Vital
GWARANCJA ZDROWIA

KATALOG

Część 1 z 2

www.wydawnictwovital.pl
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/24
e-mail: biuro@wydawnictwovital.pl, tel./fax 85 654 78 06
redakcja – 85 662 92 67, dział handlowy – 85 653 13 03

Spis treści

Terapeutyczna joga . . . 10
Deski pełne smakowitości . . . 12
Wysokobiałkowa dieta roślinna . . . 13
Joga od zera . . . 14
Dieta na stan zapalny . . . 16
Jak pokonać strach . . . 18
Naturalne sposoby na bruksizm i dysfunkcje stawu skroniowo-żuchwowego . . . 19
Wielka księga ziołolecznictwa . . . 21
Chroń swoją wątrobę . . . 23
Neuronalny trening wzroku . . . 24
Dieta kuloodporna – biohacking mózgu i ciała . . . 25
Chemia mózgu zakochanych . . . 26
60 najskuteczniejszych punktów akupunkturowych . . . 27
Panchakarma – ajurwedyjska sztuka oczyszczania . . . 28
Trening siłowy po czterdziestce . . . 30
Klucz do długowieczności . . . 32
Zatrzymaj refluks . . . 33
Dieta Mistrzów . . . 35
Moc uziemienia . . . 38
Reset układu nerwowego . . . 39
Masaż Gua Sha – szybkie i proste techniki . . . 40
Nowy mózg, nowe życie . . . 42
Biblia energetycznych koktajli proteinowych . . . 43
Dieta low-FODMAP dla początkujących . . . 45
Sekret zdrowych pleców i bioder – prosty trening PSOAS . . . 47
Prokrastynacja . . . 49
Niski indeks glikemiczny – najlepsze przepisy na proste i smaczne potrawy . . . 50
Aktywacja nerwu błędnego . . . 53
Biblia DMSO tom 3 . . . 55
Autofagia w praktyce . . . 57
Trening w ciąży . . . 59
Prosta dieta na PCOS . . . 62
Cudowne właściwości wosku pszczelego . . . 63
Nadtlenek wodoru H_2O_2 . . . 66
Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej . . . 68
Dieta karniwora dla początkujących . . . 70
Biblia DMSO tom 2 . . . 71
Masaż chiński Tui-Na dla początkujących . . . 73
Psychodietetyka na każdy dzień – jak pokonać uzależnienie od jedzenia . . . 74
Potęga psychologii pozytywnej . . . 75
ADHD – odkryj swoją supermoc . . . 77
Neurocentryczny trening siłowy – rewolucja w treningu siłowym (Neuro Training) . . . 79
Pokonaj traumy z dzieciństwa . . . 81
Bezbolesne bańki – praktyczny poradnik . . . 83
Dieta w SIBO . . . 85
Chroń swój spokój . . . 86

Cukrzyca – koniec z chorobą . . . 87
Neurocoaching – wolność od bólu . . . 88
Powiedz to! . . . 90
Joga dla stóp . . . 92
Jak zlikwidować stany zapalne w organizmie w 4 tygodnie . . . 93
Biblia DMSO tom 1 – Skuteczne terapie . . . 94
Odchudzanie bez diety – psychodietetyka . . . 96
Przywróć równowagę swoim jelitom . . . 98
Wysokoodżywcza żywność . . . 100
Sprawny mózg i zdrowe jelita . . . 101
Jak wyznaczać zdrowe granice . . . 103
Taping w rehabilitacji i zapobieganiu kontuzjom . . . 104
Zostań swoim terapeutą . . . 106
Trening uważności do pokonania lęku, ataków paniki i przewlekłego stresu . . . 107
Trening core – 6-minutowe ćwiczenia na silny korpus . . . 108
Anatomia funkcjonalna jogi . . . 110
Dieta GAPS dla odbudowy mikrobiomu i uszczelnienia jelit . . . 112
Toksyczne szczawiany – pułapka superfoods . . . 114
Reset mitochondriów . . . 116
130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym . . . 119
Nutraceutyki – kompletny przewodnik . . . 121
Skuteczny detoks cukrowy . . . 123
Meridiany w praktyce . . . 125
Dieta w zespole policystycznych jajników PCOS . . . 127
Dobry lęk . . . 130
Naturalny lifting twarzy – praktyczny przewodnik . . . 131
Sposób na migotanie przedsionków . . . 134
Zupy i gulasze ketonowe . . . 136
Jak zadbać o siebie – afirmacje na każdy dzień roku . . . 138
Odmładzające masaże twarzy . . . 140
Kompletna dieta w chorobach nerek . . . 142
Osteopatia w praktyce . . . 143
Jak pielęgnować poczucie spokoju i pewności siebie – praktyczny poradnik . . . 144
Joga w rytmie natury . . . 146
Stresuj się... odpowiednio! . . . 148
Odblokuj moc swoich genów – epigenetyka w praktyce . . . 149
Słowiańskie metody oczyszczania organizmu . . . 150
Naturalne kosmetyki – proste i tanie przepisy . . . 152
Jelita przeciwwirusowe . . . 153
Własna permakultura, czyli sposób na samowystarczalność . . . 154
Dieta przeciwzapalna – praktyczny poradnik . . . 156
Psychologia pozytywna – 100 prostych technik na każdą okazję . . . 157
Jak pokonać negatywne myśli . . . 159
Dieta karniwora – książka kucharska . . . 161
Nowa moksoterapia w praktyce . . . 162
Seks tantryczny – przewodnik dla mężczyzn . . . 163
Seks tantryczny – przewodnik dla kobiet . . . 164
Fizjologia jogi – praktyczne wskazówki . . . 166

Najlepsza książka kucharska KETO . . . 168
Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności . . . 169
Joga powięzi – ćwiczenia na nadgarstki, szyję i ramiona . . . 170
Dieta na insulinooporność . . . 172
Keto dla wegetarian . . . 174
Uzdrawiająca moc adaptogenów . . . 177
Keto koktajle i inne przepisy na osiągnięcie zdrowej ketozy . . . 178
Masaż narządów wewnętrznych . . . 179
Obrzęk limfatyczny – naturalne leczenie . . . 180
Jedz zgodnie z typem swojego stanu zapalnego . . . 182
Prosta dieta w chorobie refluksowej . . . 184
Dieta karniwora od podstaw . . . 187
Najskuteczniejsze diety odchudzające . . . 189
Ketogeniczne oczyszczanie . . . 193
Arteterapia – uzdrawiająca terapia sztuką . . . 195
Dieta ketogeniczna na każdą kieszeń . . . 198
Joga dłoni i nadgarstków . . . 199
Joga rozciągająca . . . 201
Stłuszczenie wątroby – naturalne terapie . . . 204
Dieta w cukrzycy typu 2 . . . 206
Taoistyczna sztuka miłości . . . 207
Naturalne sposoby na otyłość brzuszną . . . 209
Post przerywany dla początkujących . . . 211
Psychodietetyka, czyli jak przestać zajadać emocje i stres . . . 212
Osteopatia i joga w samoleczeniu . . . 213
Ryby w zdrowej diecie . . . 215
Naturalne uzdrawianie olejkiem CBD . . . 219
Odżyw swoje mitochondria . . . 220
Prosta dieta przeciwzapalna i przeciwbólowa w szczególności przy chorobie Leśniowskiego-Crohna . . . 224
Woda utleniona – środek na popularne choroby i dolegliwości . . . 229
Joga – recepta na choroby przewlekłe . . . 231
Aktywuj samouzdrawiającą moc nerwu błędnego . . . 233
Zdrowy układ limfatyczny – pomoc przy każdym schorzeniu . . . 236
Poznaj typ swojego mózgu i zoptymalizuj go dzięki neuronauce . . . 237
Dieta roślinna dla sportowców . . . 239
Neuroplastyczność mózgu . . . 240
Oczyszczanie wątroby i nerek – naukowe i ludowe metody . . . 241
Hipermobilność stawów . . . 243
Oddychanie metodą Butejki . . . 245
Uwolnij się od lęku i stresu . . . 247
Naturalne sposoby na zespół jelita drażliwego, nietolerancje pokarmowe, wzdęcia i zgagę . . . 249
Osteopatia w domu . . . 251
Uspokój swoje jelita . . . 252
Dieta w refluksie – książka kucharska . . . 254
Joga dla biegaczy . . . 255
Mięśniaki macicy – diagnoza i samodzielne leczenie . . . 257
Jak nie dać się kolejnym pandemiom i chorobom zakaźnym . . . 259
Wszystko o seksie tantrycznym . . . 261

Kinezjologia stosowana . . . 263
Pranajama i inne techniki oddechowe w jodze . . . 264
Anatomia treningu funkcjonalnego . . . 265
Choroby przewlekłe – diagnoza i naturalne leczenie . . . 266
Uwolnij ciało i psychikę od bólu . . . 267
Słodycze bez cukru i słodzików . . . 268
Proste i skuteczne ćwiczenia na ból pleców . . . 269
Apteczka olejków eterycznych . . . 270
Keto dla zdrowia i długowieczności . . . 272
Tajemnica zdrowego mózgu . . . 274
Zmęczenie nadnerczy – naturalne terapie . . . 276
Dieta pegańska – idealne połączenie paleo i weganizmu . . . 278
Krótki kurs Tradycyjnej Medycyny Chińskiej . . . 280
Cukrzycę można wyleczyć – książka kucharska . . . 281
Skuteczne metody na PCOS . . . 283
Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie . . . 284
Zbuduj swoją odporność . . . 285
Ćwiczenia fizyczne a mózg . . . 288
SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie . . . 290
Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna . . . 292
Joga dla każdego ciała . . . 295
Biohacking mózgu . . . 296
Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii . . . 297
Kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i Hashimoto . . . 298
Intuicyjny post . . . 300
Stretching w 10 minut . . . 302
Usuwanie bólu stawów i kręgosłupa zgodnie z Tradycyjną Medycyną Alpejską . . . 304
Pokonaj przeziębienie i grypę . . . 305
Przeciwzapalna dieta ketogeniczna . . . 307
Skuteczna regeneracja układu odpornościowego . . . 309
Ucztuj. Pość. Powtórz. . . . 310
Masaż dla par . . . 312
Surowa dieta oczyszczająca . . . 314
Jak naturalnie wspomóc leczenie cukrzycy . . . 316
Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii . . . 318
Detoks stawów . . . 320
Dieta ketogeniczna dla peskatarian . . . 321
Dieta kolagenowa od podstaw . . . 323
Skuteczna ochrona przed infekcjami i wirusami . . . 325
Insulinooporność dieta i książka kucharska . . . 326
Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować . . . 327
Post przerywany – prawidłowe i bezpieczne stosowanie . . . 329
Surowe pożywienie . . . 330
Biblia diety wegańskiej . . . 331
Kod antyrakowy . . . 333
Wegańska dieta ketogeniczna . . . 334
Ketotarianin – dieta ketogeniczna dla wegetarian . . . 335
Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy . . . 337

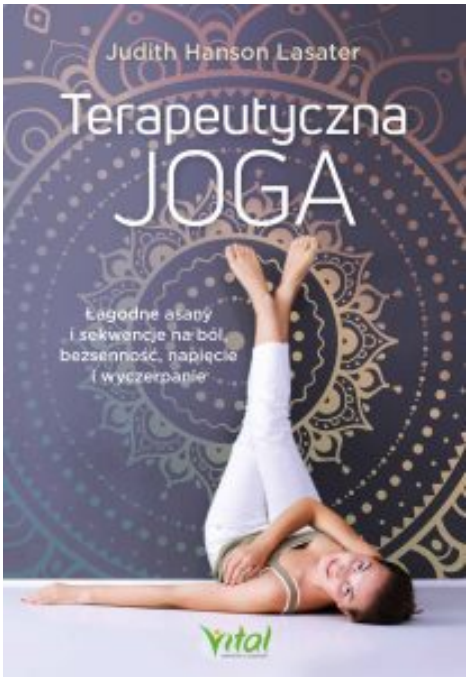
Witaminy i minerały w naturalnej żywności . . . 339
Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból . . . 341
Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie . . . 343
Potężna moc mitochondriów . . . 345
Jak naturalnie wzmocnić odporność . . . 347
Naturalne uzdrawianie z DMSO . . . 349
Keto słodycze . . . 351
Mgła mózgowa . . . 354
Zdrowa prostata . . . 356
Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie . . . 357
Kompletna dieta na zdrowy mózg . . . 359
Jak samodzielnie usunąć z organizmu metale ciężkie . . . 361
Demencja – profesjonalny przewodnik dla opiekunów . . . 362
Skuteczne metody pracy z oddechem . . . 364
Nowa ketogeniczna dieta South Beach . . . 366
Jak zdrowo gotować . . . 368
Akupresura bez tajemnic . . . 369
Prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna . . . 370
Masaż rolujący powięzi według metody Liebschera & Bracht . . . 373
Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna . . . 375
Jin Shin Jyutsu – japońska technika uzdrawiania dotykiem . . . 380
Pięć rytuałów tybetańskich . . . 382
Endometrioza – pokonaj objawy i chorobę dzięki właściwemu leczeniu . . . 384
Zdrowy umysł . . . 387
Skuteczne terapie usuwania toksyn z organizmu . . . 389
Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie . . . 390
Najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki . . . 391
Uziemienie . . . 396
Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka . . . 397
Co jeść, aby być zdrowym . . . 398
Księga dobrego snu . . . 399
Stretching dla zachowania młodości . . . 401
Jak skutecznie pokonać lęk i ataki paniki . . . 402
Mięsna dieta karniwora rozszerzeniem diety ketogenicznej . . . 404
Zioła w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej . . . 406
Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się . . . 408
Jak wykorzystać siłę umysłu, by uzdrowić ciało – bez leków i operacji . . . 409
Wielka księga kuchni ketogenicznej . . . 410
Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni . . . 411
Podręcznik punktów akupunkturowych . . . 412
Hashimoto – skuteczny, holistyczny plan zarządzania chorobą . . . 413
Wylecz fibromialgię dietą! . . . 414
Zresetuj swój metabolizm . . . 415
Przewlekły kaszel – jak go rozpoznać, zdiagnozować i skutecznie leczyć . . . 417
Chelatacja EDTA – przełomowa terapia detoksykacyjna i rewolucja w leczeniu miażdżycy . . . 418
Jak właściwie stymulować nerw błędny . . . 419
Akupresura – prosta i skuteczna metoda uzdrawiania . . . 421
Wzmocnij swoje powięzi . . . 422

Lipodemia . . . 424
Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść . . . 426
Ajurweda dla początkujących . . . 428
Jak uwolnić się od kompulsywnego objadania się . . . 430
Co jeść, aby dłużej żyć . . . 431
50 najpopularniejszych roślin dziko rosnących . . . 433
Emocje w walce z rakiem: jak zbudować i wykorzystać swoją siłę emocjonalną, aby wygrać walkę z nowotworem . . . 435
Stymuluj swój układ przywspółczulny . . . 436
Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach . . . 438
Jak wzmocnić swój mózg . . . 439
5 Elementów – sekret mądrości medycyny chińskiej uwalniający naszą naturalną, potężną moc życiową . . . 441
Joga Wenus . . . 442
Kalistenika – skuteczny trening siłowy z wykorzystaniem własnej masy ciała . . . 443
Joga regeneracyjna . . . 444
Choroba Alzheimera – kompletny przewodnik dla rodzin i opiekunów . . . 445
Podręcznik prawidłowej postawy . . . 447
Anatomia stretchingu – kompletny, ilustrowany przewodnik . . . 449
Joga w medycynie energetycznej . . . 451
Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę i właściwe leczenie . . . 453
Choroba refluksowa – skuteczna dieta w każdym rodzaju refluksu . . . 455
Skuteczne uzdrawianie tarczycy zgodnie z ajurwedą . . . 456
Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit . . . 458
Kompletna dieta przeciwzapalna . . . 459
Mózg bez ograniczeń . . . 460
Plandemia COVID-19 . . . 461
Biblia treningu siłowego . . . 463
Srebro koloidalne – lek czy trucizna? . . . 465
Aromaterapia praktyczna . . . 467
Bakterie jelitowe kluczem do zdrowia! . . . 468
Uzdrawiająca moc muzyki . . . 469
Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP . . . 470
Pole elektromagnetyczne EMF . . . 472
Zdrowy mikrobiom zdrowy organizm . . . 474
Olejki eteryczne w diecie . . . 475
Intuicyjny sposób na odżywianie . . . 477
Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru . . . 478
Cała prawda o wirusie Epsteina-Barr . . . 479
Regeneracja Twojego zdrowia . . . 481
Dieta Paleo – naturalna dieta naszych przodków . . . 482
Ajurweda – medycyna indyjska . . . 484
Olej kokosowy . . . 485
Lecznicza moc drzew . . . 487
Candida – skuteczne uzdrawianie grzybic . . . 489
Skutecznie pokonaj przewlekły ból . . . 491
Kuchnia według zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej . . . 492
Jak oddychać . . . 493
Akupunktura oka według profesora Johna Boela . . . 494
Osteoartroza . . . 495

Ty też możesz pokonać raka . . . 496
Masaż bańką chińską . . . 497
Wylecz refluks i zgagę prawidłową dietą . . . 499
Biblia oleju kokosowego . . . 501
Choroby wypisane na twarzy . . . 503
Kod otyłości – książka kucharska dla zdrowia . . . 505
Pleśń – ukryta przyczyna chorób . . . 507
100 prostych przepisów na dania ketogeniczne . . . 508
Akupunktura od A do Z . . . 509
Terapia Bowena . . . 511
Układ limfatyczny i skóra – medycyna holistyczna tom XII . . . 512
Alergie i nietolerancje pokarmowe . . . 514
Cykliczna dieta ketogeniczna . . . 515
Anatomia pilatesu . . . 516
Techniki stawiania baniek w powszechnych dolegliwościach . . . 517
Jak schudnąć w 4 krokach – dieta 4×4 . . . 519
Ashtanga – dynamiczna odmiana jogi . . . 520
Ketogeniczne superpaliwo . . . 521
Układ ruchu – medycyna holistyczna tom XI . . . 523
Aromaterapia dla każdego . . . 525
Tantryczny masaż lingam . . . 526
6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych . . . 527
Ketogeniczny post . . . 528
Ajurweda – 10 kluczowych nawyków, które sprawią, że Twoje ciało i życie rozkwitną . . . 529
Zmysły – medycyna holistyczna tom X . . . 531
Zdrowy metabolizm . . . 533
Masaż twarzy bańkami . . . 535
Joga . . . 537
Układ nerwowy – medycyna holistyczna tom IX . . . 539
Tantryczny masaż yoni . . . 541
Borelioza a medycyna alternatywna . . . 542
Kuchnia Pięciu Przemian dla początkujących . . . 544
Domowe kosmetyki na skórę i włosy – zrób je sam . . . 545
Salicylany nie dla każdego . . . 547
Układ rozrodczy – medycyna holistyczna tom VIII . . . 548
Najprostsza, miękka terapia manualna kręgosłupa dla początkujących . . . 550
Klasyczne i nowoczesne techniki masażu . . . 551
Współczesna tantra . . . 552
Dieta ketogeniczna dla zabieganych . . . 553
Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku . . . 554
Samoleczenie czerwonym światłem . . . 555
Układ hormonalny – medycyna holistyczna tom VII . . . 557
Zegar dobowej aktywności narządów według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej . . . 559
Alkaliczne Oczyszczanie . . . 561
Elektroakupunktura do użytku domowego i praktyki terapeutycznej . . . 563
Układ krążenia – medycyna holistyczna tom VI . . . 565
Nerki i pęcherz – medycyna holistyczna tom V . . . 567
Tradycyjna Medycyna Chińska na co dzień . . . 569

Oczyszczanie limfy . . . 571
Układ oddechowy – medycyna holistyczna tom IV . . . 573
Joga oczu – recepta na życie bez okularów . . . 575
Woda utleniona od A do Z . . . 576
Tłuszcz leczy, cukier zabija . . . 577
Narządy trawienne – medycyna holistyczna tom III . . . 578
Ketogeniczna Biblia . . . 580
Adaptogeny od A do Z . . . 582
Oczyść swój organizm z toksyn i pasożytów . . . 584
Ajurweda – kompletna recepta na optymalizację zdrowia, zapobieganie chorobom i życie z radością i witalnością . . . 585
Głęboki masaż mobilizacyjno-powięziowy kręgosłupa . . . 586
Wątroba i pęcherzyk żółciowy – medycyna holistyczna tom II . . . 587
Ćwiczenia osteopatyczne, dzięki którym samodzielnie usuniesz ból, blokady, napięcia i uzdrowisz powięzi . . . 589
Czosnek na straży zdrowia . . . 590
Pamięć komórkowa naszego ciała . . . 591
Krew – medycyna holistyczna tom I . . . 592
Bursztyn na straży zdrowia . . . 594
Joga – kompletny przewodnik dla początkujących . . . 595
Kompletna dieta ketogeniczna dla każdego . . . 597
Alzheimer – nigdy więcej! . . . 599
Najskuteczniejsze terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej . . . 601
Soda oczyszczona – 100 leczniczych właściwości . . . 602
Niebezpieczne kosmetyki . . . 603
Zdrowy mózg . . . 605
Nutraceutyki – czym są i jak je bezpiecznie przyjmować . . . 607
Pasożyt wywołujący raka . . . 608
Koniec chorób serca! . . . 609
Etniczna apteka . . . 611
Olejki eteryczne i aromaterapia . . . 612
Lektyny – toksyny ukryte w popularnych warzywach i owocach . . . 614
Odmładzanie komórkowe . . . 616
Słońce – światło, które leczy . . . 617
Cztery proste masaże . . . 618
Kompulsywne objadanie się . . . 619
Joga nidra . . . 620
Histamina a niebezpieczne alergeny . . . 621
Twoje badania krwi . . . 622
Najnowsze metody leczenia nowotworów . . . 623
Tybetańska Księga Zdrowia . . . 624
Biorezonans i inne techniki terapeutyczne . . . 626
Cukrzycę można wyleczyć . . . 628
Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych . . . 629
DMSO na powszechne dolegliwości . . . 630
Neurogeneza – regeneracja mózgu . . . 631
Terapia siarką . . . 633
Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego . . . 635
Przeciwzapalna terapia tlenowa . . . 637
Terapia ketonowa . . . 638

Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający . . . 640
Ukryte przyczyny refluksu i zgagi . . . 641
Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania . . . 642
Odżywianie czyli trzecia droga medycyny . . . 644
Jak żyć dłużej i czuć się lepiej . . . 645
Holistyczna medycyna chińska na co dzień . . . 646
Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu . . . 647
Sekrety urody japońskich kobiet . . . 648
Lecznicza moc pszczół . . . 649
Odżywianie mitochondrialne . . . 650
Pozbądź się chorób skóry . . . 651
Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych . . . 652
Cała prawda o raku . . . 653
Ajurwedyjski detoks . . . 655
Kod otyłości . . . 656
Kupa szczęścia . . . 657
Tradycyjna Medycyna Chińska . . . 658
Mózg zmienia się sam . . . 659



Terapeutyczna joga

Judith Hanson Lasater

Tytuł oryginału: Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times

Terapie › joga
Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › sposoby na stres

ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-961-0; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Czy relaksacyjna joga może stać się lekarstwem na współczesny stres?

Stres, napięcie, bezsenność, bóle mięśni i stawów – oto codzienność wielu z nas, żyjących w pędzie współczesnego świata. Nieustannie bombardowani informacjami, przytłoczeni obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi, tracimy kontakt ze swoim ciałem, zdrowiem, a często także z samym sobą. Jak odzyskać spokój oraz równowagę i jednocześnie skutecznie zadbać o własne zdrowie? Odpowiedzią może być terapeutyczna joga – sprawdzona metoda opisana w tym poradniku cenionej nauczycielki jogi regeneracyjnej.

Łagodne asany – skuteczny sposób na ból i napięcie

Książka pokazuje, jak poprzez łagodne asany – spokojne, bezpieczne pozycje jogi – możemy skutecznie radzić sobie z bólami ciała, zwłaszcza bólem pleców, karku, głowy czy stawów. Działają one terapeutycznie, **przynosząc ulgę w przewlekłych napięciach i poprawiając elastyczność naszego ciała**. Całość wsparta jest praktycznymi zestawami ćwiczeń, które czytelnik może bez trudu wykorzystać każdego dnia. Niezależnie od tego, czy potrzebujesz tylko 5-minutowej przerwy w pracy, czy kilkunastu minut relaksu na koniec dnia – znajdziesz tu zestawy dostosowane do twoich potrzeb oraz tempa życia.

Techniki oddechowe – droga do większej energii i lepszego snu

Autorka łączy ćwiczenia fizyczne z prostymi technikami świadomego oddechu, które skutecznie harmonizują cały organizm i łagodzą skutki stresu. Możesz dowiedzieć się tutaj, **jak opanować napięcie nerwowe poprzez regularne ćwiczenia oddechowe** i odzyskać energię w ciągu dnia. Techniki te wspomagają zdrowy sen, obniżają poziom kortyzolu (hormonu stresu), pomagają przy problemach z zasypianiem, a także poprawiają ogólną jakość życia.

W trosce o kobiece zdrowie na każdym etapie życia

Ważnym atutem poradnika jest odpowiednie dostosowanie ćwiczeń i wskazówek do różnych etapów życia kobiet.**Książka uwzględnia potrzeby kobiet w czasie ciąży**, menstruacji oraz menopauzy – uczy, jak w naturalny sposób przynieść ulgę przy typowych dla tych okresów dolegliwościach. Szczegółowe instrukcje i dopasowane sekwencje ćwiczeń pozwalają każdej kobiecie poczuć się lepiej we własnym ciele i skutecznie zadbać o zdrowie hormonalne, emocjonalne i fizyczne.

Delikatna joga dopasowana do twoich indywidualnych możliwości

To, co wyróżnia jogę regeneracyjną zawartą w tej publikacji na tle innych książek dotyczących jogi, to podejście indywidualne i pełne uwagi do różnorodnych potrzeb ludzi. **Skorzystają z niej nie tylko osoby zdrowe, ale również seniorzy, osoby z ograniczeniami ruchowymi** czy po urazach, a także wszyscy ci, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ćwiczeniami jogi. Książka jest wyjątkowa pod tym względem – bez względu na twój wiek, zdrowie czy stan zaawansowania – jej treść pomoże ci na drodze do samopoznania i odzyskania równowagi.

Dlaczego akurat joga regeneracyjna?

Fenomen jogi regeneracyjnej polega na jej dostępności i skuteczności. Dzięki temu, że nie wymaga ona skomplikowanych pozycji, sprzętu ani wielu godzin praktyki, łatwo włączysz ją do swojej codziennej rutyny. Badania potwierdzają skuteczność jogi regeneracyjnej w przypadku wielu dolegliwości, takich jak przewlekły stres, zaburzenia snu, bóle głowy czy napięcia mięśniowe. Jest to nie tylko trening ciała, ale przede wszystkim sposób na świadome zarządzanie zdrowiem, emocjami i stresem.

Autorytet z doświadczeniem – zaufaj ekspertce

Autorka poradnika jest cenioną specjalistką jogi terapeutycznej o międzynarodowym uznaniu. Od ponad pięćdziesięciu lat uczy jogi, jest współzałożycielką renomowanego Yoga Journal oraz posiada doktorat z psychologii i tytuł licencjata fizjoterapii. Jej od lat sprawdzone metody są bezpieczne, praktyczne i proste do wdrożenia w życiu codziennym. To gwarancja, że prezentowane przez nią techniki są zarówno skuteczne, jak i bezpieczne dla każdego czytelnika.

Praktyczne korzyści, które przyniesie ci terapeutyczna joga

Z książką „Terapeutyczna joga" nauczysz się świadomie słuchać swojego ciała i zgodnie z tym dostosowywać codzienną praktykę jogi regeneracyjnej. Lektura umożliwi ci skuteczną redukcję codziennych napięć, złagodzenie przewlekłego bólu i poprawę postawy, dotlenienie organizmu oraz łatwiejsze zasypianie. Zdobędziesz także umiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem w sposób naturalny – bez konieczności sięgania po leki czy specjalistyczne zabiegi.

Zacznij żyć zdrowiej i spokojniej od teraz

Jeżeli szukasz sposobu na bardziej spokojne, zdrowe i świadome życie, ta książka może okazać się doskonałą inwestycją. Dzięki niej zarówno twoje ciało, jak i umysł staną się bardziej odprężone, zharmonizowane i zrównoważone. Czas sięgnąć po sprawdzony zestaw łagodnych asan, technik oddechowych i sprawić, aby joga regeneracyjna stała się naturalnym elementem twojej codzienności. Pozwól sobie na chwilę relaksu – twoje ciało ci za to podziękuje.

Odetchnij spokojem – regeneracyjna joga, która usuwa stres

Deski pełne smakowitości

Paulina Głowiak-Strzałka

Dieta › dieta - inne

Dieta › dieta wegetariańska

cholesterol | ketoza | mikrobiom jelitowy | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-959-7; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Deska przystawek na imprezę – nowy wymiar przyjęć i zdrowego stylu życia

Planujesz przyjęcie i zastanawiasz się, jak przygotować coś efektownego, smacznego, a przy tym wpisującego się w zdrową dietę i nowoczesne trendy kulinarne? Książka „Deski pełne smakowitości" autorstwa Pauliny Głowiak-Strzałki to twoje nowe źródło inspiracji. To nie tylko zbiór przepisów – to przewodnik po świecie, gdzie **deska przystawek na imprezę staje się kulinarnym dziełem sztuki**. Efektowne deski zachwycą gości, a jednocześnie odżywią ich ciała. Zaprezentowane potrawy przede wszystkim wspierają mikrobiom jelitowy. Pomagają również utrzymać motywację do zdrowego odżywiania i ułatwiają wprowadzanie takich trendów jak ketoza czy eliminacja nadmiaru cholesterolu. Dzięki tej książce odkryjesz, jak połączyć przyjemność jedzenia z troską o siebie i swoich bliskich.

Odkryj zdrowe inspiracje, które robią wrażenie

Ta książka to nie tylko efektowne kompozycje – to przemyślane zestawienia smaków. Zaprezentowane potrawy wspierają mikrobiom jelitowy, regulują poziom cholesterolu, a jednocześnie świetnie wpisują się w nowoczesne podejście do kuchni. Autorka udowadnia, że deska przystawek na imprezę może być nie tylko piękna, ale i zdrowa. Znajdziesz tu opcje na ketozę, przepisy wege, propozycje dla osób na diecie bezglutenowej czy eliminacyjnej. Każda deska to źródło motywacji do odkrywania nowych smaków i dbania o siebie, nawet podczas towarzyskich spotkań.

Jak szybko i efektownie zrobić deskę przekąsek na imprezę

Nie wiesz, jak się zabrać za przygotowanie deski przekąsek na imprezę? Ta książka rozwiewa wszelkie wątpliwości i krok po kroku pokazuje, jak zrobić deskę przekąsek, by zachwycić gości i… siebie. Dzięki przemyślanej koncepcji dokładek unikniesz marnowania jedzenia, co jest zgodne z ideą dbania o zdrowie planety i swojego portfela. Otrzymasz sprawdzone przepisy na przekąski na imprezę, kolację, święta czy przyjęcia dla dzieci. Możesz je dowolnie miksować, tworząc własne kompozycje. To nie tylko wygoda, ale i motywacja do kulinarnych eksperymentów.

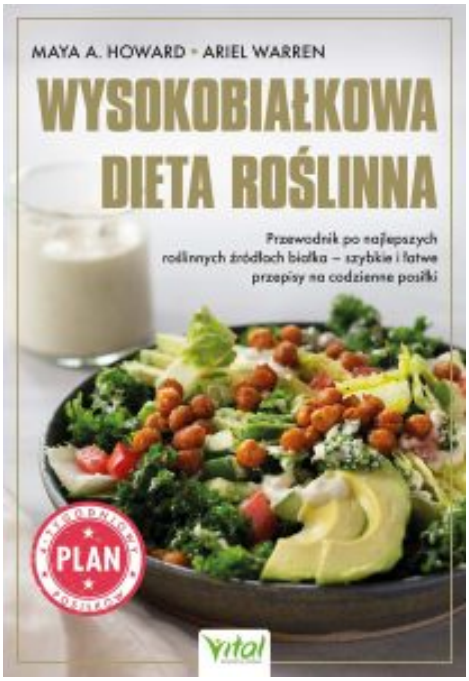
Zadbaj o mikrobiom jelitowy przy każdej desce przystawek

Co wyróżnia tę książkę? To praktyczne podejście do zdrowego odżywiania nawet w sytuacjach, gdy stół ugina się od pyszności. Autorka pokazuje, jak komponować deski przekąsek na imprezę, by nie tylko smakowało, ale wspierało mikrobiom jelitowy, obniżało cholesterol i sprzyjało stanowi ketozy, gdy tylko tego potrzebujesz. Znajdziesz tu przepisy, które są nie tylko atrakcyjne wizualnie, ale również korzystne dla zdrowia. Każda deska jest dowodem na to, że dieta i motywacja do dbania o siebie mogą iść w parze z pysznym, kreatywnym przyjęciem.

Twoja motywacja do zdrowego świętowania

Jeśli szukasz książki, która doda ci odwagi i motywacji, aby eksperymentować w kuchni, zadbać o zdrowie, mikrobiom jelitowy, czy poprawić poziom cholesterolu – sięgnij po „Deski pełne smakowitości". To praktyczny przewodnik dla każdego, kto chce wiedzieć, jak łatwo przygotować posiłek, niezależnie od okazji. Nieważne, czy jesteś na diecie keto, czy po prostu chcesz urozmaicić swoje przyjęcia – ta książka będzie twoją inspiracją do zdrowych i smakowitych przyjęć, które pokochają wszyscy.

Rozłóż deskę, rozbudź apetyty i baw się smakiem!



Wysokobiałkowa dieta roślinna

Ariel Warren Maya A. Howard

Tytuł oryginału: High-Protein Plant-Based Diet for Beginners: Quick and Easy Recipes for Everyday Meals

Dieta › dieta wegetariańska

dieta przeciwzapalna | ebooki | jak przyspieszyć metabolizm | mięśnie | weganizm

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-962-7; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Wysokobiałkowa dieta roślinna – obalanie mitów

Czy naprawdę da się budować **mięśnie** i jeść smacznie bez mięsa? A może zastanawiasz się, czy **roślinna dieta** dostarczy ci wszystkich wartości odżywczych, jakich potrzebujesz? ***Wysokobiałkowa dieta roślinna*** to książka, która rozwiewa największe mity dotyczące białka w diecie wegańskiej i wegetariańskiej. Autorki rzetelnie pokazują, że stosując wyłącznie **roślinne źródła białka**, można skutecznie wzmacniać mięśnie, przyspieszyć metabolizm, poprawić zdrowie i czerpać satysfakcję ze smacznych posiłków – bez produktów odzwierzęcych. To przewodnik oparty na faktach, a nie internetowych teoriach. Pokazuje, że zdrowie może iść w parze z prostotą i przyjemnością jedzenia.

Dieta wegetariańska – praktyczne podejście do białka

Ten przewodnik powstał z myślą o początkujących weganach i wegetarianach, ale także o **osobach ograniczających mięso**, które szukają sprawdzonych rozwiązań na co dzień. Książka koncentruje się na jednym z najważniejszych aspektów **diety wegetariańskiej** – odpowiedniej podaży białka z różnych **produktów**, takich jak rośliny strączkowe, tofu, komosa ryżowa, nasiona czy orzechy. Dowiesz się, jak łatwo zastąpić mięso składnikami, które naprawdę **karmią organizm**. Zamiast chaosu – otrzymujesz **uporządkowaną wiedzę** i **konkretne przykłady**.

Roślinne źródła białka – jak je łączyć i planować

Czytelnik nie tylko poznaje teorie, ale otrzymuje konkretne wskazówki, jak komponować **pełnowartościowe jadłospisy** bogate w komplet aminokwasów. Codzienne planowanie posiłków przestaje być źródłem niepokoju – klarowny plan działania pozwala przejść etap po etapie przez reorganizację kuchni i budowę nowych nawyków. To podejście sprawia, że nawet skomplikowane zasady stają się zrozumiałe. Każdy posiłek nabiera znaczenia – nie tylko odżywia, ale i wspiera twoje cele zdrowotne.

Weganizm bez stresu – gotowe plany, listy i przepisy

Unikalną wartością tej książki są praktyczne narzędzia: **4-tygodniowy plan posiłków**, **listy zakupów**, schematy organizacji spiżarni i szybkie przepisy. Nawet osoby bez doświadczenia w gotowaniu roślinnym odnajdą się w kuchni z łatwością i przyjemnością. Dzięki temu **weganizm** staje się dostępny i prosty dla każdego. Nie musisz być szefem kuchni, by gotować zdrowo. Każdy krok zaplanowano tak, by ułatwiać, a nie komplikować.

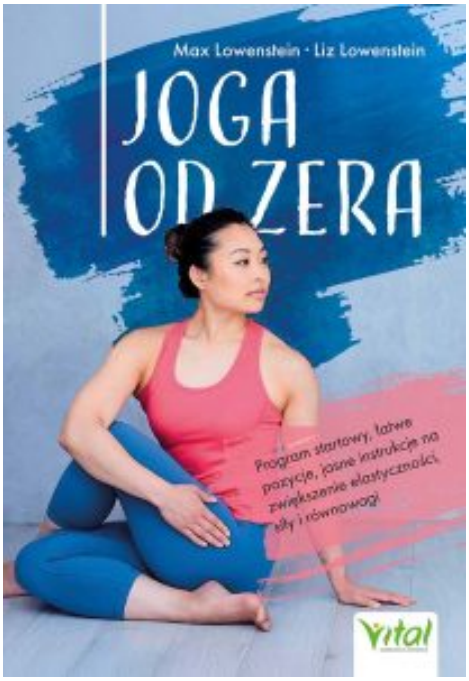
Dieta przeciwzapalna i styl życia w zgodzie z ciałem

Z pomocą książki dowiesz się, jak zbilansować **dietę przeciwzapalną**, zredukować obawy o niedobór białka, wyeliminować monotonię i oszczędzać czas podczas planowania. Zrozumiesz, jak codzienne wybory żywieniowe wpływają na **zdrowie**, środowisko i budżet domowy. To nie tylko zmiana **diety**, ale cały proces powrotu do równowagi. Zdrowie zaczyna się od prostych, codziennych decyzji – ta książka pokazuje jak je podejmować.

Roślinne źródła białka – kompleksowy przewodnik

Wysokobiałkowa dieta roślinna to nie tylko zbiór przepisów – to transformacyjny poradnik, który prowadzi cię krok po kroku. Łączy wiedzę naukową z **coachingiem żywieniowym**, dając ci narzędzia do świadomego, zdrowszego życia opartego na roślinach. To idealna lektura dla tych, którzy chcą wprowadzać zmiany z głową. Znajdziesz tu inspirację, ale też konkretne sposoby, by wcielić ją w życie.

Roślinne białko – twoja nowa siła!



Joga od zera

Max i Liz Lowenstein

Tytuł oryginału: Yoga for Inflexible People: Improve mobility, strength and balance with this step-by-step starter programme

Terapie › joga
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › aktywność fizyczna

ból kręgosłupa | ból pleców | ćwiczenia na stawy | ebooki | mięśnie | zapowiedź

ISBN: 9788382729634; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Joga dla każdego – prosty sposób na sprawność bez bólu i stresu

Czy zastanawiasz się, jak rozpocząć praktykę jogi od podstaw? Myślisz, że joga wymaga nadzwyczajnej elastyczności ciała albo wcześniejszego doświadczenia z ćwiczeniami fizycznymi? Dzięki tej książce szybko odkryjesz, że joga jest dostępna dla każdego – bez względu na kondycję, wiek czy umiejętności. Joga dla początkujących, kiedy prowadzona jest odpowiednio, może całkowicie zmienić twoje życie na lepsze.

Siła i elastyczność ciała dostępna dla ciebie

Pozycje jogi omówione w tej publikacji zostały opracowane specjalnie z myślą o potrzebach osób początkujących. Autorzy, Max i Liz Lowenstein, wykorzystując swoje doświadczenie jako certyfikowani nauczyciele AcroYogi, dokładnie wybrali i szczegółowo przedstawili **40 najprostszych i jednocześnie niezwykle skutecznych ćwiczeń**. Ponadto każda pozycja, taka jak pozycja jaszczurki w wykroku, pozycja łuku czy pozycja gołębia, jest skrupulatnie zilustrowana i opisana krok po kroku. Dzięki tym jasnym instrukcjom bez problemu wykonasz każde ćwiczenie samodzielnie w swoim domu. Co więcej, wśród nich znajdziesz również ćwiczenia na stawy, które poprawiają ich ruchomość i redukują sztywność.

Nie tylko gimnastyka – prosta joga dla każdego pomaga pozbyć się bólu pleców

Coraz więcej ludzi zmaga się z przewlekłym bólem kręgosłupa, pleców czy stawów. Siedzący tryb życia, długie godziny pracy przy komputerze sprawiają, że nasza postawa się pogarsza, a mięśnie słabną. Książka Maxa i Liz Lowenstein zawiera zestaw ćwiczeń, które pomagają już od pierwszych dni praktyki. Poprawa siły mięśni, zwłaszcza grzbietu i tułowia, to korzyść, którą szybko zauważysz. **Regularna praktyka przynosi ulgę w bólu kręgosłupa i minimalizuje ryzyko jego nawrotów**.

Świadoma praca z oddechem metodą na stres i równowagę emocjonalną

Stres zwiększa napięcie mięśni i obniża ogólne samopoczucie. Ćwiczenia oddechowe to jedno z najbardziej skutecznych narzędzi walki ze stresem. W tej książce znajdziesz jasne instrukcje, jak połączyć praktykę jogi z oddechem, tworząc naturalne terapie wspierające regenerację ciała i umysłu.

Zacznij już dziś – program startowy dopasowany do twoich potrzeb

To, co wyróżnia tę publikację, to nacisk na bezpieczeństwo, skuteczność i przystępność. Nawet jeśli twoja aktywność fizyczna była dotąd ograniczona, ten skuteczny program startowy pozwoli ci rozpocząć we własnym tempie. Zawarte w nim ćwiczenia na stawy, ćwiczenia oddechowe i proste pozycje jogi tworzą idealną całość dla każdego, kto chce zadbać o swoje ciało. Dzięki regularnej praktyce poprawisz kondycję, zmniejszysz ból pleców i rozwiniesz wewnętrzną równowagę.

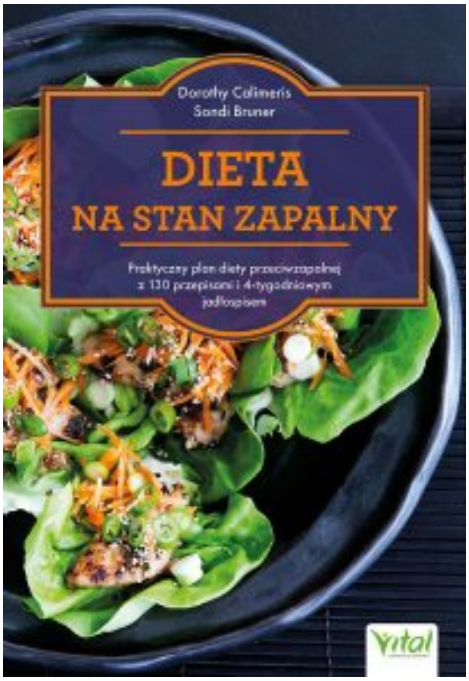
Udowodniona skuteczność jogi – przekonaj się na własnym przykładzie

Autorzy opierają się na praktyce zdobytej w pracy z tysiącami uczniów. Liczne historie pokazują, że odpowiednio dobrane ćwiczenia pozwalają nie tylko na **redukcję bólu kręgosłupa, ale także na poprawę ogólnego zdrowia**. Co więcej, joga staje się naturalnym elementem codziennej aktywności fizycznej, a zarazem formą wspierającą nowoczesne terapie ruchowe i psychofizyczne.

Zacznij żyć zdrowiej – popraw swoją jakość życia z pomocą jogi

Książka *„Joga od zera”* autorstwa Maxa i Liz Lowensteinto nie tylko zbiór ćwiczeń, ale praktyczny przewodnik po terapiach naturalnych, który pomoże ci wzmocnić ciało, zredukować stres i zadbać o własne zdrowie. Wprowadź **aktywność fizyczną** do swojej codzienności i poczuj różnicę już po kilku dniach. Z tym poradnikiem, ta prosta i skuteczna joga dla każdego jest na wyciągnięcie ręki!

Elastyczność i energia każdego dnia – zacznij swoją przygodę z jogą!



Dieta na stan zapalny

Dorothy Calimeris Sondi Bruner

Tytuł oryginału: The Anti-Inflammatory Diet & Action Plans: 4-Week Meal Plans to Heal the Immune System and Restore Overall Health

Choroby › choroby układu pokarmowego
Choroby › choroby autoimmunologiczne
Dieta › dieta - inne

ból stawów | dieta przeciwzapalna | ebooki | stany zapalne | układ trawienny

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-960-3; **Cena katalogowa:** 94.90 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Dieta na stan zapalny – jak ją stosować i dlaczego może zmienić twoje życie?

Czy zmagasz się z przewlekłym zmęczeniem, **bólami stawów**, problemami trawiennymi albo masz zdiagnozowane **choroby autoimmunologiczne** lub choroby układu pokarmowego? Te dolegliwości mogą być skutkiem utrzymujących się **stanów zapalnych w organizmie**. Dobra wiadomość? Możesz to zmienić, zaczynając od swojego talerza. Książka *Dieta na stan zapalny* to kompletne narzędzie, które pokaże ci, jak dzięki jedzeniu złagodzić objawy zapalenia, wesprzeć układ trawienny i odzyskać równowagę w organizmie. Jej autorką jest Dorothy Calimeris – współtwórczyni bestsellerowego poradnika ***Prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna***.

Co na stan zapalny w organizmie – i jak dieta może pomóc?

Dieta przeciwzapalna nie jest chwilową modą. To styl życia, który odpowiada na realne potrzeby ciała. Dzięki odpowiedniemu odżywianiu możesz złagodzić skutki chorób autoimmunologicznych, **wspomóc leczenie chorób układu pokarmowego** i poprawić funkcjonowanie całego organizmu.

Dzięki tej książce:

- poznasz **objawy** i mechanizmy powstawania stanów zapalnych i ich wpływ na układ trawienny,
- dowiesz się, jak komponować codzienne posiłki, by łagodzić bóle stawów i objawy przewlekłych chorób,
- zrozumiesz, **jakie produkty działają przeciwzapalnie** i dlaczego warto po nie sięgać,
- zdobędziesz gotowy 4-tygodniowy plan żywienia oparty na produktach wspierających zdrowie,
- odkryjesz, jak dieta może poprawić jakość snu, koncentracji i poziom energii,
- nauczysz się, jak ograniczyć czynniki wywołujące stany zapalne – nie tylko na talerzu, ale też w stylu życia.

Dieta na stan zapalny – skuteczna pomoc przy bólach stawów i problemach trawiennych

W książce znajdziesz **ponad 130 przepisów** opracowanych z myślą o osobach borykających się z chorobami autoimmunologicznymi, chorobami układu pokarmowego, a także o tych, którzy chcą złagodzić przewlekłe bóle stawów i inne uciążliwe dolegliwości. Proste składniki, jasne instrukcje, elastyczność dla różnych stylów żywienia – w tym wegańskiego, paleo czy śródziemnomorskiego – czynią ten poradnik wyjątkowo praktycznym.

Szybko przekonasz się, że dieta przeciwzapalna nie musi być skomplikowana. W książce znajdziesz przepisy m.in. na koktajle, które odciążą twój układ trawienny. Wyjątkowe śniadania poprawiające metabolizm. Zaletą tej książki są na pewno przepisy na zupy i sałatki pełne składników wspierających walkę ze stanami zapalnymi, a także dania główne dla osób z nietolerancjami i alergiami pokarmowymi.

Co na stan zapalny w organizmie – praktyczne wskazówki z książki

Oprócz przepisów, książka oferuje konkretne porady, jak wspierać zdrowie na co dzień:

- nauczysz się, **jak wykorzystywać moc warzyw i owoców** bogatych w antyoksydanty,
- dowiesz się, jak dobierać zdrowe tłuszcze (omega-3) wspomagające układy trawienny i krążenia,
- zrozumiesz, dlaczego warto sięgać po **białko roślinne** i zadbać o nawodnienie,
- poznasz wpływ snu i stresu na stany zapalne oraz sposoby ich redukcji.

To kompleksowe podejście sprawia, że poradnik przyda się każdemu – niezależnie od tego, czy chcesz zmniejszyć objawy chorób autoimmunologicznych, poprawić pracę układu trawiennego, czy po prostu lepiej się czuć.

Dieta na stan zapalny – wybierz zdrowie, które zaczyna się na talerzu

Jeśli zastanawiasz się, **co na stan zapalny w organizmie**, odpowiedź jest prostsza, niż myślisz. To nie tylko suplementy czy leki – to przede wszystkim codzienne wybory, które podejmujesz przy stole. Z pomocą książki *Dieta na stan zapalny* nareszcie dowiesz się, jak żyć bez bólu stawów i innych dolegliwości. **Poprawisz trawienie i funkcjonowanie układu pokarmowego**, a także zminimalizujesz skutki chorób autoimmunologicznych. I najważniejsze: poczujesz się lżej i **odzyskasz kontrolę nad swoim zdrowiem**. Nie musisz być dietetykiem, by zmienić styl odżywiania. Wystarczy, że sięgniesz po właściwe narzędzie. Ta książka to twój przewodnik!

Jedz przeciwzapalnie – żyj pełnią życia!

Jak pokonać strach

Klara Hanstein

Tytuł oryginału: Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!: 24 Tools, um Angst und Panik zu überwinden

Zdrowie › sposoby na stres
Rozwój osobisty › motywacja
Rozwój osobisty › samoakceptacja

ebooki | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-955-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 191; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Jak pozbyć się lęku i odzyskać spokój?

Czy masz już dość życia w ciągłym napięciu? Czujesz, że niepokój, stany lękowe i ataki paniki coraz częściej odbierają ci radość? W książce Klary Hanstein, cenionej psycholożki i psychoterapeutki**,** znajdziesz praktyczne wskazówki, jak pozbyć się lęku i odzyskać poczucie spokoju oraz bezpieczeństwa. To nie teoria, a zestaw skutecznych narzędzi, które pomogą ci budować **poczucie własnej wartości**, wzmacniać **samoakceptację**, motywację i dbać o swoje zdrowie.

Dlaczego to lęk rządzi twoimi reakcjami — i co możesz z tym zrobić?

Lęk potrafi pojawiać się bez ostrzeżenia. **Niepokój**, napięcie i irracjonalny strach przybierają na sile, odbierając ci kontrolę nad własnymi emocjami. Znasz to uczucie? Dobra wiadomość jest taka, że możesz nauczyć się **jak pozbyć się lęku** i odzyskać panowanie nad swoim ciałem oraz myślami. Autorka książki pokazuje, jak rozpoznać mechanizmy lęku i przejąć nad nimi kontrolę, zanim wywołają ataki paniki. Odkryjesz, że twoje ciało i umysł potrafią znacznie więcej, niż myślisz.

Jak pozbyć się lęku dzięki prostym 24 narzędziom już od pierwszego dnia

Nie musisz czekać tygodniami na efekty. W książce znajdziesz**24 sprawdzone narzędzia**, które pomogą ci w walce z lękiem i niepokojem. To skuteczne **sposoby na stres**, stany lękowe i ataki paniki, które pozwolą ci uspokoić ciało i umysł. Proste ćwiczenia, techniki pracy z ciałem i medytacja pomogą ci odzyskać równowagę w każdej sytuacji. Dowiesz się, jak w łatwy sposób wspierać swoje zdrowie i na nowo odkryć w sobie spokój, stabilność oraz siłę.

Wzmocnij swoją samoakceptację i poczucie własnej wartości. To klucz do wolności od lęku

Często lęk wiąże się z brakiem wiary w siebie i zaniżonym poczuciem własnej wartości. Z książki nauczysz się, jak budować trwałą samoakceptację, rozwijać motywację i krok po kroku wchodzić na ścieżkę **rozwoju osobistego**. Autorka poprowadzi cię w stronę łagodniejszego traktowania siebie i swoich emocji, pokazując, że nawet najtrudniejsze chwile mogą być początkiem zmiany. Przekonasz się, że twoja odwaga i siła są bliżej, niż myślisz.

Odzyskaj spokój, lekkość i motywację — zacznij już dziś

Jeśli często dopada cię lęk, niepokój blokuje twoje działania, a emocje wymykają się spod kontroli, książka *„Jak pokonać strach”* pomoże ci odzyskać spokój i wewnętrzną równowagę. Znajdziesz w niej konkretne ćwiczenia na szybkie uspokojenie umysłu, techniki zmiany myślenia z lękowego na wspierające oraz sposoby budowania odwagi w codziennych sytuacjach. Nauczysz się, jak krok po kroku oswajać strach, wzmacniać swoje zdrowie emocjonalne i wracać do motywacji nawet w kryzysowych momentach. To praktyczny plan działania dla każdego, kto chce poczuć więcej spokoju, pewności siebie i radości z życia. Sięgnij po książkę już dziś i odkryj, jak żyć lżej, bez lęku i blokad.

Pokonaj lęk, odzyskaj spokój i poczucie własnej wartości – to prostsze, niż myślisz.

Naturalne sposoby na bruksizm i dysfunkcje stawu skroniowo-żuchwowego

Hamide Farshi

Tytuł oryginału: Der Kiefer-Code: Volkskrankheit Kiefergelenk: CMD als Ursache vieler unerklärlicher Beschwerden / Hilfe bei Rückenschmerzen, Migräne, Tinnitus & Co.

Zdrowie › sposoby na stres
Zdrowie › psychosomatyka
Choroby › zaburzenia emocjonalne

ból | ebooki | niepokój | olej kokosowy | stany zapalne | terapie manualne | terapie naturalne | zdrowe zęby | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-958-0; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025;

Bruksizm – cichy wróg, który może rujnować zdrowie

Bruksizm to nie tylko zgrzytanie zębami w nocy czy zaciskanie szczęki w stresujących sytuacjach. To bezsprzecznie pierwszy sygnał, że organizm nie radzi sobie z napięciem. Budzisz się zmęczony, z napiętą szczęką lub odczuwasz przewlekły dyskomfort? Ta książka bezsprzecznie pomoże ci zrozumieć, co się dzieje oraz co z tym zrobić.

Mimowolne, najczęściej nieświadome zgrzytanie lub zaciskanie zębów, zwykle występuje w nocy podczas snu, ale może pojawiać się także w ciągu dnia. Objawy są często bagatelizowane. Nieleczony bruksizm istotnie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych – od uszkodzeń zębów, przez bóle głowy, aż po napięcia w szyi, karku i plecach.

Rozpoznanie tych objawów to pierwszy krok do skutecznego leczenia i odzyskania komfortu życia:

- poranne bóle głowy, szczególnie w okolicy skroni,
- napięcie lub ból w szczęce, szyi, karku i ramionach,
- ścieranie szkliwa, nadwrażliwość zębów, pękanie zębów,
- trudności z otwieraniem ust, przeskakiwanie stawu skroniowo-żuchwowego,
- ból lub uczucie zatkanego ucha bez infekcji,
- niepokój, napięcie emocjonalne, trudności ze snem.

Zgrzytasz zębami? Zrozum mechanizm i odzyskaj kontrolę

Autorka książki, lek. dent. Hamide Farshi, od ponad 20 lat pomaga pacjentom w diagnozowaniu i leczeniu dolegliwości wynikających z zaburzenia funkcji stawu skroniowo-żuchwowego. Prowadzi gabinet w Hamburgu, gdzie stosuje holistyczne podejście. Traktuje jamę ustną jako integralną część organizmu. Podkreśla, że bruksizm to nie tylko problem stomatologiczny, ale często efekt przewlekłego stresu i napięcia. Odkryj jak zaburzenia emocjonalne, niepokój czy tłumione emocje przekładają się na fizyczne objawy – w tym na zaciskanie zębów w nocy.

W tej książce pokażę ci, jak szczęka i zęby mogą wpływać na całe nasze ciało.

A także, jak łatwe może być szybkie i skuteczne rozwiązywanie tych problemów.

Hamide Farshi

Praktyczne rozwiązania bez leków i zabiegów

W książce znajdziesz praktyczne porady, jak leczyć bruksizm bez interwencji chirurgicznych. Odkryj ćwiczenia mięśni twarzy i szyi, relaksację oraz sprawdzone terapie naturalne. Dowiesz się, czy warto zastosować szynę lub nakładki na zęby. Poznasz również nietypowe, ale potwierdzone rozwiązania pomocne w łagodzeniu napięcia, chorób psychosomatycznych i stanów zapalnych.

Dzięki tej książce:

- dowiesz się, jak rozpoznać pierwsze objawy bruksizmu i zrozumieć ich przyczyny,

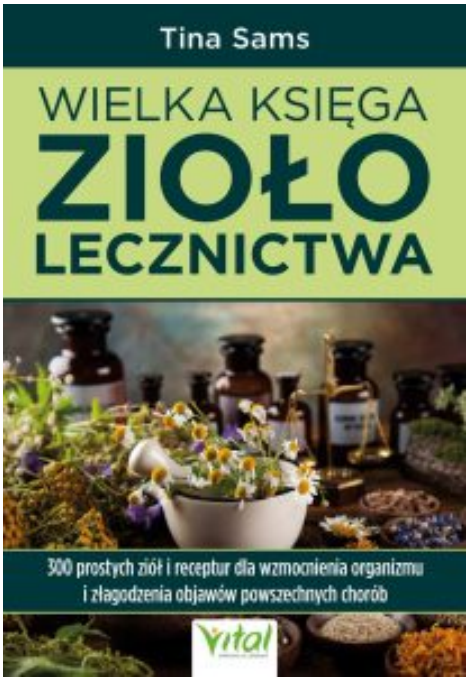
- poznasz skuteczne, naturalne metody łagodzenia bólu i napięcia bez leków,
- nauczysz się prostych ćwiczeń, które pomogą rozluźnić szczękę i całe ciało,
- zrozumiesz związek między stresem, emocjami, a zgrzytaniem i zaciskaniem zębów,
- otrzymasz praktyczne wskazówki, kiedy i jak stosować szyny lub nakładki na zęby,
- poznasz terapie naturalne wspierające zdrowie stawów i mięśni twarzy,
- dowiesz się, jak codziennie dbać o zdrowe zęby i lepszy sen,
- odzyskasz kontrolę nad swoim ciałem i samopoczuciem, bez zbędnych kosztów i skomplikowanych zabiegów.

Zadbaj o swoje zdrowie od podstaw

Zdrowe zęby to nie tylko kwestia estetyki, to z pewnością fundament równowagi całego organizmu. Z tej książki dowiesz się, jak na co dzień dbać o zęby i staw skroniowo-żuchwowy. Uniknij przewlekłego bólu, zmniejsz napięcia i popraw jakość snu.

Dzięki doświadczeniu autorki i sprawdzonym metodom dowiesz się, jak leczyć bruksizm, skutecznie, naturalnie i bez zbędnych komplikacji.

Proste i skuteczne sposoby na zdrowe zęby i życie bez bólu



Wielka księga ziołolecznictwa

Tina Sams

Tytuł oryginału: The Big Book of Herbal Medicine: 300 Natural Remedies for Health and Wellness

Medycyna naturalna › ziołolecznictwo
Zdrowie › wzmocnienie odporności
Choroby › choroby autoimmunologiczne
Choroby › zaburzenia hormonalne

herbaty ziołowe | oczyszczanie organizmu | rośliny lecznicze | stany zapalne | terapie naturalne | zioła na odporność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-956-6; **Cena katalogowa:** 124.20 zł; **Ilość stron:** 480; **Oprawa:** twarda; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Ziołolecznictwo – odkryj naturalną drogę do zdrowia i wzmocnienia odporności

Czy wiesz, że ziołolecznictwo to jedna z najstarszych i najbardziej skutecznych metod dbania o zdrowie? Natura od wieków oferuje nam potężne narzędzia do walki z codziennymi dolegliwościami, wzmacniania odporności i poprawy samopoczucia. Dzięki tej książce odkryjesz, jak w prosty sposób wpleść naturalne terapie do swojego życia. To prawdziwa biblia ziołolecznictwa, pełna praktycznej wiedzy i gotowych rozwiązań.

Dlaczego ta księga ziołolecznictwa powinna znaleźć się w twoim domu?

To nie tylko zbiór przepisów, ale również kompleksowy przewodnik, który pozwoli ci budować odporność, dbać o zdrowie i wspierać organizm w codziennym funkcjonowaniu. Znajdziesz tu ziołowe przepisy, które krok po kroku opisują jak przygotować własne mieszanki na różne dolegliwości. Nauczysz się wykorzystywać zioła w prosty, bezpieczny sposób – od kuchni, przez domową apteczkę, aż po naturalne kosmetyki. Książka wprowadzi cię w świat medycyny naturalnej i pokaże, jak czerpać siłę ze sprawdzonych metod, które od wieków były fundamentem ludzkiego zdrowia.

Tina Sams, autorka książki, od ponad dwudziestu lat działa w obszarze roślin i naturalnych terapii. Jej wiedza, przede wszystkim opiera się na codziennej pracy z dzikimi roślinami, ziołami i naturalnym rzemiosłem, czyni tę książkę wyjątkowo praktyczną. Autorka prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu zielarstwa, które zdobyły uznanie wśród tysięcy uczestników na całym świecie.

Jak zioła i terapie naturalne mogą odmienić twoje życie?

W tej książce z pewnością znajdziesz rozwiązania na konkretne problemy zdrowotne, m.in.: alergie, przeziębienia, problemy trawienne, zakażenia dróg moczowych. Odkryjesz metody na choroby autoimmunologiczne i zaburzenia hormonalne. Nauczysz się, jak przygotowywać herbaty ziołowe na odporność, eliksiry wzmacniające organizm, naturalne środki na oczyszczanie organizmu oraz maści łagodzące stany zapalne. Odpowiednio dobrane i stosowane zioła, z pewnością pomogą ci w codziennym wsparciu organizmu. Rośliny lecznicze staną się twoimi sprzymierzeńcami w walce z wieloma chorobami. Praktyczne przepisy na mieszanki ziołowe pozwolą ci stworzyć własną, naturalną apteczkę dostosowaną do twoich potrzeb.

Dzięki tej książce:

- nauczysz się stosować zioła na odporność i codzienne problemy zdrowotne,
- przygotujesz własne, bezpieczne herbaty ziołowe i lecznicze mieszanki,
- przekonasz się, że ziołolecznictwo to potężne wsparcie dla zdrowia i dobrej kondycji.

Co znajdziesz w środku?

Odkryj 300 praktycznych przepisów na różnorodne dolegliwości, w tym np.: receptury na łagodzenie alergii, bólu głowy, choroby Alzheimera, gorączki, grzybicy, łupieżu, problemów trawiennych, trądziku, zakażeń dróg moczowych oraz podrażnień skóry. Poznaj naturalne rozwiązania na odstraszanie owadów, takie jak sprej z kocimiętką i pelargonią. Nauczysz się, jak stosować zioła na odporność, odkryjesz jak przygotowywać herbaty ziołowe, eliksiry, maści i naturalne środki do oczyszczania organizmu. Dowiesz się, jak stworzyć własną, ziołową apteczkę i świadomie wspierać zdrowie swoje i bliskich.

Poznaj praktyczne ziołowe receptury, m.in.:

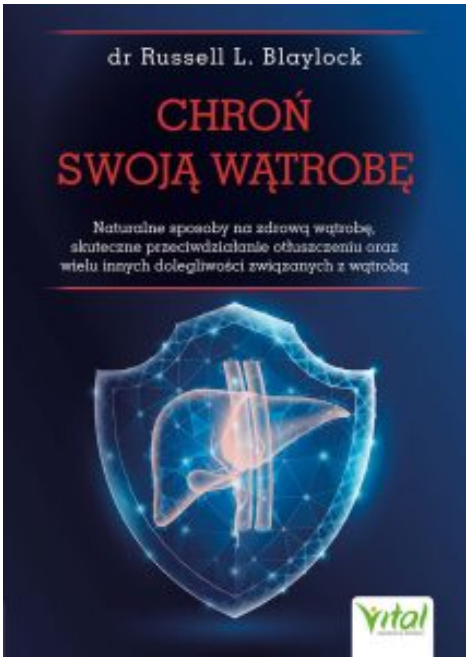
- eliksir przeciw zmarszczkom – wygładza skórę i spowalnia procesy starzenia,
- napój na zdrowe jelita – wspomaga trawienie i pracę układu pokarmowego,
- nalewkę na koncentrację – poprawia pamięć i ułatwia skupienie,
- płyn do oczu łagodzący swędzenie – przynosi ulgę w podrażnieniach i zmęczeniu,

- krople czosnkowe do uszu – łagodzą stany zapalne i wspierają walkę z infekcją,
- kulki adaptogenne – wspierają organizm w radzeniu sobie ze stresem i napięciem.

Stwórz swoją ziołową apteczkę i zadbaj o zdrowie w zgodzie z naturą

Ziołowa apteczka to nie tylko zbiór naturalnych specyfików. To przede wszystkim świadoma decyzja o życiu w zgodzie z naturą i trosce o zdrowie swoje oraz najbliższych. Nie potrzebujesz specjalistycznego wykształcenia ani zaawansowanej wiedzy, by samodzielnie przygotować herbatkę, maść czy nalewkę z kilku dobrze znanych ziół. Ponieważ wystarczy odrobina uważności, słuchanie potrzeb własnego organizmu i sprawdzone przepisy. Zacznij od kilku roślin, naucz się je rozpoznawać i wykorzystywać. Z czasem z pewnością stworzysz własną, domową apteczkę – prostą, skuteczną i zgodną z naturalnym rytmem życia.

Odkryj naturalne receptury i dbaj o zdrowie każdego dnia



Chroń swoją wątrobę

Dr Russell L. Blaylock

Tytuł oryginału: The Liver Cure: Natural Solutions for Liver Health to Target Symptoms of Fatty Liver Disease, Autoimmune Diseases, Diabetes, Inflammation, Stress & Fatigue, Skin Conditions, and Many More

Dieta › dieta - inne

Zdrowie › wzmocnienie odporności

Choroby › choroby układu pokarmowego

dieta oczyszczająca | ebooki | oczyszczanie organizmu | oczyszczanie wątroby | usuwanie toksyn z organizmu | zdrowa wątroba | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-934-4; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Jak dbać o wątrobę, by cieszyć się zdrowiem, energią i lepszą odpornością?

Twoja wątroba to kluczowy organ, który ma ogromny wpływ na zdrowie. Odpowiada za oczyszczanie organizmu, wspomaga trawienie i chroni przed toksynami. Jeśli nie wiesz, jak zadbać o wątrobę, ta książka pomoże ci odkryć proste, ale skuteczne metody na poprawę jej funkcji. Dowiesz się, jak uniknąć stłuszczenia wątroby, jak wzmocnić odporność i poczuć się pełnym energii. Sięgnij po tę książkę i znajdź odpowiedź na pytanie, jak dbać o wątrobę!

Fundament zdrowia i energii każdego dnia – jak dbać o wątrobę w praktyce

Twoja wątroba nie jest tylko organem, który przetwarza toksyny. To centrum zarządzania twoim zdrowiem! Bez zdrowej wątroby trudno mówić o pełnej odporności, prawidłowym trawieniu czy oczyszczaniu organizmu z toksyn. Zastanawiasz się, jak dbać o wątrobę, aby uniknąć poważnych problemów zdrowotnych? Ta książka dostarczy ci wiedzy na temat najlepszych nawyków, które możesz wprowadzić. Dieta oczyszczająca, regularne oczyszczanie wątroby oraz **usuwanie toksyn z organizmu** to tylko początek. **Stosując się do zaleceń Autora, nauczysz się, jak wzmocnić odporność, zapobiec stłuszczeniu wątroby i cieszyć się pełnią życia!**

Stłuszczenie wątroby – nie ignoruj pierwszych sygnałów

Stłuszczenie wątroby to coraz powszechniejszy problem, który dotyka wiele osób. **Rozwija się w ciszy, bez wyraźnych objawów.** To tzw. cichy zabójca, który może długo nie dawać o sobie znać, a jego konsekwencje stają się widoczne, dopiero gdy wątroba jest poważnie uszkodzona. W książce znajdziesz szczegółowe informacje na temat przyczyn stłuszczenia wątroby – od niezdrowej diety, przez stres, po nadmiar alkoholu i toksyn w organizmie. **Autor wyjaśnia, jakie nawyki prowadzą do tego problemu i jak skutecznie ich unikać.** Dowiesz się, jak wprowadzić zmiany w diecie, które pomogą przywrócić wątrobę do zdrowia oraz jak stosować dietę oczyszczającą, by wspomóc jej regenerację.

Praktyczna dieta oczyszczająca – jak dbać o wątrobę za pomocą jedzenia

Dieta to kluczowy element dbania o wątrobę. Niewłaściwe nawyki żywieniowe, nadmiar tłuszczu, toksyn w jedzeniu – to wszystko sprawia, że wątroba jest zmuszona do intensywniejszej pracy. Jeśli chcesz skutecznie **oczyszczać organizm** i wspomagać funkcjonowanie wątroby, musisz zacząć od diety. Autor książki *Chroń swoją wątrobę,* podpowiada, jakie produkty włączyć do codziennego menu, a których należy unikać, by zapobiec stłuszczeniu wątroby, wspomagać jej regenerację i chronić przed chorobami. Dzięki prostym, ale skutecznym zmianom w diecie możesz poczuć różnicę w samopoczuciu już po kilku tygodniach.

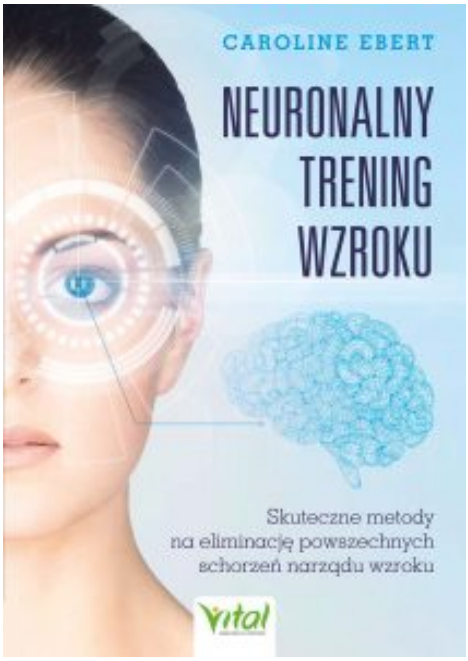
Oczyszczanie wątroby – klucz do długoterminowego zdrowia

Zastanawiasz się, jak przeprowadzić efektywne oczyszczanie wątroby? Oczyszczanie organizmu to nie tylko modny trend – to rzeczywista potrzeba, jeśli chcemy cieszyć się zdrowiem na co dzień. Z książki *Chroń swoją wątrobę* dowiesz się, jak skutecznie przeprowadzić oczyszczanie wątroby oraz jak zadbać o odpowiednią regenerację tego organu po oczyszczeniu. Poznasz proste techniki oczyszczania organizmu, by pozbyć się szkodliwych toksyn i poprawić zdrowie układu pokarmowego. Pamiętaj, że oczyszczanie wątroby to inwestycja w twoje długoterminowe zdrowie.

Jak wzmocnić odporność i poprawić trawienie dzięki zdrowej wątrobie

Zdrowa wątroba to nie tylko ochrona przed chorobami, ale także lepsze trawienie, wyższa odporność i więcej energii. Odpowiednia dieta, oczyszczanie organizmu oraz świadome dbanie o wątrobę mają bezpośredni wpływ na twoje samopoczucie. W książce dr Russel L. Blaylock dzieli się metodami, które pomogą ci wzmocnić odporność i poprawić trawienie. Dzięki prostym, ale skutecznym **technikom oczyszczania wątroby**, usuwania toksyn z organizmu i stosowaniu diety wspierającej zdrowie wątroby, poczujesz się lekko, pełen energii i gotowy na wyzwania dnia codziennego.

Zdrowa wątroba to zdrowe życie – zacznij od dziś!



Neuronalny trening wzroku

Caroline Ebert

Tytuł oryginału: Neuronales Sehtraining: Gutes Sehen beginnt im Gehirn

Rozwój osobisty › motywacja

ebooki | jak poprawić wzrok | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-933-7 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Ćwiczenia wzroku, które aktywują mózg i ciało – skutecznie i naturalnie

Czy wiesz, że nawet 80% procesu widzenia zachodzi w mózgu, a nie w samych oczach? To oznacza, że to, jak widzisz świat, zależy nie tylko od wzroku, ale od **kondycji twojego układu nerwowego**. Gdy oczy są przemęczone, obraz się rozmywa, a koncentracja spada – to sygnał, że czas działać inaczej. Caroline Ebert, doświadczona optyczka i trenerka widzenia, proponuje metodę, która nie tylko poprawia ostrość wzroku, ale angażuje całe ciało i umysł. Dzięki prostym ćwiczeniom opartym na neuroplastyczności możesz poprawić wzrok naturalnie, bez operacji i zbędnych kosztów. Odprężenie oczu, redukcja napięć, lepsze skupienie, więcej energii – to realne efekty codziennej praktyki. Wzrok zaczyna się w mózgu – i tam właśnie możesz rozpocząć prawdziwą zmianę. Poznaj proste ćwiczenia wzroku.

Motywacja, samouzdrawianie i rozwój osobisty w jednym

Autorka łączy nowoczesne podejście medyczne z **terapiami naturalnymi** i technikami uzdrawiającymi, dzięki czemu książka odpowiada na potrzeby ciała i ducha. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, jak wzmocnić zmysł widzenia, uruchamiając naturalne zdolności organizmu do samouzdrawiania. To podejście integruje rozwój osobisty i motywację, ucząc cię uważności na sygnały płynące z ciała oraz rozpoznawania nawyków, które nieświadomie pogarszają wzrok. To nie tylko ćwiczenia na wzrok, ale także zmiana sposobu patrzenia – na świat i na siebie.

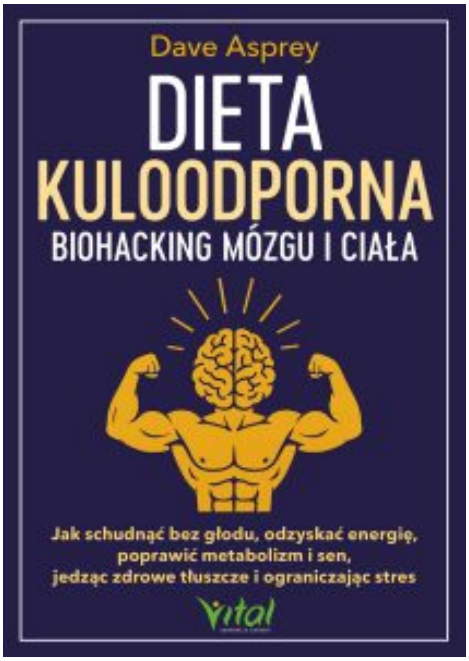
Jak poprawić ostrość wzroku i wspierać leczenie chorób oczu – ćwiczenia wzroku w praktyce

Dzięki tej książce zrozumiesz, jak poprawić ostrość wzroku poprzez codzienne, nieskomplikowane działania. To idealna propozycja dla osób zmagających się z takimi problemami, jak astygmatyzm, krótkowzroczność, nadwzroczność, zez czy przewlekłe zmęczenie wzroku. Autorka pokazuje, **jak ćwiczenia wzroku mogą wspierać leczenie chorób oczu** – takich jak zaćma, jaskra czy zwyrodnienie plamki żółtej – i jak wiele możesz osiągnąć, pracując z ciałem i układem nerwowym. Nie znajdziesz tu pustych obietnic, tylko konkretne, sprawdzone narzędzia, które pomagają odzyskać komfort widzenia.

Trwałe efekty i zmiana, którą naprawdę zauważysz

To, co wyróżnia tę książkę, to kompleksowość i skuteczność podejścia. Nie tylko uczysz się, **jak poprawić wzrok**, ale także zmieniasz swój styl życia i sposób funkcjonowania. Metoda Caroline Ebert działa głęboko – poprzez świadomość ciała, pracę z oddechem, aktywację zapomnianych odruchów i neurotrening. To właśnie tutaj terapie naturalne łączą się z codzienną praktyką, a techniki uzdrawiające z wiedzą neurobiologiczną. Efektem jest lepsze widzenie, większa uważność i kontakt z własnym ciałem.

Neuronalny trening wzroku – bo dobre widzenie zaczyna się w mózgu!



Dieta kuloodporna – biohacking mózgu i ciała

Dave Asprey

Tytuł oryginału: The Bulletproof Diet: Lose Up to a Pound a Day, Reclaim Energy and Focus, Upgrade Your Life

Dieta › dieta - inne
Rozwój osobisty › motywacja
Zdrowie › sposoby na stres

jak szybko schudnąć | stany zapalne | usuwanie toksyn z organizmu | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-929-0; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 408; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Dieta kuloodporna – prosty sposób na więcej energii i lepsze samopoczucie

Dieta kuloodporna to odpowiedź na codzienne zmęczenie, brak koncentracji oraz nieustanną walkę z podjadaniem. Co więcej, jeśli budzisz się niewyspany, mimo przespanej nocy, a twoja energia spada już przed południem, to wyraźny sygnał, że czas na zmianę podejścia. Nie jest to bowiem kolejna moda żywieniowa, lecz raczej styl życia, który pozwoli ci **schudnąć**, poprawić zdrowie, a także znów poczuć się dobrze we własnym ciele – i to bez głodu czy wyrzutów sumienia. Dave Asprey, autor książki i twórca diety kuloodpornej, schudł 45 kg i odzyskał jasność umysłu, tym samym udowadniając, że można żyć na pełnej mocy. Pod warunkiem, że zrozumie się, jak działa własne ciało.

Motywacja i zdrowie – jak wzmocnić ciało i umysł bez wysiłku

Dzięki tej książce nauczysz się, jak odzyskać kontrolę nad apetytem, snem oraz poziomem stresu. Co więcej, poznasz skuteczne **sposoby radzenia sobie ze stresem**, które nie tylko są efektywne, ale również nie wymagają godzin spędzonych na medytacji czy w siłowni. Ponadto, dowiesz się, jak wpływają na ciebie toksyny obecne w jedzeniu czy pleśń. A także niektóre produkty, które z pozoru wydają się „zdrowe”. Ta książka pomoże ci zrozumieć, dlaczego dotychczasowe diety nie działały, oraz pokaże, jak odżywiać się w zgodzie z własną biologią. Dodatkowo, odkryjesz produkty, które wspierają twoje hormony. Jak również te, które mogą wywoływać stany zapalne. Nauczysz się, jak zadbać o układ nerwowy **i** jelita oraz odkryjesz, jak jedzenie wpływa na sen, libido i nastrój. A to wszystko przedstawione w prosty i przystępny sposób – bez zbędnej teorii.

Jak szybko schudnąć i zadbać o domową równowagę

Dave Asprey prezentuje dokładny plan, podczas którego możesz tracić nawet pół kilograma dziennie bez uczucia głodu. Nie musisz się głodzić ani liczyć kalorii. Nie musisz spędzać godzin na siłowni. Wystarczy zrozumieć, jak działa twój **mózg** i ciało. Autor to praktyk, który przetestował wszystko na sobie, a dziś jest uznanym pionierem biohackingu i mentorem tysięcy osób na całym świecie. Prezentuje przepisy, ale też konkretny, spersonalizowany plan działania, który krok po kroku poprowadzi cię do trwałej zmiany.

Co zyskasz, sięgając po tę książkę?

1. Poznasz skuteczne sposoby na to, jak szybko schudnąć i nie wracać do starych nawyków.
2. Nauczysz się, jak poprawić sen, koncentrację i poziom energii.
3. Zdobędziesz wiedzę, jak eliminować toksyny z diety i środowiska.
4. Odkryjesz, jak wpływa na ciebie kawa, stres i złe tłuszcze.
5. Zrozumiesz, że rozwój osobisty zaczyna się od odżywiania i otoczenia.
6. Dowiesz się, jak łączyć prostą dietę z biohackingiem.

Zhakuj ciało i umysł z dietą kuloodporną!

Chemia mózgu zakochanych

Monika Dec Natalia Czech

Rozwój osobisty › samoakceptacja Zdrowie › aktywność fizyczna

ebooki | mózg | poczucie własnej wartości | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-936-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Odkryj chemię miłości – zrozum, co dzieje się w twoim mózgu, gdy się zakochujesz

Zastanawiasz się czasem, dlaczego zakochujesz się w kimś, kto wcale nie wydaje się dla ciebie dobry? Otóż ta książka pomoże ci zrozumieć, że to, co nazywasz miłością, ma swoje biologiczne podłoże – to chemia miłości. Co więcej, poznasz procesy chemiczne w twoim mózgu, które sterują twoimi emocjami, wyborami i przywiązaniami. Dzięki tej wiedzy zyskasz realne narzędzia, by lepiej zadbać o swoje zdrowie emocjonalne i odbudować poczucie własnej wartości. Dodatkowo zrozumiesz, że miłość nie jest iluzją, ale logicznym wynikiem działania hormonów – takich jak dopamina, oksytocyna czy kortyzol.

Mózg zakochanej osoby – jak działa i co nim kieruje?

Miłość to nie tylko serce – to przede wszystkim mózg, który uruchamia złożone reakcje neurochemiczne. Co istotne, ta książka wytłumaczy ci, czym jest chemia miłości i jak wpływa na twoje zachowanie. Dowiesz się także, dlaczego zakochanie może przypominać stan euforii, a nawet uzależnienia. Rozumiejąc neurochemię miłości, zyskasz przewagę – będziesz mógł świadomie zarządzać emocjami i chronić się przed toksycznymi relacjami. Co więcej, poprawiając kontakt z własnym ciałem i emocjami, wzmocnisz swoją samoakceptację i odzyskasz równowagę.

Jak hormony wpływają na twoje wybory i relacje?

Dzięki tej książce odkryjesz, w jaki sposób chemia miłości wpływa na codzienne decyzje i wybór partnera. Ponadto dowiesz się, jak przeszłe doświadczenia kształtują twój układ nagrody w mózgu i dlaczego czasem przyciągają cię osoby, które ranią. Nauczysz się również budować relacje wspierające twój rozwój osobisty i zdrowie psychiczne. Dzięki tej wiedzy odbudujesz swoje poczucie własnej wartości i przestaniesz powielać te same schematy. W rezultacie zyskasz świadomość, która pomoże ci tworzyć głębsze, bardziej świadome związki.

Co mają wspólnego miłość i aktywność fizyczna?

Zaskoczy cię fakt, że regularna aktywność fizyczna wspiera zdrowie emocjonalne równie skutecznie jak rozmowa z terapeutą. Co ważne, dzięki książce dowiesz się, że wysiłek fizyczny wpływa na poziom BDNF – substancji, która wspiera neurogenezę i spowalnia procesy starzenia się mózgu. Co więcej, aktywność fizyczna poprawia twoje samopoczucie, zwiększa samoakceptację i daje naturalne wsparcie w kryzysach emocjonalnych. Autorzy pokazują, jak świadomie łączyć ruch z terapiami naturalnymi, by wspomagać rozwój osobisty i wzmacniać odporność psychiczną. To praktyczna wiedza, która daje realne efekty w życiu codziennym.

Nie daj się emocjom – dowiedz się jak działa chemia miłości i odzyskaj kontrolę

To nie jest tylko teoria – to przewodnik, który pozwala ci świadomie zrozumieć, co dzieje się w twoim mózgu i sercu, gdy kochasz. Dzięki temu nauczysz się lepiej rozpoznawać emocje, a także skutecznie wspierać swoje zdrowie psychiczne poprzez terapie naturalne, aktywność fizyczną i techniki oddechowe. Zrozumiesz również, jak ważna jest samoakceptacja i jak rozwijać ją na co dzień. Otrzymasz narzędzia wspierające twój rozwój osobisty, budowanie głębszych relacji i odbudowę poczucia własnej wartości. To książka, która łączy naukę z codziennością i prowadzi cię ku zdrowszemu, bardziej świadomemu życiu.

Miłość to nie przypadek – jak działa twój mózg, gdy się zakochujesz

60 najskuteczniejszych punktów akupunkturowych

prof. dr Prof. dr Heping Yuan

Tytuł oryginału: 60 Punkte - 60 Krankheiten: Die wichtigsten Akupunkturpunkte für Ihren Therapieerfolg

Medycyna naturalna › stawianie baniek
Medycyna naturalna › akupunktura
Medycyna naturalna › Tradycyjna Medycyna Chińska

ból | ebooki | meridiany | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-932-0; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miekka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Poznaj skuteczność akupunktury z perspektywy mistrza Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – na co pomaga akupunktura

Już teraz możesz sięgnąć po książkę profesora Heping Yuana – praktyczny przewodnik, który całkowicie zmieni twoje spojrzenie na leczenie bólu i wspieranie zdrowia przy użyciu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Co ważne, dzięki ponad 40-letniemu doświadczeniu klinicznemu autora, zyskujesz dostęp do esencji wiedzy o tym, na co pomaga akupunktura oraz jak skutecznie stosować terapie naturalne w codziennej praktyce. Dodatkowo, szczegółowa mapa punktów akupunkturowych – w tym punkty akupunkturowe na dłoni – ułatwi ci ich szybkie i precyzyjne lokalizowanie.

Akupunktura w praktyce – 60 punktów, które realnie działają

Zamiast zagłębiać się w teoretyczne rozważania, w tej książce Autor skupia się na 60 najważniejszych punktach – 50 meridianowych i 10 dodatkowych. W rezultacie już od pierwszych zastosowań akupunktura staje się dla ciebie dostępna i skuteczna. Ponadto dowiesz się szczegółowo, na co pomaga akupunktura – od migreny i bólu mięśniowego, po problemy dermatologiczne i zaburzenia emocjonalne. Dzięki temu bóle przestają być dla ciebie zagadką, a mapa punktów akupunkturowych zmieni się w praktyczne narzędzie do codziennego wykorzystania.

Terapie naturalne w duchu medycyny chińskiej – jak łączyć, by leczyć skutecznie

Co więcej, książka nauczy cię, jak efektywnie łączyć stawianie baniek, moksoterapię i inne terapie naturalne z zasadami TMC. Tworzą one spójną i holistyczną ścieżkę do zdrowia. Autor pokazuje również, że medycyna naturalna, wsparta analizą pulsu, języka i przebiegu meridianów, może być równie precyzyjna i skuteczna, jak nowoczesne metody diagnostyczne. Zarówno punkty akupunkturowe na dłoni, jak i mapa punktów akupunkturowych zostały przedstawione w sposób intuicyjny. Nawet osoba początkująca może je bez problemu wykorzystać.

Zrozumieć ból – i trwale go wyeliminować

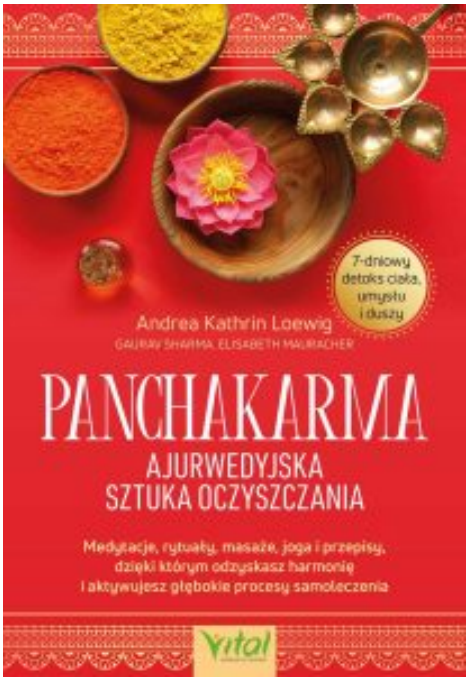
Jednym z największych atutów tej książki jest unikalne podejście do bólu – nie jako zwykłego objawu. Ból jest sygnałem, który zakłóca przepływ energii w meridianach. Dzięki konkretnym wskazówkom profesora Yuana dowiesz się, jak odpowiednio dobrać punkty akupunkturowe i jak – za pomocą akupunktury, moksoterapii oraz bańkoterapii – trwale poprawić stan zdrowia. Wiedza ta, głęboko zakorzeniona w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, otwiera przed tobą zupełnie nowe możliwości leczenia.

Akupunktura na co pomaga – dlaczego warto sięgnąć po tę książkę już dziś?

To już piąte, zaktualizowane wydanie, wzbogacone o nowe zestawienia kliniczne oraz szczegółową i przejrzystą mapę punktów akupunkturowych. Dzięki tej książce nie tylko dowiesz się, na co pomaga akupunktura, ale przede wszystkim nauczysz się wykorzystywać jej potencjał w sposób skuteczny, bezpieczny i świadomy. Ponadto, z łatwością opanujesz lokalizowanie punktów akupunkturowych na dłoni i całym ciele. Poznasz także skuteczne kombinacje technik zgodne z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Nie czekaj, aż ból sam minie. Sięgnij po sprawdzone narzędzia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i przekonaj się, jak potężnym wsparciem może być medycyna naturalna. Zacznij wykorzystywać punkty akupunkturowe oraz terapie naturalne w swojej codziennej praktyce. Zyskasz pewność w działaniu i nowy poziom skuteczności terapeutycznej.

Działaj celnie i bezpiecznie – odkryj mapę punktów akupunkturowych, która ułatwia leczenie!



Panchakarma – ajurwedyjska sztuka oczyszczania

Andrea Kathrin Loewig

Tytuł oryginału: Ayurveda: Die 7-Tage-Panchakarma-Kur für zu Hause

Terapie › joga
Dieta › dieta ajurwedyjska
Zdrowie › sposoby na stres
Medycyna naturalna › ajurweda
Terapie › medytacja

dieta oczyszczająca | ebooki | oczyszczanie organizmu | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-931-3; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Panchakarma – starożytna sztuka oczyszczania, która zmienia więcej niż ciało

Czasem ciało daje znaki, zanim sami dopuścimy do siebie myśl, że potrzebujemy zmiany. Przemęczenie, rozdrażnienie, problemy z trawieniem, bezsenność… To sygnały, że organizm prosi o głębokie **oczyszczenie**. W **ajurwedzie** od wieków istnieje metoda, która przywraca naturalną równowagę – **Panchakarma**. To coś więcej niż detoks. To proces, który uzdrawia ciało, wycisza umysł i porządkuje emocje, łącząc moc terapii, diety ajurwedyjskiej, jogi, medytacji oraz rytuałów opartych na medycynie naturalnej.

Panchakarma – jak działa na twoje zdrowie?

W ajurwedzie zdrowie to **harmonia trzech sił** – Vata, Pitta i Kapha. Gdy są w równowadze, czujemy lekkość, energię i wewnętrzny spokój. Kiedy zostają zaburzone, pojawiają się dolegliwości, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Panchakarma, czyli „**pięć działań oczyszczających**", przywraca naturalny rytm organizmu poprzez usuwanie toksyn i wzmacnianie ognia trawiennego.

Dzięki starannie dobranym zabiegom, **diecie oczyszczającej**, masażom i medytacjom, odzyskasz nie tylko siłę, ale i jasność myślenia. Praktyka ta działa na głębokim poziomie – oczyszcza ciało z nagromadzonych złogów, uspokaja emocje i dodaje witalności.

Dlaczego warto zastosować Panchakarmę?

Współczesny świat rzadko daje nam czas na prawdziwy oddech. Dlatego **oczyszczanie organizmu według zasad ajurwedy** to odpowiedź na chroniczny stres, zaburzenia trawienia, wyczerpanie psychiczne i emocjonalne. Panchakarma działa głęboko, usuwając toksyny nie tylko z ciała, ale i z umysłu. To naturalny sposób na odzyskanie energii, lekkości i wewnętrznej równowagi.

Jak zacząć własną podróż z Panchakarmą?

Choć klasyczna Panchakarma trwa kilka tygodni w specjalistycznych ośrodkach, możliwe jest również przeprowadzenie **detoksu** w zaciszu własnego domu. Jak to zrobić? Tego dowiesz się z praktycznego przewodnika *Panchakarma – ajurwedyjska sztuka oczyszczania*.

Książka w prosty sposób pokazuje, jak bezpiecznie i skutecznie przejść przez siedmiodniowy **program detoksykacji**, łącząc dietę oczyszczającą, delikatne ćwiczenia jogi, medytacje i codzienne rytuały. To świetny wybór, jeśli chcesz rozpocząć proces zmiany bez presji i kosztownych wyjazdów.

Dzięki tej książce:

- poznasz skuteczne sposoby na codzienne wsparcie odporności i energii,
- nauczysz się, jak komponować prostą i sezonową dietę ajurwedyjską dla lepszego **zdrowia**,
- zdobędziesz narzędzia do naturalnego redukowania stresu poprzez jogę, oddech i świadome ruchy,
- odkryjesz, jak proste rytuały wzmacniają oczyszczanie organizmu bez drastycznych głodówek,
- zrozumiesz, jak istotne jest dbanie o ogień trawienny i eliminowanie toksyn,
- dowiesz się, jak praktykować terapie wspierające regenerację na poziomie fizycznym i emocjonalnym.

Co da ci Panchakarma w codziennym życiu?

Wdrażając zasady Panchakarmy, nie tylko oczyścisz ciało – zmienisz sposób, w jaki patrzysz na siebie i świat. Zyskasz więcej energii, lepsze trawienie, głębszy sen oraz **odporność i sposoby na stres**, który na co dzień odbiera ci spokój. Praktyka ta daje coś jeszcze: pozwala na nowo poczuć radość w prostych chwilach, w oddechu, w obecności, w zdrowym ciele.

Obudź w sobie siłę, która ma moc uzdrawiania

Trening siłowy po czterdziestce

Alana Collins

Tytuł oryginału: Strength Training Over 40: A 6-Week Program to Build Muscle and Agility

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › dieta - inne
Rozwój osobisty › motywacja

ból kręgosłupa | ból mięśni | ból pleców | ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | mięśnie | zdrowe kości

ISBN: 978-83-8272-935-1; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Odkryj plan treningowy, który zmotywuje cię do działania – bez presji, bez nadmiaru teorii

Z wiekiem coraz bardziej doceniamy zdrowie i dobre samopoczucie. Jeśli chcesz zadbać o siebie kompleksowo – ta książka jest dla ciebie. Znajdziesz w niej plan treningowy, który łączy budowanie siły z dbałością o zdrowie i kondycję. To przemyślany program dla kobiet i mężczyzn po czterdziestce. Stworzony z myślą o osobach początkujących oraz tych, które wracają do aktywności fizycznej po przerwie. Popraw sylwetkę, odzyskaj sprawność i wzmocnij mięśnie – bezpiecznie i w swoim tempie.

Aktywność fizyczna, która pomoże ci utrzymać sprawność

Regularny ruch to najlepszy sposób na utrzymanie zdrowia. Dzięki temu programowi poprawisz swoją postawę, zwiększysz zakres ruchu i zyskasz lepszą kontrolę nad ciałem. Znajdziesz tu ćwiczenia na stawy, które pomagają zredukować ból pleców, ból kręgosłupa i ból stawów. Zminimalizujesz także ryzyko kontuzji oraz poznasz sposoby na łagodzenie bólu mięśni po treningu. Trening siłowy to nie tylko sposób na ciało. To także skuteczna metoda wspierająca zdrowe kości i lepsze samopoczucie na co dzień.

Gotowy plan treningowy – 6 tygodni do lepszej formy

W książce znajdziesz gotowy plan treningowy rozpisany na sześć tygodni. Idealny dla początkujących oraz zaawansowanych. Został on opracowany tak, aby wspierać odchudzanie i działać na redukcję tkanki tłuszczowej bez przeciążeń. Każde ćwiczenie opisane jest w prosty i zrozumiały sposób. Do wykonania na siłowni lub w domu, z hantlami lub bez sprzętu.

Realizując 6-tygodniowy program:

- wzmocnisz mięśnie i odciążysz stawy,
- pozbędziesz się bólu kręgosłupa, pleców i stawów,
- zredukujesz tkankę tłuszczową i poprawisz metabolizm,
- zwiększysz mobilność, stabilność i poprawisz postawę,
- odzyskasz motywację i poczucie kontroli nad swoim ciałem.

Autorka książki to certyfikowana trenerka fitnessu. Ma wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami w średnim i starszym wieku oraz specjalistyczną wiedzę i praktykę. Jej metody są skuteczne, bezpieczne i dopasowane do realnych potrzeb osób po czterdziestce.

Ćwicz i jedz mądrze – poznaj zasady odżywiania wspierające efekty treningu

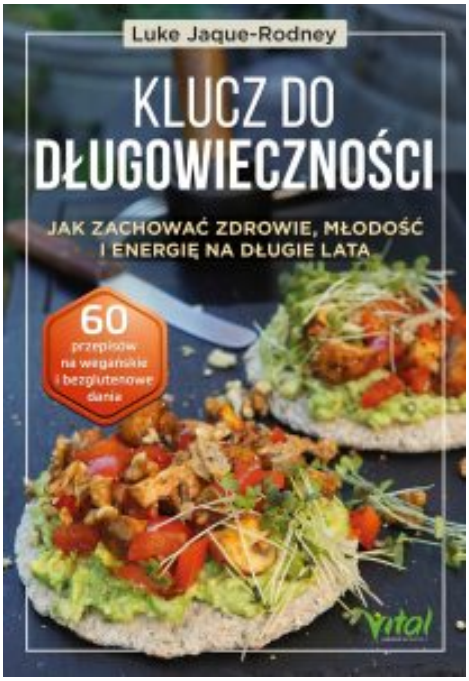
Książka to nie tylko zestaw ćwiczeń, to także praktyczny przewodnik po codziennym odżywianiu.

Poznaj proste zasady żywieniowe, które możesz zastosować od razu:

- dowiesz się, co jeść przed treningiem, aby mieć więcej energii,
- poznasz zasady żywienia po ćwiczeniach, które wspomagają regenerację,
- nauczysz się łączyć składniki tak, by wspierały budowę mięśni i zdrowe kości,
- poprawisz metabolizm bez liczenia kalorii i skomplikowanych diet.

Motywacja do działania i rozwój osobisty – zadbaj o siebie kompleksowo

Potrzebujesz motywacji do działania i wsparcia w chwilach zwątpienia? Z tą książką odkryjesz, jak w prosty sposób wprowadzić ruch do swojej rutyny. Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia Autorki, która sama przeszła drogę transformacji i teraz pomaga innym osiągać trwałe efekty.



Klucz do długowieczności

Luke Jaque-Rodney

Tytuł oryginału: 100 werden - Gesünder, jünger und leistungsfähiger: Gesunde Ernährung und ein aktiver Lifestyle für ein langes und glückliches Leben - Mit 60 veganen und glutenfreien Rezepten

Dieta › dieta wegetariańska
Dieta › dieta - inne
Zdrowie › wzmocnienie odporności
Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm
Choroby › choroby autoimmunologiczne

dieta przeciwzapalna | ebooki | mikrobiom dieta | mikrobiom jelitowy | stany zapalne

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-930-6; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Dieta na długowieczność – jak dzięki jedzeniu zachować młodość i energię

To, co jesz, może naprawdę wpływać na to, jak długo i jak dobrze żyjesz! Ta książka to praktyczny przewodnik, który wskaże ci, jak działa dieta na długowieczność. Dieta oparta na badaniach, doświadczeniu i codziennych nawykach. Książka opiera się na prostych rozwiązaniach, które można wdrożyć od razu – bez skomplikowanych planów czy kosztownych produktów.

Poznaj zasady, które działają – nauka i praktyka w jednym miejscu

Znajdziesz tu m.in. skuteczną dietę na zdrowe jelita i naturalne sposoby na wzdęcia. Poznaj konkretne przepisy, które wspierają trawienie i poprawiają komfort po posiłku. Dowiesz się, jak komponować posiłki, które realnie wpływają na mikrobiom jelitowy. Komponuj posiłki tak, aby łagodzić stany zapalne i wspierać organizm w walce z chorobami autoimmunologicznymi.

Autor od lat dzieli się swoją wiedzą o zdrowym stylu życia na popularnych kanałach społecznościowych. To influencer i pasjonat świadomego odżywiania. Łączy rzetelną wiedzę z codzienną praktyką, inspirując tysiące osób zmiany nawyków żywieniowych.

Przepisy i wskazówki, które ułatwią ci codzienne wybory

W książce znajdziesz praktyczne, pyszne przepisy na dietę przeciwzapalną, oparte o bezglutenowe i wegańskie przepisy, wszystko podane w przystępnej, nieskomplikowanej formie. Autor wyjaśnia też, jak korzystać z superfoods i żywności funkcjonalnej, by zadbać o swoje zdrowie na poziomie komórkowym. To nie tylko dieta – to styl życia, który daje realne efekty.

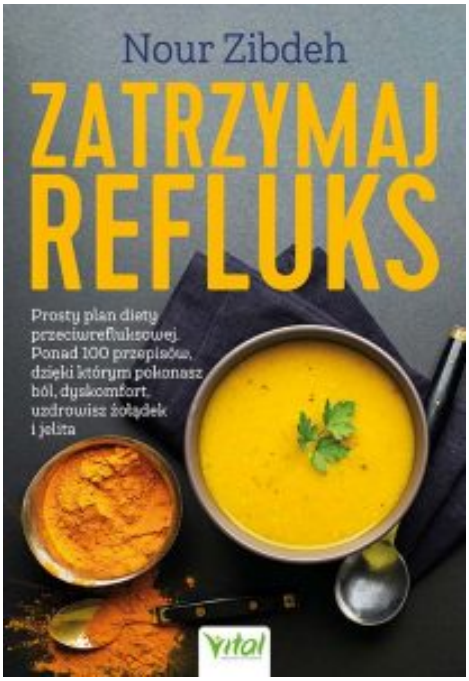
Zyskasz konkretne korzyści, które możesz poczuć na co dzień:

- przywrócisz równowagę jelit i poprawisz trawienie,
- zastosujesz naturalne sposoby na wzdęcia i lepsze samopoczucie po jedzeniu,
- wzmocnisz odporność i poczujesz przypływ energii na co dzień,
- odkryjesz przepisy na dietę przeciwzapalną, dietę bezglutenową i wegańską,
- poznasz sposoby, jak dobierać składniki, które realnie wspierają zdrowie i długowieczność.

Zacznij od małych zmian – zyskaj więcej, niż myślisz

Ta książka to nie tylko wiedza, ale też motywacja do działania. Odkryj, jak świadoma dieta wpływa na wzmocnienie odporności, poprawę samopoczucia i przywrócenie równowagi w organizmie. Nawet niewielkie zmiany mogą przynieść zauważalne efekty – wystarczy, że zaczniesz.

Odkryj jak czuć się lekko, zdrowo i młodo każdego dnia.



pobierz fragment książki

Zatrzymaj refluks

Nour Zibdeh

Tytuł oryginału: The Complete Acid Reflux Diet Plan: Easy Meal Plans & Recipes to Heal GERD and LPR

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Terapie › zakwaszenie organizmu
Zdrowie › choroby

choroby jelit | ebooki | refluks | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-138-6; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Co wywołuje refluks? Jakie są objawy tej choroby?

Około 20% Polaków doświadcza dolegliwości związanych z refluksem. Zgaga, uczucie pieczenia, cofanie się treści pokarmowej, ból w klatce piersiowej, duszność, chrypka, przewlekły kaszel, stałe odchrząkiwanie to najczęstsze objawy tej choroby. Refluks żołądkowy jest oznaką zaburzonej funkcji przewodu pokarmowego. Większość osób ma też inne uciążliwości ze strony układu pokarmowego. Jak wynika z badań prowadzonych przez Autorkę, w rzeczywistości zespół jelita drażliwego (IBS) i refluks żołądkowo-przełykowy (GERD) nakładają się na siebie. Dlatego zwróć uwagę, czy wzdęciom i bólom brzucha towarzyszy też uczucie ucisku w gardle. Okazuje się, że przypadłości dotyczące przełyku często wiążą się z chorobami jelit. W tym poradniku znajdziesz pomocny indeks objawów refluksowych, który pomoże ci sprawdzić, ile masz powiązanych z refluksem objawów i na ile są one poważne.

Dowiedz się, jak wyleczyć refluks i pozbyć się zgagi domowymi sposobami

Próbowałeś pozbyć się zgagi, kaszlu i bólu różnymi metodami? Nie zdały one egzaminu? Zacznij od swojej kuchni i zdrowego odżywiania. W tej książce Autorka, specjalistka z zakresu terapii żywieniowych i zaburzeń w zakresie leczenia chorób układu trawiennego, podzieli się z tobą prostym programem na to, jak pokonać refluks domowymi sposobami. Udowodni, że zamiast skupiać się jedynie na łagodzeniu dolegliwości, trzeba wyeliminować ich przyczyny. Warto wiedzieć, że jednym z czynników powodujących refluks czy chorobę wrzodową żołądka jest nadmierne zakwaszenie organizmu. Niewłaściwe odżywianie tylko pogłębia te problemy. Dlatego bardzo skuteczną formą leczenia jest przeciwzapalna dieta na refluks, której zasady poznasz w tym poradniku.

Zastosuj skuteczny program leczenia zakwaszenia organizmu i stanów zapalnych w 3 krokach

Niewielkie zmiany w twojej kuchni i jadłospisie pozwolą ci pozbyć się refluksu na dobre. Przekonasz się, że zdrowe odżywianie jest najskuteczniejszą formą terapii. Dania przeciwzapalne, dieta na refluks o niskiej kwasowości oraz dieta low-FODMAP pomogą ci pozbyć się dolegliwości oraz chorób układu trawiennego i jelit. Pierwszy etap terapii prowadzi do zatrzymania bólu i łagodzenia dyskomfortu. Drugi krok ma na celu przywrócenie zdrowia jelit poprzez zapobieganie fermentacji i wprowadzanie pokarmów przyspieszających gojenie się ubytków w przewodzie pokarmowym. Z kolei trzeci krok pomoże ci stopniowo wprowadzać wyeliminowane pokarmy i komponować posiłki, które nie będą podrażniały żołądka i jelit. Wykorzystasz również gotowe tabele zawierające harmonogram ponownego wprowadzania produktów, które są kwaśne lub tradycyjnie znane jako wyzwalacze refluksu.

W trakcie programu leczenia refluksu i chorób jelit będziesz jeść:

1. Pokarmy niskokwasowe – warzywa, owoce, tłuszcze, białka, węglowodany, przyprawy i przyprawy o niskiej zawartości kwasu. Dieta o niskiej kwasowości będzie etapem wstępnym planu leczenia. Z kolei podczas stosowania trzeciego kroku zaczniesz ponownie wprowadzać kwaśne pokarmy, aby sprawdzić, jak twój organizm będzie je tolerował.

2. Żywność low-FODMAP – pokarmy o niskiej zawartości fermentujących oligo-, di- i monosacharydów oraz polioli. Na tym etapie znacząco ograniczysz spożycie węglowodanów. Dieta low-FODMAP pozwoli ci zwalczyć stany zapalne w organizmie.

3. Dania przeciwzapalne – zdrowe, niezbędne tłuszcze, takie jak łosoś, orzechy i oliwa z oliwek; zdrowe chude białka; zioła, takie jak tymianek, rozmaryn i oregano; warzywa, takie jak jarmuż i szpinak; i inne znane spożywcze środki przeciwzapalne, takie jak imbir, kurkuma i aloes.

4. Produkty wysokobłonnikowe – błonnik pomoże ci w regularnym wypróżnianiu, usuwaniu odpadów i toksyn, które gromadzą się w jelitach. Dodatkowo może on zmniejszyć ryzyko raka okrężnicy oraz obniżyć poziom cholesterolu i cukru we krwi.

Łatwe przepisy na pyszne i sycące dania – wypróbuj jeden z nich

Zupa warzywna z wołowiną

Składniki:

1 łyżka stołowa oliwy z oliwek

225 g bardzo chudej, mielonej wołowiny

1 por (tylko zielona część, posiekany i dokładnie umyty)

obrana i posiekana marchew – 1 sztuka

1 wydrążona i posiekana główka kopru włoskiego

1 szklanka pokrojonej zielonej fasolki

7 szklanek bulionu drobiowego

1 łyżeczka suszonego tymianku

½ łyżeczki soli morskiej

Wykonanie:

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj mieloną wołowinę, por, marchew i koper włoski i podsmaż wszystko, mieszając od czasu do czasu, aż wołowina się zarumieni, a warzywa będą miękkie. Zajmie to około 5 minut.

2. Dodaj zieloną fasolkę, bulion, tymianek i sól. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj przez następne 5 minut.

Skutecznie zatrzymaj refluks dietą

Dieta Mistrzów

Grzegorz Andrzejewski

Zdrowie › aktywność fizyczna
Rozwój osobisty › motywacja
Dieta › dieta - inne

mięśnie | odporność | suplementy diety | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-907-8; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Dieta Mistrzów – sprawdzony sposób na formę, zdrowie i wyniki

Chcesz, by *Dieta Mistrzów* pomogła ci poprawić wyniki sportowe, zadbać o zdrowie i czuć się dobrze każdego dnia? Ta książka to praktyczny przewodnik po skutecznym odżywianiu organizmu, opartym na doświadczeniach mistrzów różnych dyscyplin sportowych – od siłowych po wytrzymałościowe. Poznasz strategie żywieniowe zawodowców, które możesz łatwo wdrożyć w swoje życie i zobaczyć realne efekty. To sprawdzona droga do lepszej formy i większej kontroli nad własnym ciałem.

Dieta Mistrzów – praktyczna wiedza od zawodowców

Autorem książki jest Grzegorz Andrzejewski – trener personalny, doradca żywieniowy i Autor bestsellerowych poradników, w tym *Biblii treningu siłowego*. Od 35 lat działa w świecie sportu i pomaga innym osiągać konkretne efekty. Teraz możesz skorzystać z jego doświadczenia.
Dzięki jego publikacji:
– poznasz ponad 40 realnych przykładów **diet**, które dają efekty,
– dowiesz się, jak planować posiłki w dni treningowe, regeneracyjne i startowe,
– zrozumiesz, jak dopasować odżywianie do intensywności i rodzaju aktywności fizycznej, wpierając przy tym odporność.

Zdrowie – jedzenie, które wspiera organizm sportowca

Nie wystarczy jeść „zdrowo”. Potrzebujesz podejścia, które będzie wspierać twoją regenerację, odporność i codzienne funkcjonowanie. Dieta Mistrzów to przede wszystkim skuteczna strategia dbania o organizm przy dużym obciążeniu treningowym. Odpowiednie żywienie pomaga w utrzymaniu równowagi metabolicznej, zmniejsza ryzyko kontuzji i przyspiesza powrót do formy po intensywnym wysiłku. W książce znajdziesz również konkretne zalecenia dotyczące suplementów wspierających zdrowie, nawodnienie i regenerację organizmu, a także budowę mięśni.

Aktywność fizyczna – paliwo dla twoich wyników

Bez względu na to, czy biegasz, trenujesz siłowo, grasz w tenisa czy ćwiczysz rekreacyjnie – twoja dieta musi być dopasowana do tego, co robisz. *Dieta Mistrzów* pokazuje, jak żywią się zawodnicy różnych dyscyplin sportowych, by osiągać maksymalne efekty z każdego treningu. Dowiesz się, jak komponować posiłki okołotreningowe, jak planować dni regeneracyjne i kiedy warto sięgnąć po **suplementacj**ę. Zrozumiesz, jak różne podejścia do odżywiania wspierają różne cele – siłę, wytrzymałość, masę mięśniową czy redukcję tkanki tłuszczowej.

Rozwój osobisty – świadome decyzje każdego dnia

Zarządzanie dietą to nie tylko kalorie i makroskładniki. To codzienne wybory, które wpływają na twoje życie, efektywność, nastrój i samopoczucie. *Dieta Mistrzów* to także rozwój osobisty – nauka planowania, systematyczności i budowania nawyków, które działają. Z książki nauczysz się, jak tworzyć własne strategie żywieniowe, które będą dostosowane do twojego trybu życia, celów i ograniczeń. To narzędzie nie tylko do lepszego wyglądu, ale do bardziej świadomego i spójnego stylu życia oraz silniejszej odporności.

Sylwester Kuster (Triathlon)
14-krotny mistrz Polski „Elita”
Wicemistrz Ironman Italy
Wicemistrz Pucharu Europy

Motywacja – inspiracja z prawdziwych historii mistrzów

Czasem brakuje ci siły, by trzymać się planu? Dzięki tej książce poznasz historie ludzi, którzy na co dzień mierzą się z presją, zmęczeniem, a także wymaganiami sportu – i wygrywają. **Motywacja** nie zawsze pochodzi z haseł. Często rodzi się z obserwowania tych, którzy przeszli podobną drogę. Przykłady planów żywieniowych mistrzów różnych dyscyplin sportowych są dowodem na to, że sukces to proces. A ty możesz być jego częścią. Zobaczysz, jak wygląda codzienność zawodowców i co możesz z tego zaczerpnąć dla siebie.

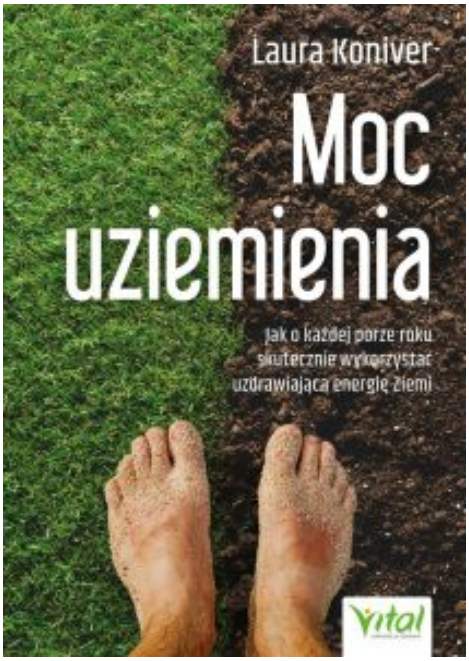
Co zyskasz dzięki Diecie Mistrzów?

- nauczysz się, jak dopasować dietę do rodzaju **aktywności fizycznej** i swojego poziomu zaawansowania,
- poznasz schematy żywieniowe mistrzów sportu, które możesz dostosować do siebie,
- odkryjesz, jak łączyć suplementację i nawodnienie ze zdrowym stylem życia,
- zrozumiesz, jak rozwijać nawyki i podejmować trafne decyzje żywieniowe każdego dnia,
- dowiesz się, jak jedzenie wpływa na twoją formę, zdrowie, mięśnie i wyniki sportowe.

Zamień teorię na praktykę – i działaj jak Mistrz!

Nie musisz być zawodowcem, by korzystać z rozwiązań stosowanych przez najlepszych. Jeśli aktywność fizyczna jest ważną częścią twojego życia, *Dieta Mistrzów* da ci konkretne narzędzia, które pomogą wejść na wyższy poziom. To książka, którą warto mieć pod ręką – zarówno na początku sportowej drogi, jak i wtedy, gdy szukasz sposobów na dalszy rozwój osobisty i utrzymanie motywacji.

Dieta Mistrzów – klucz do doskonałej formy i zdrowia!



Moc uziemienia

Dr Laura Koniver

Tytuł oryginału: The Earth Prescription: Discover the Healing Power of Nature with Grounding Practices for Every Season

Zdrowie › sposoby na stres

Zdrowie › aktywność fizyczna

ebooki | odporność | stany zapalne | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-905-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Uziemianie się – naturalna droga do lepszego zdrowia i harmonii

Czy można poprawić **zdrowie** i samopoczucie dzięki tak prostej czynności, jak stanięcie boso na trawie? Okazuje się, że tak. Uziemianie, czyli świadomy kontakt ciała z naturalną **energią Ziemi**, to praktyka, która zyskuje coraz większe uznanie – zarówno w świecie nauki, jak i w codziennym życiu osób poszukujących równowagi. Regularne **uziemianie się** może pomóc w regulacji snu, obniżeniu poziomu stresu, poprawie krążenia i przywróceniu wewnętrznego spokoju. Działa jak biologiczny reset – przywraca ciało do naturalnego rytmu i wzmacnia jego zdolność do samouzdrawiania. W dobie przeciążenia technologią i braku kontaktu z naturą tak prosta czynność, jak **chodzenie boso** po ziemi – może stać się kluczem do lepszego funkcjonowania, głębszego oddechu i zdrowszego życia.

Proste sposoby na stres – chodzenie boso i życie bliżej natury

W świecie pełnym bodźców i napięcia szukamy sprawdzonych**sposobów na stres**. Książka podsuwa wyjątkowe, ale zarazem bardzo proste rozwiązania – takie jak **chodzenie boso** po naturalnych nawierzchniach. To forma **uziemiania się**, która przynosi błyskawiczne rezultaty: wycisza, poprawia nastrój i pomaga wrócić do siebie. Autorka opisuje też inne codzienne praktyki, takie jak świadomy oddech oraz wystawianie ciała na moc energii natury. Dzięki temu poradnikowi nauczysz się, jak wpleść rytuały ukojenia w zwykły dzień.

Energia ziemi a odporność – jak natura wspiera ciało w walce z chorobami?

Nie każdy zdaje sobie sprawę, że **energia Ziemi** działa jak naturalna bateria – ładuje nasze komórki, wzmacnia układ immunologiczny i wpływa na **odporność**. Dr Laura Koniver przybliża mechanizmy, dzięki którym **uziemianie się** może redukować stany zapalne, przyspieszać regenerację i wspierać organizm w walce z codziennymi zagrożeniami. W książce znajdziesz także porady, jak wykorzystać **chodzenie boso** oraz inne techniki kontaktu z ziemią do wzmacniania **odporności** w zgodzie z naturą.

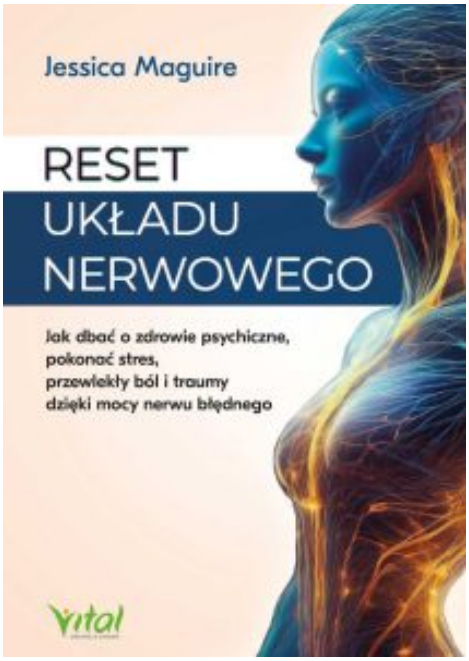
Aktywność fizyczna i uziemianie się – duet, który przywraca siły życiowe

Nie musisz być sportowcem, by czerpać korzyści z ruchu. Wystarczą proste ćwiczenia na świeżym powietrzu połączone z **uziemianiem się**, by poczuć różnicę. Autorka książki pokazuje, jak ćwiczenia wykonywane boso wpływają pozytywnie nie tylko na ciało, ale i umysł. Dzięki tym praktykom możesz nie tylko zwiększyć wydolność, ale też zredukować napięcia i stany lękowe. To naturalna, dostępna dla każdego forma terapii. **Aktywność fizyczna** staje się wtedy nie obowiązkiem, lecz przyjemnością i sposobem na **zdrowie**.

Terapie naturalne, które łagodzą stany zapalne i budują odporność

Jedną z najprostszych i łatwo dostępnych terapii naturalnych jest właśnie **uziemianie się**, którego skuteczność potwierdzają liczne badania naukowe. W publikacji dr Koniver znajdziesz wiele sprawdzonych metod prosto ze świata **terapii naturalnych.** Dzięki nim zredukujesz **stany zapalne**, poprawisz **odporność** i przywrócisz równowagę organizmu bez skutków ubocznych. Ponadto dowiesz się, jak połączyć **chodzenie boso**, umiarkowaną **aktywność fizyczną** i inne **sposoby na stres**, by stworzyć codzienną rutynę zdrowia – prostą, skuteczną i zgodną z rytmem przyrody.

Zdejmij buty i poczuj energię Ziemi!



Reset układu nerwowego

Jessica Maguire

Tytuł oryginału: The Nervous System Reset: Unlock the power of your vagus nerve to overcome trauma, pain and chronic stress

Zdrowie › sposoby na stres
Choroby › zaburzenia emocjonalne
Choroby › choroby autoimmunologiczne

ból | depresja | ebooki | niepokój | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-903-0; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Zdrowie zaczyna się od układu nerwowego

Czy często zmagasz się z napięciem, trudnymi emocjami, brakiem energii lub uczuciem przytłoczenia? Jeśli tak, być może twój układ nerwowy potrzebuje wsparcia. Książka ***Reset układu nerwowego*** to praktyczny poradnik, który pomoże ci zrozumieć, jak dbać o układ nerwowy i poprawić ogólne **zdrowie** – psychiczne i fizyczne.

Dowiesz się, że wiele problemów, takich jak **stany lękowe**, **zaburzenia emocjonalne**, **depresja**, przewlekły **ból**, a nawet **choroby autoimmunologiczne** czy **choroby jelit**, może mieć swoje źródło w przeciążonym systemie nerwowym. Autorka książki prowadzi cię krok po kroku przez proces rozpoznawania tych stanów i pokazuje sprawdzone **sposoby na stres** i napięcie. To nie jest teoria – to narzędzia, które możesz zacząć stosować od razu.

Jak dbać o układ nerwowy każdego dnia

Książka pokazuje, że **regeneracja układu nerwowego** to nie luksus, a konieczność. Poznasz proste ćwiczenia oddechowe, ruchowe i sensoryczne, które pomagają przywrócić równowagę. Nauczysz się, **jak dbać o układ nerwowy i zdrowie psychiczne**, rozpoznając swój aktualny stan i dobierając do niego właściwe narzędzia.

Co ważne, Autorka nie oferuje jednej uniwersalnej metody. Zamiast tego otrzymujesz zestaw praktycznych rozwiązań dostosowanych do różnych stanów – zarówno tych nadmiernie pobudzonych (**stany lękowe**, **niepokój**, rozdrażnienie), jak i tych zablokowanych (wycofanie, **depresja**, brak energii).

Dzięki temu lepiej zrozumiesz swoje reakcje i łatwiej zadbasz o **zdrowie** i samopoczucie – niezależnie od tego, czy walczysz z **chorobą autoimmunologiczną, lękiem**, czy po prostu czujesz się przeciążony codziennością.

Sposoby na stres, które naprawdę działają

Wielu z nas szuka skutecznych **sposobów na stres**, ale nie wie, gdzie zacząć. ***Reset układu nerwowego*** to świetne miejsce. Autorka pokazuje, że **zdrowie psychiczne** zaczyna się od ciała – a konkretnie od jego systemu regulacji.

Dowiesz się, **jak dbać o zdrowie psychiczne** poprzez pracę z **nerwem błędnym**, który wpływa na rytm serca, trawienie, oddech i emocje. To właśnie aktywacja tego nerwu jest kluczem do odprężenia, lepszego snu i codziennego funkcjonowania bez napięcia.

Co więcej, książka wyjaśnia, dlaczego u niektórych osób zwykłe techniki relaksacyjne nie działają – i co robić zamiast tego. Dzięki temu unikniesz frustracji i szybciej zauważysz poprawę.

Regeneracja układu nerwowego to twój klucz do spokoju

Na końcu książki znajdziesz kompletny zestaw narzędzi wspierających **regenerację układu nerwowego** – od codziennych rytuałów, przez styl życia, aż po dietę. Autor omawia m.in. wpływ **diety śródziemnomorskiej**, probiotyków, kontaktu z naturą i zwierzętami.

Dzięki temu dowiesz się, **jak dbać o zdrowie psychiczne** nie tylko poprzez techniki relaksacyjne, ale też holistycznie – uwzględniając ciało, emocje i środowisko. Z czasem zauważysz mniejszy **ból**, mniej napięć, rzadsze **stany lękowe** i większy spokój wewnętrzny.

Ta książka to nie tylko wiedza – to realna pomoc. Jeśli zmagasz się z **zaburzeniami emocjonalnymi**, **niepokojem**, **chorobami autoimmunologicznymi**, **depresją** czy przewlekłym **stresem**, znajdziesz tu praktyczne **sposoby na stres**, które możesz wprowadzić już dziś. Zrób pierwszy krok ku lepszemu życiu. Dowiedz się, jak dbać o układ nerwowy i zacznij świadomie wspierać swoje zdrowie.

Zresetuj swój układ nerwowy i odzyskaj spokój, zdrowie i energię!

Masaż Gua Sha – szybkie i proste techniki

Clive Witham

Tytuł oryginału: Gua sha: A Guide to Treating People

Medycyna naturalna › masaż

Medycyna naturalna › Tradycyjna Medycyna Chińska

Zdrowie › pielęgnacja twarzy i ciała

ebooki | leczenie przez dotyk | terapie manualne | zdrowa skóra | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-904-7; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miekka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, że możesz naturalnie poprawić swoje zdrowie i wygląd, stosując masaż Gua Sha?

Jeśli szukasz prostego, ale niezwykle skutecznego sposobu na zdrową skórę, redukcję stresu i poprawę samopoczucia, to masaż Gua Sha może być dla ciebie idealnym rozwiązaniem! Ta starożytna technika wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej wykorzystuje leczenie przez dotyk, aby pobudzić krążenie, rozluźnić mięśnie i usunąć toksyny z organizmu. Co najlepsze? Możesz stosować ją zarówno w profesjonalnym gabinecie, jak i w domowym zaciszu.

Poznaj tajniki Gua Sha z książki Clive'a Withama!

Jeśli chcesz zgłębić sekrety tej metody, koniecznie sięgnij po tę książkę. Clive Witham to prawdziwy ekspert w dziedzinie medycyny naturalnej, który od ponad 20 lat bada i praktykuje techniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Dzięki jego doświadczeniu i naukowo potwierdzonym metodom dowiesz się, jak skutecznie wykorzystywać terapie naturalne do poprawy zdrowia i urody. W tej książce Autor opisuje techniki masaży Gua Sha, które pomogą ci dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie, a przede wszystkim o urodę.

Dlaczego warto stosować masaż Gua Sha?

Zastanawiasz się, jakie efekty masażu Gua Sha możesz uzyskać? Oto tylko kilka korzyści:

– Zdrowsza, promienna skóra – poprawione mikrokrążenie sprawia, że skóra staje się lepiej odżywiona i napięta.

– Głębokie rozluźnienie mięśni – idealne na napięcia szyi, pleców i twarzy.

– Naturalna detoksykacja organizmu – poprawiony przepływ limfy usuwa toksyny.

– Zredukowany stres i lepsze samopoczucie – masaż Gua Sha pomaga wyciszyć umysł i złagodzić napięcie.

– Wsparcie dla układu odpornościowego – stymulacja punktów energetycznych wzmacnia odporność.

Brzmi świetnie, prawda? To jednak nie wszystko!

Masaż twarzy kamieniem Gua Sha – naturalna pielęgnacja skóry

Jeśli chcesz zadbać o swoją cerę w sposób naturalny i skuteczny, masaż twarzy kamieniem Gua Sha będzie strzałem w dziesiątkę! Dzięki niemu możesz:

– Wygładzić zmarszczki i poprawić jędrność skóry;

– Zmniejszyć obrzęki i cienie pod oczami;

– Nadać skórze blask i zdrowy koloryt;

– Zmniejszyć napięcie mięśniowe, szczególnie w okolicach żuchwy i skroni.

Co ważne, regularne stosowanie masażu twarzy kamieniem Gua Sha pozwala osiągnąć długotrwałe efekty, które nie tylko poprawiają wygląd skóry, ale także działają relaksująco i kojąco.

Gua Sha i refleksologia – holistyczne podejście do zdrowia

A czy wiedziałeś, że masaż Gua Sha świetnie współgra z refleksologią? Stymulacja odpowiednich punktów na twarzy i ciele może wpływać na poprawę funkcjonowania narządów wewnętrznych i równoważenie energii w organizmie. Dzięki tej metodzie możesz wspierać swoje zdrowie na wielu poziomach, bez konieczności stosowania chemicznych preparatów.

Jak zacząć stosować masaż Gua Sha?

Teraz, gdy już wiesz, jakie korzyści przynosi masaż Gua Sha, czas wprowadzić go do swojej rutyny! To proste – wystarczy kilka kroków:

– Wybierz odpowiedni kamień – jadeit lub różowy kwarc sprawdzą się idealnie.

– Nałóż olejek na skórę – pomoże on w płynnym przesuwaniu kamienia i dodatkowo odżywi cerę.

– Zastosuj odpowiednią technikę – przesuwaj kamień delikatnie, zgodnie z kierunkiem przepływu limfy.

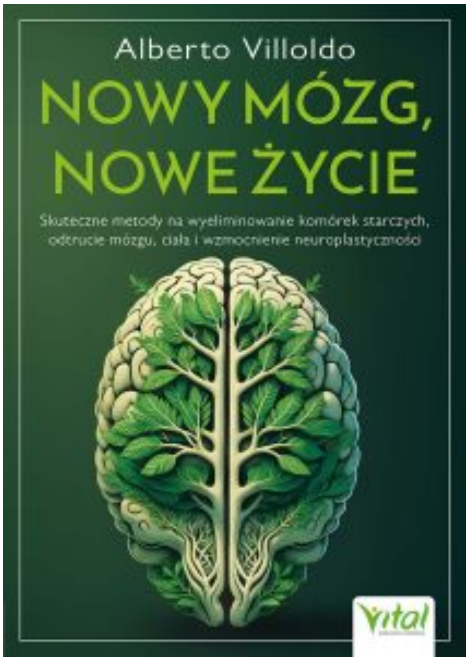
– Bądź konsekwentny – regularność jest kluczem do najlepszych efektów masażu Gua Sha.

Brzmi prosto? To dlatego, że tak właśnie jest!

Zacznij swoją przygodę z Gua Sha już dziś!

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tej niezwykłej metodzie, koniecznie sięgnij po książkę Clive'a Withama, która krok po kroku przeprowadzi cię przez techniki masażu Gua Sha i wyjaśni, jak stosować leczenie przez dotyk w praktyce.

Lepsze krążenie, mniej bólu, więcej energii – poznaj moc Gua Sha



Nowy mózg, nowe życie

dr Alberto Villoldo

Tytuł oryginału: Grow a New Brain: How Spirit and Power Plants Can Protect and Upgrade Your Brain

Medycyna naturalna › ziołolecznictwo
Dieta › dieta - inne
Zdrowie › wzmocnienie odporności

ebooki | mikrobiom dieta | mózg | rośliny lecznicze | stany zapalne | zioła na odporność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-906-1; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Jak poprawić pracę mózgu i spowolnić jego starzenie?

Czy można spowolnić, a nawet odwrócić proces starzenia się mózgu? Jak poprawić pracę mózgu i utrzymać jasność umysłu przez długie lata? Dr Alberto Villoldo w swojej przełomowej książce *Nowy mózg, nowe życie* udowadnia, że odpowiednia dieta, ziołolecznictwo i medycyna naturalna mogą pomóc w regeneracji organizmu. To jednak nie wszystko. Podpowiada, jak samodzielnie możesz wspomagać neuroplastyczność mózgu i znacząco poprawić jakość życia. Autor łączy starożytną mądrość z najnowszymi odkryciami naukowymi. Wskazuje, jak świadome odżywianie, rośliny lecznicze i mikrobiom wpływają na zdrowie oraz wzmocnienie odporności. Jeśli szukasz **naturalnych sposobów na zachowanie witalności** i chcesz poznać skuteczne metody eliminacji stanów zapalnych, ta książka jest dla ciebie!

Nowy mózg, nowe życie – odkryj sekret długowieczności i pełni zdrowia!

Mózg to centrum dowodzenia całego organizmu, a jego kondycja wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne. Niestety, współczesny styl życia – pełen stresu, toksyn i przetworzonej żywności – prowadzi do stanów zapalnych, które przyspieszają degenerację neuronów. W książce *Nowy mózg, nowe życie* znajdziesz praktyczne wskazówki**, jak poprzez dietę i ziołolecznictwo wspierać mikrobiom oraz wzmacniać odporność na poziomie komórkowym**. Autor wyjaśnia, które zioła na odporność i rośliny lecznicze pomagają chronić układ nerwowy przed szkodliwymi czynnikami. Dzięki tej wiedzy nauczysz się wspierać neuroplastyczność mózgu i skutecznie zapobiegać problemom poznawczym.

Dieta i medycyna naturalna – klucz do zdrowia i długowieczności

Dieta pełna naturalnych składników odgrywa kluczową rolę w procesach regeneracji organizmu. Ten poradnik podpowiada, jak dzięki odpowiednim nawykom żywieniowym eliminować toksyny i minimalizować stany zapalne, które negatywnie wpływają na mózg. Dr Villoldo udowadnia, jak stosowanie roślin leczniczych i ziół na odporność może poprawić pracę mózgu. Maja one ogromny wpływ na lepszą koncentrację, pamięć i zdolności poznawcze. **Medycyna naturalna oferuje skuteczne sposoby na odbudowę mikrobiomu**, co przekłada się na poprawę nastroju i ogólnego zdrowia. Jeśli szukasz **sprawdzonych metod na długowieczność**, znajdziesz tu praktyczne porady oparte na naukowych dowodach.

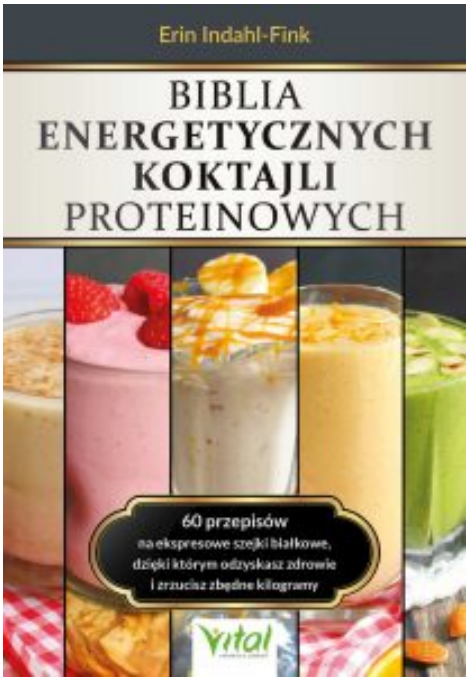
Jak poprawić pracę mózgu i zwiększyć odporność organizmu?

Wzmocnienie odporności to nie tylko kwestia unikania infekcji, ale także dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne. Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że rośliny lecznicze mogą wspierać układ odpornościowy i chronić przed neurodegeneracją. Autor tłumaczy, jak unikać czynników prowadzących do przedwczesnego starzenia. Dzięki tej książce dowiesz się, które zioła na odporność warto włączyć do codziennej diety. W szczególności odkryjesz, jak poprzez odpowiednie odżywianie oraz eliminację stanów zapalnych poprawić pracę mózgu. To przewodnik dla każdego, kto pragnie żyć dłużej, zdrowiej i bardziej świadomie.

Sięgnij po książkę i zainwestuj w swoje zdrowie!

Jeśli zależy ci na długowieczności, wysokiej sprawności intelektualnej i dobrym samopoczuciu, to lektura obowiązkowa. Odkryjesz**, jak poprawić pracę mózgu**, wspierać neuroplastyczność, wzmacniać odporność, a przede wszystkim eliminować stany zapalne. Zrobisz to dzięki sprawdzonym metodom opartym na nauce i naturze. Nie czekaj – zadbaj o swoje zdrowie już dziś i **poznaj sekrety długowieczności**, które mogą odmienić twoje życie!

Przeprogramuj swój mózg, wzmocnij odporność i odkryj sekret długowieczności dzięki naturalnym metodom!



Biblia energetycznych koktajli proteinowych

Erin Indahl-Fink

Tytuł oryginału: The Protein Smoothie Bible: Fuel Your Body, Energize Your Body, and Lose Weight

Zdrowie › aktywność fizyczna Dieta › dieta - inne

ebooki | jak przyspieszyć metabolizm | jak szybko schudnąć | mięśnie | smoothie

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-887-3; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Zdrowie i energia w szklance – jak koktajl białkowy może odmienić twoje życie?

W dzisiejszym świecie, gdzie szybkie tempo życia często odbija się na naszej diecie, trudno znaleźć zdrowe i **pożywne rozwiązania**, które są jednocześnie wygodne i smaczne. Jeśli zastanawiasz się, **jak szybko schudnąć**, jak przyspieszyć metabolizm i jednocześnie dostarczyć organizmowi niezbędnych **składników odżywczych**, to **koktajl białkowy** jest idealnym wyborem. Książka *Biblia energetycznych koktajli białkowych* to praktyczny przewodnik dla każdego, kto chce poprawić swoje **zdrowie**. A także wzmocnić mięśnie, zadbać o dietę i włączyć wartościowe smoothie do swojego codziennego menu.

Jak przyspieszyć metabolizm i schudnąć dzięki koktajlom białkowym?

Czy wiesz, że odpowiednio skomponowany **koktajl białkowy na odchudzanie** może stać się kluczowym elementem twojej diety? Dzięki wysokiej zawartości **białka** takie napoje pomagają utrzymać uczucie sytości, zmniejszyć apetyt i jednocześnie wspierają **budowę mięśni**. Dieta bogata w białko sprawia, że **organizm spala więcej kalorii** podczas trawienia, co bezpośrednio wpływa na **przyspieszenie metabolizmu**. Dzięki tej książce poznasz sprawdzone **przepisy na koktajle białkowe**, które pomogą ci osiągnąć wymarzoną sylwetkę. Nauczysz się też, jak odpowiednio dobierać składniki, by maksymalnie wspierać **spalanie tłuszczu**. Ponadto zdobędziesz wiedzę na temat tego, jakie białko najlepiej pasuje do twojego trybu życia i potrzeb.

Regularne spożywanie koktajli białkowych to nie tylko sposób na zdrową dietę. To także metoda na utrzymanie wysokiego poziomu energii przez cały dzień. Dlatego, jeśli zastanawiasz się, jak szybko schudnąć, ale nie chcesz rezygnować z pysznych i pożywnych posiłków, ta książka jest dla ciebie!

Zdrowie i aktywność fizyczna – jak dieta białkowa wspiera mięśnie?

Aktywność fizyczna i odpowiednia dieta to klucz do zdrowego stylu życia. Koktajl białkowy jest doskonałym wyborem nie tylko dla sportowców, ale i dla osób, które chcą utrzymać dobrą kondycję. Białko **wspiera regenerację organizmu** po treningu, odbudowę mięśni oraz redukcję tkanki tłuszczowej. Informacje zawarte w tym poradniku pozwolą ci dopasować **smoothie** do swojego trybu życia i potrzeb organizmu. Komponować koktajle, aby dostarczały **niezbędnych witamin i minerałów**. Zrozumiesz, jak proste zmiany w diecie mogą poprawić twoją aktywność fizyczną i wytrzymałość. *Biblia energetycznych koktajli białkowych* jest nie tylko zbiorem przepisów, ale także praktycznym poradnikiem, który pomoże ci zbudować zdrowe nawyki żywieniowe na lata.

Koktajl białkowy na odchudzanie – jak włączyć go do codziennej diety?

Niezależnie od tego, czy twoim celem jest redukcja tkanki tłuszczowej, poprawa zdrowia czy zwiększenie masy mięśni, odpowiednio skomponowany koktajl białkowy może być wartościowym elementem twojej diety. Autorka książki pokazuje, jak w prosty sposób przygotować pyszne, **sycące napoje**, które zastąpią kaloryczne przekąski i fast foody. Książka zawiera wiele inspirujących przepisów, które sprawią, że zdrowe odżywianie stanie się łatwe i przyjemne. Jeśli do tej pory zastanawiałeś się, jak **przyspieszyć metabolizm** i skutecznie zadbać o swoją dietę, ta publikacja dostarczy ci konkretnych wskazówek i praktycznych rozwiązań.

Odkryj przepisy na koktajle białkowe dla zabieganych

Nie masz czasu na gotowanie? Nic straconego! Koktajl białkowy to jedno z najszybszych i najprostszych rozwiązań na zdrowe odżywianie. W książce znajdziesz proste przepisy na różnorodne koktajle białkowe dopasowane do różnych sytuacji – od **śniadaniowych**, przez **regeneracyjne**, aż po **deserowe**. Każdy przepis w książce jest dokładnie opisany, a składniki są łatwo dostępne. Nie musisz mieć doświadczenia w kuchni – wystarczy blender i chęci, by rozpocząć swoją przygodę ze zdrowymi koktajlami.

Dlaczego warto sięgnąć po tę książkę?

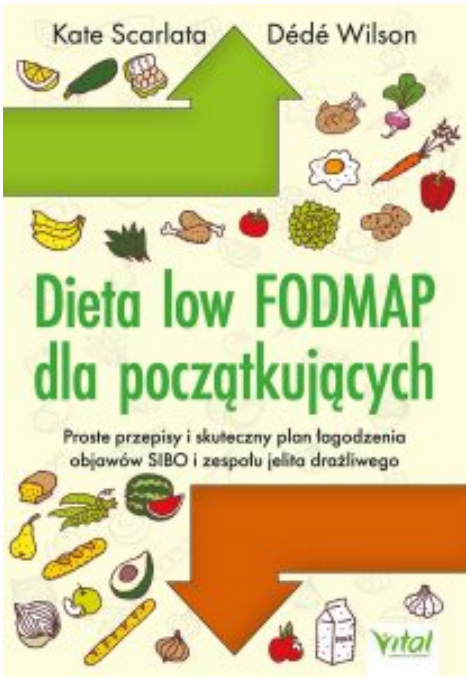
- Poznasz różne **źródła białka** i dowiesz się, które najlepiej pasują do twojego stylu życia.
- Nauczysz się, jak przygotowywać smaczne i odżywcze koktajle **w mniej niż 5 minut**.

- Zdobędziesz **praktyczne wskazówki**, jak dostosować koktajle do swoich celów – redukcji wagi, budowy mięśni lub poprawy zdrowia.

Zainwestuj w swoje zdrowie już dziś!

Biblia energetycznych koktajli białkowych to nie tylko książka kucharska. To przede wszystkim kompleksowy poradnik, który pomoże ci zmienić **nawyki żywieniowe** i poprawić jakość życia. Niezależnie od tego, czy chcesz zadbać o dietę, zwiększyć aktywność fizyczną, wzmocnić mięśnie czy znaleźć skuteczny sposób na to, jak szybko schudnąć, ta książka dostarczy ci niezbędnych narzędzi do działania. Zacznij swoją przygodę z koktajlami białkowymi już dziś i odkryj, jak przyspieszyć metabolizm oraz zadbać o swoje zdrowie w prosty i smaczny sposób!

Pij na zdrowie, chudnij z przyjemnością!



Dieta low-FODMAP dla początkujących

Dédé Wilson Kate Scarlata

Tytuł oryginału: The Low-FODMAP Diet Step by Step: A Personalized Plan to Relieve the Symptoms of IBS and Other Digestive Disorders -- with More Than 130 Deliciously Satisfying Recipes

Dieta › dieta low-FODMAP

Choroby › choroby układu pokarmowego

choroby jelit | dieta przeciwzapalna | mikrobiom dieta | SIBO | układ trawienny

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-889-7; **Cena katalogowa:** 119.10 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Jak dieta low-FODMAP wspiera układ trawienny i pomaga w chorobach jelit?

Czy zmagasz się z przewlekłymi **dolegliwościami układu trawiennego**, takimi jak **wzdęcia**, **bóle brzucha** czy nieregularne wypróżnienia? A może masz zdiagnozowaną chorobę jelit, **SIBO** lub inne problemy związane z mikrobiomem? Jeśli tak, warto poznać **dietę low-FODMAP** – skuteczną metodę eliminacji produktów, które mogą powodować dyskomfort trawienny.

Książka *Dieta low-FODMAP dla początkujących* to **kompleksowy przewodnik**, który krok po kroku wyjaśnia, jak skutecznie wprowadzić zmiany w diecie, aby poprawić zdrowie układu trawiennego. Opierając się na badaniach naukowych, Autorki pokazują, jak odpowiednie odżywianie może pomóc przywrócić **równowagę w jelitach**, wpływając pozytywnie na cały organizm.

Dieta low-FODMAP – skuteczne rozwiązanie dla zdrowia jelit

Jeśli cierpisz na choroby jelit, takie jak **zespół jelita drażliwego** czy SIBO, prawdopodobnie wiesz, jak trudno znaleźć skuteczne rozwiązanie. Leki łagodzą objawy, ale nie eliminują przyczyn problemów. Dieta low-FODMAP została opracowana przez naukowców z Monash University i udowodniono, że pomaga aż 75% osób zmagających się z problemami trawiennymi.

Książka *Dieta low-FODMAP dla początkujących* zawiera **kompleksowy program dietetyczny**, dzięki któremu:

- poznasz trzy kluczowe **etapy diety low-FODMAP** – eliminację, ponowne wprowadzenie i stabilizację,
- nauczysz się, jak unikać produktów wywołujących wzdęcia i bóle brzucha,
- zdobędziesz **listy zakupów** i **plany posiłków** ułatwiające wdrożenie zmian,
- odkryjesz, jak prawidłowo komponować posiłki w diecie wspierające **mikrobiom jelitowy**,
- zrozumiesz, dlaczego **dieta przeciwzapalna** jest kluczowa dla zdrowia układu trawiennego.

Zdrowy układ trawienny dzięki diecie przeciwzapalnej

Obecna dieta większości ludzi obfituje w produkty wysoko przetworzone, które mogą nasilać choroby jelit i prowadzić do zaburzeń w mikrobiomie. Dieta przeciwzapalna, bazująca na świeżych, naturalnych składnikach o niskiej zawartości FODMAP, pomaga nie tylko zmniejszyć **objawy IBS**, ale także poprawić ogólną kondycję organizmu. W książce znajdziesz sprawdzone **przepisy na śniadania**, które są lekkostrawne i nie obciążają układu trawiennego. **Obiady i kolacje** pełne wartościowych składników wspierających mikrobiom. A także **przepisy na przekąski i desery**, które nie powodują dolegliwości trawiennych.

Dzięki tym propozycjom łatwiej będzie ci zmienić nawyki żywieniowe i wprowadzić **zdrowe produkty** do codziennego menu.

Co wyróżnia tę książkę?

Na rynku dostępnych jest wiele publikacji na temat diet eliminacyjnych, ale poradnik *Dieta low-FODMAP dla początkujących* wyróżnia:

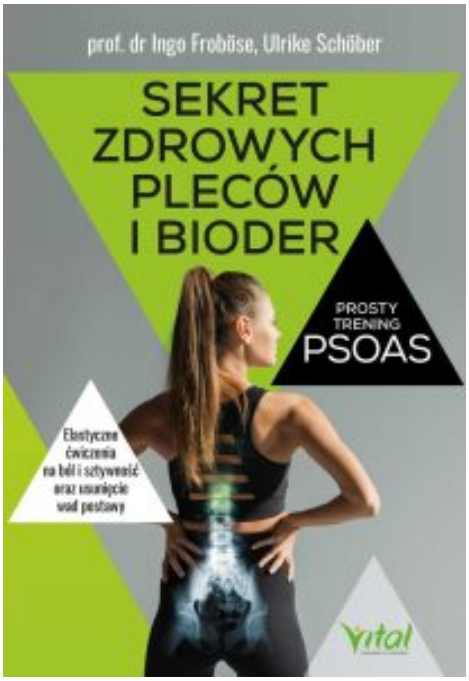
- Proste, praktyczne podejście: książka nie tylko tłumaczy zasady diety, ale także zawiera gotowe rozwiązania do wdrożenia.
- Autorytet Autorek: Kate Scarlata to dietetyczka specjalizująca się w dietach dla osób z problemami jelitowymi, a Dédé Wilson to ekspertka kulinarna, która od lat tworzy przepisy dla osób na dietach eliminacyjnych.
- Ponad 130 przepisów: smaczne i proste dania, które można przygotować bez specjalistycznych składników.

Dieta low-FODMAP – czas na zmianę!

Nie musisz dłużej cierpieć z powodu **chorób układu pokarmowego**. Dzięki tej książce dowiesz się, jak poprawić trawienie i zmniejszyć dolegliwości jelitowe. Poznasz skuteczną metodę żywienia wspierającą mikrobiom. Zrozumiesz, jak działa dieta przeciwzapalna i jakie korzyści

przynosi zdrowiu. Nauczysz się, jak **komponować posiłki zgodne z dietą low-FODMAP**. Wreszcie – zdobędziesz wiedzę, która pomoże ci cieszyć się jedzeniem bez bólu i dyskomfortu.

Życie bez bólu i wzdęć dzięki diecie low-FODMAP!



Sekret zdrowych pleców i bioder – prosty trening PSOAS

Tytuł oryginału: Das neue Psoas-Training: Schmerzfrei, leistungsfähig und beweglich: Die besten Übungen für den großen Lendenmuske

Zdrowie › sposoby na stres Zdrowie › aktywność fizyczna

ból kręgosłupa | ból mięśni | ból pleców | ebooki | mięśnie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-886-6; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miekka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Jak wzmocnić mięsień biodrowo-lędźwiowy i pozbyć się bólu pleców? Odkryj skuteczne ćwiczenia na ból mięśnia lędźwiowo-biodrowego

Ból kręgosłupa i ból pleców to jedne z najczęstszych dolegliwości współczesnego człowieka. Mogą one negatywnie wpływać na jego zdrowie i codzienną aktywność fizyczną. Długie godziny spędzone przy biurku, **niewłaściwa postawa czy brak ruchu prowadzą do osłabienia mięśni**, co sprzyja występowaniu bólu mięśni oraz ich napięcia. Jednym z najważniejszych, choć często ignorowanych mięśni, odpowiedzialnych za stabilizację ciała, jest mięsień biodrowo-lędźwiowy. Jego osłabienie lub napięcie może powodować ból mięśnia lędźwiowo-biodrowego, ograniczonej ruchomości oraz problemy ze stawami biodrowymi.

Ta książka to kompleksowy przewodnik, który pozwoli ci zadbać o zdrowie, zmniejszyć ból pleców i skutecznie poprawić mobilność. Znajdziesz w niej zarówno podstawy teoretyczne, jak i praktyczne biodrowo-lędźwiowe rozciąganie, które pomoże ci zredukować ból mięśni oraz wzmocnić stabilizację całego ciała. Dzięki tej książce dowiesz się, jak unikać bólu kręgosłupa, poprawić postawę i zastosować skuteczne sposoby na stres poprzez pracę z ciałem. Przede wszystkim odkryjesz **ćwiczenia na ból mięśnia biodrowo-lędźwiowego.**

Dlaczego mięsień biodrowo-lędźwiowy jest tak ważny?

Mięsień biodrowo-lędźwiowy to jedyny mięsień, który łączy górną część ciała z biodrami i nogami. Zatem odpowiada za stabilizację postawy i prawidłową aktywność fizyczną. Osłabienie lub napięcie mięśnia biodrowo-lędźwiowego może powodować:

- Ból kręgosłupa i dolnej części pleców, ograniczając swobodę ruchów.
- Problemy z biodrami, prowadzące do bólu mięśnia lędźwiowo-biodrowego i trudności z chodzeniem.
- Sztywność, przeciążenia i ból mięśni, który negatywnie wpływa na twoje zdrowie.
- Ograniczoną aktywność fizyczną, co może prowadzić do jeszcze większych dolegliwości.
- Przewlekłe napięcie mięśnia biodrowo-lędźwiowego, które zwiększa stres i uczucie zmęczenia.
- Dzięki biodrowo-lędźwiowemu rozciąganiu oraz wzmocnieniu tych mięśni, możesz zredukować ból pleców i poprawić jakość życia.

Pokonaj ból mięśnia biodrowo-lędźwiowego – proste ćwiczenia dla każdego

Dzięki tej książce dowiesz się, jak skutecznie zmniejszyć ból kręgosłupa i ból pleców, przywracając naturalną równowagę mięśniową oraz:

- Poznasz **biodrowo-lędźwiowe rozciąganie**, które pomoże ci rozluźnić napięcie mięśnia biodrowo-lędźwiowego.
- Odkryjesz sposoby na stres, które w naturalny sposób zredukują napięcia w ciele, a także poprawią twoje zdrowie.
- Zdobędziesz wiedzę o zespole mięśnia biodrowo-lędźwiowego, jego funkcji i wpływie na twoje samopoczucie.
- **Poprawisz swoją aktywność fizyczną, eliminując ograniczenia ruchowe** i minimalizując ryzyko kontuzji.
- Nauczysz się, jak wzmocnić mięśnie, aby uniknąć kolejnych urazów i zwiększyć stabilizację ciała.

Ćwiczenia na ból mięśnia lędźwiowo-biodrowego uwolnią cię od bólu pleców

Opisane w książce ćwiczenia na ból mięśnia lędźwiowo-biodrowego są skierowane przede wszystkim do osób cierpiących na **ból kręgosłupa** i **ból pleców**. Przekonasz się, że sa one w stanie skutecznie wyeliminować ból. Mogą z nich również skorzystać sportowcy i osoby aktywne fizycznie, które pragną poprawić swoją wydajność i uniknąć kontuzji. Przede wszystkim jednak **największą korzyść z tej książki będą mieli pracownicy biurowi, którzy spędzają długie godziny w pozycji siedzącej**, prowadzącej do napięcia mięśnia biodrowo-lędźwiowego. Również terapeuci i trenerzy, którzy chcą zgłębić wiedzę o zespole mięśnia biodrowo-lędźwiowego i jego wpływie na ciało znajdą profesjonalne porady.

Zadbaj o swoje zdrowie i aktywność fizyczną już teraz!

Jeśli chcesz pozbyć się bólu kręgosłupa, bólu pleców i bólu mięśni, ta książka dostarczy ci wszystkich niezbędnych informacji i ćwiczeń, które pomogą ci osiągnąć trwałe efekty. Odkryjesz sprawdzone sposoby na stres, nauczysz się skutecznych metod biodrowo-lędźwiowego rozciągania, a także poznasz tajniki wzmacniania mięśni, które poprawią twoją aktywność fizyczną i komfort życia.

Bez bólu, z większą swobodą ruchu i lepszą jakością życia!

Prokrastynacja

Monique Bogdahn

Tytuł oryginału: Aufschieben war gestern!: Geniale Tools nutzen, endlich ins Tun kommen, Erfolge feiern (Lebenshilfe Selbstcoaching)

Zdrowie › sposoby na stres

Rozwój osobisty › motywacja

ebooki | poczucie własnej wartości | relacje | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-888-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, co to jest prokrastynacja i jak ona wpływa na twoją motywację i zdrowie?

Znasz to uczucie, kiedy odkładasz coś „na później”, choć wiesz, że powinieneś działać? Tak właśnie działa prokrastynacja – wróg twojej motywacji i zdrowia. Gdy zwlekasz, czujesz stres, a to wpływa nie tylko na twoje samopoczucie, ale też na relacje i rozwój osobisty. W efekcie możesz odczuwać spadek energii, a nawet mieć problemy ze snem czy koncentracją. Nie chodzi tylko o chwilową niechęć do działania – długotrwała prokrastynacja podkopuje **poczucie własnej wartości**. Zaczynasz wierzyć, że nie jesteś wystarczająco zdyscyplinowany, by spełnić swoje marzenia. Na szczęście są skuteczne sposoby na prokrastynację, które pomogą ci odzyskać kontrolę nad życiem i poprawić motywację.

Jak przejąć kontrolę nad swoim życiem i zacząć spełniać marzenia? Poznaj sposoby na prokrastynację!

Prokrastynacja nie jest lenistwem – to często mechanizm obronny przed stresem lub strachem przed porażką. Czasem wynika z braku motywacji, innym razem z przytłoczenia obowiązkami. Gdy zadania wydają się zbyt skomplikowane lub czasochłonne, łatwo znaleźć wymówkę, by odłożyć je na później. To z kolei prowadzi do frustracji, obniżenia poczucia własnej wartości i narastającego stresu. Stopniowo pojawia się poczucie, że życie wymyka się spod kontroli, a marzenia pozostają jedynie w sferze planów. Warto przyjrzeć się bliżej temu mechanizmowi i zastanowić się, co naprawdę stoi za odkładaniem działań na później. W swojej książce Monique Bogdahn, ekspertka w dziedzinie zarządzania czasem i organizacji życia, pomoże ci zrozumieć, co to jest prokrastynacja i jak skutecznie się jej pozbyć. Przedstawia sprawdzone sposoby na prokrastynację, które pomogą ci przejąć kontrolę nad czasem, podnieść motywację i na nowo wziąć życie w swoje ręce.

Opisane w książce ćwiczenia to świetne sposoby na stres i odbudowę poczucia własnej wartości

Chcesz skutecznie pokonać prokrastynację i zacząć spełniać swoje marzenia? Sięgnij po książkę, która pomoże ci zrozumieć, co to jest prokrastynacja i jak sobie z nią radzić. Znajdziesz w niej konkretne techniki, które nie tylko zwiększą twoją motywację, ale także pozytywnie wpłyną na zdrowie. Ćwiczenia zawarte w tej publikacji to nie tylko sposoby na prokrastynację – to także świetne sposoby na stres. Dzięki nim nauczysz się, jak radzić sobie z napięciem, lękiem przed porażką i wewnętrznymi blokadami. Odpowiednie techniki pomogą ci wyciszyć umysł, lepiej zarządzać emocjami i szybciej odzyskiwać wewnętrzną równowagę. A to bezpośrednio wpłynie na twoje poczucie własnej wartości i pomoże ci podejmować decyzje bez zbędnej zwłoki.

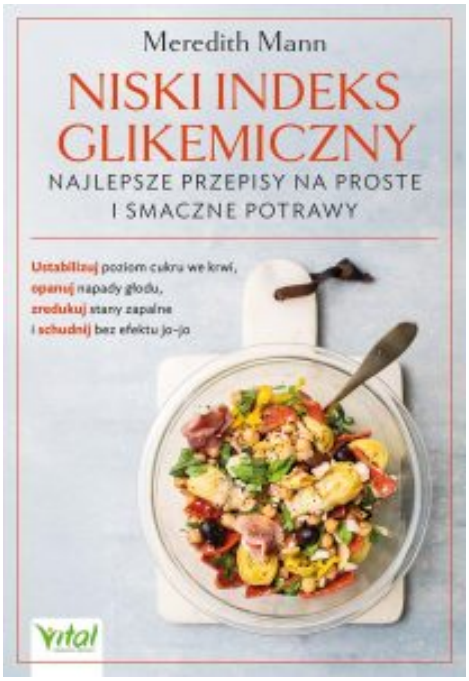
Dzięki tej publikacji odnajdziesz odpowiedź na pytanie, co to jest prokrastynacja i jak w praktyce przestać odkładać rzeczy na później!

Zamiast kolejny raz odkładać ważne decyzje, daj sobie szansę na zmianę. Ta książka to nie tylko zbiór teorii – to praktyczny przewodnik, który krok po kroku pokaże ci sposoby na prokrastynację.

Dzięki książce:

- zrozumiesz działanie prokrastynacji oraz jak wpływa to na twoje życie osobiste oraz zawodowe;
- otrzymasz praktyczne narzędzia i metody radzenia sobie z prokrastynacją, które wykonasz krok po kroku;
- znajdziesz sposoby na pokonanie stresu i techniki radzenia sobie ze stresem, które pozwolą ci odzyskać spokój i skoncentrować się na tym, co naprawdę ważne;
- zyskasz motywację na co dzień i zbudujesz pozytywne nawyki;
- otworzysz drzwi do spełnienia marzeń i rozwoju osobistego.

Prokrastynacja to już przeszłość!



Niski indeks glikemiczny – najlepsze przepisy na proste i smaczne potrawy

Meredith Mann

Tytuł oryginału: The Blood Sugar Balance Cookbook: 100 Delicious Recipes That Let You Ditch the Crave, Crash, Fat-Storing Cycle and Heal Your Metabolism

Dieta › dieta - inne
Choroby › choroby autoimmunologiczne
Choroby › zaburzenia hormonalne

cukier | cukrzyca | ebooki | insulinooporność | jak szybko schudnąć | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-890-3; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Niski indeks glikemiczny przepisy – jak ustabilizować poziom cukru we krwi i schudnąć bez efektu jo-jo?

Czy wiesz, że odpowiednio skomponowane posiłki mogą pomóc ci zapanować nad głodem, unikać napadów podjadania i skutecznie schudnąć? To nie tylko sposób na zdrową dietę, ale także klucz do poprawy metabolizmu i dobrego samopoczucia. Odkryj czym jest niski indeks glikemiczny przepisy!

Poznaj proste triki żywieniowe – jak szybko schudnąć i zadbać o zdrowie?

Autorka książki opisuje, jak za pomocą prostych trików żywieniowych stabilizować poziom cukru we krwi i dbać o zdrowie na co dzień. Przez lata zmagała się z dietami, które zamiast pomagać, powodowały osłabienie, napady głodu i frustrację. Spożywanie nieodpowiednich produktów prowadziło do skoków poziomu cukru, co skutkowało niekontrolowanym apetytem na słodycze.

Dopiero po latach odkryła, że klucz do zdrowia tkwi w diecie bogatej w odpowiednio dobrane makroskładniki, które stabilizują poziom glukozy. Zmagania z insulinoopornością i stanami zapalnymi skłoniły ją do głębszego zrozumienia, jak organizm reaguje na jedzenie. To doprowadziło do stworzenia prostego, ale skutecznego podejścia do komponowania posiłków, które dziś inspiruje tysiące osób na całym świecie.

Jak dieta o niskim IG wpływa na zdrowie?

Jednym z kluczowych aspektów zdrowego stylu życia jest równowaga poziomu cukru we krwi. Nieprawidłowe skoki insuliny mogą prowadzić do zaburzeń hormonalnych, cukrzycy i nadwagi. Spożywanie posiłków opartych na produktach o niskim indeksie glikemicznym pozwala unikać tych problemów i cieszyć się stabilną energią przez cały dzień.

Co więcej, dieta ta wspiera organizm w walce z chorobami autoimmunologicznymi, poprawia funkcjonowanie metabolizmu i ogranicza ryzyko stanów zapalnych. Dzięki temu nie tylko zredukujesz masę ciała, ale także zadbasz o zdrowie na dłuższą metę.

Przepisy i plany posiłków – prosta droga do zdrowego odżywiania

Odkryj zbiór szybkich, łatwych i smacznych fit przepisów na:

- śniadania, które zapewnią ci energię na cały dzień,
- koktajle bogate w białko i błonnik, pomagające w kontroli apetytu,
- proste obiady dla całej rodziny, które nie wymagają skomplikowanych składników,
- miski mocy, pełne warzyw i zdrowych tłuszczów,
- sałatki, które łączą smak i wartości odżywcze,
- desery o niskim IG, które możesz jeść bez wyrzutów sumienia.

Dzięki gotowym planom posiłków, łatwo wprowadzisz te zasady w życie i zobaczysz efekty w postaci lepszego samopoczucia i zdrowej sylwetki.

Jeśli szukasz skutecznego rozwiązania, które pomoże ci schudnąć bez efektu jo-jo, kluczowe jest unikanie gwałtownych skoków insuliny. Odpowiednie produkty i ich właściwe łączenie pozwolą ci zredukować masę ciała w zdrowy sposób.

Poznaj łatwe przepisy i triki żywieniowe, dzięki którym:

- odzyskasz kontrolę nad poziomem cukru we krwi aby ograniczyć nagłe napady głodu i zmęczenia,
- zredukujesz wagę dzięki stabilizacji poziomu glukozy i ograniczeniu skoków insuliny,
- poprawisz metabolizm i unikniesz chorób metabolicznych,
- zyskasz energię na co dzień i wyeliminujesz ospałość i wahania nastroju po posiłkach,

- będziesz komponować proste posiłki bez liczenia kalorii i rezygnowania z ulubionych dań.

Dieta o niskim IG to nie tylko sposób na odchudzanie, ale także metoda wspomagająca leczenie cukrzycy, insulinooporności i innych problemów metabolicznych. Ograniczając cukier i wprowadzając do jadłospisu warzywa bogate w błonnik, poprawisz swoje zdrowie i unikniesz stanów zapalnych.

Odkryj fit przepisy i plan posiłków na 4 tygodnie. Niski indeks glikemiczny przepisy

Jeśli chcesz poprawić swoje samopoczucie, odzyskać siłę i zredukować wagę, to książka Meredith Mann jest dla ciebie! Znajdziesz w niej praktyczne porady i łatwe w przygotowaniu dania, które sprawią, że zdrowa dieta stanie się twoim prostym codziennym nawykiem.

Kontroluj głód, popraw metabolizm i schudnij bez wyrzeczeń dzięki łatwym przepisom o niskim indeksie glikemicznym

---

Makaron z warzywami i pesto

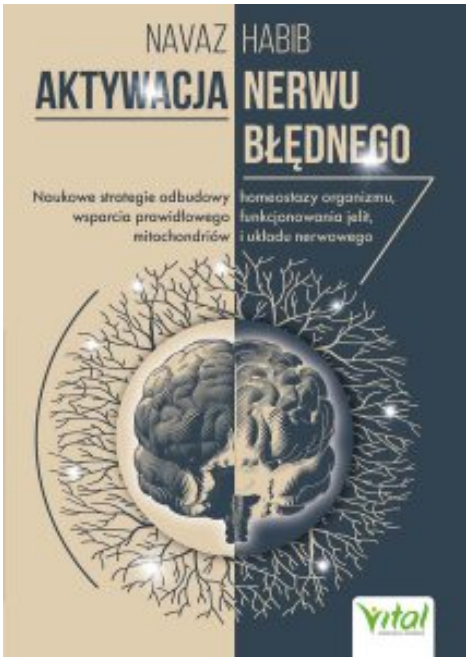
Ten wspaniały makaron można podawać na ciepło lub na zimno. To świetne danie na letniego grilla. W zależności od własnych preferencji i sezonu, możesz łatwo zamieniać warzywne składniki. Próbowałam już szparagów, cukinii, kabaczków i groszku. Wszystkie warianty smakowały wyśmienicie. Spróbuj znaleźć pesto z oliwą, ponieważ ma ona właściwości przeciwzapalne. Tłuszcz w pesto i serze doskonale równoważy się z błonnikiem zawartym w brokułach i ciecierzycy oraz białkiem kurczaka. Po spożyciu tego dania poczujesz się syty.

Wartości odżywcze na porcję:

317 kalorii – 6 g tłuszczu – 38 g węglowodanów – 8 g błonnika – 31 g białka

Rozkład składników odżywczych:

- Białko: kurczak, makaron
- Tłuszcze: pesto, ser
- Błonnik: warzywa, makaron
- Węglowodany/skrobia: makaron



Aktywacja nerwu błędnego

Tytuł oryginału: Upgrade Your Vagus Nerve: Control Inflammation, Boost Immune Response, and Improve Heart Rate Variability with New Science-Backed Therapies

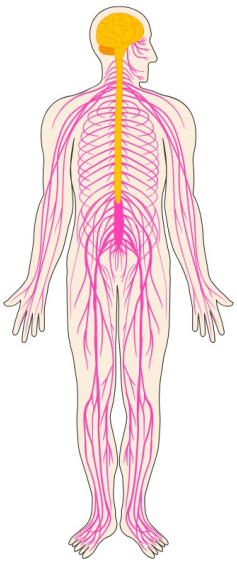
Zdrowie › sposoby na stres Terapie › ćwiczenia oddechowe

ebooki | jak prawidłowo oddychać | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-869-9; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Aktywacja nerwu błędnego – klucz do odbudowy homeostazy organizmu

Większość książek o zdrowiu koncentruje się na diecie, suplementach lub aktywności fizycznej. Dr Havaz Habib, wybitny specjalista w dziedzinie stymulacji nerwu błędnego i autor tego poradnika, idzie o krok dalej. Pokazuje, jak **aktywacja nerwu błędnego** wpływa na zdrowie całego organizmu. Opierając się na naukowych badaniach i praktycznych wskazówkach, wyjaśnia, jak przywrócić równowagę w ciele bez skomplikowanych terapii i kosztownych metod. To kompleksowy przewodnik, który pomoże ci zoptymalizować funkcjonowanie organizmu na poziomie komórkowym, wzmocnić odporność, skutecznie i trwale zredukować stres.



Oddech jako narzędzie aktywacji nerwu błędnego

Nerw błędny to kluczowy element naszego organizmu, który łączy mózg z narządami wewnętrznymi, kontrolując układ odpornościowy, trawienie, regenerację i reakcję na stres. Gdy pracuje właściwie, czujemy się spokojni, pełni energii. A także lepiej radzimy sobie z codziennymi wyzwaniami. Natomiast w przypadku jego osłabienia mogą pojawić się przewlekłe dolegliwości zdrowotne. Jak również zmęczenie i ciągłe napięcie. Dlatego właśnie warto wiedzieć, jakie terapie naturalne mogą pomóc w aktywacji nerwu błędnego. Z tej książki dowiesz się jak prawidłowo oddychać, aby wspomóc jego funkcje. A także poznasz ćwiczenia oddechowe, które przyniosą najlepsze rezultaty.

Naukowe strategie przywracania równowagi organizmu i wsparcia układu nerwowego

Autor to lekarz chiropraktyk i ekspert medycyny funkcjonalnej, który koncentruje się na przywracaniu zdrowia poprzez stymulację nerwu błędnego. W książce opisuje, jak działa nerw błędny oraz jakie pełni funkcje w organizmie. Pokazuje również, jak można go wzmocnić za pomocą prostych. Ale i także skutecznych codziennych nawyków. To pierwsza tak kompleksowa publikacja, która łączy naukę z praktyką. Oferuje konkretne rozwiązania dla osób zmagających się ze stresem, osłabieniem odporności czy przewlekłym zmęczeniem.

Dzięki tej książce:

- **Poznasz skuteczne sposoby na stres** – nauczysz się, jak regulować układ nerwowy, by lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach.
- **Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać** – poznasz ćwiczenia oddechowe, które aktywują nerw błędny i poprawiają funkcjonowanie

organizmu.

- **Zrozumiesz, jak działają terapie naturalne** – odkryjesz metody, które wspierają odporność i regenerację bez konieczności stosowania leków.
- **Odkryjesz, jak aktywacja nerwu błędnego wpływa na zdrowie jelit** – poznasz sposoby na poprawę trawienia i zwiększenie poziomu energii.
- **Nauczysz się monitorować funkcjonowanie swojego układu nerwowego**– dzięki pomiarom HRV będziesz mógł śledzić postępy i lepiej rozumieć potrzeby swojego ciała.

Jak skutecznie aktywować nerw błędny – proste kroki do lepszego zdrowia

Nie musisz czekać na poprawę samopoczucia. Możesz już teraz zacząć działać. Wystarczy, że wprowadzisz sprawdzone i skuteczne metody aktywacji nerwu błędnego. Oto kilka kluczowych metod, które znajdziesz w książce:

- **Ćwiczenia oddechowe** – regularna praktyka prawidłowego oddychania wpływa na układ nerwowy, poprawiając zdrowie i redukując napięcie.
- **Medytacja i mindfulness** – pomagają obniżyć poziom kortyzolu, redukując stres i usprawniając komunikację nerwu błędnego z mózgiem.
- **Dźwiękoterapia i inne terapie naturalne** – śpiew, nucenie i określone częstotliwości dźwięków stymulują układ nerwowy.
- **Dieta wspierająca zdrowie jelit** – odpowiednie składniki odżywcze poprawiają działanie mitochondriów i wspomagają układ odpornościowy.
- **Monitorowanie funkcji nerwu błędnego** – techniki takie jak analiza zmienności rytmu serca (HRV), która pozwala skuteczniej kontrolować stan organizmu.

Każdy z tych elementów możesz wprowadzić stopniowo, jednocześnie obserwując pozytywne zmiany w samopoczuciu i poziomie swojej energii. Zdrowie zaczyna się od małych kroków – pierwszy z nich to zdobycie odpowiedniej wiedzy, którą znajdziesz w tej książce. Dzięki niej lepiej zrozumiesz swoje ciało, zredukujesz stres i poprawisz jakość życia. Sprawdź, jak możesz wspierać swój układ nerwowy! Odkryj skuteczne sposoby na stres i lepszą regenerację!

Aktywuj nerw błędny – klucz do zdrowia, spokoju i pełni energii!

Biblia DMSO tom 3

Dominik Dietz dr Hartmut P. A. Fischer

Tytuł oryginału: Erfahrungsberichte mit DMSO & Co.: Ihr Gesundheitswerkzeugkasten für zu Hause oder in der Praxis

Zdrowie › zakwaszenie organizmu Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm

DMSO | ebooki | MMS | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-867-5 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

DMSO na co pomaga – kompleksowy przewodnik po naturalnym samoleczeniu z DMSO

Biblia DMSO Tom 3: Raporty z badań specjalistów to niezwykle wartościowe kompendium wiedzy na temat **właściwości leczniczych DMSO**. Dowiesz się, jak ta naturalna substancja może wspierać zdrowie i pomagać w regeneracji organizmu. Dzięki tej książce odkryjesz, na co pomaga DMSO i jak może być stosowane na co dzień. Trzy tomy Biblii DMSO stanowią kompleksową wiedzę na temat bezpiecznego stosowania DMSO w połączeniu z innymi naturalnymi środkami leczniczymi.

DMSO – naturalna droga do zdrowia

DMSO stosowane w medycynie obejmuje szerokie spektrum problemów zdrowotnych, od leczenia stanów zapalnych po wspieranie naturalnej regeneracji organizmu. Jego działanie przeciwzapalne i zdolność do przenikania przez błony komórkowe sprawiają, że jest skutecznym wsparciem w terapiach naturalnych. Przede wszystkim pomaga redukować zakwaszenie organizmu, będące jedną z głównych przyczyn wielu schorzeń przewlekłych.

Najważniejsze korzyści płynące z zastosowania DMSO

DMSO to naturalny środek przeciwbólowy, który skutecznie wspiera leczenie bólu. W tej książce znajdziesz przepisy na **preparaty wzmacniające organizm**, w których DMSO może działać synergistycznie z innymi substancjami. Odkryjesz zasady stosowania DMSO w leczeniu stanów zapalnych, co czyni go wszechstronnym narzędziem w walce z dolegliwościami przewlekłymi. Przede wszystkim poznasz raporty ekspertów oraz opinie lekarzy, którzy stosują tę substancję w swojej praktyce, podkreślając jej bezpieczeństwo i skuteczność. Tę wiedzę możesz wykorzystać na każdym etapie swojego życia, a wszechstronność działania DMSO może cię zaskoczyć.

Dlaczego warto sięgnąć po *Biblię DMSO Tom 3* i po całą trylogię?

- Ta książka to zestaw skutecznych narzędzi zdrowotnych, który pozwala na osiągnięcie terapeutycznej niezależności. Oferuje sprawdzone sposoby na zakwaszenie organizmu, pokazując, jak preparaty wzmacniające organizm mogą przyczynić się do poprawy zdrowia.

- **W książce znajdziesz:**
- Porady dotyczące terapii naturalnych, w tym bezpiecznego stosowania DMSO, co pozwala na świadome korzystanie z tej substancji.
- Stosowanie DMSO– informacje o tym, przy jakich dolegliwościach stosować DMSO, aby uniknąć ewentualnych problemów zdrowotnych.
- DMSO, MMS i inne środki lecznicze jako uzupełniające terapie wspierające organizm na różnych poziomach.
- Jak krok po kroku wdrożyć DMSO do swojego życia i poprawić swoje zdrowie w sposób naturalny.

Doświadczenie i pasja Autorów

Za publikacją stoją uznani eksperci, którzy od lat popularyzują terapie naturalne, pomagając ludziom na świecie w poprawie jakości życia i odzyskaniu zdrowia. **Dr Hartmut Fischer**, który w swoich badaniach szczegółowo analizował DMSO i prowadził badania naukowe, badając jego wpływ na zdrowie i leczenie przewlekłych schorzeń. **Dominik Dietz**, ekspert holistycznego zdrowia, który propaguje naturalne metody leczenia i przybliża skuteczność DMSO i MMS jako terapii uzupełniających. W trzech tomach *Biblii DMSO* znajdziesz również opinie osób, które na co dzień stosują DMSO i dzielą się swoim doświadczeniem.

Jakie możliwości daje ci *Biblia DMSO* w trzech tomach?

Decydując się na lekturę trzech tomów *Biblii DMSO*, odkryjesz konkretne przykłady tego, na co pomaga DMSO, jakie ma właściwości lecznicze

oraz jak możesz go stosować samodzielnie, aby poprawić swoje zdrowie. Dowiesz się, jak aktywować procesy samoleczenia i odzyskać zdrowie. Nauczysz się wykorzystać DMSO w terapii bólu i stanów zapalnych. Poznasz zastosowanie DMSO w medycynie alternatywnej.

Biblia DMSO to niezastąpiona pomoc dla osób, które chcą sięgnąć po terapie naturalne, poprawić swoje zdrowie i zdobyć wiedzę o skutecznych sposobach leczenia. DMSO w medycynie alternatywnej odgrywa coraz większą rolę, a książka ta pomoże ci zrozumieć, jak prawidłowo stosować tę substancję, by osiągnąć maksymalne korzyści zdrowotne.

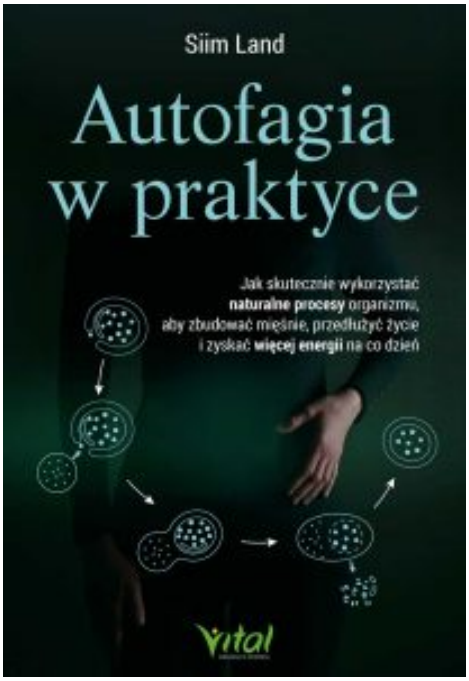
Nie czekaj – zamów już teraz i skorzystaj z nieograniczonych możliwości naturalnego samoleczenia!Trzy tomy Biblii DMSO pomogą ci:

✔ Wzmocnić organizm dzięki sprawdzonym metodom.

✔ Poznać naturalne terapie oparte na DMSO.

✔ Przenieść zdrowie na wyższy poziom.

DMSO – wszechstronne wsparcie dla zdrowia i dobrego samopoczucia!



Autofagia w praktyce

Siim Land

Tytuł oryginału: Metabolic Autophagy: Practice Intermittent Fasting and Resistance Training to Build Muscle and Promote Longevity

Dieta › dieta ketogeniczna
Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm
Choroby › zaburzenia hormonalne
Zdrowie › aktywność fizyczna
Choroby › choroby autoimmunologiczne

cukrzyca | ebooki | insulinooporność | jak przyspieszyć metabolizm | jak szybko schudnąć | ketoza | mięśnie | post przerywany | starzenie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-864-4; **Cena katalogowa:** 109.90 zł; **Ilość stron:** 512; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Autofagia w praktyce – odkryj sekret długowieczności i zdrowia!

Czy marzysz o długowieczności, zdrowiu i szczupłej sylwetce? A może szukasz skutecznych sposobów, by dowiedzieć się, **jak szybko schudnąć** i zyskać więcej energii? Książka ***Autofagia w praktyce*** to prawdziwa skarbnica wiedzy o poście przerywanym, **diecie ketogenicznej**, ketozie i regeneracji organizmu. Poznaj naukowe podstawy **autofagii**, dowiedz się, **po ilu godzinach** zaczyna działać ten proces i jak możesz go wspomóc, by osiągnąć wymarzone efekty!

Autofagia – co to takiego i dlaczego jest kluczowa dla twojego organizmu?

Autofagia to naturalny proces oczyszczania komórek, który pozwala organizmowi usuwać uszkodzone elementy i regenerować się na poziomie komórkowym. Dzięki temu:

- **Spowalniasz procesy starzenia,** poprawiając kondycję skóry i opóźniając pojawianie się zmarszczek.
- **Poprawiasz zdrowie metaboliczne,** zmniejszając ryzyko chorób autoimmunologicznych i schorzeń, takich jak **cukrzyca** czy **insulinooporność**, a także **zaburzeń hormonalnych**
- **Wspomagasz regenerację mięśni** – kluczową dla osób aktywnych fizycznie i dbających o siłę organizmu.

Książka *Autofagia w praktyce* wyjaśnia, jak aktywować ten proces i utrzymać równowagę między autofagią a mTOR, kluczowym szlakiem metabolicznym odpowiedzialnym za wzrost i regenerację komórek.

Post przerywany i dieta ketogeniczna – idealne połączenie dla zdrowia i energii

Post przerywany to jedna z najskuteczniejszych metod wspomagania **autofagii**. W książce znajdziesz odpowiedzi na pytania, takie jak: po ilu godzinach postu zaczyna działać autofagia, jak przystosować organizm do ketozy i poprawić elastyczność metaboliczną, jak przyspieszyć metabolizm i efektywnie spalać tkankę tłuszczową?

Łącząc **dietę ketogeniczną** z postem, **możesz skutecznie redukować tkankę tłuszczową, wspierać zdrowie układu hormonalnego i zwiększać poziom energii**. To także doskonały sposób na walkę z **chorobami autoimmunologicznymi**, które często wynikają z przewlekłego stanu zapalnego.

Mięśnie a autofagia – czy można jednocześnie budować masę mięśniową i spalać tłuszcz?

Osoby dbające o **aktywność fizyczną** często zastanawiają się, czy post przerywany negatywnie wpłynie na ich **mięśnie**. Książka rozwiewa te wątpliwości i pokazuje, że autofagia może wspierać regenerację tkanek oraz zapobiegać utracie masy mięśniowej. Poznasz zasady **treningu siłowego**, kardio i innych aktywności fizycznych, które pomogą ci osiągnąć optymalne wyniki!

Suplementacja i preparaty wzmacniające organizm – jak wspierać autofagię?

W książce znajdziesz także listę najważniejszych **preparatów wzmacniających organizm**, które wspierają zdrowie mitochondrialne, **metabolizm i długowieczność**. Dowiesz się, jakie suplementy anaboliczne warto stosować, aby poprawić wydolność organizmu i zwiększyć efektywność postu przerywanego.

Dlaczego warto sięgnąć książkę *Autofagia w praktyce*?

- Otrzymasz kompletną wiedzę o **autofagii, diecie ketogenicznej** i różnego rodzaju postach przerywanych.
- Nauczysz się, **jak szybko schudnąć** i poprawić **zdrowie metaboliczne**.
- Poznasz **skuteczne strategie na zaburzenia hormonalne** – jak cukrzyca czy insulinooporność – i starzenie się organizmu.

- Dowiesz się, **jakie produkty wspierają autofagię** i jak je łączyć.

Jeśli chcesz zadbać o swoje **zdrowie, energię i długowieczność**, nie czekaj! Zamów książkę już teraz i rozpocznij swoją transformację!

Odkryj sekret długowieczności i zdrowia

Trening w ciąży

Gina Conley

Tytuł oryginału: Training for Two: Safe and Smart Prenatal Exercises for a Smoother Pregnancy, Easier Birth, and Healthier Newborn - 90+ Resistance Training, Mobility, Birth Prep, and Labor Support Exercises

Zdrowie › sposoby na stres
Zdrowie › aktywność fizyczna
Rozwój osobisty › motywacja

ból kręgosłupa | ból pleców | ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | mięśnie

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-866-8; **Cena katalogowa:** 79.90 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Trening w ciąży, czyli jak utrzymać aktywność fizyczną i łagodzić ból pleców oraz stawów?

Jeśli szukasz wszechstronnego i kompleksowego przewodnika, który pomoże przejść przez ciążę z siłą i komfortem oraz bez bólu, to właśnie go znalazłaś. Ciąża to czas pełen zmian, także tych fizycznych. Jeśli nie wiesz, jak bezpiecznie ćwiczyć aby przygotować ciało do porodu, sięgnij po tę książkę!

Autorka odpowiada na pytania:

- Jak ćwiczyć, by zmniejszyć ból kręgosłupa i uniknąć kontuzji?
- Czy trening siłowy w ciąży jest bezpieczny?
- Jak przygotować ciało do porodu?
- Jak wrócić do formy po porodzie i utrzymać stabilność mięśniowo-szkieletową?

Gina Conley obala mity na temat aktywności fizycznej i pokazuje, że odpowiednio dobrany trening w ciąży wzmacnia mięśnie, zmniejsza ból kręgosłupa i stawów oraz wspiera zdrowie psychiczne, pomagając obniżyć poziom stresu.

Dlaczego aktywność fizyczna jest kluczowa podczas ciąży?

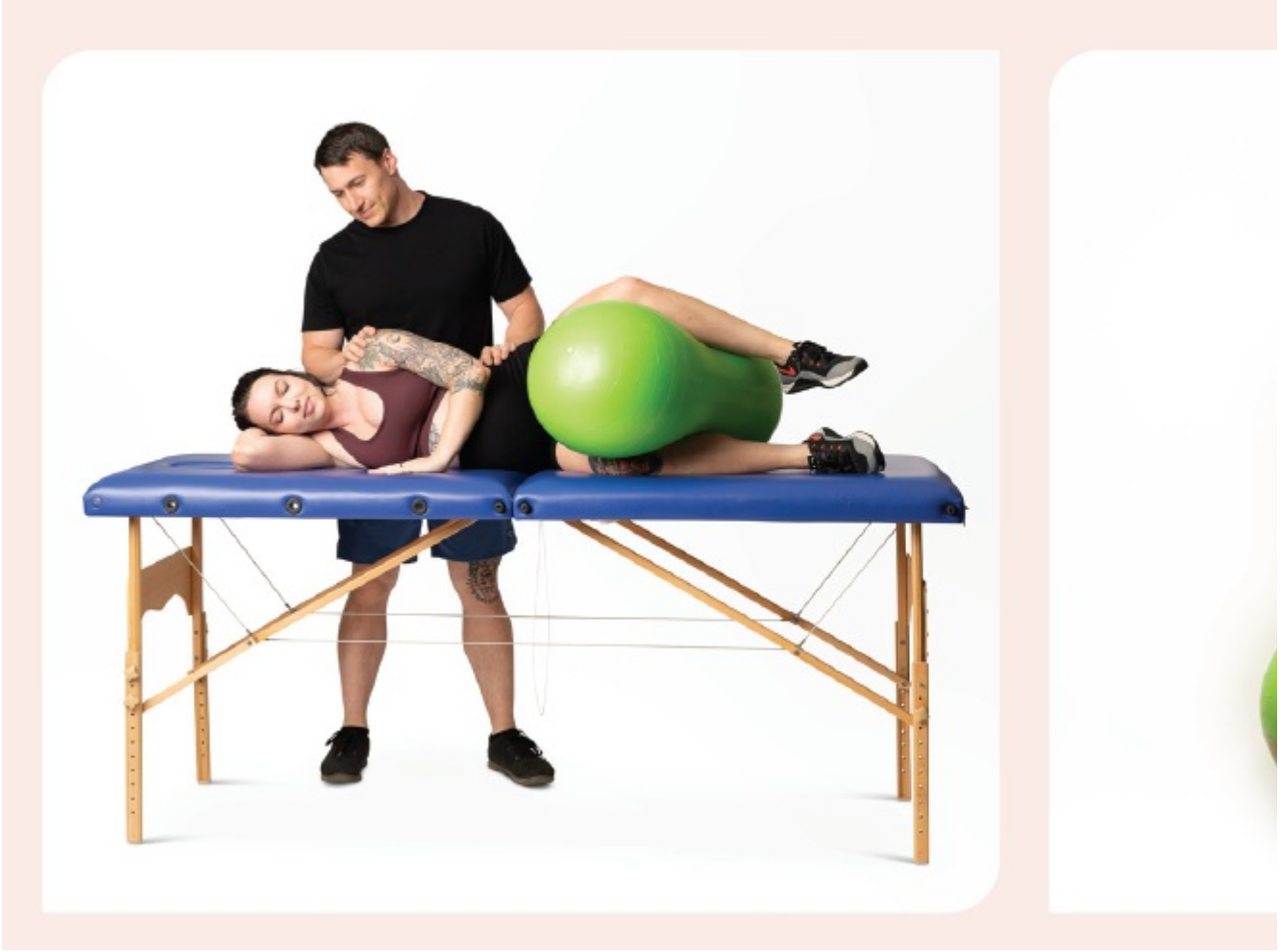
Autorka, doświadczona trenerka okołoporodowa i doula, łączy badania naukowe z własnym doświadczeniem, by pomóc ci bezpiecznie trenować we wszystkich trymestrach ciąży oraz po porodzie. Ponadto pomoże ci poradzić sobie z powszechnymi niedogodnościami ciążowymi.

Ćwiczenia podczas ciąży:

- redukują stres i poprawiają samopoczucie,
- przygotowują ciało do porodu, poprawiając mobilność i elastyczność,
- wzmacniają mięśnie dna miednicy i stabilizują stawy,
- zmniejszają ból kręgosłupa, bioder i pleców,
- wspierają regenerację organizmu po porodzie.

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie czworogłowe i pośladkowe. Pamiętaj, że zazwyczaj mięśnie te po prawej stronie są słabsze niż po lewej. Z tego powodu możesz wykonać to ćwiczenie wyłącznie po prawej stronie lub zdecydować się na więcej powtórzeń po prawej stronie w porównaniu z lewą, na przykład 5 powtórzeń po lewej stronie i 10 powtórzeń po prawej.

Możesz również zastosować rotację bioder, aby jeszcze bardziej wzmocnić mięsień pośladkowy i zwiększyć ruchomość bioder. Jeśli odczuwasz ból miednicy, zwiększona rotacja wewnętrzna w biodrze może go ograniczyć lub złagodzić. Wynika to ze wzmocnienia mięśni pośladkowych, przesunięcia napięcia dna miednicy i lepszego ustawienia stawów miednicy, co pomaga w stabilizacji (źródło: *Trening w ciąży*, Gina Conley).



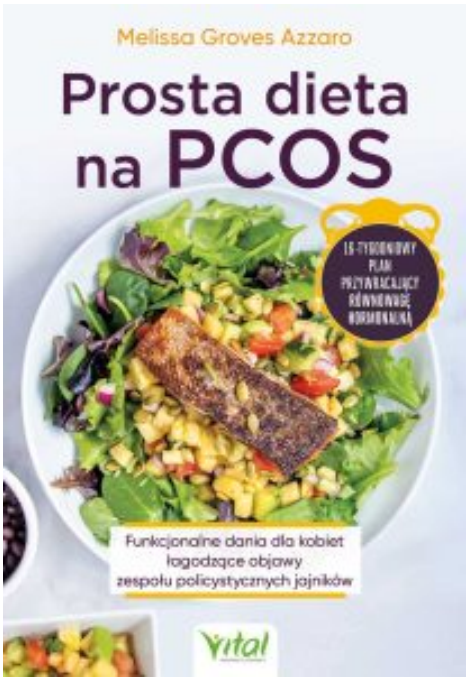
Jeśli chcesz odpocząć lub masz ograniczone ruchy po znieczuleniu zewnątrzoponowym, użycie piłki w kształcie orzecha może pomóc w otwarciu miednicy. Możesz również wykorzystać w ten sam sposób dwie lub trzy poduszki, aby stworzyć przestrzeń (źródło: *Trening w ciąży*, Gina Conley).

Trening siłowy w ciąży i po porodzie – bezpieczne ćwiczenia, które wzmacniają ciało i łagodzą ból

Odkryj 90 bezpiecznych i skutecznych ćwiczeń, które możesz wykonywać w domu lub na siłowni, niezależnie od swojego poziomu zaawansowania. Książka zawiera ćwiczenia na stawy, mięśnie oraz trening siłowy w ciąży, które wspomagają elastyczność i zmniejszają napięcie mięśniowe. Poznaj sposoby na redukcję bólu pleców i bioder oraz poprawę ogólnej mobilności, aby zyskać większy komfort i siłę w czasie ciąży oraz w okresie poporodowym.

Bezpieczne ćwiczenia na każdy trymestr ciąży.

Wzmacniaj mięśnie, zmniejsz ból pleców i przygotuj się na poród!



Prosta dieta na PCOS

Melissa Groves Azzaro

Tytuł oryginału: A Balanced Approach to PCOS: 16 Weeks of Meal Prep & Recipes for Women Managing Polycystic Ovarian Syndrome

Dieta › dieta - inne
Choroby › zaburzenia hormonalne
Choroby › choroby kobiece

cukier | dieta oczyszczająca | ebooki | insulinooporność | stany zapalne

zapowiedź

ISBN: 9788382728651; **Cena katalogowa:** 99.90 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Co to jest PCOS i czy ta choroba dotknęła właśnie ciebie?

Zespół policystycznych jajników PCOS należy do coraz częściej diagnozowanych chorób kobiecych. Polega ona na tworzeniu się pęcherzyków na jajnikach – torbieli, których obecność może potwierdzić dopiero badanie USG. Niestety, ale statystyki mówią jasno: większość kobiet z objawami PCOS cierpi na niepłodność i zaburzenia hormonalne. Nieregularne miesiączki, trądzik czy wzmożone wypadanie włosów to pierwsze sygnały, które wysyła organizm. Choć tej choroby nie można całkowicie wyleczyć, istnieją sprawdzone metody łagodzące negatywne skutki i objawy PCOS. Jeśli nie wiesz, jak poradzić sobie z tą chorobą, sięgnij po książkę Melissy Groves.

Zaburzenia hormonalne, insulinooporność, stany zapalne. Poznaj najczęstsze objawy PCOS

Jednymi z najczęstszych widocznych objawów PCOS są nadmierne owłosienie, problemy skórne, nadmiarowe kilogramy w okolicach talii oraz wypadanie włosów. To konsekwencja nieprawidłowego funkcjonowania jajników i silnych zaburzeń hormonalnych. Ta choroba kobieca jest często początkiem innych poważnych chorób m.in. cukrzycy typu 2, insulinooporności czy nadciśnienia. Warto zaznaczyć, że u każdej kobiety objawy PCOS mogą wyglądać nieco inaczej. Otyłość czy problemy skórne nie są regułą, to jedynie częsta obserwacja lekarska. Więcej informacji o objawach PCOS znajdziesz w książce.

Dieta oczyszczająca i prosty 16-tygodniowy plan działania pomogą ci zrzucić zbędne kilogramy i przywrócić równowagę hormonalną. Zapomnij, czym się objawy PCOS

Kluczowym elementem walki z objawami PCOS są odpowiednia dieta oczyszczająca i zdrowe odżywianie. W tym celu Autorka, będąca wieloletnią dietetyczką i specjalistką z zakresu problemów hormonalnych u kobiet, przygotowała specjalny 16-tygodniowy plan. Podpowiada, co jeść i jakie produkty kupować. Co więcej, w trakcie programu nie musisz utrzymywać restrykcyjnej diety! Publikacja oferuje szereg prostych przepisów na śniadania, obiady i desery, abyś mogła cieszyć się ulubionymi smakami bez poczucia winy. Stosując się do zaleceń Autorki, w krótkim czasie zauważysz u siebie spadek wagi, lepszą cerę i zmniejszony poziom cukru we krwi.

Naturalne metody leczenia objawów PCOS, dzięki którym wrócisz do zdrowia

Dzięki tej publikacji jakość twojego życia poprawi się w zauważalny sposób. Stosując się do zaleceń dietetycznych Autorki, zapomnisz, czym są zaburzenia hormonalne, stany zapalne i problemy z zajściem w ciążę. Zadbasz o siebie w naturalny i nieinwazyjny sposób. Co więcej, zmniejszysz ryzyko powstawania chorób serca i zauważysz u siebie znaczną poprawę stanu zdrowia emocjonalnego.

Hormony pod kontrolą – odzyskaj zdrowie i pożegnaj PCOS!

Cudowne właściwości wosku pszczelego

Petra Ahnert

Tytuł oryginału: Beeswax Alchemy: How to Make Your Own Soap, Candles, Balms, Creams, and Salves from the Hive

Medycyna naturalna › aromaterapia
Medycyna naturalna › ziołolecznictwo
Zdrowie › pielęgnacja twarzy i ciała
Choroby › choroby autoimmunologiczne

ebooki | olejki eteryczne | stany zapalne | terapie naturalne | zdrowa skóra

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-868-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Odkryj jak zrobić produkty z wosku pszczelego? Bogactwo zastosowań tego cudownego składnika!

Wyobraź sobie domowe kosmetyki wolne od sztucznych dodatków. Samodzielnie twórz balsamy do ciała, kremy ochronne na zimę oraz maści na popękaną skórę dłoni i stóp. W książce znajdziesz dokładne przepisy na produkty do pielęgnacji twarzy i ciała. Odkryjesz terapie naturalne dla całej rodziny. Zaczniesz komponować produkty, które łagodzą objawy alergii i leczą stany zapalne skóry. Poza tym wspomogą walkę z infekcjami dzięki właściwościom antybakteryjnym wosku pszczelego. Odkryjesz też **przepisy na ekologiczne środki do pielęgnacji i ochrony przedmiotów codziennego użytku** oraz praktyczne porady dotyczące pracy z woskiem. Z tą książką nauczysz się jak tworzyć produkty z wosku pszczelego!

Poznaj jeden z najcenniejszych darów natury – wosk pszczeli

Od starożytności wosk pszczeli był stosowany w ziołolecznictwie. Używano go do leczenia stanów zapalnych, ran i innych dolegliwości skórnych. Książka przybliża dawne receptury. Opisuje, jak krok po kroku tworzyć balsamy i maści do pielęgnacji skóry. Produkty te złagodzą podrażnienia, wspomogą walkę z chorobami autoimmunologicznymi i wesprą procesy regeneracyjne organizmu.

Jeśli cenisz aromaterapię i piękno naturalnych dekoracji, ta książka cię oczaruje! Dowiesz się, jak zrobić pachnące świeczki, które oczyszczają powietrze i tworzą ciepłą atmosferę. Dodatkowo poznasz techniki tworzenia ręcznie robionych ozdób z wosku pszczelego, które mogą być idealnym prezentem dla bliskich.

W książce znajdziesz również dawno zapomniane przepisy na ekologiczne środki do pielęgnacji i ochrony przedmiotów codziennego użytku. Odkryjesz, jak przygotować domowy impregnat do drewna. Poznasz przepis na wodoodporną mieszankę z wosku pszczelego i oleju, która doskonale zabezpiecza skórzane buty i ubrania przed wilgocią. Wosk pszczeli sprawdzi się także jako niezawodny środek zapobiegający rdzewieniu narzędzi. Dzięki tym prostym, naturalnym metodom możesz przedłużyć trwałość swoich ulubionych przedmiotów. Zadbasz o środowisko i wyeliminujesz preparaty chemiczne.

Odkryj jak zrobić produkty z wosku pszczelego – pełne zdrowotnych korzyści

Dzięki tej książce dowiesz się, jak samodzielnie wykonać mydła, świece, balsamy, kremy i maści. Dzięki prostym instrukcjom i pięknym ilustracjom proces tworzenia stanie się łatwy i przyjemny! To przewodnik zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych osób w tworzeniu naturalnych środków leczniczych i ozdób. Stosując wosk pszczeli możesz uniknąć szkodliwych chemikaliów. Ciesz się produktami bogatymi w naturalne składniki, takie jak olejki eteryczne i zioła o właściwościach leczniczych.

Petra Ahnert, autorka książki, to uznana ekspertka w dziedzinie produkcji miodów i naturalnych produktów z wosku pszczelego. Dzięki jej szczegółowym instrukcjom i dogłębnemu zrozumieniu właściwości wosku pszczelego, książka staje się nieocenionym źródłem inspiracji dla każdego, kto chce poznać tajniki przetwarzania tego naturalnego składnika na wyjątkowe produkty kosmetyczne, dekoracyjne i użytkowe.

Poznaj ponad 40 inspirujących przepisów krok po kroku

W książce znajdziesz ponad 40 przepisów na wyjątkowe produkty, w tym:

- balsam na stawy i mięśnie,
- krem na oparzenia,
- emulsja łagodząca swędzenie,
- balsamy do ust i kremy nawilżające,
- perfumy w kostce na bazie olejków eterycznych,
- mydła z miodem, owsem i woskiem pszczelim,
- świece walcowane, formowane, wotywne,

- woskowane opakowania do żywności,
- emulsje do konserwacji i polerowania drewna,
- środek zapobiegający rdzewieniu narzędzi,
- dekoracyjne lampiony i ozdoby,
- i wiele więcej.

Uwielbiam dobry peeling. Choć dostępne są peelingi na bazie olejów, szczerze mówiąc, uważam, że bez emulgatora pozostawiają na skórze warstwę oleju, którą mam ochotę zetrzeć.

Zamiast tego wolę **emulgujący peeling**, który pod wpływem wody z kąpieli lub prysznica zamienia się w balsam, nawilżając skórę, ale nie pozostawiając tłustej warstwy (źródło: *Cudowne właściwości wosku pszczelego*, Petra Ahnert).

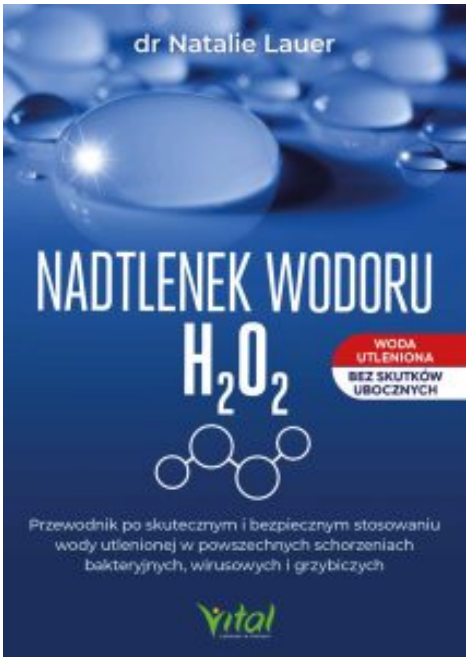
Mydło z miodem i woskiem pszczelim. W tym przepisie dodajemy również płatki owsiane, które działają łagodząco i delikatnie peelingują skórę. Przed użyciem warto je rozdrobnić aby uzyskać drobniejsze kawałki (źródło: *Cudowne właściwości wosku pszczelego*, Petra Ahnert).

Odkryj radość tworzenia naturalnych produktów

Dzięki starannie opracowanym recepturom oraz wskazówkom dotyczącym pracy z woskiem pszczelim, proces tworzenia jest prosty i przyjemny. Kolorowe zdjęcia prowadzą cię przez kolejne kroki, prezentując piękne, gotowe wyroby, które możesz wykonać w domowym zaciszu. Ta książka to twój niezawodny przewodnik po świecie DIY i produktów z ula!

Odkryj niezwykłe właściwości wosku pszczelego. Naucz się, jak zrobić własne produkty do pielęgnacji ciała i domu, które będą zdrowe, ekologiczne i piękne. To idealny wybór dla pasjonatów ziołolecznictwa, aromaterapii i naturalnych kosmetyków DIY.

Poznaj moc wosku pszczelego i twórz piękne i zdrowe produkty



Nadtlenek wodoru H_2O_2

Tytuł oryginału: Wasserstoffperoxid: Heilmittel und universelle Wunderwaffe: Desodorierend - Desinfizierend - Wundheilend ohne Nebenwirkungen

Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm

bakterie | ból | candida | ebooki | grzybica | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-858-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 128; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Nadtlenek wodoru H_2O_2 – twój sprzymierzeniec w walce o zdrowie i lepsze samopoczucie

Czy wiesz, że nadtlenek wodoru, znany szerzej jako woda utleniona, to nie tylko środek do odkażania ran? Okazuje się, że jego zastosowania sięgają znacznie dalej, oferując niezwykłe wsparcie w codziennej trosce o zdrowie. Dzięki tej książce odkryjesz jego nieocenione właściwości, które mogą stać się kluczem do walki z różnymi dolegliwościami zdrowotnymi. Co więcej, ta publikacja wprowadza cię krok po kroku w świat prostych, naturalnych rozwiązań, które skutecznie wspierają organizm w walce z infekcjami i jednocześnie znacząco poprawiają twoje samopoczucie.

Nadtlenek wodoru – naturalne wsparcie organizmu

Czy wiesz, że nadtlenek wodoru może być swoim sprzymierzeńcem w walce z wieloma powszechnymi schorzeniami? W książce znajdziesz praktyczne porady, jak wykorzystać tę substancję w walce z problemami, takimi jak:

- **Grzybica i *Candida*** – uporczywe zakażenia skórne i błon śluzowych, które nawracają pomimo stosowania drogich preparatów. Jednak możesz je skutecznie kontrolować dzięki właściwościom przeciwgrzybiczym H_2O_2.
- **Stany zapalne** – nadtlenek wodoru pomaga redukować obrzęki i przyspiesza regenerację organizmu, działając w sposób naturalny i bezpieczny.
- **Zakażenia bakteryjne i wirusowe** – jego silne właściwości utleniające eliminują bakterie i wirusy, wspierając tym samym procesy obronne organizmu.

Korzyścią dla ciebie jest poprawa zdrowia w sposób prosty i tani, bez konieczności sięgania po drogie preparaty farmakologiczne.

Zdrowie w twoich rękach stosując nadtlenek wodoru H_2O_2

Książka ta daje ci konkretną wiedzę, jak nadtlenek wodoru może wspierać organizm i poprawiać jakość życia. Dowiesz się między innymi:

- **Jak stosować wodę utlenioną do redukcji bólu i poprawy samopoczucia?**To jedno z kluczowych zagadnień poruszanych w książce. Dowiesz się, jak w prosty i bezpieczny sposób wykorzystać właściwości nadtlenku wodoru, unikając jednocześnie skutków ubocznych. Dzięki temu możesz cieszyć się lepszym zdrowiem bez obaw o niepożądane reakcje organizmu.
- **Jak wzmacniać organizm za pomocą naturalnych metod?** Książka pokazuje, że prostota i skuteczność rozwiązań opartych na H_2O_2 pozwalają poprawić zdrowie w sposób łatwy i niedrogi. Przedstawione metody są idealnym wsparciem dla osób, które chcą zadbać o swoje ciało, nie wydając przy tym fortuny na drogie preparaty.
- **Jak chronić siebie i swoich bliskich przed infekcjami bakteryjnymi, wirusowymi i grzybiczymi?** W tym zakresie nadtlenek wodoru okazuje się być niezastąpionym sprzymierzeńcem. Jego silne właściwości utleniające eliminują szkodliwe drobnoustroje, wspierając naturalne mechanizmy obronne organizmu. Dzięki praktycznym wskazówkom zawartym w książce będziesz mógł skutecznie chronić zdrowie swoje i swoich bliskich, zapewniając im lepsze samopoczucie na co dzień.

Autorka, dr **Natalie Lauer,** krok po kroku prowadzi cię przez metody stosowania H_2O_2, które są łatwe w realizacji w domowych warunkach. Dzięki niej zdobędziesz wiedzę, jak postępować skutecznie, ale przede wszystkim bezpiecznie.

Dlaczego warto zaufać działaniu wody utlenionej?

Nadtlenek wodoru jest substancją, której potencjał wciąż pozostaje niedoceniony. Autorka książki pokazuje, że jego zastosowanie nie ogranicza się wyłącznie do odkażania ran. W publikacji znajdziesz:

- **Kompleksowe informacje na temat stężeń i metod stosowania H_2O_2** – dowiesz się, które preparaty nadają się do codziennego użytku, a które powinny być stosowane pod kontrolą specjalisty.
- **Przykłady konkretnych zastosowań w leczeniu infekcji bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych** – dowiesz się, jak eliminować grzybicę, walczyć z infekcjami spowodowanymi drożdżakami z rodziny *Candida* i skutecznie zmniejszać stany zapalne.
- **Naukowe podstawy stosowania nadtlenku wodoru** – książka jest oparta na wynikach badań, które potwierdzają jego skuteczność i bezpieczeństwo.

Zyskujesz nie tylko wiedzę, ale także praktyczne narzędzia do poprawy swojego zdrowia, a przede wszystkim ochrony przed chorobami.

Przekonaj się sam i weź zdrowie w swoje ręce!

Nadtlenek wodoru to prosty, tani i skuteczny sposób na poprawę zdrowia, który może zaskoczyć swoją wszechstronnością. Co ważne, książka dostarcza praktycznej wiedzy, dzięki której możesz zacząć działać od razu, bez konieczności posiadania specjalistycznego wykształcenia. Nie musisz być ekspertem. Autorka, w klarowny i zrozumiały sposób, tłumaczy wszystkie niezbędne informacje, dając ci pewność, że stosujesz H_2O_2 bezpiecznie i efektywnie. Dzięki temu możesz w pełni wykorzystać jego potencjał i zadbać o swoje zdrowie w prosty sposób. Nie zwlekaj – zamów książkę już teraz i odkryj, jak łatwo możesz poprawić swoje samopoczucie. Twoje zdrowie jest na wyciągnięcie ręki – wystarczy tylko po nie sięgnąć!

Nadtlenek wodoru – twój klucz do zdrowia i czystego otoczenia!

Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej

Niyc Pidgeon

Tytuł oryginału: One More Day: Find Strength and Resilience through Your Darkest Times with Life-Saving Tools from Positive Psychology

Zdrowie › sposoby na stres
Rozwój osobisty › motywacja
Rozwój osobisty › samoakceptacja

depresja | ebooki | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe

zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-819-5; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Jak psychologia pozytywna może zmienić twoje życie? Odkryj książkę, która pomoże ci zbudować siłę psychiczną

Badania jednoznacznie potwierdzają, że psychologia pozytywna nie pozostaje bez wpływu na nasze otoczenie. Kiedy zaczynasz pracować nad swoim dobrostanem, nie tylko ty zyskujesz. Twój pozytywny nastrój, siła psychiczna, **większa odporność na trudności** i gotowość do dostrzegania dobrych stron życia mogą działać jak rozchodząca się fala. Ma ona wpływ na twoją rodzinę, przyjaciół, znajomych, a nawet osoby, z którymi masz sporadyczny kontakt. Im bliżej kogoś jesteś, tym bardziej twoje pozytywne zmiany stają się zauważalne i inspirujące również dla niego. Wyobraź sobie, jak twoje codzienne, drobne decyzje na rzecz poprawy dobrostanu przekładają się na lepszą atmosferę wśród bliskich. To nie jest obietnica bez pokrycia – to efekt potwierdzony naukowo, a w tej książce znajdziesz najlepsze narzędzia, które pomogą ci to osiągnąć. Nawet niewielkie zmiany mogą wpłynąć na twoje zdrowie, pomóc w odkrywaniu skutecznych sposobów na stres i rozpocząć prawdziwy rozwój osobisty.

Książka, która nie unika trudnych tematów, podpowiada, jak przejść przez trudne momenty w życiu

Autorka, **Niyc Pitgeon**, uznawana za autorytet w dziedzinie psychologii pozytywnej, nie tylko dzieli się własnymi doświadczeniami, ale także przedstawia naukowo sprawdzone strategie radzenia sobie z trudnościami. Jej wiedza i praktyczne podejście **inspirują do budowania odporności psychicznej** oraz odnajdywania sensu nawet w najbardziej wymagających chwilach. Dzięki jej wskazówkom czytelnicy mogą lepiej zrozumieć, jak przekuć wyzwania w szansę na rozwój i jak wykorzystać narzędzia psychologii pozytywnej do poprawy jakości życia. To czyni tę książkę nie tylko wsparciem w trudnych momentach, ale także przewodnikiem w budowaniu pełniejszego, bardziej satysfakcjonującego życia.

Psychologia pozytywna i siła psychiczna w skutecznych ćwiczeniach

Ta publikacja to nie tylko teoria – to zestaw praktycznych strategii, ćwiczeń i wskazówek, które pomogą ci:

- zbudować poczucie głębszego połączenia z innymi ludźmi, a przede wszystkim wesprze twoje zdrowie psychiczne i emocjonalne.
- lepiej zrozumieć siebie, żyć bardziej świadomie i rozwijać samoakceptację, co pozwoli szybciej dostrzegać swoje mocne strony.
- wypracować skuteczne sposoby na stres, które pomogą ci zachować równowagę w trudnych sytuacjach.
- zredukować depresję, złagodzić stany lękowe i ograniczyć niepokój, co przyczyni się do wzrostu twojego poczucia własnej wartości.
- wzmocnić siłę psychiczną, aby wdrażanie pozytywnego myślenia w życie stało się łatwiejsze i bardziej naturalne.

Te korzyści nie muszą pozostać jedynie na papierze. Książka zachęca do aktywnego wdrażania poznanych strategii, które wspierają twój rozwój osobisty. Zwiększy również motywację i przyczyni się do lepszego zdrowia psychicznego. Regularna praktyka pozwoli ci zminimalizować niepokój, złagodzić stany lękowe i ograniczyć ryzyko nawrotu depresji. Dowiesz się również, jak wzmocnić swoją samoakceptację i ugruntować pozytywne myślenie.

Odpowiedzialne podejście do trudnych tematów

Autorka nie udaje, że książka jest magicznym lekarstwem na wszystkie trudności. Książka oczywiście nie zastąpi profesjonalnej pomocy w sytuacjach kryzysowych. Jest jednak doskonałym wsparciem w codziennej pracy nad sobą, w budowaniu samoakceptacji, wzmacnianiu siły psychicznej i odkrywaniu efektywnych sposobów na stres. Dzięki tym praktycznym wskazówkom możesz poprawić swoje zdrowie psychiczne, ograniczyć wpływ trudnych emocji, takich jak depresja i niepokój. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i ugruntowanie pozytywnego myślenia to podstawowe elementy twojej codzienności. Z ta książką każdy twój dzień będzie łatwiejszy.

Twoja siła psychiczna z technikami psychologii pozytywnej

Nie musisz ślepo podążać za schematami. Możesz żyć po swojemu – w zgodzie z własnymi nawykami, preferencjami i talentami. Książka pomoże ci odkryć twoją wewnętrzną siłę. Pokaże, jak korzystać z zasobów, które już masz, i jak krok po kroku budować bardziej świadome życie. W efekcie zaczniesz rozwijać samoakceptację i przede wszystkim **lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami**. Wprowadzisz skuteczne sposoby na stres, które poprawią twoje zdrowie psychiczne i emocjonalne. Dodatkowo, regularna praca nad sobą wzmocni twoją motywację,

ograniczy depresję i niepokój oraz pomoże zredukować stany lękowe. Jednocześnie zbudujesz siłę psychiczną i wprowadzisz do swojej codzienności pozytywne myślenie.

Twój krok w stronę lepszego życia – siła psychiczna na co dzień

Jeśli pragniesz bardziej świadomego życia, budowania siły psychicznej i czerpania autentycznej radości z codzienności, ta książka jest właśnie dla ciebie. To skuteczny przewodnik, który przybliży ci **narzędzia psychologii pozytywne**j, gotowe do wdrożenia od zaraz. Przekonaj się, jak niewielkie zmiany mogą poprawić twoje zdrowie. Przede wszystkim mogą pomóc w wypracowaniu efektywnych sposobów na stres i przyspieszyć twój rozwój osobisty. W końcu zbudujesz mocne fundamenty dla lepszego życia, wzmacniając poczucie własnej wartości, redukując stany lękowe oraz ograniczając wpływ depresji i niepokoju. Dzięki konsekwentnej pracy nad pozytywnym myśleniem i regularnemu wzmacnianiu swojej siły psychicznej zyskasz wewnętrzny spokój, który będzie ci towarzyszył każdego dnia.

Szczęście to nauka – czas się go nauczyć!

Dieta karniwora dla początkujących

Chris Irvin

Tytuł oryginału: The Carnivore Diet for Beginners: Recipes and Meal Plans for Weight Loss, Health, and Healing

Dieta › dieta ketogeniczna

Choroby › choroby autoimmunologiczne

cholesterol | ebooki | ketoza | stany zapalne | układ krążenia | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-862-0; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Co jeść na diecie karniwora? Odkryj, jak szybko i prosto możesz wejść w stan ketozy, jedząc jedynie mięso!

Dieta mięsna zdobywa coraz większą popularność wśród osób szukających skutecznych metod na poprawę zdrowia i sylwetki. Kluczowym elementem tej diety jest spożywanie wyłącznie produktów odzwierzęcych. Taki sposób odżywiania pozwala szybko wprowadzić organizm w **stan ketozy**. Właśnie dlatego karniwora jest często stosowana przez fanów **diety ketogenicznej**. Czy wiesz, że odpowiednio zbilansowana dieta mięsożercy wspiera utrzymanie **zdrowego poziomu cholesterolu i pomaga pozbyć się stanów zapalnych i chorób autoimmulogicznych**? W tym kompleksowym poradniku znajdziesz porady, dzięki którym zmienisz swoje odżywianie, odzyskasz zdrowie i poznasz odpowiedź na pytanie, jak pozbyć się zbędnych kilogramów.

Dieta mięsna jest naturalnym rozszerzeniem diety ketogenicznej – poznaj jej zalety w praktyce.

Jeśli masz doświadczenie z dietą ketogeniczną, jej mięsny odpowiednik będzie dla ciebie naturalnym krokiem w stronę jeszcze bardziej efektywnego stylu życia. Wyeliminowanie warzyw i owoców pomoże ci ograniczyć wpływ węglowodanów na organizm, co dodatkowo sprzyja utrzymaniu **ketozy**. Mięsna dieta karniwora posiada również **szereg właściwości przeciwzapalnych**. Już po kilku dniach stosowania zauważysz u siebie znaczną poprawę pracy **układu trawiennego**, nagły przypływ energii i siły, a także stopniowe zmniejszenie objawów **chorób autoimmunologicznych**. Warto podkreślić, że ogromną zaletą diety mięsnej jest jej prostota – ograniczenie do kilku składników sprawia, że ten rodzaj odżywiania staje się łatwym na co dzień.

Jak pozbyć się zbędnych kilogramów, stanów zapalnych i chorób autoimmunologicznych na diecie karniwora?

Będąc w stanie ketozy, możesz zauważyć znaczny spadek wagi swojego ciała. Dzieje się tak, ponieważ twój organizm pozyskuje energię ze zmagazynowanej tkanki tłuszczowej. Na tym polega magia diety ketogenicznej – **w krótkim czasie możesz schudnąć, a nawet na dobre pożegnać się z otyłością**. Co więcej, pozbędziesz się dokuczliwych stanów zapalnych i przewlekłych chorób, takich jak łuszczyca i bóle stawów. Mięso i produkty odzwierzęce bogate są w szereg **witamin i minerałów**, które pozytywnie wpływają na funkcjonowanie organizmu. Należą do nich m.in.: witamina B_{12}, kreatyna, tauryna, biotyna, cynk i żelazo. Więcej wskazówek i informacji znajdziesz w książce.

Sprawdzone przepisy, dzięki którym dowiesz się, co jeść na diecie karniwora na co dzień!

Codzienność na diecie mięsnej może być nie tylko prosta, ale również smaczna. Kluczem do sukcesu jest wybór **odpowiednich składników**, takich jak wołowina, wieprzowina, jaja, masło, owoce morza. Chris Irvin, będący specjalistą z zakresu diety mięsnej, przygotował proste do przygotowania dania. Zawierają kluczowe i zdrowe tłuszcze, niezbędne do przejścia w stan ketozy. Proponowane potrawy bogate są w **pełnowartościowe białko**, które odgrywa szczególną rolę w trakcie budowania sylwetki i redukcji złego cholesterolu w organizmie. Warto zaznaczyć, że dieta mięsożerców to dobre i skuteczne rozwiązanie na wszelkiego rodzaju problemy z **układem pokarmowym**. Co więcej, ograniczenie spożywania produktów roślinnych uchroni cię przez toksycznymi chemikaliami, które są stosowane w trakcie ich uprawy.

Dieta karniwora – prosty przepis na zdrowie i energię!

Biblia DMSO tom 2

Dominik Dietz dr Hartmut P. A. Fischer

Tytuł oryginału: Antworten auf Ihre Fragen zu DMSO & Co.: Ihr Gesundheitswerkzeugkasten für zu Hause oder in der Praxis

Zdrowie › zakwaszenie organizmu Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm

DMSO | ebooki | MMS | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-861-3 ; **Cena katalogowa:** 129.20 zł; **Ilość stron:** 496; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

DMSO – twój przewodnik po naturalnym leczeniu i samouzdrawianiu, czyli bezpieczne stosowanie DMSO

Książka o DMSO to wyjątkowy poradnik, który dostarcza nieocenionej wiedzy na temat zastosowania tej wszechstronnej substancji o unikalnych właściwościach terapeutycznych. Otwiera przed tobą możliwość samodzielnego korzystania z DMSO w celu poprawy zdrowia, zwalczania schorzeń i wspierania naturalnych procesów uzdrawiania. To doskonała propozycja dla osób poszukujących skutecznych i bezpiecznych metod leczenia, opartych na terapiach naturalnych i preparatach wzmacniających organizm. Bezpieczne stosowanie DMSO jest podstawą do odbudowy zdrowia.

Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące stosowania DMSO

Jeśli zastanawiasz się, jak bezpiecznie i skutecznie stosować DMSO, ta książka jest dla ciebie. To przewodnik, który rozwiewa wszelkie wątpliwości. Znajdziesz tu szczegółowe odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące dawkowania, sposobów aplikacji i ewentualnych skutków ubocznych. Dzięki tej wiedzy zyskasz pewność, że korzystasz z DMSO bezpieczne i skutecznie wspierasz swoje zdrowie. Dodatkowo poznasz zasady łączenia DMSO z innymi środkami, takimi jak MMS czy CDL, co wzbogaci możliwości terapii.

Poznaj zasady i sposoby stosowania DMSO

Jedną z największych zalet DMSO jest jego wszechstronność. Autorzy wprowadzają czytelnika w różnorodne metody aplikacji, takie jak krople do oczu, inhalacje, kąpiele stóp, wlewy czy stosowanie doustne. Każda z tych metod jest szczegółowo opisana, co pozwala na dopasowanie terapii do indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia. Dzięki praktycznym wskazówkom z tej książki o DMSO i jego bezpiecznym stosowaniu, możesz kompleksowo zadbać o swoje zdrowie i skutecznie przeciwdziałać zakwaszeniu organizmu, które jest częstą przyczyną licznych dolegliwości.

Wskazania i przeciwwskazania stosowania DMSO

W poradniku znajdziesz **kompleksowe informacje na temat zastosowań terapeutycznych DMSO**. Substancja ta jest skuteczna w leczeniu licznych schorzeń, takich jak choroby układu krążenia, dolegliwości stawowe, problemy skórne, choroby oczu czy nowotwory. Autorzy precyzyjnie informują, kiedy stosowanie DMSO jest wskazane, a kiedy należy zachować ostrożność. Tak szczegółowe informacje pozwalają na bezpieczne korzystanie z terapii naturalnych, które wspierają organizm w odzyskaniu równowagi i zdrowia.

DMSO – jak łączyć z innymi substancjami

Książka podkreśla, że DMSO może działać jeszcze skuteczniej w połączeniu z innymi naturalnymi środkami. Dowiesz się, jak łączyć DMSO z witaminą C, płynem Lugola, MSM, a także MMS, który często stosowany jest w terapiach naturalnych. Wspólne zastosowanie tych substancji może przeciwdziałać wielu schorzeniom oraz wspierać regenerację organizmu. Dzięki takiej wiedzy będziesz w stanie świadomie stosować DMSO, zwiększając efektywność terapii i poprawiając swoje zdrowie.

Przy jakich dolegliwościach zaleca się stosowanie DMSO

Autor dokładnie omawia, jak DMSO może pomóc w leczeniu wielu różnych schorzeń. Należą do nich m.in.:

- **Choroby skóry:** trądzik, egzema, atopowe zapalenie skóry, liszaj płaski, brodawki.
- **Choroby układu oddechowego:** astma, przewlekły kaszel, zwłóknienie płuc.
- **Choroby stawów**: reumatoidalne zapalenie stawów, zwyrodnienie kręgosłupa, łuszczycowe zapalenie stawów.
- **Nowotwory:** glejaki, rak płuc, rak jelita, czerniak, guzy niezłośliwe.
- **W trzech tomach Biblii DMSO** znajdziesz zastosowanie tego środka w wielu dolegliwościach.

DMSO to także wsparcie w leczeniu infekcji, zapaleń, problemów neurologicznych czy chorób przewlekłych. Książka dostarcza wskazówek, jak

zadbać o organizm i przeciwdziałać objawom wynikającym z zakwaszenia organizmu za pomocą preparatów wzmacniających organizm i skutecznych metod.

DMSO – bezpieczne stosowanie to klucz do zdrowia

Książka oferuje wyjątkową możliwość zdobycia samodzielności terapeutycznej, ucząc, jak odpowiedzialnio stosować DMSO, aby skutecznie wspierać swoje zdrowie. Praktyczne wskazówki zawarte w poradniku zapewniają bezpieczeństwo i pomagają unikać błędów, umożliwiając **bezpieczne stosowanie DMSO**. Wszechstronność tej substancji polega na jej zastosowaniu w różnych formach, co dodatkowo wzmacnia efektywność terapii. Książka jest również inspiracją do działania, motywując czytelników do samodzielnego dbania o zdrowie i odkrywania nowych, skutecznych metod terapeutycznych.

DMSO to naturalny klucz do poprawy jakości życia. Dzięki tej książce zyskasz wiedzę i pewność, jak świadomie stosować tę wyjątkową substancję.

Bezpieczne stosowanie DMSO

Masaż chiński Tui-Na dla początkujących

Zdzisław Drobner

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból | ból stawów | meridiany | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-830-7; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Przystępny podręcznik dla masażystów – jak stosować masaż Tui-Na z korzyścią dla zdrowia pacjentów

Najnowsze badania naukowe dowodzą, że techniki uzdrawiające wywodzące się z doświadczeń i praktyk Tradycyjnej Medycyny Chińskiej dają znakomite rezultaty w przypadku leczenia wielu współczesnych chorób. Wśród nich coraz większą popularność zyskuje masaż Tui-Na. Na czym on polega? W wielkim skrócie stanowi on kombinację masażu punktowego i liniowo-płaszczyznowego, czyli działającego na większą powierzchnię ciała. Co istotne, wszystkie stosowane w jego ramach techniki uzdrawiające bazują na ogólnej teorii meridianów. Dzięki lekturze tej książki poznasz zarówno teoretyczne podstawy, jak i praktyczne aspekty masażu Tui-Na. Jednocześnie skorzystasz z gotowych programów terapeutycznych, które sprawdzą się w leczeniu takich chorób i dolegliwości, jak: rwa kulszowa, neuralgia międzyżebrowa, bóle stawów, głowy i krzyża, infekcje dróg oddechowych czy problemy z układem trawiennym. Przystępna forma, prosty język i bogaty materiał graficzny sprawiły, że powstał niezwykle przydatny podręcznik dla masażystów – zarówno profesjonalistów, jak i amatorów. Niezależnie od stopnia zaawansowania zawodowego praktyczne wskazówki na pewno wzbogacą twój warsztat terapeuty.

Masaż Tui-Na – doskonały sposób nie tylko na ból stawów

Według założeń Tradycyjnej Medycyny Chińskiej organizm ludzki bezpośrednio przyswaja i przetwarza energię kosmiczną. Organem do tego przeznaczonym jest skóra, a ściślej rzecz ujmując znajdujące się na niej punkty akupunkturowe. Są one połączone ze sobą naczyniami, tak zwanymi meridianami. Równowaga przepływającej nimi energii życiowej qi jest koniecznym warunkiem zdrowia. Stosując odpowiedni nacisk na ciało, na przykład w postaci masażu Tui-Na, nie tylko regulujemy przepływ energii qi, ale też oddziałujemy na narządy wewnętrzne, nawet oddalone od miejsca nacisku. Warto podkreślić, że masaż Tui-Na w wielu przypadkach działa na przyczyny schorzenia, tym samym zastępując lub uzupełniając terapie farmakologiczne. Zakres technik uzdrawiających, które obejmuje ta metoda, jest bardzo szeroki. Wśród nich są chwyty typowe dla masażu, ćwiczenia bierne, chiropraktyka (terapie manualne), metody przypominające europejskie masaże specjalne, wreszcie – klasyczna akupresura. Jest to metoda kompleksowa, oddziałująca na cały organizm i wszystkie jego funkcje. Zatem mięśnie, stawy i kości to niejedyne obszary, które skorzystają z masażu Tui-Na.

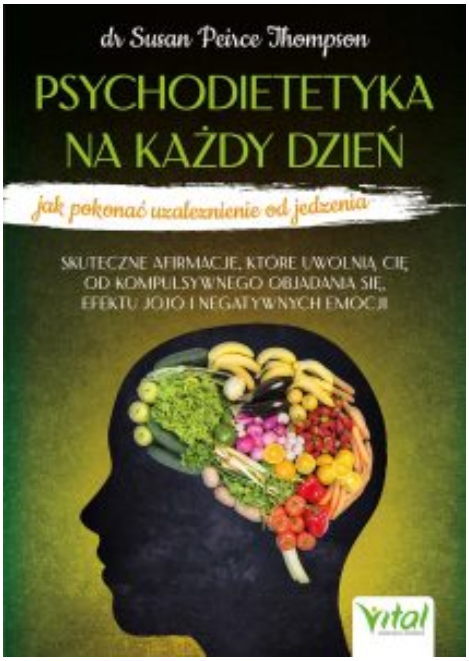
Tradycyjna Medycyna Chińska na współczesne choroby i dolegliwości

Książka w umiejętny sposób łączy elementy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej z osiągnięciami medycyny świata zachodniego. Choć została pomyślana jako podręcznik dla masażystów, to zakłada, że znajomość anatomii i fizjologii na poziomie szkoły średniej będzie wystarczająca do zrozumienia jej treści. Autor największy nacisk położył na aspekty praktyczne, dlatego dużo miejsca poświęcił punktom akupunkturowym i funkcjom meridianów. To niezbędny punkt wyjścia dla wszystkich chcących praktykować masaż Tui-Na. Dzięki lekturze tej książki łatwiej będzie je zlokalizować i połączyć z konkretnymi chorobami. Poza tym znaleźć w niej można szczegółowo opisane najpowszechniejsze techniki masażu, z czego skorzystają zarówno profesjonaliści, jak i amatorzy. Autor – jako wieloletni praktyk – dzieli się swoimi doświadczeniami, które pomogą udoskonalić warsztat terapeutyczny. Masażyści na pewno docenią przedstawione przykładowe programy terapeutyczne. Dotyczą one najczęstszych schorzeń, które spotyka się w gabinetach masażystów. Nie są to pojedyncze wskazania, ale zestawy umożliwiające kompleksowe leczenie nie tylko mięśni, stawów i kości, ale też wielu organów wewnętrznych.

Masaż chiński – naucz się w praktyce stosować tę bezpieczną i skuteczną terapię

Zgłębiając zasady stosowania masażu Tui-Na, otrzymujesz skuteczne narzędzie służące poprawie zdrowia w wielu aspektach. Ból stawów czy dysfunkcje mięśni, stawów i kości to tylko niektóre z nich. W praktyce obszar użycia tej techniki uzdrawiającej jest znacznie szerszy. Dzięki tej książce udoskonalisz warsztat zawodowy, co stanie się z korzyścią dla twoich pacjentów. Nauczysz się prostych i bezpiecznych technik i będziesz wiedział, jak je wykorzystać do leczenia konkretnych chorób i dolegliwości.

Zastosuj prostą i bezpieczną terapię na wiele dolegliwości!



Psychodietetyka na każdy dzień – jak pokonać uzależnienie od jedzenia

Susan Peirce Thompson

Tytuł oryginału: On This Bright Day: A Year of Reflections for Lasting Food Freedom

Zdrowie › psychosomatyka
Choroby › zaburzenia emocjonalne
Dieta › dieta - inne

ebooki | jak szybko schudnąć | niepokój | poczucie własnej wartości | relacje

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-860-6; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 424; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Jak przestać się objadać, zapanować nad emocjami i pozbyć się niepokoju?

Wiele osób ma problem z kompulsywnym objadaniem się, które często jest wynikiem trudnych **zaburzeń emocjonalnych** i nieumiejętności radzenia sobie z towarzyszącym niepokojem. Jeśli jedzenie staje się sposobem na ucieczkę od emocji, trudno o kontrolę nad wagą. Kluczowe jest zrozumienie powiązań między tym, co jemy, a tym, jak się czujemy. Psychodietetyka łączy wiedzę z zakresu dietetyki oraz psychologii, by lepiej radzić sobie z kompulsywnym objadaniem się oraz zaburzeniami emocjonalnymi. W poradniku znajdziesz odpowiedź na pytanie, **jak przestać się objadać** i wzmocnić poczucie własnej wartości, odbudowując relacje z jedzeniem. Książka pomaga zrozumieć, jak silny wpływ na zdrowie mają emocje.

Jak dieta wpływa na zdrowie i zapobiega chorobom

Dieta nie jest tylko narzędziem do utraty wagi — to podstawa dobrego zdrowia. Autorka w swojej książce zawarła **inspiracje na każdy dzień roku**, które pomogą ci poprawić nawyki żywieniowe i lepiej zrozumieć, jak jedzenie wpływa na twoje ciało i umysł. Odpowiednio zbilansowana dieta może zapobiegać wielu poważnym chorobom, takim jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby serca, które często wynikają z przewlekłego stresu i złych nawyków. Zrozumienie związku między zaburzeniami emocjonalnymi a jedzeniem pomoże ci lepiej kontrolować swoje wybory i unikać pułapki kompulsywnego objadania się.

Jak szybko schudnąć bez ryzyka dla zdrowia i pokonać zaburzenia emocjonalne?

Zastanawiasz się, jak szybko schudnąć, ale jednocześnie zadbać o swoje zdrowie? Autorka udowadnia, że możesz zrzucić kilogramy bez restrykcyjnych diet i ryzyka dla zdrowia. Ważnym elementem jest praca nad emocjami, które często są **głównym powodem kompulsywnego objadania się**. Zamiast ulegać emocjonalnemu głodowi, dowiesz się, jak budować zdrowe relacje z jedzeniem, jednocześnie dbając o swoją sylwetkę i samopoczucie. Co więcej, nauczysz się, jak zmieniać swoje nawyki żywieniowe stopniowo, co pozwoli ci szybko schudnąć i utrzymać wyniki **bez ryzyka efektu jojo**. Każda strona pełna jest inspiracji, które pomogą ci zachować zdrowie na długo.

Zbuduj silne poczucie własnej wartości! Jak przestać się objadać i na nowo cieszyć się jedzeniem

Wiele osób cierpiących na kompulsywne objadanie się doświadcza także obniżonego poczucia własnej wartości. Kiedy nauczysz się budować zdrowe relacje z jedzeniem, odzyskasz kontrolę nad swoim życiem. Psychosomatyka, czyli związek między ciałem a emocjami, jest kluczowym elementem, który pomaga zrozumieć, jak nasze myśli wpływają na ciało. W książce znajdziesz **praktyczne porady, które pomogą ci zapanować nad emocjami**. **Zbudujesz pewność siebie i zaczniesz czerpać radość z jedzenia bez poczucia winy**. Zaufaj swojej wewnętrznej sile i zaczerpnij z doświadczenia i wiedzy Autorki!

Zmień swoje życie, dzień po dniu, dzięki psychodietetyce

Potęga psychologii pozytywnej

Wladislaw Jachtchenko

Tytuł oryginału: Die Kraft der Positiven Psychologie: Mit dem richtigen Mindset zu mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit

Zdrowie › sposoby na stres
Rozwój osobisty › motywacja
Rozwój osobisty › samoakceptacja

ebooki | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-852-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Masz poczucie, że twoja codzienność przynosi ci coraz więcej stresu i niepokoju?

Czujesz, że brakuje ci wewnętrznego spokoju? Zmagasz się z **niskim poczuciem własnej wartości**? A opinie innych ludzi dosłownie cię przygniatają? Z pewnością wielu z nas próbuje radzić sobie z **wyzwaniami**, jednak często presja otoczenia oraz **wewnętrzny krytyk** w nas samych sprawiają, że czujemy się przytłoczeni. Wyzwaniem staje się nie tylko radzenie sobie z **trudnymi emocjami**, ale także **budowanie odporności psychicznej**, która pozwala pewnie iść naprzód. W związku z tym niełatwe wydaje się także wypracowanie **samoakceptacji**, która prowadzi do trwałego poczucia własnej wartości.

Rozwój osobisty jako sposób na wzmacnianie psychiki i pewności siebie

Czy wiesz, że aby **skutecznie zarządzać stresem** i wzmacniać swoją psychikę, warto poznać tajniki **psychologii pozytywnej**, która koncentruje się na odnajdywaniu mocnych stron, budowaniu poczucia spełnienia i **motywacji** do działania? Psychologia pozytywna, opracowana przez profesora Martina Seligmana, uczy nas, **jak wzmacniać psychikę** i **rozwijać odporność psychiczną.** Można to osiągnąć, korzystając z pięciu kluczowych elementów: pozytywnych emocji, zaangażowania, relacji, sensu życia i osiągnięć. Dzięki temu stajemy się lepiej przygotowani do radzenia sobie z codziennymi stresorami oraz uczymy się, jak czerpać satysfakcję z własnych postępów i budować trwałe poczucie własnej wartości.

Jakie korzyści przynosi budowanie odporności psychicznej?

Książka ***Potęga psychologii pozytywnej*** to praktyczny przewodnik, który krok po kroku pomoże ci osiągnąć pełnię swojego potencjału. Dzięki wskazówkom Autora zyskasz:

- skuteczne **sposoby na stres** – nauczysz się **zarządzać emocjami** i redukować napięcie,
- większą **samoakceptację** i motywację, które pomogą ci w realizacji osobistych i zawodowych celów,
- zdrowe poczucie własnej wartości – staniesz się **pewniejszy siebie**, opierając swoje działania na mocnych stronach,
- umiejętność radzenia sobie z niepokojem i lepszą **odporność na stany lękowe**,
- **praktyczne wskazówki**, jak wzmocnić psychikę i rozwijać odporność psychiczną w codziennym życiu.

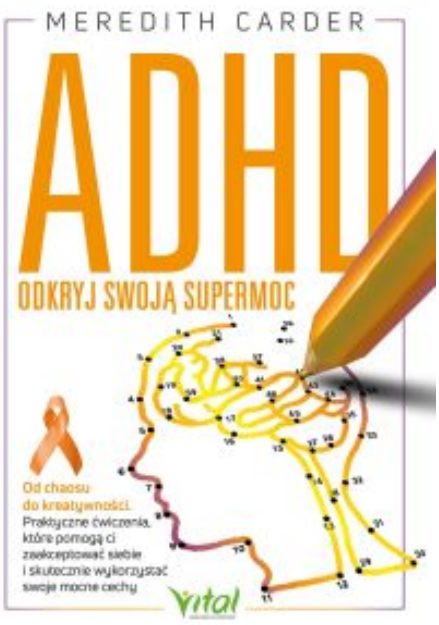
Jak pokonać wewnętrznego krytyka i uwierzyć w swoje możliwości?

Jednym z kluczowych wyzwań, jakie napotykamy, jest zarządzanie własnym wewnętrznym krytykiem. To głos, który w trudnych momentach nas zniechęca, obniża naszą samoocenę i odbiera motywację. W książce znajdziesz sprawdzone **techniki psychologii pozytywnej**, które pomogą ci przekształcić ten krytyczny głos w siłę napędową. Konstruktywnego mentora, który wspiera, a nie obniża poczucie własnej wartości. **Rozwój osobisty**, wzmocnienie psychiki i motywacja do działania są możliwe dzięki **metodom**, które ułatwiają osiągnięcie harmonii wewnętrznej i **redukcję stanów lękowych**.

Psychologia pozytywna jako sposób na życie pełne spokoju i spełnienia

Dlatego odkrycie własnych mocnych stron oraz umiejętność radzenia sobie z codziennym stresem to klucz do życia w **harmonii**. Dzięki psychologii pozytywnej możesz osiągnąć większą samoakceptację, poprawić **zdrowie psychiczne** i czerpać satysfakcję z każdego dnia. *Potęga psychologii pozytywnej* pokaże ci, jak stworzyć trwałe fundamenty pewności siebie i **odporności psychicznej**. Tak, abyś mógł zmierzyć się z każdym wyzwaniem, które niesie życie, i cieszyć się lepszym zdrowiem oraz wewnętrznym spokojem.

Psychologia pozytywna – twoja droga do budowania odporności psychicznej



ADHD – odkryj swoją supermoc

Meredith Carder

Tytuł oryginału: It All Makes Sense Now: Embrace Your ADHD Brain to Live a Creative and Colorful Life

Zdrowie › sposoby na stres
Rozwój osobisty › neuronauka
Choroby › zaburzenia emocjonalne

ebooki | jak ćwiczyć mózg | mózg | neuroplastyczność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-859-0; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Oprawa:** 272; **Format:** A5; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Myślisz, że jesteś nieodpowiedzialny, ponieważ często zmieniasz pracę? A może po prostu łatwo angażujesz się w nowe projekty i szybko adaptujesz do zmian? Uważasz, że jesteś zbyt wrażliwy? Może to empatia i intuicja, o której inni mogą jedynie pomarzyć? Gdy ADHD pozostaje niezidentyfikowane, niezrozumiane lub nieleczone, może siać spustoszenie w twojej karierze, związkach i samoocenie. Trafna diagnoza odmieni twoje życie. Nagle wszystko nabierze sensu. Jak żyć z ADHD?

Twój mózg ma niesamowicie mocne strony! Zmieniając swoje wewnętrzne narracje, pozwól sobie przekształcić się z dziecka, które *za dużo mówi*, w entuzjastycznego lidera. Możesz przejść od bycia postrzeganym jako *trudny* do bycia pozytywnym innowatorem. Możesz wykorzystać swoje silne emocje jako narzędzie do prawdziwej zmiany. Świat potrzebuje mózgów takich jak twój!

Sprawdź, czy masz ADHD – poznaj objawy u dorosłych

- Czy czujesz, że chaos przejmuje kontrolę nad twoim życiem?
- Masz trudności z koncentracją?
- Bywasz nadmiernie aktywny?
- Twoje emocje często wydają się trudne do opanowania?

Brzmi znajomo? Odkryj objawy, które wskazują na ADHD w dorosłym życiu. ADHD, czyli **zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi,** u dorosłych objawia się trudnościami z koncentracją i dezorganizacją, zapominaniem, niemożnością skupienia się na zadaniach, częstym przerywaniem innym i nadmierną gadatliwością. Inne objawy to impulsywność, brak cierpliwości, potrzeba ciągłego ruchu oraz trudności z wykonywaniem wielu zadań jednocześnie. ADHD często powoduje problemy z regulacją emocji, co może prowadzić do nadmiernej drażliwości, frustracji i konfliktach z otoczeniem.

Terapia ADHD u osób pełnoletnich obejmuje różne podejścia, w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta. Niewątpliwie warto wdrożyć psychoterapię, która uczy strategii radzenia sobie z objawami. Proces ten ma przede wszystkim za zadanie wspierać pacjentów w organizacji codziennego życia oraz radzeniu sobie z impulsywnością. Poza tym może poprawić kontrolę emocji oraz zmniejszyć frustrację i drażliwość.

ADHD to źródło twoich wyjątkowych zdolności. Terapia ADHD u dorosłych – uwolnij swój potencjał

Meredith Carder w swojej ciepłej i wspierającej książce pokazuje, **jak żyć z ADHD,** i jak przekształcić wyzwania w siłę. Oferuje sprawdzone techniki terapeutyczne, dostosowane do specyfiki mózgu osób dorosłych z ADHD. W książce znajdziesz metody oparte na neuroplastyczności, które z pewnością pomogą ci dostosować mózg do codziennych wyzwań. To nowoczesne podejście, które pomoże ci lepiej zrozumieć swoje potrzeby i pragnienia. Książka przedstawia również konkretne sposoby na stres i trudne emocje w codziennych sytuacjach.

Odkryj swoją supermoc z książką Meredith Carder:

- zrozumiesz, jak ADHD wpływa na twoje codzienne funkcjonowanie, ponieważ łatwiej będzie ci opanować chaos w twoim życiu,
- poznasz najnowsze techniki terapeutyczne oparte na neuronauce, które bezsprzecznie pomogą ci poprawić koncentrację, pamięć i zarządzanie czasem,
- odkryjesz swoje mocne strony, które wynikają z ADHD, i dowiesz się, jak przekształcić je w życiowe atuty,
- poprawisz swoje umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem, stosując sprawdzone sposoby i techniki relaksacyjne,
- zaczniesz w pełni akceptować siebie i swoje ADHD, poczujesz większą pewność siebie i spokój w życiu codziennym,
- otrzymasz konkretne narzędzia do zarządzania codziennymi wyzwaniami, takimi jak impulsywność, nadmierna aktywność czy trudności z organizacją,

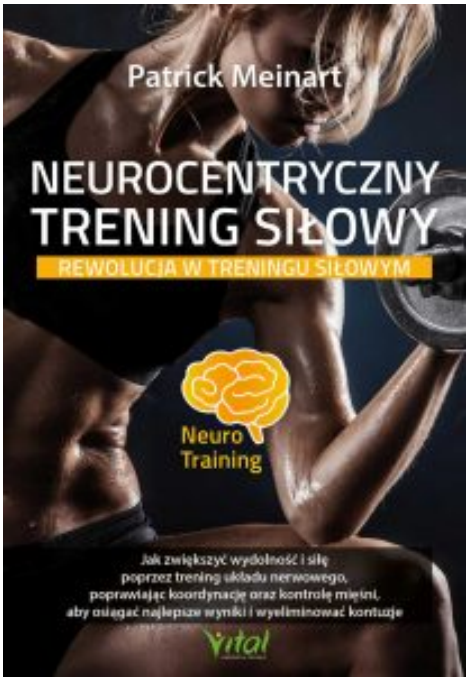
- zdobędziesz umiejętność lepszego odnajdywania się w relacjami, co z pewnością pomoże ci w budowaniu satysfakcjonującego życia zawodowego i osobistego.

ADHD – wykorzystaj swój potencjał

To bardzo ciepły i wspierający przewodnik, który pokaże ci, jak żyć z ADHD. Zaakceptuj swój mózg z ADHD, zrozum swoje mocne strony i uwolnij pełen potencjał. Ta książka bezsprzecznie stanie się motorem napędowym twojego osobistego sukcesu. Z pewnością odkryjesz skuteczne terapie, nauczysz się zarządzać emocjami i stresem. Dowiesz się, **jak żyć z ADHD** w pełnej harmonii. Zacznij teraz, korzystając z wiedzy, którą oferuje Meredith Carder, i przekształć swoje życie już dziś.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Pobierz bezpłatnie PDF z fragmentem książki *ADHD – odkryj swoją supermoc* autorstwa Meredith Carder i przekonaj się, jak nowoczesne podejście do terapii ADHD u dorosłych może odmienić twoje życie.

Odkryj swoje wyjątkowe zdolności i w pełni wykorzystaj swój potencjał



Neurocentryczny trening siłowy – rewolucja w treningu siłowym (Neuro Training)

Patrick Meinart

Tytuł oryginału: Das neue Krafttraining: Wie du mit neurozentriertem Training Gehirn und Muskeln optimal stimulierst, um deine Performance zu steigern

Terapie › ćwiczenia oddechowe
Rozwój osobisty › motywacja
Zdrowie › sposoby na stres
Zdrowie › aktywność fizyczna
Choroby › choroby neurodegeneracyjne

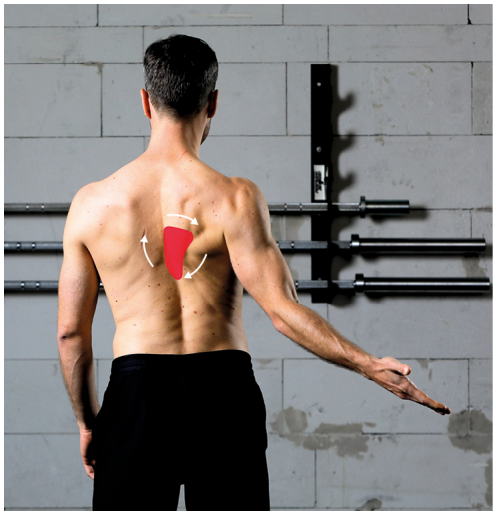
ból mięśni | ćwiczenia na stawy | jak ćwiczyć mózg | jak prawidłowo oddychać | mięśnie | mózg | neuroplastyczność | Parkinson | zdrowe kości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-826-2; **Cena katalogowa:** 84.80 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka ze skrzydełkami ; **Format:** 16,5 x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Odkryj nowy wymiar treningu siłowego – neurocentryczny trening siłowy (Neuro Training) dla maksymalnej wydolności

Nowoczesne podejście do aktywności fizycznej jest kluczowe w dążeniu do lepszego zdrowia i wydajności. Neurocentryczny trening siłowy – Neuro Training – autorstwa Patricka Meinarta, to wyjątkowa metoda, która łączy trening siłowy z najnowszą wiedzą o mózgu. Integruje neurologię z treningiem siłowym, co prowadzi do osiągania szybszych i bardziej trwałych rezultatów. Dzięki tej książce przekonasz się, że korzyści z tego podejścia są wielopłaszczyznowe. Taki trening nie tylko poprawia koordynację i równowagę dzięki stymulacji mózgu oraz układu nerwowego. Ale przede wszystkim zwiększa kontrolę nad mięśniami, co przekłada się na efektywność twoich ćwiczeń i mniejsze ryzyko kontuzji. Dodatkowo, prawidłowe oddychanie podczas wysiłku wpływa na większą siłę i wytrzymałość.



Neurocentryczny trening siłowy – kluczem do lepszych wyników

Patrick Meinart to uznany na arenie międzynarodowej ekspert w treningu siłowym i coachingu sportowym. Jego specjalnością są innowacyjne metody, które poprawiają wydolność fizyczną. Jako ekspert w dziedzinie neurocentrycznego treningu łączy neurologię z praktykami fitness, aby optymalizować wyniki treningowe i technikę ćwiczeń. Kładzie nacisk na zrozumienie neurocentrycznego podejścia do ruchu, uwzględniając jego ścisły związek z funkcjonowaniem mózgu. Swoje podejście opiera na osiągnięciach naukowych, co czyni go wiodącym autorytetem w dziedzinie efektywnego treningu siłowego. Jego książka to więcej niż zestaw ćwiczeń. To profesjonalny przewodnik, który wspiera rozwój osobisty i poprawia zdrowie. Dzięki niemu zyskasz pełniejszą kontrolę nad ciałem i umysłem.

Przejmij pełną kontrolę nad mięśniami i osiągaj spektakularne oraz szybkie efekty!

Z książki dowiesz się, jak poprawić swoje wyniki dzięki synchronizacji pracy mięśni i mózgu. A także jak wykorzystać neuroplastyczność do optymalizacji wyników treningowych. Autor kładzie duży nacisk na ćwiczenia oddechowe, które są niezbędne nie tylko do poprawy wydolności, ale również zdrowia układu nerwowego. Neurocentryczny trening wpływa również na zdrowe kości, stawy i mięśnie, pomagając zminimalizować ból mięśni i zapobiec kontuzjom. Jeśli borykasz się z bólami mięśni i stawów, wystarczy, że zastosujesz zaprezentowane przez autora techniki, a poczujesz ulgę. Dzięki zastosowanym w książce terapiom i ćwiczeniom oddechowym, nauczysz się także prawidłowo oddychać, co znacząco poprawi twoją wydolność oraz zredukuje napięcia. Dodatkowo odkryjesz skuteczne sposoby na stres, które zwiększą twoją motywację i pozwolą lepiej skupić się na celach treningowych. Ten innowacyjny przewodnik zrewolucjonizuje twój trening i pomoże ci wejść na wyższy poziom.

Zacznij już teraz, budując większą masę mięśniową i maksymalną siłę

Neurocentryczny trening siłowy to rewolucja, która odmieni twój trening. To rozwiązanie idealne zarówno dla zaawansowanych sportowców, jak i osób początkujących. Poprawi nie tylko twoje zdrowie, ale przede wszystkim wydajność i kontrolę nad ciałem. Co więcej, neurocentryczny trening może stanowić formę terapii wspomagającej walkę z chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak parkinson, wpływając korzystnie zarówno na wydolność fizyczną, jak i umysłową. Zacznij już dziś! Wprowadź nowoczesne metody do swojej rutyny treningowej i zobacz, jak twoje ciało oraz mózg współpracują, abyś uzyskał najlepsze rezultaty.

Trenuj z głową i osiągaj więcej!

Pokonaj traumy z dzieciństwa

Tytuł oryginału: Re-Regulated: Set Your Life Free from Childhood PTSD and the Trauma-Driven Behaviors That Keep You Stuck

Zdrowie › sposoby na stres
Zdrowie › psychosomatyka
Rozwój osobisty › samoakceptacja
Rozwój osobisty › neuronauka

depresja | ebooki | neuroplastyczność | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe | zapowiedź

Cena katalogowa: 54.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** A5; **Data ostatniego wydania:** 2025; **Nr wydania:** I;

Jak uwolnić się od traum z dzieciństwa i odzyskać kontrolę nad swoim życiem? Odkryj, czym jest zespół stresu pourazowego, samoregulacja emocji metoda self-reg

Zmagasz się z traumami z dzieciństwa, które nadal wpływają na twoje zdrowie, emocje i relacje? Ogarniają cię emocje, nad którymi nie panujesz? Często czujesz niepokój, masz stany lękowe lub cierpisz na depresję? Poznaj co to jest samoregulacja emocji metoda self-reg.

Wyobraź sobie życie wolne od stresu, blokad i objawów psychosomatycznych, które rzutują na twoje zdrowie emocjonalne! Ta książka to przewodnik po **samoregulacji emocji** (metoda self-reg) w zespole stresu pourazowego (PTSD) dla dorosłych. Dzięki tej niezwykle skutecznej i naukowo udowodnionej metodzie uwolnisz się od przeszłości, odzyskasz równowagę i osiągniesz **spokojny umysł**.

Co to jest zespół stresu pourazowego PTSD?

Zespół stresu pourazowego (PTSD) to zaburzenie wynikające z przeżycia traumatycznych wydarzeń, takich jak traumy z dzieciństwa, przemoc czy katastrofy. Objawy mogą obejmować natrętne myśli, koszmary, emocjonalne odcięcie od emocji itp. Osoby z PTSD doświadczają też wysokiego poziomu codziennego stresu oraz unikania sytuacji przypominających o traumie. Problem ten może ujawnić się nawet wiele lat po wydarzeniu.

Autorka, która sama zmagała się z **zespołem stresu pourazowego**, proponuje praktyczne metody self-reg oparte na **neuronauce** i **neuroplastyczności mózgu**. Techniki te pomogą ci zrozumieć, jak ciało i umysł reagują na stres oraz jak zmienić te reakcje na korzystne dla ciebie. Nauczysz się, jak pokonać psychosomatyczne skutki traum i odzyskać **emocjonalny spokój**.

Odzyskaj emocjonalną równowagę – metoda self-reg

Samoregulacja emocji metoda self-reg to umiejętność zarządzania emocjami, która pozwala odzyskać kontrolę nad reakcjami w trudnych sytuacjach. To nie tylko skuteczny sposób na stres, ale też klucz do wewnętrznej równowagi i zdrowia psychicznego. Samoregulacja pozwala na zrozumienie własnych emocji, uspokojenie się w kryzysowych sytuacjach i podejmowanie decyzji w zgodzie ze sobą.

Metody Anny Runkle łączą neuronaukę, autoterapię i samoregulację, umożliwiając uwolnienie się od traum i akceptację przeszłości. Dzięki temu możesz osiągnąć spokojny umysł, zredukować stres i poczuć spełnienie.

Pokonaj stres, lęk i depresję – poznaj skuteczne ćwiczenia na traumy z dzieciństwa

To nie tylko poradnik, ale również bardzo ciepły i wspierający przewodnik, który pomógł wielu osobom na świecie. Proste metody samoregulacji emocji self-reg pozwolą także i tobie zmniejszyć stany lękowe, niepokój i depresję. Wzmocnisz swoje poczucie własnej wartości i nauczysz się budować lepsze relacje z bliskimi. Autorka podkreśla, że kluczem do zdrowia jest rozwój osobisty, świadomość siebie i samoakceptacja.

Dlaczego warto przeczytać tę książkę?

- **uspokoisz umysł** – nauczysz się radzić sobie z negatywnymi emocjami, które przejęły kontrolę nad twoim życiem,
- **poznasz skuteczne sposoby na stres, stany lękowe, depresję i niepokój**, co pozwoli ci też poprawić zdrowie fizyczne,
- **zbudujesz silne poczucie własnej wartości** – zaczniesz odważniej realizować marzenia i spełniać cele,
- potraktujesz bieżące sprawy priorytetowo – skupisz się na tym, na co masz wpływ, zamiast rozpamiętywać wydarzenia z przeszłości,
- **zaczniesz cieszyć się życiem** – poczujesz się lepiej, zaczniesz rozwiązywać swoje problemy i staniesz się pełniejszą, autentyczniejszą wersją siebie, mającą do zaoferowania światu swoje unikalne dary.

Pobierz bezpłatny PDF z fragmentem książki

Pobierz bezpłatny PDF i odkryj, jak techniki samoregulacji emocji, metody self-reg i neuroplastyczność mózgu mogą pomóc ci odzyskać kontrolę nad emocjami. Spełnienie marzeń i spokój ducha są na wyciągnięcie ręki!

Bezbolesne bańki – praktyczny poradnik

Gabriele Kiesling

Tytuł oryginału: Schmerzfrei durch Cupping: Durch modernes Schröpfen die Faszien lösen – mit über 90 Übungen

Medycyna naturalna › masaż

Medycyna naturalna › stawianie baniek

ból stawów | ebooki | masaż powięzi | mięśnie | terapie manualne | zdrowa skóra

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-810-1; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Jak bezpiecznie stawiać nowoczesne bańki – odkryj moc terapii próżniowej z bezbolesnymi bańkami

Czy wiesz, jak bezpiecznie stawiać nowoczesne bańki? Stawianie baniek to nie tylko tradycyjna metoda znana od wieków, ale także skuteczna technika terapeutyczna? Terapia próżniowa, czyli bezbolesne stawianie baniek, jest doskonałym sposobem na łagodzenie dolegliwości, redukcję napięcia mięśniowego i poprawę elastyczności powięzi. W tym kompleksowym poradniku znajdziesz aż 90 ilustrowanych ćwiczeń, które pomogą ci w pełni wykorzystać potencjał tej metody. Dzięki temu dowiesz się, jak bezpiecznie stawiać nowoczesne bańki i samodzielnie dbać o swoje zdrowie oraz samopoczucie.

Bezpieczne stawianie baniek – nowoczesne podejście do fizjoterapii

Autorka przedstawia techniki bezpiecznego stawiania baniek, wyjaśniając, jak nowoczesne bańki różnią się od tradycyjnych metod. Nowoczesne bańki wykonane są z bio silikonu i mają elastyczne brzegi, co umożliwia delikatne, ale przede wszystkim skuteczne masowanie. **Masaż** powięzi z użyciem tych baniek jest jedną z wielu terapii manualnych omawianych w książce. Warto zaznaczyć, że medycyna naturalna wykorzystująca stawianie baniek zdobywa coraz większą popularność jako alternatywa dla konwencjonalnych metod leczenia.

Zdrowa skóra i cellulit – jak terapia próżniowa wpływa na kondycję skóry

Autorka, wykorzystując swoje doświadczenie oraz wiedzę naukową, wprowadza cię w świat nowoczesnej terapii próżniowej, która zapewni ci liczne korzyści. Zachęca do samodzielnego odkrywania swojego ciała poprzez wykonanie zestawu autotestów, które pomagają zidentyfikować obszary problemowe w powięzi. Te testy są kluczowe dla skutecznego stosowania bańkoterapii, ponieważ pozwalają zlokalizować miejsca wymagające uwagi. Dzięki temu można precyzyjnie dobrać techniki, które najlepiej odpowiadają indywidualnym potrzebom. Autorka przedstawia również metody stosowania **baniek**, które wspierają zdrowie powięzi oraz kondycję skóry, oferując praktyczne porady i wskazówki. Regularne stosowanie terapii próżniowej przyczynia się także do poprawy stanu skóry i redukcji cellulitu.

Medycyna naturalna – korzyści płynące z terapii próżniowej

Terapia próżniowa, opisana w książce, jest szczególnie skuteczna w łagodzeniu bólu i napięć mięśniowych. Dzięki tej metodzie będziesz mógł nareszcie złagodzić bóle głowy, problemy z biodrami, paluchem koślawym, a także wszelkiego rodzaju skurczami. Poprzez poprawę krążenia krwi, bańki przyspieszają procesy regeneracyjne, co może przynieść ulgę w przypadku różnych dolegliwości, w tym bólu stawów. Regularne stosowanie baniek wpływa także na rozluźnianie powięzi, co prowadzi do poprawy elastyczności tkanek i ogólnej mobilności ciała. Dzięki temu codzienne funkcjonowanie staje się bardziej komfortowe. A stan zdrowia ulega poprawie. **Medycyna naturalna** z użyciem stawiania baniek to doskonały sposób na wsparcie zdrowia całego ciała.

Samodzielne leczenie – oszczędzisz czas i pieniądze dzięki bezbolesnym bańkom

Jednym z kluczowych atutów przedstawionych w książce jest możliwość samodzielnego leczenia. Autorka zachęca do samodzielnej diagnozy i terapii, co pozwala na oszczędność czasu i pieniędzy, które normalnie przeznaczalibyśmy na wizyty u specjalistów. Takie podejście umożliwia nie tylko skuteczne radzenie sobie z dolegliwościami, ale również stanowi doskonałe uzupełnienie innych metod terapii manualnych. Dzięki bezbolesnym bańkom można efektywnie zadbać o mięśnie i powięź, co pozytywnie wpływa na ogólne samopoczucie.

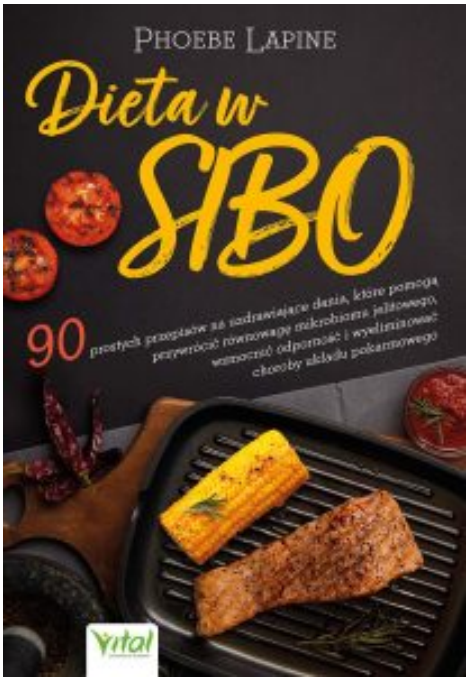
Bezpieczeństwo stosowania nowoczesnych baniek – skuteczność i dostępność

Bezpieczeństwo stosowania nowoczesnych baniek jest jednym z głównych atutów opisywanej metody. Bańki silikonowe, używane w terapii próżniowej, są bezpieczne i nie pozostawiają siniaków ani innych trwałych śladów na ciele. **Terapie manualne** z użyciem nowoczesnych baniek są oparte na najnowszych badaniach naukowych oraz wieloletnim doświadczeniu autorki, co zapewnia ich skuteczność i bezpieczeństwo. Terapia nie wymaga skomplikowanego sprzętu ani specjalistycznych narzędzi, co sprawia, że jest dostępna dla każdego. Dzięki temu, stawianie baniek jest prostą i skuteczną metodą, którą można łatwo wdrożyć do codziennej pielęgnacji.

Jak *Bezbolesne bańki* mogą poprawić twoje zdrowie

Ten kompleksowy przewodnik, nie tylko nauczy cię efektywnie stosować terapię próżniową, ale również pomoże zrozumieć, jak funkcjonuje twoje ciało i jakie są źródła twoich dolegliwości. Książka Gabriele Kiesling jest idealnym wyborem dla wszystkich, którzy chcą poprawić swoje zdrowie, samopoczucie oraz jakość życia poprzez nowoczesne techniki stawiania bezbolesnych baniek. Medycyna naturalna z użyciem tej metody może przynieść znaczące korzyści dla mięśni, skóry oraz ogólnego stanu zdrowia.

Dowiedz się, jak bezpiecznie stawiać bańki



Dieta w SIBO

Phoebe Lapine

Tytuł oryginału: SIBO Made Simple: 90 Healing Recipes and Practical Strategies to Rebalance Your Gut for Good

Dieta › dieta low-FODMAP

Choroby › choroby układu pokarmowego

choroby jelit | dieta przeciwzapalna | mikrobiom jelitowy | SIBO | stany zapalne

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-811-8; **Cena katalogowa:** 99.90 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Co to jest SIBO i dlaczego nie powinieneś bagatelizować jego objawów?

Czy zmagasz się z przewlekłymi dolegliwościami układu pokarmowego, takimi jak wzdęcia, bóle brzucha czy biegunki? Możliwe, że przyczyną jest SIBO, czyli zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego. Ta choroba układu pokarmowego jest coraz częściej wykrywana wśród pacjentów, którzy skarżą się na ciągłe problemy żołądkowe. Niestety SIBO wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, wywołując stany zapalne oraz zaburzenia mikrobiomu jelitowego. Właśnie dlatego odpowiednia dieta w SIBO oparta na **diecie low-FODMAP** może pomóc ci w walce z tym schorzeniem. Autorka, będąca cenioną specjalistką z zakresu zdrowego odżywiania, poprowadzi cię krok po kroku ku odzyskaniu zdrowia i dobrego samopoczucia!

Dlaczego dieta w SIBO jest tak ważna? Poznaj skuteczne niwelowanie chorób układu pokarmowego i stanów zapalnych

W leczeniu SIBO kluczową rolę odgrywa odpowiednio dobrana dieta. Właściwe odżywianie nie tylko łagodzi objawy, ale również wspomaga odbudowę mikrobiomu jelitowego, który jest fundamentalny dla zdrowia układu pokarmowego. Jednym z najskuteczniejszych sposobów na walkę z SIBO jest dieta low-FODMAP, która eliminuje produkty fermentujące w jelitach, ograniczając rozwój szkodliwych bakterii. W książce znajdziesz **szczegółowy plan żywieniowy, który pomoże ci zwalczyć szkodliwe objawy SIBO**, takie jak wzdęcia czy bóle brzucha, oraz wspiera zdrowie całego organizmu. Dowiesz się, których produktów spożywczych unikać oraz poznasz zamienniki, które z pewnością pozytywnie wpłyną na twój mikrobiom jelitowy.

Dieta przeciwzapalna to twoje wsparcie w walce z SIBO, stanami zapalnymi, bólem i chorobami jelit

Stany zapalne towarzyszące **SIBO** i innym chorobom układu pokarmowego mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Niestety, przez złe nawyki żywieniowe coraz częściej badania wykazują choroby jelit, żołądka i podobne. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie diety przeciwzapalnej, która nie tylko łagodzi objawy, ale również wspomaga regenerację jelit. W książce znajdziesz **90 przepisów na posiłki bogate w składniki o działaniu przeciwzapalnym**, które pomagają walczyć z SIBO i innymi schorzeniami jelit. Odpowiednia dieta przeciwzapalna to klucz do zmniejszenia dolegliwości, poprawy zdrowia jelit oraz wzmocnienia układu pokarmowego.

Jak dieta w SIBO może zmienić twoje życie?

Stosując dobrze dobraną dietę w SIBO, inwestujesz w zdrowie i dobre samopoczucie. Dzięki niej nie tylko złagodzisz objawy chorób jelit, ale również poprawisz jakość życia. Publikacja dostarczy ci kompleksowych informacji, które pomogą zrozumieć, co to jest SIBO, oraz jak skutecznie je leczyć. Zawiera również **gotowy plan diety low-FODMAP oraz przepisy na smaczne i zdrowe posiłki**, które wspierają **mikrobiom jelitowy** i redukują stany zapalne. Stosując się do zaleceń Autorki, w krótkim czasie zauważysz wyraźną poprawę pracy układu pokarmowego oraz poczujesz wyraźną ulgę od dolegliwości jelitowych.

Zdrowe jelita zaczynają się od diety – pokonaj SIBO już teraz!

Chroń swój spokój

Trent Shelton

Tytuł oryginału: Protect Your Peace: Nine Unapologetic Principles for Thriving in a Chaotic World

Zdrowie › sposoby na stres
Zdrowie › aktywność fizyczna
Rozwój osobisty › motywacja

ebooki | niepokój | relacje | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-812-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 m x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Odkryj klucz do wewnętrznego spokoju, czyli bezkompromisowe stawianie granic

Czy czujesz, że w dzisiejszym świecie trudno jest znaleźć prawdziwy spokój w głowie i równowagę? Czy zmagasz się z niepokojem, stresem, a może stanami lękowymi, które zakłócają twoje zdrowie i codzienność? Trent Shelton, dynamiczny nauczyciel i mówca motywacyjny, w tej książce oferuje ci **kompleksową receptę na wewnętrzny spokój**, który jest kluczem do pełni życia. Dowiesz się, że **bezkompromisowe stawianie granic** jest podstawą do odzyskania spokoju w twoim życiu.

Zdrowie i spokój w głowie: fundamenty pełni życia

Autor, inspirując się własnymi przeżyciami, stworzył poradnik, który pomaga czytelnikom **odnaleźć wewnętrzny spokój i harmonię,** mimo chaosu otaczającego świata. W tej książce podkreśla, jak ważne jest dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne jako **sposób na stres i niepokój**. Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu równowagi, co jest istotne dla każdego, kto pragnie zachować spokój w głowie. Dzięki jego radom nauczysz się skutecznie chronić swoje zdrowie i odnaleźć wewnętrzną moc do odkrywania siły spokoju.

Motywacja do walki o własny spokój

Książka ta nie tylko pomoże ci zrozumieć, co kradnie twój spokój, ale także pokaże, jak zyskać motywację do codziennej walki o jego utrzymanie. Autor podkreśla, jak ważne jest bezkompromisowe stawianie granic, które chronią nasze zdrowie psychiczne i relacje z innymi. Dzięki odpowiednim narzędziom, które znajdziesz w tej książce, będziesz mógł **zapanować nad swoimi stanami lękowymi** i odnaleźć sposób na stres. Motywacja do zmiany i rozwoju osobistego stanie się twoim kluczem do życia pełnego spokoju.

Bezkompromisowe stawianie granic dla zdrowych relacji

Jednym z kluczowych aspektów, które podkreśla Autor, jest umiejętność bezkompromisowego stawiania granic. To nie tylko sposób na stres, ale także na **ochronę własnych relacji i zdrowia psychicznego**. Autor pokazuje, jak ważne jest oddzielenie się od negatywnych wpływów, które mogą prowadzić do stanów lękowych i utraty spokoju w głowie. Relacje, które budujemy, mają ogromny wpływ na nasze życie, dlatego warto dbać o ich jakość poprzez świadome stawianie granic. W tej książce znajdziesz rozwiązanie swoich problemów, a proste techniki ułatwią ci osiągniecie celu.

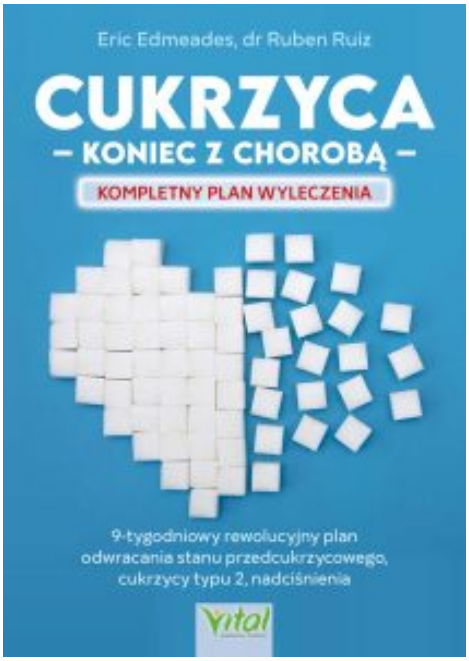
Rozwój osobisty jako droga do spokoju

Shelton uczy, że rozwój osobisty to nieodłączny element budowania zdrowia i harmonii. Praktyczne wskazówki zawarte w książce pokazują, jak codzienna aktywność fizyczna, motywacja do działania oraz dbanie o swoje **relacje mogą pomóc w przezwyciężeniu niepokoju i stanów lękowych**. Dzięki temu możesz odnaleźć prawdziwy spokój w głowie i cieszyć się życiem, które przynosi spełnienie i wewnętrzną radość.

Weź życie w swoje ręce: kup teraz i postaw na bezkompromisowe stawianie granic

W świecie pełnym rozpraszaczy musisz stoczyć bezgłośną walkę o swój spokój. Ponieważ to właśnie on jest kluczem do najwyższego spełnienia i prawdziwego szczęścia. Jeśli jesteś gotów na podjęcie wyzwania i wprowadzenie fundamentalnych zmian w swoim życiu, nie zwlekaj. **Kup tę książkę już teraz** i zacznij swoją podróż do odzyskania wewnętrznego spokoju i spełnienia. Czas wypowiedzieć wojnę wszystkiemu, co odciąga cię od prawdziwego spokoju – to pierwszy krok do stania się najlepszą wersją siebie.

Naucz się chronić swoją energię, eliminując negatywne wpływy



Cukrzyca – koniec z chorobą

Eric Edmeades lek. med. Rubén Ruiz

Tytuł oryginału: Postdiabetic: An Easy-to-Follow 9-Week Guide to Reversing Prediabetes and Type 2 Diabetes

Dieta › dieta - inne
Choroby › choroby układu krążenia
Choroby › zaburzenia hormonalne

cukier | cukrzyca | ebooki | post przerywany | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-813-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 m x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Rewolucja w podejściu do cukrzycy typu 2 – pokonaj stan przedcukrzycowy

Cukrzyca typu 2 jest często traktowana jako dożywotnia choroba, która wymaga ciągłego leczenia i monitorowania. Jednak ta książka oferuje zupełnie inne spojrzenie. Autorzy, którzy sami zmagali się z cukrzycą i stanem przedcukrzycowym, udowadniają, że ta choroba, wraz z insulinoopornością, może być odwracalna. Pokonaj stan przedcukrzycowy! Dzięki nowatorskiemu, 9-tygodniowemu planowi, poznasz kroki, które **pomogą ci cofnąć objawy cukrzycy** i odzyskać kontrolę nad swoim zdrowiem. To rewolucyjne podejście zmienia dotychczasowe postrzeganie cukrzycy jako nieodwracalnej dolegliwości, zwłaszcza w kontekście zaburzeń hormonalnych i chorób układu krążenia.

Skuteczny plan na cofanie skutków cukrzycy oraz stan przedcukrzycowy i stan pocukrzycowy

Kluczowym elementem tej książki jest 9-tygodniowy plan, który krok po kroku przeprowadzi cię przez proces odzyskiwania zdrowia. Autorzy skupiają się na subtelnych, ale skutecznych, zmianach stylu życia, które prowadzą do poprawy stanu zdrowia, zwłaszcza w kontekście stanów przedcukrzycowego i pocukrzycowego. Dowiesz się, jak dieta, post przerywany oraz kontrola spożycia cukru mogą **przestawić twoje ciało na spalanie tłuszczu**, co jest kluczowe w walce z cukrzycą typu 2. Ten plan to nie tylko teoria, ale konkretne działania, które przynoszą realne efekty, szczególnie w zakresie zapobiegania zaburzeniom hormonalnym i chorobom układu krążenia.

Pokonaj cukrzyce typu 2 i inne problemy zdrowotne: insulinooporność, nadciśnienie, zaburzenia hormonalne

Książka ta nie ogranicza się jedynie do cukrzycy. Wykorzystując przedstawione w niej metody, zyskasz również **narzędzia do walki z innymi problemami zdrowotnymi, takimi jak zaburzenia hormonalne, insulinooporność i choroby układu krążenia**. Autorzy pokazują, jak zdrowe odżywianie, dieta oraz świadome zarządzanie swoim stylem życia mogą przyczynić się do ogólnej poprawy zdrowia. To kompleksowe podejście sprawia, że książka jest nieocenionym przewodnikiem dla każdego, kto chce żyć pełnią życia, być wolnym od cukru i jego negatywnych skutków.

Odkryj siłę stopniowych zmian i pokonaj stan przedcukrzycowy i stan pocukrzycowy

Silna wola często nie wystarcza, by trwale zmienić nawyki i styl życia. W tej książce autorzy podkreślają znaczenie stopniowych zmian, które prowadzą do trwałych rezultatów, a w szczególności w kontekście stanu przedcukrzycowego i stanu pocukrzycowego. Zamiast radykalnych, krótkotrwałych działań, znajdziesz tutaj strategie, które stopniowo wprowadzą cię na drogę do zdrowia. Dokumentowanie postępów oraz świadome celebrowanie małych sukcesów są kluczowymi elementami w walce z cukrzycą. Te proste działania zwiększają motywację i pomagają trzymać się obranej przez ciebie drogi. To jest niezwykle ważne przede wszystkim **w walce z zaburzeniami hormonalnymi** i chorobami układu krążenia.

Zainwestuj w swoje zdrowie już dziś!

Jeśli zmagasz się z cukrzycą typu 2, stanem przedcukrzycowym lub pocukrzycowym, ta książka jest dla ciebie. To nie tylko zbiór teorii, ale praktyczny przewodnik, który pomoże ci odzyskać zdrowie i kontrolę nad swoim życiem. Dotyczy to również zaburzeń hormonalnych i chorób układu krążenia. Dzięki tej książce nauczysz się, **jak dieta, post przerywany oraz unikanie nadmiaru cukru mogą przynieść trwałe korzyści zdrowotne.** Nie czekaj – zainwestuj w siebie już dziś! Kup teraz i rozpocznij swoją drogę ku zdrowiu!

Rewolucja w walce z cukrzycą – twoja droga do zdrowia

Neurocoaching – wolność od bólu

Michael Weber Nina Olsson

Tytuł oryginału: Neurocoaching - Wie der Körper den Schmerz vergisst: Schmerzgedächtnis löschen. Schmerzkontrolle lernen

Zdrowie › sposoby na stres
Zdrowie › aktywność fizyczna
Medycyna naturalna › masaż
Rozwój osobisty › neuronauka

ból kręgosłupa | ból pleców | ból stawów | jak ćwiczyć mózg | masaż powięzi | mięśnie | terapie manualne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-797-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 144; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Neurocoaching to nowa era w walce z bólem

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak nowoczesne techniki neuronauki i osteopatii mogą pomóc ci odzyskać zdrowie? Czy wiesz, że mogą również uwolnić cię od przewlekłego bólu, takiego jak ból kręgosłupa, ból pleców czy ból stawów? Jeśli nie, to powinieneś wiedzieć, że neurocoaching to innowacyjna metoda, która łączy najnowsze osiągnięcia naukowe z praktycznym podejściem do leczenia. Co więcej, dzięki niej możesz nie tylko kontrolować ból, ale także całkowicie go wyeliminować. Oto co warto wiedzieć o neurocoachingu, zarówno jako sposobie na stres, jak i wpływie na twoje zdrowie.

Jak neurocoaching działa na twoje ciało i mózg?

Autorzy opisanej w książce metody neurocoachingu są doświadczonymi osteopatami i fizjoterapeutami. A także ekspertami od programowania umysłu. Opracowali oni technikę, która pomaga ludziom w przezwyciężaniu bólu, w tym **bólu kręgosłupa**, **bólu pleców** i **bólu stawów**. Opiera się ona na połączeniu myśli i technik prowadzących do skutecznej kontroli bólu. Praktyczne porady Autorów dotyczące **neurobiologii** pomagają zrozumieć, jak mózg i ciało ze sobą współpracują,oraz **jak ćwiczyć mózg**, by osiągnąć całkowitą **wolność od bólu**.

Przełomowe techniki, które odmieniają twoje zdrowie

Neurocoaching wykorzystuje kilka kluczowych strategii, aby pomóc ci w walce z bólem. Oferuje skuteczne sposoby na stres, które są kluczowe dla poprawy twojego zdrowia fizycznego i psychicznego. Oto kilka z nich.

- **Wykorzystanie chwili obecnej**, czyliskupienie się na teraźniejszości i stosowanie technik oddechowych, które mogą przerwać automatyczne reakcje na ból i stres. W ten sposób twój mózg przetwarza informacje w bardziej świadomy sposób. A to ważny element w **medycynie naturalnej**.
- **Pozytywne myślenie** i uświadomienie sobie, że twoje myśli mają ogromny wpływ na twoje ciało. Negatywne myśli wzmacniają odczuwanie bólu, podczas gdy pozytywne myślenie może działać leczniczo. Z tej książki o neurocoachingu nauczysz się, jak przekierowywać swoje myśli na bardziej konstruktywne tory, co będzie wspierało twój rozwój osobisty.
- **Wizualizacja i uważność**, które są bardzo istotne, a polegają na wyobrażaniu sobie miejsc i sytuacji, które kojarzą ci się z poczuciem bezpieczeństwa i szczęścia. To pomaga w tworzeniu nowych połączeń neuronalnych, które zastępują stare, bolesne wspomnienia.
- **Aktywność fizyczna**, terapie manualne – ćwiczenia fizyczne i osteopatyczne jako specjalistyczne techniki, które angażują mięśnie i stawy, przywracając równowagę w organizmie i eliminując ból. Regularna aktywność fizyczna, masaże czy masaż powięzi wspierają proces leczenia i poprawiają ogólne samopoczucie.

Dzięki tej książce odkryjesz proste techniki, które pozwolą ci zapanować nad bólem

Znajdziesz w niej kluczowe elementy niezbędne do skutecznego radzenia sobie z bólem:

- Kompleksowe podejście połączone z nowoczesną neuronauką i praktycznymi technikami **osteopatii**.
- Łatwe do zastosowania metody, które pomogą ci w prosty sposób wprowadzić techniki **neurocoachingu** do swojej codziennej rutyny, by skutecznie zwalczać ból.
- Zrozumienie bólu, a dokładniej, co go wywołuje i jak on działa, by nauczyć się go kontrolować za pomocą odpowiednich strategii i ćwiczeń.
- Sposoby na poprawę samopoczucia, dzięki którym odkryjesz metody na odzyskanie energii, poprawę samopoczucia oraz skuteczne

radzenie sobie ze stresem.

- Praktyczne ćwiczenia i odpowiednia aktywność fizyczna pozwalające ci wdrożyć techniki neurocoachingu i osteopatii w codzienne życie.

Ta książka to kompleksowy program, który pokazuje, jak integrować zdrowie fizyczne z rozwojem osobistym i emocjonalnym. Przede wszystkim to doskonałe połączenie teorii i praktyki, oparte na solidnych badaniach w dziedzinie neurobiologii. Co więcej, dzięki medycynie naturalnej, masażom i terapiom manualnym wspomożesz proces leczenia i przyniesiesz sobie ulgę oraz wolność od bólu. Autorzy w oparciu o neurobiologię i techniki takie jak masaż powięzi podpowiedzą ci, jak wspierać swój rozwój osobisty i panować nad swoim ciałem. Nie pozwól, by ból dłużej kontrolował twoje życie! Zainwestuj w swoje zdrowie i poczuj różnicę, jaką może przynieść zrozumienie oraz odpowiednie zarządzanie bólem.

Odkryj nowe możliwości życia bez bólu!

Powiedz to!

Kami Orange

Tytuł oryginału: Say the Thing: Boundary-Setting Scripts & Phrases to Communicate Directly & Speak Up with Kindness

Rozwój osobisty › motywacja

Rozwój osobisty › samoakceptacja

ebooki | niepokój | poczucie własnej wartości | relacje | życie intymne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-796-8; **Cena katalogowa:** 59.90 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Jak odpowiadać na trudne pytania, czyli przewodnik po skutecznej komunikacji

Rodzinny obiad. Dawno niewidziana ciotka głośno pyta cię przy stole, kiedy ślub i czy z tego związku będą dzieci. Inna sytuacja. Odwiedziny u rodziców i znów miażdżące twoją samoakceptację komentarze typu: Nigdy nie znajdziesz dziewczyny, jeśli nie schudniesz. Pracownicza kuchnia w biurowcu. Koleżanka wyraża oburzenie na temat twojej diety. Chce wiedzieć, co ty w ogóle jesz, skoro wykluczyłaś gluten i nie jesz mięsa. Każdy z nas kiedyś usłyszał pytanie, które dosłownie go „zamurowało", wprowadziło dozę niepokoju, nadszarpnęło **poczucie własnej wartości**. W tamtym momencie nie wiedzieliśmy, co odpowiedzieć. Koniec z tym! Ta książka pomoże ci prowadzić **skuteczną i efektywną komunikację** na drażliwe i trudne tematy, takie jak relacje, życie intymne, pieniądze, praca, wygląd, **zdrowie** i wiele innych. Jak? Za pomocą konkretnych przykładów stawiania granic!

Poznaj przykłady stawiania granic i zyskaj wsparcie w każdej trudnej rozmowie

Ten niezwykły poradnik, którego Autorką jest doświadczona trenerka stawiania granic, pełen jest zwrotów wyznaczających granice i przykładowych gotowych scenariuszy dialogów. Oto **przykład stawiania granic**, który znajdziesz w tej książce:

– Dlaczego nie chcecie mieć dzieci?

– Z tego samego powodu, dla którego inni ludzie chcą! Uważam, że taki styl życia i przyszłość dadzą nam najwięcej radości.

Inny przykład stawania granic w sposób stanowczy:

– Jesteś gruba! Powinnaś trochę schudnąć!

– O ile nie poproszę cię o opinię na temat mojego ciała, proszę, zachowaj takie komentarze dla siebie.

Naucz się wyrażać to, co naprawdę czujesz, i prosić o to, czego chcesz!

Kami Orange oferuje ci łatwe do zapamiętania wskazówki ułatwiające prowadzenie trudniejszych życiowych rozmów. Zachęcając jednocześnie do skutecznej i efektywnej komunikacji na różne drażliwe tematy. Jeśli chcesz nauczyć się wyrażać to, co naprawdę czujesz, i prosić o to, czego chcesz, w życzliwy i bezpośredni sposób, ta książka pomoże ci **przejąć kontrolę nad sytuacjami i wyznaczyć granice**, które będą dla ciebie akceptowalne. Poradnik zawiera setki przykładów wyrażeń granicznych i scenariuszy rozmów. Został zaprojektowany tak, aby był zarówno łatwy do odczytania, jak i stał się przystępnym źródłem informacji, z którego można korzystać wielokrotnie, gdy potrzebne będą wskazówki lub konkretne przykłady dotyczące stawiania granic.

Odrzuć niepokój i poznaj przykłady stawiania granic, także w zachowaniu

Książka będzie twoim wsparciem na drodze **rozwoju osobistego i samoakceptacji**, a cenne i błyskotliwe rady Autorki staną się twoją motywacją do prowadzenia skutecznej i efektywnej komunikacji z bliskimi, przyjaciółmi, współpracownikami czy znajomymi. Znajdziesz w niej także przykłady tego, co powiedzieć, kiedy ktoś niekoniecznie coś mówi, ale niewłaściwie się zachowuje. Na przykład wymusza przytulanie, pocałunek lub zbyt mocno ściska twoją dłoń na powitanie. Bez pozwolenia dotyka brzucha, kiedy spodziewasz się dziecka. Będziesz wiedział, co powiedzieć także wtedy, kiedy ktoś narzuca swoje zdanie lub wygłasza komentarze na kontrowersyjne czy drażliwe tematy, jak sytuacja polityczna lub niegłosowanie w wyborach. Autorka, charakterystycznym dla siebie swobodnym stylem i z iskierką humoru, pomoże ci poradzić sobie w trudnych sytuacjach, nauczyć się, jak stanąć w obronie siebie, innych i powiedzieć to, co trzeba.

Niezastąpiony przewodnik po asertywności i pewności siebie

Nie czekaj, aż kolejna sytuacja cię zaskoczy! Sięgnij po tę książkę i naucz się,**jak skutecznie stawiać granice i prowadzić trudne rozmowy** z pewnością siebie i poczuciem własnej wartości. Zyskaj **narzędzia**, które pozwolą ci odzyskać kontrolę nad każdą rozmową – od rodzinnych spotkań, przez pracownicze dyskusje, aż po delikatne kwestie życia intymnego. Dzięki praktycznym wskazówkom i **gotowym scenariuszom dialogów** ta książka stanie się twoim niezastąpionym przewodnikiem i motywacją w codziennym życiu. Zainwestuj w siebie, osobisty rozwój i swoje **relacje** – zyskaj **wewnętrzny spokój** i harmonię w relacjach.

Zyskaj pewność siebie i przejmij kontrolę w komunikacji

Joga dla stóp

Patricia Römpke

Tytuł oryginału: Yoga für gesunde Füße: Asanas gegen Hallux, Fersensporn & Co.

Terapie › joga
Medycyna naturalna › refleksologia
Zdrowie › aktywność fizyczna

ból stawów | ćwiczenia na stawy | masaż powięzi | zdrowe kości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-794-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, że możesz zadbać o zdrowie swoich stóp dzięki jodze?

Ból stawów, drętwienie, opuchlizna, żylaki, **płaskostopie**, zwyrodnienia… Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, ile uwagi poświęcasz swoim stopom i ich zdrowym kościom? Z pewnością nie! Zajmujesz się kręgosłupem, mięśniami, głową, ale przecież to stopy będą cię niosły przez całe życie, dlatego warto o nie dbać, abyś mógł pewnie stąpać po ziemi! Odkryj moc **jogi stóp**! Autorka, uznana trenerka jogi i innych form aktywności fizycznej, prezentuje **proste asany i ćwiczenia na stopy**, dzięki którym wzmocnisz powięzi, uśmierzysz ból i pozbędziesz się dolegliwości – od płaskostopia przez koślawości do haluksów. To twoja szansa na odzyskanie kontroli nad zdrowiem swoich stóp.

Joga i ćwiczenia na stopy – jak to działa?

Regularna praktyka asan pomaga w odpowiednim samoleczeniu i trenowaniu powięzi, co przyczynia się do ich wzmocnienia i zwiększenia elastyczności. Dzięki przedstawionemu w książce **masażowi powięzi** z elementami **refleksologii** twoje stopy będą bardziej odporne na urazy i przeciążenia. Ćwiczenia opisane w książce zostały zaprojektowane tak, aby skutecznie **zmniejszać ból** spowodowany różnymi dolegliwościami stóp, takimi jak ostrogi piętowe, haluksy czy bóle ścięgna Achillesa. Praktykując jogę, poczujesz ulgę i poprawisz komfort chodzenia. Książka oferuje też skuteczne **ćwiczenia na stawy**, które pomagają w walce z płaskostopiem, wzmacniając mięśnie i więzadła stóp. Zdrowe kości bez zwyrodnień to kolejny bonus ćwiczeń na stopy!

Joga stóp kluczem do poprawy postawy i zdrowia całego ciała

W naturalnej medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej stopy są kluczowe dla ogólnego **zdrowia**. Na stopach znajduje się wiele punktów wykorzystywanych w praktyce **akupresury** i refleksologii, które mają wpływ na różne układy narządów. Przykładowo skurcze stóp mogą wskazywać na niedokrwistość lub niedobór minerałów. Ból w dolnej części stopy alarmuje o zastoju w nerkach, ból w górnej – zastoju w wątrobie lub żołądku. Dlatego poprawiając **zdrowie stóp**, pozytywnie wpłyniesz na całe ciało.

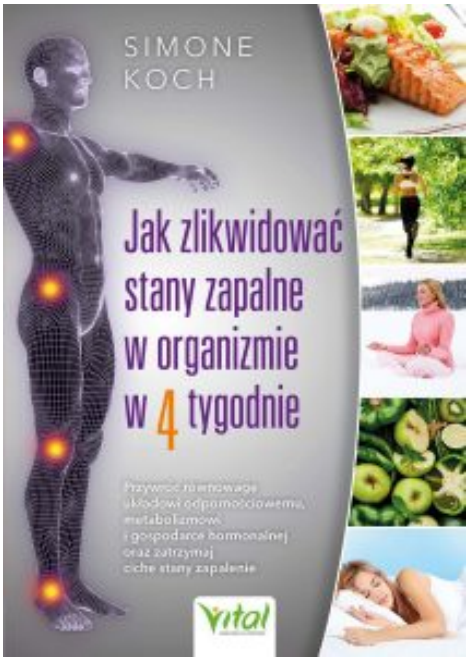
Zyskaj praktyczne narzędzia, dzięki którym ćwiczenia na stopy będą bardziej efektywne

Książka oferuje **praktyczne narzędzia** i **pomocne wskazówki** wraz z czytelnymi **ilustracjami**, które ułatwią ci wykonywanie ćwiczeń w domowym zaciszu, bez inwestowania pieniędzy w drogi sprzęt czy terapie. Jednak jeśli masz w domu wałek do masażu powięzi lub piłkę, to tylko urozmaici twoją praktykę. Dzięki szczegółowym opisom ćwiczeń na stawy i stopy nauczysz się **świadomie kontrolować swoje ciało** i rozpoznawać objawy różnych dolegliwości. Ta książka to nie tylko zbiór asan, ale również podręcznik do samodzielnego masażu powięzi z elementami refleksologii.

Dla kogo jest ta książka?

Dla każdego! Bez względu na wiek, poziom zaawansowania czy aktualny stan zdrowia stóp. Czy jesteś sportowcem, który chce uniknąć kontuzji, uprawiając aktywność fizyczną, osobą cierpiącą na chroniczne bóle stawów, czy po prostu dbasz o swoje zdrowie i szukasz najskuteczniejszych terapii **medycyny naturalnej** – znajdziesz tu coś dla siebie. Nie pozwól, aby problemy ze stopami wpłynęły na twoje życie. Zainwestuj w swoje zdrowie i **komfort**. Sięgnij po tę praktyczną książkę i odkryj, jak proste asany mogą zmienić twoje życie na lepsze. Twoje stopy zasługują na **najlepszą opiekę**!

Joga dla stóp – twoja ścieżka do zdrowych, silnych i zrelaksowanych stóp



Jak zlikwidować stany zapalne w organizmie w 4 tygodnie

dr Simone Koch

Tytuł oryginału: Das 4-Wochen-Anti-Entzündungsprogramm: Immunsystem, Stoffwechsel & Hormone ins Gleichgewicht bringen. Stille Entzündungen stoppen

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › wzmocnienie odporności
Choroby › choroby autoimmunologiczne

dieta przeciwzapalna | ebooki | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-783-8; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Jak zatrzymać stany zapalne w organizmie, by móc cieszyć się zdrowym życiem bez chorób?

Zdrowie jest jednym z najważniejszych aspektów naszego życia, a stany zapalne mogą je poważnie zaburzyć. Chroniczny stres, nieodpowiednia dieta, przewlekłe choroby czy brak **aktywności fizycznej** w dużej mierze przyczyniają się do powstawania stanów zapalnych. Jeśli szukasz odpowiedzi na pytanie, jak zatrzymać stany zapalne w organizmie, koniecznie sięgnij po książkę dr Simon Koch. Znajdziesz w niej **prosty 4-tygodniowy program przeciwzapalny**, który w znaczący sposób poprawi jakość twojego życia, wzmocni odporność i pomoże w odzyskaniu zdrowego i silnego organizmu. Skorzystaj z wiedzy i wieloletniego doświadczenia Autorki już teraz!

Ciche stany zapalne – ukryta przyczyna chorób autoimmunologicznych, sercowo-naczyniowych i cukrzycy

Czy kiedykolwiek słyszałeś o cichych stanach zapalnych? To specyficzny rodzaj zapalenia, który przeważnie nie wykazuje żadnych objawów. Są trudne do wykrycia i działają „w ukryciu", czyniąc stopniowo coraz większe szkody w twoim organizmie. Z czasem ciche stany zapalne prowadzą do powstania groźnych **chorób autoimmunologicznych**, cukrzycy, nowotworów, problemów z sercem czy naczyniami krwionośnymi. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie kilku istotnych nawyków, które pomogą ci wyeliminować stany zapalne, a także ich negatywne skutki. W publikacji znajdziesz wszelkie potrzebne porady i wskazówki.

Terapia zimnem i aktywność fizyczna, czyli jak zatrzymać stany zapalne w organizmie przy pomocy prostych ćwiczeń

Terapia zimnem i regularna aktywność fizyczna to z pewnością jedne z najskuteczniejszych metod na zatrzymanie stanów zapalnych w organizmie. **Ekspozycja na zimno posiada udowodnione właściwości przeciwzapalne, poprawia krążenie i wzmacnia odporność**. Połączenie zimna i jego terapeutycznych właściwości szeroko rozpowszechnił znany na całym świecie Wim Hof. Z kolei wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej pomaga w utrzymaniu odpowiedniej wagi i tkanki tłuszczowej. Połączenie terapii zimnem i ćwiczeń fizycznych w zauważalny sposób poprawi stan twojego zdrowia. Już po krótkim czasie odczujesz przypływ energii i polepszony stan skóry i lepsze samopoczucie. W dłuższej perspektywie twój układ hormonalny wróci do równowagi, pozbędziesz się zbędnych kilogramów, a wszelkie stany zapalne pójdą w zapomnienie.

Skuteczna dieta przeciwzapalne, dzięki której wzmocnisz odporność i na dobre pozbędziesz się stanów zapalnych

Autorka książki przygotowała prostą **dietę przeciwzapalną**, bogatą w mikro i makro składniki oraz odżywcze składniki. Stosując się do zaleceń dietetycznych dr Simon Koch nie tylko pozbędziesz się uciążliwych stanów zapalnych. W znacznym stopniu poprawisz jakość swojego snu i zapomnisz, czym jest poranne zmęczenie. Co więcej. zniwelujesz szkodliwe skutki chronicznego stresu, bowiem proponowana żywność przeciwzapalna zawiera silne przeciwutleniacze o naukowo potwierdzonym działaniu.

Silny i zdrowy organizm bez stanów zapalnych

Biblia DMSO tom 1 – Skuteczne terapie

Dominik Dietz dr Hartmut P. A. Fischer

Tytuł oryginału: Medizin zum Selbermachen mit DMSO & Co.: Ihr Gesundheitswerkzeugkasten für zu Hause oder in der Praxis

Zdrowie › zakwaszenie organizmu

Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm

DMSO | ebooki | MMS | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-789-0 ; **Cena katalogowa:** 119.10 zł; **Ilość stron:** 600; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Odkryj potęgę naturalnego uzdrawiania z DMSO – jak stosować DMSO

Czy kiedykolwiek marzyłeś o posiadaniu skutecznych technik zdrowotnych, które pomogą ci zachować zdrowie bez konieczności wychodzenia z domu? Czy chciałbyś poznać naturalne metody, które pomogą ci w walce z bólem, stanami zapalnymi, a nawet bliznami? Jeśli tak, ta książka jest dokładnie tym, czego potrzebujesz! Znajdziesz w niej wiele zastosowań, terapii i przepisów, które z łatwością samodzielnie będziesz mógł wykorzystać. *Biblia DMSO* składa się z trzech tomów. Każdy z nich podpowiada, **jak stosować DMSO w konkretnych przypadkach**.

Dlaczego i jak stosować DMSO – poznaj zalety wszechstronnego środka

Dimetylosulfotlenek (DMSO) to niezwykle skuteczna naturalna substancja o szerokim spektrum zastosowań terapeutycznych. Z książki dowiesz się, **jak wykorzystać DMSO na co dzień**, jako preparat wzmacniający organizm. Dzięki właściwościom przeciwbólowym, przeciwzapalnym, przeciwutleniającym i regeneracyjnym, DMSO może stać się twoim niezastąpionym sprzymierzeńcem w walce z różnorodnymi dolegliwościami. DMSO może przede wszystkim służyć do wygładzania blizn i przyspieszać gojenie ran. Zwiększa również nasycenie tkanek tlenem. Przede wszystkim reguluje i regeneruje procesy metaboliczne. Pomoże ci pokonać zakwaszenie organizmu, a przede wszystkim oczyścić ciało.

Praktyczne porady ekspertów i instrukcje jak stosować DMSO

Książka oferuje szczegółowe instrukcje i przepisy, które są łatwe do zrozumienia. Znajdziesz tu liczne porady ekspertów oraz sprawdzone metody na wykorzystanie DMSO. Przede wszystkim odkryjesz zasady łączenia DMSO z innymi naturalnymi środkami, co pozwoli ci na skuteczne leczenie zarówno ostrych, jak i przewlekłych objawów w domowym zaciszu. Sprawdź, **w czym DMSO może pomóc** tobie.

Biblia DMSO w trzech tomach to kompleksowy zestaw narzędzi zdrowotnych

Autorzy zgromadzili ogromną wiedzę o naturalnym środku leczniczym DMSO i zawarli ja w trzech tomach *Biblii DMSO*. Z tą książką otrzymasz kompletny zestaw narzędzi zdrowotnych, który pozwoli ci na skuteczne radzenie sobie z objawami powszechnych dolegliwości i chorób. Dowiesz się, jak tanio i efektywnie wykorzystać domowe środki, procedury i metody leczenia, aby poprawić swoje zdrowie i samopoczucie. Kolejne dwa tomy dostarczą ci więcej **informacji o bezpiecznym i skutecznym stosowaniu DMSO**. Poznasz także opinie ekspertów oraz opisy przypadków.

Jak łączyć DMSO z innymi naturalnymi środkami

Dowiesz się, jak skutecznie wykorzystać DMSO oraz inne proste i sprawdzone środki, aby poprawić swoje zdrowie. Poznasz przepisy na naturalne preparaty z DMSO w połączeniu z MMS, CDL i wieloma innymi substancjami. Z tą książką zdobędziesz wiedzę i umiejętności, które pozwolą ci samodzielnie radzić sobie z różnymi dolegliwościami. Osiągniesz niezależność i bezpieczeństwo w dbaniu o swoje zdrowie dzięki naturalnym, łatwo dostępnym metodom leczenia.

Skorzystaj z potęgi naturalnego przywracania zdrowia

– Odkryj praktyczne porady i przepisy na zastosowanie DMSO w leczeniu różnych dolegliwości.

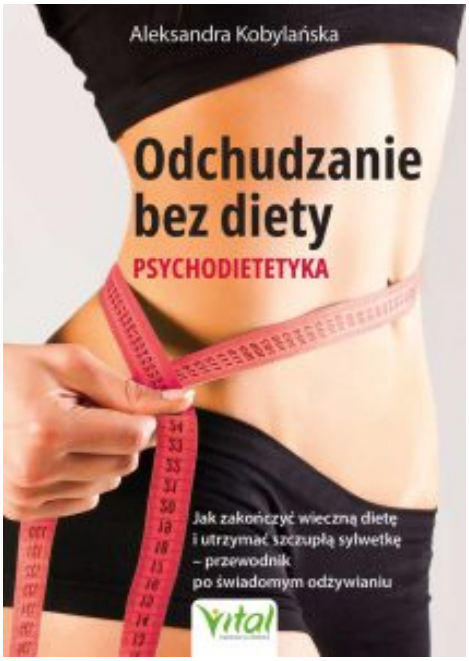
– Poznaj szerokie możliwości stosowania domowych środków, procedur, terapii naturalnych i metod leczenia.

– Zastosuj profesjonalne instrukcje, które są łatwe do zrozumienia nawet dla laików.

– Otrzymaj kompleksowy zestaw technik zdrowotnych do użytku domowego i terapeutycznego.

Przenieś swoje zdrowie na nowy poziom, aktywuj moc samoleczenia i ciesz się naturalnie zdrowym życiem dzięki Biblii DMSO. Dołącz do grona zadowolonych czytelników, którzy odkryli potęgę naturalnego leczenia!

Zostań mistrzem domowej terapii z DMSO



Odchudzanie bez diety – psychodietetyka

Aleksandra Kobylańska

Zdrowie › psychosomatyka
Choroby › zaburzenia emocjonalne
Dieta › dieta - inne

jak szybko schudnąć | niepokój | poczucie własnej wartości | relacje | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-788-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x20,5; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Skończ z byciem na wiecznej diecie! – Odchudzanie bez diety

W dzisiejszych czasach, gdy rynek diet i poradników żywieniowych jest nasycony, trudno jest znaleźć dietę, która naprawdę przynosi rezultaty. Ta książka wyróżnia się na tle innych, oferując praktyczne podejście do odchudzania i zdrowego stylu życia. Autorka, psychodietetyczka z wieloletnim doświadczeniem, poprowadzi cię przez zawiłości zdrowego odżywiania, skupiając się na trwałych zmianach, a przede wszystkim na zrozumieniu własnych potrzeb. Zatem, jak zakończyć wieczną dietę i czy możliwe jest odchudzanie bez diety?

Korzyści z przeczytania tej książki:

- **Brak restrykcji**: ta książka nie narzuca zakazów ani rygorystycznych jadłospisów. Dowiesz się, jak cieszyć się jedzeniem bez poczucia winy, jedząc to, co lubisz.
- **Zrozumienie przyczyn niepowodzeń:** poznasz mechanizmy, które sprawiają, że popularne diety nie działają. Zrozumiesz, dlaczego szybko tracisz motywację. Dowiesz się jak to zmienić.
- **Zdrowe podejście do odżywiania:** nauczysz się zasad zdrowego odżywiania opartego na podejściu 80/20, które pozwala cieszyć się ulubionymi potrawami.
- **Świadomość i kontrola:** odkryjesz, jak odzyskać kontrolę nad jedzeniem, unikając kompulsywnego objadania się i negatywnych emocji związanych z jedzeniem.
- **Indywidualne podejście:** każdy z nas jest inny, dlatego książka pomaga znaleźć indywidualne rozwiązania, dostosowane do twojego stylu życia i potrzeb.
- **Psychiczne i fizyczne zdrowie:** skupiając się na zdrowiu psychicznym i fizycznym, książka pomaga osiągnąć równowagę i trwałe rezultaty bez ryzyka efektu jojo.

Jak zakończyć wieczną dietę?

Odchudzanie nie musi być uciążliwe i pełne wyrzeczeń. Zamiast skupiać się na ograniczeniach, Autorka zachęca do świadomego jedzenia i czerpania przyjemności z posiłków. Dzięki temu podejściu, odchudzanie stanie się procesem naturalnym i przyjemnym, a ty zyskasz kontrolę nac swoim życiem i zdrowiem. Poznasz zasady zdrowego **odżywiania oparte na podejściu 80/20**, które pozwala cieszyć się jedzeniem w zdrowy sposób. Przestań obawiać się jedzenia i zacznij jeść w zgodzie ze sobą. Prawidłowo odżywiając swój organizm, zadbasz zarówno o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Psychodietetyka oznacza zrozumienie swojego ciała

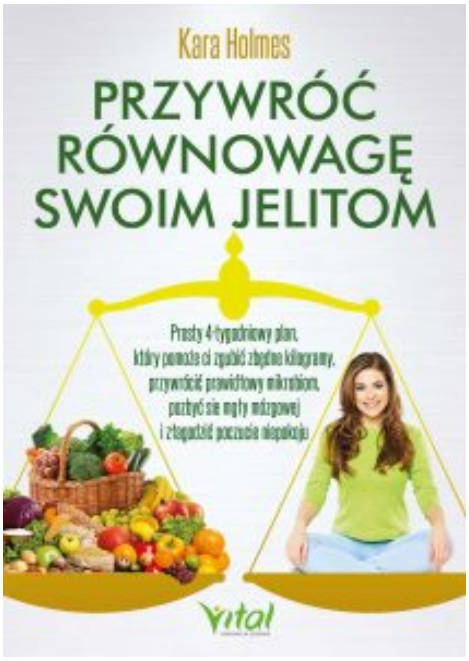
To nie tylko poradnik, ale również praktyczne narzędzie, które pomoże ci zrozumieć swoje ciało i potrzeby żywieniowe. Znajdziesz tu wyjaśnienia, **dlaczego jedzenie emocjonalne czy kompulsywne objadanie się są tak powszechne**. Dowiesz się również, jak sobie z nimi radzić. Autorka dzieli się swoim doświadczeniem i wiedzą, by pomóc ci zbudować zdrową relację z jedzeniem, byś na nowo cieszył się każdym posiłkiem.

Czy możliwe jest odchudzanie bez diety?

Dodatkowo książka porusza tematykę **nawyków i ich wpływu na proces odchudzania**. Autorka wskazuje, jak małe, codzienne zmiany mogą prowadzić do wielkich rezultatów. Dowiesz się, jak wprowadzać te zmiany w sposób, który nie będzie obciążeniem, a stanie się naturalnym elementem twojego życia. Pomoże ci to schudnąć, a także znacznie poprawić samopoczucie i jakość życia.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o zdrowym odżywianiu bez restrykcji i odzyskać kontrolę nad swoim życiem, ta książka jest dla ciebie. Zaufaj swojemu instynktowi i przestań żyć na wiecznej diecie – zrób pierwszy krok ku lepszej wersji siebie!

Odkryj, jak jeść to, co lubisz, i schudnąć na własnych zasadach!



Przywróć równowagę swoim jelitom

Kara Holmes

Tytuł oryginału: Gut Health Reset: An Easy 4-Week Plan to Help Beginners Restore Their Mind and Microbiome, Lose Weight, and Relieve Anxiety

Dieta › dieta - inne

Choroby › choroby układu pokarmowego

choroby jelit | dieta przeciwzapalna | ebooki | mikrobiom dieta | mikrobiom jelitowy | niepokój | oczyszczanie jelit | stany lękowe | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-787-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 287; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Możesz wygrać z uciążliwymi objawami ze strony układu trawiennego! Dowiedz się, jak!

Bolesne wzdęcia, zgaga, **zaparcia**, **biegunki** czy inne kłopoty ze strony układu trawiennego, do tego **mgła mózgowa**, stany lękowe i niepokój, trudności w utracie wagi mimo wysiłków. Jeśli znasz aż za dobrze te wszystkie nieprzyjemne dolegliwości, nie jesteś sam. Ale dziś możesz to zmienić! Ponieważ dowiesz się, że źródłem tych wszystkich problemów jest zaburzona równowaga w **mikrobiomie jelitowym**. Chcesz wiedzieć, jak dbać o swoje jelita? Dobrze trafiłeś!

Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach

Autorka tej książki, która sama walczyła z zaburzeniami odżywiania i **chorobą jelit**, daje ci przewodnik, który pomoże ci przywrócić **zdrowie** twoich jelit. A tym samym świetną kondycję całego **organizmu**. Znane jest przecież powiedzenie Hipokratesa, ojca współczesnej medycyny, o tym, że wszystkie choroby zaczynają się w jelitach. Chociaż to stwierdzenie może wydawać się ogólne, ma głębokie znaczenie. Twoje jelita są domem dla bilionów mikroorganizmów, które odgrywają kluczową rolę w twoim zdrowiu. Wpływają one na **układy trawienny i immunologiczny**, produkcję witamin, a także tak ważne zdrowie psychiczne.

Poznaj rolę mikrobiomu jelitowego i dowiedz się, jak dbać o jelita

Mikrobiom jelitowy to zbiór bakterii, wirusów i innych mikroorganizmów żyjących w twoich jelitach. Ich równowaga jest kluczowa dla zdrowia. **Dysbioza**, czyli zaburzenie tej równowagi, może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych, takich jak choroby jelit i całego układu pokarmowego, **schorzenia autoimmunologiczne**, zmęczenie, problemy skórne, stany lękowe, niepokój czy wahania nastroju. Jelita mogą zostać uszkodzone przez złe nawyki żywieniowe, stres, antybiotyki i inne czynniki. Na szczęście, dzięki odpowiedniej **diecie przeciwzapaln**ej i stylowi życia, można je przywrócić do zdrowia. Kluczowe jest zrozumienie, co prowadzi do dysbiozy, oraz to, jak naprawić ten brak równowagi.

Testy samooceny zdrowia jelit, przeciwzapalna dieta, suplementy, naturalne środki i wiele innych

Kara Holmes nie tylko podaje definicję zdrowych jelit, ale także ją wyjaśnia, pomagając ci zajrzeć w głąb układu trawiennego. Dzięki czemu możesz zrozumieć, co się dzieje z twoimi jelitami i określić twój konkretny problem. Pomogą ci w tym zamieszczone w książce **testy**. Ta publikacja nie tylko pokazuje, jak zadbać o swoje jelita przez przeciwzapalną dietę przyjazną mikrobiomowi jelitowemu, stosowanie **probiotyków**, suplementów i naturalnych środków. Wyjaśnia także, jak działa układ trawienny i jak pewne grupy pokarmów mogą wpływać na procesy trawienia. Autorka udostępnia też wiele przepisów na pyszne dania, które pomogą ci w **oczyszczaniu jelit** i przywróceniu im zdrowia. Jeśli szukasz kompleksowego planu poprawy zdrowia, pozbycia się chorób układu pokarmowego i utraty kilogramów, znalazłeś właściwą książkę!

Jak dbać o jelita? Sięgnij po twój kompleksowy plan odzyskania zdrowia

Sedno poradnika stanowi skuteczny i łatwy do wdrożenia, a także – co jest najlepsze – zaledwie**4-tygodniowy plan przywracania równowagi w jelitach**. Program pomoże ci:

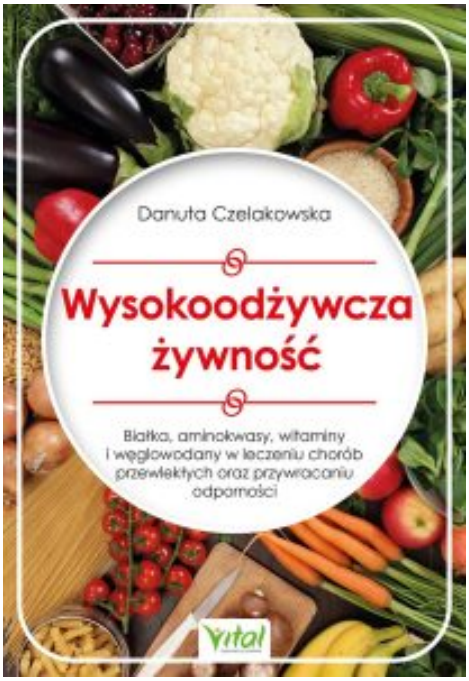
- Zgubić zbędne kilogramy: dzięki zdrowej diecie dla mikrobiomu i poprawie trawienia, łatwiej ci będzie utrzymać prawidłową wagę.
- Przywrócić prawidłowy mikrobom jelitowy: zdrowa flora bakteryjna jelit to podstawa dobrego zdrowia.
- Pozbyć się mgły mózgowej: poprawa zdrowia jelit wpływa również na funkcje mózgu i koncentrację.
- Złagodzić poczucie niepokoju: zdrowe jelita mogą pomóc w redukcji objawów stanów lękowych i depresji.

Zdrowie jelit to podstawa zdrowia całego organizmu

Zdrowe jelita to nie tylko lepsza praca układu trawiennego. To również więcej energii, lepszy sen, zdrowsza skóra i wzmocnienie zdrowia psychicznego. Poprawa zdrowia jelit może także wpłynąć pozytywnie na relacje z bliskimi, dając ci więcej radości z życia. Przekonaj się, że ta książka to kompleksowy przewodnik, który w prosty sposób wyjaśnia, **jak dbać o zdrowie jelit**. Niezależnie od tego, czy zmagasz się z poważnymi problemami zdrowotnymi, czy po prostu chcesz poprawić swoje samopoczucie, publikacja dostarczy ci niezbędnej wiedzy i narzędzi,

aby osiągnąć twoje cele. Pamiętaj, że zdrowie jelit to podstawa zdrowia całego organizmu – zacznij dbać o nie już dziś i ciesz się pełnią życia!

Zresetuj mikrobiom jelitowy, schudnij i złagodź stany lękowe dzięki łatwym do wdrożenia krokom



Wysokoodżywcza żywność

Danuta Czelakowska

Choroby › choroby autoimmunologiczne
Dieta › dieta - inne
Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm

ebooki | naturalne probiotyki | oczyszczanie organizmu | odporność | stany zapalne | suplementy diety | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-781-4; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 576; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Czy twoje zdrowie wymaga wsparcia w zakresie odporności i oczyszczania organizmu?

Zastanawiasz się nad stanem swojego zdrowia? Martwisz się o przyszłość swojego ciała i umysłu? Przewodnik *Wysokoodżywcza żywność* może stać się twoim kluczem do odzyskania energii, witalności i wewnętrznego spokoju. Ta książka odkrywa przed tobą przepis na zdrowie, który może radykalnie zmienić twoje życie. Dzięki niemu zwiększysz odporność, zlikwidujesz stany zapalne. A także wspomożesz naturalne procesy oczyszczania organizmu przy pomocy preparatów wzmacniających organizm i naturalnych probiotyków.

Wysokoodżywcza żywność zagwarantuje ci życie bez zmęczenia, infekcji i lęku

Wyobraź sobie życie, gdzie przewlekłe zmęczenie, częste infekcje i nieustanny lęk o zdrowie stają się tylko wspomnieniem. *Wysokoodżywcza żywność* przedstawia naukowo potwierdzone metody na poprawę zdrowia przy pomocy naturalnych składników, a także odpowiednio dobranych suplementów diety. Dowiesz się, jak białka, aminokwasy, witaminy i węglowodany mogą wspomagać twój system odpornościowy. I dodatkowo pomagać w walce z chorobami autoimmunologicznymi i stanami zapalnymi.

Sprawdź, jak wysokoodżywcza żywność wspiera odporność i zapobiega chorobom przewlekłym

W dobie coraz większej liczby chorób przewlekłych, znajomość prawidłowego odżywiania staje się kluczowa. Z książki dowiesz się o całej gamie pełnowartościowych produktów, nutraceutyków, suplementów oraz diety, które nie tylko zapobiegają, ale także wspierają leczenie wielu schorzeń. Autorka, czerpiąc z własnych doświadczeń zdrowotnych oraz bogatej wiedzy naukowej, przedstawia skuteczne strategie dietetyczne. Prezentuje przegląd różnych diet, w tym diety rozdzielnej, wegetariańskiej oraz wysokobiałkowej, ze szczególnym uwzględnieniem ich wpływu na zdrowie. A także zasad terapii żywieniowych, stosowanych przez znanych lekarzy i badaczy, takich jak dr Max Gerson, dr Dean Ornish, dr Joel Fuhrman i dr Ewa Dąbrowska.

Zaplanuj indywidualną dietę dla trwałego zdrowia i pełnej energii

Wysokoodżywcza żywność oferuje więcej niż zwykłe porady dietetyczne. Podaje kompleksowy plan żywieniowy oparty na makro- i mikroelementach, błonnika pokarmowego, zdrowych lipidów, soli mineralnych, a także leczniczych ziół. Plan żywieniowy, który jest indywidualnie dopasowany do twoich potrzeb. Dzięki niemu zrozumiesz, jak różne czynniki, takie jak grupa krwi, mogą wpływać na to, jakie pokarmy najlepiej wspierają twoje zdrowie likwidując stany zapalne.

Pokonaj lęk przed chorobami dzięki diecie

Książka proponuje sposoby na życie bez ciągłego strachu przed chorobami, w tym chorobami autoimmunologicznymi. Uczy, jak za pomocą diety i suplementacji skutecznie wspierać systemy ciała takie jak układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, trawienny oraz metaboliczny. Pozwalając przy tym na pełną kontrolę nad własnym zdrowiem.

Poznaj holistyczne podejście do zdrowia z wysokoodżywczą żywnością

Wysokoodżywcza żywność to nie tylko przewodnik po zdrowym odżywianiu i oczyszczaniu organizmu. To przede wszystkim holistyczne podejście oraz inspiracja do przejęcia kontroli nad własnym zdrowiem poprzez świadome wybory żywieniowe. Znajdziesz tu konkretne wskazówki oraz zalecenia łatwe do zastosowania. Dodatkowo prowadzące do znaczącej poprawy twojego zdrowia i leczenia niedoborów pokarmowych, wykorzystując naturalne probiotyki oraz preparaty wzmacniające organizm.

Odkryj moc zdrowego odżywiania!

Sprawny mózg i zdrowe jelita

Tytuł oryginału: Grow a New Body Cookbook: Upgrade Your Brain and Heal Your Gut with 90+ Plant-Based Recipes

Medycyna naturalna › ziołolecznictwo
Dieta › dieta - inne
Zdrowie › wzmocnienie odporności

ebooki | mikrobiom dieta | mózg | rośliny lecznicze | stany zapalne | zioła na odporność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-780-7; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5x24; **Nr wydania:** I;

Dieta na zdrowe jelita – klucz do zdrowia i witalności

W książce znajdziesz ponad 90 roślinnych dań, dzięki którym odżywisz mózg i ciało, a także szybko zregenerujesz się i zachowasz młodzieńczą witalność. To prawdziwe kompendium wiedzy na temat zdrowego odżywiania, ziołolecznictwa oraz jego wpływu na organizm. Autorzy, Alberto Villoldo i znany szef kuchni Conny Anderson, dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniami. Odkrywają sekrety diety inspirowanej tradycjami amazońskimi, które mogą odmienić życie każdego z nas. Dieta na zdrowe jelita może pomóc ci w pozbyciu się wielu dolegliwości.

Jak zregenerować organizm pożywieniem – szef kuchni poleca

Jednym z głównych tematów poruszanych w książce jest regeneracja organizmu. Autorzy podkreślają, że odpowiednio **skomponowana dieta może uruchomić naturalne systemy naprawcze ciała**. Przepisy kulinarne zawarte w książce są tak opracowane, aby aktywować komórki, pomóc w naprawie i budowie nowych tkanek. Dzięki temu możesz odmłodzić swoje ciało, zyskać więcej energii, poprawić ogólne samopoczucie oraz wzmocnić odporność. Zapewnią ci to przepisy kulinarne opracowane przez znanego szefa kuchni Conny'ego Andersona.

Dlaczego dieta na zdrowe jelita ma znaczenie dla pracy mózgu?

Zdrowie jelit mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie mózgu. W książce znajdziesz przepisy kulinarne z leczniczymi ziołami oraz dietę na zdrowe jelita, które wspierają ogólne zdrowie organizmu. To przełoży się na lepsze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Odpowiednio zbilansowana **dieta roślinna, bogata w polifenole**, przeciwutleniacze, zioła i rośliny lecznicze, pomoże ci utrzymać jelita w dobrej kondycji. A to jest kluczowe dla zdrowia mózgu oraz mikrobiomu jelitowego.

Zioła na odporność i medycyna naturalna na pokonanie chorób

W książce znajdziesz również informacje o medycynie naturalnej oraz ziołach na odporność. Przede wszystkim mogą one pomóc w walce ze stanami zapalnymi i wzmocnić układ immunologiczny. Autorzy przybliżają zalety ziołolecznictwa i naturalnych metod wspierania zdrowia, które mogą być doskonałym uzupełnieniem diety i stylu życia.

Dieta oparta na roślinach, z dodatkiem ryb i jajek, może znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia wielu chorób. Wśród nich między innymi są demencja, rak czy choroby serca. Naturalne składniki odżywcze składników zawartych w przepisach wspierają układ odpornościowy, wspomagają wzmocnienie odporności i mają działanie przeciwzapalne. Dzięki temu możesz cieszyć się dłuższym i zdrowszym życiem, wykorzystując moc medycyny naturalnej.

Wspomaganie zdrowia poprzez dietę na zdrowe jelita i ziołolecznictwo

Dzięki zawartym w książce wskazówkom na temat diety na zdrowe jelita oraz wykorzystania roślin leczniczych i ziół na odporność, dowiesz się, **jak naturalnie wspierać swoje zdrowie**. Walka ze stanami zapalnymi i wspieranie układu odpornościowego to kluczowe elementy zdrowego stylu życia, które są szczegółowo omówione w tej inspirującej lekturze. Zacznij swoją podróż ku zdrowiu już dziś!

Wykorzystaj moc roślin, aby odmłodzić swoje ciało i umysł!

Ta książka zabierze cię w transformacyjną podróż kulinarną! To wegańskie arcydzieło, łączące unikalną pradawną wiedzę z wynikami nowatorskich badań naukowych, to skarbnica dla zdrowia. Dr Villoldo badał moc roślin wśród rdzennych uzdrowicieli w Amazonii (byłem tam z nim!), teraz zaś dzieli się przepisami kulinarnymi na apetyczne dania, opracowanymi wraz ze światowej sławy szefem kuchni Connym Anderssonem, które wspomagają detoksykację i regenerację. Jako naoczny świadek niesamowitej mocy żywności służącej za lekarstwo podczas warsztatów kulinarnych, które współprowadziłem z dr. Villoldo, mogę zaświadczyć, że te przepisy kulinarne wyjawią ci sekrety dożywotniego dobrostanu! Dzięki tej książce zmienisz kuchnię w laboratorium lecznicze i obierzesz styl życia bazujący na roślinach, umożliwiający naturalną regenerację i zachowanie optymalnego stanu zdrowia.

– lek. med. **Mark Hyman**, autor książki *Co jeść, aby być zdrowym* bestsellera nr 1 na liście „New York Timesa”

To wspaniały zbiór wyjątkowych przepisów kulinarnych, skrupulatnie stworzonych tak, aby odpowiadały najnowszym zdobyczom w dziedzinie nauk o żywieniu. Starannie opracowane posiłki, ekscytujące i różnorodne, odżywiają zarówno ciało, jak i duszę, zmieniając zdrowe odżywianie w niesamowitą przyjemność. Będziesz zdumiony, jak łatwo książka ta łączy smak, kreatywność i bilansowanie żywienia, czyniąc z każdego posiłku świętowanie dobrostanu. To coś dużo więcej niż książka kucharska – to plan na zdrowsze, szczęśliwsze życie.

– lek. med. **David Perlmutter**, autor książek *Księga zdrowia mózgu*, bestsellera nr 1 na liście „New York Timesa”

Jak wyznaczać zdrowe granice

Chase Hill

Tytuł oryginału: Healthy Boundaries: How to Set Strong Boundaries, Say No Without Guilt, and Maintain Good Relationships With Your Parents, Family, and Friends (Master the Art of Self-Improvement)

Zdrowie › sposoby na stres

Rozwój osobisty › motywacja

ebooki | niepokój | poczucie własnej wartości | relacje | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-778-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm;; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Jak stawiać granice w relacjach międzyludzkich bez poczucia winy?

Czy kiedykolwiek zmagałeś się z poczuciem winy, gdy odmówiłeś komuś przysługi? A może wręcz przeciwnie – nie potrafisz powiedzieć stanowczego „nie”, a przy tym wyznaczyć swojej nieprzekraczalnej granicy? Niestety, coraz więcej osób wykazuje się brakiem asertywności z relacjach. Skutkiem jest spadek **poczucia własnej wartości**, a w skrajnych sytuacjach odbija się na zdrowiu zarówno psychicznym, jak i fizycznym. Jednak istnieje wyjście z tego błędnego koła! W tej książce Autor, pomoże ci **przezwyciężyć lęk i niepokój towarzyszący ci trudnych sytuacjach**. Nauczysz się **stawiać granice**, dzięki którym jakość twojego życia, świadomość i motywacja znacząco wzrosną. Nie czekaj i już teraz stań się lepszą wersją siebie!

Uprzejme słowa o wielkiej sile, czyli jak stawianie granic może wpłynąć na twoje relacje z w miejscu pracy lub domu rodzinnym

Zdrowa komunikacja to klucz do wzmocnienia poczucia własnej wartości i budowaniu zdrowych relacji z innymi. Autor podkreśla wagę tzw. uprzejmych słów, które z pozoru mogą wydawać się czymś banalnym, wręcz oczywistym. Gdy jednak negatywne emocje biorą górę, zapominamy o nich. Twoje słowa mają ogromny wpływ na to, jak wyznaczasz swoje granice i jak zareaguje na to druga osoba. Nie inaczej jest z mową ciała, bowiem mimika, ruchy i gesty potrafią przekazać więcej informacji niż wypowiedziane słowa. W publikacji znajdziesz wiele **prostych technik przydatnych w różnych sytuacjach**. Wiedza, którą zyskasz dzięki lekturze tej książki, może przyczynić się do odnalezienia przez ciebie skutecznego sposobu na codzienny stres.

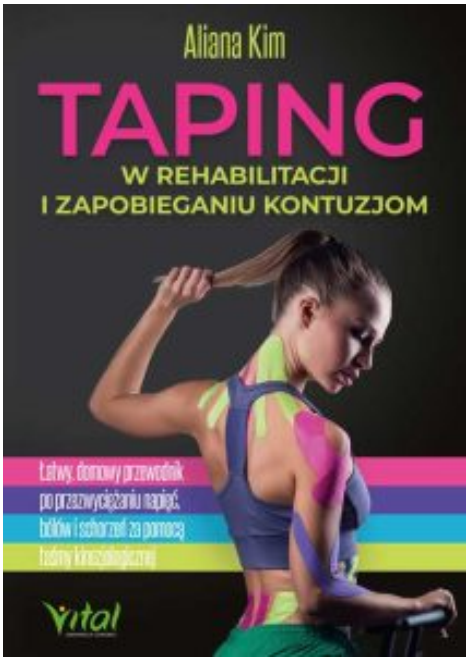
7 ważnych pytań, które pomogą ci zbudować silne poczucie własnej wartości i odkryć siebie na nowo

Aby móc skutecznie stawiać granice w relacjach międzyludzkich, powinieneś przede wszystkim zajrzeć w głąb siebie. Jednym z pytań, które stawia Autor, jest: „Jakie są pozytywne i negatywne strony twoich relacji?” To pytanie pomoże ci lepiej zrozumieć, co inne osoby w tobie najbardziej cenią, a czego nie potrafią zaakceptować. Drugie istotne pytanie, czyli: „Co uwielbiałeś robić jako dziecko?”, daje ci możliwość rozwinięcia na nowo swoich pasji i hobby, o których mogłeś zapomnieć przez natłok obowiązków w dorosłym życiu. Te i inne pytania, które znajdziesz w książce, będą doskonałym motorem napędowym dla twojego rozwoju osobistego, zrozumienia wewnętrznych potrzeb i emocji.

Odkryj, jak stawiać granice, aby poprawić swoje relacje międzyludzkie, pozbyć się negatywnych emocji, lęku i niepokoju

Stosując się do porad Autora, staniesz się lepszą wersją siebie i na nowo poczujesz radość z życia. Uzyskasz dostęp do metod i praktyk, dzięki którym poradzisz sobie w każdej sytuacji życiowej bez najmniejszego problemu. Zapomnisz, czym jest strach i **niepokój**, a twoje decyzje będą znacznie pewniejsze i satysfakcjonujące. Co więcej, w prosty sposób przeprowadzisz emocjonalny detoks, który uwolni cię od toksycznych osób z twojego otoczenia, a przy tym będzie świetnym sposobem na stres. Ponadto rozbudzisz w sobie wewnętrzną siłę, odzyskasz motywację, zbudujesz przestrzeń osobistą i nauczysz się mówić stanowcze „nie” bez poczucia winy.

Zdrowe granice – klucz do zdrowych relacji



Taping w rehabilitacji i zapobieganiu kontuzjom

Aliana Kim

Tytuł oryginału: Kinesiology Taping for Rehab and Injury Prevention: An Easy, At-Home Guide for Overcoming Common Strains, Pains and Conditions

Zdrowie › aktywność fizyczna

ból mięśni | ból pleców | ból stawów | ebooki | mięśnie | stany zapalne | terapie manualne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-769-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Odkryj supermoc taping! Taping kolana czy barku pozwoli ci pozbyć się bolesnych dolegliwości!

Uprawiasz **aktywność fizyczną** i często jesteś narażony na urazy? Spędzasz wiele godzin za biurkiem, a potem cierpisz z powodu **bólu pleców**? Zdiagnozowano u ciebie zespół cieśni nadgarstka, łokieć tenisisty lub haluksy? **Kinesiotaping** jest ulgą w twoich dolegliwościach! Taping, znany również jako dynamiczne plastrowanie, to terapia manualna, która zdobywa coraz większą popularność w świecie zdrowia i rehabilitacji. Dobra informacja: teraz możesz samodzielnie nauczyć się **tapingu** i pomóc sobie czy bliskim, nawet nie wychodząc z domu! **Taping kolana**, **barku** czy taping na haluksy? Z tym poradnikiem ci się uda!

Dlaczego warto stosować kinesiotaping?

Taping to technika wykorzystująca elastyczne **taśmy kinezjologiczne** do wspierania **mięśni**, **stawów** i tkanek. Taśmy te są projektowane tak, aby imitować ruchy skóry i mięśni. Co sprzyja poprawie przepływu krwi, **zmniejszeniu** bólu i wsparciu w procesach gojenia i rehabilitacji. Dlaczego warto stosować kinesiotaping?

- Redukcja bólu: taping może przynieść ulgę w przypadku wielu dolegliwości, w tym bólu pleców, **bólów mięśni i stawów** czy kontuzji sportowych. Działając bezpośrednio na receptory bólu, taśmy kinezjologiczne mogą zmniejszyć dyskomfort i poprawić jakość życia.
- Poprawa wydolności fizycznej: poprzez wsparcie mięśni i stawów, taping może pomóc w poprawie wydolności fizycznej oraz zwiększeniu zakresu ruchu zarówno podczas uprawiania aktywności fizycznej, jak również w codziennym życiu.
- Wsparcie w rekonwalescencji: po **kontuzji** czy zabiegu chirurgicznym, taping może być skuteczną terapią manualną wspomagającą proces rekonwalescencji, przyspieszając gojenie i redukując obrzęk.

Taping kolana, barku, taping na haluksy i inne stany zapalne? Teraz możesz nauczyć się go samodzielnie!

Ten **ilustrowany przewodnik** po tapingu to niezawodne źródło informacji dla tych, którzy chcą zgłębić tajemnice taśmy kinezjologicznej. I samodzielnie wykorzystać jej zalety w codziennym życiu. W książce znajdziesz informacje o **najpopularniejszych metodach przyklejania taśmy** kinezjologicznej. A także cenne wskazówki, jak efektywnie stosować taśmę, by samodzielnie łagodzić różne bóle i urazy. Podręcznik oferuje aż 200 fotografii i **szczegółowych instrukcji**, które dotyczą przyklejania taśmy na różne części ciała.

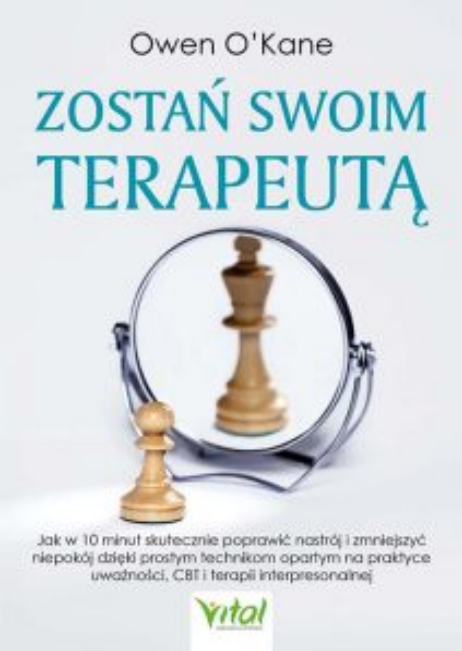
Dowiesz się, jak samodzielnie wykonywać taping kolana, co jest niezwykle przydatne przy urazach sportowych oraz przewlekłym bólu. Z kolei taping barku pomoże w przypadku kontuzji lub przeciążeń związanych z codzienną aktywnością. Instrukcje dotyczą także sposobów na skręcenia, zapalenie ścięgna Achillesa czy stan zapalny powięzi podeszwowej. Co sprawia, że taping staje się wszechstronnym narzędziem wspierającym zdrowie mięśni i stawów.

Oto dlaczego warto wybrać ten poradnik:

- Łatwość i praktyczność: poradnik został stworzony z myślą o każdym, bez względu na poziom doświadczenia. Proste instrukcje i zrozumiałe wskazówki sprawią, że nauka tapingu stanie się przyjemnością.
- Cenne wskazówki: nie tylko nauczysz się podstaw tapingu, ale także otrzymasz cenne porady dotyczące stosowania tej techniki w różnych przypadkach. Niezależnie od tego, czy cierpisz na ból pleców, mięśni lub stawów, kontuzje sportowe czy inne dolegliwości, ta książka pomoże ci znaleźć ulgę.
- Ilustracje i szczegółowe instrukcje: wizualne prezentacje technik, krok po kroku, oraz szczegółowe opisy zapewnią czytelność i pewność podczas używania taśm kinezjologicznych.

- Ucz się w domowym zaciszu: jednym z największych atutów tego poradnika jest to, że możesz uczyć się tapingu w dowolnym miejscu i czasie, nie wychodząc z domu. Otwórz książkę, załóż taśmy kinezjologiczne i ciesz się relaksem, wiedząc, że uczysz się nowej umiejętności, która przynosi korzyści twojemu zdrowiu.

Samodzielny taping – ulga w twoich dolegliwościach



Zostań swoim terapeutą

Owen O'Kane

Tytuł oryginału: How to Be Your Own Therapist: Boost your mood and reduce your anxiety in 10 minutes a day

Zdrowie › sposoby na stres
Rozwój osobisty › motywacja
Terapie › medytacja

depresja | ebooki | niepokój | poczucie własnej wartości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-760-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Poznaj ćwiczenia terapeutyczne, które zastosujesz bez konieczności wizyty u specjalisty

W dzisiejszym świecie mamy nieograniczony dostęp do wiedzy, wiele ścieżek rozwoju osobistego, swobodę podróżowania i wyboru. Jednak ciemną stroną współczesnego dobrobytu jest stały nacisk społeczny i zawodowy na bycie coraz lepszym, wręcz perfekcyjnym, pędząc przy tym przez życie bez żadnych hamulców. W tym pędzie często zapominamy o naszym zdrowiu, czujemy ciągły niepokój i zmęczenie. To niestety prosta droga do powstania takich chorób jak **depresja** czy nerwica. Jeśli czujesz się przytłoczony otaczającą cię rzeczywistością, sięgnij po tę książkę. Znajdziesz w niej prosty plan, oparty na ćwiczeniach terapeutycznych, które wykonasz samodzielnie w domu **zaledwie w 10 minut**. Przekonaj się, jak łatwo możesz poprawić poczucie własnej wartości i odzyskać motywację! Ćwiczenia terapeutyczne

Rozwój osobisty dzięki ćwiczeniom terapeutycznym opartych na terapii behawioralno-poznawczej, interpersonalnej i praktyce uważności

Autor książki, będący specjalistą z zakresu psychoterapii, przygotował specjalny plan, dzięki któremu zapomnisz, czym jest depresja, strach, niepokój czy **stany lękowe**. Swoją wiedzę opiera przede wszystkim na elementach terapii behawioralno-poznawczej, interpersonalnej, a także zaletach praktyki uważności. Uczy, w jaki sposób pozbyć się ograniczających wzorców i schematów. Przedstawia skuteczne sposoby na stres. Stosując się do wskazówek Autora, na nowo **odczujesz radość i siłę**, a twoje samopoczucie w znacznym stopniu ulegnie poprawie.

Praktyka oddechowa połączona z medytacją, uziemienie i losowy akt dobroci – poznaj ćwiczenia terapeutyczne

Istotą praktyk opisanych przez Autora jest podróż do swojego wnętrza. Jednym ze sposobów jest głęboka**medytacja**, którą warto połączyć z **ćwiczeniami oddechowymi**. W ten sposób nie tylko pozbędziesz się gonitwy myśli i zmartwień, ale przede wszystkim osiągniesz stan, w którym jesteś tu i teraz. Wykonywanie głębokich oddechów to potwierdzona naukowo praktyka obniżająca ciśnienie, poprawiająca pracę mózgu, a także skuteczny sposób na stres. Z kolei uziemienie poprawia przepływ krwi, koi i relaksuje poprzez fizyczny kontakt z naturą. Bardzo prostym ćwiczeniem jest losowy akt dobroci, bowiem okazanie bezinteresownej życzliwości drugiemu człowiekowi powoduje wyrzut dopaminy. Więcej skutecznych metod znajdziesz w książce.

Stosując się do zaleceń Autora, odzyskasz nie tylko motywację do zmian, ale przede wszystkim równowagę w życiu

Dzięki 10-minutowym ćwiczeniom terapeutycznym w znacznym stopniu poprawi się twoje życie. To doskonała terapia, dzięki której staniesz się silniejszą i pewną siebie osobą. Zapomnisz, czym jest **niepokój, lęk i brak motywacji**. Staniesz się **mniej krytyczny wobec siebie** i odczujesz **znaczący spadek napięcia**. Oprócz tego twoje relacje z innymi ulegną znacznej poprawie, a przy tym zbudujesz na nowo pozytywną rzeczywistość.

Zostań swoim terapeutą i odzyskaj równowagę!

Trening uważności do pokonania lęku, ataków paniki i przewlekłego stresu.

Peter Beer

Tytuł oryginału: Achtsamkeit statt Angst und Panik: Mit Meditation zu Ruhe, Frieden und (Selbst-)Sicherheit

Terapie › ćwiczenia oddechowe Terapie › medytacja

depresja niepokój stany lękowe zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-755-5; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Odkryj trening uważności, by przekształcić lęk w wewnętrzną siłę

W dzisiejszym świecie, gdzie niepokój i stres wydają się być naszymi stałymi towarzyszami, metody radzenia sobie z tymi odczuciami nabierają niezwykłej wartości. Peter Beer, bestsellerowy autor, a także uznany ekspert w dziedzinie treningu uważności, mindfulness i rozwoju osobistego, przedstawia rewolucyjne podejście do transformacji lęku w siłę. W oparciu o osobiste doświadczenia i badania naukowe prezentuje kompendium wiedzy o praktyce uważności. Koncentruje się na terapiach pomagających w przezwyciężaniu stanów lękowych, depresji, ataków paniki oraz przewlekłego stresu.

Jak przemienić strach w siłę, dzięki medytacji i mindfulness dla spokojnego umysłu?

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak twoje nieświadome lęki wpływają na codzienne decyzje i samopoczucie? Czy marzysz o życiu, w którym nie strach, ale odwaga i radość kierują twoimi krokami? Jeśli tak, to ta książka jest właśnie dla ciebie. Napisana w sposób praktyczny z głębokim zrozumieniem dla każdego, kto doświadcza lęku, zarówno w sposób jawny, jak i ukryty. To przewodnik po ścieżce uważności, który podpowiada, jak za pomocą medytacji i prostych ćwiczeń oddechowych uspokoić myśli. Uczy, jak pozbyć się strachu i poczuć się wolnym od tego, co nas ogranicza.

Staw czoła wyzwaniom i przekonaj się jak terapie i mindfulness mogą zmienić twoje życie

Jeżeli znajdujesz się w miejscu, gdzie:

- twoja praca wydaje się być jedynie źródłem stresu, ale boisz się zmiany;
- zostajesz w relacjach, które nie przynoszą ci szczęścia, z obawy przed samotnością;
- twoje marzenia pozostają niespełnione, bo „bezpieczniej” jest trzymać się tego, co znane;
- czujesz, że świat jest pełen zagrożeń, a ty musisz ciągle być na straży;

…to wiedz, że nie jesteś sam. Ta książka jest dla ciebie – i dla każdego, kto chciałby przekształcić swoje niepokoje i stany lękowe w siłę napędową do zmiany.

Autorska terapia siłą wewnętrznej przemiany i inspiracja do pokonywania lęków

Autor przez wiele lat sam zmagał się ze stanami lękowymi. Jego osobiste doświadczenia z depresją, kołataniem serca, dusznościami, bezsennością, a także uczuciem ciągłego niepokoju uczyniły go świadomym na paraliżujące skutki lęku. Jednak kluczowym momentem w jego życiu było zrozumienie, że ignorowanie lęku nie jest żadną terapią i rozwiązaniem. To uważność, a przede wszystkim akceptacja i miłość do siebie otwierają drogę do uzdrowienia. Dzięki tej książce odnajdziesz klucz do spokojnego umysłu i wewnętrznej harmonii. Odkryjesz unikalną metodę, która pomoże ci przezwyciężyć lęk, ataki paniki oraz chroniczny stres.

Trening uważności – transformacja wewnętrznej siły poprzez praktyczne narzędzia i techniki

Dowiesz się, jak poradzić sobie z lękiem i przekształcić go w źródło wewnętrznej siły. Znajdziesz tu serię medytacji i ćwiczeń oddechowych. Proste i praktyczne techniki oparte na badaniach naukowych, które gwarantują nie tylko ulgę w chwilach kryzysu, ale także ścieżkę do długotrwałej równowagi emocjonalnej. Dodatkowo znajdziesz tu trening uważności oraz inne narzędzia do budowania nowej, pozytywnej rzeczywistości. Dzięki nim nauczysz się zatrzymywać wirujące myśli i emocje, aby bezpiecznie poruszać się w codzienności. Twój lęk stanie się nie tyle przeszkodą, co okazją do wzrostu.

Odzyskaj kontrolę nad swoimi emocjami
i przekonaj się jak skutecznie poradzić sobie z lękiem i stresem

Trening core – 6-minutowe ćwiczenia na silny korpus

dr Jonathan Su

Tytuł oryginału: 6-Minute Core Strength: Simple Core Exercises to Improve Posture, Build Balance, and Relieve Back Pain

Zdrowie › sposoby na stres Zdrowie › aktywność fizyczna

ból kręgosłupa | ból mięśni | ból pleców | ebooki | mięśnie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-754-8; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Czy 6 minut wystarczy, aby poczuć się lepiej?

W dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie, gdzie większość z nas spędza niezliczone godziny przed komputerem, często zapominamy o dbaniu o nasze ciało. **Bóle pleców**, **kręgosłupa**, **mięśni** czy ogólne uczucie zmęczenia stają się naszym codziennym towarzyszem. Nie potrafimy znaleźć skutecznego **sposobu na stres**. Co powiesz na to, że istnieje proste rozwiązanie, by temu zaradzić? Kluczem jest zaledwie **6-minutowy trening core**, który nie tylko złagodzi twoje dolegliwości bólowe, ale również znacząco poprawi twoją postawę i wzmocni pewność siebie.

Trening core – odkryj jego niesamowitą moc

Core, czyli **mięśnie głębokie tułowia**, środek twojego ciała, jest fundamentem dla całej twojej struktury. To stamtąd czerpiesz siłę do większości ruchów, dlatego tak ważne jest, by był on **silny** i **stabilny**. Niestety, siedzący tryb życia nie sprzyja tej części ciała, prowadząc do osłabienia mięśni i różnorodnych dolegliwości. Możesz to zmienić i znacząco poprawić **zdrowie** swoich pleców, dzięki informacjom z tej prostej książki!

Sekrety skutecznych ćwiczeń na core

W tej publikacji znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz, by zacząć pracę nad swoim core. Autor, fizjoterapeuta i specjalista w dziedzinie fitness, wyjaśnia, dlaczego te mięśnie wymagają specjalnego podejścia i jak możesz łatwo wprowadzić zaproponowane przez niego proste ćwiczenia do swojej codziennej rutyny. Odkryj **25 łatwych do wykonania ćwiczeń**, w tym ćwiczenia core na **kręgosłup** czy **brzuch**, które nie wymagają drogiego sprzętu ani wiele miejsca. Możesz je wykonywać w zaciszu własnego domu, czerpiąc maksymalne korzyści przy minimalnym nakładzie czasu. Nic prostszego!

Zwiększ swoją świadomość i… stabilność

Dodatkowo Autor tego przewodnika pokaże ci, jak zwiększyć świadomość swojego core i jak usztywniać go podczas codziennych czynności. To klucz do **poprawy postawy** i zmniejszenia ryzyka kontuzji, nie tylko podczas wykonywania **aktywności fizycznej**, ale też w codziennym życiu. Dowiesz się również, dlaczego nie każdy powinien wykonywać tzw. „brzuszki" i dla kogo zgięcia tułowia są niewskazane. Dlatego **personalizowane treningi** dostosowane do twoich indywidualnych celów – czy to **poprawa równowagi**, czy **łagodzenie bólu pleców**, kręgosłupa czy mięśni – pomogą ci osiągnąć szybkie i trwałe efekty.

Przejrzyste ilustracje i video-przewodniki pozwolą ci ćwiczyć prawidłowo i bezpiecznie

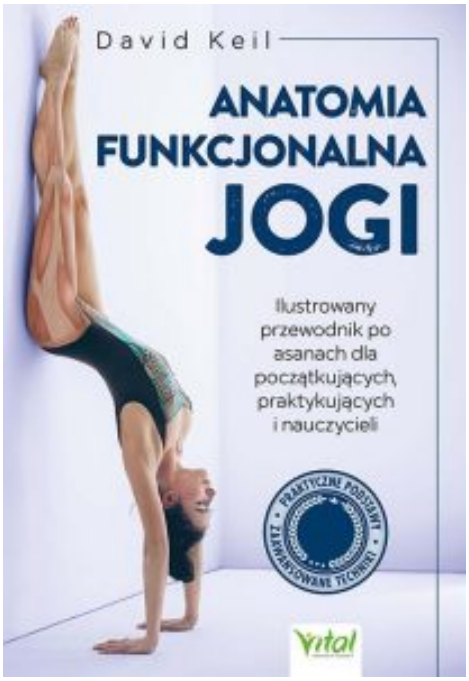
Aby ułatwić ci ćwiczenia, książka zawiera ponad **90 instruktażowych ilustracji** oraz **60 video-przewodników**. Dzięki temu każdy twój ruch będzie precyzyjny i bezpieczny. Niezależnie od twojego obecnego poziomu sprawności, ten przewodnik po treningu core jest przeznaczony dla każdego, kto chce poprawić swoje zdrowie i samopoczucie.

Dlaczego warto wybrać ten podręcznik?

Inwestując w tę książkę, inwestujesz w siebie. Krótkie, ale skuteczne ćwiczenia na core kręgosłupa czy brzucha mogą przynieść rewolucyjne zmiany w twoim życiu. Nie tylko poprawisz swoją **kondycję fizyczną**, ale również zauważysz pozytywne zmiany w swoim **samopoczuciu psychicznym**. Pamiętaj, aktywność fizyczna to najlepszy sposób na stres!

Trening core – prosty, ale potężny krok w kierunku lepszego samopoczucia

Nie pozwól, by ból i dyskomfort dłużej dominowały w twoim życiu. Ta książka to twoja droga do lepszego zdrowia, większej siły i pewności siebie. Odkryj, jak kilka minut dziennie może całkowicie zmienić twoje życie. **Silny core** to fundament silnego i zdrowego organizmu – zacznij budować swój już dziś! Nie czekaj, aż ból stanie się nie do zniesienia. Daj sobie szansę na zdrowsze i szczęśliwsze życie. 6-minutowy trening core to prosty, ale potężny krok w kierunku lepszego samopoczucia.



Anatomia funkcjonalna jogi

David Keil

Tytuł oryginału: Functional Anatomy of Yoga: A Guide for Practitioners and Teachers

Terapie › joga
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › sposoby na stres

ból kręgosłupa | ból pleców | ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | masaż powięzi | mięśnie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-736-4 ; **Cena katalogowa:** 124.20 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Anatomia funkcjonalna jogi – odkryj tajemnice zdrowia swojego ciała w praktyce jogi

Anatomia funkcjonalna jogi to klucz do zrozumienia, jak joga wpływa na nasze ciało i umysł. Ta praktyka, która od dawna zdobywa serca i umysły ludzi na całym świecie, jest nie tylko formą aktywności fizycznej wzmacniającą mięśnie, ale również stanowi duchowy i zdrowotny rytuał. Aby czerpać z niej pełne korzyści, warto zrozumieć, jak dokładnie działa nasze ciało podczas jogi. Dzięki tej książce odkryjesz tajemnice anatomii funkcjonalnej jogi i sposoby na stres, które możesz pozyskać dzięki praktyce jogi.

Doskonały przewodnik po anatomii funkcjonalnej jogi napisany przez eksperta

Jeśli cierpisz na ból kręgosłupa, ból pleców lub ból stawów, David Keil dostarczy ci cennych wskazówek i ćwiczeń. Pomogą ci one złagodzić wiele dolegliwości. Jego podejście do jogi uwzględnia także masaż powięzi, niezastąpiony w rozluźnieniu mięśni i redukcji bólu. Ponadto, duży nacisk kładzie na ćwiczenia oddechowe, które wspierają równowagę ciała oraz umysłu. Mogą także być częścią terapii, mającej na celu poprawę zdrowia i samopoczucia. David Keil to doświadczony nauczyciel jogi praktykujący od ponad trzydziestu lat oraz doskonały ekspert anatomii funkcjonalnej jogi.

Jak działa anatomia i mechanika ciała podczas jogi?

Czy wiesz, jak pracuje twoje ciało podczas jogi? Dlaczego niektóre asany sprawiają ci trudność, a inne zupełnie nie? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w tej książce. To prawdziwe źródło wiedzy o anatomii funkcjonalnej jogi, które pomoże ci zrozumieć, co dzieje się w twoim ciele podczas ćwiczeń.

Jeśli interesują cię terapie i aktywność fizyczna, to w tej książce znajdziesz praktyczne wskazówki, które pozwolą ci lepiej wykorzystać swoją praktykę jogi. Uzyskasz z niej również rzetelne odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Jakie zmiany zachodzą w twoim ciele podczas praktyki jogi?
2. Jak różne pozycje jogi wpływają na twoje ciało i jak je łączyć, tworząc bardziej zaawansowane sekwencje?
3. Co dzieje się w twoim ciele podczas każdej asany?
4. Dlaczego niektóre pozycje są trudniejsze i jak je poprawić?
5. Jak możesz pogłębić swoją praktykę jogi, zwiększyć pewność siebie i unikać kontuzji?
6. Jak lepiej zrozumieć swoich uczniów i ich wyzwania?

Książka zawiera wiele ilustracji z nałożonymi schematami anatomicznymi, co ułatwia zrozumienie, jak działa nasze ciało podczas jogi. Warto więc zgłębić wiedzę na temat anatomii ciała w kontekście ćwiczeń oddechowych, mięśni i terapii podczas jogi.

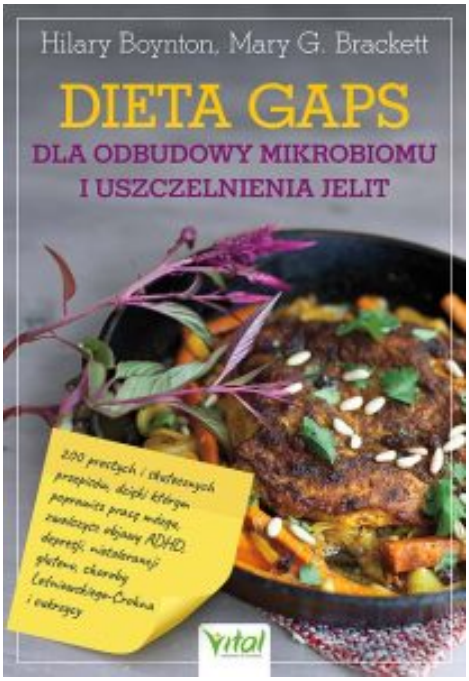
Popraw swoją praktykę jogi, unikaj kontuzji i radź sobie ze stresem

Ta książka to nie tylko przewodnik po anatomii, ale także kompendium sposobów na stres, zawierające informacje o terapiach, aktywności fizycznej oraz ćwiczeniach oddechowych. Dowiesz się z niej, jak łagodzić ból kręgosłupa, pleców oraz stawów za pomocą odpowiednich ćwiczeń, technik masażu powięzi, a także ćwiczeń wzmacniających mięśnie i stawy. To kompleksowe źródło wiedzy, które poprawi nie tylko twoją sprawność fizyczną, ale także psychologiczną, pomagając radzić sobie ze stresem i poprawić ogólną jakość życia.

Dla wszystkich bez względu na stopień zaawansowania

Niezależnie od tego, czy jesteś początkującym czy doświadczonym joginem, czy nauczycielem jogi, ta książka będzie dla ciebie niezastąpionym źródłem wiedzy. Pozwoli ci lepiej zrozumieć, jak działa twoje ciało podczas jogi i jak możesz czerpać z niej jeszcze większe korzyści, stosując terapie, aktywność fizyczną i ćwiczenia oddechowe.

Odkryj tajemnice swojego ciała w praktyce jogi



Dieta GAPS dla odbudowy mikrobiomu i uszczelnienia jelit

Hilary Boynton Mary G. Brackett

Tytuł oryginału: The Heal Your Gut Cookbook: Nutrient-Dense Recipes for Intestinal Health Using the GAPS Diet

Zdrowie › psychosomatyka
Choroby › zaburzenia emocjonalne
Dieta › dieta - inne
Choroby › zaburzenia hormonalne

choroby jelit | dieta przeciwzapalna | ebooki | mikrobiom dieta | mikrobiom jelitowy | naturalne probiotyki | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-737-1; **Cena katalogowa:** 119.10 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, że przyczyną twojego złego samopoczucia mogą być podrażnione jelita?

Jemy w pośpiechu, bez zastanowienia, sięgamy po żywność typu fast food i zgubne produkty wysokoprzetworzone. Jak wielu z nas przykłada wagę do tego, co kładzie na swoim talerzu? Czy zastanawiamy się nad tym, czy żywność, którą wybieramy, naprawdę jest odżywcza? Robi to niewiele osób. A coraz więcej skarży się na **problemy z koncentracją** i pamięcią. Coraz częściej dopada nas **niepokój**, **stany depresyjne**. Bywamy agresywni, w zasadzie bez powodu. Zmęczeni, zrezygnowali, chorzy. Bolą nas mięśnie i stawy. Dlaczego? Okazuje się, że przyczyna tych wszystkich dolegliwości tkwi w… jelitach! Szkodliwa żywność niszczy je i drażni. Spokojnie! Jest **ratunek dla jelit**! To **dieta GAPS**.

Dlaczego jelita są tak ważne?

Jelita pełnią kluczową funkcję w **układzie trawiennym** i procesie trawienia, ale to nie wszystko, czym się zajmują. Nasze jelita to także centralna część **układu odpornościowego**, która stanowi barierę ochronną przed patogenami i toksynami. Zdrowe jelita zapewniają lepszą absorpcję składników odżywczych, co wpływa na ogólne **zdrowie organizmu**.

Dieta GAPS – wyeliminowane chorób jelit poprawia ogólny stan zdrowia

Coraz więcej osób zaczyna zdawać sobie sprawę z fundamentalnej roli, jaką jelita odgrywają w zdrowiu całego organizmu. Dieta GAPS (z ang. ***Gut and Psychology Syndrome***), czyli dieta w tzw. **zespole psychologiczno-jelitowym**, staje się coraz bardziej popularna jako sposób na wyeliminowanie **chorób jelit**, poprawę ich zdrowia, a co za tym idzie – ogólnego samopoczucia. To podejście dietetyczne, które nie tylko przynosi ulgę w przypadku problemów jelitowych, ale także korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne i ogólny stan zdrowia.

Jakie są zasady diety GAPS?

Dieta GAPS została stworzona przez brytyjską lekarkę **dr Natashę Campbell-McBride** i jest oparta na teorii, że zdrowe jelita są kluczowe dla zdrowego organizmu. To podejście dietetyczne skupia się na przywracaniu równowagi w mikrobiomie jelitowym i uszczelnianiu jelit, co może przynieść ulgę osobom cierpiącym na różnego rodzaju zaburzenia hormonalne oraz schorzenia, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Kto może skorzystać z diety GAPS?

Dieta GAPS jest szczególnie polecana osobom cierpiącym na różnego rodzaju choroby jelit, takie jak **zespół jelita drażliwego** (IBS), **choroba Leśniowskiego-Crohna**, wrzodziejące zapalenie jelit czy nietolerancje i alergie pokarmowe. Jednak korzyści ze stosowania diety GAPS sięgają znacznie dalej. Osoby z **zaburzeniami emocjonalnymi, psychosomatycznymi i schorzeniami**, takimi jak **ADHD**, **autyzm** czy **depresja**, również mogą doświadczyć poprawy swojego zdrowia psychicznego dzięki diecie GAPS. Tej przeciwzapalnej diety powinny także wypróbować osoby zmagające się z objawami **cukrzycy**, **nietolerancji glutenu**, **chorobami autoimmunologicznymi** czy **zaburzeniami hormonalnymi**.

Jak działa dieta GAPS?

Dieta GAPS opiera się na eliminacji szkodliwych składników, takich jak przetworzona żywność, gluten i rafinowany cukier. Jednocześnie promuje spożywanie pokarmów bogatych w składniki odżywcze, takich jak **warzywa**, **owoce**, **białko zwierzęce** i **zdrowe tłuszcze**. Kluczowym elementem diety są także domowe **buliony** i **fermentowane produkty**, które – jako naturalne probiotyki – wspierają zdrowie mikrobiomu jelitowego.

Przepisy diety GAPS, czyli jak zdrowo gotować dla jelit i… mózgu

Z pomocą przychodzą Autorki tej kompleksowej i praktycznej książki! Ta publikacja to coś więcej niż książka kucharska. To twój drogowskaz na drodze ku dobremu samopoczuciu! Autorki, które wraz z rodzinami od lat stosują dietę GAPS, oferują aż **200 prostych przepisów** na pyszne i – co najważniejsze – odżywcze dania! Z ich pomocą już wkrótce zaserwujesz różnego rodzaju burgery i buliony, drób z dodatkiem naturalnych probiotyków, jak na przykład fermentowana… salsa! W książce nie zabrakło przepisów na wykwintne warzywa, pyszne sosy, ryby czy owoce morza. Autorki prezentują też kilka sprawdzonych przepisów na desery przyjazne jelitom.

Dieta GAPS – poznaj najlepsze przepisy i prosty program przywracania zdrowia jelitom

Aby maksymalnie ułatwić ci start z dietą GAPS, Autorki przygotowały prosty, choć kilkuetapowy **program**, w którym krok po kroku poprowadzą cię nie tylko przez **zasady** i **przepisy diety GAPS**. Podpowiedzą także, jakie produkty są dozwolone na diecie GAPS, a jakich nie powinieneś na danym etapie jeść. Dieta GAPS nie jest dietą eliminującą jakieś produkty na stałe. Po przywróceniu zdrowia jelitom i ich uszczelnieniu można zacząć wprowadzać swoje ulubione zdrowe produkty do jadłospisu. To dieta przeciwzapalna, która pozwala ugasić pożar w jelitach.

Poznaj inne korzyści płynące z diety GAPS:

- Poprawa zdrowia jelit: dieta GAPS pomaga przywrócić równowagę mikrobiomu jelitowego i uszczelnić jelita, co prowadzi do wyeliminowania uciążliwych objawów ze strony układu trawiennego, takich jak biegunka, zaparcia, wzdęcia czy bóle brzucha.
- Poprawa zdrowia psychicznego: wiele osób zauważa znaczącą poprawę zdrowia psychicznego po wprowadzeniu diety GAPS. Redukcja objawów zaburzeń emocjonalnych, depresji, ADHD czy autyzmu to częste efekty.
- Wzrost energii i lepsze samopoczucie: dzięki lepszemu trawieniu i wchłanianiu składników odżywczych organizm jest lepiej odżywiony, co przekłada się na większą energię i ogólne dobre samopoczucie.
- Wzmocnienie odporności: dzięki zdrowym jelitom układ odpornościowy staje się silniejszy i bardziej odporny na infekcje.

Książkę z przepisami diety GAPS polecają światowe autorytety w dziedzinie zdrowego odżywiania

Książka kucharska ***Dieta GAPS dla odbudowy mikrobiomu jelitowego i uszczelnienia jelit*** to pozycja obowiązkowa, jeśli przestrzegasz diety GAPS, rozważasz dietę GAPS lub po prostu chcesz poprawić zdrowie układu trawiennego, a co za tym idzie – zyskać dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Dieta GAPS może zmienić twoje życie; wyzwaniem jest to, jak ją właściwie wdrożyć. Hilary Boynton przybywa z pomocą! To zapracowana matka pięciorga dzieci, żyjąca zgodnie z przewodnią zasadą „spraw, by jedzenie było twoim lekarstwem". Wraz z fotografką Mary Brackett stworzyła ten pięknie ilustrowany podręcznik instruujący, jak przygotować pyszne i pożywne posiłki GAPS, oferując praktyczne sposoby na przywrócenie optymalnego funkcjonowania jelit. Dzięki temu zarówno ty, jak i twoja rodzina przejmiecie kontrolę nad zdrowiem tej ważnej części ciała.

dr Joseph Mercola,

założyciel Mercola.com i autor bestsellerów *Skuteczna regeneracja układu odpornościowego* oraz *Ketogeniczne superpaliwo*

Zdrowie zaczyna się od jelit!

Toksyczne szczawiany – pułapka superfoods

Sally K. Norton

Tytuł oryginału: Toxic Superfoods: How Oxalate Overload Is Making You Sick--and How to Get Better

Dieta › dieta - inne

ból stawów | choroby jelit | ebooki | kamienie nerkowe | oczyszczanie nerek | oczyszczanie organizmu | zdrowe kości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-717-3; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 416; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Podwyższony poziom szczawianów wapnia w moczu – zagrożenia dla zdrowia i program oczyszczania organizmu

Uwielbiasz szpinak, szczaw, buraki lub rabarbar? Jesteś miłośnikiem zielonej herbaty? Uważaj! Wbrew pozorom dieta roślinna kryje wiele niebezpieczeństw dla zdrowia. Szczególnie groźne są **produkty zawierające szczawiany**. Dlaczego? Mogą być przyczyną wielu poważnych schorzeń. Bóle stawów, choroby jelit czy kamienie nerkowe to tylko niektóre dolegliwości powodowane przez szczawiany. Na szczęście istnieją skuteczne sposoby **oczyszczania organizmu** z tych toksycznych związków. Poznasz je, sięgając po tę książkę. Jednak nie tylko dowiesz się z niej, jak usunąć szczawiany z organizmu. Zyskasz też wiedzę na temat objawów i przyczyn kamicy nerkowej. Nauczysz się także komponować dietę, by uniknąć obciążenia organizmu szczawianami i zadbać o zdrowe kości. Wykorzystując tę wiedzę w praktyce, poprawisz wyniki **badania poziomu szczawianów wapnia w moczu**.

Szczawiany to nie tylko przyczyna kamicy nerkowej

Wiele popularnych produktów spożywczych zawiera **naturalne toksyny** zwane kwasem szczawiowym. Niekiedy są one określane mianem soli szczawianowych lub kryształów szczawianu. Niezależnie od nazewnictwa w nadmiarze szkodzą. Rezygnując z żywności o wysokiej zawartości szczawianów, wiele osób odczuło pozytywną zmianę. Wśród nich byli np. zmagający się z niedoczynnością tarczycy, przewlekłym bólem stawów i chronicznym zmęczeniem. Dieta o niskiej zawartości szczawianów poprawiła ich sen, dodała energii i zwiększyła koncentrację. Korzystnie wpłynęła też na **zdrowe kości**. W dłuższej perspektywie unikanie szczawianów może zapobiec zapaleniu stawów i osteoporozie. Dodatkowo **spowolni proces starzenia się**, a nawet uspokoi nadreaktywny układ odpornościowy. Dlaczego tak się dzieje? Otóż szczawiany m.in. zaburzają trawienie, przyczyniając się do chorób jelit. Poza tym powodują stany zapalne stawów, przewlekłe alergie skórne, mgłę mózgową oraz problemy psychiczne. Do tego są przyczyną kamicy nerkowej. Ponad 80% bolesnych kamieni nerkowych powstaje właśnie ze szczawianów. Te z kolei w dużej mierze pochodzą ze spożywanej żywności. Korzyści płynące ze zmienionej diety i oczyszczania organizmu często widoczne są już po dwóch tygodniach.

Zbyt wiele szczawianów wapnia w moczu? Kiedy wskazane jest oczyszczanie organizmu

Książka ta jest owocem analizy najnowszych badań naukowych i opracowań medycznych. W jej I części znajdziesz odpowiedzi na pytania, **czym są szczawiany i gdzie występują**. Poznasz fakty na ich temat i zrozumiesz, co spowodowało wzrost spożycia szczawianów w ostatnich dziesięcioleciach. Wreszcie – dowiesz się, w jaki sposób szczawiany powodują problemy zdrowotne. Dodatkowo nauczysz się samodzielnie dostrzegać objawy przeciążenia organizmu szczawianami.

Z kolei w części 2 znajdziesz wskazówki, jak stosować zdrową dietę o niskiej zawartości szczawianów. Otrzymasz również sugestie dotyczące suplementacji minerałów i witamin z grupy B. Oprócz tego są tam **testy ryzyka i objawów**. Dzięki nim ocenisz skalę problemu. Na pewno pomocne będą także tabele żywności o wysokiej zawartości szczawianów i alternatywy o niskiej zawartości szczawianów. Uzbrojony w te informacje będziesz pewny swoich wyborów żywieniowych.

Dieta + oczyszczanie nerek = zdrowie

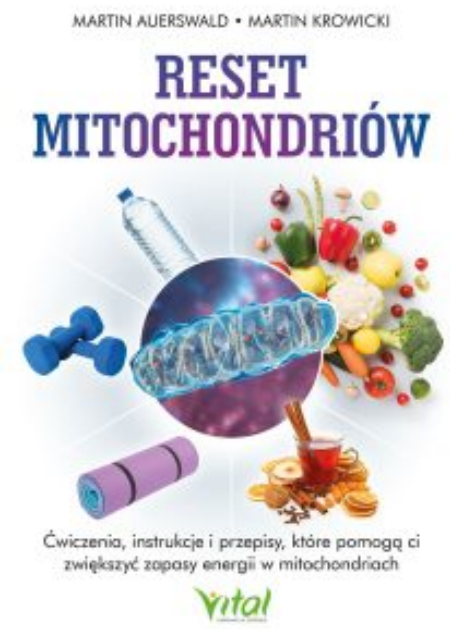
Kluczem do zdrowia jest wiedza na temat tego, co jemy i w jakich ilościach. Liczy się także wybieranie produktów spożywczych, które nie wywołują przewlekłych problemów zdrowotnych. W praktyce łatwo jest wybrać rzepę i kalafior zamiast ziemniaków, wypróbować pestki dyni lub ser zamiast migdałów i orzeszków ziemnych lub użyć sałaty rzymskiej bądź rukoli w miejsce szpinaku lub mieszanki warzyw. Jeśli dodać do tego **systematyczne oczyszczanie nerek**, zyskamy szansę na powrót do zdrowia. Tego typu zmiany są w zasięgu każdego. Jednak zmniejszenie spożycia szczawianów to tylko pierwszy krok. Jeśli doświadczasz problemów zdrowotnych związanych ze szczawianami, cofnięcie szkód spowodowanych nimi nie jest procesem natychmiastowym. Po początkowej poprawie objawy mogą powrócić. Nie dziw się. Przecież szczawiany gromadziły się w twoim organizmie przez lata, a nawet dziesięciolecia. Tego, jak poradzić sobie z ewentualnym zaostrzeniem objawów, również dowiesz się z tej książki.

Jak usunąć szczawiany z organizmu – skorzystaj z praktycznych informacji

Moda na zdrowy styl życia zatacza coraz szersze kręgi. Staramy się unikać stresu i jak najczęściej korzystać z dobrodziejstw aktywności fizycznej. Wybieramy też produkty, które służą naszemu ciału, odżywiając go i dodając energii. Niestety, przy okazji **padamy ofiarą wielu**

dietetycznych mitów. Jeden z nich dotyczy „zdrowej żywności”, która tak naprawdę w wielu przypadkach tylko potęguje nasze dolegliwości. Sięgając po nią, zamiast cieszyć się zdrowiem, narzekamy na bóle stawów, borykamy się z chorobami jelit czy też mamy kłopoty z kamieniami nerkowymi. Zapełniając swoje lodówki kolejnymi superfoods, nie zapominajmy, że zawarte w nich szczawiany nie służą zdrowiu. Spożywanie ich w dużych ilościach jest bowiem szkodliwe. Jeśli chcesz zachować zdrowie na długie lata, lepiej unikaj szczawianów. Jeśli jesteś już chory, naucz się je usuwać z organizmu. Wystarczy skorzystać ze wskazówek zawartych w tej książce, by wiedzieć, jak to zrobić.

Jak usunąć szczawiany z organizmu, przyczynę wielu poważnych chorób i dolegliwości



Reset mitochondriów

Martin Auerswald Martin Krowicki

Tytuł oryginału: Zell-Reset: Mit gesunden Mitochondrien zu mehr Lebensenergie - Dein Stoffwechsel-Programm: Ernährung, Bewegung, Entspannung

Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › dieta - inne

ebooki | mitochondria | naturalne probiotyki | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-714-2; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Gdzie powstaje twoja energia? W mitochondriach!

Czy wiesz, że w przeciętnej ludzkiej komórce znajduje się około 1 000 mitochondriów? A w komórkach, które są najważniejsze dla twojego przetrwania (np. komórka jajowa, mięśnia sercowego czy komórka nerwowa), nawet do kilkuset tysięcy! Mitochondria to najmniejsze generatory energii w twoim ciele. **Odpowiadają za produkcję energii** potrzebnej do funkcjonowania każdej komórki w organizmie. Co się dzieje, gdy mitochondria nie produkują jej wystarczająco dużo? Zaczynasz odczuwać zmęczenie i apatię. Masz problemy z koncentracją, przybierasz na wadze, mimo że twoja dieta nie uległa zmianie. Brzmi znajomo?

Rewolucyjne podejście do dbania o zdrowie komórkowe

Jak dbać o mitochondria? Spokojnie, jest na to rada! Z pomocą przychodzą ci Autorzy – Martin Auerswald i Martin Krowicki – biochemik i ekspert odżywiania. W swojej książce odkrywają przed tobą prosty 3-stopniowy program **przywracania zdrowia mitochondriom**. Program ten opracowany został na podstawie najnowszych badań naukowych z dziedziny zdrowia. Z jego pomocą nie tylko przywrócisz energię swoim mitochondriom, ale również zwiększysz ich liczbę i wyeliminujesz stany zapalne w organizmie. Przekonaj się jakie to naprawdę proste!

Jak dbać o mitochondria – czyli 3 kroki do zdrowia

Twoim celem jest pozyskanie zdrowych i licznych mitochondriów. Jak to zrobić? Stare i uszkodzone mitochondria należy usunąć, a zdrowe wzmocnić. Proste? Oczywiście, że tak! Autorzy zadbali o każdy aspekt procesu odbudowy twojego zdrowia komórkowego. Ich program oparty jest na trzech filarach: odżywianiu, aktywności fizycznej oraz relaksie. Łączy w sobie najnowsze badania naukowe z praktycznymi wskazówkami:

1. **Dieta mitochondrialna:** Kluczowe jest dostarczanie organizmowi naturalnych probiotyków i składników odżywczych, które nie tylko wspierają funkcjonowanie mitochondriów, ale eliminują również stany zapalne. Znajdziesz tu przepisy i porady dotyczące diety mitochondrialnej, które pomogą ci zoptymalizować twoje menu pod kątem zdrowia komórkowego.
2. **Aktywność fizyczna:** Ruch to życie, a w przypadku mitochondriów ma to szczególne znaczenie. Regularna aktywność fizyczna poprawia kondycję mitochondriów, co przekłada się na lepsze samopoczucie i więcej energii. Program zawiera zestaw ćwiczeń, które możesz łatwo włączyć do swojej rutyny.
3. **Relaks:** W dzisiejszym zabieganym świecie niezwykle ważne jest znalezienie czasu na regenerację i odpoczynek. Program uczy, jak efektywnie relaksować się np. przy pomocy ćwiczeń oddechowych czy praktykowania wdzięczności, aby wspierać zdrowie mitochondriów i ogólną kondycję organizmu.

Mitochondria lubią dobre jedzenie! Wypróbuj dietę mitochondrialną, by zwiększyć ich liczbę oraz odzyskać energię. Fot. Depositphotos

Dieta mitochondrialna – co jeść? Jakie ćwiczenia oddechowe wykonywać?

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

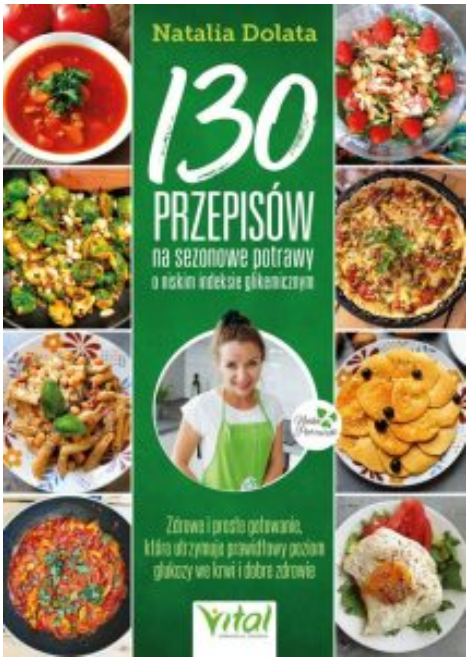
- poznasz prostą dietę mitochondrialną, z pomocą której nie tylko zwiększysz energię, ale również wyeliminujesz stany zapalne,
- rozsmakujesz się w naturalnych probiotykach, zdrowych tłuszczach czy herbatach ziołowych,
- dowiesz się czym jest post mitochondrialny i kiedy go stosować,
- zrozumiesz jaki wpływ na zmniejszenie energii ma niedobór składników odżywczych i dowiesz się jak je uzupełnić,
- odkryjesz wpływ tarczycy na regulację liczby mitochondriów i ich aktywność,
- poznasz rolę przeciwutleniaczy i dowiesz się w jaki sposób chronią mitochondria i spowalniają ich przedwczesne starzenie się,
- z pomocą prostych terapii, takich jak ćwiczenia oddechowe czy praktykowanie pozytywnego myślenia wyeliminujesz stres oksydacyjny, który ma niszczycielski wpływ na twoje mitochondria,
- zaczniesz rozkoszować się… zimnem! Terapia zimnem, np. zimny prysznic, kriokomora czy kąpiele w kostkach lodu doskonale wzmacniają mitochondria. Nie lubisz zimna? Jest też opcja dla zmarzluchów – terapia ciepłem i czerwonym światłem, która uruchamia procesy regeneracyjne w organizmie,
- odkryjesz aktywność fizyczną, która dosłownie doładuje twoje mitochondria nową porcją energii.

Doskonałym dopełnieniem diety mitochondrialnej jest… relaks. Nie zapomnij o nim! Fot. Depositphotos

Zresetuj swoje mitochondria – odzyskaj energię i zacznij cieszyć się życiem!

Sam widzisz, że program resetu mitochondriów jest idealny dla każdego, kto chce poprawić swoją energię życiową i zdrowie. Niezależnie od wieku czy poziomu aktywności, każdy znajdzie tu coś dla siebie. Autorzy dzielą się praktycznymi wskazówkami, testami i listami kontrolnymi, dzięki którym wprowadzanie zmian jest naprawdę proste i mało inwazyjne. To szczególnie ważne dla osób, które cierpią na zespół przewlekłego zmęczenia czy otyłość. Spróbuj sam i przekonaj się, jak niewielkie zmiany mogą przynieść znaczące korzyści twojemu codziennemu życiu.

Zresetuj swoje mitochondria!



130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym

Natalia Dolata

Dieta › dieta - inne

Choroby › zaburzenia hormonalne

cukier | cukrzyca | ebooki | insulinooporność | jak szybko schudnąć | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-715-9; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Jak zdrowo gotować z sezonowych warzyw i owoców?

Kulinarne doświadczenia z sezonowymi produktami to prawdziwa uczta dla zmysłów. Wraz z nadejściem każdej pory roku pojawiają się unikalne owoce i warzywa, które nie tylko ożywiają smak potraw, ale także dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Jakie są zatem **najpopularniejsze i najbardziej wartościowe sezonowe warzywa i owoce**? Jak zdrowo gotować z takich sezonowych składników? Twoim przewodnikiem po kulinarnym świecie wykorzystania sezonowych skarbów niech stanie się ta pełna inspiracji książka kucharska. Stworzyła ją Natalia Dolata, autorka znana z bestsellera ***Słodycze bez cukru i słodzików***.

Poznaj i wykorzystaj w swojej diecie unikalne aromaty każdej pory roku

Jedną z głównych zalet korzystania z **sezonowych produktów** jest ich niepowtarzalny smak. **Sezonowe owoce i warzywa zbierane** w odpowiednim czasie są pełne intensywnych aromatów, które zdecydowanie wyróżniają **serwowane potrawy**. Dodatkowo sezonowe produkty są zazwyczaj bardziej świeże i wartościowsze niż ich odpowiedniki dostępne poza sezonem. Korzystanie z tych składników w **diecie** zapewnia dostęp do bogactwa witamin, minerałów i przeciwutleniaczy. Ta książka zawiera aż **130 prostych przepisów na sezonowe dania**. Oferuje więc możliwość eksploracji unikalnych smaków, które podbiją podniebienie, a także dostarczą kulinarnej przyjemności tobie i twoim bliskim.

Szparagi, arbuzy, pomidory, agrest, młode ziemniaki – rozsmakuj się w sezonowych warzywach i owocach

Autorka podzieliła swoje przepisy tak, aby wykorzystywały sezonowe owoce i warzywa dostępne w danej porze roku. Każdy taki sezon zawiera przepisy na energetyzujące **śniadania**, sycące **obiady** oraz odżywcze **kolacje**. Wiosną będziesz zajadał się potrawami ze szparagów, pomidorów, groszku, agrestu czy wiśni. Lato to czas ogórków, arbuzów, kalafiora, cukinii czy młodych ziemniaczków. Jesienią na twoim stole zagoszczą roszponka, kapusta, jabłka, żurawina, kalarepa czy brokuł. Zima to z kolei czas bardzo zdrowych kiszonek, ciecierzycy, grochu, jarmużu i selera. W książce znajdziesz też ekscytujący bonus. Autorka zaprezentowała w niej zupełnie nowe przepisy na **pyszne i zdrowe desery**.

Co to znaczy niski indeks glikemiczny?

Dodatkową zaletą przepisów z tej książki jest to, że każda potrawa proponowana przez Natalię Dolatę składa się z produktów o niskim indeksie glikemicznym. Co to znaczy? **Indeks glikemiczny** (IG) to miara, która określa, w jaki sposób dany pokarm wpływa na poziom cukru we krwi po spożyciu. Potrawa o niskim indeksie glikemicznym powoduje wolniejsze i bardziej stabilne podniesienie poziomu glukozy we krwi w porównaniu do potraw o wysokim indeksie glikemicznym. Dlatego potrawy przygotowywane z sezonowych składników o niskim IG pomagają kontrolować **poziom cukru we krwi**. To jest istotne zwłaszcza dla osób zmagających się z problemami metabolicznymi, zaburzeniami hormonalnymi, chorobami, takimi jak **cukrzyca** czy **insulinooporność**. Aby ułatwić ci przygotowywanie zdrowych posiłków, każdy przepis Autorka opatrzyła przydatnymi informacjami. O indeksie glikemicznym, kaloryczności dania, zawartości białka (co jest niezwykle ważne, jeśli szukasz odpowiedzi na pytanie o to, jak szybko schudnąć), zawartości tłuszczu, błonnika i węglowodanów.

Niski indeks glikemiczny – odkryj proste przepisy na dania, które pozwolą ci zachować zdrowie

Książka z przepisami na **dania o niskim indeksie glikemicznym**, wykorzystującymi sezonowe warzywa i owoce, nie tylko pomoże ci podkreślić smak twojej kuchni. Będzie też świetną inspiracją do kreatywności w przygotowywaniu zdrowych posiłków. Sezonowe produkty otwierają bowiem drzwi do nowych kombinacji smaków i nietypowych połączeń. To z kolei pozwala na eksperymentowanie i odkrywanie nowych ulubionych potraw. Korzystanie z sezonowych owoców i warzyw, zwłaszcza tych o niskim indeksie glikemicznym, nie tylko wzbogaca smak potraw, ale także wspiera zdrowy styl życia, środowisko i… twój portfel. Dlatego warto sięgnąć po tę publikację, by odkryć kulinarne możliwości każdej pory roku. Przekonaj się, jak sezonowe smaki mogą stać się stałym elementem twojej kulinarnej przygody!

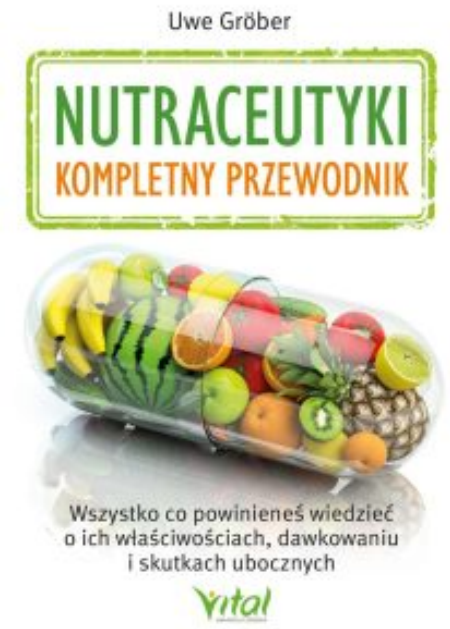
Dzięki informacjom zawartym w tej praktycznej książce

- Poznasz tajniki niskiego indeksu glikemicznego, co pomoże utrzymać stały poziom energii i zapanować nad poziomem cukru we krwi, a to pozwoli ci **wzmocnić zdrowie** i uniknąć w przyszłości zaburzeń hormonalnych, metabolicznych i chorób, takich cukrzyca czy

insulinooporność.

- Odkryjesz, jak dostosować swoje menu do zmieniających się pór roku. Sezonowe składniki nie tylko gwarantują **świeżość i intensywność smaku**, ale również dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych.
- Wykorzystasz proste przepisy dostosowane do umiejętności każdego, bez względu na doświadczenie w kuchni czy w tematyce zdrowia. Od śniadaniowych pyszności po wykwintne obiady – odkryjesz, że zdrowa kuchnia może być smaczna i dostępna dla każdego.
- Poznasz najnowsze i poparte badaniami **porady żywieniowe**, które są gwarancją, że nie tylko delektujesz się wybornymi daniami, ale również troszczysz o swoje zdrowie.
- Zyskasz dodatkowe niespodzianki, na przykład praktyczne tablice do przyczepienia na lodówce z listami sezonowych warzyw i owoców, **kalkulatory do obliczania zapotrzebowania energetycznego** i inne informacje dotyczące **metabolizmu**, które pozwolą ci poznać sekret tego, jak szybko i trwale schudnąć.

Smakuj zdrowie o każdej porze roku



Nutraceutyki – kompletny przewodnik

Uwe Gröber

Tytuł oryginału: Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel: Das Plus für Ihre Gesundheit. Alles Wissenswerte zu Einnahme, Dosierung sowie den Risiken und Nebenwirkungen

Dieta › dieta - inne

Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm

dieta oczyszczająca | dieta przeciwzapalna | ebooki | naturalne probiotyki | oczyszczanie organizmu | odporność | stany zapalne | suplementy diety | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-688-6; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Znaczenie nutraceutyków i mikroelementów dla zdrowia – jak wpływają na dietę i odporność

Czym są nutraceutyki i mikroelementy? Dlaczego odgrywają kluczową rolę w naszym zdrowiu? W dzisiejszym, dynamicznie zmieniającym się świecie, gdzie zdrowie staje się priorytetem, coraz więcej osób zastanawia się, jak nutraceutyki wpływają na dietę na odporność i ogólne samopoczucie. Nutraceutyki, łącząc odżywianie z suplementami diety, są ważnym elementem wspierającym zdrowie. W tym odporność i oczyszczanie organizmu. Jednak wiele osób nie jest w pełni świadomych ich znaczenia dla zdrowia. Nie zdając sobie sprawy, jak ważne dla organizmu są mikroelementy takie jak witamina D, magnez, żelazo, cynk i koenzym Q10. Niedobory tych składników mogą prowadzić do problemów zdrowotnych. W tym do spadku odporności, stanów zapalnych i zaburzeń metabolicznych.

Wiedza i doświadczenie w dziedzinie nutraceutyków – jak wpływają na zdrowy styl życia

Autor jest czołowym ekspertem w dziedzinie mikroelementów oraz dyrektorem Akademii Mikronutrientowej Medycyny. Dzieli się on swoją obszerną wiedzą i doświadczeniem w medycynie ortomolekularnej. Jego ekspertyza czyni go autorytetem w dziedzinie nutraceutyków i suplementacji. W tej publikacji szczegółowo omawia dziesięć kluczowych preparatów wzmacniających organizm. Należą do nich: witamina D, kwasy tłuszczowe omega-3, magnez, selen, żelazo, kwas foliowy, witamina B12, cynk, L-arginina/L-cytrulina czy koenzym Q10. Wyjaśnia, jak te substancje wpływają na zdrowie, odporność i metabolizm. A także jak ich niedobór lub nadmiar może wpłynąć na samopoczucie i kondycję fizyczną.

Dieta na odporność – jak włączyć nutraceutyki do codziennej diety?

Autor szczegółowo wyjaśnia, jak ważna jest dieta na odporność, podkreślając rolę nutraceutyków w wzmacnianiu organizmu. Szczególnie w obliczu rosnącego zagrożenia infekcjami, jak koronawirus. Opisuje, jak odpowiednie odżywianie. W tym dieta oczyszczająca i dieta przeciwzapalna, w połączeniu z nutraceutykami, może znacząco wzmocnić układ odpornościowy. A także zwiększyć zdolność do walki z patogenami.

Jak oczyścić organizm – porady dotyczące zdrowego stylu życia i diety oczyszczającej

Autor opisuje dietę oczyszczającą z probiotykami. Wyjaśnia, jak dieta ta eliminuje toksyny i poprawia samopoczucie. Opisuje również, jak złe odżywianie i styl życia powodują stany zapalne. A także udowadnia, że dieta przeciwzapalna, bogata w nutraceutyki, może je redukować.

Bezpieczne i skuteczne nutraceutyki – jak dokonać świadomego wyboru?

Autor zwraca uwagę na wagę dokładnego wyboru nutraceutyków, które są kluczowym elementem wsparcia zdrowia. Podkreśla konieczność wybierania tylko tych suplementów, które są odpowiednie dla konkretnych schorzeń czy sytuacji życiowych, ostrzegając, że niektóre mogą wchodzić w interakcje z lekami czy innymi preparatami wzmacniającymi organizm. Dlatego istotne jest, aby ich stosowanie było przemyślane i skonsultowane z lekarzem.

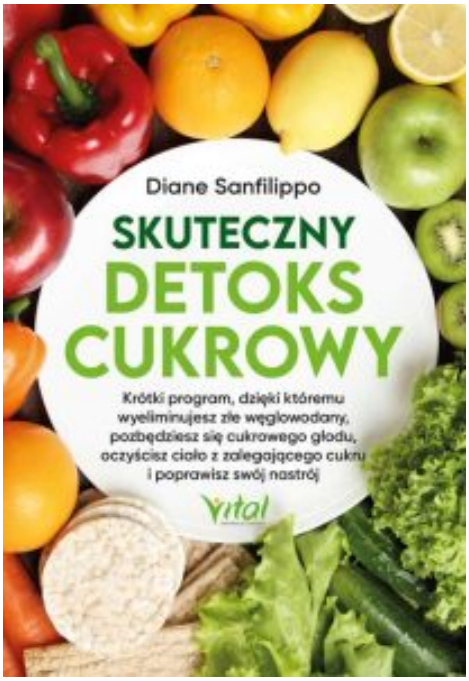
Skutki uboczne i ryzyka związane z przyjmowaniem nutraceutyków

Publikacja ta stanowi cenne źródło wiedzy na temat nutraceutyków i ich zastosowania. Autor kładzie duży nacisk na znaczenie odpowiedniego dawkowania i świadomego wyboru nutraceutyków, uwzględniając indywidualne potrzeby oraz potencjalne skutki uboczne, co jest kluczowe dla zapewnienia maksymalnych korzyści przy minimalnym ryzyku. Wyjaśnia również wpływ poszczególnych składników odżywczych na koronawirusa i inne infekcje, oraz ich potencjalne zastosowanie w profilaktyce oraz terapii wspomagającej.

Twoje zdrowie w twoich rękach

Dzięki tej książce zdobędziesz kluczowe informacje na temat nutraceutyków, niezależnie od stopnia swojej obecnej wiedzy i doświadczenia. Jest ona odpowiednia zarówno dla profesjonalistów w dziedzinie zdrowia, jak i dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z dbaniem o lepsze samopoczucie. Znajdziesz tu kompleksowe informacje o suplementacji i mikroelementach, które pomogą ci lepiej zrozumieć i efektywniej wykorzystać nutraceutyki w codziennej diecie.

Odkryj moc nutraceutyków w poprawie funkcji organizmu



Skuteczny detoks cukrowy

Diane Sanfilippo

Tytuł oryginału: The 21-Day Sugar Detox Daily Guide: A Simplified, Day-by-Day Handbook & Journal to Help You Bust Sugar & Carb Cravin gs Naturally

Choroby › choroby układu krążenia

Choroby › choroby autoimmunologiczne

cukier | cukrzyca | depresja | ebooki | insulinooporność | stany zapalne

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-712-8; **Cena katalogowa:** 109.90 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, że cukier jest jedną z najbardziej uzależniających substancji?

Cukier to nie tylko słodki dodatek do naszej codziennej diety. To także substancja, która może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych, w tym **chorób autoimmunologicznych**, chorób układu krążenia oraz przewlekłych stanów zapalnych. Producenci żywności dosypują zdecydowanie za dużo cukru do swoich produktów i często, nawet nieświadomie, spożywamy zbyt duże jego ilości w ciągu dnia. Dlatego z pomocą przychodzi Diana Sanfilippo, certyfikowana specjalistka w zakresie żywienia i zdrowego stylu życia. Opracowała skuteczny **detoks cukrowy**, który już teraz możesz bez przeszkód zastosować, abyś mógł cieszyć życiem bez chorób, nadmiaru kilogramów. Możesz zyskać doskonałe zdrowie!

Choroby autoimmunologiczne, układu krążenia, stany zapalne — zastosuj detoks cukrowy i ciesz się nieskazitelnym zdrowiem!

Cukier jest często głównym winowajcą występowania chorób autoimmunologicznych, takich jak zapalenie stawów czy choroby tarczycy. Nadmiar cukru w diecie prowadzi również do poważnych **chorób układu krążenia**, między innymi podwyższonego ciśnienia, miażdżycy i niewydolności serca. Co więcej, jego nadmiar prowadzi do otyłości, złego stanu skóry, a nawet może być jedną z przyczyn pojawienia się depresji i cukrzycy typu 2. Wielu specjalistów łączy depresję z cukrzycą, bowiem badania wykazały, że chorzy zmagający się z obiema chorobami jednocześnie, mają też zdecydowanie podwyższony poziom cukru we krwi.

Odpowiednio zbilansowana dieta to klucz w pozbyciu się chorób krążeniowych i skórnych, a także pomaga organizmowi wydalić zalegający cukier z narządów. Fot. Depositphotos

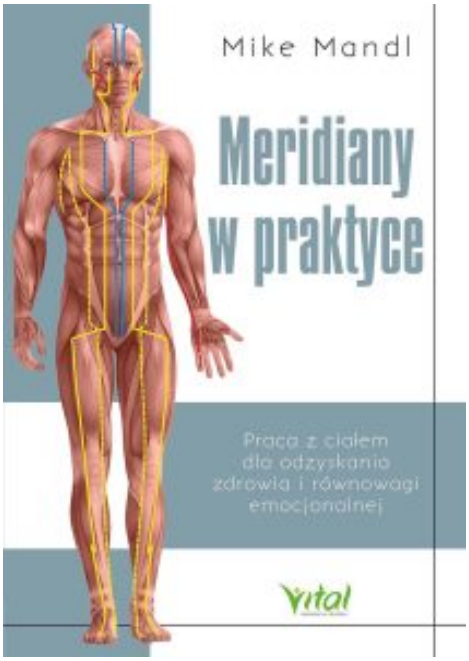
Detoks cukrowy poprawi wygląd twojej skóry i usunie stany zapalne w organizmie

Skóra jest lustrem naszego zdrowia, a nadmiar cukru może prowadzić do stanów zapalnych i problemów skórnych. Opisany w książce detoks **poprawia nawilżenie skóry**, **zmniejsza trądzik i wygładza zmarszczki**, co daje efekt promiennej i zdrowej skóry. Wpływa korzystnie na kondycję włosów i paznokci, nadając im zdrowy wygląd.

Połącz prostą i skuteczną dietę z detoksem cukrowym, który zmniejszy szkodliwe skutki cukrzycy, a także pomoże ci pozbyć się insulinooporności

W książce znajdziesz proste przepisy na dania, które pomogą ci w znaczący sposób ograniczyć spożywanie cukru. Każdy posiłek, bogaty w mikro- i makroelementy, przygotujesz samodzielnie w domu z ogólnodostępnych produktów. Co więcej, każdy dzień detoksu jest szczegółowo opisany w **formie dziennika** tak, abyś mógł w pełni zastosować porady Autorki. Pamiętaj, że dieta uboga w cukier pomaga w utrzymaniu zdrowego poziomu glukozy we krwi przy insulinooporności, a nawet cukrzycy. Dodatkowo **poprawisz funkcjonowanie wątroby**, odczujesz więcej energii w ciągu dnia, a także polepszysz swój sen.

Skuteczny detoks cukrowy dla twojego zdrowia!



Meridiany w praktyce

Tytuł oryginału: Meridiane. Landkarten der Seele

Medycyna naturalna › Tradycyjna Medycyna Chińska
Medycyna naturalna › akupresura
Medycyna naturalna › akupunktura
Zdrowie › sposoby na stres

ebooki | medycyna ludowa | meridiany | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-713-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x20,5; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Meridiany w ciele jako klucz do harmonii

W książce tej autor głęboko wnika w temat meridianów, które stanowią fundament Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz medycyny naturalnej. Meridiany w ciele to nie tylko szlaki energetyczne, ale także mapy naszej duszy. Otworzą one przed tobą drzwi do głębszego zrozumienia siebie. Dzięki tej książce odkryjesz, że każdy meridian reprezentuje określone aspekty życia i równowagi. Natomiast ich harmonia jest kluczem do twojego zdrowia.

Yin i Yang, pięć żywiołów i meridiany w ciele – TMC w pigułce

Autor rozwija filozofię yin i yang oraz pięciu żywiołów, ukazując, że Tradycyjna Medycyna Chińska dąży do osiągnięcia równowagi i harmonii w naszym ciele, umyśle i duszy. Poprzez akupresurę możesz wprowadzić swoje życie w stan równowagi, wykorzystując **meridiany jako mapy** swoich wewnętrznych sił.

Dodatkowo, książka przybliża terminy związane z medycyną ludową, prezentując terapie naturalne jako uzupełnienie podejścia opartego na meridianach. Odkryjesz, jak korzystać z tradycyjnych metod leczenia, które od wieków przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Sposoby na stres zostaną przedstawione jako istotny element dbania o równowagę meridianów i ogólną harmonię organizmu.

Nieustannie eksplorując **meridiany w ciele**, autor ukazuje, że są one nie tylko fizycznymi trasami energii, ale również kluczowymi elementami naszej psychospołecznej struktury. Książka wskazuje, że medycyna ludowa, terapie naturalne i meridiany tworzą spójny system wspierający zdrowie i dobre samopoczucie.

Zapobieganie chorobom a medycyna konwencjonalna

Książka podkreśla istotę prawdziwego zapobiegania chorobom w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, medycynie naturalnej i medycynie ludowej. TMC dąży do opanowania choroby, zanim się rozwinie, a nie tylko do wczesnego jej wykrywania. To podejście różni się od medycyny konwencjonalnej, która często ogranicza się do diagnostyki i leczenia objawów. Poznanie meridianów i zrozumienie ich roli może pomóc w utrzymaniu zdrowia i zapobieganiu chorobom. Książka podkreśla znaczenie shiatsu, jako jednej z najłagodniejszych metod Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i akupresury, pozwalającej na autentyczne zapobieganie. Opisane są doświadczenia autora podczas zabiegów shiatsu, które pomagają mu doświadczyć energetycznych współzależności w swoim ciele. To praktyczne podejście do zdrowia i harmonii.

Rozumienie organizmu przez meridiany w ciele

Meridiany stanowią klucz do zrozumienia naszego organizmu. Poprzez analizę meridianów jako mapy duszy, możesz odkryć, co już zintegrowaliśmy w naszym życiu i co jeszcze pozostaje do osiągnięcia. **Zegar okresów aktywności narządów** związanych z meridianami pomaga diagnozować problemy i ich przyczyny na głębszym poziomie. Tradycyjna Medycyna Chińska patrzy na ciało i duszę jako nierozłączne elementy. Meridiany w ciele odzwierciedlają tę złożoną współzależność, co stanowi kontrast wobec zachodniej medycyny opartej na kategoryzacji. Książka pomoże ci zrozumieć holistyczne podejście do zdrowia i zrozumieć, jak twoje ciało i dusza są ze sobą splecione.

Dodatkowo, połączenie medycyny naturalnej, akupresury, Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, oraz metod medycyny ludowej, stanowi **kompleksowy system wspierający zdrowie i równowagę.** Znajdziesz w niej również skuteczne sposoby na stres, które są integralną częścią holistycznego podejścia do utrzymania zdrowia psychicznego i fizycznego.

Korzyści, jakie można czerpać z lektury książki „Meridiany w praktyce”:

Zrozumienie meridianów: książka wyjaśnia w sposób przystępny i spójny, czym dokładnie są meridiany w ramach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Dzięki temu czytelnik może poznać tajemnicze ścieżki energii w ciele, a także zrozumieć ich rolę w zachowaniu równowagi i harmonii.

Harmonia ciała, umysłu i emocji: Autor analizuje, jak meridiany wpływają na różne aspekty życia, w tym zdrowie fizyczne, stan emocjonalny i rozwój osobisty. Pozwala to czytelnikom odkryć, jak te trzy sfery są ze sobą powiązane i jak dbać o ich harmonię.

Zapobieganie i medycyna naturalna: książka podkreśla znaczenie prawdziwego zapobiegania chorobom w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

oraz medycynie naturalnej i ludowej. Pokazuje, jak lepiej zrozumieć własne meridiany, aby utrzymać zdrowie i w szczególności unikać chorób.

Shiatsu i akupresura: Autor opisuje shiatsu jako łagodną metodę Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, która pomaga w autentycznym zapobieganiu i utrzymaniu harmonii w ciele. Czytelnicy dowiadują się, jakie są doświadczenia autora podczas zabiegów shiatsu i jakie korzyści można z nich czerpać.

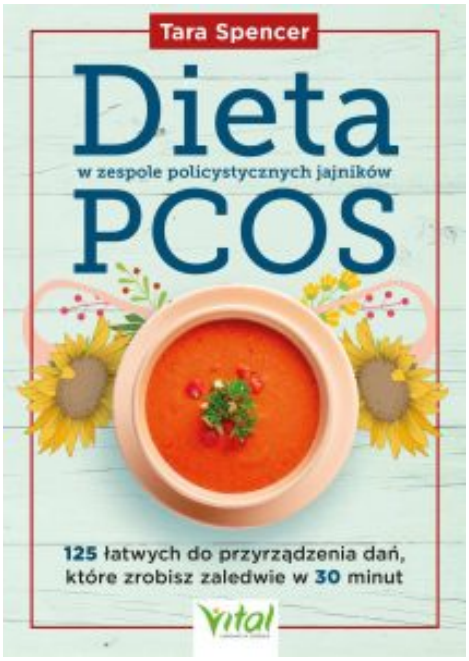
Holistyczne podejście do zdrowia: książka zachęca do holistycznego podejścia do zdrowia, które uwzględnia ciało, umysł i duszę jako nierozłączne elementy. To podejście pochodzi zarówno z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, jak i medycyny naturalnej, a przede wszystkim pozwala czytelnikom zrozumieć, jak wszystkie te sfery wzajemnie się wpływają.

Te korzyści sprawiają, że książka „Meridiany w Praktyce" staje się wartościowym źródłem wiedzy dla każdego zainteresowanego Tradycyjną Medycyną Chińską, a przede wszystkim medycyną naturalną, akupresurą i zdrowym życiem.

Synergia meridianów w ciele

Książka ukazuje, jak różne meridiany są ze sobą powiązane i tworzą całość. To właśnie ta synergia stanowi tajemnicę Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Zrozumienie tej złożonej sieci związków może pomóc ci osiągnąć pełną harmonię. **Meridiany jako klucz do harmonii i rozwoju osobistego**, oferuje praktyczne wskazówki i cenne spojrzenie na zdrowie i życie. Dla wszystkich, którzy pragną zrozumieć swoje ciało, umysł i duszę, ta książka stanowi nieocenione źródło mądrości, a przede wszystkim inspiracji. Odkryj tajemnice Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Zrozum rolę meridianów w twoim życiu i naucz się dbać o swoje zdrowie w sposób naturalny. Ta książka to klucz do harmonii i dobrostanu. Zamów już dziś i rozpocznij transformacyjną podróż!

Meridiany – źródło zdrowia i harmonii



Dieta w zespole policystycznych jajników PCOS

Tara Spencer

Tytuł oryginału: The Easy PCOS Diet Cookbook: Fuss-Free Recipes for Busy People on the Insulin Resistance Diet

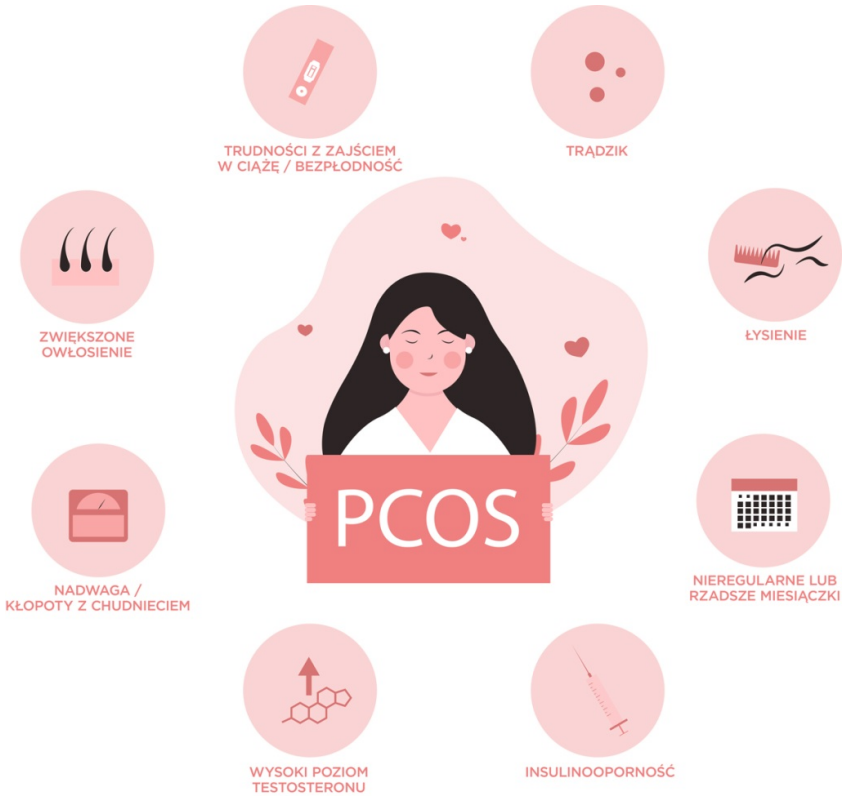
Choroby › zaburzenia hormonalne
Choroby › choroby kobiece
Dieta › dieta - inne

cukrzyca | ebooki | insulinooporność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-618-3; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Zespół policystycznych jajników (PCOS) – czy dotyka również ciebie?

Zaburzenia cyklu miesiączkowego, bezpłodność, nadmierne owłosienie lub wręcz przeciwnie – łysienie, trądzik, otyłość, insulinooporność, cukrzyca. Nadciśnienie, bóle miednicy, wzdęcia, problemy z utratą wagi, zaburzenia hormonalne, depresja. To tylko kilka **objawów zespołu policystycznych jajników (PCOS)**. Według amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej PCOS jest jedną z najczęstszych chorób kobiecych. Cierpi na nią aż 10% kobiet na świecie. Zespołu policystycznych jajników nie można wyleczyć, ale z powodzeniem można kontrolować jego objawy.



Zespół policystycznych jajników (PCOS) – objawy. Fot. Depositphotos

Skuteczny plan radzenia sobie z PCOS

Jakie są zalecenia dla chorych na zespół policystycznych jajników? Co robić, by zmniejszyć lub zlikwidować objawy PCOS? Odpowiedź ekspertów jest prosta: stosować zdrową dietę i aktywność fizyczną. **Ale jak wygląda dieta na PCOS?** Co jeść, a czego unikać? Jaką aktywność fizyczną uprawiać i jak często? Ogólne zalecenia nie pomagają chorym w znalezieniu odpowiedzi. Na szczęście jest ktoś, kto zna konkrety – Tara Spencer, dietetyczka i trenerka personalna, która od lat choruje na PCOS. W swojej książce odkryje przed tobą **prostą i skuteczną dietę na PCOS**, a także ćwiczenia, które pomogą ci zrzucić zbędne kilogramy i poczuć się lekko.

Zwalczanie objawów PCOS za pomocą diety na insulinooporność

Tak! Podstawą diety na PCOS jest dieta, którą stosuje się w **insulinooporności**. Dlaczego? Ponieważ aż 70% kobiet chorujących na zespół policystycznych jajników choruje również na insulinooporność! Dieta, której celem jest poprawa wrażliwości na insulinę, korzystnie wpłynie na **zmniejszenie zaburzeń hormonalnych w organizmie**, a przede wszystkim na zmniejszenie objawów PCOS. Autorka w prosty sposób objaśni ci podstawy działania metabolizmu oraz **związek insulinooporności z zaburzeniami hormonalnymi**. Znajdziesz tu konkretne wytyczne dietetyczne dla kobiet z PCOS! Dowiesz się jakich pokarmów unikać, a które możesz spożywać bez żadnych ograniczeń!

125 przepisów – 5 składników – 30 minut = dieta PCOS

Brzmi dobrze? A zaraz będzie jeszcze lepiej! Kokosowy gulasz warzywny, placek pasterski z fasoli, łosoś pieczony z warzywami, paski wołowe po azjatycku, koktajl z masłem orzechowym, babeczki migdałowo-brzoskwiniowe. Do ich przygotowania będziesz potrzebowała jedynie 5 składników i 30 minut w kuchni! Sama widzisz, że **dieta w PCOS jest banalnie prosta**, a jej utrzymanie nie wymaga żadnych wyrzeczeń. **125 przepisów** na pyszne śniadania, zupy, obiady, przystawki, a także desery sprawią, że nie będziesz tęsknić za dotychczasowym jedzeniem, które pogarszało twój stan zdrowia.

Sama widzisz, że dieta w PCOS nie musi być nudna! Fot. Depositphotos

Dieta w PCOS – nie czekaj i wypróbuj już dziś

Zapomnij o monotonii – odkryj smakowite dania, które pomogą ci zapanować nad **PCOS, insulinoopornością** i **cukrzycą**. By ułatwić ci start, Autorka przedstawia również dwutygodniowy plan posiłków oraz listę zakupów. Wszystko po to, byś z łatwością rozpoczęła stosowanie nowej – zdrowej diety na PCOS. Zacznij już dziś i upiecz pyszne ciasto jogurtowe z dyni – większość składników masz w swojej lodówce!

CIASTO JOGURTOWE Z DYNI

To bardziej pieczony pudding niż ciasto. Ale ponieważ ma zwartą konsystencję i może być krojony, więc nazwa „ciasto” jest adekwatna. Dynia piżmowa jest wilgotna i ma jasnozłoty kolor, co wskazuje na obecność beta-karotenu, silnego środka przeciwzapalnego. Dynia piżmowa jest również doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, potasu, witaminy A, witaminy C i kwasu foliowego. Dodaj obfitą porcję bitej śmietany kokosowej, a uzyskasz prawdziwie dekadencki smakołyk.

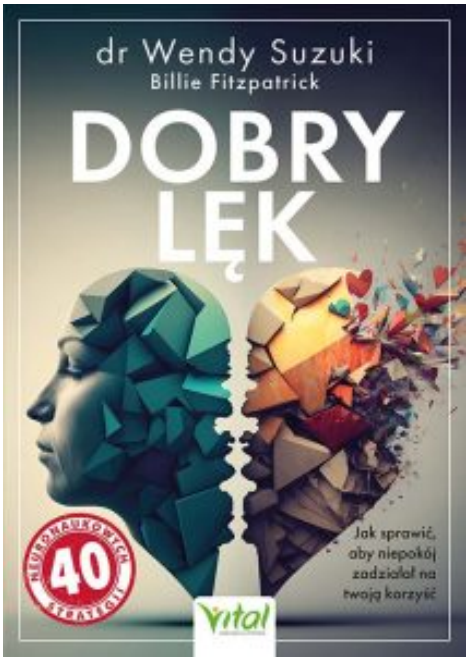
Składniki:

- 320 g ugotowanej i przetartej dyni piżmowej
- 2 szklanki zwykłego niskotłuszczowego jogurtu greckiego
- ½ szklanki mąki migdałowej
- 2 jajka
- 85 g miodu
- Szczypta soli

1. Rozgrzej piekarnik do 120°C. Wyłóż 20 cm okrągłą tortownicę pergaminem i odstaw na bok.
2. W dużej misce wymieszaj na gładką masę: dynię, jogurt, mąkę migdałową, jajka, miód i sól.
3. Przełóż łyżką ciasto do tortownicy i piecz na lekko złoty kolor, około 45 minut.
4. Ciasto najlepiej smakuje na ciepło.

Na zdrowie i smacznego!

Uwolnij się od PCOS dzięki tej prostej diecie!



Dobry lęk

dr Wendy Suzuki

Tytuł oryginału: Good Anxiety: Harnessing the Power of the Most Misunderstood Emotion

Rozwój osobisty › neuronauka Rozwój osobisty › motywacja

ebooki | neuroplastyczność | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-689-3 ; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Strach przed ludźmi czy odrzuceniem? Zidentyfikuj swój lęk i zmień go w swój atut!

Martwisz się swoją sytuacją finansową? Niepokoisz stanem zdrowia? Odczuwasz **strach przed spotkaniami z ludźmi**, **lęk przed pracą**? Stale **boisz się odrzucenia**, brak ci motywacji, masz niskie poczucie własnej wartości? Żyjesz w napięciu, często jesteś rozzłoszczony, smutny lub zagubiony? Czujesz, że codziennie towarzyszy ci **niepokój**, a stany lękowe nie są ci obce? Jeśli te zdania opisują także ciebie, czas na zmiany! Czy wiesz, że możesz zmienić codzienny lęk i niepokój w swój atut? I odzyskać zatraconą pełnię życia? Kluczem jest **konstruktywne zarządzanie lękiem** i swoimi obawami. Jak tego dokonać? Pokaże ci Autorka tej książki, dr Wendy Suzuki, uznana ekspertka w dziedzinie neuronauki i neuroplastyczności mózgu.

Poznaj fascynujące zjawisko neuroplastyczności mózgu i wykorzystaj je w codziennym życiu

Sięgnij po tę rewolucyjną książkę. Jej lektura stanie się fascynującą podróżą na drodze rozwoju osobistego. Pomoże ci zrozumieć lęk, pokaże, jak zmienić go w siłę. Dowiesz się, czym tak naprawdę jest lęk. Autorka wskaże, jakie są obwody stresu i lęku w mózgu, wyjaśniając subtelne różnice między codziennym lękiem a **zaburzeniami i stanami lękowymi**. Zrozumiesz też, czym jest fascynujące zjawisko **neuroplastyczności mózgu** i poznasz emocjonalne skutki negatywnego nastawienia. Zyskasz narzędzia do zmiany złych nawyków. Będziesz w stanie pokonać swoje lęki. Nieważne czy odczuwasz strach przed ludźmi, pracą, czy odrzuceniem. Nauczysz się **identyfikować swój lęk** i zmieniać go w swoją zaletę.

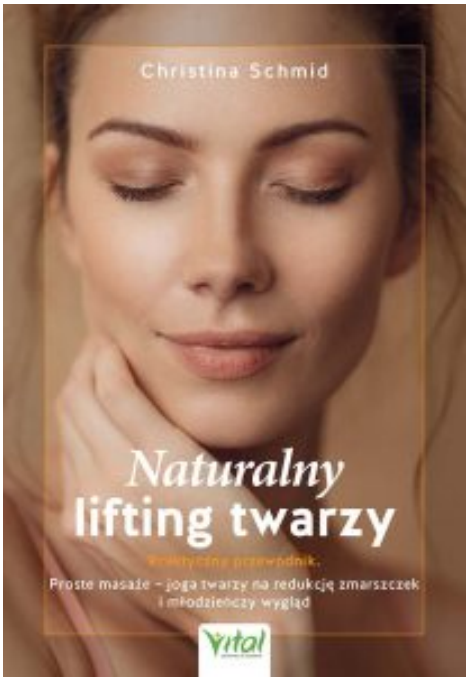
Inwestuj w swój rozwój osobisty i poznaj skuteczne metody zarządzania lękiem

Część druga tej książki stanie się twoim przewodnikiem po pozytywnym wykorzystaniu lęku w twoim życiu codziennym. Tak, aby zamiast strat przynosił ci korzyści. Dr Wendy Suzuki dzieli się **skutecznymi strategiami budowania odporności i radzenia sobie ze stresem**. Dowiesz się, jak „dobry niepokój" może poprawić wydajność oraz jak utrzymać równowagę między dobrym a złym lękiem. Ilustrujące tezy Autorki przykłady i prawdziwe historie ludzi, którzy zastosowali wywodzące się z **neuronauki** strategie, pomogą ci zmienić twoje nastawienie na bardziej pozytywne. A także zwiększyć koncentrację i poczucie własnej wartości, poprawić produktywność. Dowiesz się również, czym jest system uwagi w twoim mózgu, **inteligencja społeczna**. Zyskasz skuteczne metody służące maksymalizacji kreatywności oraz **motywacji**.

Pokonaj strach przed ludźmi, pracą czy odrzuceniem i odzyskaj zatraconą pełnię życia!

W trzeciej części książki znajdziesz praktyczne narzędzia do efektywnego zarządzania lękiem. Autorka skupia się na zwiększeniu świadomości lęku poprzez interesujące ankiety i proste kwestionariusze. Dowiesz się z nich między innymi tego, **jak wysoki jest twój poziom lęku**, co go wywołuje albo jak regulować swoje **emocje**. W tym poradniku nie brakuje też konkretnych sugestii i wskazówek, jak zmienić myślenie i kierować pozytywnym niepokojem. Autorka oferuje listę metod na **ukojenie niepokoju** i budowanie skutecznej odporności na stresujące sytuacje. To między innymi medytacja, relaksacja za pomocą zapachów, aktywność fizyczna, ale także… pozytywne tweetowanie do siebie. Chcesz wiedzieć, co to za metoda? Sięgnij po tę książkę! Pokonaj strach przed ludźmi, pracą czy odrzuceniem i odzyskaj zatraconą pełnię życia!

Zmień swój lęk w siłę!



Naturalny lifting twarzy – praktyczny przewodnik

Christina Schmid

Tytuł oryginału: Natürliches Facelifting: In 10 Minuten täglich um Jahre jünger aussehen

ebooki zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-684-8 ; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Naturalny lifting twarzy – praktyczny przewodnik

Obecnie wiele osób pragnie poprawić swoje zdrowie i za pomocą ruchu, diety i medycyny naturalnej przejmuje odpowiedzialność za swoje samopoczucie. Ten trend można zauważyć również w kwestii urody. Do tej pory wierzyliśmy, że jedynym rozwiązaniem na starzenie się skóry są drogie kremy i bolesne zabiegi medycyny estetycznej. Wmawiano nam, że oprócz picia dużej ilości wody i snu, nie możemy zrobić nic, by to zatrzymać. Autorka udowadnia, że to nieprawda! **W tej książce przedstawia trzy proste drogi, dzięki którym osiągniesz efekt naturalnego liftingu twarzy!** Są to: joga twarzy, masaż twarzy kamieniem gua sha oraz masaż bańkami.

Joga twarzy, masaż gua sha i masaż bańkami – proste i skuteczne!

Każda z przedstawionych metod jest nie tylko niezwykle prosta w stosowaniu, ale przede wszystkim oferuje możliwość samodzielnego zadbania o wygląd i uniezależnienia się od drogich kremów i zabiegów. Wystarczy, że poświęcisz **kilka minut dziennie**, a przyczynisz się do świeżego, promiennego i gładkiego wyglądu swojej twarzy. Świetne jest to, że są to metody absolutnie naturalne!

Joga twarzy to rewelacyjna metoda, która odmieni wygląd twojej twarzy. Podobnie jak w kulturystyce, w jodze twarzy dążymy do wzmocnienia i rozbudowy mięśni. Dzięki temu przywrócisz objętość twarzy, zredukujesz zmarszczki i poprawisz kontury. Ćwiczenia te przekazują również istotne impulsy kościom twarzy, zachowując ich gęstość i kształt.

Masaż twarzy kamieniem gua sha to starożytna metoda masażu, która przyniesie niesamowite korzyści twojej skórze. Usuwa toksyny, poprawia ukrwienie i rozluźnia mięśnie. Poprzez stymulację punktów refleksologicznych i meridianów, gua sha wspiera twój organizm na poziomie energetycznym. Dzięki masażowi gua sha twoja skóra stanie się elastyczna, gładka i promienna.

Masaż twarzy bańkami pomoże ci oczyścić skórę, poprawić jej ukrwienie i stymulować **produkcję kolagenu i elastyny**. Rezultaty widoczne są już po krótkim czasie, twoja skóra staje się bardziej elastyczna i młodsza.

Masaż twarzy na zmarszczki i nie tylko

Brzmi fantastycznie, prawda? I takie jest – fantastyczne i… proste. W tej książce Autorka, beauty-coach i kinezjolożka, pokaże ci, jak, krok po kroku, wykonać taki masaż twarzy. Niezależnie z jakim problemem się mierzysz, czy szukasz masażu twarzy na zmarszczki, czy pragniesz jedynie jak najdłużej zachować zdrową skórę. Tu znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz! Masz mało czasu w ciągu dnia? Nie ma problemu, szybki **3-minutowy program pielęgnacyjny** pomoże ci zadbać o najważniejsze obszary twarzy. Pragniesz czegoś mocniejszego? 30-minutowa joga mocy dla twarzy na pewno spełni twoje oczekiwania. A może staniesz się miłośniczką 10-minutowego podstawowego programu? Do ogólnych programów pielęgnacyjno-treningowych możesz dołączyć spersonalizowane ćwiczenia na poszczególne problematyczne obszary. Znajdziesz tu ćwiczenia na: zmarszczki na czole i bruździe nosowo-wargowej, obwisłe policzki, drugi podbródek, powiększenie ust czy worki pod oczami.

Masaż twarzy krok po kroku – to naprawdę proste!

Nie czekaj dłużej i już teraz wypróbuj jedno z ćwiczeń jogi twarzy! Zobacz jakie to proste i… niezwykle relaksujące!

BRWI ANGELINY JOLIE

To ćwiczenie nadaje brwiom ładny wygląd, otwiera twarz i napina czoło.

- Połóż palce wskazujące na brwiach, kciuki umieść nad uszami, aby mieć odpowiedni chwyt.
- Pociągnij zewnętrzne kąciki brwi ku dołowi i spróbuj siłą brwi podnieść palce wskazujące do góry i ku sobie.
- To ćwiczenie wykonuj dynamicznie. Nie utrzymuj napięcia zbyt długo, tylko napinaj i rozluźniaj mięśnie, co 3 sekundy.

<zdjęcie ze środka str. 43>

Naturalny lifting twarzy – poznaj jego zalety

Co możesz osiągnąć dzięki naturalnemu liftingowi twarzy:

- ujędrnisz skórę i powiększysz usta,
- uwydatnisz rysy twarzy i nadasz im młodzieńczy wygląd,
- pozbędziesz się istniejących zmarszczek i zapobiegniesz powstawaniu nowych,
- poprawisz krążenie i koloryt skóry,
- odzyskasz promienną i gładką cerę,
- wyeliminujesz obrzęki twarzy,
- cofniesz efekty starzenia się skóry i przejmiesz kontrolę nad swoim wyglądem.

Odmładzający masaż twarzy – najczęściej zadawane pytania

MOŻE JESTEM JUŻ ZA PÓŹNO NA STOSOWANIE TYCH METOD?

Nigdy nie jest za późno, aby zacząć stosować jogę twarzy, gua sha i masaż bańkami. Nie pytałabyś przecież, czy jest sens być aktywnym fizycznie w wieku 70 lat. Zawsze ma to sens i im starsi jesteśmy, tym więcej wsparcia potrzebuje nasz organizm. Można więc zacząć w każdym wieku. Im jesteś młodsza, tym szybciej zauważysz zmiany – to jasne. Ale również w podeszłym wieku zmiany na lepsze są możliwe, a twoje ciało ci podziękuje.

JAK SZYBKO WIDAĆ PIERWSZE EFEKTY MASAŻU TWARZY?

Zależy to od charakterystyki tkanki, twojego wieku i stylu życia. Niektórzy potrzebują tylko kilku dni, inni – dwóch tygodni. Ogromną rolę odgrywa tutaj subiektywne odczucie. Niektóre kobiety są wobec siebie bardzo wymagające. Pamiętaj, aby nie koncentrować się tylko na określonym rezultacie, ale patrzeć całościowo. Zaciekłość skutkuje nieestetycznymi rysami twarzy. Traktuj siebie samą z miłością, próbuj zauważać pozytywne zmiany i ciesz się z nich.

CZY MIMO TRĄDZIKU MOGĘ STOSOWAĆ GUA SHA I BAŃKI NA TWARZ?

Tak, jeśli będziesz przestrzegała poniższej zasady: nigdy nie masuj obszarów ciała dotkniętych chorobą. Ważne jednak, abyś masowała dekolt, szyję i kark, ponieważ działa to oczyszczająco i pomaga twojej twarzy pozbyć się zaczerwienienia i gorąca. Twarz masuj ostrożnie, omijając miejsca dotknięte trądzikiem. Nie stosuj gua sha i baniek także na miejsca, na których wprawdzie niewidoczny jest stan zapalny, ale są one rozgrzane. Masaż wokół takich miejsc może przynieść wyraźną ulgę.

Postaw na naturalny lifting twarzy!

Sposób na migotanie przedsionków

dr John D. Day Matthew LaPlante dr T. Jared Bunch

Tytuł oryginału: The AFib Cure: Get Off Your Medications, Take Control of Your Health, and Add Years to Your Life

Choroby › choroby układu krążenia
Choroby › choroby autoimmunologiczne
Dieta › dieta - inne

ebooki | układ krążenia | zdrowe serce | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-662-6; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Skuteczny i bezpieczny sposób na migotanie przedsionków

Migotanie przedsionków (AF – atrial fibrillation) to powszechny problem zdrowotny, który znacząco wpływa na jakość życia. To zaburzenie rytmu serca, które może się pojawić u każdego. Niezależnie od wieku czy płci. Charakteryzuje się nieregularnym i przyspieszonym rytmem przedsionków. Co prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak zwiększone ryzyko udaru mózgu i chorób serca. Dlatego też warto zgłębić wiedzę na tematy związane z chorobami autoimmunologicznymi, chorobami układu krążenia, dietą i zdrowym sercem. Dzięki tej książce odkryjesz bezpieczny sposób na migotanie przedsionków, który pozwoli ci skutecznie zarządzać tym schorzeniem i poprawić zdrowie.

Twoje serce zasługuje na troskę
(fot. depositphotos)

Profesjonalna pomoc w dbaniu o serce – zaufaj doświadczonym lekarzom

Jeśli zmagasz się z migotaniem przedsionków oraz chorobami układu krążenia i autoimmunologicznymi, ta książka jest idealna dla ciebie. Znajdziesz w niej bezpieczne i skuteczne metody radzenia sobie z migotaniem przedsionków, które mogą diametralnie poprawić twoje zdrowie. Autorzy tej publikacji to lekarze specjalizujący się w leczeniu migotania przedsionków, chorób układu krążenia, elektrofizjologii serca i zdrowego stylu życia. Prezentują innowacyjne podejście do problemu migotania przedsionków oraz chorób układu krążenia. Oferują sprawdzony plan leczenia na rzecz zdrowego serca, który przyniesie ulgę i pomoże w osiągnięciu remisji migotania przedsionków. Bez konieczności długotrwałego stosowania leków. To doskonałe źródło informacji na temat chorób autoimmunologicznych, chorób układu krążenia. A także diety, zdrowego serca oraz skutecznego sposobu radzenia sobie z migotaniem przedsionków.

Skuteczne narzędzia i techniki leczenia migotania przedsionków – program potwierdzony badaniami medycznymi

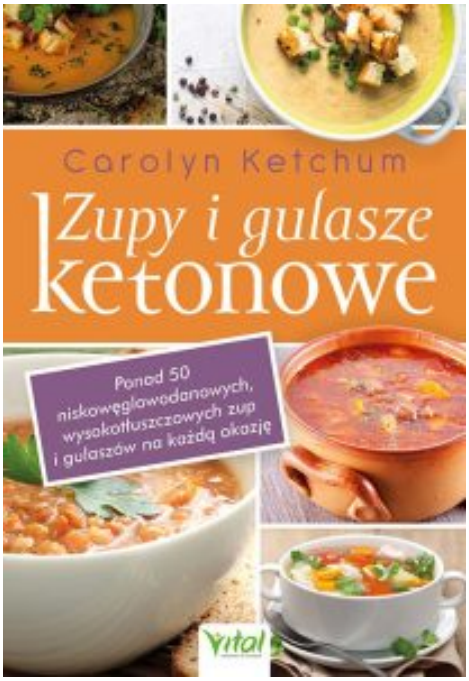
Autorzy tej publikacji oferują skuteczne narzędzia i techniki oparte na ponad 50-letnim doświadczeniu w pracy z pacjentami cierpiącymi na migotanie przedsionków. Udostępniają sprawdzony program, potwierdzony badaniami medycznymi, który umożliwia kontrolowanie migotania przedsionków. Jeśli zależy ci na zdrowiu serca i unikaniu skomplikowanych leków, ta książka stanie się twoim niezastąpionym przewodnikiem. Dzięki niej dowiesz się, jak dieta wpływa na układ krążenia, oraz jakie naturalne metody mogą ci pomóc w łagodzeniu migotania przedsionków, aby uniknąć chorób autoimmunologicznych. To doskonałe źródło informacji na temat chorób autoimmunologicznych, chorób układu krążenia,

diety, zdrowego serca oraz skutecznych sposobów radzenia sobie z migotaniem przedsionków.

Szansa na zdrowe serce i długotrwałe życie

Dzięki niniejszej publikacji otrzymasz pełne informacje dotyczące skutecznego i bezpiecznego sposobu na migotanie przedsionków. Autorzy pokażą ci, jak dbać o zdrowie, poprawić kondycję serca i wydłużyć życie. Choroby autoimmunologiczne, choroby układu krążenia, dieta, zdrowe serce i sposób na migotanie przedsionków – to tylko wybrane tematy, które dokładnie zostały omówione w tej profesjonalnej książce. Ta publikacja to niepowtarzalna okazja, aby zatroszczyć się o swoje zdrowie i podnieść jakość życia. Nie zwlekaj i daj sobie szansę na zdrowe serce oraz długotrwałe życie. Rozpocznij swoją podróż do lepszego zdrowia już dziś.

Twoje serce zasługuje na najlepszą opiekę sprawdzonych specjalistów



Zupy i gulasze ketonowe

Carolyn Ketchum

Tytuł oryginału: Keto Soups & Stews: 50+ Low-Carb, High-Fat Soups & Stews for Any Occasion

Dieta › dieta ketogeniczna

Zdrowie › wzmocnienie odporności

dieta oczyszczająca | ebooki | jak szybko schudnąć | ketoza | olej roślinny

zapowiedź

Cena katalogowa: 59.50 zł; **Ilość stron:** 191; **Oprawa:** Miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Dieta ketogeniczna w nowym wydaniu. Poznaj pyszne i aromatyczne keto zupy

Czy marzysz o smacznych i pożywnych posiłkach, które jednocześnie będą twoją odpowiedzią na pytanie, jak szybko schudnąć? Jesteś miłośnikiem diety ketogenicznej i pragniesz urozmaicić dietę o pyszne i aromatyczne zupy? W swojej książce Autorka zawarła **ponad 50 przepisów na keto zupy**, dzięki którym osiągniesz lub utrzymasz stan ketozy. Wiele podanych składników, które możesz bez problemu nabyć w lokalnym sklepie, pozwolą ci wzmocnić organizm i zachować dobre zdrowie na długie lata. Co więcej, każda zupa posiada obliczoną przez Autorkę ilość kalorii, tłuszczu i innych ważnych mikro i makro składników. Dlatego to niezwykła gratka dla każdej osoby prowadzącej zdrowy tryb życia. Poznaj niezwykły świat keto zup!

Oleje roślinne i zdrowe tłuszcze to podstawa każdej keto zupy

Ketoza jest specyficznym stanem metabolicznym, w którym organizm spala nagromadzony tłuszcz, czyniąc z niego główne źródło energii. **Oleje roślinne** i dobrej jakości tłuszcze to podstawa diety ketogenicznej. Najbardziej powszechne i wartościowe oleje to przede wszystkim olej z awokado czy oliwa z oliwek Dlatego każdy przepis opisany w książce jest bogaty w oleje. Co więcej, praktycznie **żaden z produktów spożywczych nie zmarnuje się w twojej kuchni!** Tłuszcz ze smażonego boczku, który dla większości z nas może stanowić zbędny odpad, możesz zastosować do upieczenia pysznych bekonowych ciasteczek. Więcej ciekawych i nietuzinkowych pomysłów na proste potrawy znajdziesz w książce.

Podstawą wszystkich dań diety ketogenicznej są zdrowe tłuszcze i oleje. Fot. Depositphotos

Potrawy niskowęglowodanowe pomogą ci zachować zdrowie, oczyszczą organizm i utrzymają go w stanie ketozy

Głównych celem każdej diety oczyszczającej jest usunięcie zalegających toksyn z ciała. To one odpowiadają za nasze gorsze samopoczucie, a nawet przyczyniają się do powstawania poważnych chorób. Jednym ze sposobów, który został potwierdzony w walce z wieloma dolegliwościami, jest dieta ketogeniczna oparta na potrawach niskowęglowodanowych. Ten rodzaj diety skutecznie **oczyści i wzmocni organizm, a przy tym pomoże pozbyć się zbędnych kilogramów**. Dlatego warto dodać do swojej diety keto zupy. Dzięki nim pozostaniesz w stanie ketozy, poczujesz się lżej, a przy tym zafundujesz sobie i swojej rodzinie pyszne i pełnowartościowe dania.

Keto zupy to sposób na odzyskanie utraconej energii, ochronę przed chorobami i odżywienie ciała

Keto zupy to nie tylko sposób na to, jak szybko schudnąć. To przede wszystkim dieta oczyszczająca, która pomaga w pozbyciu się toksyn z organizmu. Dzięki tej książce **zwiększysz poziom energii i odżywisz ciało**. Będziesz osobą pełną życia i gotową na podjęcie każdego wyzwania w życiu. Co więcej, wszystkie opisane potrawy są **bogate w kwasy tłuszczowe omega-3**, które wspierają pracę serca, mózgu, pomagają zachować skórę w dobrej kondycji, a także odpowiadają za prawidłową gospodarkę hormonalną w organizmie. Zapomnisz, czym jest cukrzyca oraz utrzymasz prawidłowy poziom cukru we krwi.

Keto zupy dla zdrowia i dobrego samopoczucia!

Jak zadbać o siebie – afirmacje na każdy dzień roku

Tytuł oryginału: A Year of Self-Care: Daily Practices and Inspiration for Caring for Yourself (A Year of Daily Reflections)

Rozwój osobisty › samoakceptacja
Rozwój osobisty › motywacja
Terapie › afirmacje
Terapie › medytacja

ebooki | niepokój | poczucie własnej wartości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-623-7; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Witaj w pierwszym dniu twojego roku dbania o siebie!

> Troska o siebie nigdy nie jest aktem egoistycznym – jest po prostu dobrym zarządzaniem jedynym darem, jaki mam, darem, który został mi dany na Ziemi, aby ofiarować go innym.
> – PARKER PALMER

To idealny czas! Czas, by zadbać o siebie! Tak! Nikt nie zrobi tego za ciebie. Nikt też nie zrobi tego lepiej niż ty. Zadbaj o swoje samopoczucie, relaks, spokój. Pielęgnuj poczucie własnej wartości i pewność siebie i rozwój osobisty. Pozwól sobie odczuwać przyjemność z bycia sobą, ponieważ jesteś wystarczająca/cy!

Ale jak to zrobić? Jak zadbać o siebie? Od czego zacząć? Udać się do SPA lub na siłownię? Nie, choć to również może być dobry pomysł, jeśli właśnie tego potrzebujesz. Samoopieka to coś więcej. To połączenie terapii, rozwoju osobistego, dobrej zabawy i wellness. To codzienna praktyka – spotkanie z twoją duszą, podczas którego deklarujesz, że zasługujesz na dbanie o siebie. Dzięki tej książce z łatwością tego dokonasz – wystarczy ci 365 dni wypełnionych troską i miłością.

To jest twój rok! Twój rok rozwoju. Twój rok na uwolnienie tego, co ci nie służy, i wydobycie swojego potencjału

Pomoże ci w tym dr Zoe Shaw, licencjonowana psychoterapeutka i mówczyni motywacyjna. W swojej książce dzieli się z tobą 365 prostymi i **motywującymi ćwiczeniami z zakresu dbania o siebie**. Każdy dzień przyniesie ci wspierającą strategię, wnikliwą refleksję, inspirujący cytat, ćwiczenie **mindfulness** lub **afirmację** na dobry dzień. Codziennie rano przeczytaj wpis i żyj nim z intencją i celem przez cały dzień.

Ćwiczenia mindfulness, nagradzanie siebie, afirmacje na dobry dzień i pewność siebie

Ta książka to swojego rodzaju terapia, która nie tylko wzmocni twoje poczucie własnej wartości, ale również wypełni cię pozytywną energią. Odkryjesz tu ćwiczenia, takie jak **praktykowanie wdzięczności**, stworzenie mapy marzeń, nagradzanie siebie czy kultywowanie radości. Poranek bez mediów społecznościowych czy jednodniowy detoks informacyjny pozwolą ci zachować spokój i pozytywne myślenie. Znajdziesz tu również ćwiczenia na pozbycie się niepokoju, poczucia winy, angażowanie w kontakty nowymi ludźmi czy **ustalenie nowych granic**. Chodzenie po świeżej, zielonej trawie, wybór nowych roślin do domu. A nawet zrobienie sobie uroczego sefie! Rozpoczęcie roku samoopieki pozwoli ci napełnić swój emocjonalny i mentalny zbiornik oraz uzupełniać go każdego dnia, dzięki czemu nigdy nie zabraknie ci pozytywnej energii.

Afirmacje na dobry dzień i afirmacje na pewność siebie. Poznaj moc dobrych słów! Fot. Depositphotos

Więc jak zadbać o siebie? Już dziś wypróbuj jedno z kojących ćwiczeń!

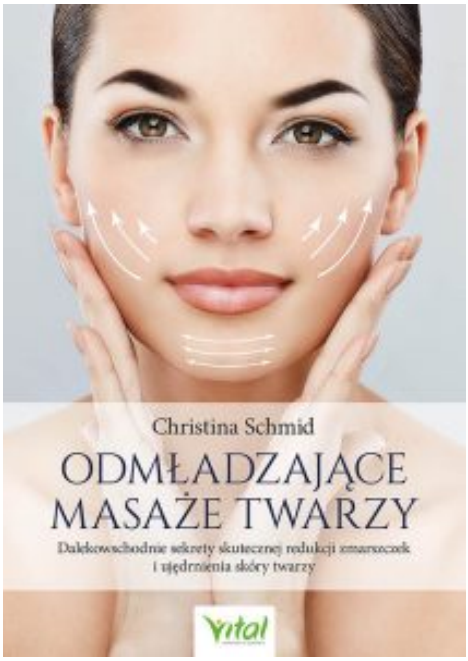
Spacer bez asysty

Zostaw telefon komórkowy w domu i idź na spacer. Zauważ, o ile więcej świata doświadczasz z podniesioną głową, bez rozpraszającego ekranu czy muzyki. Zachęć siebie tą afirmacją na dobry dzień i pewność siebie:
Jestem swoim superbohaterem.
Jestem odpowiedzialny za to,
jak doświadczam świata
i wybieram patrzenie na niego
przez soczewkę szczęścia.

Nie czekaj na Nowy Rok – już dziś zacznij zmieniać swoje życie

Nie ma większego daru, który możesz sobie sprezentować, niż spokojny, skupiony umysł i silne, gibkie ciało pełne energii. Dzięki temu osiągniesz wszystko, czego pragniesz. Skoncentruj się na swoim samopoczuciu, a poprawisz swoje zdrowie i zwiększysz poczucie szczęścia. Wzmocnisz rozwój osobisty, pozbędziesz się niepokoju, ustanowisz zdrowe granice i relacje, określisz i przyjmiesz swoje wartości oraz nadasz priorytet swojemu samorozwojowi. Otrzymasz to troszcząc się o siebie. Niezależnie od tego, czy zaczynasz dbać o siebie w Nowy Rok, czy w środku lata, dajesz sobie prezent w postaci odzyskania swojego życia!

To będzie twój rok!



Odmładzające masaże twarzy

Christina Schmid

Tytuł oryginału: Chi statt Botox: Fernöstliche Geheimnisse zur Faltenreduzierung

Medycyna naturalna › stawianie baniek Zdrowie › pielęgnacja twarzy i ciała

ebooki terapie naturalne zdrowa skóra zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-657-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x21,5; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Chcesz być piękna i wyglądać młodzieńczo – poznaj chiński masaż twarzy

Chiński masaż twarzy zamiast botoksu? Czy to możliwe? Pijesz wystarczającą ilość płynów, zdrowo się odżywiasz, uprawiasz sport, pielęgnujesz skórę najdroższymi środkami – a ona coraz bardziej się starzeje. Ze względu na nią i dla urody czytasz magazyny i szukasz informacji na mediach społecznościowych. Stajesz się chemikiem stosując kolagen, kwas hialuronowy, toksynę botulinową. A jednak, mimo tych wszystkich wysiłków, popełniasz wielki błąd. Wszyscy uważamy, że to głównie **skóra odpowiada za nasz młody wygląd**. Zadaj sobie kiedyś następujące pytania:

- Czy twoja skóra ma być napięta, skoro mięśnie pod nią zwiotczały?
- Dlaczego skóra ma być równa i gładka, skoro pod spodem gromadzi się limfa?
- Jak twarz ma promienieć, skoro twoje kanały energetyczne są zablokowane, a mięśnie twarzy chronicznie napięte?

Ta książka pomoże ci samodzielnie wykonać chiński masaż twarzy oraz inne zabiegi medycyny naturalnej, które **odmłodzą cię o dziesięć lat**.

Chiński masaż twarzy – skuteczniejszy od botoksu

Coraz więcej kobiet szuka naturalnych środków pozwalających zachować urodę i zdrowie. Opisane w tej książce metody znakomicie się do tego nadają, co również potwierdzają badania naukowe. Wydaje się całkiem logiczne, że powinnaś zacząć od głębszych warstw skóry. Dlaczego nie pomyślałaś o tym wcześniej i dlaczego nie czytałaś o tym więcej, skoro każdy magazyn dla kobiet w kółko zajmuje się tematem przeciwdziałania starzeniu się? *Bo żadna gałąź przemysłu nie mogłaby na tym zarobić.* Jeśli sama zajmiesz się swoim wyglądem, branża kosmetyczna straci klientkę. Kiedy twoje mięśnie twarzy ujędrnią się, a opuchlizna wokół oczu zniknie, nigdy nie zechcesz wydać 600 złotych na malutki słoiczek kremu.

Gua sha i ba guan, masaż twarzy bańką chińską, joga twarzy – terapie manualne dla ciebie

Wszystkie te metody, których nazwy można przetłumaczyć jako „skrobanie” (gua sha) i stawianie baniek (ba guan), są coraz częściej oferowane także w krajach Zachodu. **Umożliwią one oddziaływanie na głębsze warstwy tkanki skórnej**, a co za tym idzie uzyskasz głębszy efekt. Podczas zabiegu aktywujesz wszystkie punkty akupunkturowe twarzy, przez co działają one nie tylko na twarz, lecz także na powiązane narządy. Dlatego zaczniesz pracować nie tylko nad skórą twarzy, ale również dotrzesz do tkanki łącznej, mięśni twarzy, naczyń limfatycznych oraz układu meridianów, który odpowiada za niezakłócony przepływ energii. Efekt na twojej twarzy będzie widoczny natychmiast. Twarz stanie się bardziej różowa, promienna i młodsza, a ty odzyskasz pewność siebie.

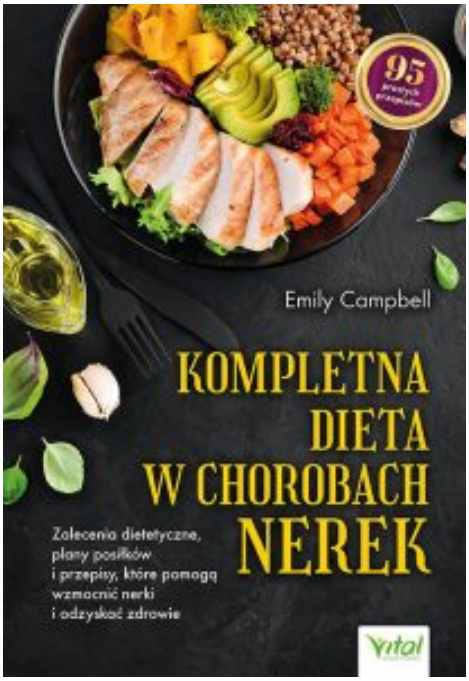
Zdrowa skóra i ciało – poznaj techniki rozluźniania mięśni twarzy

Pielęgnacja twarzy i ciała polega również na świadomym odprężaniu mięśni twarzy. Kiedy twarz jest rozluźniona, z trudem udaje się napiąć ciało w innych miejscach. Rozluźnij czoło, usta, twarz i poczuj, jak to wpływa na resztę ciała. Na przykład rozluźnienie języka wiąże się z rozluźnieniem dna miednicy. Staraj się zawsze pamiętać, by być świadomym mięśni twarzy. Wyraz twarzy jest bardzo ważny. Komunikuje nie tylko na zewnątrz, lecz także do wewnątrz. Znaczy to, że ma wcale niemały wpływ na twoje samopoczucie. Psycholodzy już od dawna wykorzystują te zależności: starają się poprzez zmianę wyrazu twarzy chorych wpływać na ich dolegliwości psychiczne. Wiele badań dowiodło, że **objawy depresji klinicznej można znacznie złagodzić**, a częściowo nawet wyleczyć, tylko dzięki pracy nad wyrazem twarzy pacjenta.

Czego potrzebuje twoja skóra, by wyglądać młodo?

Książka ta omawia metody sprawdzone od wielu lat, które możesz samodzielnie zastosować. Oddaje**zdolność zachowania młodzieńczego wyglądu** z powrotem w twoje ręce. Nie potrzebujesz kosztownych kremów ani chirurga. Aby odzyskać zdrową skórę wystarczą terapie manualne, masaże twarzy, stawianie baniek czy joga twarzy. Metody chińskiego masażu twarzy znane są z holistycznego podejścia do problemów zdrowotnych i zaburzeń samopoczucia. W książce znajdziesz też bardzo skuteczne rozwiązania, prowadzące do zachowania i przywrócenia młodzieńczego wyglądu.

Masaż zamiast botoksu



Kompletna dieta w chorobach nerek

Emily Campbell

Tytuł oryginału: The Complete Renal Diet Cookbook: Stage-by-Stage Nutritional Guidelines, Meal Plans, and Recipes

Zdrowie › wzmocnienie odporności Dieta › dieta - inne

ebooki | kamienie nerkowe | oczyszczanie nerek | oczyszczanie organizmu

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-658-9; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Przewlekła choroba nerek – problem cywilizacyjny

Przewlekła choroba nerek zaliczana jest obecnie do **chorób cywilizacyjnych**, podobnie jak cukrzyca, otyłość, choroby naczyniowo-sercowe czy nadciśnienie tętnicze. Jednocześnie PChN to schorzenie szczególne – często jest powikłaniem chorób cywilizacyjnych. Może się też pojawić w wyniku wieloletniego zmagania się z kamieniami nerkowymi. Niepokojące jest to, że z biegiem lat liczba osób zmagających się z **przewlekłą chorobą nerek systematycznie wzrasta**. Według wyników ogólnoświatowego badania Global Burden of Disease wzrost wynosi aż 27 proc. (porównując dane z roku 2007 do tych z 2017), a w 2017 roku choroba ta dotknęła ok. 697,5 miliona ludzi na całym świecie. Sytuacja w Polsce jest nie mniej poważna. Według różnych szacunków przyjmuje się, że problem dotyczy 11–18 proc. populacji, czyli ok. 4 mln mieszkańców. Dokładne dane trudno zebrać, gdyż choroba jest wykrywana w ostatnim stadium i zwykle to dopiero wtedy pacjenci są obejmowani opieką. Wcześniejsze stadia przebiegają zaś bezobjawowo, za wyjątkiem chorych którzy mają kamienie nerkowe.

Na czym polega przewlekła choroba nerek

Przewlekła choroba nerek polega na uszkodzeniu nerek, w wyniku czego nie pracują one tak dobrze, jak powinny. W skrajnych przypadkach prowadzi do całkowitej niewydolności tego organu. Nerki nie są w stanie skutecznie filtrować odpadów. W konsekwencji chory jest podatny na infekcje. Dlatego w PChN ważne jest również wzmacnianie odporności. Choć PChN jest poważną chorobą, jej zdiagnozowanie nie oznacza wyroku. Tę chorobę można kontrolować, a czynność nerek utrzymać i ustabilizować. Ważną rolę w zapobieganiu skutkom PChN odgrywa **właściwy sposób odżywiania**. Wiele osób jest przytłoczonych diagnozą. Informacji na temat diety w chorobach nerek jest mnóstwo. Chorzy nie wiedzą, od czego zacząć, a poruszanie się po strategiach żywieniowych na poszczególnych etapach choroby może być dezorientujące. Samodzielna próba rozszyfrowania **wymagań dotyczących białka, sodu, potasu i fosforu** może okazać się dość skomplikowana. Ta książka pomoże ci uporządkować wiedzę, a przede wszystkim ułatwi wprowadzenie diety w życie.

Dieta w chorobach nerek nie musi być skomplikowana

Dieta w przewlekłej chorobie nerek jest często postrzegana jako trudna do wprowadzenia i utrzymania z powodu liczby składników odżywczych, które należy wziąć pod uwagę. Jednak nie musi tak być. Książka da ci wsparcie na twojej drodze podczas podróży z PChN. Zrozumiesz, co dzieje się w twoim organizmie, **poznasz łatwe do przygotowania posiłki** oraz odpowiedzi na pytania dotyczące spożycia białka. Wszystko po to, aby opóźnić postęp choroby, wspomóc oczyszczanie nerek i doprowadzić do wzmocnienia odporności.

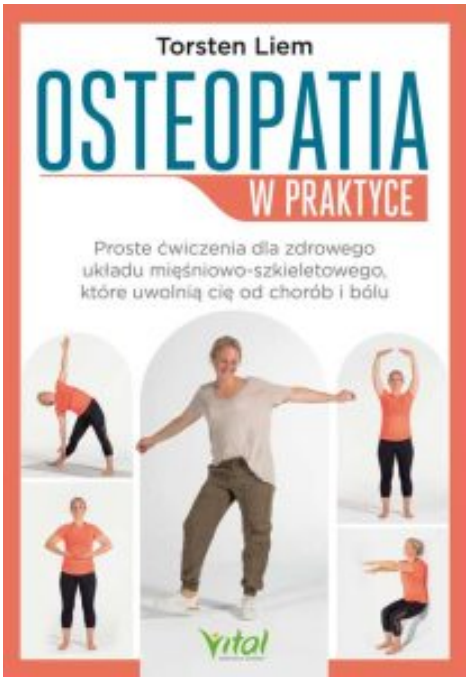
Poznaj wskazówki dietetyczne i plany posiłków

Leczenie PChN wymaga dostosowania stylu życia, w tym zmiany diety. Całkowity powrót do zdrowia w ostrym zapaleniu nerek nie jest możliwy, ale jeśli odpowiednio dobierzesz dietę, nerki będą miały mniej odpadów do filtrowania i ich funkcja będzie zachowana. W miarę postępu choroby możesz stracić apetyt lub doświadczać zmian smaku, co może obniżyć twoją motywację do jedzenia. Z tego powodu **kluczowe znaczenie w oczyszczaniu nerek**, a co za tym idzie oczyszczaniu organizmu, ma utrzymanie odpowiedniego stanu odżywienia i dostarczanie wystarczającej ilości kalorii, ograniczając jednocześnie białko i sód. Wraz z postępem choroby nerek zmieniają się potrzeby żywieniowe. Dlatego tak ważne jest dokładne omawianie indywidualnych potrzeb ze swoim lekarzem. W tej książce znajdziesz wskazówki dietetyczne i plany posiłków dla osób z przewlekłą chorobą nerek w stadiach 1–3, stadium 4 oraz stadium 5 (dializy).

Dzięki wskazówkom Autorki to naprawdę proste!

W książce znajdziesz również przegląd wytycznych żywieniowych sprzyjających oczyszczaniu organizmu, odpowiednich dla każdego etapu PChN. Jest też sekcja dotycząca kontroli porcji i spożycia kalorii. Natomiast na końcu książki znajduje się **lista popularnych produktów spożywczych** z informacjami o wartościach odżywczych. Autorka zdradzi ci również, w jakie przybory kuchenne i składniki warto się zaopatrzyć zawczasu, by ograniczyć stres związany z planowaniem i przygotowywaniem posiłków. Dzieli się także wieloma wskazówkami, które pozwolą ci zaoszczędzić czas.

Łatwa dieta dla zdrowia nerek!



Osteopatia w praktyce

Torsten Liem

Tytuł oryginału: Das Osteopathie-Selbsthilfe-Buch: Wie Osteopathie wirkt und die Selbstheilung fördert. Mit Übungen für jeden Tag

Zdrowie › aktywność fizyczna
Medycyna naturalna › masaż
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › sposoby na stres

ból | ból kręgosłupa | ból mięśni | ebooki | leczenie przez dotyk | masaż powięzi | terapie manualne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-643-5; **Cena katalogowa:** 94.90 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Osteopatia w praktyce – jak bezpiecznie stosować ją w domu?

Czy chciałbyś poczuć się lepiej? Cieszyć się pełnym zakresem ruchu w każdej aktywności fizycznej, a także odkryć najskuteczniejszy sposób na stres? Osteopatia w praktyce otworzy ci drzwi do pełni twojego zdrowia i dobrego samopoczucia. Ta książka to prawdziwa skarbnica wiedzy o osteopatii w praktyce i medycynie naturalnej. Ta terapia zatroszczy się o twoje zdrowie w sposób holistyczny i efektywny. A także pomoże ci odkryć potencjał twojego ciała, łagodząc ból kręgosłupa i mięśni.

Medycyna naturalna i leczenie przez dotyk – moc holistycznego podejścia do zdrowia

Torsten Liem, osteopata i wykwalifikowany specjalista w dziedzinie osteopatii w praktyce oraz medycyny naturalnej, prezentuje holistyczne podejście do zdrowia i leczenia. Posiada specjalistyczną wiedzę i umiejętności w dziedzinie anatomii, fizjologii oraz technik terapeutycznych w skutecznym leczeniu różnego rodzaju dolegliwości i schorzeń. W książce wyjaśnia, jak działa układ mięśniowo-szkieletowy oraz jakie ćwiczenia wykonywać, w tym ćwiczenia oddechowe, by uwolnić się od chorób i bólu mięśni czy kręgosłupa. Prezentuje masaż powięzi oraz cały wachlarz praktycznych terapii, dzięki którym poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Ćwiczenia oddechowe na zrelaksowany umysł, zdrowie i spokojne serce

Jeśli chciałbyś pozbyć się napięcia i stresu, które codziennie towarzyszą ci w życiu, zastosuj najskuteczniejsze ćwiczenia oddechowe. Dzięki nim wprowadzisz harmonię i spokój do swojego umysłu. A także pozytywnie wpłyniesz na stan swojego zdrowia. A jeśli cierpisz na dokuczliwy ból kręgosłupa lub mięśni, osteopatia w praktyce ma dla ciebie bezpieczne rozwiązanie! Autor oferuje różnorodne terapie manualne i techniki masażu powięzi. Dzięki nim będziesz mógł złagodzić ból i przywrócić swobodę ruchów. Poznasz praktyczne wskazówki dotyczące mobilizacji stawów i manipulacji kręgosłupa. A także wzmacniające ćwiczenia, dzięki którym przywrócisz sprawność swojemu ciału. Zaufaj skuteczności leczenia przez dotyk, które sprawi, że poczujesz się lepiej i pełen sił.

Masaż powięzi – klucz do swobody ruchu i komfortu

W książce znajdziesz wiele kolorowych, szczegółowych ilustracji, rysunków i wykresów, które wprowadzą cię w świat osteopatii w praktyce i pozwolą korzystać z technik samopomocy w domowym zaciszu. Nauczysz się wykonywać prawidłowo ćwiczenia, które pozwolą ci złagodzić ból kręgosłupa i mięśni. Autor udowadnia, że leczenie przez dotyk jest całkowicie bezpieczne i skuteczne. A co najważniejsze jest idealnym sposobem na stres. A także pozwala na uniknięcie uciążliwych skutków ubocznych, które często towarzyszą konwencjonalnym terapiom. To przełomowe podejście do zdrowia przedstawione w tej książce skłoni cię do refleksji nad potrzebami twojego ciała i umysłu. Pozwoli ci również odnaleźć równowagę między aktywnością fizyczną a duchową harmonią. A także odkryć potencjał twojego organizmu.

Osteopatia w praktyce – twoja droga do uzdrowienia

Jak pielęgnować poczucie spokoju i pewności siebie – praktyczny poradnik

Sarah Fader dr Simon A. Rego

Tytuł oryginału: The CBT Workbook for Mental Health: Evidence-Based Exercises to Transform Negative Thoughts and Manage Your Well-Being

Rozwój osobisty › samoakceptacja
Rozwój osobisty › motywacja
Zdrowie › sposoby na stres

depresja | ebooki | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-659-6 ; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak zwiększyć poczucie własnej wartości i zacząć akceptować siebie?

Nie zawsze jesteśmy świadomi tego, że nasze myśli wpływają na samoocenę i samoakceptację. Mają one również wpływ na nasze zachowanie i odbieranie świata. Pozytywne myśli wzmacniają i motywują do działania. Negatywne obniżają poczucie własnej wartości, wpędzają w depresję, poczucie winy i wstydu. Odbierają spokój i pewność siebie. Jednak nie musi tak być! Czy wiesz, że jest na to prosty sposób? Jest nim terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Brzmi poważnie, ale spokojnie to naprawdę proste ćwiczenia, które dosłownie wzmocnią cię i pokażą jak radzić sobie z lękiem i stresem.

Terapia poznawczo-behawioralna CBT – czym jest i dlaczego jest tak popularna?

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT), na której opiera się ten poradnik, jest formą terapii stosowaną z dużym powodzeniem od lat 60. XX wieku. Pomaga ludziom poczuć się lepiej i prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie. Terapia CBT opiera się na praktycznych narzędziach, które pomagają zmienić myśli i działania w celu przepracowania złożonych emocji. Terapia ta pomaga uzyskać wgląd we wzorce myślenia i zachowania, których być może wcześniej nie byliśmy świadomi. Jednocześnie pomaga skupić się na dokonywaniu zmian, na przykład poprzez naukę oddzielenia umysłu racjonalnego od emocjonalnego (a następnie ich integrację), a także naukę tworzenia nowych wzorców zachowań. Efekty? Odbudowa poczucia własnej wartości, samoakceptacja, stworzenie zdrowych granic, poprawa relacji, odkrycie co jest dla ciebie ważne i motywacja do osiągania swoich celów.

Lekki, mądry i praktyczny poradnik dotyczący terapii poznawczo-behawioralnej

Ale jak tego dokonać? Jak zacząć? Pomogą ci w tym światowej sławy psycholog kliniczny Simon Rego oraz ekspertka zdrowia psychicznego, Sarah Fader. Połączyli swoje siły, aby stworzyć ten pełen pozytywnej energii, ciepły, praktyczny i wyjątkowo przystępny przewodnik po terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). Ta pozbawiona medycznego żargonu, lekka, pełna mądrych i wartościowych ćwiczeń książka to doskonałe źródło informacji dla osób, które nie tylko pragną poradzić sobie z lękiem, depresją czy niepokojem, ale również stawiają na rozwój osobisty.

70 prostych i praktycznych ćwiczeń CBT

Ćwiczenia zawarte w tej książce pomogą ci zidentyfikować negatywne myśli i problematyczne zachowania oraz przekształcić je w bardziej dopasowane i produktywne. Znajdziesz tu aż 70 prostych technik i ćwiczeń, które pomogą ci znaleźć równowagę w konkretnych aspektach życia. Każdy rozdział omawia inny powszechny problem. Odkryjesz tu ćwiczenia, które zwiększają poczucie własnej wartości i samoakceptację. Umacniają relacje, są sposobem na stres, lęk i złość. Pomagają radzić sobie z poczuciem winy i wstydu, a także ciągłymi zachciankami (również dotyczącymi jedzenia).

Już 10 minut dziennie sprawi, że poczujesz różnicę!

Tak! Wykonanie tych prostych ćwiczeń zajmie ci od 10 do 30 minut dziennie. Znajdziesz tu afirmacje, medytacje, ćwiczenia oddechowe czy praktykowanie współczucia dla siebie. A także uciszanie wewnętrznego krytyka, wizualizacja spokoju, wyśpiewanie niepokoju, tworzenie listy wdzięczności, aktywne słuchanie, czy spacer z bananem (tak!). Jak dowodzą Autorzy, jeśli poświęcisz 10 minut dziennie na ćwiczenia CBT, w niedługim czasie zauważysz już pierwsze pozytywne zmiany w swoim zdrowiu i rozwoju osobistym. To naprawdę niewiele, by odzyskać poczucie spokoju i pewności siebie! Dlatego nie czekaj dłużej, zrób pierwszy krok…

A co eksperci piszą o tej książce?

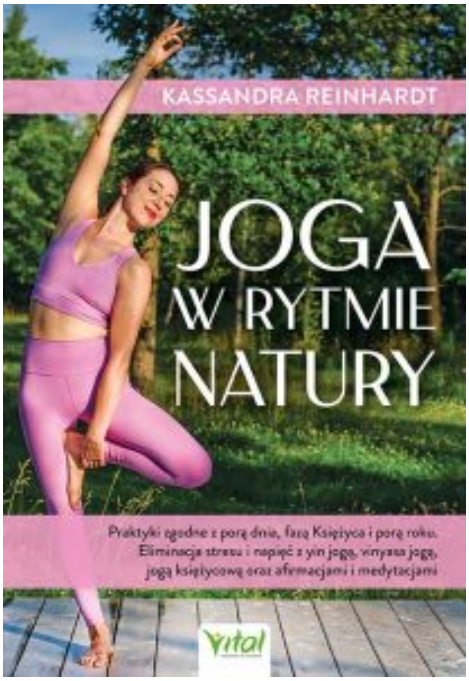
„Ten podręcznik zawiera wszystko, czego możesz potrzebować, aby zastosować dziesiątki ćwiczeń CBT w codziennym użyciu. Jeśli jesteś gotowy na zmiany i chcesz włożyć w to dużo pracy, ta niesamowita książka będzie nieocenionym towarzyszem w twojej podróży ku poprawie zdrowia psychicznego”.
— John M. Grohol, psychiatra, założyciel Psych Central

„CBT to najbardziej ugruntowana metoda leczenia problemów wynikających z wzmożonych negatywnych emocji. Ta książka nauczy cię skutecznych umiejętności zwalczania wzorców myślenia i zachowania, które przyczyniają się do niepokoju, stresu, gniewu, wstydu i poczucia

winy. A także sposobów wzmacniania samoakceptacji i poprawy relacji. Książka jest dobrze napisana, praktyczna, wciągająca i zgodna z najlepszymi praktykami ułatwiania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Gorąco polecam każdemu, komu negatywne uczucia przeszkadzają w cieszeniu się życiem”.
— dr Martin M. Antony, profesor psychologii i autor książki Shyness and Social Anxiety Workbook oraz The Anti-Anxiety Program

„Ta książka oferuje jasne, praktyczne i sprawdzone strategie i umiejętności. Rego i Fader pomagają czytelnikowi zidentyfikować nieprzydatne nawyki i relacje. A także uwolnić się od stresu emocjonalnego, wyjaśnić osobiste wartości i zaangażować się w CBT i ćwiczenia akceptacji uważności. Jestem zachwycona tym źródłem informacji i będę polecać ten podręcznik moim pacjentom i współpracownikom!”
— Anne Marie Albano, PhD, ABPP, profesor psychologii medycznej na Columbia University Irving Medical Center

Odzyskaj spokój i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym ćwiczeniom CBT!



Joga w rytmie natury

Kassandra Reinhardt

Tytuł oryginału: Year of Yoga: Rituals for Every Day and Every Season

Terapie › medytacja
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › joga
Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › afirmacje
Zdrowie › sposoby na stres

ćwiczenia na stawy | ebooki | mięśnie | niepokój | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-660-2; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękkna; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Połącz asany i ćwiczenia oddechowe z rytmem natury, a odkryjesz jogę, jakieś dotąd nie znałeś

Zima to czas spowolnienia i odpoczynku. Natura wokół również odpoczywa. Zimą możesz skupić się na swoich marzeniach i pragnieniach. Wiosna to pora na wyjście w świat ze świeżą perspektywą. **Joga** w tym czasie będzie więc aktywnością fizyczną dodającą ci energii. Lato – czas zabawy, obfitości, rozkwitu. Latem rządzą energiczne formy jogi. Jesienią oczyszczamy się, wytyczamy granice, pozbywamy się niepokoju i odrzucamy to, co nie działa. Joga posłuży ci w uwolnieniu skrywanych emocji. Odkryj zupełnie nowy wymiar jogi – jogę zgodną z rytmami natury. Dopasowanie **ćwiczeń** do cykli księżycowych i słonecznych pozwoli ci zoptymalizować poziom **energii** i poczuć silne połączenie ze sobą i otaczającym cię światem. Codzienna praktyka jogi będzie nie tylko świetnym **sposobem na stres** i codzienne **napięcia**, pozwoli ci również poczuć uziemienie i połączenie. **Joga na stres**, **joga o poranku**, **wieczorna** lub **joga księżycowa** – to tylko niektóre praktyki, jakie odkryjesz dzięki tej wyjątkowej książce!

Ćwiczenia, afirmacje, medytacje i rytuały, które pomogą ci połączyć się ze sobą na głębszym poziomie

Joga to nie tylko ćwiczenia na stawy czy wzmacnianie mięśni. To aktywność fizyczna, w której – oprócz poprawy **zdrowia** – dużą rolę odkrywa duchowość, znalezienie własnego rytmu. Dlatego do ćwiczeń Autorka dołączyła też pozytywne, podnoszące na duchu i **wzmacniające afirmacje**, relaksujące **wieczorne medytacje**, sezonowe **rytuały** i oczywiście **ćwiczenia oddechowe**, których nie może zabraknąć w terapii jogą. I tak praktyka jogi w pełnię Księżyca pomoże ci skupić się na obfitości, wdzięczności i optymizmie. W nowiu będziesz praktykował **asany** yin jogi, które dostarczą ci głębokiej regeneracji. Z kolei **vinyasa** nauczy cię większej świadomości ciała i pomoże zrozumieć związek między umysłem a ciałem. Przekonaj się, jakie dobro płynie z połączenia jogi z naturą. Autorka zachęca, abyś spojrzał na tę praktykę jak na szansę poznania siebie na głębszym poziomie, a nie tylko jako doskonały sposób na stres.

Joga na stres i napięcia, o poranku, joga wieczorna lub księżycowa – poznaj wszystkie sekwencje i dopasuj je do swoich potrzeb

W książce znajdziesz **22 sekwencje jogi**, które będziesz mógł wykonywać bezpieczne, nawet jeśli jesteś początkujący praktykiem. Przy każdej sekwencji Autorka zawarła praktyczne informacje o stopniu trudności danych ćwiczeń, a także o akcesoriach, których możesz potrzebować. Nie będą to jednak jakieś wyszukane elementy. Wiele z łatwością możesz zastąpić tym, co masz w domu. Dodatkowo przed rozpoczęciem ćwiczeń będziesz mógł sprawdzić, jakie partie mięśni będą pracowały i jakie efekty uzyskasz – wzmocnienie, elastyczność, siła tułowia, ale też złagodzenie niepokoju czy uzdrowienie emocji. W książce znajdziesz sekwencje jogi na stres, jogi księżycowej czy o poranku lub wieczornej z opisami i zdjęciami, a **80 afirmacji i ćwiczenia oddechowe** pomogą **wyciszyć umysł** i **zregenerować ciało**. Wieczorne medytacje i sezonowe rytuały przyniosą głęboki relaks, poczucie szczęścia i pokrzepienie.

Jesienna joga na stres czy wiosenne asany uśmierzające ból? Odkryj, jakie korzyści niesie głębsze połączenie z naturą

Książka zorganizowana jest według pór roku, żebyś mógł maksymalnie dopasować się do **rytmów natury**. Każda pora roku jest związana z innym motywem przewodnim. Autorka zaproponowała, aby książka zaczynała się zimą. Symbolicznie zima reprezentuje okres przejściowy przed nowymi początkami. Jeśli lubisz ustalać postanowienia noworoczne, docenisz rozpoczęcie swojej podróży właśnie w tym miejscu. Możesz jednak rozpocząć praktykę od dowolnej pory roku, jeśli właśnie wtedy po raz pierwszy otworzysz tę książkę. Chciałbyś w środku zimy wykonać ognistą, letnią sekwencję? Zrób to! To od ciebie zależy, jak będziesz korzystał z tej książki.

Joga to kojąca terapia, która może odmienić twoje życie!

Każda sekcja zawiera poranną praktykę, wieczorną medytację, ćwiczenie oddechowe, 20 afirmacji, **rytuały lunarne**, 4 sekwencje pozycji jogi oraz listę polecanych źródeł. Autorka proponuje ci nawet muzykę, która pomoże ci osiągnąć to, czego szukasz w jodze – nieważne czy jest to dla ciebie sposób na stres, czy rzeźbienie sylwetki. Dlaczego? Chce dać ci jak najwięcej opcji, żebyś mógł wybrać te praktyki, które będą ci najbardziej odpowiadać. Do każdej sekwencji dołączony jest kod QR. Jeśli użyjesz w smartfonie aplikacji do skanowania takich kodów, uzyskasz dostęp do nagrań zajęć jogi. Kody QR znajdziesz również przy sezonowych medytacjach wieczornych. Zeskanuj kod w ten sam sposób, a uzyskasz dostęp do nagrań audio do każdej medytacji, które pomogą ci się zrelaksować każdego wieczoru. Joga to coś więcej niż ćwiczenia na stawy, mięśnie czy dobre dla zdrowia rozciąganie, to kojąca terapia, która **może odmienić twoje życie**. Przekonaj się!

Stresuj się… odpowiednio!

Jacob Drachenberg

Tytuł oryginału: Stress dich richtig!: Die 9 Entscheidungen für mehr Gelassenheit

Rozwój osobisty › motywacja Zdrowie › sposoby na stres

ebooki niepokój relacje stany lękowe zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-642-8; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak radzić sobie ze stresem czy lepiej w ogóle przestać się stresować? Czy to możliwe?

Napięty grafik, stany lękowe, ciągła dyspozycyjność, martwienie się o pieniądze, porównywanie siebie do innych, lęk przed brakiem akceptacji w relacjach z innymi, wysokie wymagania, bombardowanie negatywnymi informacjami w mediach… To typowe czynniki wywołujące w nas **reakcje stresowe**. Wiele osób reaguje na to niepokojem, napięciem i stresem. Stawia ich to w stan gotowości, a z drugiej strony – często jest też motywacją do działania na ścieżce rozwoju osobistego. Gdy chcemy **pozbyć się stresu**, możemy wybrać wysiłek fizyczny. To poprawia samopoczucie, ale i tak nie zdołamy uciec przed stresogennymi czynnikami poprzez sprint. Nie możemy też fizycznie ich zwalczyć. Co zatem powinniśmy zrobić? Musimy na nowo nauczyć się, **jak radzić sobie ze stresem**, a tym samym ocalić swój stan **zdrowia** przed jego druzgocącymi skutkami.

Najskuteczniejsze sposoby na stres? Świadomość i metoda Drachenberga!

Jak zatem przestać się stresować? Czy to jest w ogóle możliwe? Jakie są **najskuteczniejsze sposoby na stres**? Stres jest częścią naszego życia i nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Ty również go odczuwasz. Aby jednak stres, **niepokój** czy **stany lękowe** nie rujnowały twojego zdrowia, musisz nauczyć się radzić sobie z nim konstruktywnie. Jak to zrobić? I to jest zadanie Autora, niemieckiego eksperta od stresu, który pomógł już tysiącom ludzi. Metoda Drachenberga, którą opracował, a którą przedstawia w tej niezwykłej książce, pozwoli ci nauczyć się, jak stresować się… odpowiednio! Gotowy?!

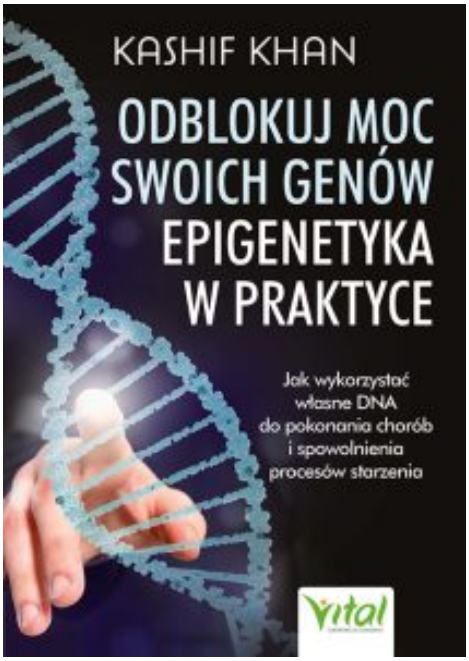
Jak przestać się stresować destrukcyjnie?

Czy w twoim życiu jest stres, który bardzo cię obciąża, sprawia, że jesteś chory i nieszczęśliwy? Czy też od czasu do czasu czujesz się pod presją, zwłaszcza w życiu codziennym czy rozwoju osobistym? Możesz z łatwością nauczyć się redukować tego rodzaju **negatywny stres** do minimum. Dzięki tej książce poznasz sprawdzone strategie dotyczące tego, **jak przestać się stresować w** destrukcyjny **sposób**. A co ze stresem, który mobilizuje, popycha cię do przodu, inspiruje? W codziennym życiu nie nazywamy tego stresem, ale raczej motywacją, entuzjazmem lub energią. Autor uważa jednak, że to tylko druga strona medalu stresu. I również powinniśmy nauczyć się, jak prawidłowo wykorzystywać ten **pozytywny rodzaju stresu**, bez przekraczania swoich limitów energetycznych. To oznacza, że nie ma jednego stresu, który powinien zniknąć z twojego życia. Stres ma wiele twarzy: śmiech, płacz i siłę. Dlatego tak ważne jest, aby mieć tego świadomość, rozpoznać te twarze i wiedzieć, jak sobie z nimi radzić w zdrowy sposób.

Jaki jest twój stresor – ulubieniec wszystkich czy kontroler? A może superman?

Za pomocą inspirujących, osobistych historii i wypróbowanej tysiące razy metody Drachenberga Autor udowadnia w tej książce, że radzenie sobie ze stresem nie jest nieuniknionym losem, ale umiejętnością, której można się łatwo nauczyć. Wraz z **9-stopniowym programem**, który łączy najnowsze odkrycia psychologii z metodami stosowanymi w sporcie wyczynowym, otrzymasz natychmiastowe strategie, które będziesz mógł zastosować w dowolnym momencie codziennego życia, także w relacjach z innymi. Specjalny test pokaże ci na przykład, jaki komponent stresu nosisz w sobie. Czy jesteś typem ulubieńca wszystkich, perfekcjonistą, osobą wątpiącą w siebie czy kontrolerem? Dowiesz się, jak stresować się odpowiednio do każdego z tych typów, by wyciągnąć dla siebie z danej sytuacji maksymalne korzyści. Dodatkowo lekki i zabawny język, którym posługuje się Autor, uczyni lekturę tej książki naprawdę przyjemną. Weź z powrotem kierownicę swojego życia w swoje ręce! Naucz się unikać niepotrzebnego stresu i wykorzystywać stres jako pozytywną energię życiową.

Spokój jest twoją decyzją



Odblokuj moc swoich genów – epigenetyka w praktyce

Kashif Khan

Tytuł oryginału: The DNA Way: Unlock the Secrets of Your Genes to Reverse Disease, Slow Aging, and Achieve Optimal Wellness

Dieta › dieta - inne

ebooki | jak szybko schudnąć | mózg | poprawa pamięci | stany lękowe | starzenie

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-661-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20x5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Dlaczego niektórzy z nas zapadają na ciężkie choroby, a inni cieszą się nieskazitelnym zdrowiem?

Genetyka to niezwykle fascynujący temat. Dzięki tej dziedzinie nauki możemy krzyżować różne gatunki roślin. Wytwarzamy antybiotyki, żywność modyfikowaną, a nawet wykorzystujemy ją w kryminologii i medycynie. To właśnie geny odpowiadają za nasze zdrowie, predyspozycje do niektórych chorób, wielkości mózgu, inteligencję czy talenty. Czy wiedziałeś, że możesz zastosować genetykę w praktyce, aby uwolnić się od np. choroby autoimmunologicznej przekazywanej z pokolenia na pokolenie? W tej publikacji Autor, będący cenionym specjalistą z zakresu epigenetyki udowadnia, że każdy z nas może cieszyć się zdrowiem przez długie lata bez leków i wizyt w gabinecie lekarskim. Dowiesz się, **co to jest kod genetyczny, a także jak naprawić DNA**, dzięki czemu pozbędziesz się stanów lękowych, depresji, **poprawisz pamięć** i powstrzymasz starzenie. Przekonaj się, jaką moc kryje genetyka w praktyce!

Co to jest kod genetyczny i jak możesz naprawić DNA? Poznaj genetykę w praktyce

Najprościej rzecz ujmując – kodem genetycznym nazywamy zbiór informacji o nas samych. To w nim zapisane jest nasze prawdzie „ja". To prawdziwa baza danych, w której możemy znaleźć, jaki kolor oczu może mieć twój potomek. Genetyka bada również zależność między wysokim ilorazem inteligencji a wielkością mózgu, genetyczne skłonności do bardziej rozbudowanej i większej muskulatury u niektórych osób, a nawet na podstawie badań na genach jesteśmy w stanie zlokalizować naszych dawno zmarłych przodków. Aby lepiej zrozumieć korzyści płynące z genetyki, sięgnij po tę książkę. Autor w przystępny sposób wyjaśnia jej skomplikowaną strukturę i przedstawia szereg porad m.in. **jaką dietę stosować, jakie ćwiczenia wykonywać, a nawet, jaką znaleźć pracę zgodną z twoimi genami**.

Genetyka w praktyce to twój klucz do poprawy pamięci, lepszego snu, cofnięcia skutków starzenia i odpowiedź na pytanie, jak szybko schudnąć

Dzięki odblokowaniu mocy swoich genów możesz tworzyć niezwykłe rzeczy, osiągnąć sukces zawodowy lub odkryć ukryte talenty. Stosując się do zaleceń Autora skutecznie, poprawisz pamięć, a nawet cofniesz negatywne skutki starzenia. W ten sposób przez długie lata będziesz mógł cieszyć się ze zdrowego mózgu i jasności umysłu. Oprócz tego zauważysz znaczącą poprawę swojego snu oraz większy przypływ energii w ciągu dnia. Staniesz się bardziej wydajny w szkole, pracy i życiu codziennym ogółem. Co więcej, odnajdziesz odpowiedź na pytanie, **jak szybko schudnąć**, aby w przyszłości w pełni kontrolować swoją wagę przy pomocy odpowiedniej diety.

Choroby dziedziczne, stany lękowe, depresja i wiele innych chorób – jak naprawić DNA, by móc cieszyć się pełnią życia

Przyczyną wielu chorób są nieprawidłowości w naszym kodzie DNA. Depresja, stany lękowe, choroby serca, a nawet nowotwory często są chorobami dziedzicznymi. Dlatego warto zaufać genetyce i spróbować im zapobiec. Metody opisane w tej książce pozwolą ci na **wnikliwą analizę bliskich osób z twojej rodziny pod kątem genetycznym**. Zrozumiesz, dlaczego cierpisz na różne schorzenia lub jak możesz się przed nimi uchronić. Dodatkowo sprawisz, że twoje życie nabierze zupełnie nowego znaczenia. Osiągniesz sukces zawodowy, zrozumiesz swoje prawdziwe „ja" i będziesz wiódł życie bez leków i kosztownych zabiegów.

Genetyka w praktyce — odblokuj moc swoich genów!

Słowiańskie metody oczyszczania organizmu

Jana Iger

Tytuł oryginału: Mein russisches Geheimrezept für natürliches Entgiften

Zdrowie › wzmocnienie odporności Terapie › ćwiczenia oddechowe

ebooki | oczyszczanie jelit | oczyszczanie nerek | oczyszczanie organizmu | oczyszczanie wątroby | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-621-3; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Nr wydania:** I;

Czy jesteś zanieczyszczony? Oczyszczanie organizmu z pasożytów – domowe sposoby

Przyjrzyj się zewnętrznemu wyglądowi swoich włosów, skóry, paznokci, zębów i dziąseł. Jak oceniasz ich stan? Zauważasz zaburzenia czy zmiany? Czy dopada cię zmęczenie koło południa, które jednak z czasem przechodzi w postać chroniczną. Wciąż pojawiające się i ustępujące bóle głowy, wahania nastroju i **bóle ciała wyraźnie świadczą o zanieczyszczeniu twojego organizmu**. Objawy zanieczyszczenia u każdego mogą się różnić. Jedni mają zaburzenia układu nerwowego i doświadczają przy tym na przykład depresji. U innych pojawiają się bóle stawów, dolegliwości kręgosłupa, skrócenia ścięgien, utrata masy kostnej. Jeszcze inni mają w związku z tym problemy z takimi narządami, jak na przykład wątroba, pęcherzyk żółciowy czy nerki. Są wreszcie i tacy, którzy doświadczają choroby w postaci nowotworu. Każdy z tych objawów świadczy o **blokadach wywołanych przez zbędne produkty przemiany materii**. Im więcej tych objawów zauważysz u siebie, tym bardziej zanieczyszczony jest twój organizm. Ta książka pomoże ci w oczyszczaniu jelit i nerek. Poznasz również **terapie naturalne na oczyszczanie wątroby** i domowe sposoby na oczyszczanie organizmu z pasożytów.

Oczyszczanie okrężnicy – podstawowa zasad oczyszczania

Systematyczne oczyszczanie ciała wymaga zachowanie właściwej kolejności. Zanim będziesz mógł oczyścić nerki, wątrobę i chłonkę, pierwsze w kolejności będzie oczyszczanie okrężnicy. Eliminacja zbędnych produktów przemiany materii i zgodna z naturą gospodarka kwasowo-zasadowa przyczyniają się do tego, że organizm oczyszcza się, odpuszcza i uwalnia. Poprzez oczyszczenie na wszystkich płaszczyznach i **wyprowadzenie toksyn z organizmu można uwolnić się od chorób i lęków**. System organizmu regeneruje się i odmładza tak, że znów jesteś pełny energii i pomysłów. Najważniejsze jednak jest to, żebyś wybrał odpowiednią dla siebie terapię naturalną. W tej książce znajdziesz wiele sprawdzonych i skutecznych terapii medycyny naturalnej.

Oczyszczanie nerek, wątroby, pęcherzyka żółciowego i jelit

Jelita można traktować jak nasz drugi mózg. Jelita są też narządem hormonalnym, gdzie wytwarzane są liczne substancje przekaźnikowe, takie jak hormony płciowe, kortyzon, hormon szczęścia i tak dalej. Kiedy produkcja hormonów w jelicie zostaje zakłócona przez problemy trawienne, powstaje niedobór serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Może to prowadzić do depresji i migreny. Nawet niepłodność można wiązać z pracą układu pokarmowego. Pamiętaj, że **produkcja hormonów w jelicie bezpośrednio zależy od odżywiania**. Dlatego opisane w tej książce metody oczyszczania jelit, nerek, okrężnicy są sprawdzone, a przede wszystkim skuteczne. Znajdziesz też metodę oczyszczania organizmu z pasożytów – domowe sposoby, które z pewnością poprawią twoje zdrowie i wzmocnią odporność.

Oczyszczanie organizmu z metali ciężkich i oczyszczanie organizmu z pasożytów – domowe sposoby

Wewnętrzne zanieczyszczenie to złogi substancji w organizmie, których nie może on już rozpuścić i usunąć. Powstają przeważnie z powodu szkodliwego sposobu odżywiania. Mogą to być na przykład niezdrowe produkty spożywcze czy zbyt obfite jedzenie. Należy również uważać na niestrawne połączenia produktów, zbyt krótkie przerwy między posiłkami, a nawet na **popijanie podczas jedzenia.** Również zbyt późne posiłki znacząco przyczyniają się do tego, że organizm nie może już uporać się ze szkodliwymi substancjami i usuwać ich. Autorka w tej książce szczegółowo opisuje błędy w odżywianiu. Podaje zasady, o których prawdopodobnie wcześniej nawet nie słyszałeś.

W tej książce znajdziesz:

– test na sprawdzenie, czy jesteś zanieczyszczony, zakwaszony,

– test na obecność pasożytów, grzybów, metali ciężkich w twoim organizmie,

– naturalne metody pielęgnacji zębów,

– program na pozbycie się pasożytów,

– zioła na oczyszczanie wątroby,

– terapie i środki na oczyszczanie limfy, krwi, płuc, naczyń krwionośnych,

– inne sekretne przepisy na oczyszczenie organizmu i odzyskanie zdrowia.

Zresetuj swoje ciało i odzyskaj zdrowie

Naturalne kosmetyki – proste i tanie przepisy

Juliane Jäger

Tytuł oryginału: Naturkosmetik selber machen: 222 geniale Rezepte für DIY Kosmetik inkl. Gesichtsmasken, Salben, Cremes, Seifen, Zahnpasta uvm.

Zdrowie › pielęgnacja twarzy i ciała

terapie naturalne | zdrowa skóra | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-622-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm;

Naturalne kosmetyki – dlaczego warto się nimi zainteresować?

Bielsze zęby, lśniące i jedwabiste włosy, zdrowa i gładka skóra. Komu nie zależy na takim efekcie? W poszukiwaniu idealnego preparatu, który spełni te marzenia, kupujemy coraz to nowe produkty. Szorujemy, wcieramy i smarujemy te preparaty, czekamy … i nic. Wymarzonego efektu nie ma. Zamiast zdrowej skóry są często podrażnienia skóry czy alergie. Podczas pielęgnacji twarzy i ciała rozcieramy do 130 toksyn, które mogą być wchłaniane do krwiobiegu. Szorujemy zęby chemikaliami i mikroplastikiem, żeby uzyskać olśniewającą biel, obiecywaną w reklamach. Czy wiesz, co znajduje się w twoim szamponie do włosów, kremach czy różach do policzków? Zdajesz sobie sprawę, co oznaczają tajemniczo brzmiące nazwy widniejące na etykietach? Czy widzisz, jak dużo ich jest?

Produkty z drogerii a naturalne kosmetyki do włosów i twarzy — porównanie zawartości

Autorka książki odpowiada na powyższe pytania. Nie tylko wyjaśnia, co oznaczają wymienione nazwy i po co owe substancje są używane, lecz także wskazuje ich naturalne zamienniki. Jej przesłanie jest proste: wszystko, czego potrzebujesz do pielęgnacji, możesz zrobić w domu. Większość powszechnie stosowanych ulepszaczy, konserwantów czy substancji zapachowych wcale nie jest niezbędna. Ich obecność w kosmetykach służy często wygodzie producentów, nie konsumentów. Nawet w produktach kosmetycznych dla niemowląt można znaleźć substancje takie jak PEG-i i oleje mineralne, które podejrzewa się o działanie rakotwórcze. Naturalne kosmetyki, wykonane własnoręcznie, jak szampon czy pasta do zębów, będą działać równie skutecznie. Wybierając je, dokładnie wiesz, co nakładasz na swoje ciało i dbasz o zdrową skórę.

Jaki wpływ na środowisko mają kosmetyki

Pozostaje jeszcze kwestia środowiska. Przemysł kosmetyczny generuje tony sztucznych odpadów. Weźmy za przykład krem do twarzy. Plastikowe opakowanie, gdzie znajduje się produkt, umieszczone jest w innym, zwykle tekturowym, a to dodatkowo owinięte jest jeszcze folią. Kiedy krem się kończy, wszystko ląduje w koszu, a konsument wybiera się do drogerii po kolejny produkt, zwykle zapakowany podobnie. Jak pozbyć się tych odpadów? W obecnych czasach, gdy tyle mówi się o różnego rodzaju wyzwaniach klimatycznych, trudno uniknąć tego pytania. Autorka wyjaśnia, jak robiąc naturalne kosmetyki do twarzy czy włosów, używać opakowań wielorazowych. Po wykorzystaniu zawartości wystarczy je umyć, zdezynfekować i można je ponownie wykorzystać.

Co zyskujesz, robiąc samodzielnie kosmetyki:

- zdrowie, gdyż nie używasz sztucznych konserwantów i chemicznych substancji zapachowych,
- naturalne piękno,
- domowe kosmetyki nie zanieczyszczają środowiska,
- robisz je samodzielnie,
- zdrową skórę; wiesz, co na siebie nakładasz.

Jeśli nie chemiczne substancje, to co? Jak sprawić, by szampon się pienił, a krem dobrze rozsmarowywał? W książce znajdziesz listę podstawowych substancji naturalnego pochodzenia, dzięki którym osiągniesz ten efekt. A także listę niezbędnych przyrządów i instrukcję wykonania krok po kroku. Autorka nie szczędzi też porad i licznych ciekawostek dotyczących nie tylko produkcji, lecz także pielęgnacji twarzy i ciała.

Jeśli zdrowie, środowisko, naturalne piękno to za mało, być może nieprzekonanych przekonają … pieniądze. Naturalne kosmetyki są znacznie tańsze od tych konwencjonalnych, a przy tym nie mniej skuteczne. Do wymienionych wyżej korzyści warto więc dołączyć oszczędności. Żeby zacząć robić w domu naturalne kosmetyki, potrzebujesz tylko chęci. Resztę znajdziecie w książce.

Rób naturalne kosmetyki, a twoja skóra, włosy … i portfel ci się odwdzięczą!

Jelita przeciwwirusowe

dr Robynne Chutkan

Tytuł oryginału: The Anti-Viral Gut: Tackling Pathogens from the Inside Out

Zdrowie › wzmocnienie odporności Dieta › dieta - inne

bakterie | dieta na odporność | ebooki | mikrobiom dieta | mikrobiom jelitowy | oczyszczanie jelit | odporność | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-620-6; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Twój mikrobiom a odporność – przekonaj się, jak to działa!

Dlaczego nadmierna masa ciała podwyższa ryzyko powikłań związanych z **chorobami wirusowymi**? Czy życie w stresie naraża nas na infekcje wirusowe? Jak powinna wyglądać dieta dobra dla naszego mikrobiomu jelitowego? **Mikrobiom a odporność** – jak wzmocnić to połączenie? Odpowiedzi na te i inne, ważne dla naszego zdrowia, pytania znajdziesz w tej książce. Dr Robynne Chutkan, gastroenterolożka z dużym doświadczeniem oraz Autorka książek o **zdrowiu układu trawiennego**, oferuje nowe spojrzenie na kwestie wzmocnienia odporności, a także mikrobiomu jelitowego, **oczyszczania jelit** i **diety na zdrowy mikrobiom**. Dlaczego to takie ważne, abyśmy wzmocnili nasze jelita i zadbali o równowagę bakterii w ich **mikroflorze**? A choćby dlatego, aby kolejne pandemie czy epidemie chorób wirusowych nie były nam straszne!

Organizm jest jak rycerz, który każdego dnia dzielnie walczy z wirusami

Nie ma co do tego wątpliwości, że ostatnią pandemią, która bardzo mocno nadszarpnęła zdrowie całej populacji, była pandemia koronawirusa wywołującego COVID-19. O skutkach tej pandemii dla całego społeczeństwa nie trzeba przypominać. Ale koronawirusy nie są przecież jedynymi wirusami, z jakimi stykamy się każdego dnia. Wirus opryszczki, ospy, odry, grypy lub Epsteina-Barr związany z mononukleozą, do tego dochodzą wirusy wywołujące uporczywe biegunki i wymioty, a nawet wirus HIV. Brzmi groźnie? I takie jest! Jak widzisz, twój **organizm** każdego dnia ma ręce pełne roboty, aby jak najskuteczniej chronić cię przez tego typu zagrożeniami. Jest jak rycerz, który każdego dnia dzielnie walczy dla ciebie. Dobra wiadomość: tak naprawdę robiąc niewiele, możesz tak wiele zdziałać dla swojej **odporności**!

Mikrobiom a odporność – wypróbuj skuteczny plan wzmocnienia organizmu

Na pewno słyszałeś już to zdanie, że to w jelitach tkwi siła naszej odporności. To słuszna teza. Ale jak sprawić, aby to zadziałało w twoim przypadku? Z pomocą przychodzi Autorka tej książki. Przedstawia w niej skuteczny i praktyczny plan **wzmocnienia przeciwwirusowych mechanizmów obronnych**, które znajdują się właśnie w jelitach. Dieta o niskiej zawartości błonnika, stres, nadmierne stosowanie farmaceutyków zaburzyły nasz mikrobiom, czyniąc wielu z nas bardziej podatnymi na wirusy. Kolejna dobra wiadomość: w przeciwieństwie do genów nasz mikrobiom jelitowy stale ewoluuje. Oferuje drogę powrotu do zdrowia tym, którzy cierpią, i sprawdzoną ochronę tym, którzy chcą zachować zdrowie. W tej książce Autorka – opierając się na **badaniach naukowych** – przedstawia plan dla każdego, kto chce uniknąć choroby wirusowej lub wyzdrowieć. Dr Chutkan pokaże, jak przeprowadzić skuteczne oczyszczanie jelit, aby odbudować populację dobrych **bakterii jelitowych** w układzie trawiennym i przywrócić zdrowie.

Dieta na zdrowy mikrobiom to też dieta na odporność!

Potraktuj tę książkę jak potężną mapę do wzmocnienia **układu odpornościowego**. Znajdziesz w niej również praktyczne porady dotyczące równoważenia środowiska wewnętrznego i zewnętrznego poprzez optymalizację diety dobrej dla mikrobiomu, która świetnie sprawdza się również jako dieta na odporność, a także aktywności fizycznej, higieny snu i czasu spędzanego na świeżym powietrzu.

***Jelita przeciwwirusowe* obejmują:**

- **plan żywieniowy**, w tym **przepisy kulinarne** na proste dania wzmacniające dobre bakterie jelitowe, oraz wyjaśnienie, które pokarmy i metody przygotowania posiłków przynoszą najlepsze rezultaty,
- protokoły zastępowania **leków** zaburzających mikrobiom bezpieczniejszymi alternatywami, które pomogą między innymi w oczyszczaniu jelit,
- wytyczne dotyczące ćwiczeń, snu i redukcji stresu, aby wprowadzić uważność, pracę z oddechem i medytację do codziennej rutyny,
- porady dotyczące czerpania korzyści z przeciwwirusowego działania natury.

Twoja siła ukryta w jelitach

Własna permakultura, czyli sposób na samowystarczalność

Marjory Wildcraft

Tytuł oryginału: The Grow System: True Health, Wealth, and Happiness Come from the Ground

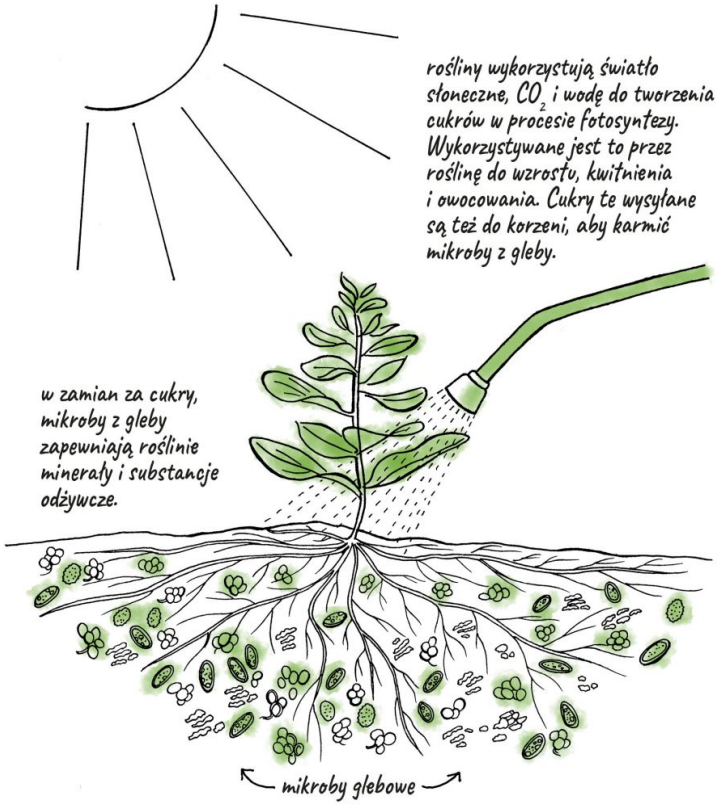
Zdrowie › wzmocnienie odporności
Dieta › dieta wegetariańska
Dieta › dieta - inne
Zdrowie › sposoby na stres

ebooki | herbaty ziołowe | rośliny lecznicze | układ trawienny | zioła na odporność

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-600-8 ; **Cena katalogowa:** 84.80 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Permakultura – samowystarczalność na wyciągnięcie ręki!



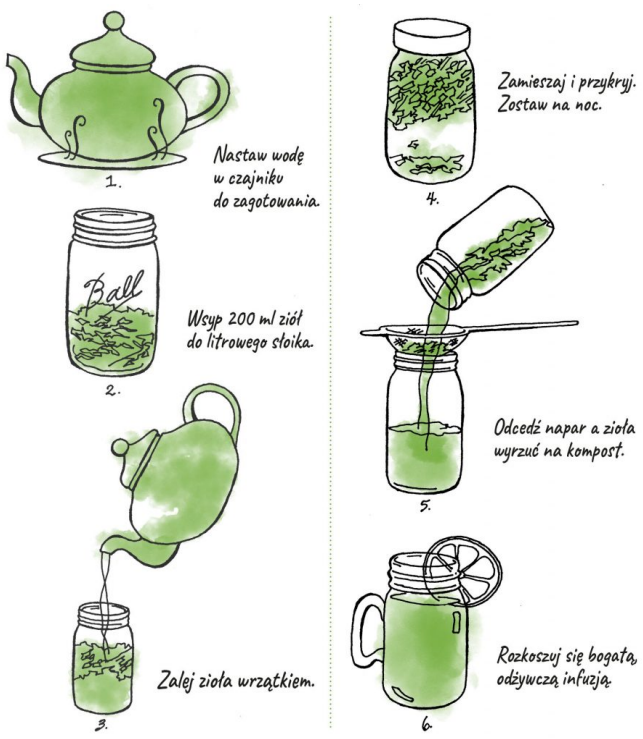
Permakultura – sposób na samowystarczalność

Wyobraź sobie, że delektujesz się świeżo zebranymi truskawkami w weekendowy poranek. Zrywasz soczyste pomidory z mini ogródka. Parzysz herbaty ziołowe, którymi częstujesz swoich przyjaciół. Albo zbierasz i smażysz jadalne kwiaty cukinii. Czujesz jakie to smaczne? W ten sposób tworzysz własną permakulturę, która jest jednym z przyjemniejszych sposobów na stres. Możesz uprawiać odpowiednią ilość żywności, która stanie się twoją receptą na samowystarczalność. Dzięki temu osiągniesz zdrowsze i bardziej zrównoważone życie. Zmniejszysz swoje zakupy spożywcze o połowę. Nauczysz się uprawiać własną permakulturę. Zdrową, pożywną żywność oraz naturalne leki dla swojej rodziny. A to wszystko w mniej niż godzinę dziennie na własnym podwórku, balkonie czy tarasie. Staniesz się wolnym i niezależnym człowiekiem.

Permakultura – bezpieczeństwo żywnościowe i niezależność finansowa

Niezależnie od tego, czy masz dużo miejsca, czy tylko kilka metrów kwadratowych trawnika czy parapetu. Możesz zaoszczędzić sporo pieniędzy, uprawiając własne świeże warzywa, owoce, rośliny lecznicze i zioła na odporność. Wolne od pestycydów, ekologiczne i organiczne na wzmocnienie odporności i układu trawiennego. Wystarczy, że wciśniesz kilka upraw między swoje kwiaty. Stworzysz małą grządkę warzywną lub zbudujesz podwyższoną grządkę. Napełnisz doniczki na balkonie owocami, warzywami, ziołami i roślinami leczniczymi. Nie martw się, że nie

masz miejsca na zewnątrz. Na nasłonecznionym parapecie możesz również uprawiać mnóstwo zdrowych rzeczy. Nie tylko świeże zioła na odporność i rośliny lecznicze. Ale również mnóstwo warzyw i owoców, z których przygotujesz wiele dań z diety wegetariańskiej.



Jak parzyć herbaty ziołowe i z czego zrobić kompostownik

Permakultura w ogrodzie i nie tylko – jak zacząć?

Jak tego dokonać? To prostsze niż myślisz. Wszystko znajdziesz w tej książce, która wyjaśni ci, jak osiągnąć bezpieczeństwo żywnościowe i niezależność finansową. Autorka,znana ekspertka w dziedzinie samowystarczalności i zdrowego stylu życia przedstawia rewolucyjne podejście do zdrowia. Opiera się ono na **prostych zasadach permakultury**. Podpowiada, jak wzmocnić swoją odporność i poradzić sobie ze stresem. Jak wesprzeć układ trawienny przy pomocy diety wegetariańskiej opartej na roślinach leczniczych i ziołowych herbatach. A także świeżej, pożywnej, wolnej od pestycydów żywności, którą sam wyhodujesz na własnym tarasie, parapecie czy skrawku ziemi.

Jak uprawiać warzywa, owoce, naturalne leki oraz rośliny lecznicze i zioła na wzmocnienie odporności dla swojej rodziny

Dzięki temu praktycznemu poradnikowi nauczysz się samodzielności w tworzeniu naturalnych lekarstw, herbat ziołowych i uprawie własnej żywności. Dowiesz się, jak rozwijać zdrowy styl życia i odzyskiwać kontrolę nad zdrowiem wzmacniając swój układ trawienny. Odkryjesz praktyczność rolnictwa miejskiego i nauczysz się zakładać przydomowy ogródek. Uprawiać rośliny lecznicze, zioła na odporność, pomidory, papryczki i inne świeże produkty niezbędne w diecie wegetariańskiej. Przekonasz się, jak zbudować własną szklarnię, przygotować domowy nawóz i kompostownik. A także stawiać domki dla owadów. Projektowanie ogrodu i przestrzeni permakulturowej to idealny sposób na stres i tworzenie harmonijnego życia wolnego od współczesnych kryzysów.

Bądź samowystarczalny i żyj w zgodzie z naturą!

Dieta przeciwzapalna – praktyczny poradnik

Ginger Hultin

Tytuł oryginału: Anti-Inflammatory Diet Meal Prep: 6 Weekly Plans and 80+ Recipes to Simplify Your Healing

Dieta › dieta - inne

Zdrowie › wzmocnienie odporności

dieta przeciwzapalna | nowotwór | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-604-6; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Stany zapalne – kiedy są groźne

Czy wiesz, że stany zapalne organizmu leżą u podstaw wielu schorzeń? Mogą być krótkotrwałe i ostre. Wówczas są korzystne. Kiedy pojawia się ból, gorączka czy zaczerwienienie oznacza to, że organizm walczy i zachodzą w nim procesy zdrowienia. Stan zapalny może też być niewidoczny i przewlekły, a wtedy rujnuje zdrowie i powoduje uszkodzenia w całym organizmie. Autorka książki jako dietetyk kliniczny w swojej wieloletniej praktyce często widziała, jakie szkody wyrządzają niekontrolowane stany
zapalne. Są one często powiązane z chorobami przewlekłymi, np. nowotworami. Z doświadczenia autorki wynika, że przestrzeganie diety przeciwzapalnej, w połączeniu z aktywnością fizyczną, tradycyjnym leczeniem i innym wsparciem np. psychologicznym świetnie wspiera powrót do zdrowia u osób chorych na raka.

Dieta przeciwzapalna – zdrowie bez stresu

Wiele osób słysząc termin zdrowe odżywianie, macha ręką z rezygnacją, mówiąc: to nie dla mnie. Na co dzień jesteśmy tak bardzo zabiegani, że odpowiednia dieta jest odkładana na dalszy plan. Zakupy, planowanie posiłków i gotowanie bywają nieraz dodatkowym źródłem stresu. W efekcie chorując, jemy nawet gorzej niż zwykle. Tymczasem dieta bogata w **pełnowartościowe składniki** jest integralnym elementem procesu zdrowienia, niezależnie od tego, czy stan zapalny spowodowany jest nowotworem, chorobą autoimmunologiczną, chorobą serca, cukrzycą czy ogólnymi problemami z poziomem cukru we krwi, kłopotami trawiennymi, bądź też jakąkolwiek inną chorobą. Jest także nieodzowna na drodze do
wzmocnienia odporności.

Czy zmieniłbyś swoje podejście do zdrowego odżywiania, gdybyś otrzymał prosty sposób na zapewnienie sobie lodówki pełnej pełnowartościowych posiłków? Ten sposób masz przed sobą. W książce znajdziesz wskazówki, dzięki którym dowiesz się, jak **planować posiłki**, robić zakupy i gotować posiłki zgodne z dietą przeciwzapalną. Odpowiednie jedzenie będziesz miał zawsze pod ręką, bez wysiłku i wysokich kosztów. Jeśli interesuje cię dieta przeciwzapalna, dowiesz się, co jeść. Przekonasz się, jak proste jest jej stosowanie.

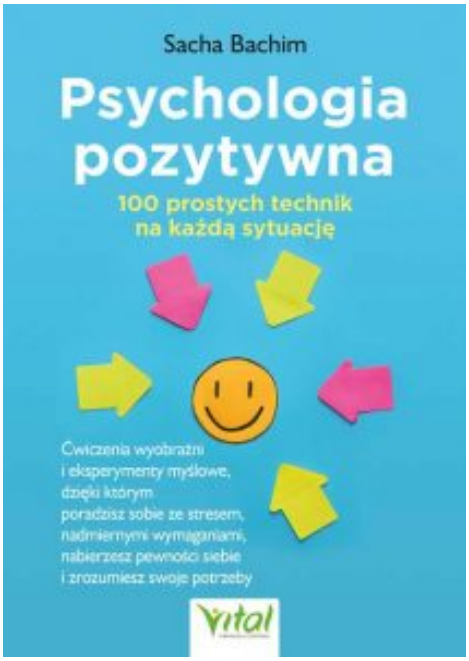
Dieta przeciwzapalna – co jeść

Przewlekłe stany zapalne mogą występować na skutek wielu chorób, ale mogą być spowodowane również sposobem, w jaki się odżywiamy oraz żyjemy. Przewlekłe wewnętrzne stany zapalne mogą być czynnikiem napędzającym choroby serca, raka, cukrzycę typu 2, choroby autoimmunologiczne, problemy żołądkowo-jelitowe, w tym zespół jelita drażliwego i choroby zapalne jelit, fibromialgię i przewlekłe infekcje. Czasem trudno jest jednoznacznie stwierdzić, czy cierpisz na chorobę, która napędza występowanie stanu zapalnego w organizmie, czy też to właśnie stan zapalny jest pierwotną przyczyną, którą należy leczyć. Ważne jest to, że dieta przeciwzapalna pomoże zmniejszyć wpływ tych chorób. Autorka w swojej książce udowadnia, że istnieje bezpośredni związek między żywnością a stanem zapalnym. Badania potwierdzają, że żywność, która naturalnie bogata jest w przeciwutleniacze, może zmniejszyć stany zapalne w organizmie, jak również uszkodzenia spowodowane przez wolne rodniki. Wolne rodniki to wysoce reaktywne cząsteczki z jednym lub więcej niesparowanym elektronem. Nadmiar wolnych rodników w organizmie może spowodować natomiast, że ten wejdzie w stan stresu oksydacyjnego. Autorka książki podaje **listę składników**, które warto włączyć do swojej diety.

W książce znajdziesz:

- listę składników, z których warto korzystać, a także te, które trzeba minimalizować, bądź ograniczać,
- wskazówki, jakie czynniki związane ze stylem życia eliminują stan zapalny i wzmacniają odporność,
- **plan posiłków**, dzięki którym nauczysz się przygotowywać jedzenie z wyprzedzeniem,
- przygotowywanie posiłków w sześciu krokach, dzięki, którym odzyskasz czas, pieniądze i swoje zdrowie,
- listę narzędzi kuchennych przydatnych do gotowania.

Prosta dieta na stany zapalne



Psychologia pozytywna – 100 prostych technik na każdą okazję

Sacha Bachim

Tytuł oryginału: Therapie to go: 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag | Buch über positive Psychologie und positives Denken

Rozwój osobisty › samoakceptacja
Rozwój osobisty › motywacja
Zdrowie › sposoby na stres

depresja | ebooki | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-587-2; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Psychologia pozytywna – twój klucz do osiągnięcia zamierzonych celów

Często czujesz się zestresowany i przytłoczony? W twojej głowie kłębią się nieprzyjemne uczucia i myśli? Chciałbyś nauczyć się spokojniej radzić sobie ze strachem i niepewnością? Działać z większą pewnością siebie, poczuciem własnej wartości i celowością? Czujesz, że podupadasz na **zdrowiu**? A może po prostu pragniesz lepszej jakości życia i lekkości w swojej codzienności? To jest możliwe tu i teraz! Wystarczy, że zaczniesz właściwie postrzegać swoje uczucia i potrzeby. Wyznaczać właściwe cele. Jak to zrobić? Tego nauczysz się z tej niezwykłej książki. **Psychologia pozytywna** to twój klucz do osiągnięcia zamierzonych celów, a co za tym idzie – **zmiany jakości twojego życia**.

Odkryj 100 różnych skutecznych technik na każdą życiową sytuację

Wraz z lekturą już pierwszych stron tego poradnika przekonasz się, że to nie jest kolejna nudna książka o samopomocy. Autor, doświadczony psychoterapeuta obdarzony dodatkowo talentem swobodnego pióra, przedstawia **aż 100 różnych technik** i ćwiczeń psychologii pozytywnej na każdą życiową sytuację, zamiast ogólnej, podstawowej porady. Choć oparte na naukowych metodach, techniki te opisane są w zrozumiały, lekki i zabawny sposób. Po to, abyś po lekturze tego poradnika z łatwością mógł wykorzystać je w codziennym życiu. Znajdziesz w nim nie tylko proste eksperymenty myślowe i ćwiczenia wyobraźni. Ale również przykłady z życia codziennego, z którymi łatwo będzie ci się utożsamić.

Wyjątkowy poradnik napisany lekkim i zrozumiałym językiem, okraszony sporą dawką humoru

Książka pokazuje wiele przydatnych narzędzi, dzięki którym zaczniesz lepiej postrzegać swoje uczucia i potrzeby. Otrzymasz skuteczne sposoby na stres, napięcie i nadmierne wymagania. Ćwiczenia zaproponowane przez Autora pomogą ci zyskać większą pewność siebie, samoakceptację i poczucie własnej wartości. Dzięki psychologii pozytywnej odzyskasz spokój i swobodę w codziennym życiu. Nie będą ci już towarzyszyć ruminacje, czyli **obsesyjne myśli**, odpędzisz niepokój, stany lękowe i pozbędziesz się przytłaczających objawów **depresji**. Co sprawia, że ten poradnik jest naprawdę wyjątkowy? To, że prezentowane przez Autora ćwiczenia z psychologii pozytywnej opatrzone są humorystycznymi metaforami, **ćwiczeniami wyobraźni**, pomocnymi **eksperymentami myślowymi** oraz anegdotami z prawdziwych życiowych sytuacji i doświadczeń. Mogą one stać się również twoją motywacją na ścieżce rozwoju osobistego.

Zrozum swoje uczucia, odrzuć strach, myśl konstruktywnie, opanuj emocje – możesz to mieć od zaraz!

Książka oferuje zróżnicowany repertuar prezentowanych technik. Oznacza to, że będziesz dysponował bogatym zestawem metod i **zyskasz dostęp** do odpowiedniego narzędzia psychologii pozytywnej w każdej sytuacji życiowej. Dzięki tej książce odkryjesz takie techniki i metody, które mogą uczynić twoje życie łatwiejszym i bardziej satysfakcjonującym praktycznie od zaraz. Otrzymasz nieocenione wsparcie w podejmowaniu decyzji, zrozumieniu swoich uczuć, przekonasz się, na czym tak naprawdę polega konstruktywne myślenie i co to są „musowe" myśli. Jeśli twoja codzienność wypełniona jest strachem bądź niepewnością, nauczysz się radzić sobie z tymi emocjami i doceniać to, co pozytywne. Czy wiesz, że pewnego siebie zachowania można się nauczyć? Sprawdzone i skuteczne metody opisane w tej książce pomocą się zyskać większą pewność siebie w każdej sytuacji.

Psychologia pozytywna – ta książka pomoże ci w:

- odkryciu siebie i poznaniu swoich potrzeb,
- pokonaniu niepokoju, stanów lękowych i objawów depresji,
- łatwiejszym podejmowaniu nawet najtrudniejszych decyzji,
- radzeniu sobie z obsesyjnymi myślami, strachem i nadmiernymi wymaganiami,
- doskonaleniu umiejętności relaksacji,
- zwiększeniu pewności siebie i samoakceptacji,
- wyznaczaniu właściwych celów,
- odnalezieniu motywacji na drodze rozwoju osobistego,

- wzmocnieniu zdrowia poprzez odkrycie skutecznych sposobów na stres,
- i wiele więcej!

Psychologia pozytywna – pozytywne życie

Jak pokonać negatywne myśli

Chase Hill

Tytuł oryginału: How to Stop Negative Thinking: The 7-Step Plan to Eliminate Negativity, Overcome Rumination, Cease Overthinking Spiral, and Change Your Toxic Thoughts to Healthy Self-Talk

Rozwój osobisty › samoakceptacja
Rozwój osobisty › motywacja
Zdrowie › sposoby na stres

depresja | ebooki | neuroplastyczność | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe | zapowiedź

Cena katalogowa: 44.40 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak pozbyć się negatywnych myśli – poznaj prosty plan, dzięki któremu pozbędziesz się nadmiernego myślenia

Otaczająca nas rzeczywistość potrafi być niezwykle przytłaczająca. Jesteśmy non stop zalewani negatywnymi informacjami, wpaja się nam, że musimy być coraz lepsi, wydajniejsi, bardziej pracowici. Taki stan rzeczy niestety przyczynia się do nadmiernego myślenia. A to niestety prosta droga do powstawania stanów lękowych, niepokoju, depresji i braku motywacji. Dlatego z pomocą przychodzi ta o to książka. Dzięki niej poznasz **prosty i skuteczny 7-etapowy plan, który popchnie twój rozwój osobisty w nowym kierunku**. Nauczysz się przekształcać toksyczne schematy w pozytywne doświadczenia, które sprawią, że **będziesz osobą pewniejszą z silnym poczuciem własnej wartości**. Dodatkowo dowiesz się, jak nadmierne myślenie wpływa na naszą neuroplastyczność oraz skuteczne **sposoby na stres**. Odpowiedź na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli, aby osiągnąć spokojny umysł, znajduje się w zasięgu twojej ręki.

W jaki sposób nadmierne myślenie przyczynia się do powstawania niepokoju, stanów lękowych, a nawet depresji?

Każdy z nas posiada trudne przeżycia, które obciążają w pewnym stopniu naszą psychikę. Mentalny bałagan, gonitwa myśli, kryzys, wypalanie zawodowe to tylko niewielki ułamek ludzkich problemów. To one hamują nasz rozwój osobisty, doprowadzają do depresji, a nasza samoakceptacja pozostawia wiele do życzenia. Ludzki umysł jest tak skonstruowany, że chętniej powraca do złych wspomnień, a wypiera te pozytywne. Jednak ten stan rzeczy możesz zmienić. Autor książki, będący certyfikowanym specjalistą z zakresu interakcji międzyludzkich, przygotował proste ćwiczenia, dzięki którym **osiągniesz spokojny umysł**. Odnajdziesz swój wyjątkowy potencjał i motywację w życiu. Poznasz rolę neuroplastyczności w kontekście negatywnych myśli oraz nauczysz się technik, które ograniczają nadmierne rozmyślanie.

Ciągła gonitwa negatywnych myśli jest coraz częstszą przyczyną powstawania depresji i stanów lękowych. Fot. Depositphotos

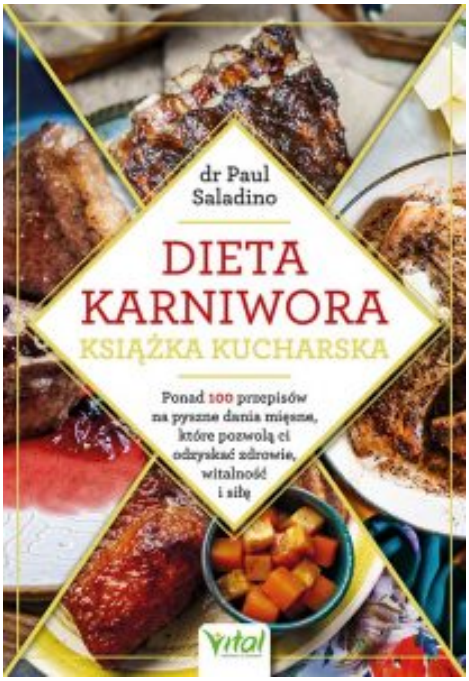
7-etapowy plan, który odpowiada na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli i przywrócić poczucie własnej wartości

Metoda opisana w tej książce to wynik wielu prób i badań przeprowadzonych przez Autora. Dzięki tej wiedzy będziesz w stanie określić źródło swojego problemu. Poznasz najczęstsze **wzorce myślowe w trzech prostych krokach**, które pomogą ci odnaleźć odpowiedź na pytanie, **jak pozbyć się negatywnych myśli**. Zajrzysz w głąb siebie i sam określisz, co tak naprawdę jest głównym powodem twojego braku motywacji i samoakceptacji. Od teraz trudne wspomnienia z przeszłości nie będą dyktować twoją teraźniejszością. To również doskonały sposób na stres i chwilę wytchnienia. Intuicyjne ćwiczenia i porady, które bez przeszkód możesz stosować samodzielnie, znajdziesz w publikacji.

Odkryj, jak pozbyć się negatywnych myśli i osiągnij spokój ducha

Ta pełna porad publikacja otworzy przed tobą nową drogę w życiu. Nauczysz się, jak pokochać i zaakceptować siebie pomimo negatywnego myślenia. Poznasz, czym jest toksyczna pozytywność oraz jak możesz ochronić swój nowy sposób postrzegania rzeczywistości. Dowiesz się, **jak położyć kres zachowaniom agresywnym**, pozbyć się niepokoju, **stanów lękowych** i poprawić ogólny stan zdrowia. Co więcej, w odnalezieniu swojego prawdziwego „ja" będziesz mógł wykorzystać **15 pozytywnych afirmacji i zwrotów**, a także przy pomocy mini przewodnika stworzysz własne motywatory, którymi możesz dzielić się z innymi osobami.

Oczyść swój umysł i pożegnaj negatywne myśli



Dieta karniwora – książka kucharska

dr Paul Saladino

Tytuł oryginału: The Carnivore Code Cookbook: Reclaim Your Health, Strength, and Vitality with 100+ Delicious Recipes

Choroby › choroby autoimmunologiczne
Choroby › choroby układu krążenia
Dieta › dieta - inne

alergie pokarmowe | cholesterol | dieta na odporność | dieta przeciwzapalna | układ krążenia | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-601-5 ; **Cena katalogowa:** 139.30 zł; **Ilość stron:** 416; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16, 5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Najbogatsze w składniki odżywcze jest… mięso!

Witamina B_{12}, witamina K_2, ryboflawina, kreatyna, tauryna, karnityna, karnozyna, biotyna, niacyna, kwasy tłuszczowe EPA i DHA. A także minerały, takie jak cynk, żelazo, selen, miedź, mangan i wapń. Nie, to nie owoce i warzywa, a mięso i organy zawierają **najwięcej składników odżywczych** ze wszystkich pokarmów na świecie. Choć wielu ekspertów od **zdrowego odżywiania** obawia się diety opartej głównie na **produktach pochodzenia zwierzęcego**, zupełnie niepotrzebnie. Jeżeli i ty liczysz na osiągnięcie **optymalnego zdrowia**, organy i mięso zwierząt powinny być integralną częścią twojej diety. Nie musisz się ich obawiać ze względu na wysoką zawartość cholesterolu i tłuszczów nasyconych. To bzdura! Składniki te od zawsze były dla nas zdrowe i są takie do dziś. W końcu na drodze ewolucji mózg człowieka czterokrotnie zwiększył swój rozmiar! Dlatego, jeśli jesteś fanem mięsa, koniecznie musisz wypróbować **najlepsze przepisy diety karniwora**!

Czy wiesz, że dieta mięsna jest świetna na odporność i przeciwzapalna?

W diecie karniwora najważniejsze jest – tak, dobrze myślisz – **dobrego gatunku mięso**. W tym sposobie odżywiania wykorzystuje się głównie **naturalne składniki**, co sprawia, że **dieta mięsna** jest przeciwzapalna. Doskonale sprawdza się również jako dieta na odporność. Dlatego, jeśli cierpisz z powodu objawów **chorób autoimmunologicznych**, **chorób układu krążenia**, **alergii pokarmowych** czy chcesz skutecznie **obniżyć poziom cholesterolu** we krwi, nie wahaj się i – tak jak tysiące osób na świecie – wypróbuj dietę karniwora. W swojej pierwszej książce ***Mięsna dieta karniwora***, która stała się bestsellerem, dr Paul Saladino przywołał historie swoich pacjentów, których to właśnie mięsna dieta postawiła na nogi. Trwale odzyskali zdrowie oraz dobre samopoczucie. Z pomocą Autora wkrótce i ty będziesz jadł dobrze przyrządzone i **smaczne mięso**. A także **zdrowe tłuszcze** i **nietoksyczne rośliny**, takie jak dynia i cukinia.

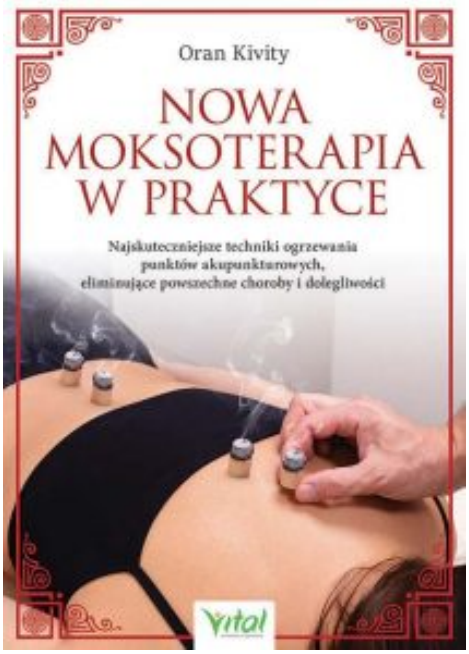
Wypróbuj sprawdzone przepisy diety karniwora na każdy rodzaj mięsa

Lasagne z cukinią z białym sosem, burgery karniwora podwójnie mięsne, kotlety jagnięce w wiśniowej glazurze, cytrynowo-balsamiczny pieczony kurczak, pizza prawdziwego mięsożercy… To tylko niektóre z **ponad 100 przepisów diety karniwora**, jakie znajdziesz w tej książce. **Dr Paul Saladino**, ekspert od diety opartej na składnikach głównie zwierzęcego pochodzenia, przedstawia książkę kucharską z przepisami na pyszne, głównie mięsne, potrawy. To twój niezbędnik, który sprawi, że czerpanie **korzyści z diety mięsnej** będzie jeszcze smaczniejsze i z pewnością zadowoli twoje podniebienie! Bez obaw! W kuchni karniwora nie grozi ci nuda! Ponieważ w tej kompleksowej książce znajdziesz receptury na dania główne **z każdego rodzaju mięsna**, w tym z owoców morza, przepisy na każdą zachciankę, a nawet dekadenckie… desery, takie jak ciasteczkowe kanapki lodowe czy placek dyniowy bez pieczenia.

Dieta karniwora – przepisy, przykładowy jadłospis i praktyczne wskazówki eksperta

Aby maksymalnie ułatwić ci przygodę z dietą mięsną, Autor opatrzył każdy z ponad 100 przepisów diety karniwora z tej książki jasnymi instrukcjami dotyczącymi przygotowywania dań. Znajdziesz też informacje o wielkości porcji, czasie przygotowania, przydatne wskazówki i dane o wartościach odżywczych. Oprócz przepisów i **przykładowego jadłospisu diety karniwora** książka zawiera też **podstawy diety** w pigułce. A także praktyczny przewodnik po spiżarni, który pomoże ci pozbyć się z kuchni **toksycznych roślin** i tak zwanej zdrowej żywności. Dzięki radom Autora zaopatrzysz lodówkę w **najmniej toksyczne owoce i warzywa**, takie jak dynia, brzoskwinie, truskawki i jabłka. To pomoże nie tylko jeść zdrowiej i smaczniej. Ale także wyeliminować dokuczliwe objawy alergii pokarmowych, ale także chorób autoimmunologicznych czy układu krążenia, a także trwale **wzmocnić odporność**.

Dieta karniwora – najlepsze przepisy!



Nowa moksoterapia w praktyce

Oran Kivity

Tytuł oryginału: Moxa in Motion With the Ontake Method

Medycyna naturalna › akupresura

Medycyna naturalna › Tradycyjna Medycyna Chińska

medycyna ludowa | meridiany | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-603-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miekka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Moksoterapia – nowe podejście zgodnie z częstotliwością meridianów przy użyciu Ontake

Moksoterapia (przyżeganie) zgodnie z częstotliwością meridianów przy użyciu Ontake to technika przygrzewania wzbogacona o dwa dodatkowe elementy: ucisk i rytm. Krótki kawałek bambusa napełnia się watą moksy. Po zapaleniu moksy bambus się rozgrzewa i może być stosowany na skórę. Można go przykładać, opukiwać, przyciskać lub przetaczać rytmicznie wzdłuż meridianów i punktów akupunkturowych. Ponadto, dzięki użyciu metronomu techniki te można stosować rytmiczne przy określonej liczbie uderzeń na minutę na podstawie częstotliwości meridianów według Manaki.

Moksoterapia bambusowym pierścieniem – nowe narzędzie akupunkturzysty

Akupunktura i moksoterapia mają długą tradycję. Jednak bambus jest nowym uzupełnieniem narzędzi leczniczych akupunkturzysty. Stosuje się go jako element uciskania i przetaczania, które zapewnia też gorąco zarówno promieniujące, jak i przewodzące. Dodanie **częstotliwości meridianów według Manaki** poszerza zakres i zasięg jego zastosowań. W książce znajdziesz praktyczne aspekty tej terapii. Dowiesz się, **jak samodzielnie wykonać moksy** i przeprowadzić moksoterapię na różne dolegliwości. Dowiesz się, jak przebiegają meridiany i jak odnaleźć odpowiednie punkty akupunkturowe na ciele.

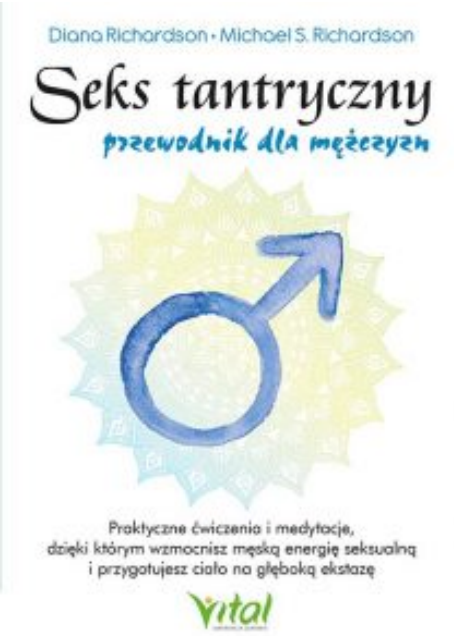
Bezdymne alternatywy dla tradycyjnej moksoterapii

Co zaskakujące, **technika Ontake nie wytwarza dużo dymu** i może być wygodnie używana w pomieszczeniach przy zamkniętych drzwiach i oknach. Dym może się pojawić się, gdy moksa przepali się od jednego końca do drugiego. Jeśli się do tego dopuści, ilość powstającego dymu znacząco rośnie i jest informacją, że należy wymienić moksę. Dlatego tę terapię naturalną można stosować przy osobach wrażliwych na dym i zapachy.

Możesz samodzielnie przygotować moksy – sprawdź jak to robić

Moksy bambusowe można kupić przez Internet lub sporządzić samemu. Mogą mieć różne długości i wielkości dla różnych pacjentów i terapeutów. W książce znajdziesz dokładny opis **praktyki nabijania, zapalania, gaszenia, uzupełniania i ponownego zapalania moksy w bambusie**. Z książki dowiesz się również, jaki jest cel terapii Ontake i w jaki sposób łagodzi ona ból. Zabieg wykonany takim bambusem dostarczy ci wspaniałych doznań, a korzystanie z niego jest tak instynktowne, że nic nie stoi na przeszkodzie, by zacząć od razu.

Skuteczna moksoterapia na ból i choroby



Seks tantryczny – przewodnik dla mężczyzn

Diana Richardson

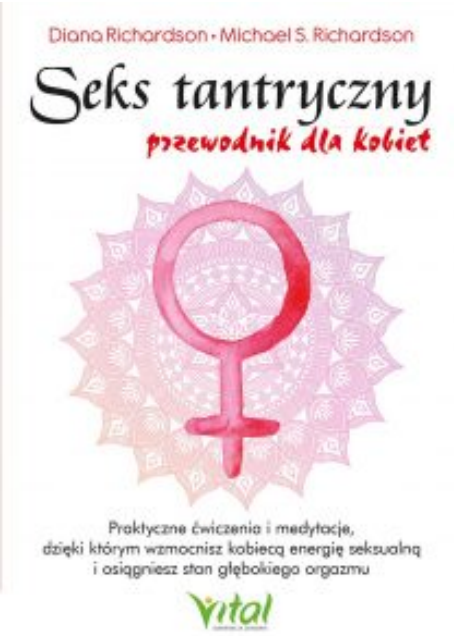
Tytuł oryginału: Tantric Sex for Men: Making Love a Meditation

Zdrowie › sposoby na stres

Zdrowie › masaż tantryczny

ebooki relacje życie intymne

ISBN: 978-83-8272-599-5; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x20x5; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;



Seks tantryczny – przewodnik dla kobiet

Diana Richardson

Tytuł oryginału: Tantric Orgasm for Women

Zdrowie › sposoby na stres

Zdrowie › masaż tantryczny

ebooki relacje życie intymne zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-552-0; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Tantra – droga do osiągnięcia pełnego potencjału każdego człowieka

Pochodzące z sanskrytu słowo *tantra* można rozumieć jako „zdolność do ekspansji" i „to, co się rozszerza". Może także oznaczać kontinuum, sieć, kontekst i transformację. **Tantra uczy akceptacji** tego, kim jesteśmy jako całość. Począwszy od ciała fizycznego, a skończywszy na ciele subtelnym. Zajmuje się transformacją energii, wyzwoleniem umysłu i realizowaniem pełnego potencjału człowieka.

W tantrze połączenie dwóch przeciwieństw to sposób na wyzwolenie ciała i umysłu od niekończącego się cyklu nieświadomych inkarnacji. Już ponad pięć tysięcy lat temu tantra przekazywała to, co udowodniła współczesna nauka poprzez badania chromosomów: że kobieta jest w połowie mężczyzną, a mężczyzna w połowie kobietą. Dlatego zjednoczenie wewnętrznych przeciwieństw w seksie tantrycznym jest drogą do osiągnięcia pełnego potencjału. Odkryj czym jest seks tantryczny dla kobiet i w jaki sposób rozbudzić w sobie receptywną kobiecą energię seksualną!

Największy sekret tantry? Uświadom sobie to, co nieświadome

Tantra i seks tantryczny jest czymś więcej niż tylko techniką. To głęboka podróż, w której odkrywasz siebie i przechodzisz wewnętrzną przemianę – alchemiczny proces transformacji energii pierwotnych w wyższą ekspresję duchową. Możesz posłużyć się pewnymi technikami, ale **największy sekret tantry** leży w uświadomieniu sobie tego, co w nas nieświadome. Jak mówi Osho: „Tantra jest transformacją seksu w miłość poprzez świadomość". Zatem nie chodzi o to, co robimy, ale jak to robimy.

I tu rodzi się pytanie: czy robisz to właściwie? Może wiesz, że nie i pragniesz wprowadzić nową jakość do swojego życia intymnego? A może po prostu interesujesz się tantrą i pragniesz zgłębić ten temat. Niezależnie jakie są twoje intencje, ta książka jest dla ciebie! Diana Richardson, instruktorka tantry, odkryje przed tobą rewolucyjne podejście do kobiecej seksualności!

Seks tantryczny z kobiecej perspektywy – poradnik nie tylko dla kobiet

Jak twierdzi autorka ze względu na nieznajomość własnego ciała i brak wiedzy na temat tego, jak**pielęgnować swoją żeńską energię**, kobiety często doświadczają seksu i miłości w bardzo ograniczony sposób. Dotyczy to również mężczyzn. Dlaczego? Ponieważ kiedy kobieta funkcjonuje i kocha na swoim seksualnym minimum, jej partner również przejawia się na tym samym poziomie. Dlatego w tej książce odkrywa przed tobą tantrę dla kobiet. Dzięki niej poznasz nie tylko swoje ciało, ale również jego potrzeby. Na własnej skórze poczujesz, że **relaks to klucz do osiągnięcia głębokich stanów orgazmu**. Wykorzystasz do tego pozycje seksualne, które zostały przedstawione w tej książce. A także **starożytne medytacje tantryczne**, które nie tylko staną się doskonałym sposobem na stres, ale przede wszystkim pozwolą ci pogłębić świadomość i będą doskonałym wprowadzeniem do gry wstępnej.

Seks tantryczny to nie tylko pozycje, ale przede wszystkim zrozumienie swojego ciała. Fot. Depositphotos

Masaż tantryczny i seks tantryczny przygotują twoje ciało do głębokiego orgazmu

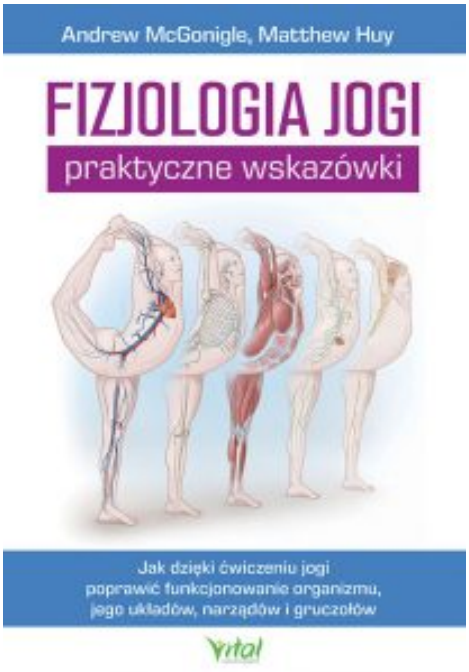
Tak! Twoje ciało jest gotowe do przeżywania **głębokiego i satysfakcjonującego orgazmu**! Jak pokazuje Autorka, kluczem jest skierowanie uwagi do swojego wnętrza i obserwowanie fizycznych doznań bez żadnego oceniania. Skup się na sobie i zastanów jak się czujesz, kiedy uprawiasz seks ze swoim partnerem? Jak się czujesz, kiedy kochasz się ze sobą? Rejestruj reakcje swojego ciała. Co sprawia ci przyjemność? Co cię drażni? Wzbudza w tobie głębokie rozczarowanie? Pamiętaj, że uczucia zawsze są właściwie, jeśli tylko uczciwie się im przyjrzysz. Nie ma niewłaściwych uczuć. Ćwiczenia i porady zawarte w tej książce podpowiedzą ci, w jaki sposób odkrywać **tantrę dla kobiet**. i czerpać z nich największą satysfakcję w relacji z partnerem i sobą.

Tantra dla kobiet, czyli wszystko, co musisz wiedzieć o receptywnej kobiecej energii

Dowiedz się, czym jest **seks tantryczny z kobiecej perspektywy** i odkryj:

- rolę receptywnej kobiecej energii w wywoływaniu stanów orgazmu,
- wpływ zrozumienia swojego ciała na twoje doświadczenia seksualne,
- klucz do osiągnięcia orgazmu, czyli rolę łechtaczki, piersi i pochwy,
- różnicę między miękką, głęboką a długotrwałą penetracją,
- sposoby na opóźnienie ejakulacji, a także sposoby na stres,
- tajniki masażu tantrycznego, który doskonale rozbudzi wszystkie zmysły,
- inspiracje do stworzenia odpowiedniej atmosfery w sypialni i grę wstępną,
- tantrę dla par, czyli pozycje i praktyki na osiągnięcie rozkoszy,
- starożytne medytacje tantryczne, które zwiększą twoją wrażliwość i świadomość.

Rozbudź swoje zmysły dzięki tantrze!



Fizjologia jogi – praktyczne wskazówki

Andrew McGonigle Matthew Huy

Tytuł oryginału: The Physiology of Yoga

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › joga

ból kręgosłupa | ból pleców | ból stawów | ebooki | jak prawidłowo oddychać | mięśnie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-559-9; **Cena katalogowa:** 139.30 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka ze skrzydełkami; **Format:** 16,5 x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Fizjologiczne mechanizmy działania jogi na zdrowie i organizm człowieka

Fizjologia jogi to dziedzina, dzięki której poszerzysz swoją wiedzę na temat jogi i ludzkiego ciała. Zrozumiesz jej fizjologiczne mechanizmy i przekonasz się, jak praktyka jogi, czyli ta prosta aktywność fizyczna wpływa na twoje zdrowie – głównie na ciało i umysł. Napisana przez specjalistów i ekspertów łączących swoją wiedzę i doświadczenie w dziedzinach medycyny, jogi i terapii ruchem. Prezentują w tej kompleksowej i unikalnej książce szczegółowe informacje w tym ćwiczenia oddechowe dla wszystkich praktykujących jogę na każdym etapie zaawansowania. Skupiają się na fizjologicznych aspektach jogi i dokładnie wyjaśniają wpływ jogi na poszczególne układy oraz narządy ciała.

Praktyczne wskazówki dla początkujących i zaawansowanych praktyków terapii jogą

Joga – idealna aktywność fizyczna łagodząca ból kręgosłupa, pleców i stawów

Jeśli interesujesz się jogą, na pewno słyszałeś o wielu korzyściach, jakie zapewnia ta przyjemna aktywność fizyczna. Terapia jogą może pomóc ci zrelaksować się, poprawić elastyczność, wzmocnić mięśnie, zlikwidować ból kręgosłupa, pleców i stawów oraz zwiększyć świadomość twojego ciała. Dzięki tej książce odkryjesz wiele praktycznych wskazówek i ćwiczeń jogoterapii, które będziesz mógł skutecznie stosować w swojej praktyce jogi, a także w codziennym życiu.

Pozycje, ruchy i ćwiczenia oddechowe na zwiększenie połączenia między ciałem a umysłem

W tym obszernym, z anatomicznymi rysunkami i diagramami, kompendium wiedzy na temat wpływu jogi na ciało i umysł człowieka znajdziesz mnóstwo wskazówek, które wykorzystasz w swojej codziennej praktyce jogi. To cenne źródło informacji nie tylko dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z tą aktywnością fizyczną. Ale również dla wszystkich zaawansowanych joginów, instruktorów jogi i innych profesjonalistów związanych z fizjoterapią, medycyną sportową i anatomią.

Joga jako metoda łagodzenia bólu kręgosłupa, pleców i stawów

Fizjologiczne mechanizmy działa**nia jogi na zdrowie i organizm**

Autorzy wyjaśniają, pozytywny wpływ jogi na układ nerwowy, oddechowy, hormonalny, metaboliczny i sercowo-naczyniowy. A także inne układy oraz funkcje organizmu. Przedstawiają badania naukowe, które potwierdzają, że regularna terapia jogą i ćwiczenia oddechowe przynoszą wiele korzyści dla zdrowia. Między innymi pomagają w leczeniu chorób, takich jak: astma, choroby serca, cukrzyca czy bóle z kręgosłupem. Wpływają również na obniżenie poziomu stresu i lęku. Poprawiają jakość snu, regulują ciśnienie krwi oraz zwiększają elastyczność mięśni i stawów.

Jak bezpiecznie praktykować jogę i wykonywać asany, aby uniknąć kontuzji i urazów

Dzięki tej książce dowiesz się jak prawidłowo oddychać i jakie ćwiczenia oddechowe wykonywać. Nauczysz się kontrolować swój oddech oraz zapoznasz się z różnymi technikami oddechowymi, np. ujjayi, bhastrika i kapalabhati, co korzystnie wpłynie na jakość twojego oddychania i zwiększy wydajność płuc. Odkryjesz uzdrawiający wpływ medytacji na mózg i układ nerwowy. A także przekonasz się, że regularna praktyka medytacji zmniejsza objawy depresji i lęku poprawiając koncentrację oraz pamięć. Ponadto dowiesz się, czym jest biomechanika ciała. Jakie mięśnie oraz stawy są zaangażowane podczas wykonywania każdej pozycji (asany) oraz jak uniknąć kontuzji wykonując każde z przedstawionych ćwiczeń.

Przekonaj się jak, praktykować jogę w sposób bezpieczny i efektywny dla ciała i umysłu

Najlepsza książka kucharska KETO

Lightning Bolt Press

Tytuł oryginału: The Big Keto Cookbook for Beginners: 1500 Recipes

Dieta › dieta ketogeniczna

jak szybko schudnąć | ketoza | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-560-5; **Cena katalogowa:** 259.20 zł; **Ilość stron:** 848; **Oprawa:** twarda; **Format:** 24 x 16,5; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

1500 przepisów diety ketogenicznej na osiągnięcie i utrzymanie ketozy w jednej, kompletnej książce

Pragniesz odżywczych i smacznych keto posiłków na utrzymanie ketozy? Szybkiej i trwałej utraty wagi? A także stałej motywacji na diecie ketogenicznej? Sięgnij po tę książkę zawierającą 1500 przepisów diety ketogenicznej! Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z keto, czy od dawna utrzymujesz ketozę, ta wszechstronna książka kucharska z 1500 przepisami diety ketogenicznej sprawi, że dostosowanie **diety keto** do twojego stylu życia stanie się łatwiejsze i przyjemniejsze.

1500 przepisów na dania ketogeniczne

„Must have" dla każdego, kto kocha jedzenie i jest miłośnikiem gotowania!

To największy na rynku, opracowany przez **ekspertów i dietetyków**, zbiór aż 1500 przepisów diety ketogenicznej w jednej, kompletnej książce. Każdy przepis zawiera dokładne informacje o wartości odżywczej, makroskładnikach, ilości węglowodanów, błonnika, tłuszczu i białka, dzięki czemu łatwiej ci będzie śledzić twoje makra. To setki opcji na każdy posiłek – danie główne, przekąskę, deser, koktajl i napój – które są proste w przygotowaniu dla każdego domowego kucharza.

Zdrowe, zbilansowane posiłki na każdą okazję

W książce znajdziesz różnorodne przepisy. Także te dla początkujących, dzięki czemu jest ona idealna dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z dietą keto. Wszystkie przepisy są proste do wykonania. Przedstawione w jasny i zrozumiały sposób, co pozwala na uniknięcie jakichkolwiek błędów czy nieporozumień. Dodatkowo dowiesz się, jak **dieta keto** działa na organizm i jakie korzyści zdrowotne przynosi. Przekonasz się, jak dzięki niej szybko schudnąć, zmniejszyć ryzyko chorób serca, wyregulować poziom cukru we krwi. A także poprawić funkcjonowania mózgu, zwiększyć energię oraz wytrzymałość fizyczną.

Jak szybko schudnąć dzięki 1500 przepisom diety ketogenicznej, które opierają się na naturalnych produktach spożywczych

Ponadto zawiera wiele praktycznych informacji o diecie ketogenicznej. A także 5 prostych kroków, które pomogą ci przejść na styl keto. Mnóstwo wskazówek na temat planowania posiłków, listy zakupów oraz informacje o dozwolonych produktach i tych, których należy unikać. To wyjątkowa książka na temat **diety ketogenicznej**, która oferuje wiele przepisów, korzyści i łatwych do zastosowania trików. Dzięki czemu, w łatwy sposób dostosujesz swoją dietę do wymagań diety keto, ciesząc się smacznymi posiłkami i poprawiając swoje zdrowie oraz samopoczucie.

Keto kreatywność w kuchni nie zna granic!
Odkryj keto przepisy na twoje ulubione dania
i delektuj się ich smakiem bez wyrzutów sumienia

Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności

dr Daniel G. Amen

Tytuł oryginału: Change Your Brain Every Day: Simple Daily Practices to Strengthen Your Mind, Memory, Moods, Focus, Energy, Habits, and Relationships

Rozwój osobisty › neuronauka
Zdrowie › sposoby na stres
Choroby › zaburzenia emocjonalne

depresja | ebooki | jak ćwiczyć mózg | mózg | neuroplastyczność | niepokój | poprawa pamięci | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-557-5; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 416; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak dbać o mózg, by zwiększyć jego sprawność i opóźnić starzenie

W mózgu znajduje się 100 miliardów neuronów. Czyli ponad 10 razy więcej niż ludzi zamieszkujących naszą planetę. Z kolei prędkość impulsu nerwowego wynosi 400 km/godz. Zostawia więc daleko w tyle najszybsze bolidy Formuły 1. Ciekawostek na temat mózgu jest wiele, bo to fascynujący organ. Jednak najbardziej intryguje jego zdolność do zmian, czyli neuroplastyczność. Zdaniem specjalistów od neuronauki mózg da się trenować jak mięsień. Można o niego dbać lub go… zaniedbać. Jeśli zastanawiasz się, **czy mózg się regeneruje**, odpowiedź znajdziesz w tej książce. Gdy nie wiesz, **jak ćwiczyć mózg**, możesz skorzystać z porad dr. Amena. Wbrew pozorom nie jest to trudne. Chcesz spróbować?

Neuroplastyczność – klucz do zdrowia mózgu

Jak przekonuje Autor tej książki, każdy jest w stanie poprawić stan swojego mózgu. Niezależnie od wieku i dotychczasowego stylu życia. Codzienna dieta, przyjmowane suplementy, praktykowane sposoby na stres – wszystko to decyduje o kondycji mózgu. Gdy się ją poprawi, **mózg młodnieje**. Jego stan może również ulec pogorszeniu. Celem tej książki jest pomóc każdemu w przejęciu kontroli nad swoim mózgiem. Co dzięki temu zyskasz? Poprawę pamięci i koncentracji, zdrowsze relacje z innymi ludźmi, a także większe szanse na sukces w każdej dziedzinie życia. Uporasz się z zaburzeniami emocjonalnymi, opanujesz stany lękowe i nawracający niepokój. Jeśli zmagasz się z depresją, masz szanse na pokonanie tej choroby. Musisz jednak wiedzieć, jak dbać o mózg, by twój rozwój osobisty już nigdy więcej nie napotkał na żadne ograniczenia.

Odblokuj swój rozwój osobisty

Książka składa się z 366 krótkich tekstów. Jeden przypada na każdy dzień roku. Autor w przystępny sposób wyjaśnia w nich, jak dbać o mózg. Odpowiada na wiele nurtujących pytań, w tym, czy mózg się regeneruje. Podaje **proste sposoby na stres** (to jeden z kluczowych czynników neurodegeneracyjnych) oraz optymalizację fizycznego funkcjonowania mózgu. Porusza też kwestię diety i nutraceutyków. Radzi, **jak na co dzień zarządzać umysłem**, by poprawić relacje z innymi i odblokować rozwój osobisty. Dużo miejsca poświęca też najpowszechniejszym obecnie zaburzeniom emocjonalnym i chorobom psychicznym. W szczególności skupia się na depresji, stanach lękowych i niepokoju, które uznaje za smutny znak naszych czasów.

Jak ćwiczyć mózg – proste praktyki dla każdego

Dbanie o zdrowie psychiczne wymaga codziennych praktyk. Podobnie jak dbałość o ciało. Mózg również powinien mieć swój jogging, siłownię i jazdę na rowerze. Dlaczego jest to tak ważne? Otóż specjaliści z dziedziny neuronauki alarmują, że lawinowo rośnie liczba stanów lękowych, depresji, samobójstw, zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADD/ADHD), choroby dwubiegunowej, zespołu stresu pourazowego (PTSD) i zaburzeń funkcji poznawczych. Co więcej, przewidują dalszy **wzrost tego typu dolegliwości**. Dlatego dr Amen w swojej książce radzi, jak ćwiczyć mózg. To ważne, żeby codzienne zachowania przekształciły się w zdrowe nawyki. W sumie masz do dyspozycji **366 praktyk, technik, porad i wskazówek**. Są tu między innymi proste sposoby na stres, testy służące poprawie pamięci czy **zalecenia dotyczące nutraceutyków**.

Dowiedz się, jak dbać o mózg, korzystając z najnowszych osiągnięć neuronauki

Mózg kontroluje wszystko, co robisz, myślisz i odczuwasz. Dr Daniel G. Amen, autor bestsellerów *Neuroplastyczność mózgu* oraz *Zdrowy umysł*, w swojej najnowszej książce wyjaśnia, **jak dbać o mózg**. Wykorzystując największą na świecie bazę skanów SPECT (obrazowań mózgu), gromadzoną przez **kilkadziesiąt lat**, stworzył skuteczny program poprawy zdrowia mózgu. W czasach, gdy zaburzenia emocjonalne i choroby psychiczne przybrały rozmiar epidemii, okazuje się on być bezcennym wsparciem dla wszystkich cierpiących na depresję, stany lękowe czy przewlekły niepokój. Teraz nie musisz już poszukiwać odpowiedzi na pytanie, czy mózg się regeneruje. Po prostu ją znasz.

Zastosuj proste ćwiczenia i zmień swoje nawyki, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie

Joga powięzi – ćwiczenia na nadgarstki, szyję i ramiona

Lucia Schmidt

Tytuł oryginału: Faszien-Yoga für Schultern, Nacken und Handgelenke: Effektive Übungen aus der Yoga-Therapie

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › sposoby na stres
Terapie › joga

ból mięśni | ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | masaż powięzi | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-523-0; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak złagodzić ból szyi, ramion i nadgarstków – samodzielnie i bez sięgania po leki

Nasze ciało jest niczym czuły instrument. Reaguje na wszystkie bodźce zewnętrzne, także te negatywne. Niestety, współczesny tryb życia tych ostatnich dostarcza nam bardzo wiele. Przykładowo wielogodzinna praca przy komputerze w tej samej pozycji powoduje napięcia w dłoniach i ramionach. Niekorzystnie wpływa też na szyję. Nie tylko nie potrafimy prawidłowo siedzieć przy biurku, lecz także odpoczywać, a nawet chodzić. Drobne błędy, powtarzane dzień po dniu, z biegiem czasu przekształcają się w zwyrodnienia, stany zapalne, a potem choroby. Zwykle poprzedza je ból mięśni i stawów. Powinien być on wystarczającym sygnałem ostrzegawczym, by podjąć kroki zaradcze. Jakie? Doskonałą formą terapii jest **joga powięziowa**.

Joga powięziowa – skuteczny sposób na bóle stawów i mięśni

Polecanych ćwiczeń na stawy jest wiele. Różnią się one między sobą stopniem skomplikowania i intensywnością. Gdy zastanawiasz się, jak złagodzić ból szyi, ramion i nadgarstków, koniecznie powinieneś rozważyć jogę powięziową. Dzięki tej książce nauczysz się pozycji jogi, które poprawią stan twojego zdrowia. Poznasz też prozdrowotne zalety masażu powięzi i skuteczne **ćwiczenia na cieśń nadgarstka** (to coś nie tylko dla informatyków). Dowiesz się, na czym polega zasada tensegrity i otrzymasz wskazówki dotyczące beznapięciowych pozycji jogi. Prezentowane asany są na tyle proste, że wykona je każdy, niezależnie od wieku. Jeśli szukasz jogi dla początkujących, na pewno docenisz tę nieskomplikowaną aktywność fizyczną.

Ćwiczenia na stawy – codzienna porcja zdrowia

Wszystkie **ćwiczenia na stawy** i terapie przedstawione w tej książce zostały precyzyjnie dobrane. Ich celem jest przynieść ulgę zmęczonym barkom, szyi i nadgarstkom (np. ćwiczenia na cieśń nadgarstka). Przywrócą one ciału równowagę, złagodzą dolegliwości i poprawią samopoczucie. Każdą poradę i wskazówkę z powodzeniem włączysz do swojego życia. Wiele z tych praktyk możesz wykonać mimochodem, na przykład czekając na coś. By ułatwić korzystanie z książki, autorka podzieliła ćwiczenia na grupy. Na początku są ćwiczenia na ramiona. Następnie zostały opisane pozycje jogi rozluźniające szyję, a na końcu nadgarstki. Wśród tych ostatnich znajdują się między innymi ćwiczenia, które zainteresują wszystkich pracujących przy komputerze, czyli ćwiczenia na cieśń nadgarstka. Dużym ułatwieniem są zdjęcia pokazujące poszczególne ruchy. Przy niektórych dolegliwościach autorka dodatkowo sugeruje masaż powięzi.

Poznaj przyczyny swoich bólów stawów i mięśni

Część bezpośrednio dotyczącą aktywności fizycznej poprzedza teoretyczne wprowadzenie. Autorka dużo miejsca poświęca zależnościom anatomicznym między kośćmi, stawami, mięśniami i powięziami w obrębie ramion i szyi. Jednocześnie omawia różne dolegliwości oraz ich przyczyny. Wśród nich są: reumatoidalne zapalenie stawów, **choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa**, napięcia w obręczy barkowej, napięciowe bóle głowy, zespół cieśni nadgarstka, zamrożony bark i wiele innych. Dzięki temu łatwiej zrozumiesz związki między swoimi nawykami a dolegliwościami. Poza tym dowiesz się, co rozluźnia i wzmacnia twoje ramiona, szyję i nadgarstki.

Pamiętaj, że stres = ból

Źródłem bólu mięśni i stawów jest nie tylko nieprawidłowa postawa czy zmiany chorobowe. Odpowiada za nie również stres. Nasza psychika ma ogromny wpływ na powięzi. Wyzwalacze emocji (strach, złość, frustracja, smutek) powodują sklejanie się powięzi. Na równi z brakiem ruchu czy obciążeniami. Generalnie stres zwiększa napięcie w całym organizmie. Autorka podaje kilka sposobów na stres, m.in. trening audiogenny. Należy pamiętać, że także aktywność fizyczna, taka jak joga, usuwa wewnętrzne napięcia. Równie skuteczna w tym aspekcie będzie joga dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych osób.

Ćwiczenia jogi powięziowej

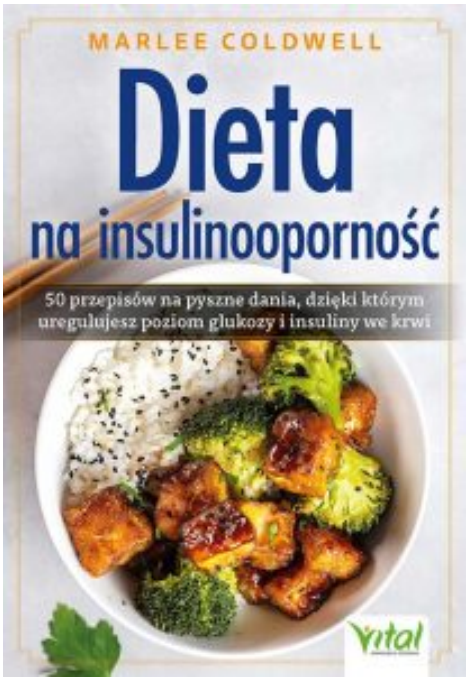
Gdy już wiesz, jak twoje ciało reaguje na poszczególne ruchy i jaki ma to wpływ na ramiona i szyję, możesz przejść do praktyki. Autorka prezentuje proste i **szybkie do wykonania ćwiczenia**. Zostały one opracowane specjalnie z myślą o odciążeniu ramion i szyi. Radzi, jak pozbyć się szkodliwych automatyzmów ruchowych dzięki drobnym zmianom. Podaje również wskazania i przeciwwskazania związane z różnymi dolegliwościami. Pokazuje także, jak przygotować się do ćwiczeń. Skorzystają z tego szczególnie osoby pozbawione codziennej aktywności

fizycznej. Każdą grupę ćwiczeń poprzedza test. Ocenia on zakres ruchów i wskazuje miejsca odczuwania bólu. Test jest powtarzany po zakończeniu sekwencji ćwiczeń. Na tym etapie ułatwia on zaobserwowanie postępów. Dzięki niemu łatwiej jest dobrać kolejne ćwiczenia.

Naturalna terapia przeciwbólowa i skuteczny sposób na stres

Dzięki ćwiczeniom przedstawionym w tej książce będziesz wiedział, **jak złagodzić ból szyi, ramion i nadgarstków**. Przy tym pozbędziesz się niewłaściwych wzorców ruchowych. Zastąpisz je zachowaniami korzystnymi dla swojego zdrowia. W ten sposób poczujesz się rozluźniony i swobodny. Zyskają na tym zarówno twoje ciało, jak i psychika. Joga jest bowiem także doskonałym sposobem na stres. Jeśli codziennie będziesz wykonywać jedno-dwa ćwiczenia, w zupełności to wystarczy. Zasada jest prosta – lepiej ćwiczyć każdego dnia przez 5 minut niż raz w tygodniu przez godzinę. Sprawdza się ona zarówno w przypadku jogi dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych jej form.

Sprawdź, jak dzięki jodze powięziowej uwolnić się od bólu mięśni i stawów



Dieta na insulinooporność

Marlee Coldwell

Tytuł oryginału: Insulin Resistance Diet for Beginners: The Complete Guide to Reverse Insulin Resistance & Manage Weight

Choroby › choroby kobiece
Choroby › zaburzenia hormonalne
Choroby › choroby autoimmunologiczne
Dieta › dieta - inne

cukrzyca | ebooki | insulinooporność | jak przyspieszyć metabolizm | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-531-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Insulinooporność – jak rozwija się w organizmie?

Glukoza to główne paliwo w organizmie człowieka. Chociaż jest ona tylko cząsteczką cukru, wymaga asystenta, który otworzy dla niej drzwi do narządów, aby nie pozostawała w krwiobiegu. Tym pomocnikiem jest **insulina**. Hormon, który ma tylko jedno zadanie: utrzymać równowagę między **poziomem glukozy we krwi** a resztą organizmu. Ktoś, kto jest wrażliwy na insulinę, potrzebuje jej mniej, aby przywrócić poziom glukozy we krwi do normy. Ktoś, kto potrzebuje więcej insuliny do takiej regulacji, uważany jest za insulinoopornego. Jeśli ten stan w organizmie się przedłuża, może rozwinąć się insulinooporność.

Kto może zachorować na insulinooporność? Czy to pierwszy objawy cukrzycy lub innej choroby autoimmunologicznej?

Jakie są **przyczyny** i **objawy insulinooporności**? Olbrzymią rolę odgrywa zła dieta. Jedzenie gotowych dań, bogatych w węglowodany i rafinowany cukier to częsty zapalnik dla insulinooporności. Ściśle z nią związane są także zaburzenia hormonalne. Insulinooporność często towarzyszy chorobie kobiecej, jaką jest zespół policystycznych jajników (PCOS). Kolejną przyczyną zaburzeń w pracy insuliny jest istniejący w organizmie stan zapalny, który może prowadzić do chorób autoimmunologicznych. A objawy? Zasadniczo są zbliżone do **cukrzycy**. Odczuwanie głodu po posiłku, nadmierne wydalanie moczu, przewlekłe zmęczenie, podatność na infekcje, a także otyłość brzuszna.

Dieta na insulinooporność – co można jeść, a czego nie?

Jeśli właśnie zdiagnozowano u ciebie stan przedcukrzycowy, insulinooporność albo chorobę kobiecą, jaką jest zespół policystycznych jajników (PCOS), i zastanawiasz się, jak powinno wyglądać leczenie tego typu **zaburzeń hormonalnych**, sięgnij po tę książkę! Z niej dowiesz się, że podstawową kwestią w odwracaniu insulinooporności są aktywność fizyczna i odpowiednio zbilansowana **dieta**. Jak wygląda dieta na insulinooporność? Co można jeść, a czego nie? Pomocą w układaniu jadłospisu i listy zakupów służy Autorka, która jest doświadczoną dietetyczką. Każdy z proponowanych przez nią przepisów składa się z węglowodanów złożonych, niewielkiej ilości lub braku cukrów dodanych oraz znacznej ilości białka, które pomoże ci ustabilizować poziom glukozy we krwi. Wszystkie przepisy są bardzo proste, większość zawiera tylko kilka składników, a więc nie będziesz miał poczucia, jakbyś spędzał w kuchni cały dzień.

Proste receptury, gotowe plany posiłków i poręczne listy zakupów

Muffinki pieczarkowe z serem feta, Chrupiący kurczak w panierce z curry i kokosa, Zielone smoothie z kiwi, Kulki mocy z imbirem, Pudding chia o smaku placka dyniowego… Brzmi pysznie, prawda? Już wkrótce takie dania mogą zagościć na twoim stole. Wystarczy, że sięgniesz po tę książkę! Żeby maksymalnie ułatwić ci start z dietą na insulinooporność, Autorka przygotowała też proste plany posiłków, abyś smacznie jadł nie tylko od święta. A także poręczne listy zakupów. **5-stopniowy program**, który Marlee Coldwell proponuje w swojej książce, pomoże ci cofnąć skutki insulinooporności lub choroby kobiecej, jaką jest zespół policystycznych jajników. Bo zasadniczo dieta w obu tych schorzeniach powinna wyglądać tak samo. Wiele miejsca w książce Autorka poświęciła też metabolizmowi, dowiesz się na przykład, jak go przyspieszyć.

Wypróbuj przepis, przekonaj się, jak prosta jest dieta na insulinooporność i jak dzięki niej przyspieszyć metabolizm

POKE BOWL Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

Danie poke bowl stało się ostatnio bardzo popularne. Jeśli nigdy o nim nie słyszałeś, jest to w zasadzie zdekonstruowana miska sushi, składająca się ze wszystkich kluczowych składników, takich jak ryż, ryba, warzywa i przyprawy.

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego brązowego ryżu
- 1 łyżka stołowa tamari
- ½ pokrojonego w kostkę ogórka
- 1 pokrojone w kostkę awokado

- 230 g niskosodowego wędzonego łososia
- 2 łyżeczki nasion sezamu

1. W średniej misce wymieszaj brązowy ryż z tamari.
2. Stwórz indywidualnie każdą miskę, dzieląc brązowy ryż pomiędzy dwie miseczki. Na każdą z nich nałóż ogórek, awokado i wędzonego łososia. Udekoruj nasionami sezamu. Podawaj na zimno.

Wygraj z insulinoopornością!

Keto dla wegetarian

Lisa Danielson

Tytuł oryginału: Keto for Vegetarians: Lose Weight and Improve Health on a Plant-Based Ketogenic Diet

Dieta › dieta wegetariańska Dieta › dieta ketogeniczna

ebooki | jak szybko schudnąć | ketoza | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-551-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Odkryj keto dla wegetarian! Ciesz się smakiem potraw ketogenicznych bez mięsa

Dieta ketogeniczna jest bardzo modna już od kilku lat. Według niektórych opinii to po prostu nowa wersja diety Atkinsa lub diety niskowęglowodanowej. Obie diety były popularne we wczesnych latach dziewięćdziesiątych. Nie jest to jednak ani jedno, ani drugie. Dieta ketogeniczna to nie tylko odpowiedź na pytanie, jak szybko schudnąć. To przede wszystkim doskonały sposób na **zwalczenie stanów zapalnych, eliminację mgły mózgowej,** poprawę pamięci czy zwiększenie energii. Głównym składnikiem posiłków diety ketogenicznej jest mięso, więc jest ona odpowiednia dla ludzi, którzy je jedzą. Ale co, jeśli **chcesz spróbować diety ketogenicznej, ale nie jesz mięsa?** Lub właśnie zdecydowałeś się wyeliminować je ze swojego menu? Jeśli zadajesz sobie te pytania, to ta książka jest właśnie dla ciebie! Ponieważ przepisy tu przedstawione bazują głównie na zdrowym tłuszczu z dodatkiem białka.

Keto bez mięsa – ogarnij podstawy wegetariańskiej diety ketogenicznej

Lisa Danielson, dietetyczka, trenerka personalna, a także wegetarianka z 30-letnim stażem odkryje przed tobą, czym jestdieta ketogeniczna w wersji wegetariańskiej. W swojej książce zaczyna od podstaw, czyli objaśnienia zasad diety ketogenicznej w wersji wege. Opowiada o makrach i dlaczego tak ważne jest ich liczenie, aby osiągnąć **stan „odżywczej ketozy".** Czym ona jest? Najprościej ujmując, gdy spożywasz odpowiednią ilość właściwych tłuszczów, twoje ciało wchodzi w stan metaboliczny określany jako „ketoza odżywcza". Może się to wydawać trochę szalone, że **tracisz tłuszcz, jedząc tłuszcz,** ale podstawy naukowe są solidne. Nasze ciała są napędzane głównie glukozą. Jest ona produktem rozpadu węglowodanów, takich jak ryż, makaron, rośliny zbożowe i tym podobne. Kiedy drastycznie zmniejszysz spożycie węglowodanów i dodasz dużą ilość tłuszczu do diety, twoje ciało przestawi się z używania węglowodanów, jako paliwa na wykorzystywanie tłuszczu, jako źródła energii. Wówczas osiągniesz ketozę. Brzmi prosto? I takie jest! Pomogą ci w tym wskazówki i porady Autorki!

100 keto przepisów na proste i niedrogie dania! Fot. Depositphotos

Jak szybko schudnąć i zwalczyć stany zapalne? Poznaj 100 keto przepisów na dania wegetariańskie!

Ta książka to idealna pozycja, dla tych, którzy pragną przejść na **wegetariańską dietę ketogeniczną.** Wypełniona jest różnego rodzaju wskazówkami, poradami i oczywiście przepisami. Znajdziesz tu informacje o **keto adaptacji**, keto grypie i poście przerywanym. A także ketogenicznym oczyszczaniu czy mierzeniu poziomu ketonów w organizmie. Aby ułatwić ci rozpoczęcie twojej przygody z dietą wegetariańską w wersji keto. Autorka zamieściła tu również listy zakupów oraz **14-dniowy plan żywieniowy**, z którym wejdziesz w stan ketozy. Dodatkowo znajdziesz tu aż **100 keto przepisów** na pyszne dania wegetariańskie. Wśród nich: orzeźwiające keto koktajle, naleśniki z masłem migdałowym, sałatkę z awokado i szparagami. A także błyskawiczną francuską zupę cebulową, czy burgery z pieczarek. Łasuchy i fani przekąsek skosztują **keto sernika**, cukiniowych chipsów z parmezanem, serowo-koperkowych bomb tłuszczowych. Ciasteczek kokosowych bez pieczenia czy migdałów w czekoladzie z solą morską. A wszystko to **bez mięsa**, bez liczenia kalorii, **bez glutenu**, bez chemicznych dodatków.

Keto serniczek? Nie ma nic prostszego! Fot. Depositphotos

Keto dla wegetarian to również porady:

JAK ODNIEŚĆ SUKCES. Sztuczki i wskazówki, które pomogą ci zaadaptować się do diety wegetariańskiej ketogenicznej. A także zaspokoić apetyt na węglowodany.

KETO VETO. Smaczne alternatywy dla potraw niedozwolonych na keto. Dzięki temu pozostaniesz na właściwej drodze, nadal delektując się tym, co jesz.

100 KETO PRZEPISÓW. Od śniadań, przez zupy, dania główne, aż po keto słodycze i bomby tłuszczowe.

JAK NIE MARNOWAĆ ŻYWNOŚCI. Wskazówki, jak kupować mniej i jak przechować resztki, które będziesz mógł wykorzystać do tworzenia kolejnych potraw.

Eksperci o książce *Keto dla wegetarian*

„Jako dietetyczka i trenerka fitness rozumiem, jak dezorientująca może być dieta ketogeniczna. Kiedy dodasz do tego bycie wegetarianinem, może się to wydawać niemożliwe! Lisa wykonuje świetną robotę, rozkładając dietę ketogeniczną na łatwe do przyswojenia informacje. Uczy nas nie tylko, jak być wegetarianinem na keto, ale również, że twoje jedzenie może być pyszne!”

— Lindsey Mathews, NSCA-CSCS, C-ISSN, Pn. 1

„Ta książka sprawia, że przejście na dietę ketogeniczną, które może być niewiarygodnie trudne, wydaje się absolutną bryzą. Od przepisów na śniadania, koktajle, sałatki i nie tylko, przez pełne listy zakupów, plany posiłków i listy zaopatrzenia do gotowania i przechowywania posiłków. Ta książka zawiera wszystko. Jeśli szukasz łatwego sposobu na rozpoczęcie diety ketogenicznej, potrzebujesz tej książki!”

— Tamara Andrade, trenerka personalna, grupowa fitness i trenerka PN1

Dieta keto bez mięsa – spróbuj, zakochaj się i chudnij!

Uzdrawiająca moc adaptogenów

Danielle Ryan Broida Tero Isokauppila

Tytuł oryginału: Healing Adaptogens: The Definitive Guide to Using Super Herbs and Mushrooms for Your Body's Restoration, Defense, and Performance

Choroby › choroby układu pokarmowego Zdrowie › wzmocnienie odporności

alergie | ebooki | poprawa pamięci | rośliny lecznicze | stany zapalne | zdrowa wątroba | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-507-0; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x20x5; **Nr wydania:** I;

Adaptogeny – rośliny i grzyby – to zdrowy sposób na odzyskanie zdrowia i energii

Czy wiesz, że istnieje sposób, który może zmienić twój stres w stan optymalnej energii, produktywności i równowagi? Stan, w którym poczujesz się zdrowo, będziesz aktywny, dynamiczny i pełny życia. To sposób znany od setek lat i potwierdzony nowoczesną nauką. Wyobraź sobie, że budzisz się rano z głębokiego, kojącego snu i masz dużo energii. Nie musisz pić kawy, żeby się wybudzić. Sprawy do zrobienia gładko znikają z twojej listy, a jednocześnie znajdujesz czas na ruch, aktywności, z których czerpiesz przyjemność, a także cenne chwile spędzane z bliskimi. W tej książce znajdziesz podpowiedzi, co możesz zrobić, aby codziennie mieć energię. Poznasz **najważniejsze adaptogeny – rośliny i grzyby,** które dadzą ci energię i zdrowie.

Czym są adaptogeny i jak działają?

Adaptogeny są obrońcami naszego zdrowia. Pomagają pozbyć się przeszkód i chorób, które uniemożliwiają nam życie pełną piersią. Pomagają organizmowi **odzyskać równowagę i zdrowie**. W bezpieczny sposób wspierają energię ciała, nie tylko dziś i jutro, ale nawet w wieku dziewięćdziesięciu lat – i jeszcze dłużej. Stresory, na które codziennie jesteś narażony, nieprędko znikną, a zatem musisz lepiej się do nich przystosować i wzmocnić odporność. W książce znajdziesz **dokładny opis 21 najlepszych adaptogenów**, które zostały podzielone na trzy główne kategorie: **ochrona**, **działanie** i **odbudowa**. Adaptogeny służące ochronie sprzyjają najbardziej odporności i urodzie. Te, należące do kategorii działanie, wspierają energię i skupienie, natomiast te, które służą odbudowie, uśmierzają stres i sprzyjają długowieczności. Dzięki nim pokonasz alergie i stany zapalne.

Poznaj superrośliny, które są skutecznymi adaptogenami

Superrośliny to grupa leczniczych roślin stosowanych od wieków ze względu na płynące z nich liczne korzyści zdrowotne. Znajdziesz w nich kilka znajomych gatunków, na przykład kurkumę i kakao, jak również nieco bardziej niszowe (dla mieszkańców Zachodu), w rodzaju ashwagandhy, traganka lub jiaogulanu. Członkowie wszystkich kultur świata polegali na roślinach leczniczych, chcąc utrzymać dobre zdrowie i ustrzec się przed chorobami. Rośliny lecznicze mają wiele zastosowań, zawierają szeroką gamę fitochemikaliów i niosą ze sobą liczne korzyści zdrowotne. Wzmacniają energię, funkcje umysłowe, budują odporność i **poprawiają pamięć**. Skutecznie zwalczają alergie, dbają o zdrowie wątroby i jelit.

Odkryj leczniczą moc grzybów, które są wartościowymi dla zdrowia adaptogenami

Grzyby funkcjonalne należą do podzbioru królestwa grzybów, który ma pozytywny wpływ na ludzkie zdrowie. Jeśli grzyby kojarzą się ci tylko z pieczarkami na pizzy, mamy dla ciebie nowinę! Grzyby, podobnie jak rośliny i zwierzęta, są w rzeczywistości osobnym królestwem biologicznym. Spośród milionów gatunków można wyłonić około siedmiuset, których używa się na całym świecie ze względu na ich pozytywny wpływ na zdrowie. **Grzyby należą do najbardziej złożonych, skutecznych, a zarazem najbezpieczniejszych naturalnych leków na naszej planecie.** Wiele z nich stosuje się od tysięcy lat w tradycyjnych systemach medycyny. Są też adaptogenami, które niwelują skutki stresu i stany zapalne.

Jak wybrać i stosować adaptogeny?

Z tą książką poznasz historię odkrycia adaptogenów, dowiesz się czym są i jaki mają wpływ na organizm. Dowiesz się również, jak wybrać adaptogen, który będzie odpowiedni dla twojego wyjątkowego organizmu i jego potrzeb. Znajdziesz dokładny opis 21 adaptogenów. Ta wiedza zagwarantuje ci pewność, skuteczność i prawidłowość użytkowania. Dowiesz się, kiedy i dlaczego wprowadzić je do swojej codziennej rutyny. Poznasz kluczowe korzyści płynące z ich stosowania, a nawet dowiesz się, jak rozpoznać najwyższej jakości produkty, które przyniosą najlepsze efekty. Odkryjesz dziesięć przykazań adaptogenów – proste, sprawdzone materiały na temat ich codziennego stosowania – oraz wskazówki, które pomogą ci w praktycznym i długotrwałym włączeniu adaptogenów do codziennej rutyny.

Pokonaj stres i odzyskaj energię z adaptogenami

Keto koktajle i inne przepisy na osiągnięcie zdrowej ketozy

JJ Smith

Tytuł oryginału: 14-Day New Keto Cleanse. Lose Up to 15 Pounds in 2 Weeks with Delicious Meals and Low-Sugar Smoothies

Choroby › zaburzenia hormonalne
Choroby › choroby autoimmunologiczne
Dieta › dieta ketogeniczna

cholesterol | dieta oczyszczająca | ebooki | jak przyspieszyć metabolizm | jak szybko schudnąć | ketoza | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-505-6; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Keto koktajle w chorobach autoimmunologicznych

Dieta ketogeniczna (ketonowa) to hit ostatnich lat. A według amerykańskiego portalu U.S. News & World Report to jedna z najlepszych diet roku 2023, na której szybko i skutecznie można schudnąć. Dzięki JJ Smith – słynnej amerykańskiej autorce bestsellerów „New York Timesa", dietetyczce i ekspertce w dziedzinie odchudzania, odkryjesz nowy wymiar diety ketogenicznej. Poznasz odżywcze keto koktajle, niezwykle skuteczne w chorobach autoimmunologicznych. Szybkie i łatwe w przygotowaniu z dużą ilością białka, oleju MCT i zdrowych tłuszczów. Zapewnią ci one dużo energii, tak bardzo potrzebnej podczas diety ketogenicznej. Dodatkowo przekonasz się jak szybko schudnąć, obniżyć poziom cholesterolu oraz przyspieszyć metabolizm pijąc pyszne keto koktajle.

Jak szybko schudnąć i wyregulować zaburzenia hormonalne z JJ Smith

JJ Smith jest pełną pasji trenerką rozwoju osobistego oraz inspirującą mówczynią. Odkąd odzyskała zdrowie, zrzuciła wagę i odkryła „drugą młodość" po czterdziestce, stała się głosem inspiracji dla wszystkich, którzy chcą schudnąć i odzyskać atrakcyjny wygląd! Gwarantuje proste i skuteczne rozwiązania dotyczące zdrowego stylu życia w tym uregulowanie zaburzeń hormonalnych. Pomaga odzyskać młody wygląd, zrzucić zbędne kilogramy i tłuszcz z brzucha, a także rozbudzić życie uczuciowe.

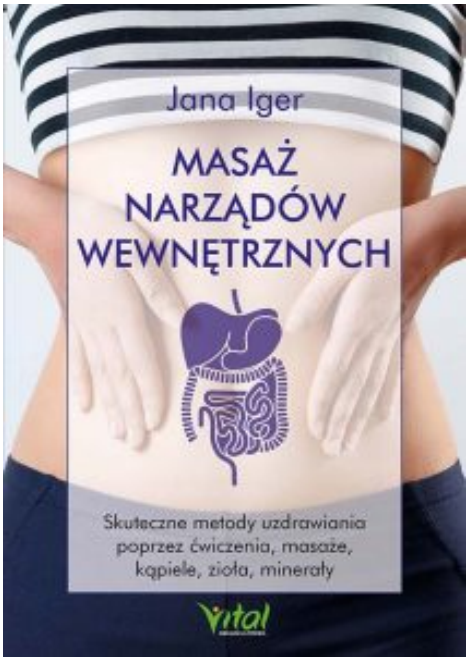
Najlepsze keto przepisy spalające tłuszcz i gwarantujące stan zdrowej ketozy

Autorka prezentuje nowe podejście do diety keto. Oferuje nową, oczyszczającą, przeciwzapalną dietę ketogeniczną, której podstawą są keto koktajle o niskiej zawartości cukru. A także niskowęglowodanowe posiłki spalające tłuszcz. Koncentruje się na wysokiej jakości pokarmach bogatych w składniki odżywcze, które gwarantują odpowiednie odżywienie. Pozwolą ci one nie tylko spalić tłuszcz, ale również uzdrowić ciało. Z ich pomocą wprowadzisz organizm w stan zdrowej ketozy, utrzymasz szybką przemianę materii i przyspieszysz metabolizm. Dodatkowo uregulujesz również zaburzenia hormonalne i choroby autoimmunologiczne, obniżysz cholesterol i odtrujesz organizm z zalegających toksyn.

Jak przyspieszyć metabolizm i przemianę materii, dzięki ketogenicznej diecie oczyszczającej?

W książce znajdziesz proste przepisy JJ Smith na keto koktajle (smoothie) pełne odżywczych składników i witamin. To świetny sposób na urozmaicenie swojej diety keto i wprowadzenie prostych pomysłów na nowe potrawy. Poznasz listę składników zawierającą produkty, które dostępne są w każdym sklepie spożywczym. Odkryjesz także zdrowotne plany posiłków, dzięki którym przekonasz się jak szybko schudnąć, zmniejszyć stany zapalne, zatrzymać choroby autoimmunologiczne i spowolnić starzenie. Dodatkowo wyregulujesz swoje zaburzenia hormonalne, na przykład insulinooporność. Otwórz się na zdrowszą wersję diety ketogenicznej połączoną z postem przerywanym, dzięki której oczyścisz swój organizm oraz schudniesz nawet 7 kilogramów w 2 tygodnie.

Keto koktajle, na przyspieszenie metabolizmu i utrzymanie zdrowej ketozy



Masaż narządów wewnętrznych

Tytuł oryginału: Selbstheilung im Einklang mit der Natur

Terapie › ćwiczenia oddechowe
Medycyna naturalna › masaż
Zdrowie › wzmocnienie odporności

ebooki | oczyszczanie jelit | oczyszczanie nerek | oczyszczanie organizmu | oczyszczanie wątroby | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-519-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x20,5; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Wedruski masaż narządów wewnętrznych – naturalna metoda na zdrowie

Pradawne **praktyki wedruskie** pomogły wielu pokoleniom odzyskać i zachować zdrowie. Czytając tę książkę, także ty możesz się przekonać, ile mocy i mądrości kryje się w tych metodach i jak dobroczynnie mogą na ciebie działać. Odkryjesz swoje **zdolności samouzdrawiania**. Czy możesz odzyskać i zachować zdrowie, stosując naturalne metody leczenia, masaż narządów wewnętrznych oraz odpowiednią dietę? Autorka przekonuje, że tak. Każda choroba jest uleczalna. Zależy to jednak od ciebie, twoich przekonań i metod leczenia.

Uwolnij się od bólu i chorób, stosując wedruski masaż narządów wewnętrznych 5-D

Opisane w książce wedruskie metody leczenia i techniki możesz samodzielnie stosować w domu. Nauczysz się aktywować zdolności samoleczenia i energię twoich dłoni oraz świadomie oddychać. Poznasz **techniki oczyszczania organizmu** i przepływu energii. Połączysz odżywianie, odtruwanie i głębokie oczyszczanie, aby całkowicie uwolnić się od bólu i chorób. Dowiesz się, jak przejść głodówkę, aby była ona wartościowym środkiem na drodze do zdrowia. Poznasz techniki uwalniania bólu i blokad. Tylko w tej książce znajdziesz opis **techniki masażu brzucha** oraz pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych. To intensywny program dla twojego zdrowia, aby optymalnie wesprzeć pracę narządów, zrównoważyć zaburzenia i osiągnąć głęboką harmonię. Poznasz również zasady stawiania baniek przy wielu dolegliwościach. Przede wszystkim zrozumiesz holistyczne podejście do swojego zdrowia.

Oczyść swój organizm naturalnymi metodami, o których nigdy wcześniej nie słyszałeś

To jedyna na rynku książka, w której znajdziesz terapie medycyny naturalnej dotyczące masażu narządów wewnętrznych. Dowiesz się również, jak oczyścić organizm, stosując masaż organów wewnętrznych. Dzięki mocy cedru syberyjskiego, mieszanek ziołowych, szungitu i innych produktów naturalnych dasz swojemu organizmowi nowe siły. Poznasz zasady wedruskiego masażu narządów, który wesprze **oczyszczanie nerek, wątroby i jelit**. Dzięki masażom i ćwiczeniom oddechowym przywrócisz naturalny przepływ energii w swoim ciele. Opisane w książce metody pomogą ci odzyskać zdrowie.

Oczyść nerki, wątrobę, jelita, stosując masaż narządów wewnętrznych

Opisane w książce wedruskie metody leczenia i techniki możesz samodzielnie stosować w domu. A dzięki nim:

– połączysz odżywianie, odtruwanie i głębokie oczyszczanie, aby całkowicie uwolnić się od bólu i chorób;

– znajdziesz opis technik masażu brzucha oraz **pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych**;

– dowiesz się, jak stosować głodówkę, aby była ona wartościowym środkiem na drodze do zdrowia;

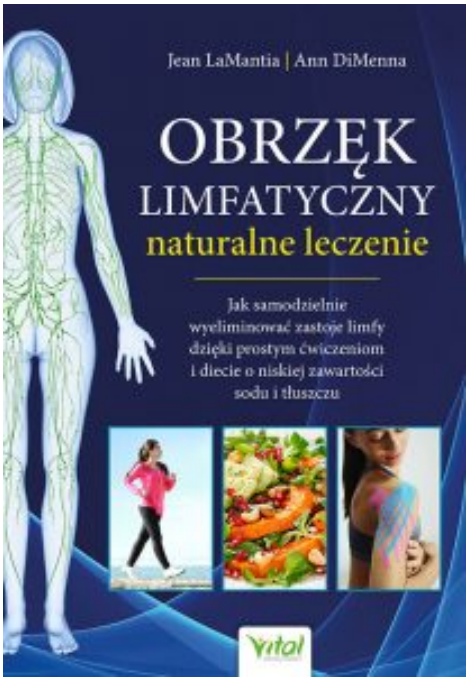
– odkryjesz terapie medycyny naturalnej, które pomogą ci uwolnić się od bólu i blokad;

– poznasz zasady stawiania baniek przy wielu dolegliwościach;

– nauczysz się aktywować zdolności samoleczenia i energię dłoni oraz świadomie oddychać;

– poznasz techniki oczyszczania organizmu, a zwłaszcza nerek, wątroby i jelit.

Masaż narządów wewnętrznych 5-D na odzyskanie zdrowia



Obrzęk limfatyczny – naturalne leczenie

Ann DiMenna Jean LaMantia

Tytuł oryginału: The Complete Lymphedema Management and Nutrition Guide: Empowering Strategies, Supporting Recipes and Therapeutic Exercises

Choroby › choroby układu krążenia Dieta › dieta - inne

dieta przeciwzapalna | ebooki | nowotwór | układ krążenia | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-522-3; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Obrzęk limfatyczny – kto jest narażony na jego wystąpienie?

Oparzenia, urazy, zabiegi chirurgiczne, otyłość, **choroby układu krążenia** – to jedne z najczęstszych **przyczyn** wystąpienia obrzęku limfatycznego. Na zastój limfy narażeni są też pacjenci z **nowotworami** po leczeniu operacyjnym i radioterapii. W ich przypadku ryzyko obrzęku limfatycznego jest wysokie. Jak widzisz, obrzęk może dotknąć każdego, a gdy już się pojawi, potrafi bardzo skomplikować życie chorego. Ciało jest opuchnięte, bolesne, u chorego pojawia się stałe uczucie ciężkości, mrowienie i kłucie. **Obrzęk limfatyczny** może wystąpić w dowolnym obszarze ciała. Na przykład na twarzy, głowie, szyi, narządach płciowych, piersiach lub tułowiu, ale najczęściej występuje w rękach i nogach.

Jak rozwija się obrzęk limfatyczny?

Gdy **układ limfatyczny** funkcjonuje prawidłowo, **naczynia limfatyczne** przenoszą nadmiar płynu z przestrzeni śródmiąższowych do naczyń limfatycznych. Jednak, gdy płyn nie przepływa swobodnie w układzie limfatycznym, pozostaje w przestrzeniach śródmiąższowych, zamiast przemieszczać się do naczyń limfatycznych. W rezultacie dochodzi do wycieku z naczyń limfatycznych, co prowadzi do obrzęku limfatycznego. Objawy obrzęku mogą zmieniać się w czasie. Jeśli choroba nie jest leczona, kończyna lub dotknięty nią obszar ciała coraz bardziej brzęknie, boli i nieestetycznie wygląda. Stan ten może również spowodować **zaburzenia** w funkcjonowaniu opuchniętych części ciała.

Niestety, obrzęk limfatyczny jest rzadko diagnozowanym i stosunkowo mało poznanym schorzeniem. Jeśli podejrzewasz u siebie **objawy obrzęku limfatycznego** lub jesteś pacjentem z nowotworem, otyłością czy chorobą układu krążenia, nie oznacza to, że musisz być skazany na opuchliznę, ból i nieestetyczny wygląd! Z obrzękiem można żyć i można z nim wygrać. Ta książka to twój przewodnik w powrocie do zdrowia! Dzięki niej poznasz sposoby i **metody domowego leczenia obrzęku limfatycznego**, nie tylko rąk czy nóg, ale także innych części ciała.

Poradnik dotyczący domowego leczenia obrzęku od doświadczonych specjalistek

Ann DiMenna jest certyfikowaną i doświadczoną terapeutką leczenia obrzęku limfatycznego. Od wielu lat pomaga pacjentom z tym schorzeniem Jean LaMantia jest wykwalifikowaną dietetyczką. Przez wiele lat zajmowała się osobami chorymi na nowotwór, a teraz pomaga również pacjentom dotkniętym obrzękiem. Ustala dla nich wytyczne żywieniowe, które wspierają tradycyjne metody leczenia. W tym praktycznym przewodniku Autorki przedstawiają diagnostyczne i terapeutyczne metody kontrolowania obrzęku limfatycznego i zapobiegania jego **powikłaniom**. Książka jest ilustrowana wieloma instruktażowymi grafikami, wykresami, diagramami i fotografiami, które pomogą ci zrozumieć różne metody terapeutyczne (takie jak **bandażowanie**, taping, **ćwiczenia na obrzęk limfatyczny rąk i nóg**, pończochy i rękawy uciskowe) oraz zalecenia żywieniowe.

Skuteczne sposoby na obrzęk limfatyczny – drenaż, bandażowanie, taping i ćwiczenia

Dzięki lekturze pierwszej części książki poznasz podstawowe informacje dotyczące obrzęku limfatycznego: przyczyny, czynniki ryzyka i sposoby na jego ograniczenie. Chorzy nauczą się, jak mierzyć dotknięte obrzękiem kończyny i systematycznie sporządzać wykresy danych, aby śledzić przebieg swojej choroby. W drugiej części książki Autorki przedstawiają procedury terapeutyczne stosowane w leczeniu obrzęku limfatycznego, takie jak **manualny drenaż limfatyczny** czy proste ćwiczenia na obrzęk limfatyczny rąk lub nóg. A także opisują, jak prawidłowo i skutecznie korzystać z tych narzędzi. Informacje są poparte zdjęciami i przykładami z praktyki Ann DiMenny.

Obrzęk limfatyczny – zastosuj prostą dietę przeciwzapalną

Czy wiesz, że bardzo pomocna w **domowym leczeniu obrzęku limfatycznego** jest dieta przeciwzapalna? Trzecia część książki jest właśnie o tym! Stanowi omówienie roli żywienia oraz suplementów w leczeniu i profilaktyce obrzęku limfatycznego. Jean LaMantia przedstawia zalecenia dietetyczne dotyczące płynów, białka, sodu, żywności przeciwzapalnej, tłuszczów i olejów, masy ciała i suplementów diety. W przystępny sposób wskazuje, w jaki sposób **dieta przeciwzapalna** uzupełnia tradycyjne terapie. Jeśli zastanawiasz się, co mógłbyś jeść na diecie przeciwzapalnej przy obrzęku limfatycznym, a czego unikać, Autorki nie zostawią cię bez pomocy! W książce znajdziesz przejrzyste zalecenia żywieniowe, plany posiłków i **ponad 50 przepisów kulinarnych**. Zostały stworzone specjalnie z myślą o osobach dotkniętych obrzękiem limfatycznym.

Nie pozwól, aby obrzęk cię ograniczał!

Zaletą tej publikacji jest też to, że Autorki posługują się odniesieniami do literatury medycznej i dostarczają niezbędnych informacji opartych na **dowodach naukowych**. Ponadto udostępniają wiele źródeł i godnych zaufania stron internetowych, z których pacjenci mogą korzystać, aby poszerzyć swoją wiedzę na temat domowego leczenia obrzęku limfatycznego. Ta książka to wyjątkowe, bo kompleksowe źródło cennych informacji dotyczących obrzęku limfatycznego. Dzięki informacjom opartym na dowodach naukowych, zdjęciom, pomocnym pytaniom i odpowiedziom oraz zrozumiałym diagramom, książka ułatwi ci radzenie sobie z chorobą. A także zapobieganie poważnym, ograniczającym jakość życia powikłaniom.

Poznaj domowe sposoby na obrzęk limfatyczny

Jedz zgodnie z typem swojego stanu zapalnego

Maggie Berghoff

Tytuł oryginału: Eat Right for Your Inflammation Type: The Three-Step Program to Strengthen Immunity, Heal Chronic Pain, and Boost Your Energy

Choroby › zaburzenia hormonalne
Choroby › choroby układu krążenia
Zdrowie › wzmocnienie odporności
Choroby › choroby układu pokarmowego
Choroby › choroby autoimmunologiczne

dieta przeciwzapalna | ebooki | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-521-6; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak zlikwidować stany zapalne w organizmie – zacznij od przyczyn, a nie objawów

Stan zapalny jest naturalną reakcją organizmu. To nic innego jak metoda walki ze szkodliwymi czynnikami. Mogą być nimi wirusy lub bakterie. Innym razem skaleczenia, kontuzje czy toksyny chemiczne. Wśród przyczyn stanów zapalnych wymienia się również niektóre produkty spożywcze, a nawet stres. Co jednak sprawia, że odpowiedź obronna organizmu przekształca się w **mechanizm zagrażający zdrowiu**? Przewlekły charakter stanu zapalnego. Długotrwale utrzymujący się stan zapalny destabilizuje funkcjonowanie organizmu. Zakłóca pracę narządów i sprzyja powstawaniu chorób. Jakich? Przewlekłe stany zapalne uznawane są za jedną z przyczyn chorób autoimmunologicznych. **Sprzyjają występowaniu chorób układu pokarmowego i układu krążenia**, a także zwiększają ryzyko zaburzeń hormonalnych. Jak widać, stanów zapalnych nie można bagatelizować.

Określ typ swojego stanu zapalnego, a odzyskasz zdrowie

Zdaniem Maggie Berghoff kluczem do rozwiązania problemów zdrowotnych jest **określenie indywidualnego typu stanu zapalnego**. Właśnie temu służy zamieszczony w książce prosty test. Rozwiązanie go stanowi wstęp do 3-etapowego programu uzdrowienia organizmu. Rozpoczyna się on diagnozą przyczyn. Następnie krok po kroku wprowadza się przeciwzapalny styl życia. Zwieńczeniem drogi do odzyskania zdrowia jest **spersonalizowana dieta przeciwzapalna**. Publikacja zawiera szczegółowy opis każdego z etapów programu uzdrawiającego. Autorka dzieli się wskazówkami z perspektywy osoby, która sama zmagała się z przewlekłymi stanami zapalnymi i poradziła sobie z nimi. Jej domowe sposoby na stany zapalne nadają się do zastosowania przez każdego.

Stan zapalny niejedno ma imię

Książka zawiera analizę różnorodnych przyczyn przewlekłych stanów zapalnych. A jest ich naprawdę wiele. Mogą to być toksyny zawarte w powietrzu, środki czyszczące lub… niedobór ruchu. Pasożyty, stres, brak snu, niewłaściwa dieta… Lista jest naprawdę długa. Autorka ukierunkowuje poszukiwania naszego własnego typu stanu zapalnego. Dzięki jej wskazówkom każdy bez trudu określi źródło swojego schorzenia. By ułatwić poruszanie się w gąszczu chorób i ich objawów, podzieliła je na grupy. Wśród nich znajdują się między innymi: zapalenia mięśni i stawów, zapalenia związane z zaburzeniami hormonalnymi, chorobami układu pokarmowego i wywołane przez stres. Szczególnie dużo miejsca poświęca stanom zapalnym powiązanym ze spożyciem cukru. Uznaje je za bardzo groźne dla zdrowia.

Oczyszczanie organizmu i… otoczenia

Jednym z głównych punktów strategii przeciwzapalnej jest umiejętność radzenia sobie ze stresorami. Okazuje się, że mają one wymiar nie tylko psychologiczny, ale też środowiskowy. Z jednej strony stany zapalne wyzwalane są przez negatywne emocje i wewnętrzne napięcia. Z drugiej – przez szkodliwe substancje znajduje się w najbliższym otoczeniu. Książka zawiera szereg wskazówek, jak poradzić sobie z jednymi i drugimi. Przybliża techniki mindfulness i świadomego oddechu. Pokazuje moc wizualizacji i zalety wdzięczności. Jednocześnie Autorka radzi, jak zoptymalizować swoje otoczenie, poczynając od jakości powietrza i wody, po dobór artykułów gospodarczych i kosmetyków. Przy okazji ostrzega przed negatywnym wpływem niebieskiego światła i promieniowania elektromagnetycznego. Okazuje się, że **oczyszczanie organizmu** sprowadza się do detoksykacji nie tylko ciała i umysłu, ale też bezpośredniego otoczenia.

Jak dieta przeciwzapalna służy wzmocnieniu odporności

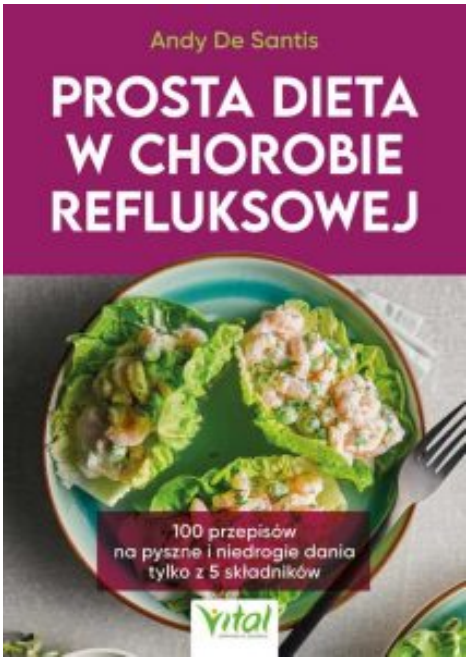
Lekarze i naukowcy od dawna potwierdzają związki między spożywaną żywnością a odpornością organizmu. Gdy szukasz sposobu, jak zlikwidować stany zapalne w organizmie, musisz i na tę kwestię zwrócić uwagę. W książce znajdziesz wskazówki dotyczące zakupów spożywczych. Wśród nich są listy produktów będących podstawą diety przeciwzapalnej. I takich, których lepiej unikać. Niezwykle przydatne jest też zestawienie zamienników. Korzystając z niego, wybierzesz zdrowe odpowiedniki wielu „zapalnych” produktów. Jeśli znasz typ swojego stanu zapalnego, otrzymasz gotowe **spersonalizowane porady dietetyczne**. Dzięki nim będziesz wiedział, jaka żywność powinna znaleźć się w twojej spiżarni. Skorzystasz też z rad dotyczących niezbędnych zmian stylu życia.

Skuteczne domowe sposoby na stany zapalne

Książki tej nie można traktować jako zbioru sztywnych reguł postępowania. To raczej przewodnik, który ułatwi **zrozumienie czynników**

wywołujących choroby. Na tej podstawie każdy może opracować indywidualny program poprawy zdrowia. Dzięki tej publikacji poznasz sposoby na oczyszczanie organizmu i wzmocnienie odporności. Nauczysz się redukować stres i zwiększysz poziom energii. Wdrożysz dietę przeciwzapalną do swojej codziennej praktyki kulinarnej. Potrafiąc określić własny typ stanu zapalnego, obniżysz ryzyko wystąpienia wielu poważnych schorzeń. W tym chorób autoimmunologicznych, układu pokarmowego i układu krążenia. Gdy zredukujesz obecność stresorów i toksyn, wpłyniesz także na poprawę swojej kondycji psychicznej. Unikniesz depresji i zwalczysz stany lękowe. Wiedząc, **jak zlikwidować stany zapalne w organizmie**, znowu będziesz cieszył się pełnią życia.

Rozpoznaj i usuń przyczyny stanu zapalnego, a nie tylko jego objawy



Prosta dieta w chorobie refluksowej

Andy De Santis

Tytuł oryginału: The Easy 5-Ingredient Acid Reflux Cookbook: Fuss-free Recipes for Relief from GERD and LPR

Dieta › dieta low-FODMAP

Choroby › choroby układu pokarmowego

ebooki refluks stany zapalne zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-502-5; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Refluks – jedna z najczęściej występujących chorób układu pokarmowego

Choroba refluksowa przełyku (GERD) charakteryzuje się cofaniem kwasu żołądkowego do przełyku. Chory czuje dokuczliwe pieczenie, zwane powszechnie zgagą, a także inne nieprzyjemne objawy, takie jak ból brzucha, odbijanie się, czy kaszel. Do pozostałych **objawów refluksu** należą też chrypka, stany zapalne gardła, zespół nadżerek zębowych, nudności, a nawet astma. Przewlekły refluks jest nie tylko nieprzyjemny i bolesny. Nieleczony może prowadzić do poważnych chorób. Do najbardziej niebezpiecznych należy przełyk Barreta, który zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór. Refluks to jedna z najczęściej występujących chorób układu pokarmowego. Szacuje się, że cierpi na nią nawet 40% Polaków. Zatem jak radzić sobie z refluksem? W jaki sposób prawidłowo go zdiagnozować? Jak wygląda leczenie refluksu i czy to prawda, że dieta w refluksie jest skomplikowana i nudna? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce!

Zrozum swój refluks i odkryj plan, który poprawi twoje zdrowie

Twoim przewodnikiem będzie Andy De Santis, licencjonowany dietetyk i autor bestsellera *Dieta w cukrzycy typu 2*. W tej książce pomoże ci zrozumieć, czym jest **choroba refluksowa przełyku (GERD)** oraz refluks krtaniowo-gardłowy (LPR). Poznasz ich podstawowe przyczyny i objawy. Autor podpowie ci również, w jaki sposób zmniejszyć dolegliwości związane z chorobą refluksową. Wypróbujesz proste ćwiczenia oddechowe, akupunkturę, właściwą suplementację czy drobne zmiany w stylu życia. A przede wszystkim poznasz najważniejszy element walki z refluksem – dietę!

Refluks — poznaj jego przyczyny, objawy i sposób leczenia. Fot. Depositphotos

Najprostsza dieta na refluks! Przekonaj się sam

Nie jest to zwyczajna dieta refluksowa, ponieważ ta skomponowana przez Andy'ego De Santisa jest… banalnie prosta! Do przygotowania każdego z tych dań będziesz potrzebował **jedynie 5 głównych składników** (a czasami nawet mniej). Placki ziemniaczane, naleśniki dyniowe, sałatka marchewkowa z imbirem. Burgery z indyka, gulasz z białą fasolą, placuszki krabowe. Do tego rozpływające się w ustach desery, takie jak ciasteczka z masłem orzechowym czy jogurtowe lody. Do przygotowania każdego z tych dań będziesz potrzebował tylko 5 składników! Czy teraz wierzysz już, że dieta w refluksie wcale nie musi być nudna i czasochłonna?

Dieta w refluksie nie musi być nudna — oto burgery z indyka. Fot. Depositphotos

Ponad 100 przepisów na pyszne dania TYLKO z 5 składników

Wszystkie przepisy zamieszczone w tej książce zostały opracowane w taki sposób, byś mógł przyrządzić od 2 do 4 porcji danej potrawy. Oprócz przepisów na dania obiadowe znajdziesz tu także pomysły na przekąski, sosy, buliony i dodatki. Aby pomóc ci w planowaniu posiłków, przy

każdym przepisie wyróżniono **dania low-FODMAP**, **wegańskie**, **wegetariańskie i bezglutenowe**. Znajdziesz tu również wskazówki dotyczące doboru składników i zamienników. Odkryjesz listę produktów, których należy unikać przy diecie refluksowej oraz takich, w które warto zaopatrzyć spiżarnię. Autor podpowie ci, jak urozmaicić smak potrawy lub zmodyfikować przepis, aby przygotować większą ilość jedzenia i zachować je na później. Zamieszczone tutaj przepisy zostały opracowane na podstawie najnowszych badań naukowych. Ta książka kucharska pomoże ci wprowadzić do swojej diety dania, które są najbardziej przyjazne dla osób z **chorobą refluksową przełyku**.

Pyszne lody jogurtowe. Fot. Depositphotos

***Prosta dieta w chorobie refluksowej* to:**

- Objaśnienie czym jest GERD i LPR, a także jakie są najczęstsze objawy refluksu,
- Ponad 100 przepisów na niedrogie dania TYLKO z 5 składników,
- Dania low-FODMAP, bezglutenowe, wegańskie, wegetariańskie — idealne w refluksie i innych chorobach układu pokarmowego
- Wskazówki dotyczące zmian w stylu życia, które pomogą ci wyeliminować stany zapalne,
- Codzienne porady żywieniowe i listę produktów, które możesz spożywać oraz tych, których należy unikać.

Eksperci o książce *Prosta dieta w chorobie refluksowej*

„To cenne źródło informacji dla tych, którzy chcą poradzić sobie z objawami refluksu żołądkowo-przełykowego i refluksem żołądkowo-przełykowym (GERD). W tej książce znajdziesz mnóstwo informacji i zaleceń dotyczących wdrożenia pożywnej diety, która nie tylko wspiera zdrowie układu pokarmowego, ale i ogólny stan zdrowia. Dzięki 100 prostym 5-składnikowym przepisom, takim jak placki ziemniaczane, jajka faszerowane awokado i zupa krem ze szparagów, jestem pewna, że będziesz zadowolony (na wiele sposobów)!”

— Julie Andrews, szefowa kuchni

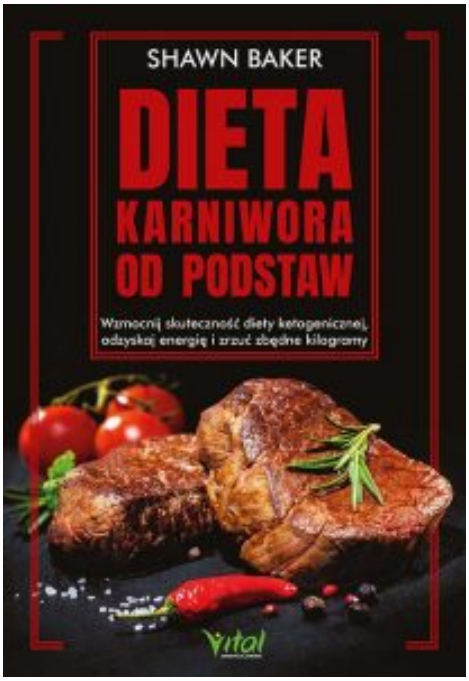
„Ta książka jest świetna! Wreszcie, teoria łatwo przechodzi w praktykę dzięki pysznym i prostym przepisom Andy’ego. Obowiązkowa pozycja dla każdego cierpiącego na refluks żołądkowy, który chce przejąć kontrolę nad swoim stanem. Ta książka zawiera wszystko!”

— Marie-Maxime Bergeron, zarejestrowany dietetyk

„Jeśli cierpisz na refluks żołądkowy, musisz kupić tę książkę! Andy De Santis jest pracownikiem służby zdrowia i kulinarnym specem. Ta książka o diecie na refluks żołądkowy to punkt kompleksowej obsługi dla wszystkich potrzeb zdrowotnych i gastronomicznych związanych z refluksem”.

— Joel Feren, dietetyk, konsultant ds. żywienia

Twoja najlepsza dieta na refluks!



Dieta karniwora od podstaw

dr Shawn Baker

Tytuł oryginału: The Carnivore Diet

Choroby › choroby autoimmunologiczne
Dieta › dieta ketogeniczna
Zdrowie › aktywność fizyczna

cholesterol | depresja | ebooki | ketoza | stany zapalne | układ krążenia

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-520-9; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Weganizm – fałszywa nadzieja. Szokująca prawda o roślinnym stylu odżywiania

Każdy z nas spotkał się ze stwierdzeniem, że warzywa i owoce to samo zdrowie. Zdaniem ekspertów pomagają zrzucić wagę, a związki w nich zawarte przyczyniają się do eliminowania chorób. A co, jeśli to wszystko nie jest prawdą? Czy należysz do osób, które stosują roślinne diety, a mimo to borykasz się ze stanami zapalnymi i problemami żołądkowymi? Często chorujesz i wyraźnie podupadasz na zdrowiu? Twoją odpowiedzią może okazać się dieta karniwora. Jeśli chcesz dowiedzieć się, **jak możesz pozbyć się otyłości**, złego cholesterolu, a nawet **depresji** – sięgnij po tę książkę. To kompleksowy poradnik, który wprowadzi cię w świat mięsożerców. **Poznasz zdrowotne właściwości mięsa**, które Autor określa mianem **superfoods,** oraz znajdziesz porady, dzięki którym stopniowo zmienisz swoje odżywianie i odzyskasz zdrowie.

Dieta karniwora „od kuchni” – poznaj zasady tej diety i wprowadź swój organizm w stan ketozy

Dietą karniwora nazywamy specyficzny rodzaj diety ketogenicznej, opartej jedynie na mięsie, jajkach, owocach morza i rybach. **Produkty pochodzenia zwierzęcego bogate są w mikro- i makroskładniki, witaminy, minerały, pełnowartościowe białko oraz posiadają stosunkowo niewiele węglowodanów**. Jednak przede wszystkim zawierają zdrowe tłuszcze, które są kluczowe do przejścia w stan ketozy. Wysokiej jakości mięso, poza budowaniem sylwetki, może zredukować poziom złego cholesterolu w organizmie. Poprawia funkcjonowanie układu trawiennego. To dobre i skuteczne rozwiązanie dla osób z problemami gastrycznymi. Ponadto dieta mięsożerców pomaga w zwalczaniu **chorób autoimmunologicznych**, **układu krążenia i depresji**. Ta dieta to również odpowiedź na pytanie, jak zgubić zbędne kilogramy.

Dieta karniwora dopuszcza do jadłospisu również niektóre produkty mleczne, jaja oraz sery. Fot. Depositphotos

Przejdź na dietę karniwora i wykorzystaj jej dobroczynne właściwości

Autor podkreśla, że przejście na ten rodzaj diety ketogenicznej wymaga pewnego czasu. W pracy ze swoimi pacjentami zaleca, aby zmiana diety odbywała się stopniowo. Organizm musi „przestawić się" na nowy rodzaj pokarmu bogatego w zdrowe tłuszcze, które aktywują prozdrowotne działanie **ketozy**. Z relacji pacjentów Shawna Bakera wynika, że odkąd zaczęli stosować się do jego zaleceń żywieniowych, pozbyli się problemów nie tylko z wagą, ale przede wszystkim ze **schorzeniami układu ruchu, które standardowo leczy się zastrzykami lub operacją**. Co więcej, wiele osób dzięki diecie karniwora odstawiło na bok kawę, napoje energetyczne oraz pożywienie bogate w węglowodany, czego skutkiem było zwiększenie poziomu energii w ciągu dnia. To tylko kilka z wielu pozytywnych zmian, jakie zaobserwujesz po przejściu na dietę karniwora.

Jak zgubić zbędne kilogramy dzięki diecie karniwora i aktywności fizycznej?

W czasie diety ketogenicznej możesz zaobserwować znaczny spadek wagi swojego ciała. To zupełnie normalne, ponieważ **organizm w stanie ketozy pozyskuje energię z zalegającego tłuszczu**. Właśnie dlatego w stosunkowo krótkim czasie możesz schudnąć lub nawet zapomnieć o otyłości. Poza poradami żywieniowymi Autor przypomina, jak ważna jest aktywność fizyczna w celu poprawy kondycji i pozostania w zdrowiu przez długi czas. Pamiętaj, że nadmiar tłuszczu i brak ruchu przyczyniają się do problemów z układem krążenia, a to prosta droga do poważniejszych chorób. Dieta karniwora skutecznie uchroni cię przed wszelkimi dolegliwościami. Weź sprawy we własne ręce i zadbaj o zdrowie.

Dieta karniwora w praktyce, abyś mógł cieszyć się długim i zdrowym życiem

Publikacja Shawna Bakera to pełnowartościowa wiedza na temat diety karniwora w pigułce. Znajdziesz w niej **proste i czytelne tabele**, w których Autor opisał **poszczególne produkty mięsne pod kątem odżywczym**. Ta wiedza w znaczący sposób ułatwi ci przyrządzanie mięsnych dań bez konieczności liczenia kalorii. Dowiesz się, w jakiej temperaturze przygotować soczysty stek wołowy, aromatyczną wieprzowinę, filety z tuńczyka i wiele innych. Po pewnym czasie stosowania tej diety **zauważysz u siebie podwyższony poziom energii, jasność umysłu, a przy tym odzyskasz kontrolę nad swoim ciałem.**

Dieta mięsożerców dla lepszego zdrowia i samopoczucia!

Najskuteczniejsze diety odchudzające

dr Joanna Michalina Jurek

Choroby › choroby układu krążenia
Dieta › dieta - inne
Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › dieta wegetariańska

cukrzyca | ebooki | insulinooporność | jak szybko schudnąć | post przerywany | suplementy diety | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-518-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak szybko schudnąć – poznaj najskuteczniejsze diety odchudzające

Otyłość stanowi jeden z największych problemów zdrowotnych na świecie. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zmaga się z nią nawet **650 mln ludzi**. Co gorsza, liczba ta stale rośnie. Nic dziwnego, że coraz więcej osób poszukuje odpowiedzi na pytanie –jak szybko schudnąć. Pal licho, gdyby otyłość, w tym **otyłość brzuszna**, była wyłącznie kwestią estetyczną. Niestety, podwyższa ona również ryzyko wystąpienia wielu chorób. **Choroby układu krążenia**, nowotwory, cukrzyca czy insulinooporność wcale nie wyczerpują długiej listy możliwych zagrożeń. Zapobiec im można, zmieniając styl życia, a przede wszystkim dietę. Której jednak zaufać w natłoku kolejnych cudownych diet? Mając trudności z wyborem, **warto skorzystać z wiedzy naukowców**, którzy zajęli się tym problemem. Niniejsza książka przybliża tematykę skutecznego odchudzania w świetle najnowszych badań. Opisuje aktualne odkrycia w dziedzinie fizjologii ludzkiego organizmu i na tej podstawie ułatwia wybór optymalnej diety.

Warzywa są niezbędnym elementem każdej diety odchudzającej. Fot. Depositphotos

Skuteczne odchudzanie – co powinieneś wiedzieć

W książce tej znajdziesz wiele wskazówek, dzięki którym nie tylko będziesz wiedział, **jak szybko schudnąć**, ale też poprawisz stan swojego zdrowia. Zrozumiesz, dlaczego jemy więcej i częściej, ale nie lepiej. Poznasz paradoks diet odchudzających, które powodują, że… przybieramy na wadze. Dowiesz się, na czym polega kompensacja odżywiania i **jak zapanować nad czynnikami wyzwalającymi głód**. Uzbrojony w tę wiedzę świadomie wybierzesz optymalną dla siebie dietę. Nieważne, czy będzie to dieta ketogeniczna, czy wegetariańska. Zyskasz to, na czym ci najbardziej zależy, czyli potwierdzony naukowo sposób na skuteczne odchudzanie.

Otyłość to nie tylko kwestia estetyczna

Powrót do prawidłowej masy ciała nie jest celem samym w sobie w przypadku diet odchudzających. Należy pamiętać, że jest to również, a może przede wszystkim skuteczny sposób na zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań związanych z nadwagą. Lekarze i dietetycy potwierdzają korzystny wpływ zmiany stylu życia na zdrowie. Dlatego Autorka, opisując poszczególne diety, nie poświęca zbyt wiele uwagi aspektom kulinarnym. Skupia się głównie na ich związkach z funkcjonowaniem organizmu. Analizuje wartości energetyczne każdej z nich i podaje zalecane rozkłady makroskładników. Wskazuje też atuty prozdrowotne poszczególnych modeli odżywiania. Na przykład **dieta ketogeniczna** daje dobre rezultaty terapeutyczne w przypadku osób zmagających się z chorobami układu krążenia, cukrzycą typu 2 oraz zespołem policystycznych jajników. Skąd te efekty? Okazuje się, że zwiększa ona wydajność metaboliczną i lipolizę (rozkład tłuszczów), a zmniejsza apetyt. Ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych ogranicza także **dieta wegetariańska**. Jednak w tym przypadku koniecznie trzeba pamiętać o suplementach diety. Autorka nie szczędzi praktycznych informacji, które można z powodzeniem wykorzystać w codziennej praktyce dietetycznej.

Otyłość brzuszna jest najniebezpieczniejszą dla zdrowia formą otyłości. Fot. Depositphotos

Suplementy diety – twój cichy sojusznik

Specjaliści od zdrowego odżywiania udowadniają, że istotnym wsparciem dla osób chcących utrzymać lub zredukować masę ciała są suplementy diety. Suplementacja dostarcza odpowiedniej ilości niezbędnych witamin i składników mineralnych. Jednak na tym jej rola się nie kończy. Wspomaga bowiem odchudzanie m.in. poprzez **zmniejszenie apetytu** oraz ilości tłuszczu przyswajanego z pożywienia. W książce tej znajdziesz charakterystykę preparatów przydatnych z punktu widzenia skutecznego odchudzania. Opisane zostały również makroelementy, które mogą wystąpić w roli suplementów diety. Warto zwrócić uwagę na zestawienie obrazujące skuteczność stosowania probiotyków. Stanowi ono podsumowanie wyników najnowszych badań klinicznych.

Jak utrzymać prawidłową wagę po skończonym odchudzaniu?

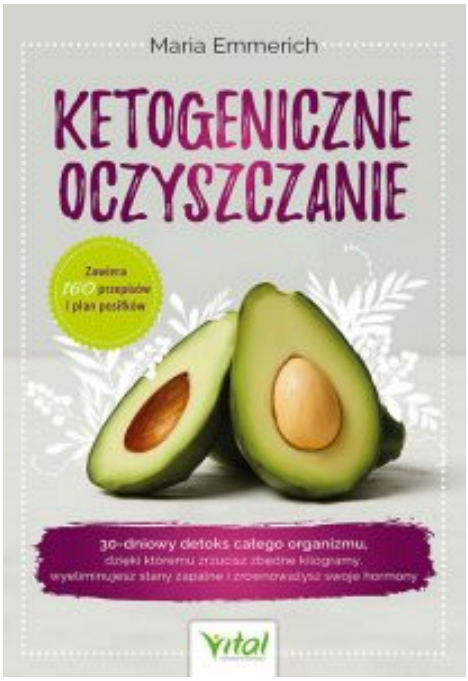
Zapobieganie przybieraniu na wadze po fazie odchudzania to jedno z największych wyzwań w leczeniu otyłości. Dotyczy to szczególnie otyłości brzusznej. Dlatego w książce nie brakuje wskazówek pomagających utrzymać osiągnięte efekty. Jedną z ciekawszych strategii jest post przerywany. Post przerywany nie tylko **poprawia metabolizm tłuszczów**, ale też wspiera zmagania z otyłością brzuszną. Autorka porównuje różne typy postów i opisuje ich efekty zdrowotne. Podaje też liczne **wyniki badań klinicznych** oceniających wpływ postu przerywanego na redukcję zbędnych kilogramów. Nie wszyscy wiedzą, że istnieje nawet **dieta naśladująca post** – FMD. Niniejsza książka przybliża również jej zasady.

Chcąc zrzucić **zbędne kilogramy**, możesz wybierać spośród wielu diet. Pamiętaj jednak, że każda z nich ma zarówno zalety, jak i wady. Fot. Depositphotos

Niech dieta będzie twoim świadomym wyborem

Dieta ketogeniczna, wegetariańska, a może śródziemnomorska… Chcąc zrzucić **zbędne kilogramy**, możesz wybierać spośród wielu diet. Każda z nich ma swoje zalety i wady. Dlatego o skuteczności decyduje dopasowanie ich do indywidualnych potrzeb. Dzięki wiedzy zgromadzonej w tej książce będzie to znacznie łatwiejsze. Nie zapominaj, że zmieniając styl życia, ograniczysz ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy czy insulinooporności. Zatem jest o co walczyć. Stawką jest twoje zdrowie i dobre samopoczucie!

Odchudzanie z głową – naukowo i zdrowo



Ketogeniczne oczyszczanie

Maria Emmerich

Tytuł oryginału: The 30-Day Ketogenic Cleanse: Reset Your Metabolism with 160 Tasty Whole-Food Recipes & a Guided Meal Plan

Choroby › zaburzenia hormonalne
Choroby › choroby autoimmunologiczne
Dieta › dieta ketogeniczna

cholesterol | dieta oczyszczająca | dieta przeciwzapalna | ebooki | jak przyspieszyć metabolizm | jak szybko schudnąć | ketoza | olej roślinny

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-500-1; **Cena katalogowa:** 179.90 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** twarda; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Dieta ketogeniczna – rewolucja w dziedzinie zdrowego odżywiania

O diecie ketogenicznej słyszał niemal każdy. W ostatnich latach ten rodzaj odżywiania i styl życia wywrócił do góry nogami wszystko, co wiemy o zdrowym **odżywianiu**. To nie tłuszcz jest winien zaburzeniom hormonalnym, wysokiemu cholesterolowi, podwyższonej **glukozie** we krwi, epidemii otyłości, **chorobom** serca, cukrzycy i innym **schorzeniom autoimmunologicznym**. To nie w dietach niskotłuszczowych powinniśmy dziś szukać odpowiedzi na pytania o to, jak szybko schudnąć i przyspieszyć swój **metabolizm**. Możemy tracić zbędne kilogramy, lepiej spać i odzyskać dobre **zdrowie** oraz samopoczucie właśnie dzięki diecie, której podstawą są dobre tłuszcze. To już z pewnością wiesz! Ale czy wiesz, że **dieta ketogeniczna** jest też dietą przeciwzapalną i oczyszczającą? Przekonaj się, że ketogeniczne oczyszczanie organizmu to klucz do pełni zdrowia!

Ketogeniczne oczyszczanie organizmu – wypróbuj sprawdzony program!

Jak wygląda ketogeniczne oczyszczanie organizmu? Jakie są jego **zasady**? Ile trwa taki detoks? Wszystkie odpowiedzi ma dla ciebie Autorka tej kompleksowej książki. **30-dniowy program detoksu** przygotowała z myślą o ludziach, którzy znają już dietę ketogeniczną, ale być może nie ujrzeli efektów, jakich się spodziewali. W tej książce znajdziesz przepisy zaprojektowane tak, aby uwzględniały idealne ketogeniczne proporcje tłuszczu, białka i węglowodanów. Dania te wprowadzą twój organizm w stan **ketozy** i zapewnią ci **poczucie sytości**. Pod koniec tych 30 dni – jak zapewnia Autorka – zauważysz, że już nie potrzebujesz ucinać sobie popołudniowej drzemki. Twój tłuszczyk na brzuchu znikł, twoja skóra wygląda niesamowicie. Ból stawów nie będzie już problemem, nie czujesz głodu ani nie myślisz o jedzeniu przez cały dzień

Kluczowe informacje o diecie niskowęglowodanowej w jednym poradniku

Informacje z tej książki dostarczą ci wiedzy dotyczącej nie tylko tak podstawowych kwestii, jak te, czym jest dieta ketogeniczna i jak ją prawidłowo skomponować. Dowiesz się też, dlaczego ten rodzaj **diety oczyszczającej i przeciwzapalnej** uzdrawia na poziomie komórkowym, a także jak sportowcy powinni utrzymywać ketozę i ważny jest dobór odpowiednich olejów roślinnych. Wiele informacji Autorka poświęciła też **cholesterolowi**, składnikom odżywczym, aktywności fizycznej czy **postowi przerywanemu**. Przekonasz się, dlaczego warto pościć i czy rzeczywiście trening siłowy spowoduje znaczny przerost masy mięśniowej. Jednak trzon ten książki stanowią sprawdzone przepisy na pyszne dania i plan posiłków, aby maksymalnie ułatwić ci start w **ketogeniczne oczyszczanie organizmu**.

Ketogeniczne oczyszczanie organizmu – skorzystaj z ponad 160 przepisów na pyszne dania

Burgery śniadaniowe, skrzydełka cytrynowe z pieprzem, keto chili ze szpinakiem, zapiekanka z chorizo i pieczarek, a także pyszne **ketogeniczne desery**, takie jak lizaki lodowe, waniliowy pudding z chleba czy keto panna cotta. Już wkrótce te potrawy mogą zagościć na twoim stole. Autorka przygotowała dla ciebie **ponad 160 przepisów** na śniadania, dania główne, zupy, przekąski, desery oraz sosy i dressingi. W kuchni wykorzystasz nie tylko tradycyjne w diecie **keto** jajka, awokado i **oleje roślinne**. Odkryjesz bogactwo smaku różnego rodzaju mięsa, ryb i owoców morza, a także warzyw. Gotowanie stanie się dla ciebie przyjemnością, dzięki której schudniesz i odzyskasz zdrowie. Cóż może być lepszego?

Ketogeniczne oczyszczanie to:

- szczegółowe wyjaśnienie, w jaki sposób **cukier** powoduje **stany zapalne**, zaburzenia hormonalne i prowadzi do chorób, w tym schorzeń autoimmunologicznych i przewlekłych;
- **30-dniowy plan posiłków** wraz z poręcznymi listami zakupów, abyś bez przeszkód mógł rozpocząć ketozę,
- szeroka gama ponad 160 niesamowitych przepisów wraz z sugestiami, jak połączyć produkty w pyszne i satysfakcjonujące posiłki ketogeniczne,
- wskazówki, jak jeść, aby zrównoważyć hormony, lepiej spać i czuć się, a także jak szybko schudnąć i przyspieszyć metabolizm dzięki diecie ketogenicznej,

- porady, jak bez wysiłku utrzymać stan ketozy po 30-dniowym oczyszczaniu,
- zalecenia dotyczące **suplementów**, które pomogą pozbyć się złych nawyków żywieniowych,
- dodatkowy rozdział o **wolnowarze**, który po prostu… ułatwi ci życie!

Przekonaj się, jak działa ketogeniczny detoks!

pobierz fragment książki

Arteterapia – uzdrawiająca terapia sztuką

Leah Guzman

Tytuł oryginału: Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety

Choroby › zaburzenia emocjonalne
Rozwój osobisty › samoakceptacja
Zdrowie › sposoby na stres

depresja | ebooki | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-490-5; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Arteterapia, czyli terapia sztuką

Czy wiesz, że tworzenie sztuki może pomóc ci złagodzić depresję, stany lękowe, niepokój i inne życiowe wyzwania? **Terapia sztuką (arteterapia)** wykorzystuje proces twórczy do wejrzenia we własny umysł, emocje i lęki. Malowanie, rysowanie, rzeźbienie, tworzenie kolaży ze zdjęć, kreatywne pisanie to tylko kilka z technik, jakimi dysponuje. **Ćwiczenia arteterapeutyczne** zwiększą twoją samoświadomość i autorefleksję. Z ich pomocą odbudujesz poczucie własnej wartości i samoakceptację. To również doskonałe narzędzie rozwoju osobistego, sposób na stres, czy odkrycie swoich mocnych i słabych stron. Spokojnie, nie musisz być artystą, by chwycić w dłoń pustą kartkę i ołówek! Wystarczy, że pozbędziesz się ograniczających cię przekonań i uwolnisz swoją kreatywność. Pomoże ci w tym Leah Guzman, artystka i ceniona arteterapeutka.

Praktyczny poradnik wypełniony ćwiczeniami arteterapeutycznymi

Bazując na swoim wieloletnim doświadczeniu w pracy terapeutycznej, stworzyła praktyczny podręcznik arteterapii. Po brzegi wypełniła go kreatywnymi ćwiczeniami, które pomogą ci lepiej zrozumieć siebie i **rozwinąć kontrolę nad emocjami**. Od rysowania interpretacji ulubionej piosenki do pisania afirmacji i robienia do nich zdjęć. Te **terapeutyczne ćwiczenia** nie tylko pomogą ci przezwyciężyć to, co do tej pory cię powstrzymywało. Poprowadzą cię również w kierunku wewnętrznego spokoju. Niektóre ćwiczenia zajmują tylko pięć minut, inne do godziny, ale wszystkie wykorzystują szereg artystycznych środków. Możesz więc wybrać dokładnie to, co na co masz ochotę!

45 minut tworzenia sztuki ma wpływ na spadek poziomu kortyzolu − hormonu stresu

Poczuj wolność płynącą z tworzenia sztuki

Ta książka zapewni ci trampolinę do uzyskania wnikliwości, wyrażania siebie, uważności, samoakceptacji, samowspółczucia i rozwoju osobistego. Ćwiczenia mają na celu zapewnienie ci wizualnego przedstawienia myśli i uczuć. Jak twierdzi Autorka, kiedy ludzie dowiadują się, że mają kontrolę nad swoimi myślami i uczuciami, ten fakt niezwykle wpływa na ich zachowanie. Każdy może nauczyć się nowych sposobów reagowania na rozmaite sytuacje w swoim życiu.

Terapia sztuką może również zwiększyć poczucie własnej wartości. Ukończenie dzieła sztuki może przynieść uczucie spełnienia, wzmocnienia i satysfakcji osobie cierpiącej na depresję

Kreatywne techniki radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi i zaburzeniami emocjonalnymi

Tworzenie sztuki wyrażającej emocje może być naprawdę oczyszczającym i wyzwalającym doświadczeniem. Dlatego poświęć odrobinę czasu na rozluźnienie i wypróbuj na początek kilka ćwiczeń na rozgrzewkę, takich jak medytacja centrująca czy **świadome szkicowanie**. Nie bój się wykonać kolejnego kroku i przejdź do bardziej kreatywnych zadań. Namaluj farbami swój emocjonalny krajobraz, by określić swoje uczucia.

Wykonaj fotograficzny autoportret, który zwiększy twoją samoświadomość. Stwórz puszkę nadziei, wypełnioną twoimi pragnieniami. Z jej pomocą **złagodzisz stany lękowe i depresję**. Napisz wiersz o swoich uczuciach, by pokonać zaburzenia emocjonalne. Każde z ćwiczeń przedstawionych w książce opatrzone jest informacjami na temat płynących z niego korzyści. Znajdziesz tu również podpowiedzi dotyczące jego wykonania i pytania, które pomogą ci w pełni wykorzystać każde doświadczenie. Nie czekaj i wypróbuj proste ćwiczenie terapii sztuką, które pomoże ci zlokalizować stres w swoim ciele.

Terapia sztuką to świetny sposób na stres – przekonaj się sam!

Stres to stan psychicznego lub emocjonalnego napięcia wynikającego z wymagających okoliczności. Wiele osób żyje na co dzień w tym stanie dyskomfortu. Kiedy utrzymujesz stres w swoim ciele, może on objawiać się fizycznym bólem. Może być skoncentrowany na określonym obszarze ciała lub w wielu jego miejscach. W tym ćwiczeniu zwizualizujesz stres. Odkryjesz również jego źródło, a następnie będziesz mógł rozpocząć pracę nad jego złagodzeniem.

Nie musisz być artystą, by tworzyć sztukę!

KORZYŚCI: określenie swoich uczuć i zwiększenie samoświadomości.

MATERIAŁY: 1 arkusz papieru z bloku technicznego o wymiarach 45 cm na 60 cm, kredki ołówkowe, akwarele, pędzle, kubek z wodą.

KROKI:

1. Na papierze narysuj kontur swojego ciała z głową, tułowiem, rękami i nogami.

2. Narysuj stres, który istnieje w twoim ciele. Zastanów się, jaką formę przyjmuje stres pod względem kształtu i wielkości oraz gdzie się znajduje.

3. Pokoloruj swój rysunek. Wybierz odważniejsze kolory, aby zwrócić uwagę na stres w ciele.

Pytania do dyskusji:

- Gdzie w swoim ciele zidentyfikowałeś swój stres?
- Jak długo doświadczasz stresu w niektórych obszarach swojego ciała?
- Czy próbowałeś wcześniej poradzić sobie z tym stresem?
- Jakie są sposoby na pozbycie się stresu? Na przykład czy stres w plecach można złagodzić poprzez masaż?

Daj się ponieść uzdrawiającej mocy sztuki!

Dieta ketogeniczna na każdą kieszeń

Wes Shoemaker

Tytuł oryginału: Ketogenic Diet on a Budget: Shop Smarter, Batch Cook, and Eat Better

Dieta › dieta ketogeniczna

ebooki | jak szybko schudnąć | ketoza | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-499-8; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Proste i niedrogie dania ketogeniczne na utrzymanie ketozy

Kiedy myślisz o diecie keto, typowe dania ketogeniczne, jakie przychodzą ci na myśl, to prawdopodobnie stek, kurczak, bekon oraz tłuste ryby, takie jak łosoś. Kupowanie tych produktów może wydawać ci się kosztowne. Jednak nic bardziej mylnego. Dieta ketogeniczna tak naprawdę nie wymaga drogich mięs czy egzotycznych tłuszczów i olejów. Wystarczy, że zastosujesz kilka sprawdzonych sposobów z tej książki, a przekonasz się, że dieta keto może być smaczna i niedroga.

Ponad 10 wskazówek dotyczących oszczędzania pieniędzy na diecie keto

Wiele ludzi stosuje drogie produkty keto i kosztowne suplementy, żeby wytrwać w stylu keto. Autor udowadnia jednak, że jest to zbyteczne. Dieta ketogeniczna nie musi być drogim przedsięwzięciem. Dietę keto można stosować z wykorzystaniem prostych składników, które są dostępne w każdym sklepie spożywczym. Dbając jednocześnie o to, aby być stale w zdrowym stanie **ketozy**. Jajka, orzechy i porcje niedrogich mięs stanowią doskonałe źródło białka. Oliwa z oliwek dobrej jakości, masło i awokado dostarczą ci zdrowych tłuszczów. A zielone warzywa liściaste i warzywa krzyżowe zapewnią codzienną porcję węglowodanów. Wystarczy, że wszystko dobrze zaplanujesz. A twoja dieta ketogeniczna będzie zrównoważona, pyszna i tania.

Jak szybko schudnąć z dietą ketogeniczną na każdą kieszeń

Wes Shoemaker prezentuje wiele przepisów na pyszne i odżywcze dania keto, które nie kosztują więcej niż kilka złotych dziennie. Ponadto większość z podanych przepisów to sześć lub więcej porcji. A więc wystarczająco dużo, aby nakarmić całą twoją rodzinę lub przygotować posiłki na zapas. Autor dzieli się również swoimi radami i skutecznymi strategiami, udowadniając, że dieta ketogeniczna jest dostępna dla każdego, bez obciążania budżetu i na każdą kieszeń. Podpowiada jak spełnić swoje cele żywieniowe. A dokładnie, **jak szybko schudnąć**, poprawić zdrowie czy zmniejszyć stany zapalne w organizmie.

W książce znajdziesz:

– przepisy diety ketogenicznej na każdą kieszeń,
– wykaz niedrogich składników, by utrzymać się w ketozie,
– proste, tanie i szybkie do wykonania dania,
– naukowe podstawy diety keto,
– podstawy masowego gotowania i zamrażania,
– jak stworzyć perfekcyjną kuchnię keto i mądrze robić zakupy,
– strategie oszczędzania.

Przejdź na dietę KETO bez obciążania swojego budżetu

Joga dłoni i nadgarstków

Lucia Schmidt

Tytuł oryginału: Das HandHeilbuch: Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern, die Hände zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten (Körpertherapie für eine ganzheitliche Gesundheit)

Terapie › joga

Medycyna naturalna › masaż

ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | kąpiele lecznicze | masaż powięzi

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-495-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Co zrobić, gdy codzienne czynności wykonywane dłońmi zaczynają sprawiać trudność?

Codzienna praca na klawiaturze komputera i myszce sprawia, że coraz mocniej odczuwasz napięcie w dłoniach, przedramionach, a nawet szyi. Nadmierne korzystanie ze smartfona w wolnym czasie też nie pomaga dłoniom i palcom w zachowaniu zdrowia i mobilności. Nawet tak błaha czynność, jak zawiązanie sznurowadła czy nawleczenie nitki na igłę zaczyna sprawiać ci kłopot. To znak, że cierpi zdrowie twoich dłoni i rąk. Czy wiesz, że twoja dłoń składa się z ponad 100 więzadeł, 36 stawów, 33 mięśnie i 27 kości? Na tej bardzo małej powierzchni znajdują się mięśnie, powięzi (ścięgna, więzadła, torebki stawowe), naczynia krwionośne i nerwy. Bliskie sąsiedztwo tych wszystkich skomplikowanych struktur często utrudnia diagnostykę. Nie musisz miesiącami czekać w kolejce na wizytę u lekarza ani wydawać pieniędzy na drogie terapie. Możesz pozbyć się trapiących cię dolegliwości samodzielnie! **Joga dłoni** to ratunek dla ciebie!

Czy wiesz, że masaż powięzi pomoże przywrócić twoim dłoniom sprawność?

Na podstawie **najnowszych badań naukowych** dotyczące powięzi eksperci przypuszczają, że proces leczenia rozpoczyna się w tkance łącznej – tak zwanej **powięzi** – oraz że ból stawów i sztywność można złagodzić, odpowiednio nad nią pracując. Czym zatem są powięzi? Powięzi to żylaste błony łącznotkankowe, które przebiegają przez całe nasze ciało. Kolagenowa tkanka łączna otacza wszystko: mięśnie, narządy wewnętrzne, kości, naczynia krwionośne, a nawet mózg. To właśnie powięzi zapewniają nam płynność i siłę ruchu. Tylko wtedy, gdy utrzymany jest poślizg między różnymi warstwami tkanki, ruch odbywa się bez wysiłku. Dlatego Autorka tego poradnika, oprócz **ćwiczeń jogi dłoni**, skupia się również na tak ważnym w powrocie do pełnej mobilności **masażu powięzi**. I w tej książce nauczy cię tej skutecznej techniki!

Joga dłoni – terapia dla zdrowia twoich rąk

Dzięki tej książce zrozumiesz, jak ważne powiązania istnieją między twoją psychiką, **stresem**, **elektrosmogiem**, dietą i **zdrowiem** dłoni. Autorka dostarczy ci wskazówek dotyczących prostych i świadomych działań, które możesz podjąć, aby odzyskać kontrolę nad swoim samopoczuciem. **Ćwiczenia na stawy** oraz masaż powięzi, które prezentuje w tej książce, są połączeniem terapii powięzi i jogi. Przede wszystkim są one sprawdzone i skuteczne. Co najważniejsze: możesz wykonywać je samodzielnie i z łatwością wpleść w codzienne zadania i obowiązki. Jak działa masaż powięzi? Poprzez rozluźnienie zrostów mięśniowo-powięziowych w przedramieniu twoje dłonie i nadgarstki znów będą mogły cieszyć się swoją naturalną siłą i ruchomością. Wystarczy kilka minut dziennie i już po kilku tygodniach dostrzeżesz pierwsze rezultaty. Joga dłoni pomoże ci pozbyć się **bólu stawów**, dolegliwości związanych z **zespołem cieśni nadgarstka**, **chorobą zwyrodnieniowej stawów** czy tak zwanym zespołem myszy.

Medycyna naturalna i kąpiele lecznicze uzupełnią skuteczność jogi dłoni

Część praktyczną książki Autorka podzieliła na kilka programów z prostymi ćwiczeniami jogi dłoni na: rozluźnienie i mobilizację, rozciąganie mięśniowo-powięziowe, rozluźnienie mięśniowo-powięziowe (w tym terapię punktów spustowych), wzmocnienie. Przygotowała dla ciebie także dwa specjalne programy ćwiczeń na kciuk smartfonowy i zespół bólu mięśniowo-powięziowego z parestezjami (zaburzeniami czucia) w obrębie dłoni i przedramion. Autorka polega na **medycynie naturalnej**, dlatego oprócz ćwiczeń na stawy, proponuje ci w tej książce **ziołowe kąpiele lecznicze** dla dłoni. A także szereg preparatów prozdrowotnych, które pomogą ci zachować zdrowie, takich jak OPC, **DMSO** czy MSM. W poradniku znajdziesz też praktyczne wskazówki dotyczące diety czy zarządzania stresem, a także prostych codziennych czynności, które możesz wykonywać, aby zachować zdrowie dłoni.

Joga dłoni – już teraz wypróbuj jedno z ćwiczeń!

Rozluźnienie punktów spustowych zewnętrznej strony przedramienia

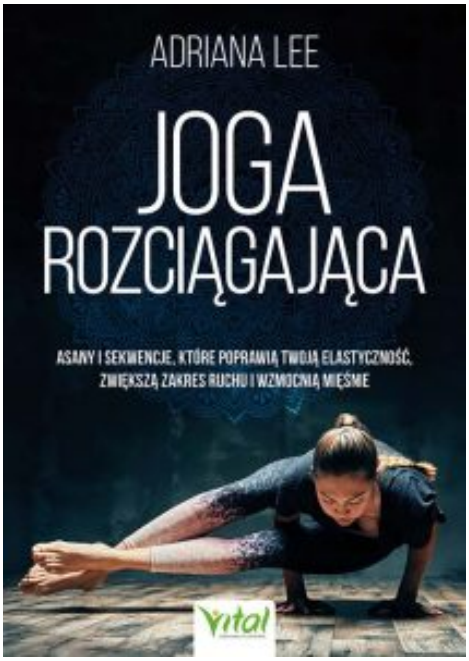
Przyczyną tak zwanego **„łokcia tenisisty”** często są zrosty niektórych prostowników placów, co może prowadzić do objawów osłabienia mięśnia i w efekcie powodować ból przy uścisku.

- Połóż przedramię na stole wewnętrzną stroną skierowaną do dołu. Zaciśnij dłoń w pięść i rozluźnij lub też poruszaj palcami jak przy grze na fortepianie. Po zewnętrznej stronie przedramienia, nieco poniżej łokcia, zobaczysz poruszające się mięśnie. Dociśnij do nich czubek

łokcia drugiej ręki (możesz też użyć grubego markera). Znajdź odpowiedni kąt w samym łokciu oraz dla punktu uciskającego na czubku łokcia i popracuj nad tym obszarem, zachowując odpowiednią intensywność ćwiczenia.

- Poświęć chwilę na znalezienie właściwego miejsca i co jakiś czas zmieniaj nieco kąt ustawienia łokcia.

Joga dłoni zamiast drogiej rehabilitacji



pobierz fragment książki

Joga rozciągająca

Adriana Lee

Tytuł oryginału: Yoga for Flexibility: Poses and Practices for Improving Full-Body Mobility Over Time

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › joga
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › sposoby na stres

ból kręgosłupa | ból pleców | ebooki | mięśnie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-498-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

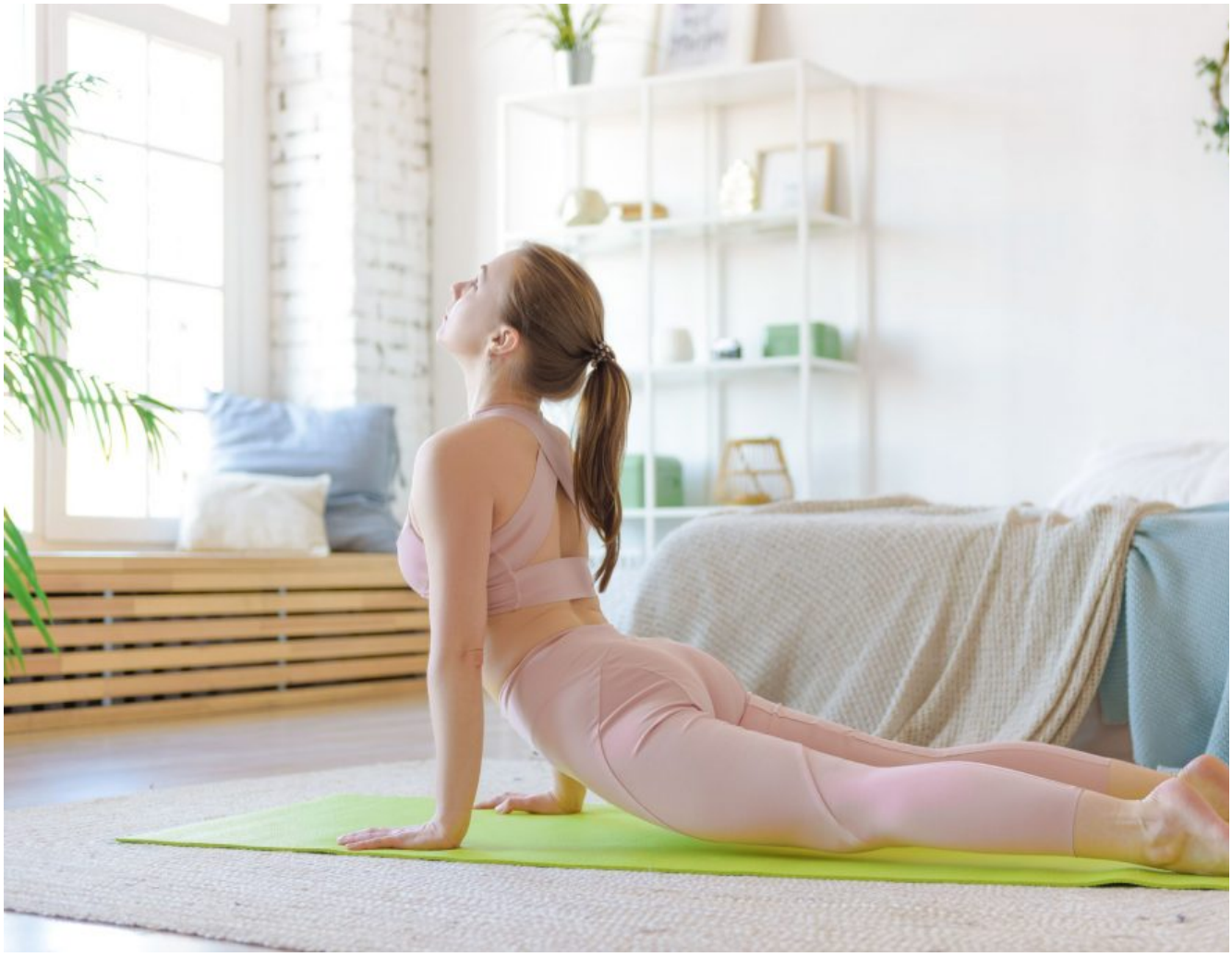
Wyginaj śmiało ciało z jogą rozciągającą

Elastyczność to coś więcej niż możliwość dotknięcia dłońmi palców stóp. Nie jest zarezerwowana tylko dla tancerzy, joginów czy akrobatów. Z definicji elastyczność to cecha, która umożliwia łatwe wyginanie się i powrót do pierwotnej postaci. Podobnie jak gałęzie wierzby, twoje ciało powinno poruszać się bez problemu i sztywności. Czy tak właśnie jest w twoim przypadku? Czy wręcz odwrotnie, **napięte mięśnie** utrudniają twoim stawom poruszanie się w pełnym zakresie ruchu? A może ból pleców i kręgosłupa nie daje o sobie zapomnieć?

Dlaczego zachowanie elastyczności jest tak ważne? Ponieważ elastyczność pomaga każdemu w osiągnięciu dobrego samopoczucia. Wraz z poprawą sprawności ruchowej, polepsza się jakość snu, zwiększa codzienna mobilność, która pozbawiona jest bólu. Elastyczność umożliwia mięśniom wydajniejszą pracę. Przekłada się to na poprawę twoich wyników sportowych, od biegania po trening siłowy. Zmniejsza się również ryzyko kontuzji. Brzmi świetnie, ale jak w odpowiedni sposób poprawić swoją elastyczność, bez nadwyrężenia mięśni i stawów? Najlepszym sposobem jest regularna praktyka jogi rozciągającej!

Joga rozciągająca – terapia skoncentrowana na uzyskaniu większej elastyczności

Czym jest joga rozciągająca i czym różni się od „standardowej" jogi? Otóż pozycje jogi rozciągającej skupiają się wyłącznie na uzyskaniu większej elastyczności ciała. W tej książce Adriana Lee, nauczycielka jogi, zebrała aż **40 prostych asan, 16 specjalnie skomponowanych sekwencji i 8 planów elastyczności**! Z ich pomocą rozciągniesz swoje ciało. Poznasz również doskonały sposób na stres i wprowadzisz do swojej codzienności odrobinę aktywności fizycznej. Spokojnie, nie musisz być doświadczonym joginem, by rozpocząć praktykę jogi rozciągającej! Ta książka jest idealna zarówno dla osób początkujących, jak i tych, którzy pragną doświadczyć głębokiego rozciągania.



Pozycja psa z głową do góry poprawia postawę i przeciwdziała skutkom długotrwałego siedzenia.

Ćwiczenia rozciągające dobre dla każdego, bo każdy z nas potrzebuje czegoś innego!

Wszystkie ćwiczenia, sekwencje i plany elastyczności zostały zaprojektowane tak, aby służyły ci na każdym etapie twojego życia. Pamiętaj: elastyczność to podróż, a nie cel. Podczas tej podróży nie ma miejsca na pośpiech. Twoje ciało może potrzebować więcej lub mniej czasu, by stać się bardziej elastycznym – to normalne! Kontynuuj **praktykowanie ćwiczeń rozciągających**, aby uzyskać elastyczność i zobacz, dokąd może cię zabrać twoje ciało.

Autorka podpowie ci, jak oceniać zmieniające się potrzeby swojego ciała i dostosowywać pozycje w oparciu o te informacje. Przepracuj sekwencje i plany elastyczności we własnym tempie. Potraktuj każdą pozycję jako sugestię. Poruszaj się w wolnym od bólu zakresie ruchu, stosuj rekwizyty i indywidualne modyfikacje. Po prostu baw się z jogą rozciągającą!

Ćwiczenia rozciągające + ćwiczenia oddechowe = kompleksowe podejście do jogi rozciągającej

Ta książka zapewni ci wszelkie potrzebne narzędzia do rozwinięcia regularnej praktyki jogi rozciągającej. Postępuj zgodnie z podpowiedziami Autorki i szczegółowymi instrukcjami, a poczujesz się pewnie w każdej pozycji. Dodaj do swojej rutyny sekwencje i plany elastyczności. Z ich pomocą **otworzysz biodra i kręgosłup, rozluźnisz plecy, ramiona i kark**. Będziesz przeciwdziałać skutkom długotrwałego siedzenia, a także poczujesz prawdziwy relaks. Tak! Bo joga rozciągająca to nie tylko terapia przeciwbólowa, to również doskonały sposób na stres! Znajdziesz tu ćwiczenia oddechowe, które **aktywują przywspółczulny układ nerwowy** odpowiedzialny za poczucie odprężenia. Relaks to rozluźnione mięśnie! Sam widzisz, niezależnie od tego, czy chcesz bez problemów dotknąć palców stóp, pozbyć się bólu kręgosłupa, czy po prostu szukasz przyjemnej aktywności fizycznej, ta książka wesprze cię w twojej podróży!

Wschodzący księżyc poprawia równowagę i postawę ciała. Wzmacnia nogi, pośladki, ramiona, barki i plecy.

Opinie o książce *Joga rozciągająca*

„Każdy jogin, niezależnie od tego, czy jest to jego pierwszy, czy tysięczny krok na macie, może skorzystać na dodaniu tej książki do swojej biblioteki. Joga dla elastyczności zapewnia wyjątkowe wprowadzenie do póz i sekwencji, od prostych do zaawansowanych. Adriana opracowała doskonałe zasoby do budowania praktyki jogi w domu lub zagłębienia się w opracowywanie ukierunkowanej sekwencji dla określonych celów zdrowotnych”.

— Rachel Postma, doktor terapii zajęciowej

„Adriana ma niesamowity sposób nauczania jogi, który znakomicie przełożył się na jogę dla elastyczności! Niezależnie od tego, czy jesteś początkującym uczniem jogi, czy praktykujesz ją od lat, ta książka jest pełna praktycznych informacji, które pomogą Ci poprawić elastyczność i znajomość pozycji”.

— Samantha Okumura, trenerka nauczycieli jogi

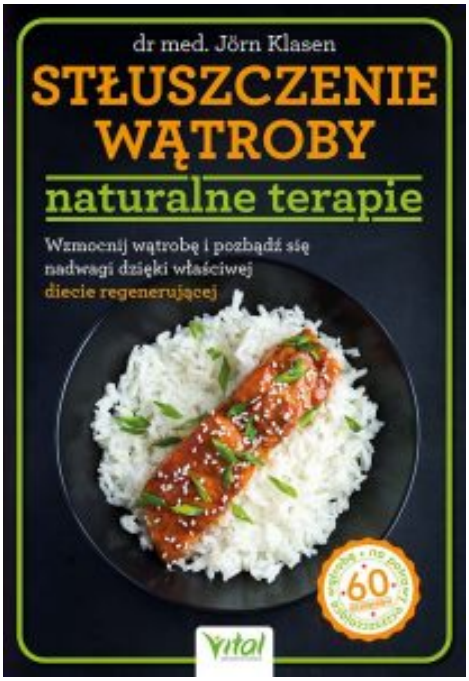
„Jeśli szukałeś idealnego, łatwego w użyciu przewodnika po ćwiczeniach jogi w domu, ta książka jest dla ciebie. Adriana Lee wniosła swój niesamowity talent do sekwencjonowania, wiedzę o ludzkim ciele i pasję do jogi w tej niesamowitej książce pełnej funkcjonalnych pozycji, które sprawiają, że joga jest dostępna dla wszystkich”.

— Clair Thomas, MA Ed, MS-LIS, E-RYT 500

„Joga dla elastyczności zapewnia jasne i podstawowe narzędzia do uwolnienia bólu i uzyskania wolności w ciele. W tych zmieniających się czasach wszyscy potrzebujemy nauk, które pomogą nam uprościć i zmienić priorytety naszego skupienia się na zdrowiu ciała i zdrowiu psychicznym. Ta książka to dobry początek”.

— Ana T. Forrest, współtwórczyni Forrest Yoga i autorka *Fierce Medicine*

Joga rozciągająca – skuteczna terapia przeciwbólowa!



Stłuszczenie wątroby – naturalne terapie

dr med. Jörn Klasen

Tytuł oryginału: Tschüss Fettleber: Besser essen – gesünder leben

Zdrowie › wzmocnienie odporności
Dieta › dieta - inne
Choroby › choroby układu pokarmowego

ebooki | oczyszczanie organizmu | oczyszczanie wątroby | stany zapalne | zdrowa wątroba | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-501-8; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak odwrócić stłuszczenie wątroby? Zareaguj, nim będzie za późno!

W powszechnej opinii **stłuszczenie wątroby** zagraża wyłącznie osobom nadużywającym alkoholu. Jeśli też tak uważasz, jesteś w błędzie. Równie niebezpieczne dla zdrowia tego organu są: niewłaściwa dieta, otyłość i brak ruchu. Niestety, związek między stłuszczeniem wątroby a stylem życia wciąż jest mało nagłośniony. A przecież **zła dieta** sprawiła, że dolegliwość ta zyskała miano najczęstszej choroby przewlekłej wątroby na świecie. Od 30 do 40 procent dorosłych powyżej 40. roku życia ma z tego powodu **poważne kłopoty ze zdrowiem**. Problem nie dotyczy już tylko mężczyzn z nadwagą. Coraz częściej dotyka również szczupłe i młode kobiety, a nawet dzieci. I ma dramatyczne konsekwencje dla zdrowia. Długotrwałe **objawy stłuszczenia wątroby** zwiększają ryzyko marskości i raka wątroby. Jednak powiększona wątroba nie musi być nieuchronnym przeznaczeniem. To główne przesłanie płynące z tej książki. Dzięki odpowiedniemu odżywianiu znów można cieszyć się zdrową wątrobą. Wystarczy tylko zmienić kilka nawyków.

Objawy stłuszczenia wątroby – dlaczego tak trudno jest je wykryć

Wątroba ma status superorganu. Reguluje metabolizm i jest niezbędna w procesie oczyszczania organizmu. Przekształca **składniki odżywcze** i wspomaga trawienie tłuszczów. Przy okazji magazynuje mikroelementy, odgrywa decydującą rolę w tworzeniu krwi i wpływa na wzmocnienie odporności. Lista jej funkcji jest bardzo długa. Niestety, gdy coś jej doskwiera, cierpi zwykle w „milczeniu". Dzieje się tak, ponieważ wątroba nie jest unerwiona. Nic dziwnego, że objawy stłuszczenia wątroby przez długi czas **pozostają niezauważone**.

Jaki związek mają stany zapalne ze stłuszczeniem wątroby?

Stłuszczenie wątroby jest efektem zaburzeń metabolicznych. Powodują one odkładanie się cząstek tłuszczu wokół narządu. Tłuszcz zgromadzony wokół wątroby działa niczym gruczoł hormonalny. **Uwalnia szkodliwe substancje** będące przyczyną stanów zapalnych. Stan zapalny uszkadza komórki i sprawia, że wątroba traci elastyczność. Od tego już tylko mały krok do stłuszczeniowego zapalenia wątroby, którego efektem jest marskość. Co gorsza, w gronie podwyższonego ryzyka są nie tylko osoby z nadwagą. Ostatnio naukowcy stworzyli termin **„tofis"** (skrót od ang. Thin Outside, Fat Inside). Określa on osoby, które tylko pozornie wydają się zdrowe, mając normalną wagę lub nawet niedowagę. Zaburzone proporcje między ilością tłuszczu a masą mięśniową sprawiają, że im również grozi stłuszczenie wątroby.

Sekret zdrowej wątroby

W książce tej znajdziesz komplet informacji poświęconych zdrowiu wątroby. Poznasz zasady jej funkcjonowania i czynniki zwiększające ryzyko choroby. Dowiesz się, **jak odwrócić stłuszczenie wątroby** przy pomocy właściwej diety. Otrzymasz listę produktów zalecanych i tych, których lepiej unikać. Nauczysz się odróżniać objawy stłuszczenia wątroby od symptomów innych chorób przewlekłych. W obszernym rozdziale z przepisami znajdziesz **60 receptur na dania służące regeneracji i oczyszczaniu wątroby**. Do tego będziesz mógł skorzystać z planu 800-kalorycznego postu.

Prosty test na zdrową wątrobę

Niekiedy trudno jest ocenić, czy wątroba nadal dobrze funkcjonuje, czy grozi jej choroba. **Popularny wskaźnik masy ciała BMI bywa mylący**, ponieważ nie uwzględnia ani procentowej zawartości tłuszczu, ani jego rozkładu w organizmie. Ktoś, kto ma mało mięśni, ale dużo tłuszczu na brzuchu, będzie miał zatem lepsze wartości niż osoba dobrze wytrenowana, z silnymi mięśniami i płaskim brzuchem. Zatem wskaźnik BMI nie może być wykładnikiem zdrowia wątroby. Na szczęście **dzięki testowi** znajdującemu się w tej książce **łatwiej możesz ocenić stopień ryzyka**. Jest on prosty i przeznaczony do samodzielnego wykonania.

Odpowiednie odżywianie to najlepsze lekarstwo

Mało która **choroba układu pokarmowego** może być tak skutecznie wyleczona dzięki odpowiedniej diecie, jak stłuszczenie wątroby we wczesnym stadium. To, **co wątroba szczególnie lubi**, to zbilansowana dieta z „zielonym" białkiem, dużą ilością błonnika, wysokiej jakości tłuszczami, małą ilością cukru i węglowodanów. Taka kompozycja żywieniowa służy wzmocnieniu odporności i redukuje stany zapalne. Jednocześnie wspiera nie tylko **oczyszczanie wątroby**, ale też kompleksowe oczyszczanie organizmu. Dlatego wszystkie przepisy zawarte w

książce posiadają przydatne oznaczenia – wegetariańskie, wegańskie, przeciwzapalne, niskowęglowodanowe oraz bogate w substancje goryczkowe. Dzięki nim można dopasować dania do swoich indywidualnych potrzeb.

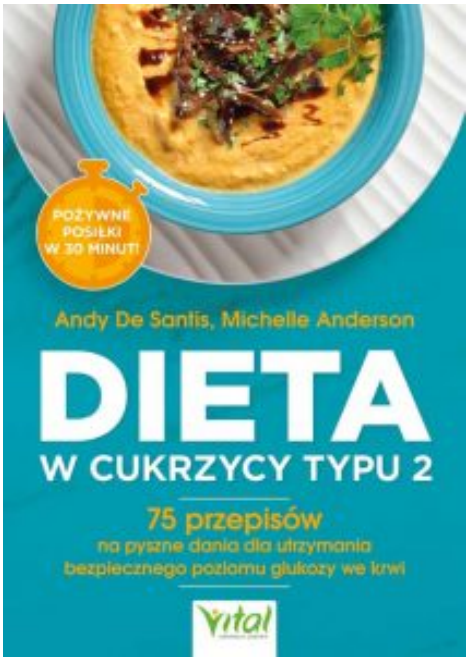
Aktywność fizyczna i relaks – przyjaciele zdrowej wątroby

Już wiesz, jak odwrócić stłuszczenie wątroby dzięki diecie. Teraz dodatkowo możesz wspomóc powrót do zdrowia, włączając do tego aktywność fizyczną. Na początek idealne są: spacer, powolny jogging, pływanie czy jazda na rowerze. **Ćwiczenia pobudzają metabolizm**, sprzyjają utracie tkanki tłuszczowej i budowie mięśni, a także są skutecznym sposobem na rozładowanie stresu. Musisz bowiem wiedzieć, że **stres również przyspiesza stłuszczenie wątroby**. Pod wpływem presji organizm wydziela hormony, takie jak adrenalina i kortyzol. Kortyzol zmienia komórki wątroby tak, że są mniej zdolne do pełnienia swoich funkcji. W efekcie zwiększają się pokłady tłuszczu. Autor książki zachęca do sięgania po **sprawdzone sposoby na relaks**. Wśród nich za najskuteczniejsze uznaje: trening autogenny, ćwiczenia oddechowe, medytację, jogę oraz mindfulness.

Stłuszczenie wątroby to coś więcej niż tylko choroba układu pokarmowego

Choć stłuszczenie wątroby jest chorobą układu pokarmowego, to jego wpływ na zdrowie jest znacznie rozleglejszy. Zagraża ono nie tylko samemu narządowi. Zwiększa również **ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych**, od zawału serca i cukrzycy typu 2 po raka wątroby. Często stłuszczenie wątroby przez długi czas pozostaje niezauważone, gdyż nie powoduje żadnych widocznych dolegliwości. Mimo to stan chorobowy systematycznie postępuje. Ale jest też dobra wiadomość. Do pewnego etapu choroby **stłuszczona wątroba może zostać wyleczona** dzięki zdrowemu stylowi życia! Jak powinien on wyglądać, dowiesz się z tej książki. Stosując dietę przyjazną wątrobie, nie tylko zrobisz coś dobrego dla samego organu. Zyska na tym również twoje zdrowie. A przy okazji **zgubisz zbędne kilogramy**!

Zdrowa wątroba, zdrowy ty!



Dieta w cukrzycy typu 2

Andy De Santis Michelle Anderson

Tytuł oryginału: 30-Minute Type 2 Diabetes Cookbook: 75 Fuss-Free Recipes for Healthy Eating

Choroby › zaburzenia hormonalne
Choroby › choroby autoimmunologiczne
Dieta › dieta - inne

cukier | cukrzyca | ebooki | insulinooporność | jak szybko schudnąć | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-475-2; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Leczenie cukrzycy typu 2 zaczyna się w… kuchni!

Przewiduje się, że do 2030 roku ponad 4,2 miliona Polaków zachoruje na **cukrzycę**! To zatrważające dane! Dlaczego wysoki **poziom cukru** we krwi jest tak problematyczny? Nadmiar cukru we krwi może uszkadzać niektóre wrażliwe narządy, takie jak oczy, nerki i serce. Dobra wiadomość jest taka, że dobrze kontrolowana cukrzyca sprawia, że ryzyko tych groźnych powikłań znacząco spada. Dlatego jeśli właśnie usłyszałeś diagnozę dotyczącą cukrzycy typu 2 lub **insulinooporności**, to weź głęboki oddech i… zajrzyj do swojej kuchni. Tu bowiem rozpocznie się nowy, zdrowszy etap twojego życia. Zamiast zastanawiać się, ile tabletek i jak długo będziesz musiał je przyjmować, wystarczy, że wprowadzisz do swojej diety pewne modyfikacje i będziesz mógł nadal cieszyć się życiem, nie myśląc stale o swojej chorobie. Dzięki tej książce szybko przekonasz się, że **dieta w cukrzycy typu 2** może być smaczna i prosta.

Zdiagnozowano u ciebie cukrzycę i zastanawiasz się, jak szybko schudnąć?

Diagnoza **choroby autoimmunologicznej**, jaką jest cukrzyca typu 2, bardzo często oznacza konieczność zmiany **nawyków żywieniowych**. Pojawia się też pytanie: jak szybko schudnąć? Ponieważ osoby świeżo po takiej diagnozie bardzo często zmagają się też z nadwagą lub otyłością. **Zmiana diety** wcale nie musi być trudna! I to udowadniają Autorzy tej książki! Andy De Santis jest wykwalifikowanym dietetykiem, który pomógł odzyskać **zdrowie** tysiącom pacjentów. Michelle Anderson jest z kolei autorką kilkudziesięciu książek kulinarnych i szefową kuchni. Razem stworzyli prostą książkę z przepisami kulinarnymi dedykowaną osobom z cukrzycą typu 2.

Cukrzyca typu 2 i dieta – to wcale nie jest takie trudne!

Bruschetta śniadaniowa, Polędwiczka wieprzowa w przyprawach, Kremowa zupa kokosowa z kurczakiem, a może Taco rybne z salsą z awokado? Brzmi pysznie, prawda? To, że zdiagnozowano u ciebie chorobą autoimmunologiczną i związane z nią **zaburzenia hormonalne**, nie musi oznaczać żywieniowego wyroku! Dzięki tej książce przekonasz się, że nadal możesz jeść wykwintnie, smacznie i prosto! Co najważniejsze: Autorzy gwarantują, że przygotowując te wszystkie pyszne dania o niskiej zawartości **węglowodanów**, nie spędzisz w kuchni dłużej niż **30 minut**! Jednym z głównych celów tej książki jest to, aby pomóc ci zrozumieć, że nadal możesz cieszyć się swoimi ulubionymi potrawami, nawet jako osoba z cukrzycą typu 2. Wiele przepisów kulinarnych w tej książce to przepisy na potrawy, które odtwarzają twoje ulubione dania, a jednocześnie są przyjazne dla osób z cukrzycą typu 2.

Sprawdź 75 przepisów kulinarnych zgodnych z dietą w cukrzycy typu 2

W pierwszej części tej książki Autorzy przedstawiają podstawy nauki o żywieniu, na których opierają się w swojej pracy. Poznasz podstawowe podjęcia związane z cukrzycą typu 2, jak również z dietą i odżywianiem. W części poświęconej przepisom zyskasz **75 przepisów kulinarnych** zgodnych z dietą w cukrzycy typu 2. Z pomocą Autorów szybciutko wyczarujesz w kuchni pożywne śniadania i brunche, sałatki i przystawki, wykwintne mięsa, a także dania z drobiu i owoców morza. Jeśli jesteś osobą, która lubi od czasu do czasu zjeść przysłowiowe „coś słodkiego”, nie zawiedziesz się. W książce znajdziesz też przepisy na **zdrowe desery**. Autorzy przygotowali również receptury dla osób na diecie wegetariańskiej.

Zjesz smacznie i utrzymasz w ryzach chorobę!

Dzięki tym przepisom kulinarnym przekonasz się, że wcale nie musisz przestrzegać bardzo skomplikowanej czy restrykcyjnej diety, aby uzyskać dobry stan zdrowia przy cukrzycy typu 2. Trzymanie się nowych dietetycznych wytycznych będzie znacznie prostsze dzięki zawartym w książce wskazówkom od profesjonalnego dietetyka. Dowiesz się również, jak zaopatrzyć swoją spiżarnię oraz które dania można przygotować z wyprzedzeniem. Zyskasz **pomysły na zdrowe zaspokajanie swoich zachcianek**! Zjesz smacznie, a co najważniejsze – uregulujesz poziom cukru we krwi i utrzymasz w ryzach pozostałe objawy cukrzycy, insulinooporności i innych zaburzeń hormonalnych.

Dieta w cukrzycy typu 2 może być smaczna i prosta

Taoistyczna sztuka miłości

Mantak Chia

Tytuł oryginału: Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy

Zdrowie › masaż tantryczny Terapie › medytacja

relacje życie intymne zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-473-8; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Tao seksu – do niedawna znane tylko nielicznym, dziś dostępne również dla ciebie

Pragniesz od seksu czegoś więcej? Chcesz wprowadzić więcej namiętności do swojego życia intymnego i relacji z partnerem? Szukasz alternatywy dla tantry i masażu tantrycznego? A może po prostu pragniesz poczuć na własnej skórze, czym jest **nadorgazm** i uzdrawiająca sztuka miłości w duchu tao? Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałeś twierdząco, to ta książka jest dla ciebie!

Taoistyczna sztuka miłości ujawnia tradycyjne praktyki, które umożliwiają kobietom kultywowanie i wzmacnianie ich energii seksualnej poprzez przekształcenie jej w moc twórczą, uzdrawiającą i duchową. Pilnie strzeżone przez tysiące lat. Znane wyłącznie na dworze cesarza Chin. Teraz dostępne są również dla ciebie!

Prawdziwie uzdrawiający seks! Terapia, która skieruje twoją energię seksualną do poprawy zdrowia

Pytasz: jak to działa? W jaki sposób doznania seksualne mogą poprawić twoje zdrowie fizyczne i psychiczne? To proste!**Tao miłości** wzmacnia twoją energię życiową! Podstawą praktykowania uzdrawiającej miłości tao jest kultywacja, transformacja i krążenie energii seksualnej, znanej jako jing. Energia jing jest kreatywną, generatywną energią. Jest ona niezbędna do rozwoju chi (energii siły życiowej) i shen (energii duchowej). Wzmacniając energię jing, wzmacniasz pozostałe dwa rodzaje energii, które odpowiadają za twoje zdrowie.

Energia jing wytwarzana jest w narządach płciowych. Niestety kobiety nieustannie tracą ją podczas menstruacji lub ciąży. Na szczęście autor odkryje przed tobą potężne techniki opracowane przez taoistycznych mistrzów. Z ich pomocą nie tylko zachowasz energię jing. Ale przede wszystkim dowiesz się, jak ją podnieść i wzmocnić, a także ukierunkować do poprawy swojego fizycznego, psychicznego i duchowego samopoczucia.

Orgazm całego ciała – coś więcej niż „zwykły” orgazm. Osiągniesz go tylko dzięki tao miłości!

Za każdym razem, gdy jesteś aktywny seksualnie, generujesz dużo energii życiowej. Gdy doświadczasz zwykłego orgazmu, twoja siła życiowa wylewa się na zewnątrz. Możesz jednak nauczyć się przekierowywać energię orgazmu do wewnątrz i w górę ciała! Wówczas dotrze ona do wyższego ośrodka energetycznego. W ten sposób doświadczysz znacznie wspanialszego orgazmicznego doznania, zwanego **orgazmem całego ciała**. Nie poczujesz go przy normalnym kontakcie seksualnym, nie doświadczysz go nawet w tantrze i masażu tantrycznym. Orgazm całego ciała pozwoli ci wytwarzać więcej energii, przechowywać ją w ciele i przekształcać w siłę życiową potrzebną do podniesienia ogólnego poziomu energii!

Praktyczne ćwiczenia i medytacje, które na zawsze odmienią twoje życie intymne

Dobrze, ale jak to zrobić? To proste! Z pomocą przyjdą ci przedstawione w tej książce taoistyczne metody praktykowania uzdrawiającej miłości tao. To swojego rodzaju terapia seksem! Znajdziesz tu niezliczoną ilość ćwiczeń, takich jak oddech jajników, wznoszenie orgazmu czy kung fu jajników. Odkryjesz, czym jest medytacja taoistyczna i w jaki sposób może poprawić twoje życie intymne. Poznasz taoistyczną anatomię kobiety, w tym dokładne umiejscowienie punktu G. Zrozumiesz, w jaki sposób wzbudzić orgazm, a także co się dzieje, gdy kobieca energia seksualna zostaje wyczerpana. Znajdziesz tu praktyki, które pomogą ci wzmocnić narządy płciowe, aktywować potencjał seksualny oraz kierować przepływem energii.

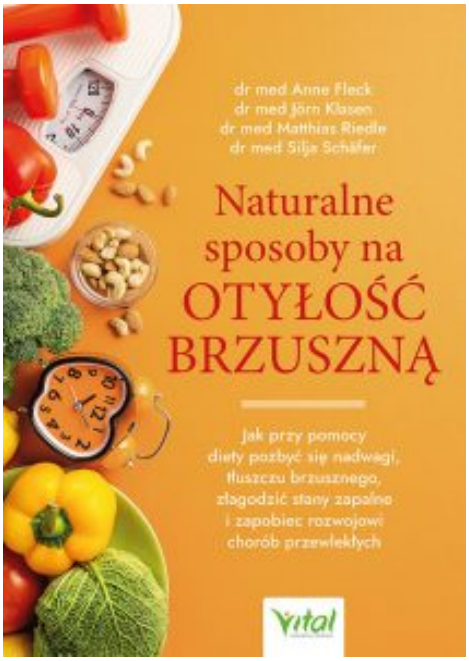
Uzdrawiająca sztuka miłości – pozycje seksualne dla zdrowia i dobrej atmosfery w sypialni

Czym byłaby uzdrawiająca sztuka miłości bez przykładów pozycji seksualnych, które służą zdrowiu? Autor zadbał również o to! Znajdziesz tu konkretne pozycje wraz z ilustracjami i dokładnymi opisami, które:
– służą ogólnemu uzdrowieniu ciała,
– poprawiają pracę i wzmacniają narządy wewnętrzne,
– dostarczają energię i uzdrawiają różnego rodzaju problemy menstruacyjne, takie jak bolesne skurcze lub obfite krwawienia,
– eliminują problemy związane z układem krążenia: żylaki, stwardnienie tętnic, wysokie lub niskie ciśnienie krwi oraz zakrzepica,
– zapewnią głęboko satysfakcjonujące doznania seksualne.

Wspólna praktyka odmieni waszą relację

Dziś pilnie strzeżone sekrety taoistycznych mistrzów są dostępne również dla ciebie. Skorzystaj z nich! Zarządzaj swoim potencjałem seksualnym i zdrowiem, doświadczając przy tym z partnerem wzbogacających was oboje doznań. Jeśli z partnerem opanujecie **tao seksu** i przystąpicie do wspólnej praktyki, z pewnością zmienicie postrzeganie swojej relacji i życia intymnego. Przedstawione tu praktyki seksualne i medytacje pozwolą wam zbudować wewnętrzną witalność i rozbudzić świadomość ciała. Na własnej skórze doświadczycie, czym jest seks na najwyższym poziomie! Wykracza on poza wszystko, co uważaliście za możliwe!

Już czas obudzić swoją kobiecą energię seksualną!



Naturalne sposoby na otyłość brzuszną

dr med. Anne Fleck dr med. Jörn Klasen dr med. Matthias Riedl dr med. Silja Schäfer

Tytuł oryginału: Die Ernährungs-Docs - Unser Anti-Bauchfett-Programm: Gesund und fit mit einer schlanken Körpermitte

Choroby › zaburzenia emocjonalne
Dieta › dieta - inne
Choroby › choroby układu krążenia
Choroby › zaburzenia hormonalne

cukrzyca | dieta przeciwzapalna | ebooki | insulinooporność | jak szybko schudnąć | poczucie własnej wartości | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-474-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Prawidłowa dieta na otyłość brzuszną – wszystko, co musisz wiedzieć!

Kilka nadprogramowych kilogramów na pośladkach czy udach jeszcze nie przeszkadza. Owszem, psują nam one humor, gdy stajemy przed lustrem. Nie budzą jednak niepokoju. Za to alarm szybko powinien się włączyć, gdy nadmiar tłuszczu pojawia się na brzuchu. W tym miejscu stanowi on poważne **zagrożenie dla zdrowia**. I to niezależnie od wieku. Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że jest on jedną z przyczyn chorób cywilizacyjnych. Zakłócając gospodarkę lipidową, zwiększa ryzyko cukrzycy, chorób układu krążenia i insulinooporności. Poza tym **otyłość brzuszna** wpływa niekorzystnie na psychikę. Obniża poczucie własnej wartości i powoduje zaburzenia emocjonalne. Jest i dobra wiadomość. Tkanki tłuszczowej wokół brzucha można samodzielnie się pozbyć. W jaki sposób? Nie obejdzie się bez zmiany nawyków żywieniowych. Gdy nie wiesz, jak się za to zabrać, koniecznie sięgnij po tę książkę.

Dowiedz się, jak szybko schudnąć i być zdrowym

W książce tej znajdziesz program specjalnie dedykowany osobom zmagającym się z otyłością brzuszną. Otrzymasz szereg wskazówek, które ułatwią ci zmianę nawyków żywieniowych. Dowiesz się, **z których produktów lepiej zrezygnować**, by nie wywoływać stanów zapalnych, a które należy koniecznie włączyć do diety przeciwzapalnej. Nauczysz się walczyć ze swoimi zaburzeniami emocjonalnymi i odbudujesz poczucie własnej wartości. Dodatkowo skorzystasz z **ponad 60 przepisów na smaczne dania** i tygodniowego planu posiłków obliczonego na 1600 kalorii dziennie. W ten sposób nie będziesz głowił się, jak przygotować posiłek optymalny dla zdrowia.

Dlaczego tłuszcz brzuszny jest tak niebezpieczny?

Tłuszcz wokół brzucha, w przeciwieństwie do tłuszczu w innych miejscach, wytwarza substancje szkodliwe dla naszego zdrowia. Napędzają one rozwój niemal wszystkich chorób cywilizacyjnych, poczynając od cukrzycy typu 2 i insulinooporności, a na chorobach układu krążenia kończąc. Sprzyjają też stanom zapalnym i są źródłem zaburzeń hormonalnych. Lista potencjalnych niebezpieczeństw jest znacznie dłuższa. I na tyle poważna, żeby nie bagatelizować tego problemu.

Jak możesz sprawdzić, czy twój brzuch jest za duży

W książce tej przeczytasz, co należy zrobić, żeby prawidłowo obliczyć ciężar swojego ciała. Dowiesz się, dlaczego nie wystarczy do tego sama waga, i które metody dają najlepsze rezultaty. Dzięki podanym wskaźnikom dokładnie przeanalizujesz swoje wymiary. Na tej podstawie opracujesz program zaradczy. Samodzielnie ocenisz, czy bardziej **potrzebujesz skutecznej diety przeciwzapalnej**, czy też interesuje cię tylko, jak szybko schudnąć.

Najnowsze wieści ze świata nauki

Przybliżając problematykę diety na otyłość brzuszną, autorzy książki chętnie posiłkują się najnowszymi badaniami naukowymi. Podają przy tym **intrygujące ciekawostki**, z których możesz skorzystać na co dzień. Chciałbyś wiedzieć, co ma wspólnego nadmiar tłuszczu brzusznego z zaopatrzeniem w witaminę D, zaburzeniami emocjonalnymi i insulinoopornością? A może jesteś miłośnikiem zielonej herbaty? Uchylmy więc rąbka tajemnicy… Z powodzeniem włączysz ją do swojej **diety przeciwzapalnej**. Warto też napomknąć o związkach otyłości brzusznej ze sprawnością intelektualną. Prawda, że brzmi intrygująco? Lektura tej książki dostarczy ci wielu tego typu użytecznych informacji.

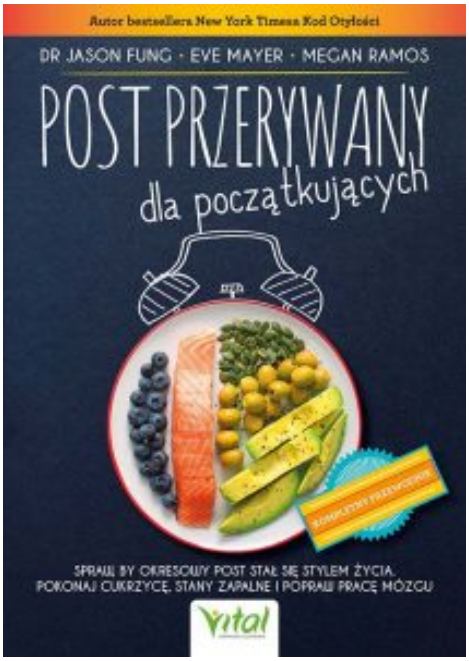
Dieta na otyłość brzuszną – proste przepisy dla każdego

Znaczną część książki stanowią **przepisy**. Skorzysta z nich każdy zwolennik zdrowej kuchni. Oprócz standardowej listy składników i sposobu przyrządzania potraw zawierają one niezwykle użyteczny spis makroelementów. Każdy przepis posiada również specjalne symbole wskazujące rodzaj dania – wegańskie, wegetariańskie, zawierające zdrowe tłuszcze, bezglutenowe, bez laktozy czy low carb. Dzięki temu łatwiej można je dopasować do indywidualnych potrzeb. Wartościowym dodatkiem są także **wskazówki dietetyków**. Zwracają oni uwagę na wartości odżywcze poszczególnych składników potraw i podpowiadają optymalne połączenia.

Ogranicz ryzyko cukrzycy, chorób układu krążenia i zaburzeń hormonalnych

Twoje zmagania z otyłością brzuszną nie mogą sprowadzać się wyłącznie do kwestii – jak szybko schudnąć. Chcąc **kompleksowo zadbać o zdrowie**, powinieneś mądrze przemodelować swój styl życia i sposób odżywiania. I właśnie temu celowi służy niniejsza książka. Dzięki zawartym w niej radom **zapanujesz nad zaburzeniami hormonalnymi** i złagodzisz stany zapalne. Poprawisz też swoje samopoczucie, odbudowując poczucie własnej wartości. W efekcie odczujesz poprawę jakości życia we wszystkich jego obszarach.

Cierpisz z powodu otyłości brzusznej? Jest na to skuteczny sposób!



Post przerywany dla początkujących

Eve EVE MAYER dr Jason Fung Megan Ramos

Tytuł oryginału: Life in the Fasting Lane: How to Make Intermittent Fasting a Lifestyle—and Reap the Benefits of Weight Loss and Better Health

Choroby › choroby kobiece Dieta › dieta - inne

cukrzyca insulinooporność post przerywany zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-455-4 ; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Poznaj korzyści i zasady postu przerywanego

W książce znajdziesz zupełnie nowe podejście do odchudzania i zdrowia. Podstawową metodą, którą opisują Autorzy, jest**post przerywany**. Być może szukałeś już wiadomości na temat zasad postu przerywanego lub rozmawiałeś z kimś, kto taki post stosował. Opinii na temat postu jest wiele. Niektórzy chcą zmienić sposób żywienia z powodów innych niż odchudzanie. Czy post może wyostrzyć umysł i zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka? Zdecydowanie tak. Ten sposób odżywiania może ci pomóc również, gdy zmagasz się z **zespołem policystycznych jajników,** cukrzycą typu 2, stłuszczeniem wątroby, **chorobami serca** i wieloma innymi schorzeniami. Potrzebujesz przyjaciela, który powie ci absolutną, obiektywną prawdę o poście. W tej książce znajdziesz trzy takie osoby: weterankę wojen dietetycznych – Eve Mayer, czołową badaczkę postu, która miała problemy ze zdrowiem – Megan Ramos, oraz doktora Jason Funga, pioniera walki z otyłością naturalnymi metodami.

Jak przygotować się do postu lub postu przerywanego?

Ta książka jest czymś więcej niż tylko szczegółowym planem postu. Znajdziesz w niej przewodnik po stylu życia, który pomoże ci przygotować siebie, swoją kuchnię i rodzinę do nowych zwyczajów żywieniowych, a także rozwiązać typowe problemy związane z postem, takie jak radzenie sobie ze skutkami ubocznymi oraz utrzymywanie diety w wakacje i święta. Dowiesz się, **jak przygotować umysł do postu** oraz samodzielnie stworzyć plan, dzięki któremu uda ci się zachować zdrowe nawyki. Znajdziesz wyjaśnienie, dlaczego nie powinieneś obwiniać się za przyrost masy ciała i dlaczego tym razem doświadczysz czegoś nowego.

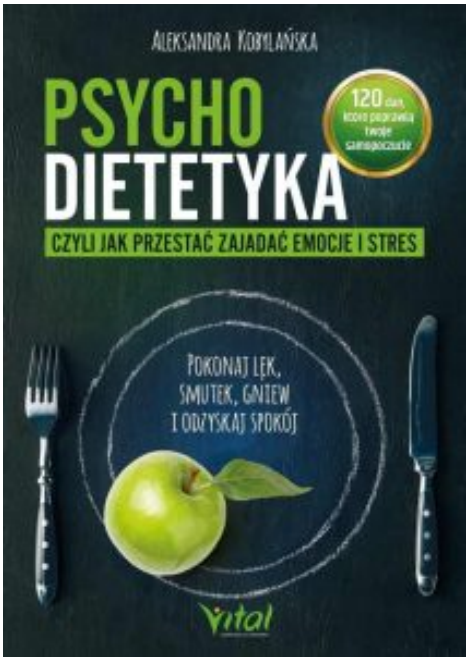
Post to najstarsza metoda na odzyskanie zdrowia. Sprawdź, w czym może pomóc tobie

Jest wiele powodów, dla których warto uczynić post częścią życia. Z czysto medycznego punktu widzenia wiele chorób rozwija się z powodu nadmiaru tkanki tłuszczowej. **Nadwaga zwiększa ryzyko chorób serca, udaru i raka**. Utrata masy ciała zwiększa poziom lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL), czyli tak zwanego „dobrego" cholesterolu, i obniża poziom trójglicerydów, co pomaga zredukować możliwość zachorowania na wymienione wyżej schorzenia. Nadwaga może podnosić ciśnienie krwi, prowadzić do zaostrzenia zapalenia stawów, zakłócać sen, powodować ból pleców oraz choroby wątroby i nie tylko. **Cukrzyca typu 2**, ściśle związana ze zwiększonym poziomem tkanki tłuszczowej, jest również główną przyczyną ślepoty, chorób nerek i infekcji. Z tą książką będziesz mógł z łatwością pozbyć się tych dolegliwości i to w naturalny, nieinwazyjny sposób.

Jak post działa na psychikę?

Istnieje pewien element postu, który wykracza daleko poza to, co widać na wadze lub w badaniach krwi. Są to **problemy psychiczne i emocjonalne związane z utratą wagi** i złym stanem zdrowia, w tym uzależnienie, wstyd i poczucie winy. Zajęcie się tymi trudnościami jest tak samo niezbędne, jak rozwiązywanie problemów związanych bezpośrednio z ciałem. Jeśli jesteś zafascynowany prostotą i siłą postu, przeczytaj książkę i poznaj wyniki badań naukowych. Warto dowiedzieć się o nim więcej, niezależnie od tego, czy chcesz zrzucić dwa lub sto czterdzieści dwa kilogramy, czy po prostu poprawić swoje zdrowie. Najlepszym dowodem naukowym, jaki możesz kiedykolwiek uzyskać, jest samodzielne wypróbowanie postu i wyczucie zmian we własnym ciele.

Poznaj rozwiązanie zagadki otyłości – bez uczucia głodu



Psychodietetyka, czyli jak przestać zajadać emocje i stres

Aleksandra Kobylańska

Choroby › zaburzenia emocjonalne
Dieta › dieta - inne
Zdrowie › psychosomatyka

jak szybko schudnąć | niepokój | poczucie własnej wartości | relacje | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-415-8; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 215; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Psychodietetyka – dlaczego jest tak ważna dla zachowania zdrowia

Ile razy rozpoczynałeś dietę? Co robisz, gdy kolejna dieta nie działa pomimo wielu wyrzeczeń? Czy rzeczywiście jesteśmy skazani na tak zwaną „wieczną dietę”? Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości spożywania swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie! Dieta, czyli styl żywienia, powinien być dopasowany do ciebie i twoich preferencji. Nie musisz rezygnować z produktów, których jedzenie sprawia ci przyjemność i nie wyobrażasz sobie bez nich życia. Wystarczy kilka drobnych zmian oraz zachowanie umiaru, by móc je jeść i czerpać satysfakcję ze swojego sposobu żywienia. Jednocześnie możesz tracić nadprogramowe kilogramy lub zachować idealną sylwetkę. Autorka tej publikacji podpowie ci, **jak wykorzystać psychodietetykę, aby zachować zdrowie**.

Jesteś tym, co jesz! Odkryj, co odżywia twój organizm, a co niszczy

Sposób, w jaki się odżywiasz i co jesz, ma duży wpływ na twoje samopoczucie i zdrowie. Ta zasada powinna towarzyszyć ci przy każdym posiłku i zakupach. W tej książce znajdziesz najważniejsze zasady psychodietetyki. Poznasz błędy, które popełniasz za każdym razem, gdy rozpoczynasz nową dietę. Zaczniesz odróżniać głód emocjonalny od prawdziwego głodu. Nauczysz się eliminować te produkty spożywcze, które ci nie służą. Dowiesz się też, **jakie pożywienie wpływa na ciebie leczniczo**. Pamiętaj, że problemem nie jest sama dieta, lecz twoje podejście i nastawienie.

Jak pokonać głód emocjonalny?

Głód emocjonalny jest ogromną pułapką nie tylko podczas redukcji masy ciała, ale również w zwykłym, codziennym funkcjonowaniu. Powoduje niewłaściwe relacje z jedzeniem, przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, otyłość czy nadciśnienie. **Zaburzenia emocjonalne** mogą być spowodowane niskim poczuciem własnej wartości, nawracającym niepokojem, złymi relacjami. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe mogą mieć wpływ na zwiększenie masy ciała. Głód emocjonalny odczuwają wszyscy. Może się pojawiać zarówno w chwilach nostalgicznych, jak i w momentach euforii. Dlatego zawsze warto zastanowić się, czy twoja chęć spożycia jakiegoś produktu wynika z głodu fizycznego, czy jest to zwykła zachcianka. W książce znajdziesz podpowiedzi, **jak odróżnić głód fizyczny od głodu psychicznego.**

Psychodietetyka pomoże ci poznać prawidłowe zasady odżywiania

Psychodietetyka nie skupia się tylko na redukcji masy ciała, czyli tym, **jak szybko schudnąć**. Pozwala natomiast poznać siebie i zrozumieć swoje dotychczasowe zachowania i wybory żywieniowe. Znajduje zastosowanie każdego dnia, pomagając w pracy nad swoimi nawykami. Ułatwia podejmowanie decyzji i wzmacnia poczucie własnej wartości. Bez żadnego katowania się dietami nauczysz się oswajać jedzenie. Wreszcie zaczniesz traktować odżywianie przez pryzmat zdrowia. Dzięki psychodietetyce staniesz się bardziej świadomy swoich wyborów, pragnień, potrzeb czy nawyków. Pomoże ci ona w codziennym życiu, zarówno pod kątem dietetycznym, jak i psychologicznym. Poprawi relacje nie tylko z jedzeniem, ale i z otoczeniem. Uwolnisz się od chorób i niepokoju.

Jak zrozumieć siebie i naprawić swoją relację z jedzeniem

Osteopatia i joga w samoleczeniu

Friederike Reumann

Tytuł oryginału: Selbstheilung mit Yoga und Osteopathie: Mit osteopathischen Techniken in der Yogapraxis Beschwerden behandeln und Schmerzen lindern

Terapie › medytacja
Terapie › joga
Zdrowie › sposoby na stres
Zdrowie › aktywność fizyczna
Medycyna naturalna › masaż

ból kręgosłupa | ból mięśni | ćwiczenia na stawy | ebooki | leczenie przez dotyk | masaż powięzi | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-456-1; **Cena katalogowa:** 88.80 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Od bólu kręgosłupa po bezsenność – pozbądź się uciążliwych dolegliwości samodzielnie!

Szukasz sposobów na stres lub męczy cię bezsenność? Masz napięte mięśnie? Oddychasz płytko lub nieregularnie? Często czujesz ucisk w klatce piersiowej? Cierpisz na niestrawność lub bóle głowy? Brzmi niepokojąco, ale czy wiesz, że możesz pozbyć się tych objawów samodzielnie? Wystarczy, że aktywujesz samoleczące siły swojego organizmu! Jak to zrobić? Skorzystaj z unikalnej koncepcji, którą opracowała Autorka tej książki, doświadczona osteopatka, fizjoterapeutka i nauczycielka jogi. W swojej praktyce połączyła najlepsze metody i ćwiczenia terapii jogi i osteopatii. W czterech krokach, opartych na schemacie leczenia osteopatycznego, Autorka pokazuje, jak za pomocą prostych pozycji jogi ustawić impuls osteopatyczny, aby stymulować układ przepływu płynów ustrojowych, takich jak krew i limfa, odciążyć powięzi, a także pobudzić i zregenerować siły regulacyjne organizmu. **Samoleczenie**! Czas! Start!

Dotrzyj do źródła problemów ze zdrowiem, zamiast jedynie maskować objawy

Bez wątpienia każdy z nas codziennie odczuwa jakieś dolegliwości – od **bólów kręgosłupa** czy mięśni, po niestrawność, migreny. Szukamy skutecznych ćwiczeń na zblokowane, bolące stawy, sposobów na stres i odzyskanie zdrowia. Zamiast łykać kolejne tabletki na uciążliwe dolegliwości, wiele osób poszukuje rozwiązań w aktywności fizycznej i medycynie naturalnej. Chcą wreszcie dotrzeć do źródła przyczyn ich problemów ze zdrowiem, zamiast odsuwać od siebie odczuwane objawy. Autorka tej książki proponuje takim osobom **holistyczną terapię**: osteopatię, jogę i medytację. Swoim pacjentom, oprócz leczenia, oferuje również zestawy ćwiczeń i wskazówki dotyczące samopomocy w życiu codziennym. Ponieważ możliwość samoleczenia oznacza również odzyskanie kontroli nad bólem, uwolnienie się od lęku i zbudowanie głębszej więzi z własnym ciałem.

Na czym polega połączenie osteopatii oraz jogi i na co pomaga taka forma terapii?

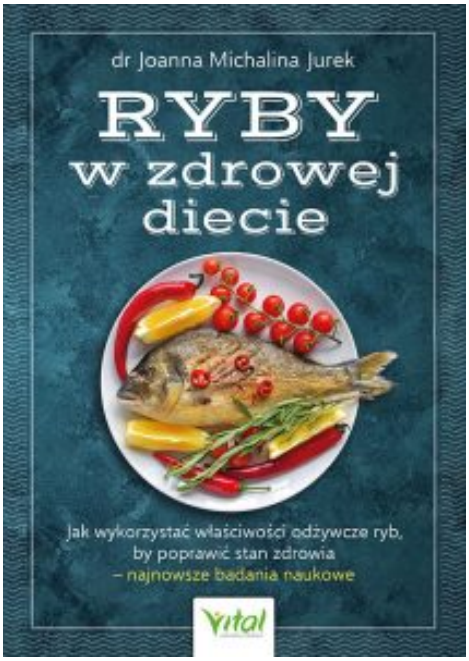
Obie filozofie – **joga i ostateopatia** – postrzegają człowieka jako nierozdzielną jednostkę. Ta myśl w istotny sposób odróżnia te formy terapii od medycyny akademickiej i fizjoterapii, które opierają się na leczeniu objawów. Joga i osteopatia pozwalają holistycznie spojrzeć na powstawanie dolegliwości i dostrzegają wrodzoną zdolność organizmu do samoregulacji. Joga uzupełnia manualne impulsy leczenia osteopatycznego. Poprzez techniki **medytacji** i **ćwiczeń oddechowych**, które uspokajają umysł i ćwiczą postrzeganie własnego ciała. Wypełnienie tej luki terapeutycznej w osteopatii za pomocą jogi stało się szczególnie ważne we współczesnym, zabieganym świecie. Ponieważ dopiero wtedy, gdy człowiek odzyska zdolność komunikowania się z własnym ciałem i odprężania się, moc samouzdrawiania może mieć trwały efekt. A dolegliwości mogą zostać rozwiązane na dłuższą metę. Z pomocą Autorki teraz i ty będziesz w stanie stworzyć własny program ćwiczeń. Będzie on zgodny z zasadami **leczenia osteopatycznego** przez dotyk i jest uzupełniony pozytywnym działaniem jogi. Samoleczenie nie będzie stanowiło problemu.

Znasz jogę? Zyskaj podstawową wiedzę, co to jest osteopatia, i aktywuj samoleczenie!

W tym ilustrowanym poradniku znajdziesz proste w realizacji ćwiczenia fizyczne, techniki oddechowe i medytacyjne oraz wiedzę osteopatyczną dotyczącą **zdrowia**. Poznasz najważniejsze podstawy dotyczące jogi i osteopatii, których znajomość jest potrzebna do skomponowania poszczególnych zestawów ćwiczeniowych. Dowiesz się, co to jest osteopatia, na czym polega na forma terapii, a także na co osteopatia pomaga. Autorka przygotowała także szereg wskazówek dotyczących tego, jakie pomoce mogą ci się przydać podczas samodzielnej terapii i odpowiednio pomóc w wykonywaniu ćwiczeń. Ważne jest też to, że nie musisz posiadać specjalistycznej wiedzy ani umiejętności, aby samodzielnie wykonywać opisane tu ćwiczenia na stawy czy uzdrawiający masaż powięzi.

Samoleczenie zamiast drogich wizyt u lekarza czy fizjoterapeuty

Dzięki tej książce w czterech prostych krokach poznasz, jak opracować indywidualny program ćwiczeń zgodnie z zasadami leczenia osteopatycznego. Ćwiczenia zaprezentowane przez Autorkę są wyjaśnione krok po kroku i łatwe do realizacji. Sięgając po tę książkę, zyskasz proste programy ćwiczeń na typowe dolegliwości, takie jak bóle kręgosłupa, mięśni czy problemy ze snem. Dzięki połączeniu osteopatii i jogi będziesz w stanie samodzielnie leczyć wiele dolegliwości. A co za tym idzie – zredukować liczbę wizyt lekarskich i terapeutycznych, które nie należą do najtańszych, oraz zmniejszyć liczbę dni nieobecności w pracy. Zaufaj medycynie naturalnej, a ten rodzaj aktywności fizycznej wykorzystujący masaż powięzi i elementy leczenia przez dotyk da twojemu ciału energię potrzebną do poprawy zdrowia.



Ryby w zdrowej diecie

dr Joanna Michalina Jurek

Choroby › choroby układu krążenia Dieta › dieta - inne

cholesterol | dieta przeciwzapalna | ebooki | stany zapalne | witamina D

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-457-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jakie ryby jeść, aby ustrzec się wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia

Jak dowodzą **najnowsze badania naukowe**, włączenie jednej porcji ryb tygodniowo do diety zmniejsza ryzyko śmiertelności, bez względu na jej przyczynę, o 3%. Co więcej, zwiększenie liczby porcji do 2-4 tygodniowo może dodatkowo obniżyć to ryzyko nawet do 12%. O wartości odżywczej ryb i owoców morza nikogo nie trzeba przekonywać. Niestety, zwykle nasza wiedza na tym się kończy. Nie wiemy, **jakie ryby jeść z korzyścią dla zdrowia**. Nie potrafimy wybrać między tłustymi a chudymi rybami. Właściwe przygotowanie ryb również nastręcza nam trudności. W efekcie nie jesteśmy w stanie w pełni wykorzystać ich prozdrowotnego potencjału. W książce tej znajdziesz informacje na temat korzyści płynących z włączenia ryb do jadłospisu. Bazują one na wynikach najnowszych badań naukowych, często autorstwa uznanych autorytetów medycznych. Autorka szczegółowo **opisuje rolę ryb w codziennym menu** i wyjaśnia, jak poszczególne techniki obróbki wpływają na ich wartości odżywcze. Oprócz wielu praktycznych wskazówek w książce znajdują się też przepisy na ryby.

Ryby są bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Fot. Depositphotos

Ryby to nie tylko źródło kwasów omega-3

Naukowcy przekonują, że nasza codzienna dieta ma bezpośredni związek między innymi z zapadalnością na **choroby układu krążenia**. W niektórych przypadkach może wywoływać lub obniżać stany zapalne. Reguluje gospodarkę hormonalną, wpływa na pracę jelit oraz ma związek ze zdrowiem psychicznym. Zresztą lista możliwych związków między jadłospisem a jakością naszego życia jest bardzo długa. Nic dziwnego. Żywność stanowi bowiem mieszaninę wielu składników odżywczych. Białka, kwasy tłuszczowe, witaminy i minerały oddziałują na nasz organizm. Szczególną rolę w tym procesie odgrywają składniki odżywcze zawarte w rybach. Jak udowadnia Autorka, ryby stanowią ważny element dobrze zbilansowanej diety. Na przykład **tłuste morskie gatunki ryb są bogatym źródłem kwasów omega-3**. Pomagają one zachować prawidłowy poziom cholesterolu. Tym samym obniżają ryzyko chorób układu krążenia. Mało kto wie, że ryby są też doskonałym źródłem witaminy D, a także fosforu i jodu. Witamina D pozytywnie wpływa na wiązanie wapnia w kościach, a fosfor pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów. To tylko kilka przykładów pozytywnego wpływu na zdrowie diety opartej na rybach.

Jak dowodzą najnowsze badania naukowe, włączenie jednej porcji ryb tygodniowo do diety zmniejsza ryzyko śmiertelności, bez względu na jej przyczynę, o 3%. Fot. Depositphotos

Skuteczna dieta przeciwzapalna

Co jeszcze można znaleźć w tej książce? Autorka charakteryzuje **różne typy diet**, w których ważną rolę odgrywają ryby. Omawia zalety między innymi diety śródziemnomorskiej, skandynawskiej i japońskiej. Dokładnie też analizuje wartości odżywcze ryb i podaje zapotrzebowanie na każdy z mikro- i makroelementów, które zawierają. Sięgający po tę publikację czytelnik otrzymuje wiele praktycznych wskazówek. Na przykład, **które gatunki ryb są najlepszym źródłem kwasów omega 3**. Będzie wiedział również, po które przepisy na ryby sięgnąć, by zmniejszyć ryzyko nowotworów lub cukrzycy, ustabilizować poziom cholesterolu lub złagodzić stany zapalne. Trzeba bowiem pamiętać, że ryby są ważnym składnikiem diety przeciwzapalnej.

Wartość odżywcza ryb, podobnie jak i innych pokarmów pochodzenia naturalnego, w dużej mierze zależy od sposobu ich przygotowania. Fot. Depositphotos

Ryby w kuchni – o czym należy wiedzieć

Wartość odżywcza ryb, podobnie jak i innych pokarmów pochodzenia naturalnego, w dużej mierze zależy od sposobu ich przygotowania. Kluczowe znaczenie mają zabiegi kulinarne, jakim zostały poddane, zanim trafiły na talerz. Z książki tej dowiesz się, jak sposób konserwacji i obróbka ryby wpływają na jej wartość odżywczą. Będziesz wiedział, **dlaczego nie powinno się ryb smażyć** i które techniki podwyższają zawartość białka. Poznasz proste sposoby na zwiększenie zawartości witamin i minerałów w przygotowywanych potrawach. Każda z ryb dostępnych w naszych sklepach została szczegółowo opisana pod kątem przydatności w kuchni. Na pewno będzie to pomocne, gdy szukać będziesz odpowiedniego dla siebie przepisu na rybę.

Jakie ryby jeść, by zmniejszyć ryzyko chorób cywilizacyjnych

Naturalne uzdrawianie olejkiem CBD

Eileen Konieczny Lauren Wilson

Tytuł oryginału: Healing with CBD: How Cannabidiol Can Transform Your Health without the High

Medycyna naturalna › ziołolecznictwo Zdrowie › sposoby na stres

ebooki | konopie | stany zapalne | suplementy diety | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-431-8 ; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2023;

Olejek CBD – bezpieczny sposób na stres, depresję i lęk, a także stany zapalne

Olejek CBD stał się ostatnio bardzo popularny jako suplement diety, a także gwarancja zdrowia i dobrego samopoczucia. To rodzi pytania. Dlaczego ludzie go używają? W czym tak naprawdę pomaga? I czy w ogóle jest bezpieczny? Jednym z głównych powodów, dla których warto sięgać po olejek CBD, jest jego działanie przeciwbólowe. CBD zyskało światową sławę dzięki swoim niezliczonym właściwościom i zapobieganiu napadom padaczkowym. Może wspierać leczenie dolegliwości, takich jak bezsenność, lęk, utrata apetytu, ból czy stany zapalne. To również skuteczna **terapia naturalna** w walce z reumatyzmem, bólami stawów, nowotworami, stresem, depresją, jaskrą, nadciśnieniem, łuszczycą, łupieżem, egzemą i wieloma innymi schorzeniami.

Niezwykle skuteczny suplement diety, gwarancja zdrowia i dobrego samopoczucia

Dzięki Autorkom, które w tej książce przekazują ci swoje wieloletnie doświadczenie medyczne, odkryjesz fakty dotyczące CBD i medycznej marihuany, oddzielając je od fikcji. Zapoznasz się z badaniami naukowymi, które podkreślają korzyści zdrowotne z zastosowania **konopi** jako medycyny naturalnej. Odkryjesz terapie naturalne i **sposoby na stres** z wykorzystaniem konopi – olejku CBD. Pokonasz stany zapalne, poprawisz pamięć oraz wyeliminujesz niektóre choroby przewlekłe zagrażające twojemu zdrowiu. Ponadto przekonasz się, jak korzystnie wpływają one na leczenie objawów związanych z chorobą Alzheimera, Parkinsona i stwardnienia rozsianego (SM). Opisane w książce metody medycyny naturalnej i ziołolecznictwa wesprą twoje zdrowie każdego dnia.

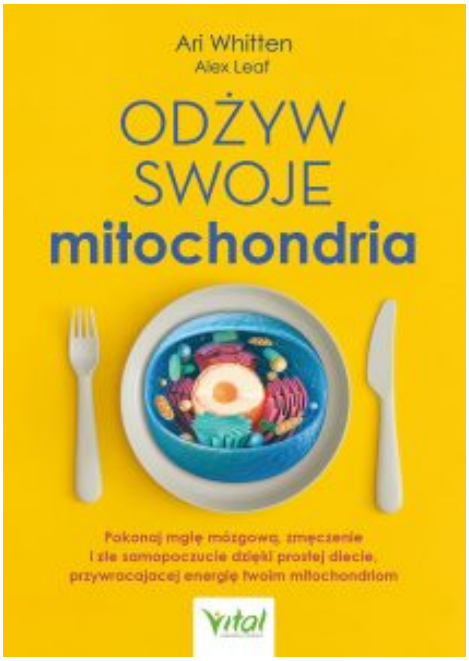
Jak stosować olejek CBD?

W książce znajdziesz wszystkie sposoby, w jakie **kannabidiol,** naturalny środek z konopi, może zmienić twoje życie. Autorki prezentują terapie medycyny naturalnej i ziołolecznictwa, oparte właśnie na kannabidiolu zawartym w suplemencie diety, jakim jest olejek CBD. Poznasz jego działanie, proces produkcji i bezpieczeństwo. Odkryjesz aktualne badania nad skutecznością CBD w leczeniu wielu różnych chorób. Poznasz wady i zalety różnych metod jego dostarczania do organizmu. A także strategie ustalania optymalnej dawki. Dodatkowo dowiesz się, na co zwrócić szczególną uwagę przy zakupie CBD i jak rozpoznać zaufane marki produkujące CBD.

Ten kompleksowy poradnik przekona cię do zalet i bezpieczeństwa w stosowaniu olejku CBD oraz wyjaśni ci zagadnienia:

– czym jest CBD i jak powstaje;
– czym różni się od THC;
– potencjalne sposoby leczenia powszechnych dolegliwości;
– jak kupować bezpieczne produkty wysokiej jakości;
– jak dawkować olejek CBD i jakich spodziewać się efektów;
– przegląd układu endokannabinoidowego;
– legalność i historia CBD;
– jak korzystnie wpływa na zdrowie twojego zwierzaka.

Olejek CBD – bezpieczne stosowanie dla najlepszych rezultatów



Odżyw swoje mitochondria

Alex Leaf Ari Whitten

Tytuł oryginału: Eat for Energy: How to Beat Fatigue, Supercharge Your Mitochondria, and Unlock All-Day Energy

Choroby › choroby neurodegeneracyjne
Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm
Dieta › dieta - inne

ebooki | mikrobiom jelitowy | mitochondria | mózg | suplementy diety | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-432-5; **Cena katalogowa:** 84.80 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Przyczyna chronicznego zmęczenia leży zupełnie gdzie indziej!

Czy zdarza ci się witać nowy dzień uczuciem zmęczenia lub niewyspania? **Brakuje ci energii** na najprostsze czynności? Szybko się męczysz? Masz problemy z koncentracją? A może cierpisz z powodu mgły mózgowej lub obniżonego nastroju? To mogą być **objawy zespołu chronicznego zmęczenia**. Chroniczne zmęczenie (nazywane również przewlekłym) charakteryzuje się występowaniem długotrwałego uczucia wyczerpania, które trwa co najmniej pół roku. Eksperci upatrują jego przyczyny w kofeinie, zmęczeniu nadnerczy, zbyt intensywnym trybie życia, lub wręcz przeciwnie, w braku aktywności fizycznej. Jednak jak dowodzą Autorzy, przyczyna może leżeć dużo głębiej… w twoich mitochondriach.

Zespół chronicznego zmęczenia – epidemia XXI wieku

Mitochondria – twoje osobiste generatory energii

Czy wiesz, że praktycznie w każdej komórce twojego ciała znajdują się setki, a nawet **tysiące mitochondriów?** Odpowiadają one za produkcję energii potrzebnej komórkom do wykonywania ich unikalnych funkcji. Często mitochondria porównywane są do elektrowni lub generatorów energii. Kiedy stają się dysfunkcyjne – wyłączają produkcję energii, nie mogą produkować mocy, której potrzebują twoje komórki.

Mitochondria – generatory energii w twoim organizmie

Co to oznacza? Serce nie może skutecznie pompować krwi. Mięśnie nie są w stanie właściwie poruszać twoim ciałem. Układ odpornościowy nie zwalcza infekcji. Jelita i mikrobiom jelitowy nie trawią pokarmu tak jak powinny. Gruczoły zawodzą w kwestii produkcji hormonów, a neurony nie zasilają skutecznie wszystkich funkcji mózgu. Ten brak efektywnej produkcji energii komórkowej sprawia, że odczuwasz symptomy zmęczenia lub chronicznie niski poziom energii. Dobra wiadomość jest taka, że możesz to zmienić!

Doładuj swoje mitochondria nową energią

Z pomocą przyjdą ci Autorzy – światowej sławy lekarz medycyny funkcjonalnej oraz dietetyk. Dzięki nim zrozumiesz naukowe przyczyny chronicznego zmęczenia. Dowiesz się jaką rolę pełnią mitochondria w produkcji i **zwiększeniu poziomu energii**. Odkryjesz jaką pracę wykonuje twoje ciało, by regulować poziom tej energii w organizmie. Poznasz również zaskakującą rolę mikrobiomu jelitowego w prawidłowym funkcjonowaniu mitochondriów. Uświadomisz sobie jak ważne są mitochondria dla zdrowia twojego mózgu i uniknięcia chorób neurodegeneracyjnych. Przede wszystkim jednak odkryjesz, jak z pomocą odpowiedniej diety, preparatów wzmacniających organizm i suplementów diety dosłownie DOŁADOWAĆ swoje mitochondria energią!

Zmęczenie i brak energii? Nigdy więcej!

To prawda! W tej wyjątkowej książce znajdziesz prosty plan, który pomoże ci pozbyć się zmęczenia i braku energii poprzez przywrócenie zdrowia mitochondriom. Brzmi skomplikowanie? Ale tak nie jest! Autorzy pomogą ci zoptymalizować odżywianie, rytm okołodobowy, poprawić sen, zdrowie jelit i mikrobiomu jelitowego, skład ciała, zdrowie mózgu. Dzięki temu wywołasz lawinę pozytywnych efektów, które będą promieniować na inne układy twojego organizmu. Pokonanie **chronicznego zmęczenia** to tylko początek! **Zapobieganie chorobom nowotworowym** i neurodegeneracyjnym, poprawa pamięci i zdrowia mózgu, a nawet zrzucenie tkanki tłuszczowej! To efekt domina, który ruszy, gdy zaczniesz dbać o swoje mitochondria!

Dieta mitochondrialna doładuje twoje mitochondria energią!

Prosty plan działania – dieta, wskazówki, porady

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się czym są mitochondria i jaką funkcję pełnią w twoim organizmie,
- poznasz prostą dietę, która zapewni twoim mitochondriom stały dostęp do energii,
- odkryjesz preparaty wzmacniające organizm i suplementy diety, które wspomogą ich działanie,
- odbudujesz mikrobiom jelitowy,
- zwiększysz wydolność energetyczną mózgu,
- poznasz listę superfoods, które zapobiegną zmęczeniu i braku energii,
- otrzymasz dopasowane do twoich potrzeb plany działania, np. plan poprawy zdrowia mózgu lub przywrócenia właściwego rytmu okołodobowego,
- w końcu pokonasz zespół chronicznego zmęczenia!

Zobacz co eksperci sądzą o książce *Odżyw swoje mitochondria*

„Jeśli chcesz znów mieć energię dziecka i pragniesz poznać najbardziej przełomowe metody, by to urzeczywistnić, ta książka jest doskonałym rozwiązaniem! Przeczytaj, wprowadź w życie i ponownie rozpal w sobie ogień!"

– John Assaraf, prezes firmy NeuroGym, autor bestsellera *Gimnastyka Umysłu – Innercise*

„Ari Whitten pokazuje, jak aktywować własne wewnętrzne elektrownie energetyczne – mitochondria – aby pozbyć się zmęczenia, zyskać jasność umysłu i odzyskać witalność. Jego podejście jest innowacyjne, pełne współczucia, a przede wszystkim skuteczne. Niezależnie od tego, czy zmagasz się z chronicznym zmęczeniem, czy po prostu chcesz mieć więcej energii, gorąco polecam tę książkę".

– dr Izabella Wentz, autorka bestsellera „New York Timesa" *Hashimoto's Protocol*

„Odżywianie jest jednym z pięciu kluczowych fundamentów budujących twoją energię i funkcjonowanie mitochondriów. Oto oparte na nauce podejście, które fachowo poprowadzi cię w tym kierunku!"

– dr Jacob Teitelbaum, specjalista w dziedzinie fibromialgii

„Ta książka to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce wyjść z letargu i poznać naukową mapę, która prowadzi do pełnej witalności. Ari Whitten od lat jest moim głównym źródłem wiedzy o ludzkim ciele – nie ma nikogo, komu ufałabym w tej kwestii bardziej. Bez względu na to, jakie podejście do jedzenia stosujemy, ta książka dostarczy nam wielu strategii dotyczących odżywiania, które w pełni zoptymalizują nasz

poziom energii”.

– dr Susan Pierce Thompson, autorka bestsellera „New York Timesa” *Bright Line Eating*

Doładuj swoje mitochondria i pożegnaj chroniczne zmęczenie!

Prosta dieta przeciwzapalna i przeciwbólowa w szczególności przy chorobie Leśniowskiego-Crohna

Amanda Foote

Tytuł oryginału: The Crohn's Disease Cookbook: 100 Recipes and 2 Weeks of Meal Plans to Relieve Symptoms

Choroby › choroby układu pokarmowego Dieta › dieta low-FODMAP

choroby jelit | dieta przeciwzapalna | ebooki | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-433-2; **Cena katalogowa:** 84.80 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Odkryj skuteczną dietę łagodzącą objawy choroby Leśniowskiego-Crohna

Choroba Leśniowskiego-Crohna wciąż nastręcza lekarzom kłopotów. Z jednej strony łatwo ją pomylić z innymi chorobami układu pokarmowego. Z drugiej zaś nadal nie poznano dokładnie jej genezy. Przewlekły charakter schorzenia sprawia, że pacjent boryka się z nim przez całe życie. Z czasem uciążliwe objawy mogą się nawet zaostrzyć. Jednak jest i dobra wiadomość. Towarzyszące chorobie stany zapalne można złagodzić, podobnie jak uprzykrzające życie objawy, takie jak bóle brzucha, biegunki czy niekontrolowaną utratę wagi. Jak? Stosując dietę czerpiącą **wszystko co najlepsze z diety przeciwzapalnej i low-FODMAP**. Odpowiednio dobrana żywność może stać się skutecznym lekarstwem. Nie tylko odżywi, ale i poprawi stan zdrowia. Dlatego warto zwracać uwagę na to, co się je na co dzień. I właśnie takiej wiedzy dostarcza niniejsza książka.

Przepisy zawarte w tej książce mogą być pomocne dla osób cierpiących na oba schorzenia. Fot. Hélène Dujardin

Czym jest IBD?

Nieswoiste zapalenie jelit (IBD) to grupa chorób jelit, które powodują **przewlekłe stany zapalne** w układzie pokarmowym. Zaliczane są do niej przede wszystkim choroba Leśniowskiego-Crohna i **wrzodziejące zapalenie jelita grubego**. Podczas gdy choroba Leśniowskiego-Crohna prowadzi do wystąpienia stanów zapalnych w jelicie cienkim, a czasem także w jelicie grubym, wrzodziejące zapalenie jelita grubego ogranicza się jedynie do jelita grubego czy też okrężnicy. Wskazówki i przepisy zawarte w tej książce mogą być pomocne dla osób cierpiących na oba schorzenia. Wybór optymalnej opcji ułatwiają oznaczenia znajdujące się przy każdym z przepisów. Warto więc zwrócić uwagę, czy dany przepis został zaliczony do diety low-FODMAP, bezmlecznej, niskobłonnikowej czy niskotłuszczowej.

Leczenie domowe zapalenia jelit

Pierwszym krokiem na drodze do zdrowia jest zdobycie odpowiedniej wiedzy. Drugim – pogłębienie świadomości ciała. Umiejętność wczesnego rozpoznawania objawów, ich dokładnego monitorowania i radzenia sobie z nimi jest niezwykle pomocna w tym procesie. Dlatego autorka dokładnie wyjaśnia, czym jest nieswoiste zapalenie jelit i jak się przejawia w codziennym życiu. Opisuje również, dlaczego w chorobach jelit tak ważna jest dieta. Wyjaśnia też, w jaki sposób pożywienie wpływa na **objawy choroby Leśniowskiego-Crohna**. Dzięki tej wiedzy będziesz wiedział, jak postępować, by polepszyć swoje samopoczucie. Jednak autorka nie ogranicza się wyłącznie do analizy objawów choroby Leśniowskiego-Crohna. Umieszcza ją w szerokim kontekście relacji ciało-umysł. Z tego względu podkreśla rolę walki ze stresem i poleca stosowanie technik relaksacyjnych. Podaje też zalecenia dotyczące stylu życia, czasu jedzenia i wielkości porcji.

Domowe leczenie zapalenia jelit polega przede wszystkim na komponowaniu właściwej diety. Fot. Hélène Dujardin

100 przepisów i gotowe 2-tygodniowe menu

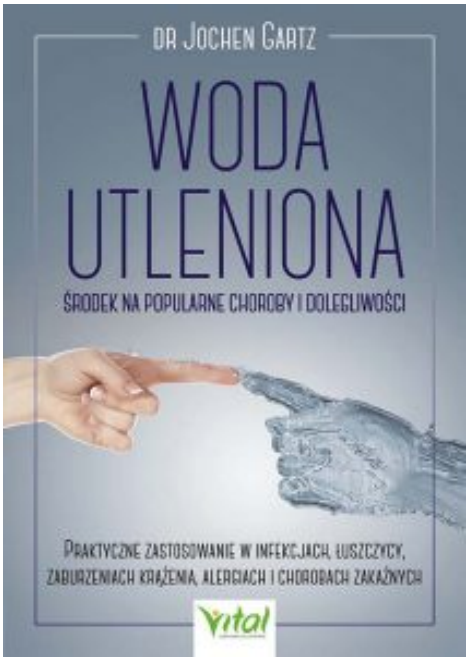
Na czym polega leczenie domowe zapalenia jelit? Głównie na komponowaniu właściwej diety. To ona pomaga zapanować nad objawami, a jednocześnie umożliwia delektowanie się pysznymi posiłkami. Książka zawiera aż **100 przepisów na smaczne potrawy**, specjalnie opracowane z myślą o chorobach układu pokarmowego. Oprócz typowo kulinarnych elementów, tj. list składników i sposobów przygotowania, znalazły się tam liczniki makroelementów oraz oznaczenia typu diety, np. dieta low-FODMAP czy bezmleczna. Do tego doszło **gotowe 2-tygodniowe menu** na okresy zaostrzeń i remisji. Dzięki niemu nie będziesz się głowić, jak przygotować codzienny jadłospis. W publikacji znajdują się również specjalistyczne wskazówki dotyczące tego, co jeść, a czego unikać. Wszystkie rady zostały poparte aktualnymi wynikami badań naukowych dotyczących leczenia nieswoistego zapalenia jelit.

Dobrze zbilansowana dieta przeciwzapalna może być nieocenioną formą leczenia chorób układu pokarmowego. ***Fot. Hélène Dujardin***

Jak radzić sobie ze stanami zapalnymi w chorobach jelit?

Nieważne, czy dopiero zdiagnozowano u ciebie **objawy choroby Leśniowskiego-Crohna**, czy też zmagasz się z nią od jakiegoś czasu. Dobrze zbilansowana dieta przeciwzapalna może być nieocenioną formą leczenia chorób układu pokarmowego. Dzięki tej książce poznasz skuteczne sposoby na złagodzenie objawów tego uciążliwego schorzenia. Przy tym nie musisz rezygnować z kulinarnych przyjemności. Wciąż będziesz mógł delektować się pysznymi posiłkami bogatymi w składniki odżywcze. Począwszy od cytrynowego kurczaka, a skończywszy na klasycznej zapiekance pasterskiej. Zamiast do apteki, wystarczy wybrać się do… kuchni. Cierpiąc z powodu nieswoistego zapalenia jelit, tracisz kontrolę nad własnym ciałem. Zawsze jednak masz wpływ na swój sposób odżywiania. Pamiętaj, że twoje wybory żywieniowe są potężnym narzędziem na drodze do zdrowszego życia.

Dieta w chorobach jelit – odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem



Woda utleniona – środek na popularne choroby i dolegliwości

Dr hab. Jochen Gartz

Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm

bakterie | ból | candida | ebooki | grzybica | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-381-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Woda utleniona – tani preparat wzmacniający organizm

Zastanawiałeś się kiedyś czy istnieje tani środek leczniczy o szerokim spektrum działania? Jeden preparat, który wykorzystasz do poprawy zdrowia, pielęgnacji ciała, a nawet do utrzymania czystości w domu? Taki preparat istnieje, a jest nim odrobinę już zapomniana **woda utleniona – nadtlenek wodoru**.

Badania naukowe dowiodły, że woda utleniona H_2O_2 jest skuteczna w:

- dezynfekcji ran,
- infekcjach jamy ustnej i gardła,
- stanach zapalnych nosa i uszu,
- zaburzeniach krążenia,
- zakażeniach bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych (np. grzybami *Candida*),
- leczeniu trądziku, łuszczycy, egzemy,
- przewlekłych stanach bólowych,
- POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc),
- wywabianiu uporczywych plam,
- dezynfekcji powierzchni,
- usuwaniu pleśni.

Zabija wirusy, bakterie, grzyby i pasożyty! To *must have* w twojej apteczce!

Doskonale! Ale **jak prawidłowo stosować nadtlenek wodoru**? Jakie stężenie jest bezpieczne i odpowiednie dla danej dolegliwości? Czy płukanie gardła wodą utlenioną naprawdę pomaga w infekcjach? Czy picie wody utlenionej jest zdrowe? Na wszystkie te pytania odpowie dr hab. Jochen Gartz, chemik, pracownik przemysłu farmaceutycznego i autor bestsellera *Woda utleniona od A do Z*. W swojej najnowszej książce udowadnia, że ten prosty, tani i powszechnie dostępny preparat wzmacniający organizm ma działanie dezodorujące i dezynfekujące. Potrafi zabijać wirusy, bakterie, grzyby, zarodniki i pasożyty, nie powodując alergii ani oporności. Na poparcie tych informacji, przedstawia wyniki badań naukowych oraz… liczne historie swoich pacjentów. Dzięki czemu również i ty możesz skorzystać z tego prostego sposobu leczenia!

Łuszczyca, *Candida*, zaburzenia krążenia, stany zapalne, afty – jeden środek na wiele dolegliwości

Nieważne czy cierpisz z powodu grzybicy, egzemy, zaburzeń krążenia, infekcji narządów płciowych czy zakażenia bakteriami. Dręczy cię nawracająca opryszczka, trądzik, oparzenia słoneczne czy po prostu szukasz jakiegoś specyfiku na podrażnienia po goleniu. **Woda utleniona jest odpowiedzią na wszystkie te dolegliwości.** W tej książce znajdziesz proste receptury na wykorzystanie nadtlenku wodoru na każde z powyższych schorzeń. Autor odkryje przed tobą to, w jaki sposób samodzielnie przygotować 1- lub 3-procentowy roztwór nadtlenku wodoru i jak bezpiecznie go stosować. Dowiesz się, jakie efekty przynoszą kąpiele w niskim stężeniu wody utlenionej, a także jak prawidłowo ją stosować w przypadku infekcji gardła, jamy ustnej czy płuc.

Woda utleniona – jeden środek na wiele dolegliwości!

Woda utleniona na infekcje gardła i zapalenie płuc

Z uwagi na to, że nadtlenek wodoru zabija zarówno wirusy, jak i bakterie, a jednocześnie może stanowić uzupełnienie antybiotykoterapii, wydaje się być wręcz stworzony do leczenia infekcji gardła, a zwłaszcza płuc. Jak udowadnia Autor, już 130 lat temu infekcje płuc z powodzeniem leczono 3-procentowym roztworem wody utlenionej. A pacjenci szybko wracali do zdrowia bez żadnych skutków ubocznych. Obecnie wydaje się, że medycyna zapomniała o tym prostym panaceum, jakim jest woda utleniona. Z roku na rok rośnie bowiem liczba zapaleń płuc o wysokim wskaźniku śmiertelności. Dzięki tej książce i poradom Autora będziesz wiedział, co robić, gdy pojawią się pierwsze objawy infekcji gardła lub płuc. Zyskasz również pewność **czy płukanie gardła lub picie wody utlenionej jest bezpieczne**. Poznasz także uzdrawiające właściwości innych nadtlenków, takich jak nadtlenek mocznika, dibenzoilu, magnezu oraz artemizyniny.

H_2O_2 nie tylko dla zdrowia. Wywabianie plam, usuwanie pleśni…

Ale woda utleniona to nie tylko preparat wzmacniający organizm. Oprócz zastosowania terapeutycznego nadtlenek wodoru doskonale sprawdza się w utrzymaniu czystości. Możesz stosować go do dezynfekcji powierzchni i artykułów gospodarstwa domowego. Zamiast wywołujących alergię silnych środków czyszczących na bazie chloru, wypróbuj wodę utlenioną! H_2O_2 można stosować również do pielęgnacji roślin doniczkowych i zwierząt domowych. 3-procentowy nadtlenek wodoru skutecznie usuwa pleśń i uporczywe plamy! Jak to zrobić? Wszystkie przepisy i receptury znajdziesz w tej książce. A teraz nie czekaj ani chwili dłużej i uzupełnij swoją apteczkę o ten cenny środek!

Woda utleniona – tani lek na wiele dolegliwości

Joga – recepta na choroby przewlekłe

Cory Martin

Tytuł oryginału: The Yoga Prescription: A Chronic Illness Survival Guide

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › joga
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › sposoby na stres

ból kręgosłupa | ból pleców | ból stawów | ebooki | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-383-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Joga – terapia chorób przewlekłych

Bądźmy szczerzy, **zmaganie się z chorobą przewlekłą jest do bani**. Te wszystkie wizyty u lekarzy, nieskończone ilości badań, leki, ból oraz to, że nigdy nie wiesz, kiedy i czy objawy choroby będą ostrzejsze czy łagodniejsze. To stanowczo za dużo. I chociaż plany leczenia często są skutecznym sposobem radzenia sobie z objawami fizycznymi, ignorują emocjonalne obciążenie chorobą. Złość, stres, stany lękowe, bezsilność, rezygnacja, depresja. To najczęstsi towarzysze chorego. Autorka, która od lat choruje na stwardnienie rozsiane i toczeń, znalazła idealną terapię, która zadba o twoje zdrowie fizyczne i emocjonalne. Jest nią joga!

Czym jest joga? Prosta aktywność fizyczna, dzięki której skupisz się na całym ciele

Mówiąc najprościej, *joga* znaczy ujarzmiać lub połączyć. To związek ciała i umysłu. W ten sam sposób, w jaki wiele praktyk medycznych skupia się na całym ciele – nie tylko na „chorej" części – by leczyć chorobę, **joga ma na celu skierowanie uwagi na całą twoją istotę**. Nie ma jogi dla kostki u nogi. Nie ma jogi dla pnia mózgu. Oczywiście, są pozycje, które mogą wzmocnić lub wydłużyć mięśnie wokół kostki i są świetne medytacje wzmacniające mózg. Ale joga to nie tylko skupianie się na jednej części ciała i przywracanie jej zdrowia. Joga ma sprawić, by twoje ciało i umysł działały synchronicznie.

Joga to świetna terapia w przypadku chorób przewlekłych. Nie tylko poprawia mobilność, ale również jest doskonałym sposobem na stres

To nie jest typowa książka o jodze! To coś więcej!

Joga – recepta na choroby przewlekłe nie jest typową książką o jodze. Nie znajdziesz tu nakazów w stylu: zrób to, by poczuć się w określony sposób. Wprost przeciwnie, to książka, która stanie się twoim przewodnikiem w osiągnięciu dobrego samopoczucia. Oczywiście, zawiera ona **różne pozycje jogi** i opisy jak je wykonać, ale nie jest to najważniejsze. Prawdziwa praktyka i prawdziwy punkt ciężkości skupia się na tym, jak wykorzystać te asany, by uzyskać dostęp do tego czego w danym momencie potrzebujesz oraz życia **w zgodzie z filozofią jogi**. Wtedy nawigacja życiem z chorobą przewlekłą będzie prostsza.

Błędne koło choroby przewlekłej – zatrzymaj to!

Kiedy wszystko cię boli, ostatnią rzeczą o jakiej myślisz jest aktywność fizyczna, a nawet jakikolwiek ruch. Kiedy nie możesz się ruszać, wszystko zaczyna cię martwić, czujesz stres. A ponieważ nie rozciągasz ciała, ani nim nie ruszasz, stawy stają się zastałe, a ciało napięte. Boli jeszcze bardziej, a twoja frustracja rośnie. I tak powstaje błędne koło, zły cykl. Joga pomoże ci go przerwać. Autorka pokaże ci proste pozycje jogi (do niektórych nie musisz nawet wstawać z łóżka), **ćwiczenia oddechowe i medytacje**. Pozwolą ci one kompleksowo zadbać o zdrowie – uchronią przed bólem stawów, pleców czy kręgosłupa, a także będą doskonałym sposobem na stres czy ukojenie emocji.

Sposób na stres? Nie tylko! Joga to również terapia na stwardnienie rozsiane, zapalenia jelita, cukrzycę…

Praktyka pokazana w tej książce może być zaadaptowana do różnych schorzeń – do przewlekłego bólu, reumatoidalnego zapalenia stawów, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, fibromialgii, **zespołu przewlekłego zmęczenia**, raka, udaru, **cukrzycy** i innych. Możesz wziąć z tej książki dowolne fragmenty i **uprawiać własną praktykę jogi**, dopasowując ją do swoich potrzeb i samopoczucia. Bolą cię plecy lub kręgosłup? Spróbuj pozycji kot/krowa, która jest również świetna dla twoich stawów. Potrzebujesz odpoczynku i wyciszenia? Pozycja dziecka będzie dla ciebie idealna! Pragniesz łagodnie obudzić nogi? Nie zapomnij o skłonie w przód. Autorka przygotowała również trudniejsze pozycje, takie jak pozycja góry, drzewa czy krzesła. Pozwolą ci one popracować nad równowagą oraz skupieniem się na „tu i teraz". Do każdej asany dołączone są wskazówki jak bezpiecznie ją wykonać, a także modyfikować według potrzeb.

Joga – recepta na choroby przewlekłe odkryje przed tobą:

– czym jest joga i w jaki sposób wykorzystać ją jako terapię w chorobach przewlekłych,

– filozofię jogi, która pomoże ci w wielu codziennych przeciwnościach losu,

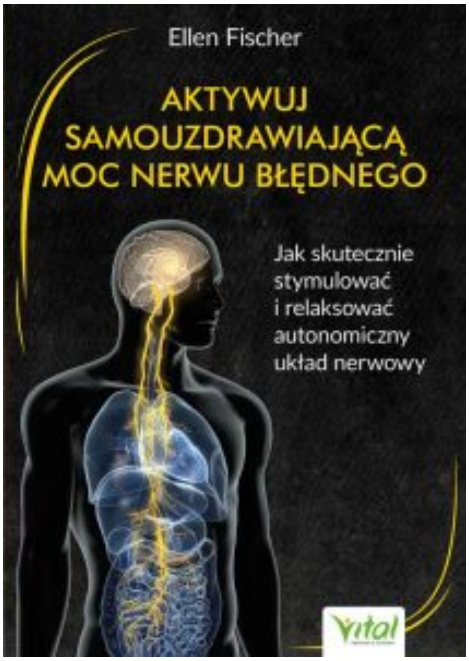
– pozycje jogi, które delikatnie rozruszają twoje ciało, wyciszą je i pozwolą złagodzić ból,

– ćwiczenia oddechowe i medytacje – doskonały sposób na stres i pracę z emocjami,

– sposoby na odzyskanie więzi ze swoim ciałem i słuchanie jego potrzeb,

– olbrzymią dawkę motywacji i wsparcia od Autorki, która choruje na stwardnienie rozsiane i toczeń.

Joga – terapią na choroby przewlekłe!



Aktywuj samouzdrawiającą moc nerwu błędnego

Dr med Ellen Fischer

Tytuł oryginału: Das Vagus-Training: Mit einfachen Übungen die Selbstheilungskräfte aktivieren

Zdrowie › sposoby na stres

Terapie › ćwiczenia oddechowe

ebooki | jak prawidłowo oddychać | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-379-3 ; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Umiejętność świadomej samoregulacji – dlaczego warto się tego nauczyć?

„Trzeba umieć się denerwować i trzeba umieć się znów uspokajać”

– Gerhard Roth, neurobiolog

Twój system nerwowy i organizm potrafią i jedno, i drugie. Z jednej strony mogą być całkowicie rozbudzone i osiągać najwyższą sprawność w sferze psychicznej i fizycznej. Z drugiej strony pozostawać w bezruchu i pogrążać się w stanach głębokiego relaksu. Jednak dla zdrowia najlepiej jest, gdy jesteś w stanie płynnie poruszać się między stanem aktywnym i pasywnym. Niestety, typowe codzienne życie oferuje więcej okazji do denerwowania się i wzburzenia niż okresów odpoczynku i regeneracji. Coraz większego znaczenia nabiera zatem umiejętność „odreagowania”, czyli świadomej samoregulacji. Centralną rolę w tym procesie odgrywają **autonomiczny układ nerwowy** (zwany również przywspółczulnym) i **nerw błędny** (*nervus vagus*). Dzięki tej książce odkryjesz, jak odnaleźć tę równowagę przy pomocy nerwu błędnego!

Nerw błędny – za co odpowiada i dlaczego jest superbohaterem?

Dlaczego nerw błędny jest taki ważny? Otóż *nervus vagus* to najdłuższy nerw w twoim ciele. Biegnie od mózgu, przez kręgosłup aż do narządów wewnętrznych – dociera do wszystkich najważniejszych organów. Kontroluje pracę układów oddechowego i pokarmowego, a nawet serca (spowalnia jego pracę). Ma znaczący wpływ na twoją odporność, ponieważ uruchamia mechanizmy przeciwzapalne. Uczestniczy w regulacji procesów trawienia – rozluźnia zwieracz żołądka, kontroluje poziom kwasu solnego i żółci. Odpowiada za powstawanie odruchu wymiotnego, skurcze przepony, poziom insuliny, a nawet ciśnienie tętnicze. Dzięki acetylocholinie inicjuje stan relaksu i zapewnia odpoczynek oraz uczucie odprężenia po wysiłku i stresie.

Jak widzisz, ten cichy superbohater odpowiada nie tylko za twoje zdrowie fizyczne. **Ma również wpływ na samopoczucie** i przeżywane emocje. Jeśli jest właściwie stymulowany, jesteś zdrowy i odprężony. Jednak jeśli praca autonomicznego układu nerwowego jest rozregulowana, zaczynasz chorować. Dowiedz się, **jak aktywować nerw błędny**, i zyskaj umiejętność świadomej samoregulacji.

Aktywny nerw błędny wpływa na twoją odporność, układ oddechowy, pracę jelit i… samopoczucie

Terapia nerwu błędnego – zacznij od podstaw – teoria poliwagalna

Nauczy cię tego dr med. Ellen Fischer, specjalistka medycyny fizykalnej i rehabilitacyjnej. W swojej książce przedstawia autonomiczny układ nerwowy oraz trzy jego części: stary układ przywspółczulny, współczulny układ nerwowy i nowy układ przywspółczulny. W przejrzysty sposób opisuje ich funkcje oraz objawy nadmiernego pobudzenia każdego z nich. Dzięki temu w łatwy sposób będziesz mógł dokonać diagnozy swojego zdrowia. Dowiesz się również, jak wygląda stan równowagi między układami. **Poznasz teorię poliwagalną** i odkryjesz, jak wielki wpływ na prawidłowe funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego ma udana więź między rodzicami a dzieckiem oraz nawiązywanie kontaktów społecznych.

Ćwiczenia na nerw błędny – doskonały sposób na stres

W drugiej części książki autorka odkryje przed tobą **ćwiczenia nerwu błędnego**. Dzięki nim będziesz mógł świadomie regulować tę nieświadomą część swojego układu nerwowego. Ćwiczenia oddechowe i głosowe, terapia poprzez ruch i dotyk, medytacje oraz wizualizacje. W zależności od tego czy potrzebujesz relaksu, czy stymulacji, znajdziesz tu ćwiczenia, dzięki którym zyskasz:

– umiejętność szybkiego odreagowania w sytuacjach stresowych,

– lepszy sen,

– doskonały sposób na stres i łagodzenie jego objawów,

– umiejętność rozładowania napięcia,

– złagodzenie dolegliwości funkcjonalnych serca, układu krążenia i narządów jamy brzusznej,

– wsparcie w terapii urazowej oraz przy chorobach autoimmunologicznych,

– poprawę komunikacji niewerbalnej z innymi ludźmi.

Jak prawidłowo oddychać, by stymulować nerw błędny?

Ćwiczenia na nerw błędny przedstawione w tej książce są niezwykle proste i… przyjemne. Możesz z powodzeniem wykonywać je w swoim domu. Znajdziesz tu ćwiczenia oddechowe oraz ćwiczenia z głosem. Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać. A także **jak wykorzystać intonowanie**, by kierować uwagę do środka (to ćwiczenie działa wyciszająco na układ parasympatyczny). Poznasz medytacje, takie jak medytacja migdałowa, która stymuluje nerw czaszkowy. Z kolei ćwiczenie *wrapping and rocking* pokaże ci, jak stymulować nerw błędny przez ruch. Autorka przedstawia również kilka terapii profesjonalnych, takich jak EFT (opukiwanie), biofeedback czy hipnoza medyczna. Kieruje je do osób z traumatycznymi doświadczeniami lub dolegliwościami psychosomatycznymi.

Wypróbuj już dzisiaj – doskonały sposób na stres

Medytacja migdałowa

- Kup torebkę nieobranych migdałów. Otwórz ją i wąchaj pestki, aż poczujesz delikatny migdałowy zapach.
- Umieść migdał na dłoni i świadomie podnieś go ustami. Jak odczuwasz go między twoimi wargami?
- Zbadaj migdał językiem. Namacaj językiem ten spiczasty i ten zaokrąglony koniec oraz rowki na powierzchni pestki.
- Trzymaj migdał w ustach, dopóki skórka nie zmięknie. Następnie zdejmij ją przy pomocy języka i zębów.
- Przeżuwaj migdał tak długo, aż powstanie jednolita papka i dopiero wtedy go połknij.
- W razie potrzeby powtórz ćwiczenie.

Aktywuj nerw błędny i ciesz się głębokim relaksem!

Zdrowy układ limfatyczny – pomoc przy każdym schorzeniu

dr Gerald M. Lemole

Tytuł oryginału: Lymph & Longevity: The Untapped Secret to Health

Dieta › dieta - inne
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › aktywność fizyczna
Medycyna naturalna › masaż

ebooki | kąpiele lecznicze | oczyszczanie organizmu | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-382-3; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023;

Układ limfatyczny – dlaczego jest tak ważny dla naszego zdrowia?

Układ limfatyczny działa praktycznie w niezauważalny sposób. Terminy zawierające słowo „limfatyczny” lub „chłonny” może kojarzyć się tobie z rakiem. Prawdopodobnie jest tak dlatego, że układ limfatyczny jest jednym z głównych kanałów rozprzestrzeniania się raka po organizmie. Z najnowszych badań wynika, że **zdrowy układ limfatyczny odgrywa rolę nie tylko w zapobieganiu i tłumieniu raka**. Ma także ogromne znaczenie w przypadku chorób serca, mózgu, układu trawiennego i wielu innych dolegliwości. Czy wiesz, że limfa ma udział praktycznie w każdym poważnym problemie, jaki może pojawić się w ludzkim ciele. Ta książka pomoże ci odkryć terapie naturalne, które wesprą oczyszczanie organizmu i wpłyną na poprawę przepływu limfy.

Jakie funkcje spełnia układ limfatyczny?

Układ limfatyczny przebiega między naczyniami krwionośnymi, usuwając przy tym toksyny i pomagając w dostarczaniu składników odżywczych. Działa inaczej niż jakikolwiek układ transportujący płyny. Nie potrzebuje centralnej pompy (takiej jak serce). Nie ma jednoznacznych znaczników diagnostycznych do pomiaru jego funkcji lub stanu. Biorąc pod uwagę fakt, że mamy teraz globalny kryzys zdrowotny – jeśli chodzi o otyłość, zachorowanie na raka, cukrzycę i problemy immunologiczne – ta książka może przyczynić się do zmiany sposobu, w jaki zaczniesz postrzegać układ limfatyczny. Odkryjesz terapie medycyny naturalnej, takie jak **kąpiele lecznicze, masaże, aktywność fizyczną, ćwiczenia oddechowe oraz dietę, aby limfa mogła płynąć bez przeszkó**d.

Poznaj rolę limfy i jej wpływ na inne układy organizmu

Układ limfatyczny jest czymś znacznie więcej, ponieważ odpowiada za prawidłowe, wydajne i optymalne działanie wielu układów organizmu. Dr Lemole, pionier kardiochirurgii i jeden z pierwszych lekarzy, którzy dostrzegli wpływ limfy na wszystkie aspekty zdrowia, twierdzi, że **układ limfatyczny jest „tajemną rzeką zdrowia”**. Z różnych powodów układ chłonny – składający się z węzłów, naczyń i płynów ustrojowych – wciąż nie jest dobrze zbadany ani zrozumiany. Rola limfy polega na ochronie narządów, naczyń krwionośnych i układów organizmu przed odpadami, resztkami komórkowymi, toksynami oraz innymi zagrożeniami dla zdrowia. Aby jak najlepiej oczyścić organizm, zastosuj jogę oraz inną aktywność fizyczną, która sprzyja oczyszczaniu organizmu.

Jak poprawić przepływ limfy i odzyskać zdrowie?

Zastój limfy i słaby jej przepływ sprawiają, że organizm jest bardziej narażony na choroby i dysfunkcje. W książce znajdziesz podstawy wiedzy na temat układu limfatycznego. Odkryjesz, jakie ma on znaczenie oraz jaki ma wpływa na całe ciało.

Dowiesz się między innymi:

– jakie znaczenie ma układ limfatyczny jako jednostka, a nie tylko pomocnik układu krążenia i układu trawiennego;

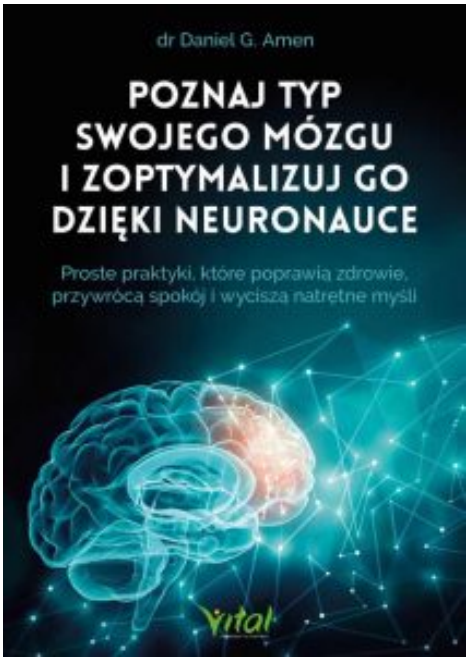
– jaką rolę odgrywa układ limfatyczny w leczeniu wielu schorzeń związanych ze starzeniem się, takich jak **choroby mózgu, serca i układu odpornościowego**;

– jakie techniki medycyny naturalnej stosować w celu złagodzenia przewlekłych stanów zapalnych, które są przyczyną schorzeń związanych ze starzeniem się, brakiem energii i ogólną dysfunkcją;

– jakie terapie naturalne stosować, aby poprawić przepływ limfy i oczyścić organizm;

– jaki wpływ na układ limfatyczny mają masaże, ćwiczenia oddechowe, kąpiele lecznicze i dieta oraz inne terapie medycyny naturalnej.

Usprawnij przepływ limfy, a odzyskasz zdrowie



Poznaj typ swojego mózgu i zoptymalizuj go dzięki neuronauce

dr Daniel G. Amen

Tytuł oryginału: You, Happier: The 7 Neuroscience Secrets of Feeling Good Based on Your Brain Type

Rozwój osobisty › neuronauka
Rozwój osobisty › motywacja
Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm

dieta dla mózgu | ebooki | mózg | neuroplastyczność | poczucie własnej wartości | relacje | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-384-7; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 514; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Twoja osobowość, relacje, kariera, poczucie własnej wartości a typ twojego mózgu

Skupienie i sumienność, dobra kontrola nad impulsami, pozytywne nastawienie i elastyczność. To cechuje osoby posiadające **mózg zrównoważony**. Dlatego że w głębi duszy są optymistami, postrzegają szklankę jako do połowy pełną. Ich nastawienie na ogół wynika z dobrego **zdrowia mózgu**. Muszą jednak popracować nad wydłużeniem czasu koncentracji i wystrzegać się impulsywności. Z kolei posiadacze spontanicznego typu mózgu mogą być duszami towarzystwa. Uwielbiają próbować nowych rzeczy. Znudzenie, monotonia, konieczność siedzenia w jednym miejscu przez długi czas – to czyni posiadaczy spontanicznego mózgu nieszczęśliwymi. Ktoś, kto ma z kolei mózg uporczywy może łatwo chować urazę, ale cechuje go samozaparcie, silna wola i upodobanie do rutyny. Czy ty wiesz, jaki jest **twój typ mózgu**?

Typy mózgu – odkryj jaki masz mózg i jak możesz go zoptymalizować!

Zrównoważony, spontaniczny, uporczywy, wrażliwy i ostrożny. **To pięć głównych typów mózgu**, które odkrył dr Daniel Amen, wybitny amerykański lekarz psychiatra, po przeanalizowaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu ludzi ze 155 krajów. Dlaczego warto znać swój typ mózgu? Znajomość swojego typu mózgu pomoże ci dowiedzieć się więcej na temat tego, jak komunikujesz się ze światem. Ale ułatwia również poznanie sposobów, w jakie możesz **zoptymalizować mózg**, by pokonać niektóre niedoskonałości w swoim życiu. I zrozumieć, co zapewni ci – lub twoim bliskim – szczęście i dobre samopoczucie. Gotowy?

Stań się szczęśliwszy i osiągnij szczytową formę

Autor bestsellerów powraca z nową książką! Ujawnia w niej siedem **sekretów neuronauki**, dzięki którym staniesz się o ponad 30 procent szczęśliwszy w ciągu zaledwie 30 dni! Szczęście, spokojny umysł oraz dobre samopoczucie to funkcje mózgu i każdy może je zoptymalizować. Bez względu na wiek, rozwój osobisty, motywację, wychowanie, geny czy obecną sytuację. Stosowanie prostych strategii służących do optymalizacji mózgu i skupienie się na siedmiu sekretach omówionych w tej książce, może pomóc ci wybić się ponad przeciętność, zwiększyć poczucie własnej wartości i osiągnąć szczytową formę. Robienie wszystkiego, co w twojej mocy i osiąganie sukcesów sprawi, że staniesz się szczęśliwszy. Niech lektura tej fascynującej książki stanie się twoją motywacją do lepszego ciebie! Pomoże ci to osiągnąć neuroplastyczność twojego mózgu.

Jak dbać o mózg i wspierać różne typy mózgu – przekonaj się, jak działa neuroplastyczność!

Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji dowiesz się, jak dbać o mózg, stosując **dietę dla mózgu** i odpowiednio dobrane preparaty wzmacniające organizm, a zarazem wspierać swój typ mózgu. Zrozumiesz ścieżkę swojej kariery. Nareszcie stanie się dla ciebie jasne, dlaczego męczysz się w korporacji, podczas gdy w głębi duszy od zawsze wiedziałeś, że powinieneś być artystą. Poznasz również swój styl uczenia się, co bez wątpliwie przyniesie ci szereg korzyści na ścieżce twojego rozwoju osobistego. Dowiesz się również, co możesz zrobić, aby poprawić relacje z bliskimi i przyjaciółmi. Będziesz mógł poznać ich typy mózgu i wspólnie zoptymalizować je, abyście mogli nadawać na tych samych falach.

W tej książce dr Amen nauczy cię, jak:

- odkryć typ swojego mózgu w oparciu o twoją **osobowość** i stworzyć strategie szczęścia, które najlepiej do ciebie pasują;
- poprawić ogólny stan zdrowia mózgu, stosując dietę dla mózgu i ogólnodostępne preparaty wzmacniające organizm;
- chronić swoje dobre samopoczucie, pielęgnować spokojny umysł, dystansując się od natrętnych myśli i hałasu w twojej głowie;
- wykorzystać – zgodnie z neuronauką – nawyki, rytuały i wybory, które każdego dnia pomogą ci żyć w zgodzie z określonymi wartościami, zamiarami i celami.

Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego uniwersalne rady na temat szczęścia nie pomagają każdemu? W tej motywującej, pełnej nadziei książce dr Amen przedstawia rewolucyjną koncepcję, zgodnie z którą szczęście zależy od posiadanego typu mózgu. Wyobraź to sobie – przepis na szczęście dostosowany do twojego *mózgu!*

JIM KWIK

jeden z najlepszych trenerów mózgu na świecie, autor bestsellera *Mózg bez ograniczeń*

Szczęśliwsze życie zaledwie w 30 dni!

Dieta roślinna dla sportowców

Matt Frazier Robert Cheeke

Tytuł oryginału: The Plant-Based Athlete: A Game-Changing Approach to Peak Performance

Zdrowie › aktywność fizyczna Dieta › dieta wegetariańska

dieta przeciwzapalna | ebooki | jak przyspieszyć metabolizm | mięśnie | weganizm

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-385-4; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Dieta wegańska dla sportowców? Tak, jak najbardziej!

Wybitny tenisista Novak Djokovic, mistrz Formuły 1 Lewis Hamilton, a nawet taki współczesny heros jak Arnold Schwarzenegger – co ich łączy? Okazuje się, że ci odnoszący sukcesy sportowcy zdecydowali się zaufać mocy roślin i spróbować **diety wegetariańskiej**. Czy wiesz, że ludzkie ciało nie potrzebuje mięsa, jajek, nabiału, aby być zdrowe i silne! Badania naukowe dowodzą, że świadomie skomponowana **dieta roślinna** zapewnia najkrótszy czas regeneracji, utlenianie komórek. Zapobiega też urazom i gwarantuje zdrowy sen. A sportowcom pozwala trenować bardziej efektywnie, budować mięśnie i przyspieszyć metabolizm. Diety wegańska i wegetariańska mają też właściwości przeciwzapalne. Jeśli uprawiasz aktywność fizyczną, a weganizm to podstawa twojego żywienia, sięgnij po tę przełomową książkę! Odkryj tajniki **diety wegańskiej dla sportowców**.

Kompleksowy poradnik od doświadczonych sportowców i zwolenników weganizmu

Ta książka to jedyny, oparty na rzetelnych badaniach naukowych, przewodnik, którego treść łączy zagadnienia związane z dietę wegetariańską z najlepszymi wynikami najwybitniejszych sportowców, którzy zmienili swój jadłospis. Jeśli ty również – jako miłośnik **aktywności fizycznej** – rozważasz taką zmianę, musisz wiedzieć, że jest ona nieco trudniejsza niż zamiana warzyw na mięso. Ponieważ nawet najmniejsze zmiany w żywieniu mogą wpłynąć na sportową wydajność. Właśnie dlatego Matt Frazier, założyciel No Meat Athlete, i Robert Cheeke, założyciel Vegan Bodybuilding & Fitness, napisali tę kompleksową książkę. Właśnie po to, aby poprowadzić tych, którzy są zainteresowani dokonaniem tej ważnej zmiany. Obaj są sportowcami z ogromnym doświadczeniem w stosowaniu weganizmu, dlatego warto im zaufać! Ta publikacja to zaproszenie do dołączenia do rosnącej społeczności sportowców, którzy korzystają z supermocy roślin do napędzania swoich **treningów** i codziennego życia.

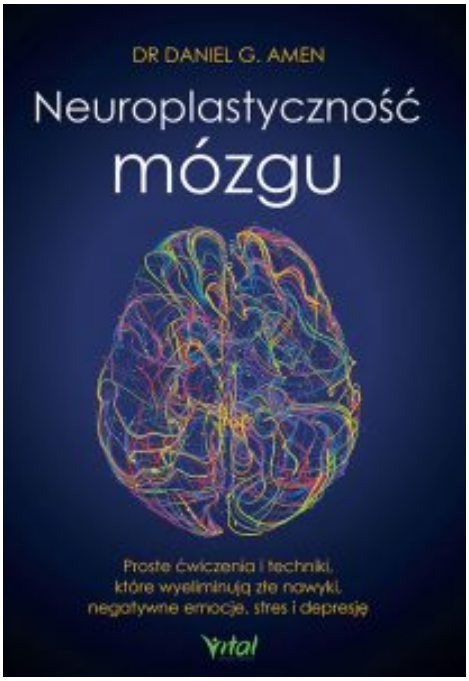
Dieta wegańska dla sportowców to nie tylko lepsza wydajność, ale też gwarancja zdrowia

Dieta wegańska nie tylko podnosi sportową wydajność. Czy wiesz, że zastąpienie diety bogatej w białko zwierzęce dietą roślinną nie tylko chroni serce, pomaga walczyć z rakiem, pokonać cukrzycę i powstrzymać udary? Ta dieta działa przeciwzapalnie, skraca czas regeneracji. Pozwala przyspieszyć metabolizm, a nawet – jak mówią cytowani w tej publikacji lekarze – może podsycić w sportowcu pragnienie zwycięstwa. Bez względu na to, czy jesteś największą sportową gwiazdą, czy weekendowym wojownikiem. Szansa na stanie się najzdrowszą, najszczęśliwszą i najbardziej wysportowaną wersją siebie może zależeć od tego, co kładziesz na talerzu. Wybieraj rozważnie, a po drodze odkryjesz swoje najlepsze atletyczne „ja”.

Ta przełomowa książka oferuje ci:

- kluczowe informacje o makroskładnikach i mikroelementach, a także przekonujące dowody na to, że przyjęcie roślinnego stylu życia efektywnie napędza organizm;
- sekrety poświęcone białku, dzięki którym odkryjesz, dlaczego **źródła białka roślinnego** są lepsze niż mięso i jak można wykorzystać je do zwiększenia siły, masy i mocy mięśni;
- ponad 60 przepisów roślinnych na pyszne i **pożywne dania**, które urozmaicą **jadłospis** każdego sportowca na diecie wegetariańskiej, w tym wegetariańskie hamburgery, energetyczne owocowe smoothie, tosty francuskie, legendarna zupa ziemniaczana czy wegańskie chili;
- cenne spostrzeżenia odnoszących sukcesy sportowców na diecie roślinnej, w tym ultramaratończyków, futbolistów, mistrzów bokserskich, pływaków olimpijskich, profesjonalnych kolarzy, łyżwiarzy i nie tylko.
- dzień z życia sportowca na diecie wegańskiej z konkretnymi przykładami tego, co, kiedy i jak je.

Zdrowie i supermoc dzięki roślinom!



Neuroplastyczność mózgu

dr Daniel G. Amen

Tytuł oryginału: Your Brain Is Always Listening: Tame the Hidden Dragons That Control Your Happiness, Habits, and Hang-Ups

Rozwój osobisty › neuronauka Zdrowie › sposoby na stres

depresja | ebooki | jak ćwiczyć mózg | mózg | neuroplastyczność | niepokój | poprawa pamięci | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-386-1; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem, zapewnić sobie szczęśliwe życie i harmonijny rozwój osobisty?

Waży około 1,5 kilograma. Generuje dziennie ponad 70 tys. myśli. Mimo że stanowi zaledwie około 2% masy ciała, wykorzystuje aż 20% krążącego w organizmie tlenu. To mózg – organ, który można przyrównać do centrum dowodzenia. Niestety, jak każdemu ludzkiemu narządowi grożą mu zaburzenia funkcjonowania i zużycie. Jest i dobra wiadomość. Negatywne zmiany można odwrócić. Jak? Dzięki neuroplastyczności, czyli zdolności adaptacyjnej mózgu do nowych warunków. **Najnowsze badania z dziedziny neuronauki** dowodzą, że jesteśmy w stanie samodzielnie przemodelować nasz mózg, pozbyć się ograniczających nawyków, uzależnień, negatywnych emocji i obciążeń z przeszłości. Czy wymaga to specjalnych umiejętności lub przygotowania? Nie. Po lekturze książki dr. Amena okazuje się, że może to zrobić każdy.

Stany lękowe, niepokój, depresja – smutne znaki naszych czasów

Doktor Amen napisał **prosty przewodnik dla każdego**, kto zmaga się ze stanami lękowymi, codziennym niepokojem, traumą, żalem lub stratą. Zresztą lista dolegliwości psychicznych, na które podaje gotowe rozwiązania, jest znacznie dłuższa. Poczynając od poprawy pamięci, a na depresji kończąc. Proponowane przez niego strategie w nowatorski sposób łączą neuronaukę, techniki obrazowania mózgu, styl życia i strategie żywieniowe. Wszystkie one znalazły się w książce, która pomoże ci przejąć kontrolę nad wyniszczającymi emocjami i nawykami ograniczającymi rozwój osobisty. Co zawiera ta publikacja? Na początku przystępne wprowadzenie do budowy mózgu, zjawiska neuroplastyczności i funkcjonowania układu nerwowego. Autor wyjaśnia, **dlaczego ciągle robimy rzeczy, których nie lubimy**. Tłumaczy także, **jak sprawić, by mózg stał się źródłem radości, spokoju i zdrowia**. Jednak główną część książki stanowią techniki, dzięki którym będziesz wiedział, **jak ćwiczyć i dbać o mózg**. Wśród nich znajdziesz **medytacje, afirmacje, sposoby na stres i poprawę pamięci**, a także kwestionariusze ułatwiające zrozumienie swojego stanu i jego przyczyn. Zaprezentowany został również **12-etapowy program regeneracji mózgu**. To z kolei skuteczne narzędzie do walki z nałogami i uzależnieniami. Ważnym uzupełnieniem treści są studia przypadków z praktyki dr. Amena. Pozwalają one bardziej zrozumieć swój stan dzięki porównaniu z doświadczeniami innych osób.

Smoki w twojej głowie – jak je pokonać raz na zawsze

Czynniki wpływające na kondycję i stan mózgu dr Amen nazywa dość przewrotnie… smokami. Wymienia między innymi smoki z przeszłości, smoki innych ludzi czy też smoki uzależnienia… Pod tymi określeniami kryją się wspomnienia, osoby mające na nas wpływ, ale też nałogi, schematy myślowe, a nawet media społecznościowe. Każdy ze smoków został przeanalizowany w podobny sposób. Najpierw autor opisuje przyczynę jego narodzin. Następnie poświęca miejsce czynnikom wyzwalającym i reakcjom. Na koniec podaje narzędzia służące oswajaniu smoków. Są wśród nich **medytacje, afirmacje i ćwiczenia umysłu**.

Neuronauka w praktyce, czyli proste sposoby na stres, poprawę pamięci i nie tylko

Dzięki tej książce poznasz **mechanizmy sterujące neuroplastycznością** i nauczysz się wykorzystywać je, by zmieniać swój mózg i odzyskać wewnętrzną równowagę. Zrozumiesz przyczyny chaosu panującego w twojej głowie i będziesz wiedział, jak sobie z nim poradzić. Uzbrojony w wiedzę z dziedziny neuronauki, wyeliminujesz nawyki hamujące twój rozwój osobisty. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia.

Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem

Oczyszczanie wątroby i nerek – naukowe i ludowe metody

Tytuł oryginału: Очищение печени и почек

Zdrowie › wzmocnienie odporności Choroby › choroby układu pokarmowego

dieta oczyszczająca | oczyszczanie nerek | oczyszczanie wątroby | usuwanie toksyn z organizmu | zdrowa wątroba | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-355-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Poznaj domowe sposoby na oczyszczanie wątroby – zioła na wątrobę, zioła na nerki

Ta książka stanowi **zbiór naturalnych, bezpiecznych metod na oczyszczanie wątroby i nerek.** Czy wiesz, że ból dolnej części pleców czy gorzki smak w ustach świadczą o obciążeniu wątroby. Gdy oczyścisz wątrobę i nerki, całe twoje ciało odzyska zdrowie. Pomoże ci też pozbyć się chorób układu pokarmowego. Oczyszczanie można przeprowadzać na różne sposoby. Niekiedy po oczyszczeniu jednego z układów organizmu pojawiają się problemy z innym. Jeśli po oczyszczaniu wątroby pojawi się u ciebie ból w nerkach, w tej książce znajdziesz również **metody oczyszczania nerek z toksyn**, dietę oczyszczającą, a także **zioła na wątrobę** i nerki.

Komu potrzebne jest oczyszczanie wątroby i nerek?

Sprawdź, czy już czas na oczyszczanie twojej wątroby. Autor opisuje wiele objawów, które świadczą o konieczności oczyszczenia wątroby czy nerek. Zaobserwuj, które z poniższych objawów mogą pasować do ciebie.

1. Zażółcenie skóry, twardówki oka i błon śluzowych najczęściej obserwowane jest przy ostrym zapaleniu wątroby (wirusowym, intoksykacyjnym) oraz przy marskości wątroby.

2. Świąd skóry, uczucie pieczenia, uczucie przechodzenia prądu przez kręgosłup lub gorących fal po ciele może być następstwem kłopotów z wątrobą.

3. Powiększenie śledziony również może być objawem chorej wątroby.

4. Ból w prawym podżebrzu. Objaw ten pojawia się rzadko i towarzyszy uszkodzeniom pęcherzyka żółciowego, dróg żółciowych lub położonych obok dwunastnicy i jelita.

5. Uczucie drętwienia w mięśniach, zimna w końcówkach palców rąk i nóg. Objawy te pojawiają się stopniowo w miarę pogłębiania się choroby.

6. Zmiana kształtu paznokci u nóg i rąk. Ich zgrubienie i ciemna barwa świadczą o przewlekłym zatruciu wątroby.

W tej książce znajdziesz informacje, co możesz zrobić w sytuacji, gdy odkryjesz u siebie takie objawy. Dowiesz się, jakie badania wykonać, aby potwierdzić diagnozę. Ale przede wszystkim poznasz **naturalne domowe sposoby na oczyszczenie wątroby**.

Zioła na wątrobę, zioła na nerki – jak przygotować napary, okłady, herbaty na różnych etapach oczyszczania

Każde oczyszczanie ma silny wpływ na cały organizm. Dlatego wiedza zawarta w tej książce pomoże ci wybrać odpowiednią metodę usuwania toksyn z organizmu. Z łatwością też rozpoznasz objawy chorób na swoim ciele. Wybór rodzaju oczyszczania jest też ważny. Oczyszczenia delikatne, do których zalicza się również niektóre **diety i głodówki**, trwają od kilku dni do kilku miesięcy. Na przykład napar ze skrzypu polnego lub rdestu ptasiego pije się przez co najmniej osiem miesięcy zamiast herbaty, co prowadzi do stopniowego ogólnego oczyszczenia organizmu bez żadnego stresu. Poznasz **zioła na wątrobę**, z których przygotujesz herbatę lub okład. Dowiesz się, jakie zioła możesz stosować przy oczyszczaniu nerek i wzmacnianiu odporności.

Wzmocnij odporność i odzyskaj zdrowie, stosując domowe sposoby na oczyszczanie wątroby

Przetworzona żywność i ilość cukru w żywności mają wpływ na choroby układu pokarmowego. Dodatkowo stres, którego skutki możesz odczuwać w ciele. Jednak możesz temu zaradzić i usunąć toksyny z organizmu. Z książki dowiesz się:

– komu potrzebne jest oczyszczanie – wskazania i przeciwwskazania;

– jak rozpoznać objawy zanieczyszczenia organizmu;

– jak przygotować się do oczyszczania;

– jakie metody oczyszczania wątroby i nerek wybrać;

– w jakim wieku należy zaczynać zabiegi oczyszczające;

– jak prawidłowo przeprowadzić cały proces oczyszczania;

– jakich efektów można oczekiwać po oczyszczeniu wątroby i nerek;

– jakie ćwiczenia wykonywać w trakcie oczyszczania;

– jakie zioła na wątrobę i nerki stosować profilaktycznie i oczyszczająco;

– jaką dietę oczyszczającą stosować przed, w trakcie i po oczyszczaniu.

Poznaj najskuteczniejsze domowe kuracje oczyszczające wątrobę i nerki

Hipermobilność stawów

Tytuł oryginału: Too Flexible to Feel Good: A Practical Roadmap to Managing Hypermobility

Terapie › joga

Zdrowie › aktywność fizyczna

ból kręgosłupa | ból mięśni | ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | masaż powięzi | mięśnie | zdrowe kości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-375-5; **Cena katalogowa:** 109.90 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Hipermobilność stawów – dowiedz się, na czym ona polega

Hipermobilność stawów (nazywana także wiotkości stawową, hiperruchliwością lub nadmierną ruchomością stawów) dotyczy od 12 do 24 procent Polaków. Często nie jest zdiagnozowana, objawia się **przeprostami w stawach, nadmiernym rozciąganiem**, co w efekcie prowadzi do zmiany mechaniki ciała, nieprawidłowej postawy, niezgrabności w poruszaniu się, bólu, zmęczenia, czasami nadmiernej łamliwości kości i podatności na kontuzje.

Jak zminimalizować ból stawów, kręgosłupa czy mięśni? Niestety nie istnieją żadne leki na tę przypadłość. Za to doskonałą metodą jest ukierunkowana aktywność fizyczna. W tym bogato ilustrowanym poradniku znajdziesz ćwiczenia i treningi opracowane specjalnie z myślą o osobach zmagających się z hipermobilnością stawów. Zamieszczony tu autorski plan ćwiczeń pozwoli ci na znaczną poprawę zdrowia.

Skąd się bierze hipermobilność stawów?

Zanim zaczniesz uprawiać jogę czy inny rodzaj aktywności fizycznej zalecanej w książce, warto poznać specyfikę wiotkości stawowej. Każdy staw człowieka posiada fizjologiczną ruchomość w różnych kierunkach. Jest ona podawana jako wartość kątowa mierzona w stopniach. Hipermobilność stawów to zaburzenie związane z dysfunkcją tkanki łącznej, które charakteryzuje się nadmierną rozciągliwością oraz bardzo często bólem mięśniowo-szkieletowym. Część lekarzy czy fizjoterapeutów nazywa to zjawisko także „podwójnymi stawami" lub „luźnymi stawami".

Problem związany z hipermobilnością stawów może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci czy rasy. Coraz częściej ten problem dotyczy dzieci. **Przyczyny nadmiernej ruchomości stawów** naukowcy doszukują się w czynnikach genetycznych. Inni mówią też o różnicy w budowie kolagenu u poszczególnych osób. Z pewnością na rozwój tej choroby wpływają też przeciążenia związane z przebytymi urazami, niedobór ruchu w dzieciństwie, budowa anatomiczna oraz zaburzenia hormonalne.

Samodzielnie sprawdź, czy cierpisz na hipermobilność stawów

Dzięki temu poradnikowi będziesz mógł samodzielnie się zdiagnozować. Możesz zastosować skalę Beightona, która jest jednym z narzędzi diagnostycznych.

Dostajesz jeden punkt za każdą rzecz, którą potrafisz zrobić:

1. Twój prawy mały palec wygina się do tyłu o 90 stopni.

2. Twój lewy mały palec wygina się do tyłu o 90 stopni.

3. Jesteś w stanie tak zgiąć prawy nadgarstek, że kciuk dotyka przedramienia.

4. Jesteś w stanie tak zgiąć lewy nadgarstek, że kciuk dotyka przedramienia.

5. Prawy łokieć prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.

6. Lewy łokieć prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.

7. Twoje prawe kolano prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.

8. Twoje lewe kolano prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.

9. Możesz położyć ręce płasko na podłodze, stojąc z wyprostowanymi kolanami.

W tym poradniku znajdziesz dokładne instrukcje do wykonania testu na wiotkość stawową. Wszystkie elementy testu są również dokładnie opisane i zilustrowane.

Poznaj zalecenia i terapie, które są skuteczne w przypadku zdiagnozowania hipermobilności

Autorki poradnika, doświadczone trenerki jogi i specjalistki z zakresu anatomii i biomechaniki, przygotowały specjalne treningi na stawy i masaż powięzi. Zalecane terapie są oparte na ich własnych doświadczeniach i poparte wieloletnimi badaniami. Dowiesz się, jak dzięki nim pokonać ból kręgosłupa, mięśni i stawów. Wszystkie ćwiczenia są też bardzo bezpieczne. Wystarczy, że zapoznasz się z obrazkowymi instrukcjami ich wykonywania. Ponadto dowiesz się, jak zmienić swój styl życia i odżywianie, aby zadbać o zdrowe kości. Dzięki praktycznym poradom dowiesz się, jaka dieta i rodzaje aktywności sportowej będą mogły skutecznie ci pomóc w odzyskaniu zdrowia.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

– poznasz specyfikę hipermobilności stawów i wynikające z niej konsekwencje;

– zastosujesz samodzielnie w domu ćwiczenia stabilizujące sylwetkę i poprawiające biomechanikę; wszystkie ćwiczenia są precyzyjnie opisane i zaprezentowane na kolorowych ilustracjach;

– wykorzystasz praktyczne wskazówki, które mówią, w jakiej pozycji trzymać swoje ciało, aby uzyskać optymalne rezultaty podczas treningu;

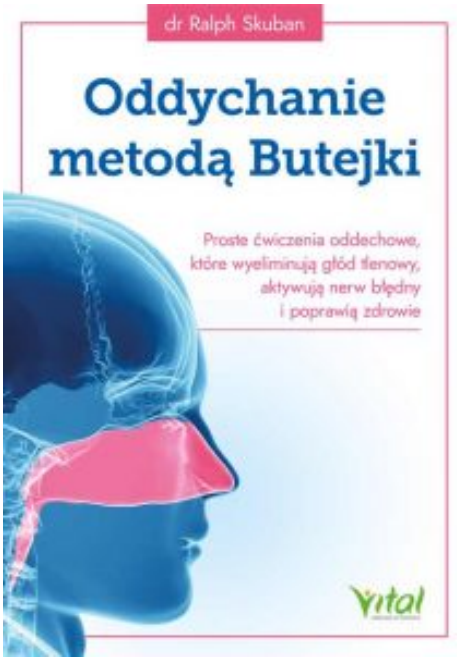
– pokonasz ból mięśni i stawów oraz skutecznie zadbasz o zdrowe kości i mięśnie, stosując m.in. masaż powięzi;

– zyskasz narzędzia pomagające budować świadomość pozycji stawów w życiu codziennym;

– poznasz strategie walki z niepokojem, który może ci towarzyszyć przy wiotkości stawowej;

– zastosujesz dietę i porady dotyczące snu i zmiany stylu życia, dzięki którym pokonasz dolegliwości związane z hipermobilnością.

Proste i skuteczne ćwiczenia na złagodzenie hipermobilności stawów



Oddychanie metodą Butejki

dr Ralph Skuban

Tytuł oryginału: Die Buteyko-Methode: Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf, Yoga und Sport

Zdrowie › sposoby na stres Terapie › ćwiczenia oddechowe

ebooki | jak prawidłowo oddychać | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-356-4; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Metoda Butejki – proste ćwiczenia oddechowe, które wyeliminują głód tlenowy

> „Jeśli potrafisz kontrolować i korygować swój oddech, da ci to ogromne korzyści.
>
> Jeśli popełnisz błędy, będzie to jak Czarnobyl dla twojego ciała.
>
> Oddychanie jest porównywalne do energii atomowej".
>
> – prof. Konstantyn Pawłowicz Butejko

Oddychanie wydaje się najprostszą i najbardziej naturalną czynnością. Oddychamy mechanicznie, nie zastanawiając się nad każdym wdechem i wydechem. Mimo tego większość ludzi oddycha nieprawidłowo. Prof. Konstantyn Pawłowicz Butejko, ceniony lekarz, odkrył, że główną przyczyną wielu schorzeń jest **nadmierne oddychanie – hiperwentylacja**. Nadmierny oddech nas osłabia. Sprawia, że marzną kończyny, zatyka się nos i zwężają drogi oddechowe. Powoduje chrapanie, bezdech senny, choroby serca, a nawet zaburzenia emocjonalne (np. stany lękowe). Czym charakteryzuje się nadmierne oddychanie? Oto kilka cech:

- oddychanie przez usta,
- głośny oddech, nawet podczas odpoczynku,
- duże ruchy klatki piersiowej,
- częste wzdychanie, ziewanie, pociąganie nosem,
- ciężki oddech, nawet w nocy, chrapanie, bezdech senny.

Metoda Butejki – proste ćwiczenia oddechowe, które wyeliminują głód tlenowy

Jak zatem oddychać prawidłowo? I czym jest ten tajemniczy zdrowy oddech? To proste! Zdrowy i naturalny oddech sprowadza się do pięciu poniższych zasad: oddychaj przez nos, oddychaj do dołu, powoli, bez wysiłku i cicho. Jak robić to dobrze? Rozwiązaniem jest trening oddechu, który opracował prof. Butejko.

Metoda Butejki polega na wykonywaniu specjalnych ćwiczeń oddechowych, które pomogą stopniowo zmniejszyć głębokość twojego oddechu. Pozwoli ci to podnieść poziom dwutlenku węgla w organizmie i wyeliminować schorzenia, które są wynikiem głodu tlenowego (czyli niedoboru tlenu w tkankach). Metoda Butejki to doskonała terapia w przypadku chorób, takich jak astma, alergie, choroby jelit czy cukrzyca. To również doskonały sposób na stres, stany lękowe i wyciszenie umysłu. Dzięki tej książce dowiesz się, jak wykorzystać metodę Butejki w praktyce.

Wszystko co powinieneś wiedzieć o oddychaniu, ale bałeś się zapytać

Nauczy cię tego dr Ralph Skuban, uznany badacz oddechu i ekspertpranajamy. W swojej książce odkrywa przed tobą wszystko, co powinieneś wiedzieć o oddychaniu. Dowiesz się, jak rozpoznać naturalny oddech i jakie skutki dla twojego zdrowia ma jego brak. Poznasz istotną rolę dwutlenku węgla w oddychaniu. Większość osób myśli o nim jako o truciźnie, mimo że w rzeczywistości jest życiodajnym gazem, bez którego nie moglibyśmy oddychać. CO_2 odpowiada również za równowagę kwasowo-zasadową krwi – kontroluje pH krwi. Na nowo spojrzysz także na swój nos i jego prawdziwą rolę w procesie zdrowego oddychania.

Jak prawidłowo oddychać? Poznaj tajniki terapii oddechem

Autor prezentuje **proste ćwiczenia oddechowe**, takie jak „ćwiczenia na udrożnienie nosa" czy „lekkie ćwiczenia na ciężkie czasy". Będą one doskonałym wprowadzeniem do treningu oddechu i stopniowo zwiększą twoją tolerancję na dwutlenek węgla. Dowiesz się, jak zmierzyć swoją pauzę kontrolną (przerwę oddechową), dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić, czy oddychasz tyle, ile faktycznie potrzebuje twój organizm. Odkryjesz również zalety zredukowanego oddechu i praktyczne porady, które pomogą ci go wypracować. Autor nie zapomniał również o sportowcach i osobach praktykujących jogę. Odpowiada na pytania, czy głęboki oddech podczas ćwiczeń fizycznych jest wskazany, jak oddychać podczas biegu, a także w jaki sposób schładzać oddech po aktywności fizycznej. W książce znajdziesz również wskazówki dotyczące

zwiększenia wydajności dzięki stosowaniu spowolnionego oddechu w codziennych treningach.

Metoda Butejki – wypróbuj ją sam!

Oddychaj w dłonie

Poniższe ćwiczenie jest wyjątkowo proste i przyjemne. Dlatego stanowi szybką pomoc w razie napadu astmy lub ataku paniki. Ataki paniki zawsze idą w parze z nadmiernym oddychaniem. Związany z nimi poważny niedobór CO_2 powoduje stres i pobudza neurony. Dlatego uspokojenie oddechu jest najszybszym sposobem na wyrwanie się z samonakręcającej się spirali hiperwentylacji i paniki. To doskonały sposób na stres.

Podstawą tego ćwiczenia jest zasada oddechu zwrotnego, czyli wdychasz to samo powietrze, które wydychasz, tyle że w delikatniejszej formie niż w przypadku oddychania w papierową torebkę.

Opis ćwiczenia:

1. Usiądź. Dłonie ułóż na kształt pustego naczynia i zatkaj nimi nos oraz usta. Wygodniej ci będzie, jeśli dodatkowo oprzesz łokcie o stół.

2. Oddychaj przez kilka minut w dłonie. W ten sposób część twojego wydechu bogatego w CO_2 trafi z powrotem do twoich płuc przy wdechu.

3. Jeśli możesz, oddychaj tylko przez nos. Spróbuj świadomie poprowadzić oddech do brzucha, nie do klatki piersiowej. Uspokój oddech.

4. Wytrzymaj tak przez kilka minut, aż objawy odpuszczą.

Staraj się, na ile to możliwie w trudnej dla ciebie sytuacji, rozluźnić się podczas wydechu. Ataki paniki i nadmierne oddychanie zawsze idą w parze. Dzięki tej wiedzy możesz kontrolować sytuację, więc nie będziesz już bezradnie zdany na jej łaskę. Uświadom to sobie, a z czasem ustąpi także strach przed paniką, który niekiedy wystarczy, by wywołać kolejny atak. Wiesz, że możesz coś z tym zrobić.

Metoda Butejki – trening oddechu, z którym odzyskasz zdrowie!

Uwolnij się od lęku i stresu

dr Caroline Leaf

Tytuł oryginału: Cleaning Up Your Mental Mess: 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress, and Toxic Thinking

Rozwój osobisty › neuronauka Zdrowie › sposoby na stres

depresja | ebooki | jak ćwiczyć mózg | mózg | neuroplastyczność | niepokój | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-377-9 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Jak zmienić swój umysł, by pozbyć się stanów lękowych, niepokoju i depresji, a także wzmocnić rozwój osobisty

Czy kiedykolwiek czułeś się zniechęcony lub przytłoczony? A może uważasz, że twoje życie osobiste lub rodzinne toczy się pod dyktando niezdrowych wzorców myślenia, których nie potrafisz przełamać? Nie opuszcza cię poczucie zagubienia i przygnębienia, a przyszłość nieustannie budzi niepokój? Nie jesteś sam z tymi myślami. Podobne ma wiele osób. Zwłaszcza teraz, gdy żyjemy w tak niepewnych czasach. **Stany lękowe**, **niepokój** czy **stres** są reakcjami na różne zdarzenia losowe. Często kończą się one ciężką depresją. Niestety farmakoterapia nie gwarantuje natychmiastowego powrotu do zdrowia. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak zmienić swój umysł**, by twoje myśli nie przekształciły się w ograniczające schematy. Poznasz **5-etapowy program** bazujący na zjawisku neuroplastyczności. Stanie się on świetnym sposobem na stres i zapewni ci odprężający relaks. Jednocześnie **poprawi kondycję twojego mózgu** i uodporni go na wpływy zewnętrzne. W efekcie zbudujesz **trwałe podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego**.

Przyczyn stanów lękowych, niepokoju czy depresji może być wiele. Fot. Depositphotos

Neuroplastyczność – dowiedz się, jak ćwiczyć mózg

Prezentowana w książce metoda jest efektem prawie 40-letnich badań i prób klinicznych prowadzonych przez specjalistów z dziedziny neuronauki. Są wśród nich **neurolodzy**, **neurochirurdzy** i **neurobiolodzy**. Udoskonalana latami metoda została nazwana cyklem neurologicznym. Bazuje ona na zjawisku neuroplastyczności. To właśnie dzięki niemu można kształtować umysł niczym plastelinę. Część 1 książki została poświęcona pracy umysłu. Dzięki zgromadzonym tu informacjom poznasz przyczyny i skutki błędnego myślenia. Z kolei w części 2 przybliżony został **5-etapowy program zarządzania umysłem** przy pomocy prostych technik. Jak ćwiczyć mózg? Wbrew pozorom nie jest to trudne. Co więcej, każdy może to zrobić samodzielnie.

Dowiedz się, jak zmienić swój umysł, i odkryj skuteczne sposoby na stres

Każdy z nas kiedyś doświadczył mentalnego bałaganu. Problemy ze zdrowiem i finansami, kryzysy w związkach, wypalenie zawodowe, kłopoty rodzinne, pandemia… Przyczyn stanów lękowych, niepokoju czy depresji może być wiele. Hamują one nasz **rozwój osobisty**, wpływają negatywnie na styl i długość życia. Na szczęście możesz temu zaradzić. Dzięki programowi wykorzystującemu najnowsze osiągnięcia neuronauki i zjawisku neuroplastyczności będziesz wiedział, jak ćwiczyć mózg. Nauczysz się **wzmacniać siłę własnego myślenia** i kierować zmianami zachodzącymi w mózgu. Poznasz **proste sposoby na stres** i zapewnisz sobie **odprężający relaks**. Jesteś gotowy, aby rozpocząć porządkowanie swojego umysłu?

Oczyść umysł i odblokuj drzemiący w tobie potencjał!

Naturalne sposoby na zespół jelita drażliwego, nietolerancje pokarmowe, wzdęcia i zgagę

Dr Megan Rossi

Tytuł oryginału: Eat Yourself Healthy: An easy-to-digest guide to health from the inside out

Choroby › choroby układu pokarmowego Dieta › dieta low-FODMAP

alergie pokarmowe | choroby jelit | dieta przeciwzapalna | ebooki | mikrobiom jelitowy | naturalne probiotyki | oczyszczanie jelit | refluks | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-376-2 ; **Cena katalogowa:** 139.30 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Odpowiednia dieta i sposób odżywiania pomogą nie tylko na zespół jelita drażliwego, wzmocnią również twoją psychikę!

Zaparcia, **biegunki**, zgaga i refluks, wysypki skórne i alergie pokarmowe, **bóle brzucha**, wzdęcia, bezsenność, niepokój, a nawet stany depresyjne… Czy wiesz, że wiele z tych dolegliwości może być związanych z **chorobami układu pokarmowego**? Niewielu lekarzy pierwszego kontaktu potrafi trafnie zdiagnozować przyczyny zaburzeń emocjonalnych. A także powiązać je z chorobami jelit i innymi schorzeniami układu pokarmowego. Tymczasem najnowsze badania wykazują, że związek między mózgiem a jelitami może mieć olbrzymi wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Ponieważ, według szacunków, jedna na cztery osoby w ciągu roku doświadczy problemu ze zdrowiem psychicznym, dlatego więcej osób powinno rozważyć zadbanie o dobrą kondycję mikrobiomu jelitowego, czyli mikrobów zasiedlających jelita.

Refluks, wzdęcia, zespół jelita drażliwego – jaka dieta będzie najlepsza?

Nikt nie powinien lekceważyć przewlekłych dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Niezależnie od tego, czy chodzi o okazjonalne incydenty, czy o uciążliwe dolegliwości każdego dnia. Czy wiesz, że niemal 30 procent populacji przyznaje, że boryka się na co dzień z chorobami jelit lub dolegliwościami ze strony układu trawiennego, które negatywnie wpływają na jakość ich życia? Jak zdiagnozować **objawy chorób jelit**? Czy samodzielnie możemy stwierdzić alergie pokarmowe? Jakie są strategie radzenia sobie z uciążliwymi kłopotami z brzuchem? Czy jedynym ratunkiem na **zespół jelita drażliwego** będzie dieta? Zamiast przekopywać Internet, warto skorzystać z informacji zawartych w tej książce. Zawiera ona potwierdzone naukowo, bezpieczne i praktyczne wskazówki, dzięki którym dowiesz się więcej o najczęstszych dolegliwościach ze strony układu pokarmowego. A także zapoznasz się ze strategiami radzenia sobie z nimi.

Czy wiesz, że w układzie pokarmowym tkwi 70 procent twojej odporności?

Okazuje się, że na naszym układzie pokarmowym spoczywa ogromna odpowiedzialność. Tu znajduje się 70 procent wszystkich komórek immunologicznych! Autorka tej książki przekona cię, że w pierwszej kolejności warto zadbać właśnie o stan **zdrowia jelit**. Dzięki informacjom w niej zawartym zrozumiesz, jak funkcjonuje układ pokarmowy. Poznasz świat mikrobiomu jelitowego, którego dobra kondycja – jak już dobrze wiesz – ma zasadnicze znaczenie w przypadku ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia. Autorka, która jest niekwestionowaną ekspertką w dziedzinie żywienia i zdrowia jelit, omawia w tej książce przyczyny i objawy najczęstszych chorób i dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Zgaga, refluks, zespół jelita drażliwego, alergie i nietolerancje pokarmowe – to tylko niektóre z nich. Dzięki prostym asanom jogi, masażom i ćwiczeniom oddechowym, które również znajdziesz w tym wszechstronnym poradniku, uspokoisz nie tylko swoje jelita, ale i umysł.

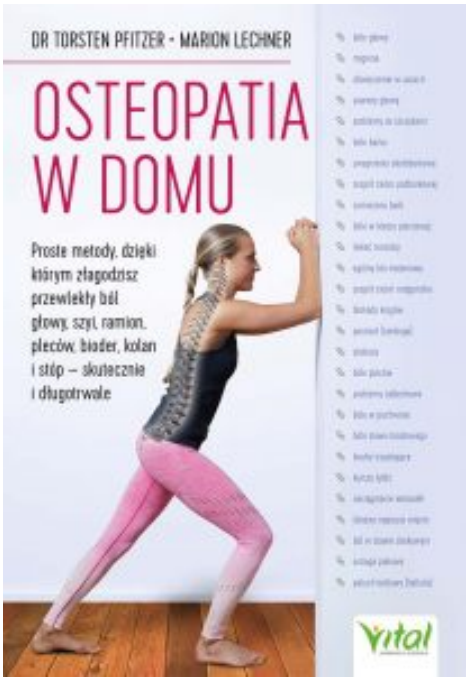
Oczyszczanie jelit kluczem do poprawy zdrowia całego organizmu

Z tą rewolucyjną książką otrzymasz indywidualne plany działania na poprawienie kondycji twoich jelit i proste receptury ich oczyszczania. A to wzmocni twoje zdrowie i poprawi samopoczucie. Skończą się uciążliwe dolegliwości ze strony twojego brzucha. Lepiej się wyśpisz i pożegnasz skutki stresu. Dołączone do książki poręczne kwestionariusze pomogą ci zdiagnozować przyczynę twoich dolegliwość tak, abyś mógł włączyć skuteczne strategie **leczenia**. Poznasz zasady **diety** przeciwzapalnej oraz wpływu laktozy i glutenu na stan twojego zdrowia. Autorka wskaże ci także korzyści płynące z diety **low-FODMAP**, diety roślinnej i naturalnych probiotyków.

W tym kompletnym przewodniku po zdrowiu jelit znajdziesz:

- ponad 50 przepisów na pożywne, wzmacniające jelita potrawy zgodne z założeniami przeciwzapalnej diety low-FODMAP;
- indywidualne plany rozwiązywania typowych dolegliwości, takich jak wzdęcia i IBS;
- zatwierdzone przez dietetyka programy wykrywania i radzenia sobie z alergiami i nietolerancjami pokarmowymi;
- sprawdzone receptury zawierające naturalne probiotyki na powszechne dolegliwości układu pokarmowego;
- sekwencje jogi i ćwiczenia oddechowe dla uspokojenia zarówno jelit, jak i umysłu;
- praktyczne wskazówki, jak i kiedy ćwiczyć, spać i jeść, aby czuć się jak najlepiej.

Jelita to twój drugi mózg, zadbaj o nie!



Osteopatia w domu

Marion Lechner Dr n. przyr. Torsten Pfitzer

Tytuł oryginału: Osteopathie für zu Hause: Beschwerden und Schmerzen in Nacken, Rücken und Gelenken effektiv selbst behandeln. Mit Übungen zur craniosacralen Osteopathie

Zdrowie › aktywność fizyczna

Medycyna naturalna › masaż

ból | ból kręgosłupa | ebooki | masaż powięzi | terapie manualne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-349-6; **Cena katalogowa:** 99.90 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Osteopatia w domu – w czym może ci pomóc?

W czym może ci pomóc osteopatia i znajomość jej zasad? Przede wszystkim w odkrywaniu prawdziwych przyczyn dolegliwości. Nie zawsze jest to łatwe, ponieważ na ich powstanie wpływają codzienne nawyki. Decydującą rolę odgrywają postawa ciała, aktywność ruchowa, odżywianie, a także sytuacje psychoemocjonalne i społeczne. Należy brać pod uwagę wszystkie te czynniki zewnętrzne, aby postawić właściwą diagnozę. Medycyna naturalna, a osteopatia w szczególności, pomoże ci odkryć przyczynę bólu i zaproponuje, jak się go pozbyć. Autorzy, znani osteopaci, podpowiedzą, jak ćwiczyć, masować i zmienić codzienne nawyki, aby pokonać ból na zawsze.

Jakiego bólu możesz pozbyć się dzięki osteopatii?

Osteopatia może ci pomóc pokonać chroniczne napięcia mięśni, które często występują w okolicy karku, barków, pleców, bioder lub nóg. Także dolegliwości narządowe o podłożu nerwowym lub związane z napięciem powięzi, takie jak zaburzenia rytmu serca, niedobory enzymów trawiennych, problemy oddechowe, zaburzenia hormonalne, problemy z równowagą i migreny. To tylko niektóre z częstych przypadłości, których pozbędziesz się dzięki osteopatii. Wykonuj ćwiczenia podstawowego programu czaszkowo-krzyżowego oraz miednicy nawet wtedy, gdy cierpisz na przykład na dolegliwości barków. Ponieważ mięśnie barku będą funkcjonowały dobrze tylko wtedy, gdy dobrze będą pracowały nerwy, które wychodzą z kręgosłupa. Również masaż powięzi może znacznie złagodzić ból. O jego zasadach przeczytasz w tej książce.

Na czym polega terapia czaszkowo-krzyżowa – prosta metoda samouzdrowienia i życia bez bólu

Na czym polega terapia czaszkowo-krzyżowa? Osteopatia postrzega układy czaszkowo-krzyżowy, trzewny i nerwowy jako trzy zasadnicze systemy organizmu służące regulacji jego stanu zdrowia. Układ czaszkowo-krzyżowy ma w ramach tej całości najwyższy priorytet, bo obejmuje – oprócz układu nerwowego – także nadrzędne gruczoły hormonalne, które mają wpływ na cały organizm. Osteopatia parietalna leczy zaburzenia aparatu ruchowego. Należą do niego kości i chrząstki, mięśnie, powięzi, ścięgna i więzadła. Ponadto zapewnia ciału ruchomość. Częstymi zaburzeniami układu parietalnego są blokady stawów, skrócenia mięśni lub sklejenia powięzi. W książce znajdziesz wywodzące się z medycyny naturalnej masaże, terapie manualne, aktywność fizyczną, które pomogą ci przywrócić prawidłową postawę i odzyskać zdrowie.

Jaki związek ma ból pleców z dolegliwościami trawiennymi?

Nasz organizm funkcjonuje jako połączenie wielu elementów. Przykład bólu kręgosłupa czy pleców świadczy o tym, że nie istnieją problemy miejscowe. Przeciwnie, wszystkie układy organizmu są wzajemnie powiązane. Zatem bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa mogą wynikać z dolegliwości trawiennych, a problemy z szyjnym odcinkiem kręgosłupa – powodować migrenę lub ból głowy. Także błędy postawy ciała bywają przyczyną rozmaitych dolegliwości, gdyż nadwyrężają mięśnie i więzadła. Pochylenie miednicy może powodować równoważące je skręcenie kręgosłupa tak, że powstają skrzywienia lub skoliozy. Wszelkie ograniczenia ruchowe w układzie mięśniowo-szkieletowym są podstawą do powstania chorób i bólu kręgosłupa. Jak tego uniknąć lub naprawić już powstałe błędy, dowiesz się z tej książki.

Najlepszy poradnik osteopatii na rynku – do praktyki samoleczenia

Ta książka o osteopatii jest poradnikiem pierwszej pomocy oraz praktyk, które możesz stosować w przypadku wystąpienia bólu. Wspiera on wszystkich czytelników w łagodzeniu ich dolegliwości. Istnieje tyle prostych możliwości, by zrobić coś samemu dzięki odrobinie podstawowej wiedzy i odpowiednim ćwiczeniom i aktywności fizycznej. Opisane techniki terapii czaszkowo-krzyżowej, masażu powięzi, terapii manualnych działają zapobiegawczo dla zdrowia albo dla wyleczenia już istniejących dolegliwości. Ten poradnik pomoże również tobie pozbyć się schorzeń i bólu.

Osteopatia – codzienna praktyka na poprawę zdrowia

Uspokój swoje jelita

Cara Wheatley-McGrain

Tytuł oryginału: Calm Your Gut: A Mindful and Compassionate Guide to Healing IBD and IBS

Dieta › dieta - inne

Choroby › choroby układu pokarmowego

ebooki | mikrobiom dieta | mikrobiom jelitowy | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-352-6; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Dlaczego tak wiele osób ma problemy z jelitami i cierpi z powodu dolegliwości, takich jak nieswoiste zapalenie jelit (IBD) i zespół jelita drażliwego (IBS)?

Nieswoiste zapalenie jelit (IBD) i zespół jelita drażliwego (IBS) to dolegliwości, o których każdy słyszał, a wielu też doświadczyło. Obecnie mikrobiom jelitowy jest przedmiotem wytężonych badań. Jak dowodzą naukowcy, prawidłowe działanie jelit ma ogromny wpływ na odporność całego organizmu i prawdopodobieństwo rozwoju chorób. Właśnie dlatego poznanie własnego układu pokarmowego jest jedyną gwarancją zdrowia.

Autorskie metody, które pomogły już wielu chorym pokonać nieswoiste zapalenie jelit (IBD) i zespół jelita drażliwego (IBS

Autorka, Cara Wheatley-McGrain, jest założycielką organizacji The Mindful Gut UK, trenerką uważności i współczucia oraz konsultantką edukacyjną. Od 20 lat zajmuje się niesieniem pomocy osobom cierpiącym na nieswoiste zapalenie jelit (IBD) i zespół jelita drażliwego (IBS). Sama borykała się z tymi problemami i prawie straciła jelito grube. Po wyjściu ze szpitala postanowiła nawiązać bardziej uważną i silniejszą relację ze swoimi jelitami. Ostatnie dwie dekady spędziła na kultywowaniu autentycznego podejścia do uważnej, współczującej i intuicyjnej opieki nad jelitami – obecnie dzieli się swoją wiedzą w zakresie samoopieki i holistycznego uzdrawiania z osobami doświadczającymi krótko- i długotrwałych objawów IBS i IBD. Prowadzi warsztaty rozwijające miłość do jelit oraz szerzące wiedzę na temat związku łączącego kondycję układu pokarmowego i zdrowie psychiczne. W tej książce dzieli się swoim doświadczeniem oraz metodami, które są skuteczne, naturalne i nieinwazyjne.

Jak zapobiegać chorobom jelit – poznaj naturalne, holistyczne metody uzdrawiania jelit

W książce znajdziesz szczegółowy opis praktyki oddychania podstawą brzucha, która stanowi fundament treningu świadomego oddechu. Dzięki tej umiejętności zwiększysz efektywność fizycznego i energetycznego leczenia. Kwestionariusz, który znajdziesz w książce, pozwoli ci zbadać i ocenić działanie jelit i zmodyfikować własne podejście do zdrowia. Ułatwi on również zidentyfikowanie przyczyn występowania dolegliwości jelitowych.

Jak uspokoić jelita i umysł – zasada świadomego obiegu pokarmu

Opisane w książce praktyki umożliwią ci dokonanie pełnej i szczerej oceny punktów napięcia w jelitach i całym ciele oraz zlokalizowanie czynników, które wyprowadzają cię z równowagi. Dowiesz się, jaki wpływ mają na ciebie trudne emocje, które często pozostają ukryte. Odkryjesz zasadę świadomego obiegu pokarmu, której przestrzeganie obudzi twoje zdrowe instynkty i nauczy cię właściwego robienia zakupów. Poznasz też praktykę Metta Bhavana wywodzącą się z tradycji buddyzmu. Dzięki niej uda ci się rozwinąć szacunek do siebie, co poprawi wszystkie aspekty twojego życia.

Spersonalizowana dieta eliminacyjna – klucz do zdrowego układu pokarmowego i pokonania nieswoistego zapalenia jelit (IBD) i zespołu jelita drażliwego (IBS)

Książka przede wszystkim zawiera praktyczne porady dotyczące uzdrawiania jelit. Dzięki nim staniesz się bardziej świadomy własnych wyborów żywieniowych i zachowań. Samodzielnie opracujesz spersonalizowaną dietę eliminacyjną, czyli kluczowy element terapii i uzdrawiania jelit. Pamiętaj, aby działać zgodnie z powiedzeniem Hipokratesa: „Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”. Zdaniem naukowców dieta ma ogromy wpływ na funkcjonowanie przewodu pokarmowego. W książce znajdziesz wiele informacji dotyczących oddziaływania pokarmu na mikrobiom jelitowy. Stosowanie właściwej diety, aktywność ruchowa i modyfikacja stylu życia uzdrowią twój układ pokarmowy. Poznasz również sposoby na przywrócenie równowagi jelit oraz zapobieganie nawrotom choroby.

Co autorytety piszą o książce *Uspokój swoje jelita*

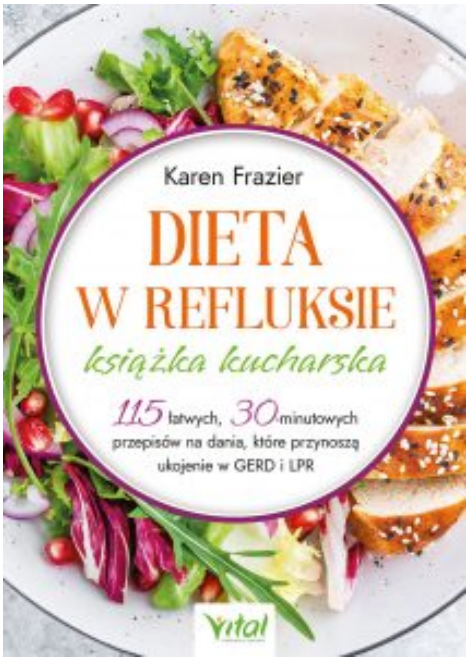
„*Uspokój swoje jelita* przywraca łączność z jedną z największych świętości naszego życia – z jedzeniem. To potężne doświadczenie dostarcza nam składników odżywczych oraz pochodzących z pożywienia informacji, które wpływają na funkcjonowanie naszego metabolizmu, zachowanie mikrobiomu jelitowego, a także ekspresję DNA. Musimy zrozumieć głębokie znaczenie tego pozornie prozaicznego wydarzenia. Właśnie temu służy ten cenny przewodnik”.

– dr David Perlmutter, autor bestsellerów New York Timesa *Grain Brain* i *Mózgu na detoksie*

„Fascynująca i wnikliwa książka. Cara pokazuje, dlaczego funkcjonowanie jelit tak mocno wpływa na wiele aspektów psychicznego i fizycznego zdrowia. Ponadto jej książka ze współczuciem przedstawia różnorodne i pomocne strategie poprawy pracy układu pokarmowego oraz inspiruje czytelnika do przejęcia kontroli nad własnym zdrowiem”.

– dr David R. Hamilton, autor książki *Uzdrawianie ciała za pomocą umysłu*

Zdrowe jelita – zdrowe ciało i umysł



Dieta w refluksie – książka kucharska

Karen Frazier

Tytuł oryginału: The Easy Acid Reflux Cookbook: Comforting 30-Minute Recipes to Soothe GERD & LPR

Zdrowie › zakwaszenie organizmu
Dieta › dieta low-FODMAP
Choroby › choroby układu pokarmowego

choroby jelit | ebooki | stany zapalne | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-351-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Klucz do zapanowania nad refluksem? Prosta dieta na refluks!

Zgaga, odbijanie się, ból w klatce piersiowej, stan zapalny układu trawiennego, przewlekły kaszel… Być może znasz te **objawy refluksu** aż za dobrze. Na szczęście masz klucz do zapanowania nad **refluksem żołądkowo-przełykowym** (GERD) i refluksem krtaniowo-gardłowym (LPR)! Jest nim ta wyjątkowa książka kucharska i zawarte w niej przepisy na przeciwrefluksowe dania! Do ich przygotowania będziesz potrzebował jedynie popularnych i niedrogich składników oraz maksymalnie 30 minut.

Czy wiesz, że cierpiąc na refluks żołądkowy, wcale nie musisz rezygnować ze wszystkich ulubionych potraw? Chociaż większość z nich jest bogata w tłuszcze, kwasy lub zawiera składniki, które mogą nasilić objawy refluksu, wystarczy wprowadzić kilka prostych zmian, aby móc nadal cieszyć się ulubionymi daniami. Zobacz, jak łatwo przygotować posiłek, który nie wzmaga objawów refluksu i zakwaszenia organizmu!

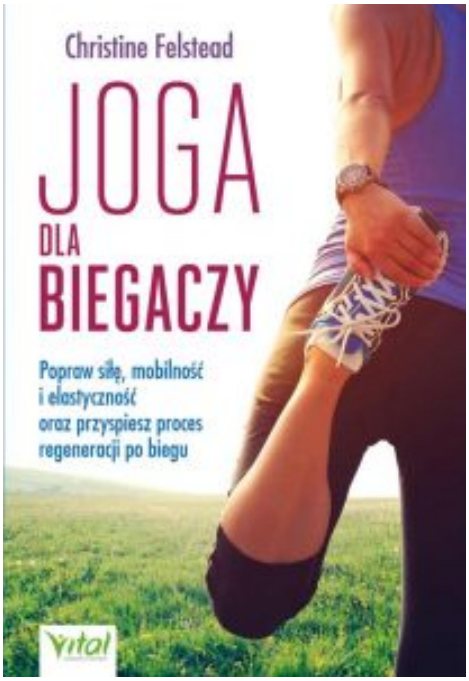
Aż 115 przepisów na szybkie posiłki bez składników zwiększających objawy refluksu

W tej książce autorka, która sama cierpi na refluks żołądkowo-przełykowy, odkryje przed tobą aż 115 prostych przepisów na popularne dania. Potrawy wymienione w tej książce mają niską zawartość tłuszczu i kwasu. Mimo tego zaspokoją one twój apetyt na ulubione, pyszne i aromatyczne przysmaki. Dzięki czemu bez najmniejszych wyrzeczeń pozostaniesz przy właściwej diecie i **unikniesz nawrotów refluksu**. Przekonaj się, że dieta w refluksie wcale nie musi być nudna. Spróbuj makaronu z serem, minipizzy z boczkiem, frytek ziemniaczanych, nuggetsów z kurczaka w sosie miodowo-musztardowym. Czekasz na deser? Może skusisz się na naleśniki z brzoskwiniami lub cynamonowo-cytrynowe muffinki? A może wolisz koktajl o smaku ciasta dyniowego, pudding chia lub lody karmelowe? Śmiało, jedz na zdrowie!

Przepisy, które zadowolą zwolenników diety low-FODMAP (zalecanej przy chorobach jelit)

Wszystkie przepisy zostały zmodyfikowane tak, by nie wzmagać objawów refluksu i zakwaszenia organizmu. Ale również nie powodować stanów zapalnych układu trawiennego. Każdy przepis posiada oznaczenia dotyczące rodzaju diety. Od zasadowej, bezglutenowej, wegetariańskiej, niskowęglowodanowej, paleo, po dietę low-FODMAP (polecaną przy chorobach jelit). Autorka podpowie ci również, jakich produktów unikać, by nie zwiększać ciśnienia śródbrzusznego. Dowiesz się też które z nich możesz spożywać tylko w ograniczonych ilościach. Odkryjesz zalety stosowania ziół i przypraw, które oprócz korzyści zdrowotnych, wzbogacą smak twoich potraw. Poznasz zdrowe zamienniki produktów, takich jak masło, mleko, oleje czy gotowe sosy. Dowiesz się, dlaczego warto jeść pokarmy kwasowe z zasadowymi. A także jak reagować, gdy dopadnie cię nagły atak refluksu.

Przekonaj się, że dieta w refluksie nie musi być nudna!



Joga dla biegaczy

Christine Felstead

Tytuł oryginału: Yoga for Runners

Zdrowie › aktywność fizyczna Terapie › joga

ćwiczenia na stawy | ebooki | masaż powięzi | mięśnie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-278-9; **Cena katalogowa:** 159.50 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Joga dla biegaczy – regeneracyjna terapia, która pomaga usunąć ból i napięcie w ciężko pracujących mięśniach

Bieganie to jeden z najpopularniejszych sportów na świecie. Jak pokazują przeprowadzone badania liczba biegaczy z roku na rok stale rośnie. Coraz częściej widujemy ich w parkach i lasach, a także na ulicach miast. Nic w tym dziwnego. Bieganie to wspaniała **aktywność fizyczna**, która pobudza nasze ciało i umysł. W końcu podczas wysiłku wydzielane są endorfiny, czyli hormony szczęścia, które dostarczają mnóstwo radości. A to bez wątpienia korzystne zarówno dla **zdrowia** fizycznego, jak i psychicznego. Niestety, biegacze to również sportowcy najbardziej narażeni na wszelkie urazy i kontuzje. Wywołują u nich stres, niezadowolenie, izolację, a nawet depresję. Jak temu zapobiec i biegać w zdrowy sposób? Przekonasz się sięgając po tę książkę.

Biegacze to sportowcy najbardziej narażeni na urazy i kontuzje – fot. Depositphotos

Wiedza i praktyka od światowej ekspertki i instruktorki jogi

Autorka jest biegaczką długodystansową i instruktorką jogi. Połączyła swoje dwie pasje i stworzyła pionierski program o nazwie**„Joga dla biegaczy”.** To idealna aktywność regeneracyjna, która usuwa ból i napięcie w ciężko pracujących **mięśniach**. Zmniejsza również ryzyko kontuzji, eliminuje dokuczliwe bóle, skraca czas regeneracji po biegu, zwiększa siłę i elastyczność. Ponadto przywraca zdrowie, zakres ruchu oraz poprawia codzienne nawyki postawy.

Joga dla biegaczy poprawia siłę, mobilność i elastyczność, a także przyspiesza proces regeneracji po biegu – fot. Depositphotos

Wzmocnij swoje mięśnie dbając o zdrową aktywność fizyczną

Dzięki temu praktycznemu poradnikowi odkryjesz jogę. Unikalną terapię, która pomoże ci zadbać o twoje zdrowie. A także wzmocnić mięśnie, m.in. staw kolanowy i skokowy. Wyćwiczyć stabilizację bioder, poprawić krążenie krwi oraz ruchomość w stawach. Dodatkowo zlikwiduje przykurcze mięśni, zrelaksuje i wyciszy. Autorka przekonuje, że włączenie jogi do swojego treningu poprawia nie tylko oddech, siłę i elastyczność. Ale również wytrzymałość, bystrość umysłu oraz ogólną sprawność sportową.

Joga dla biegaczy to idealna terapia regeneracyjna – fot. Depositphotos

Odkryj pozycje jogi, dzięki którym zmniejszysz ryzyko kontuzji i urazów po bieganiu

W książce znajdziesz ćwiczenia na stawy i masaż powięzi. Specjalnie opracowane pozycje jogi ukierunkowane są na wszystkie problematyczne partie mięśni. Skoncentrowane na najbardziej newralgicznych punktach dla biegaczy, m.in. ścięgnach, biodrach i dolnej części pleców. Przedstawione w różnorodnych sekwencjach o różnym stopniu trudności ze szczegółowym opisem ich prawidłowego wykonania. Anatomiczne ilustracje i komentarze pomogą ci zrozumieć, dlaczego dzięki tym pozycjom zmniejszysz ryzyko ostrych i przewlekłych urazów. Przekonasz się, że warto je wdrożyć do swojego planu treningowego.

Masaż powięzi i ćwiczenia na stawy polecane w bólach mięśni i stawów – fot. Depositphotos

Joga dla biegaczy poprawi twoją siłę, mobilność i elastyczność oraz przyspieszy proces regeneracji po biegu

Mięśniaki macicy – diagnoza i samodzielne leczenie

dr Barbara Rias-Bucher prof. dr Ingrid Gerhard

Tytuł oryginału: Myome selbst heilen: Richtig ernähren - die natürliche Alternative zu Pillen und OPs

Zdrowie › zaburzenia hormonalne
Zdrowie › choroby kobiece
Dieta › dieta wegetariańska
Medycyna naturalna › ziołolecznictwo

mikrobiom jelitowy | nowotwór | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-323-6; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Leczenie mięśniaków macicy – jak uniknąć tabletek i operacji w chorobach kobiecych

Z roku na rok rośnie liczba kobiet, u których zdiagnozowano **mięśniaki macicy**. Powodem są zarówno coraz późniejsze ciąże, jak i współczesny styl życia. Czy w tej sytuacji istnieje skuteczny sposób na poprawę zdrowia? Chirurgiczne usunięcie mięśniaków nie rozwiązuje problemu. Kolejne bowiem szybko powstają w innym miejscu. Natomiast braniu leków często towarzyszą skutki uboczne. Jednak istnieją **mniej inwazyjne metody**, które w stosunkowo wczesnym stadium dają spore szanse na zahamowanie rozwoju i objawów mięśniaków macicy. W tej inspirującej książce **znajdziesz alternatywę dla pigułek i operacji** w postaci medycyny naturalnej. Poznasz też uzdrawiającą moc diety wegetariańskiej i **nauczysz się eliminować skutki zaburzeń hormonalnych**. Dowiesz się, na czym polega **kuracja obkurczająca mięśniaki** i jak wzmocnić mikrobiom jelitowy, by zwiększyć zdolności obronne organizmu. Pewnie szykujesz się teraz na pasmo przykrych wyrzeczeń… Otóż nie! Autorki przygotowały bowiem **zestaw fantastycznych przepisów na smaczne potrawy**. Są one nie tylko przyjazne zdrowiu, ale i miłe dla podniebienia.

Czym są mięśniaki macicy?

Mięśniaki macicy należą do najczęściej występujących u kobiet łagodnych nowotworów. Ryzyko zachorowania na nie wzrasta wraz z wiekiem w okresie między dojrzewaniem a menopauzą. Ostatnie badania wykazały, że dużą rolę w rozwoju tego rodzaju chorób kobiecych, oprócz predyspozycji genetycznych, odgrywa **styl życia**. Nie bez znaczenia jest nadwaga wywołana nadmierną konsumpcją węglowodanów prostych i produktów odzwierzęcych. Dochodzą do tego zaburzenia hormonalne spowodowane toksynami środowiskowymi, brakiem przeciwutleniaczy, niewłaściwym metabolizmem estrogenów i niedoborem progesteronu.

Jakie są objawy i skutki nieleczonych mięśniaków macicy?

Mięśniaki mogą nie tylko utrudniać zajście w ciążę, ale również prowadzić do komplikacji w czasie porodu. W skrajnych przypadkach **bywają przyczyną poronień**. Tego typu niezłośliwe nowotwory mogą dawać się we znaki nie tylko w kontekście ciąży. Powodują bowiem silne krwawienia w krótkich odstępach czasu. Wtedy organizm traci nie tylko dużo krwi, ale i wiele cennych minerałów. Jak widać, skutki nieleczonych mięśniaków mogą być poważne. Należy przy tym pamiętać, że **objawy mięśniaków macicy są bardzo zindywidualizowane,** a one same różnią się wielkością i umiejscowieniem.

Dieta wegetariańska – leczenie mięśniaków macicy może być… smaczne

Znaczną część książki stanowią **przepisy na smaczne i łatwe do przygotowania potrawy**. Wśród nich znajdziesz zarówno pomysłowe **śniadania, jak i lunch**e. Są też sycące dania główne, pełnowartościowe zupy i sałatki. Nie zabrakło także smoothie czy wypieków. Ochronią one twoją macicę przed mięśniakami, a jeśli już je masz – spowolnią ich wzrost. Wszystkie proponowane dania bazują na diecie wegetariańskiej. **Żywność pochodzenia roślinnego** w parze ze zmianami trybu życia skutecznie wspiera leczenie mięśniaków macicy, wzmacniając przy okazji mikrobiom jelitowy. Jednak nie jest to tylko książka kucharska. Dowiesz się z niej również, jak przy pomocy prostych trików ułatwić sobie życie, poprawić zdrowie oraz zwiększyć siły witalne. Przy okazji **nauczysz się w naturalny sposób wzmacniać jelita i redukować poziom estrogenu**. Poznasz **12 fundamentalnych wskazówek żywieniowych** i mieszanki ziołowe na mięśniaki. Wreszcie – otrzymasz listy produktów zalecanych i tych, których lepiej unikać. Co ważne, każdy zawarty w książce przepis posiada praktyczne oznaczenia. Są tu potrawy proste i szybkie, zawierające fitoestrogeny lub prebiotyki. Ułatwi to codzienne komponowanie posiłków.

Medycyna naturalna, alternatywna i ziołolecznictwo – skuteczne wsparcie leczenia mięśniaków macicy

Oprócz diety wegetariańskiej i zmiany trybu życia autorki polecają inne **metody likwidujące objawy mięśniaków macicy**. Są wśród nich terapie z zakresu medycyny naturalnej i alternatywnej, w tym homeopatia, sole Schüsslera czy ziołolecznictwo. Zwłaszcza **ziołolecznictwo** ma korzystny wpływ na regulację zaburzeń hormonalnych. Dobre efekty dają również ajurweda i **Tradycyjna Medycyna Chińska**. Mięśniaki często określa się mianem „śmietnika”. Dlatego w ich przypadku sprawdzają się terapie odtruwające organizm, wyrównujące gospodarkę kwasowo-zasadową i oczyszczające jelita.

Naturalne i skuteczne terapie na choroby kobiece

Bez względu na to, jaką terapię zdecydujesz się wybrać po konsultacji ze swoim lekarzem, pamiętaj, że zmiana sposobu żywienia jest konieczna. Współczesna żywność, bogata w produkty odzwierzęce, wyroby mączne i cukier, sprzyja rozwojowi tego typu nowotworów. Mając w pamięci **skutki nieleczonych mięśniaków**, należy uznać to za nieodzowny wstęp do pozytywnych zmian.

Wypróbuj terapię naturalną obkurczającą mięśniaki macicy

Jak nie dać się kolejnym pandemiom i chorobom zakaźnym

dr Joseph Mercola

Tytuł oryginału: The Truth About COVID-19: Exposing The Great Reset, Lockdowns, Vaccine Passports, and the New Normal

Zdrowie › sposoby na stres Dieta › dieta - inne

cukrzyca | ebooki | niepokój | odporność | witamina D | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-326-7; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm;

COVID-19 – kogo atakuje? Jak leczyć COVID-19?

Wersja oficjalna brzmi: COVID-19 to wysoce zakaźna i śmiertelna infekcja, którą może powstrzymać jedynie dystansowanie społeczne, częste mycie rąk, lockdowny, maseczki, masowe testy, śledzenie kontaktów i w końcu szczepionki. W rzeczywistości jednak COVID-19 wygląda na wysoce zakaźny, niebezpieczny, wyprodukowany w laboratorium „wyzwalacz" wcześniej istniejących chorób przewlekłych. Nie da się zaprzeczyć temu, że od 100 lat mamy epidemię chorób przewlekłych, ściśle związaną ze wzrostem spożycia żywności przetworzonej i złej diety. Zatem, **jak leczyć COVID-19?** Łatwo się o tym przekonać, spoglądając na statystyki ogólnego stanu zdrowia i śmiertelności, a zwłaszcza na statystyki związane z COVID-19. Badania wykazały, że zdecydowana większość ludzi z powikłaniami po COVID-19 ma nie jedną, lecz kilka chorób współistniejących.

Cukrzyca a COVID-19 – czy choroby przewlekłe mają wpływ na przebieg zakażenia wirusem SARS-CoV-2?

Kto powinien wystrzegać się zakażenia COVID-19? Przede wszystkim osoby powyżej 65. roku życia, które mają problemy zdrowotne typu metabolicznego i z **niskim poziom witaminy D**. Również te z ciężkimi chorobami przewlekłymi, takimi jak otyłość, cukrzyca, choroby serca, rak, choroby płuc, choroby nerek, demencja i nadciśnienie. Muszą one chronić zdrowie i wzmocnić odporność organizmu. W książce znajdziesz zalecenia, jakie środki ostrożności musisz podjąć, aby zminimalizować ekspozycję na wirusa SARS-CoV-2 oraz inne wirusy, np. grypę sezonową czy małpią ospę. Jak wykazują badania **niedobór witaminy D** może mieć wpływ na przebieg choroby. Również cukrzyca, która jest obecnie tak powszechna, może być przyczyną powikłań i ciężkiego przechodzenia zakażeniem wirusowym. Istnieją proste, bezpieczne, bardzo skuteczne i stosunkowo niedrogie sposoby na podniesienie odporności i obronę nie tylko przed COVID-19, lecz także przed praktycznie wszystkimi chorobami przewlekłymi i zakaźnymi. Poznasz je z tej książki.

Jak leczyć COVID-19? Sprawdzone terapie przy zakażeniach wirusowych

Jedynym lekiem na choroby przewlekłe i najważniejszym krokiem w zwalczaniu wirusów jest dieta. Powinna ona zawierać żywność organiczną i regeneracyjną, być uzupełniona odpowiednimi suplementami diety, ziołami i terapiami naturalnymi. Również inne diety oparte na zdrowej żywności zwiększają odporność organizmu. Chorobom przewlekłym i współistniejącym można nie tylko zapobiegać i je łagodzić, lecz również leczyć. Z książki dowiesz się jak możesz zadbać o prawidłową dietę. Poznasz również **terapie, które sprawdziły się w leczeniu COVID-19**. Dowiesz się jak zadbać o swoja odporność, aby wirusy nie miały na ciebie większego wpływu. Znajdziesz tez odpowiedź na pytanie jak leczyć COVID-19.

Środki obrony przeciwko COVID-19 i epidemii chorób przewlekłych

Musisz mieć świadomość, że niezdrowa żywność, skażenie powietrza i środowiska, pestycydy oraz zanieczyszczone szczepionki, to prawdziwe elementy napędowe tej pandemii. Jedzenie zdrowej żywności, wzmacnianie odporności, zażywanie świeżego powietrza i słońca oraz ćwiczenia fizyczne, to najlepsze **środki obrony przeciwko COVID-19** i epidemii chorób przewlekłych. W książce znajdziesz sposoby na stres i niepokój, związane również z pandemią.

Jaką rolę odgrywa witamina D przy COVID-19?

Suplementy witaminy D są powszechnie dostępne i należą do najtańszych na rynku. Optymalizacja poziomu witaminy D to zapewne najłatwiejszy i najkorzystniejszy sposób, w jaki każdy może zminimalizować ryzyko złapania COVID-19 i innych infekcji aby **podnieść odporność w ciągu kilku tygodni**. Rośnie również liczba dowodów na to, że witamina D odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu chorobom i utrzymaniu dobrego ogólnego stanu zdrowia. Witamina D wpływa na prawie 3 tysiące spośród wszystkich 30 tysięcy genów człowieka, co tłumaczy jej działanie. Receptory tej witaminy rozlokowane są w całym organizmie.

Kto korzysta na pandemii i COVID-19? Czy szczepionki zapobiegną pandemii?

Odpowiedź jest oczywista. Niewątpliwie Wielka Farmacja, a poza tym Wielkie Rolnictwo, Wielka Technologia i technokraci dążący do wprowadzenia Nowego Porządku Świata. Nate Doromal, propagator naturalnych metod dbania o zdrowie, przypomina nam: „**COVID-19 nie zniknie**. Mimo przedłużania lockdownów i powszechnego nakazu noszenia maseczek COVID-19 utrzymuje się w społeczeństwie i wciąż są

nowe przypadki. Nawet będąca przedmiotem gorących dyskusji **szczepionka przeciw COVID-19** nie stanowi panaceum. Autorytety twierdzą, że nie zapobiegnie ona transmisji choroby, a w odniesieniu do głównych kandydatek na szczepionkę istnieją poważne wątpliwości, czy są bezpieczne. Najważniejsze jest wzmacnianie własnych sił".

Sposób odżywiania może radykalnie poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego i uchronić przed infekcjami wirusowymi

Za pomocą zdrowej diety można pokonać insulinooporność i otyłość, a także **zapobiegać większości chorób przewlekłych**. Równie ważne jest oczywiście to, czego się nie je. Dlatego eliminacja żywności przetworzonej i fast foodów jest celem numer jeden. Na stopień ryzyka śmierci z powodu COVID-19 ogromny wpływ ma wielkość konsumpcji tłuszczów nienasyconych, ponieważ przyczyniają się one do dysfunkcji narządów. Inaczej mówiąc, większe spożycie tłuszczów wielonienasyconych, zwłaszcza kwasu linolowego, to wyższe ryzyko ciężkiego zachorowania na COVID-19.

Czas przejąć kontrolę nad naszym zdrowiem

Wszystko o seksie tantrycznym

Diana Richardson

Tytuł oryginału: The Heart of Tantric Sex: A Unique Guide to Love and Sexual Fulfillment

Zdrowie › masaż tantryczny

życie intymne zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-324-3; **Cena katalogowa:** 59.90 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czym jest seks tantryczny i dlaczego może odmienić twoje życie intymne

Choć wielu z nas uprawia seks, jednak niewiele osób czerpie z niego pełną satysfakcję i doświadcza w nim prawdziwej miłości. Rozwiązaniem tego problemu może być tantra! Dzięki tantrze – kosmicznemu połączeniu energii męskiej i żeńskiej (yin i yang) – możesz wprowadzić miłość do swojego życia wewnętrznego i zewnętrznego, a także wyjść poza ograniczenia biologii. Tantra umożliwi ci powrót do twojej prawdziwej natury oraz odnalezienie duchowego języka miłości poprzez akt fizyczny. Podejście tantryczne oferuje nowe spojrzenie na seks i jego funkcje, odsłaniając zupełnie inny obraz zbliżenia niż ten, który przejęliśmy od naszych przodków. Dzięki tej książce na własnej skórze doświadczysz rozkoszy płynącej z seksu tantrycznego i zdrowego życia seksualnego!

Wszystko, co musisz wiedzieć o tantrze i seksie tantrycznym

Twoją przewodniczką po tantrze będzie Diana Richardson, wieloletnia instruktorka tantry dla par oraz pionierka ruchu Slow Sex. Autorka zabierze cię w fascynującą podróż do samego serca tej staroindyjskiej sztuki miłości. Poznasz jej filozofię, odkryjesz, czym jest energia seksualna i polaryzacja damsko-męska. Dowiesz się, co powstanie z połączenia seksu z inteligencją. Ćwiczenia i medytacje pomogą ci na nowo zbudować świadomość swojego ciała. Zaczniesz zwracać szczególną uwagę na to, co robisz i jak naprawdę się czujesz podczas zbliżenia. Stopniowo staniesz się uważny na każdy ruch, gest, oddech. Seks tantryczny umożliwi ci praktykowanie uważności i pogłębianie świadomości. Dzięki temu nauczysz się więcej „być” w seksie, a mniej „robić”. To właśnie z tego wyłania się prawdziwe, ekstatyczne doświadczenie tantryczne.

Sekret seksu tantrycznego w końcu ujawniony!

Głównym sekretem tantry i jej podstawowym zaleceniem jest zatrzymywanie energii seksualnej w ciele. Nie jest więc ona nawykowo uwalniana podczas orgazmu, lecz pozostaje w organizmie i ulega recyrkulacji. W fazie wstępującej energia seksualna powraca więc do swojego źródła w mózgu, aby ożywić i odżywić gruczoły „nadrzędne” (szyszynkę i przysadkę mózgową). Mają one ogromny wpływ na twoje zdrowie i samopoczucie. To wyjaśnia, dlaczego starożytności seks był kojarzony z długowiecznością i duchowym oświeceniem.

Masaż tantryczny, ćwiczenia i pozycje, dzięki którym osiągniesz prawdziwą rozkosz

Niezależnie od tego, czy marzysz o wzbogaceniu swojego życia intymnego, masz dość nudy, czy po prostu pragniesz zaznać prawdziwej rozkoszy, ta książka jest dla ciebie! Autorka dzieli się z tobą ćwiczeniami, poradami i instrukcjami, które ułatwią ci rozpoczęcie twojej tantrycznej przygody. Znajdziesz tu wskazówki dotyczące masażu tantrycznego i nowe spojrzenie na grę wstępną. Poznasz rolę oddychania i jego wpływu na zwiększenie twojej energii seksualnej. Odkryjesz przyjemną moc dotyku, głaskania i pieszczot, które są naturalnym przejawem miłości. W końcu poznasz pozycje seksualne, które pozwolą ci osiągnąć prawdziwe spełnienie seksualne.

Zaproś tantrę do swojej sypialni i nie tylko… Odkryj:

– czym jest tantra i seks tantryczny,

– jak z pomocą tantry odzyskać świadomość ciała i umysłu,

– znaczenie relaksu w osiągnięciu spełnienia seksualnego,

– pozycje, które pozwolą ci poczuć, czym tak naprawdę jest wymiana energii seksualnej,

– techniki radzenia sobie z przedwczesnym wytryskiem i impotencją,

– czym są randki miłosne i w jaki sposób stworzyć intymną atmosferę,

– seks i masaż tantryczny w pojedynkę,

– praktyczne ćwiczenia oraz porady, które pozwolą ci rozpocząć tantryczną przygodę.

Tantra – rozbudź swoje zmysły i poznaj nowy wymiar rozkoszy

Kinezjologia stosowana

Tytuł oryginału: Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц

Zdrowie › aktywność fizyczna Medycyna naturalna › refleksologia

ból kręgosłupa | ból mięśni | ebooki | masaż powięzi | mięśnie | terapie manualne | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-321-2; **Cena katalogowa:** 78.70 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5x24; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Kinezjologia stosowana – terapia manualna medycyny holistycznej

Kinezjologia stosowana to nauka o zdrowiu jako systemie adaptacji organizmu do środowiska zewnętrznego. Obejmuje system przemiany materii, wymiany energetycznej i informacji. Kinezjologia stosowana uwzględnia zakres wszystkich ruchów organizmu. **Kinezjoterapia** polega na przywróceniu właściwego działania i funkcji układu mięśniowo-szkieletowego. Istotą kinezjoterapii jest określenie przyczyny bólu, który nie zawsze oznacza miejsce bólu. Następnie dobiera się odpowiednie ćwiczenia i masaże powięzi i mięśni. Mają one za zadanie **zniwelować ból**, i to na stałe. Ta książka to praktyczny przewodnik po kinezjologii stosowanej i medycynie naturalnej dla każdego. Po lekturze z łatwością **odnajdziesz przyczynę swoich dolegliwości** oraz dobierzesz odpowiednie ćwiczenia, które uwolnią cię od bólu – na zawsze.

Lecznicze ćwiczenia dla zdrowia nerek, serca, na choroby ginekologiczne – kinezjologia stosowana w praktyce

Autorka opisuje specjalne, **lecznicze ćwiczenia przeznaczone dla chorób nerek**, serca czy chorób ginekologicznych. Są to ćwiczenia oparte na odruchowym związku pomiędzy organami wewnętrznymi i mięśniami. Z nich wywodzi się akupresura, refleksologia i ćwiczenia fizyczne. Są to zasady, dzięki którym organizm funkcjonuje. Opierają się one na równowadze pomiędzy siłą i napięciem mięśni w organizmie. To przede wszystkim równowaga mięśniowa, więzadłowa, powięziowa oparta na aktywności fizycznej. Właśnie dlatego tak dobrze łączą się ćwiczenia fizyczne i kinezjologia stosowana. Ta ostatnia wyznacza człowiekowi dozowane obciążenia, one łatwiej i szybciej **przywracają prawidłową pracę mięśni**. W książce znajdziesz również podstawowe zasady ćwiczeń na pokonanie bólu kręgosłupa i bólu mięśni.

Kinezjologia stosowana to indywidualny zestaw ćwiczeń dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego

Uprawiamy sport nie po to, by stać się silniejszymi lub piękniejszymi, lecz po to, by stać się zdrowszymi. Uroda i siła – to przede wszystkim jest zdrowie. A żeby wiedzieć, co jest potrzebne dla zdrowia, należy sprawdzić **działanie układu nerwowego** przy obciążeniu. Innymi słowy, sprawdzić gotowość organizmu do obciążeń fizycznych, chemicznych i emocjonalnych. I w tym przypadku najlepszą metodą jest kinezjologia stosowana. To ona jest kluczem do twojego zdrowia. A to dlatego, że każdy z nas jest inny. Każdy potrzebuje indywidualnego podejścia. Jeden powinien wykonywać ćwiczenia fizyczne rano, inny wieczorem. Dla jednego korzystne będzie rozciąganie, dla drugiego – kurczenie mięśni. Ta książka i opisane w niej metody oparte na medycynie holistycznej, pomogą ci **dopasować odpowiednie ćwiczenia i aktywność fizyczną do swoich potrzeb**.

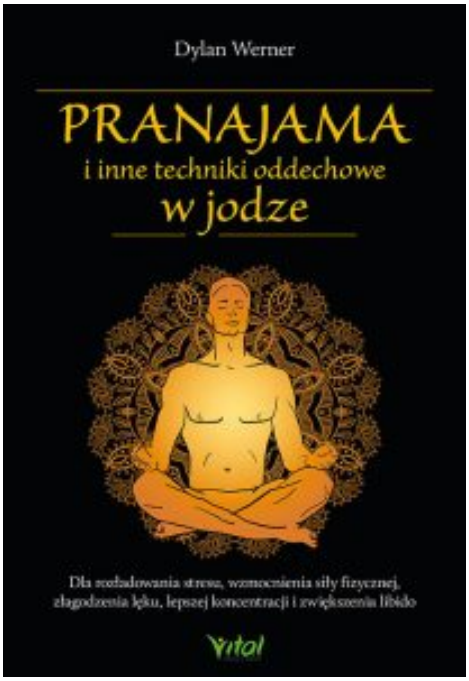
Dlaczego ruch sprawia ból? Od czego zacząć przywracanie zdrowia?

Przede wszystkim z tej książki nauczysz się rozumieć język bólu, np. ból kręgosłupa czy ból mięśni. Następnie poznasz metodykę szukania jego źródeł. Dowiesz się, w jaki sposób przy pomocy lustra przeprowadzić **wizualne samobadanie**, jak zmierzyć się za pomocą centymetra krawieckiego, **jak metodą palpacji zbadać mięsień**, wykonywać różne ćwiczenia z otwartymi i zamkniętymi oczami, próbując zrozumieć, co kompensuje organizm wywołując ból w określonym miejscu, np. ból kręgosłupa. Następnie **określisz przyczynę bólu**. W tej książce każdy mięsień jest pokazany w kilku pozycjach. **Nauczysz się pracować z punktami spustowymi**, rozciągnąć powięzi oraz **stabilizować miejsca przyczepu mięśni**.

Poznaj proste zasady samobadania oraz ćwiczenia, aby na zawsze zapomnieć o bólu

Z tą książką nauczysz się kształtować **prawidłowy schemat ruchu** i utrwalisz go przy pomocy ćwiczeń. Dowiesz się, jak należy prawidłowo przewracać się w łóżku, siadać, wstawać z pozycji siedzącej, chodzić, oddychać. I choć wydaje się to proste, to każdy z nas popełnia błędy, a świadczy o tym ból w różnych częściach ciała. Kinezjologia stosowana to sztuka przywracania zdrowia. To umiejętność holistycznego podejścia do zdrowia i **wykorzystania terapii manualnych do pozbycia się bólu**.

Odkryj przyczynę bólu i pozbądź się go



Pranajama i inne techniki oddechowe w jodze

Dylan Werner

Tytuł oryginału: The Illuminated Breath: Transform Your Physical, Cognitive Emotional Well-Being by Harnessing the Science of Ancient Yoga Breath Practices

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › joga
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › sposoby na stres

dobry sen | jak prawidłowo oddychać | niepokój | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-325-0; **Cena katalogowa:** 129.90 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Oddychanie to jedna z podstawowych funkcji życiowych. Jak prawidłowo oddychać?

Oddychanie jest jedną z najbardziej naturalnych czynności, jakie wykonujemy. Od pierwszego wdechu po ostatnie tchnienie, całe życie spędzamy w nieustannym cyklu wdechów i wydechów. Jednak niewiele osób uczy się, jak należy prawidłowo oddychać. Dlaczego w ogóle oddychamy? W jaki sposób oddech może wpływać na nas na płaszczyźnie emocjonalnej, energetycznej, fizycznej i duchowej? Jak też możemy wykorzystać oddech do pozytywnej transformacji w naszym życiu? Jeśli interesujesz się jogą, **pranajamą** i innymi **technikami oddechowymi** praktykowanymi w tego rodzaju aktywności fizycznej, sięgnij po tę publikację.

Naukowe dowody potwierdzające moc oddechu

Książka to rewolucyjny podręcznik dotyczący uwalniania mocy oddechu. Autor, uznany praktyk terapii, jaką jest joga, zagadnienia dotyczące oddychania omawia z humorem i wielką przejrzystością. Na potwierdzenie swoich tez przywołuje naukowe dowody. W przystępny sposób poznasz **fizjologię oddechu**, budowę struktur anatomicznych zaangażowanych w proces oddychania. A także fizyczne skutki, jakie **oddech** wywiera na **ciało i umysł**. Autor wyjaśnia to wszystko zrozumiałym językiem, aby treść książki była zrozumiała dla każdego.

Terapia oddechu nie tylko dla joginów

Nawet jeśli jeszcze nie praktykujesz jogi, ale chciałbyś skupić się na tym, **jak prawidłowo oddychać**, zainteresują cię rozdziały poświęcone systemom równowagi w ciele. Dowiesz się, na przykład, jak energia przemieszcza się w ciele pod wpływem naszego oddechu. I jaki to ma wpływ na twoje emocje i cały układ nerwowy. Jak już pewnie się domyślasz, **ćwiczenia oddechowe** i nauka technik oddychania w jodze są doskonałym **sposobem na stres i dobry sen**. Prawidłowe oddychanie jest też kluczowe, kiedy odczuwasz niepokój lub popadasz w stany lękowe.

Poznaj pranajamę i inne techniki oddechowe w jodze

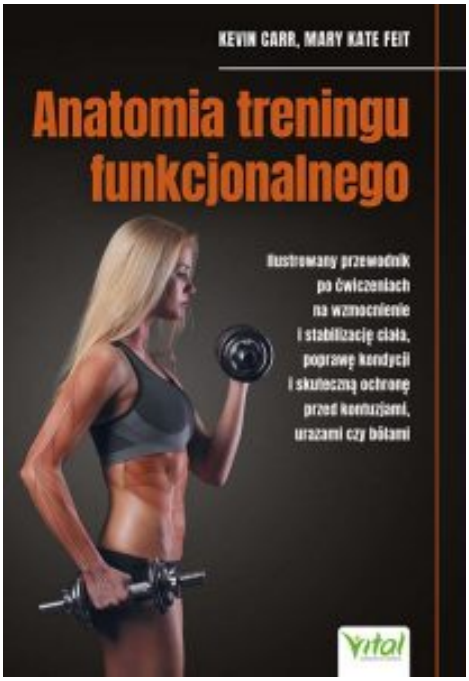
Ponieważ Autor jest praktykiem **jogi**, informacje dotyczące technik oddychania w jodze są rzetelne i sprawdzone. Poznasz pranajamę, a także inne koncepcje i ćwiczenia oddechowe związane z praktyką jogicznego oddechu. Każda **technika pranajamy** jest szczegółowo wyjaśniona i podzielona na poszczególne elementy. Tak, by zilustrować praktykę oraz jej efekty energetyczne, emocjonalne i fizjologiczne. Przybliżysz sobie także wszelkie możliwości zastosowania każdego ćwiczenia. Poznasz teorię, ale czeka też cię praktyka! Autor przygotował w tej książce wiele sekwencji oddechowych, w których dany **oddech** może być wykorzystany jako potężne narzędzie do manifestowania pozytywnych zmian i wpływania na **zdrowie** oraz **samopoczucie**. Przekonaj się, jak to działa!

Techniki oddechowe w jodze do wykorzystania w codziennych czynnościach

Autor zaznacza, że to nie jest książka tylko dla osób praktykujących jogę. Skierowana jest do każdego, kto chciałby żyć lepszym, szczęśliwszym i zdrowszym życiem. Korzystając z praktycznych przykładów z **życia** codziennego, Autor wyjaśnia, jak sekwencje i ćwiczenia oddechowe zwiększą wydajność podczas aktywności fizycznej i **regeneracji** twojego zdrowia, wpływają na dobry sen, wzmacniają funkcje poznawcze, **łagodzą niepokój i stany lękowe**, promują głęboki **relaks**, są dobrym sposobem na stres i wiele więcej.

Naucz się, jak prawidłowo oddychać w jodze i nie tylko.

I wprowadź równowagę do swojego życia



pobierz fragment książki

Anatomia treningu funkcjonalnego

Kevin Carr Mary Kate Feit

Tytuł oryginału: Functional Training Anatomy

Zdrowie › aktywność fizyczna

Zdrowie › sposoby na stres

ćwiczenia na stawy | ebooki | masaż powięzi | mięśnie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-220-8; **Cena katalogowa:** 99.90 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka ze skrzydełkami; **Format:** 16,5 x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Zdrowa aktywność fizyczna gwarantująca świetną formę i piękne ciało

Chcesz osiągnąć godną **pozazdroszczenia sylwetkę**? Pragniesz wzmocnić mięśnie, zwiększyć wytrzymałość, mobilność i stabilność? A może poprawić motorykę i wyniki sportowe? Być szybkim oraz w **świetnej formie** o każdej porze dnia? Oto **kompleksowy poradnik** na temat treningu funkcjonalnego. Ten rodzaj **aktywności fizycznej** jest idealny dla wszystkich, którzy chcą być **zdrowi** i sprawni ruchowo. Trening funkcjonalny angażuje różne partie mięśni i powoduje, że lepiej radzimy sobie z wykonywaniem codziennych czynności. Między innymi, takimi jak: wstawanie z łóżka, sięganie po coś, podnoszenie przedmiotów czy wchodzenie po schodach. *Anatomia treningu funkcjonalnego* jest doskonałym źródłem informacji dla wszystkich profesjonalistów zajmujących się fitnessem, sportem i wydajnością. A także tych, którzy chcą **poprawić swój wygląd oraz zdrowie**.

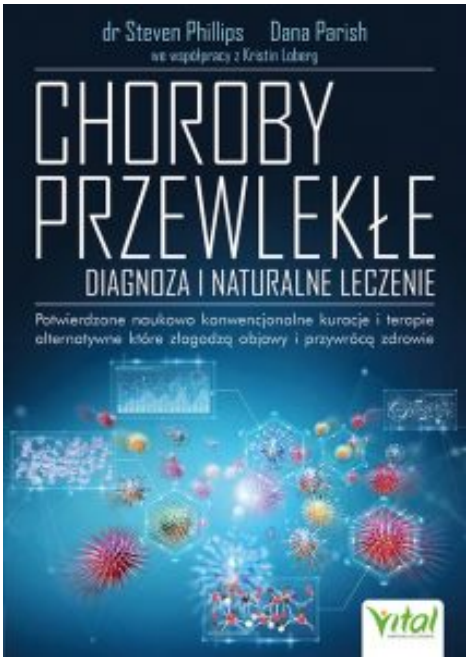
Trening funkcjonalny jako skuteczny sposób na stres, poprawę motoryki i wzmocnienie mięśni

Autorzy w tym poradniku zamieszczają wszystkie aspekty kompletnego programu treningu funkcjonalnego. Znajdziesz w nim **ćwiczenia na stawy** czy **masaż powięz**i. A także **sposoby na stres**, które pomogą wzmocnić twoje mięśnie, stawy i kości. Wyjaśniają, co to jest trening funkcjonalny oraz trening mobilności. I jaki jest jego wpływ na jakość ruchu, wydajność oraz redukcję kontuzji. Prezentują **ćwiczenia na rozgrzewkę**, dzięki którym przygotujesz się do zajęć o wysokiej intensywności. Rozwiniesz siłę za pomocą podnoszenia ciężarów, wymachom kettlem i ćwiczeniom opartym na podskokach. Nauczysz się w prawidłowy sposób używać piłki lekarskiej i ćwiczeń plyometrycznych, by wytwarzać oraz absorbować siłę. Dowiesz się, jakie efekty przynosi trening funkcjonalny. I jak poprawić siłę górnej i dolnej części ciała. A także tułowia za pomocą ćwiczeń z dominacją bioder, kolan, pchania i ciągnięcia. Dzięki tej **aktywności fizycznej** zwiększysz swoją siłę funkcjonalną na co dzień i zmniejszysz ryzyko kontuzji.

Trenuj zdrowo i bez kontuzji – odkryj skuteczny masaż powięzi i ćwiczenia na stawy

Ten **profesjonalny przewodnik** łączy w sobie zarówno wiedzę medyczną, jak i atlas anatomiczny. Sięgając po niego pogłębisz swoją wiedzę na temat **anatomii treningu funkcjonalnego**. Znajdziesz w nim **innowacyjne ilustracje anatomiczne.** Materiały są opracowane przez **światowych ekspertów** w dziedzinie treningu funkcjonalnego, siłowego i ogólnorozwojowego. Dzięki nim dokładnie zrozumiesz cel każdego przeprowadzonego ćwiczenia. Od razu zauważysz, jakie mięśnie pracują podczas wykonywania danego treningu. A dodatkowo odkryjesz **skuteczne sposoby na stres**, takie jak profesjonalnie opracowane zestawy ćwiczeń. Znajdziesz tu również **ćwiczenia na stawy**. Nie zabraknie też przykładów ćwiczeń na **masaż powięzi**, który poprawi twoje **zdrowie** wzmacniając przy tym mięśnie, stawy oraz kości.

Trening funkcjonalny kluczem do sprawności



pobierz fragment książki

Choroby przewlekłe – diagnoza i naturalne leczenie

Dana Parish Kristin Loberg dr Steven Philips

Tytuł oryginału: Chronic: The Hidden Cause of the Autoimmune Pandemic and How to Get Healthy Again

Zdrowie › pasożyty w organizmie

Alzheimer | bakterie | choroby autoimmunologiczne | choroby tarczycy | Parkinson | stany zapalne | stwardnienie rozsiane | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-299-4; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Jakie są prawdziwe przyczyny chorób autoimmunologicznych?

Choroby autoimmunologiczne zyskały miano epidemii XXI wieku. Do gabinetów lekarskich trafia coraz więcej pacjentów z diagnozą alzheimera, parkinsona, stwardnienia rozsianego czy chorób tarczycy. Ich leczenie jest długotrwałe i najczęściej opiera się na łagodzeniu objawów. Dlaczego? Zwykle schorzenia tego typu uznaje się za **nieuleczalne lub dziedziczne**. Nic dziwnego, że lekarze czują się wobec nich bezradni. Jednak autorzy książki stawiają rewolucyjną tezę, która może **zmienić postrzeganie chorób autoimmunologicznych**. Ich zdaniem prawdziwą przyczyną chorób autoimmunologicznych są **infekcje**. Wywołują je **bakterie, wirusy, grzyby, insekty i pasożyty w organizmie**. Szczegółowo analizują oni **związki między infekcjami a chorobami przewlekłymi**. Jednocześnie pokazują sposoby radzenia sobie z towarzyszącymi im stanami zapalnymi. Okazuje się, że poprawa zdrowia wymaga też nowego podejścia do… leczenia boreliozy.

Infekcje wywołują choroby przewlekłe

Z niniejszej książki dowiesz się, że istotną rolę w rozprzestrzenianiu się epidemii chorób autoimmunologicznych odgrywają infekcje. W głównej mierze odpowiadają za nie bakterie, wirusy, grzyby, insekty i pasożyty w organizmie. Tezy zaprezentowane w publikacji zostały poparte badaniami naukowymi, opiniami specjalistów i historiami pacjentów. Autorzy wyjaśniają, że **stwardnienie rozsiane, alzheimer, parkinson, choroby tarczycy, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń** i wiele innych schorzeń to wyłącznie określenia przeróżnych symptomów. **Prawdziwe przyczyny chorób autoimmunologicznych** kryją się gdzie indziej.

Od stanów zapalnych do poprawy zdrowia

Książka składa się z dwóch części. W pierwszej znajdują się **informacje o biologii ludzkiego organizmu**. Autorzy wyjaśniają, dlaczego **diagnozowanie prawdziwych przyczyn infekcji w chorobach przewlekłych** napotyka na tyle trudności. Tłumaczą **symptomy schorzeń** i opisują etapy ich rozwoju. Jednocześnie pokazują, w jaki sposób infekcje powodują choroby autoimmunologiczne lub problemy natury psychicznej. Te ostatnie są bowiem częstym „towarzyszem" chorób przewlekłych.

Druga część książki przynosi **opis sprawdzonych strategii**, które ułatwią łagodzenie stanów zapalnych i poprawę zdrowia. Autorzy radzą, jak podchodzić do diagnoz i rozmawiać z lekarzami, by nie czuć się przytłoczonym chorobą. Dodatkowo pomagają wybrać optymalny sposób leczenia i poradzić sobie z nieuniknionymi podczas choroby kryzysami.

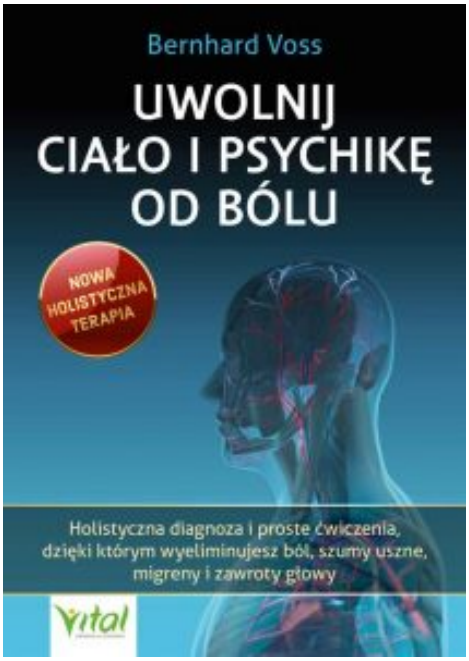
Praktyki ułatwiające powrót do zdrowia

Pacjenci borykający się z chorobami przewlekłymi często mają obawy przed ich nawrotami. Ciągłe napięcie powoduje stres. Niekiedy nawet przekształca się w depresję czy traumę. Utrudnia to powrót do zdrowia. Dlatego w książce zostały zaprezentowane techniki, które pozwolą na osiągnięcie wewnętrznego spokoju. Rozładowanie napięcia ułatwią **terapie – EMDR, DNRS, psychosomatyczna i poznawczo-behawioralna** Autorzy polecają również **suplementy i praktyki medycyny alternatywnej**. Pozytywne efekty powinny dać **lepsza dieta** (najlepiej wegańska o niskim indeksie glikemicznym) i **relaksujące aktywności** (różne formy medytacji, joga, tai chi, ćwiczenia oddechowe). Warto też zadbać o **zmiany w trybie życia** (sen o stałych porach, ćwiczenia fizyczne).

Dlaczego pacjenci z chorobami przewlekłymi powinni zająć się… leczeniem boreliozy?

Książka ta **zmienia postrzeganie przyczyn chorób przewlekłych**. Bazuje na dziesiątkach badań naukowych i opiniach specjalistów z różnych dziedzin medycyny. Pozwoliły one postawić tezę, że epidemia schorzeń autoimmunologicznych łączy się bezpośrednio ze wzrostem infekcji. W odpowiedzi na to autorzy zaproponowali **nowatorski program uzdrawiania**. Pozwoli on skutecznie poradzić sobie ze stanami zapalnymi i odnaleźć drogę do zdrowia.

Poznaj prawdziwą przyczynę chorób autoimmunologicznych i popraw stan swojego zdrowia!



pobierz fragment książki

Uwolnij ciało i psychikę od bólu

Bernhard Voss

Tytuł oryginału: Körperspuren: Ursachen körperlicher und psychischer Symptome verstehen und heilen - Neuer ganzheitlicher Ansatz

Zdrowie › psychosomatyka

ból głowy | ból kręgosłupa | ból pleców | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-241-3; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Odkryj nowatorską diagnostykę bólu i wypróbuj niezwykłą metodę holistycznego uzdrawiania

Czy zdarzyło ci się cierpieć z powodu uporczywych bólów głowy, których medycyna konwencjonalna nie była w stanie racjonalnie wytłumaczyć? A może zmagałeś się z bólami pleców lub kręgosłupa, choć badania potwierdzały, że cieszysz się znakomitym zdrowiem? Zapewne każdy byłby w stanie stworzyć długą listę chorób i dolegliwości, których przyczyny trudno wyjaśnić. Jak je zatem właściwie zdiagnozować? Czy można w tej sytuacji skutecznie pozbyć się uciążliwych objawów? Okazuje się, że satysfakcjonujących odpowiedzi na te pytania udziela **psychosomatyka**, a drogą do poprawy zdrowia jest holistyczn**e uzdrawianie**.

Jak uwolnić ciało i umysł od bólu?

Dzięki tej książce dowiesz się, **czym są łańcuchy mięśniowo-powięziowe** i jak wpływają na stan zdrowia. Nauczysz się analizować swoje emocje i rozumieć prawdziwe przyczyny chorób. Stosując innowacyjną diagnostykę bólu i **proste ćwiczenia z pogranicza psychoterapii i osteopatii**, usuniesz blokady hamujące twój rozwój osobisty i poczujesz pełnię szczęścia. Przy tym zrozumiesz, że kluczem do prawidłowego funkcjonowania organizmu jest przede wszystkim spokojny umysł. W ten sposób **pozbędziesz się bólu głowy, kręgosłupa i pleców, migren czy szumów usznych**. Odzyskując kontrolę nad swoim życiem, uczynisz je lepszym.

Łańcuchy mięśniowo-powięziowe – klucz do zrozumienia przyczyn chorób i dolegliwości

Zdaniem autora książki, doświadczonego osteopaty i psychoterapeuty, przyczyną wielu niewyjaśnionych chorób są **trudne emocje i negatywne przeżycia**. „Odkładając się" w narządach wewnętrznych, powodują ich napięcie. Z kolei napięte narządy wewnętrzne „ciągną" mięśnie i powięzi. Tak właśnie powstają **łańcuchy mięśniowo-powięziowe**. Sprawiają one, że napięcie powstające w jednej części ciała powoduje ból w zupełnie innym miejscu. Z osteopatycznego punktu widzenia narządy ulokowane poniżej przepony wpływają na nerwy i stawy znajdujące się m.in. w biodrach, kolanach, miednicy i dolnym odcinku kręgosłupa. Z kolei nieprawidłowe napięcia w narządach powyżej przepony oddziałują na nerwy i stawy barków, ramion, kręgosłupa szyjnego i podstawę czaszki.

Holistyczne uzdrawianie krok po kroku

Pierwsza część książki traktuje o związkach ciała i psychiki. Autor szczegółowo analizuje **przyczyny dolegliwości z punktu widzenia psychosomatyki**. Jednocześnie przybliża technikę rezonansu, która jest kluczem do poznania emocji wypartych ze świadomości. Z kolei w drugiej części prezentuje niektóre powszechnie występujące choroby. Na przykładzie konkretnych pacjentów tłumaczy zasady powstawania łańcuchów mięśniowo-powięziowych i ich wpływ na zdrowie. W ten sposób wyjaśnia **przyczyny trudnych do wytłumaczenia objawów**. Książka zawiera także **wiele praktycznych ćwiczeń**. Można je samodzielnie stosować niczym apteczkę pierwszej pomocy.

Samodzielna diagnostyka bólu – zobacz, jakie to proste!

Terapie holistyczne zakładają jedność ciała i psychiki. Dlatego trudno wyobrazić sobie zdrowe ciało fizyczne i tym samym pełnię szczęścia bez spokojnego umysłu. Docierając do głęboko skrywanych lub wypartych ze świadomości emocji, zyskujemy szansę na **prawdziwe uzdrowienie** i niczym nieskrępowany rozwój osobisty.

Chcesz poradzić sobie z bólem kręgosłupa, pleców lub głowy? Najpierw zrozum swoje emocje!

pobierz fragment książki

Słodycze bez cukru i słodzików

Natalia Dolata

Dieta › dieta - inne

cukier | cukrzyca | ebooki | insulinooporność | jak szybko schudnąć | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-298-7; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Dlaczego cukier szkodzi?

Dietetycy i lekarze od lat biją na alarm. Nazywają cukier cichym zabójcą. Statystyki są zatrważające. Według danych zgromadzonych przez Główny Urząd Statystyczny w 2020 roku każdy Polak skonsumował blisko 43 kilogramy cukru. Nawet jeśli nie kupujesz w sklepie typowego cukru rafinowanego i myślisz, że nie grozi ci jego nadmiar, jesteś w błędzie. Niestety, wiele spożywanych codziennie produktów zawiera go w nadmiarze. Zacznij czytać etykiety i przekonaj się, jak zaskakujące są jego ilości. **Cukier kryje się głównie w daniach gotowych, owocowych jogurtach, sosach, ketchupach, musztardach i gazowanych napojach.**

Dowiedz się, jakie choroby wywołuje nadmiar cukru w diecie

Nadmiar cukru w diecie prowadzi nie tylko do nadwagi i otyłości, ale też poważnych chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, insulinooporność czy nowotwory. Już trzech na pięciu Polaków ma nadwagę, a co czwarty jest otyły. Ze statystyk NFZ wynika, że w Polsce blisko półtora tysiąca zgonów rocznie jest konsekwencją nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem. Z kolei nadwaga i otyłość są przyczyną wielu chorób, także śmiertelnych. Ryzyko zachorowania np. na cukrzycę typu 2 jest nawet 40-krotnie wyższe u otyłych niż u osób z prawidłową wagą. Coraz częściej ta sytuacja dotyczy też dzieci.

Oczywiście sam cukier nie jest trucizną, jednak potrafi uzależniać, a jego nadmiar jest zabójczy. Mając na uwadze ten problem, autorka, dietetyczka i mama małych dzieci, stworzyła tę książkę. Dzięki niej dowiesz się, jakie problemy zdrowotne rodzi nadmiar spożywanego cukru. Przede wszystkim jednak poznasz **wspaniałe przepisy, które zaspokoją twoją chęć na przekąski**. W dodatku sam przygotujesz słodycze bez cukru i słodzików. Z powodzeniem urozmaicą one dietę dzieci czy osób z insulinoopornością.

Słodycze dla cukrzyków i osób, które martwią się, jak szybko schudnąć – to możliwe!

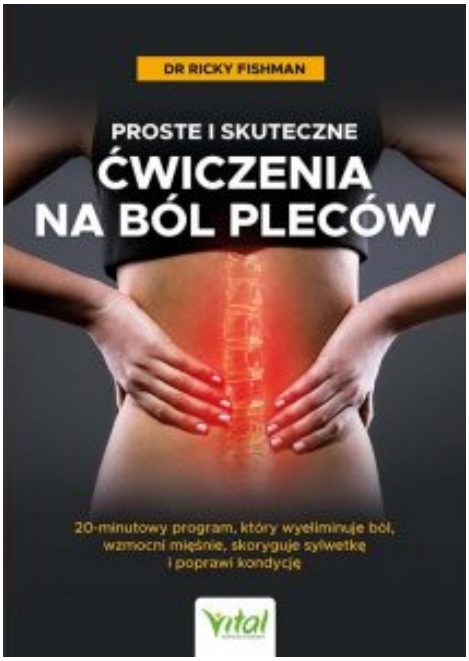
Wypróbuj szeroką gamę przepisów z tej książki i przekonaj się, że możesz jeść **słodkie w smaku wypieki, ciasta i babeczki. Nie musisz z niczego rezygnować.** Znajdziesz tu idealne **przepisy na słodycze dla cukrzyków**. Wystarczy, że skupisz się na określonych składnikach i pobudzisz nieco swoją wyobraźnię. Autorka dzieli się z tobą profesjonalną wiedzą i doświadczeniem. Przekonasz się, że tak naprawdę nie musisz rezygnować ze słodyczy, nawet przy cukrzycy i insulinooporności. Kiedy masz ochotę na małe co nieco, to możesz je wyczarować z kilku prostych, naturalnych składników, takich jak banany, gruszki, jabłka, daktyle czy rodzynki. Zdziwisz się, ile naturalnej słodyczy uzyskasz z marchewki, dyni, pomidorów czy batatów. Twoje podniebienie nareszcie odpocznie od przesłodzonych rafinowanym cukrem i syropem glukozowo-fruktozowym sklepowych słodyczy. Zaczniesz odczuwać prawdziwy smak naturalnych składników.

Ekspertka dietetyczka z zawodu i kucharka z pasją nauczy cię zdrowo gotować

Najważniejszą częścią książki są przepisy. Znajdziesz tu aż **107 receptur na słodycze bez cukru i słodzików**. Przekonasz się, że istnieją zdrowe słodycze. Nauczysz się przyrządzać wypieki bez cukru. Wszystkie przepisy są idealnie dopasowane do współczesnego trybu życia w ciągłym biegu. Znaczną część z nich przygotujesz w kilkanaście minut. Wyczarujesz **przepyszne i sycące babeczki, ciasta i chlebki, ciasteczka, desery i lody przyjazne dla maluchów czy cukrzyków**.

Większość deserów cechuje się niskim lub średnim indeksem glikemicznym. Zdrowe słodycze, które proponuje autorka, nie zawierają ani rafinowanego cukru, miodu, ani innego słodzika, np. ksylitolu, erytrolu czy też stewii. Te zdrowe przekąski pozwolą ci zaspokoić małe zachcianki, nawet wtedy, kiedy zastanawiasz się, jak szybko schudnąć. A co najważniejsze, słodycze, które czekają na ciebie w tej książce, są nie tylko pyszne, ale także zdrowe i odżywcze.

Słodycze bez cukru i słodzików – pyszne, pożywne i zdrowe!



pobierz fragment książki

Proste i skuteczne ćwiczenia na ból pleców

dr Ricky Fishman

Tytuł oryginału: The Back Pain Relief Plan: A 20-Minute Exercise-Based Program to Prevent, Manage, and Ease Pain

Zdrowie › aktywność fizyczna

ból pleców | ćwiczenia na stawy | mięśnie | zdrowe kości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-276-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Ćwiczenia na ból pleców i stawy szansą na poprawę zdrowia i codzienny relaks

Ból pleców jest jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych. Zdaniem specjalistów około 80% ludzi na świecie doświadczy bólu pleców w którymś momencie swojego życia. Trzeba przyznać, że jest to wyjątkowo „demokratyczna" dolegliwość. Dotyka ona zarówno starszych, jak i młodych, zdrowych i borykających się z innymi chorobami, osoby wykonujące pracę biurową i fizyczną. Niektórzy pogodzili się z myślą, że ból będzie im towarzyszył do końca życia. Dlatego starają się z nim „zaprzyjaźnić". Niestety, potrafi on skutecznie uprzykrzyć życie.

Na szczęście proste i dostępne każdemu **ćwiczenia na ból pleców i stawy** mogą szybko poprawić stan zdrowia. Dzięki tej książce poznasz **skuteczny program treningowy**, który złagodzi ból pleców. Jednocześnie **wzmocni mięśnie i zapewni zdrowe kości**. Jest on w pełni bezpieczny i bez trudu można go dopasować do indywidualnych potrzeb. Publikacja zawiera serię ćwiczeń rozciągających oraz mało obciążających treningów cardio. Są one uszeregowane od łatwych do trudniejszych. Ponadto znaleźć w niej można **zalecenia dotyczące diety, snu i ergonomii miejsca pracy**.

Jak złagodzić ból pleców – poznaj prosty sposób na poważne choroby i uciążliwe dolegliwości

Program przedstawiony w tej książce koncentruje się na dolnej części pleców, gdyż jest to najczęstszy obszar bólu i dyskomfortu. Jednak można go wykorzystać również do leczenia innych partii pleców. Prezentację ćwiczeń poprzedza analiza anatomii tej części ciała. Autor opisuje budowę, zależności i **zasady funkcjonowania mięśni, ścięgien, więzadeł, dysków i nerwów**. Wychodzi bowiem z założenia, że zastosowanie odpowiedniej terapii wymaga najpierw znalezienia źródła problemu. Ból pleców jest wypadkową wielu czynników. Wśród nich znajdują się:niezdrowa dieta, nadwaga, brak snu i aktywności fizycznej. Nie bez znaczenia są nadmierne tycie, spędzanie długich godzin w pozycji siedzącej czy obciążenie stresem. Każdy z tych czynników zostawia ślad w ludzkim ciele. Brak reakcji szybko odbija się na zdrowiu.

Ćwiczenia na ból pleców i wzmocnienie kręgosłupa – czas na działanie

Główną część książki stanowi **4-tygodniowy program ćwiczeń**. Zawiera on **ćwiczenia cardio**, a także służące rozciąganiu i wzmocnieniu kręgosłupa oraz mięśni głębokich. Wszystkie zaprezentowane aktywności fizyczne zostały podzielone na: łagodne, łatwe, średnie i zaawansowane. Dzięki temu można je wdrażać stopniowo i dopasować do swoich umiejętności i kondycji. Program doskonale sprawdza się zarówno **w przypadku ostrego, jak i przewlekłego bólu pleców**. Korzystanie z książki i wykonywanie poszczególnych ćwiczeń ułatwiają **ilustracje oraz dokładne instrukcje**. Są też wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i środków ostrożności.

Nie zapomnij o profilaktyce!

Dzięki wskazówkom zawartym w tej książce nie tylko dowiesz się, **jak złagodzić ból pleców**. Poznasz też niezawodne **sposoby na wzmocnienie kręgosłupa czy zdrowe kości**. To nie wszystko. Autor porusza również niezwykle istotną dla zdrowia kwestię profilaktyki. Ból pleców może bowiem powracać, gdy nie wyeliminujemy niewłaściwych zachowań. Dlatego w książce znajdują się informacje, **jak wyzbyć się szkodliwych nawyków** i ustrzec się błędów związanych z codziennym trybem życia. Niekiedy przeorganizowanie miejsca pracy, zmiana przyzwyczajeń podczas snu, a nawet robienie prania czy siedzenie na kanapie w odpowiedniej pozycji potrafią zdziałać cuda. Ważna jest bowiem **świadomość prawidłowej postawy** podczas stania, siedzenia i poruszania się. To klucz do zdrowia i codziennego relaksu.

Ból pleców? Zapomnij o nim dzięki prostym i skutecznym ćwiczeniom!

Apteczka olejków eterycznych

dr Eric Zielinski Sabrina Ann Zielinski

Tytuł oryginału: The Essential Oils Apothecary: Advanced Strategies and Protocols for Chronic Disease and Conditions

Medycyna naturalna › aromaterapia

cukrzyca | ebooki | olejki eteryczne | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-297-0; **Cena katalogowa:** 109.90 zł; **Ilość stron:** 456; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Potwierdzona skuteczność olejków eterycznych w leczeniu chorób przewlekłych!

Olejki eteryczne, ekstrahowane bezpośrednio z kory kwiatów, żywic, liści czy korzeni to wysoce skoncentrowane związki chemiczne pochodzenia roślinnego. Od tysięcy lat stanowią one podstawę medycyny naturalnej. Bez względu na to, w jaki sposób je stosujesz – miejscowo, w diecie, czy rozpylając w powietrzu, mają zbawienny wpływ na twój organizm. **Leczą stany zapalne, eliminują ból, pomagają w zwalczaniu infekcji.** Olejki eteryczne to również doskonały sposób na stres i wahania nastrojów. Działają łagodnie i szybko. Dlatego coraz więcej osób cierpiących na schorzenia przewlekłe, takie jak bezsenność, depresja, choroba Parkinsona, nadciśnienie czy cukrzyca, sięga po nie jako terapię uzupełniającą. Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób wprowadzić te „pachnące lekarstwa" do swojej codzienności!

Dlaczego olejki eteryczne działają? Sekret medycyny naturalnej

Czy wiedziałeś, że **jedna kropla olejku eterycznego zawiera do trzystu związków chemicznych** występujących naturalnie w roślinach? Służą jej one do uodparniania się na choroby, przyciągania pszczół czy ochrony przed drapieżnikami. Są to leki roślinne w najczystszej postaci. W rzeczywistości substancje, które są składnikami większości leków dostępnych na rynku, są oparte na składnikach chemicznych, które można znaleźć w olejkach eterycznych. Jednakże, w przeciwieństwie do leków stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych, **kiedy prawidłowo używasz olejków eterycznych, nie odczujesz żadnych skutków ubocznych!** W tej książce dr Eric Zielinski, światowej sławy aromaterapeuta, wraz ze swoją żoną Sabriną Ann Zielinski odkryją przed tobą lecznicze możliwości olejków eterycznych!

Wszystko co musisz wiedzieć o leczniczej mocy olejków eterycznych!

Opierając się na licznych badaniach naukowych oraz własnym doświadczeniu w leczeniu tysięcy pacjentów, autorzy stworzyli przełomową publikację, w której opisują, w jaki sposób z pomocą naturalnych olejków eterycznych wyeliminować choroby przewlekłe! Odkryj ponad **150 prostych do wykonania receptur** na:

- bezsenność i zaburzenia snu,
- stres i niepokój,
- depresję,
- cukrzycę i insulinooporność,
- alergie,
- choroby zapalne jelit,
- zespół przewlekłego zmęczenia i fibromialgię,
- choroby sercowo-naczyniowe,
- zaburzenia libido i erekcji,
- chorobę Alzheimera,
- chorobę Parkinsona i epilepsję,
- – stłuszczenie wątroby,
- i wiele innych.

Aromaterapia w domu, czyli jak stosować olejki eteryczne

To proste! W tej książce znajdziesz profile ponad **70 najważniejszych olejków eterycznych** wraz z informacją o ich zastosowaniach leczniczych oraz olbrzymim wachlarzem receptur. Pomogą ci one w leczeniu wielu chronicznych dolegliwości, od łagodnych aż po te poważniejsze. Z łatwością przygotujesz oczyszczającą **kąpiel z olejkami eterycznymi** czy maść na ból stawów. Z lawendy, majeranku, ylang ylang i neroli stworzysz prostą mieszankę na nadciśnienie. **Olejki eteryczne na stres**, takie jak trawa cytrynowa czy melisa, będą doskonałym

składnikiem wyciszającego inhalatora. A grejpfrut, limonka i mięta pieprzowa to główne składniki mieszanki odchudzającej, którą wykorzystasz w leczeniu cukrzycy i otyłości. Sam widzisz, że aromaterapia w domu to nieograniczone możliwości leczenia wielu schorzeń!

Naturalne olejki eteryczne – jak czerpać z nich korzyści

Dodatkowo autorzy zadbali również o wprowadzenie cię w podstawy aromaterapii. Dzięki ich poradom dowiesz się na co zwracać uwagę przy zakupie olejków eterycznych i jak nie dać się nabrać na puste hasła marketingowe. Poznasz najlepsze oleje nośne oraz zasady łączenia i mieszania olejków eterycznych. Odkryjesz, które olejki eteryczne są najlepsze do kąpieli, a które do dyfuzji. Autorzy zwrócą twoją uwagę na bezpieczeństwo, czyli które olejki mogą wykazywać właściwości uczulające, a także które z nich źle reagują na światło. Dowiesz się również, jak łatwo zastąpić chemiczne środki czyszczące, domowymi, w pełni bezpiecznymi produktami. Wraz z Mamą Z wykonasz płyn do mycia łazienki z olejkiem z drzewa herbacianego i cytrusami, a także szybki i łatwy płyn odkażający do rąk. A teraz spróbuj sam i stwórz swoją własną mieszankę, która pomoże ci wyeliminować stany zapalne, które są przyczyną chorób przewlekłych!

Roll-on łagodzący stan zapalny

5 kropli olejku eterycznego z kminku

5 kropli olejku eterycznego z mięty pieprzowej

2 krople olejku eterycznego z lawendy.

Olej nośnikowy do wyboru – jojoba i frakcjonowany olej kokosowy wchłaniają się szybko – według potrzeby

Będziesz potrzebował szklanej butelki z kulką (roll-on) o pojemności 10 ml

1. Wlej olejki eteryczne do butelki.

2. Napełnij butelkę wybranym olejem nośnikowym i dobrze wstrząśnij.

3. Masuj brzuch, klatkę piersiową i kark dwa razy dziennie przez 4 tygodnie.

Opinie o książce *Apteczka olejków eterycznych*

„Najbardziej wszechstronne źródło dotyczące stosowania olejków eterycznych, jakie znam… Gorąco polecam!”

— dr Amy Myers, autorka bestsellerów *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* oraz *Możesz wyleczyć choroby tarczycy*

„Misją Zielinskich jest, aby olejki eteryczne stały się brakującym ogniwem w medycynie XXI wieku. Ich *Apteczka olejków eterycznych* oferuje jasne, oparte na dowodach naukowych strategie leczenia 25 najbardziej powszechnych i poważnych schorzeń zdrowotnych. Ta książka to mistrzowska praca łącząca starożytną mądrość ze współczesną nauką. Pomoże ci ukoić ciało, umysł i ducha super naturalną mocą roślin!!!”

— dr Ann Louise Gittleman, autorka bestsellera „New York Timesa” *Premenopauza – praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia*

„Nie wyleczysz świata olejkami eterycznymi, ale z pewnością poprawisz swoje zdrowie dzięki ich stosowaniu. Rozbudowanie własnej „apteczki” do „apteczki zdrowia” jest łatwe dzięki temu niezbędnemu, praktycznemu podręcznikowi „pierwszych podpowiedzi” natury. Przepisy są proste i łatwe do stosowania. To książka, z której będziesz korzystać wielokrotnie”.

— dr Tom O’Bryan, autor bestsellera *Jak wzmocnić swój mózg*

„Doktor Eric Zielinski stał się autorytetem w dziedzinie nauki i codziennego stosowania olejków eterycznych. Jego prace są zawsze praktyczne, łatwe do zrozumienia i przepełnione serdecznością. Pozycją *Apteczka olejków eterycznych* dr Z. podniósł temat na zupełnie nowy poziom. Napisał bowiem pierwszą książkę o zapobieganiu i leczeniu chorób przewlekłych przy użyciu tych niesamowitych, pochodzących od Boga leków. Książka ta jest skarbnicą szczegółowych informacji i spostrzeżeń. Głębokie zrozumienie naturalnego zdrowia zainspiruje cię do używania olejków eterycznych w trosce o siebie i swoich bliskich. Treść *Apteczki olejków eterycznych* naprawdę zapiera dech w piersiach. Uważam, że jest to obowiązkowa, jedyna w swoim rodzaju książka referencyjna, z której będziesz korzystać przez całe życie”.

— Marc David, założyciel Institute for the Psychology of Eating i autor bestsellerów

Stwórz swoją eteryczną apteczkę!

Keto dla zdrowia i długowieczności

Ivor Cummins Jeffry N. Gerber Ryan Turner

Tytuł oryginału: Eat Rich, Live Long: Mastering the Low-Carb & Keto Spectrum for Weight Loss and Longevity

Dieta › dieta ketogeniczna Dieta › odchudzanie

cholesterol | cukier | cukrzyca | ebooki | insulinooporność | jak szybko schudnąć | ketoza | post przerywany | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-246-8; **Cena katalogowa:** 199.90 zł; **Ilość stron:** 480; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Cukrzyca i insulinooporność – plaga XXI wieku

Cukrzyca została uznana przez ONZ za epidemię XXI wieku. Nie dzieje się tak bez powodu. Obecnie choruje na nią około 420 milionów ludzi na całym świecie. W Polsce zdiagnozowano już ponad 2,5 miliona cukrzyków. Niepokojące jest również to, że ponad 20 procent wszystkich chorych nie jest świadoma swojej choroby. Dzięki tej obszernej i kompleksowej publikacji **poznasz najnowsze wyniki badań na temat metabolizowania cukru i tłuszczów w organizmie oraz mechanizmów i ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2.** Poznasz całą prawdę nie tylko o insulinooporności, ale również o jej przyczynach. Zdaniem autorów, kluczem są poziomy insuliny i cukru we krwi. Od ekspertów **dowiesz się, jak szybko schudnąć i przywrócić prawidłową przemianę materii.**

„Złe" tłuszcze i cholesterol – poznaj najnowsze analizy i wyniki badań klinicznych na temat zdrowego odżywiania

Może się zastanawiasz, jak to się stało, że w społeczeństwach zachodnich jedna trzecia ludzi jest otyła, połowa ma nadwagę, cukrzyca przyjmuje rozmiary epidemii, a wielu chorych przyjmuje statyny. Co dziwne, ten smutny stan, w jakim się znajdujemy, powstał w wyniku intensywnego skupienia się na jednym parametrze z wyników badań krwi: **cholesterolu**. Chyba nie ma osoby, która nie słyszałaby o cholesterolu, ale co to tak naprawdę jest? Czy faktycznie negatywnie wpływa na nasze zdrowie? W tym poradniku znajdziesz wszystkie odpowiedzi. Dowiesz się, **jak analizować wyniki badań krwi i jakie znaczenie tak naprawdę mają poziomy cukru i insuliny oraz wartości cholesterolu i trójglicerydów.**

Eksperci prezentują korzyści i zasady diety niskowęglowodanowej i ketogenicznej

W tej książce Ivor Cummins, światowej klasy inżynier, oraz dr Jeff Gerber, lekarz rodzinny powszechnie uważany za światowego lidera w dziedzinie odżywiania low-carb, łączą siły, aby przedstawić swoje unikalne spojrzenie wynikające z ich rozległego doświadczenia klinicznego, medycznego i naukowo-badawczego. Wspólnie łamią kod, który pokazuje, **jak jeść to, co lubisz, schudnąć i odzyskać zdrowie.**Ujawniają, jak „eksperci" od żywienia mylili się tak długo, demonizując zdrowe, naturalne tłuszcze w naszej diecie i skupiając się na cholesterolu i LDL jako złoczyńcach. W rzeczywistości, jak ujawniają autorzy, opierając się na najnowszych recenzowanych badaniach światowych, **spożywanie dużej ilości naturalnych tłuszczów, umiarkowanej ilości białka i małej ilości węglowodanów może pomóc ci schudnąć, zapobiec chorobom, zaspokoić apetyt, wyłączyć zachcianki żywieniowe i żyć dłużej.**

Dieta low-carb i dieta ketogeniczna – niezawodny sposób na odchudzanie

Keto dla zdrowia i długowieczności to kompendium wiedzy na temat ketozy, odchudzania, zasad diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej Znajdziesz w niej **ponad 50 przepisów na pyszne i sycące dania**. Poznasz zasady postu przerywanego i łatwe sposoby na jego wdrożenie do codziennego rytmu. Keto stanie się twoim nowym stylem życia. Wypróbuj dietę, która koncentruje się na zdrowych tłuszczach i utrzymuje niskie spożycie węglowodanów. Kiedy wdrożysz w swoim życiu zdrowe odżywianie, już po 3 tygodniach zauważysz poprawę zdrowia i samopoczucia. Po pierwsze, zminimalizujesz skoki insuliny i cukru we krwi. Po drugie, uzyskasz dostęp do całej gamy produktów bogatych w składniki odżywcze, które poprawią twoje zdrowie i witalność.

Pokonaj insulinooporność i cukrzycę, dowiedz się, jak szybko schudnąć, stosując zasady i przepisy diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej

Sercem książki *Keto dla zdrowia i długowieczności* jest zawarty w niej program żywieniowy, który obejmuje wstępny, **7-dniowy plan żywieniowy**. Po nim zastosujesz kolejny, **14-dniowy harmonogram posiłków. Znajdziesz tu przepisy na śniadania, obiady, przekąski, kolacje, napoje i desery.** Dieta low-carb jeszcze nigdy nie smakowała tak dobrze! Rozpoczynając zmianę stylu życia, masz z pewnością wiele pytań. Ile tłuszczów powinieneś spożywać i jakie ich rodzaje są najlepsze? Które tłuszcze mogą przyczyniać się do rozwoju cukrzycy, chorób serca i przedwczesnej śmierci? Na czym polega ketoza? Czy dieta wysokobiałkowa zwiększa masę mięśniową i zapewnia dobrą kondycję, czy też może sprzyjać starzeniu się, nowotworom i przedwczesnej umieralności? Jakie witaminy i minerały powinieneś przyjmować? Jak zmienić metabolizm, aby twoje ciało spalało tłuszcz zamiast cukrów? Czy przerywany post naprawdę działa? W tym poradniku znajdziesz wyczerpujące odpowiedzi, które opierają się na wynikach najnowszych badań naukowych.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

– poznasz fakty i mity o cukrze, olejach rafinowanych, tłuszczach i rzekomo „złym” cholesterolu;

– zyskasz dużą dawkę naukowo potwierdzonych informacji na temat diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej (low-carb), m.in. zasady działania i metabolizowania poszczególnych składników odżywczych;

– zastosujesz gotowy, **unikalny 21-dniowy plan żywieniowy oparty na diecie niskowęglowodanowej**;

– poznasz zasady i korzyści płynące z pomijania posiłków, czyli postu przerywanego;

– wypróbujesz ponad 50 przepisów na pyszne i proste dania o niskiej zawartości węglowodanów i wysokiej zawartości tłuszczu.

Już dziś wypróbuj świetny przepis diety ketogenicznej

Zapiekanka z cukinii, kiełbasy i sera

Składniki (na 8 porcji):

1 łyżka oliwy z oliwek

4 średnie cukinie

drobna sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

45 g pikantnej włoskiej kiełbasy (bez wypełniaczy zbożowych)

200 g sera Fontina, posiekanego

6 dużych jaj

½ szklanki (120 ml) śmietanki kremówki

chrupiące plastry smażonego boczku, pokrojone na 2,5-centymetrowe kawałki, do przybrania (opcjonalnie)

1. Rozgrzej piekarnik do 205°C. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu.

2. Pokrój cukinię w plastry, przełóż na patelnię, wlej oliwę i dopraw po ⅛ łyżeczki soli i pieprzu. Podsmażaj cukinię przez 5 minut lub do miękkości i zrumienienia, a następnie zdejmij z patelni i odstaw.

3. Dodaj na patelnię kiełbasę i smaż do momentu, aż będzie w pełni usmażona i zarumieniona.

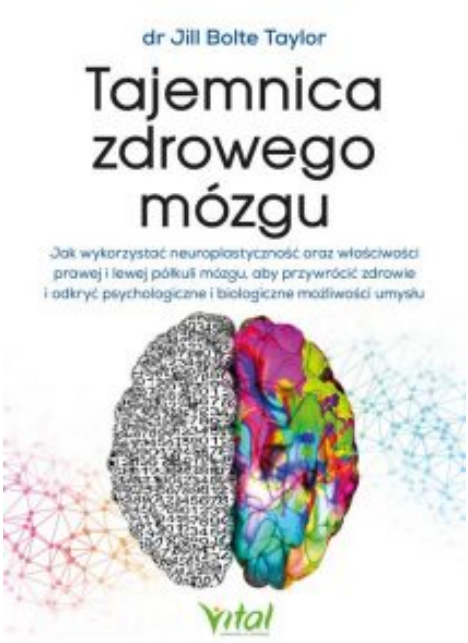
4. Wyłóż 20-centymetrową okrągłą blachę (lub podobne naczynie) papierem do pieczenia, pozostawiając około centymetra ponad naczynie. Równomiernie rozłóż na blachę cukinię i kiełbasę, posyp serem Fontina (zostawiając małą garść na wierzch zapiekanki).

5. Wbij jajka do miski, dopraw ¼ łyżeczki soli i pieprzu, dodaj śmietanę i dobrze ubij. Wylej masę jajeczną na mieszankę z cukinii i kiełbasy, posyp wierzch pozostałym serem Fontina. Wstawi blaszkę do piekarnika i piecze, aż masa jajeczna będzie ścięta, a wierzch zapiekanki złocistobrązowy. Powinno to zająć około 30 minut.

6. Gotową zapiekankę pokrój na 8 porcji i podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do 4 dni.

Jeśli chcesz, ułóż plasterki chrupiącego bekonu na wierzch zapiekanki.

Keto dla zdrowia! Cała prawda o cukrach, tłuszczach i insulinooporności



Tajemnica zdrowego mózgu

dr Jill Bolte Taylor

Tytuł oryginału: Whole Brain Living: the Anatomy of Choice and the Four Characters That Drive Our Life

Szczęście › rozwój osobisty
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ebooki | jak ćwiczyć mózg | motywacja | mózg | neuroplastyczność | poprawa pamięci | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-247-5; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Neuroplastyczność mózgu – znajdź motywację i sposoby na to, jak ćwiczyć mózg i doskonalić poprawę pamięci

W tej książce znajdziesz odkrywcze badania naukowe, które są doskonałym dowodem na neuroplastyczność mózgu. Potwierdzają one, że mózg może stale rozwijać się w wyniku doświadczeń. Bez wątpienia twoja prawa i lewa półkula potrafią się regenerować w wyniku pozytywnych doświadczeń, jak również traumatycznych przeżyć i chorób, takich jak udar mózgu. Zrozumiesz, jak stymulować pracę mózgu i wykorzystywać w pełni jego możliwości, aby osiągnąć zdrowie i szczęście. Zawarta tu wiedza o prawej i lewej półkuli mózgu rzuci nowe światło na twoje emocje i zachowanie. Przekonasz się, że możesz mieć ostry umysł w każdym wieku. Poznasz skuteczne sposoby na poprawę pamięci i metody na to, jak ćwiczyć mózg. Stosując odpowiednie ćwiczenia z zakresu rozwoju osobistego, możesz stale rozwijać swój mózg.

Półkule mózgu – emocjonalna i myśląca? Sprawdź, co na to neuronauka i psychologia

W XX wieku uczono nas, że prawa półkula mózgu jest mózgiem emocjonalnym, a lewa półkula – mózgiem racjonalnego myślenia. Obecnie neuronauka dowodzi, że nie jest to takie oczywiste. Każda półkula ma zarówno mózg emocjonalny, jak i mózg myślący. Autorka, na przykładzie własnej rekonwalescencji po ciężkim udarze, opisuje, jak plastyczny jest nasz mózg i jak nieograniczone możliwości w nim tkwią. Przekonasz się, że we wnętrzu twojej głowy mieszkają cztery różne osobowości, które wzajemnie się komunikują oraz kształtują emocje i zachowania. W tej nowej, przełomowej książce dr Jill Bolte Taylor przedstawia te cztery odrębne moduły komórek jako cztery postacie, które składają się na to, kim jesteś.

Dowiedz się, jak mózg kreuje otaczającą rzeczywistość

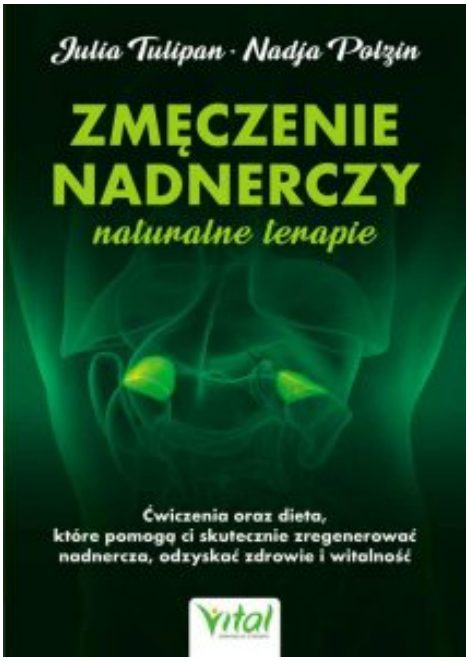
Opierając się na najnowszych wynikach badań naukowych o mózgu, a także na bogatym doświadczeniu, dr Jill pokaże ci, jak możesz wykorzystać prawą i lewą półkulę, aby złagodzić stres, pokonać choroby i uzyskać wewnętrzny spokój. Autorka, nawiązując do swoich przeżyć związanych z udarem, rekonwalescencją, dostarcza licznych przykładów na niebywałą neuroplastyczność mózgu. Udowadnia, że twój mózg ma klucz do wyboru, kim i jak jesteś w każdej chwili. W tej książce znajdziesz narzędzia do zastosowania tej wiedzy w celu znalezienia równowagi i satysfakcjonującego życia. Odkryjesz nie tylko racjonalną część mózgu i dary analitycznego, krytycznego myślenia, jakimi obdarzają cię komórki mózgowe lewej półkuli, ale odblokujesz głęboki, duchowy wymiar kryjący się w prawej półkuli. Dowiesz się, jak mózg kształtuje twoje emocje, motywację i osobowość.

Anatomia mózgu a osobowość. Odkryj, jak działa drużyna mózgu: cztery typy osobowości na drodze do szczęścia i rozwoju osobistego

Wszystko, co myślisz, czujesz lub robisz, zależy od komórek mózgowych, które pełnią daną funkcję. Jak ćwiczyć mózg? Ponieważ każda z czterech typów osobowości (nazywanych przez autorkę Czterema Postaciami) wywodzi się z określonych grup komórek, które czują się w twoim ciele wyjątkowo, każda z nich przejawia określone umiejętności, odczuwa określone emocje lub myśli w charakterystyczny sposób. W książce dr Taylor pokaże ci, jak zapoznać się z własnymi czterema typami osobowości. Nauczysz się obserwować, w jaki sposób przejawiają się one w twoim codziennym życiu, a także jak je rozpoznawać i odnosić się do nich u innych. Wprowadza też praktykę zwaną „naradą mózgów". To narzędzie, dzięki któremu twoje Cztery Postacie mogą ze sobą rozmawiać, co pozwala ci wykorzystać ich mocne strony i wybrać, którą z nich chcesz uosabiać w danej sytuacji.

Zacznij swoją podróż w głąb mózgu już dziś

Im lepiej poznasz swój mózg i każdą z Czterech Postaci w sobie i w innych, tym większą władzę zyskasz nad swoimi myślami, uczuciami, związkami, stresem i całym życiem. W istocie odkryjesz, że masz moc wybierania, kim i jak chcesz być w każdej chwili. Pamiętaj jednak, że kiedy twoje cztery typy osobowości współpracują ze sobą i równoważą się wzajemnie jako całość mózgu, zyskujesz radykalnie nową mapę drogową do głębokiego, wewnętrznego spokoju. Przekonaj się, jak ten naukowy model obrazujący funkcjonowanie i neuroplastyczność mózgu działa w praktyce. Zmienisz pogląd na to, jak podchodzić do powrotu do zdrowia po udarze i traumatycznych przeżyciach. Ta książka to mapa drogowa do zrozumienia twoich czterech głównych wewnętrznych typów osobowości.



Zmęczenie nadnerczy – naturalne terapie

Julia Tulipan Nadja Polzin

Tytuł oryginału: Diagnose Nebennierenerschöpfung: Wie chronischer Stress die Hormon-Balance stört, Vitalität und Lebensfreude zurück gewinnen

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

dobry sen | ebooki | mitochondria | niepokój | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-248-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Przewlekłe zmęczenie i brak chęci do życia to skutek… zmęczenia nadnerczy

Natłok obowiązków, wytężona praca, często po godzinach, brak dobrego snu i efektywnego odpoczynku, zaniedbane zdrowie… Dziś niemal wszyscy przywykliśmy do tego, że stale czujemy się zmęczeni, bez życia, energii i zapału. Łykamy przypadkowe witaminy w nadziei na lepsze samopoczucie. Uznajemy to za normę naszych zabieganych czasów. Czy słusznie? Czy wiesz, że odczucie ciągłego zmęczenia i poczucie zrezygnowania może być objawem choroby? Tak! Skutki, jakie zmęczenie nadnerczy wywiera na nasz organizm, są wielorakie, a mimo to lekarze bardzo rzadko rozpoznają chorobę. Cierpiący pacjent sam musi wziąć odpowiedzialność za własne zdrowie.

Skutki przewlekłego stresu są zatrważające!

Nadnercza… Mało kto zna ten mały organ, wielkości winogrona, który znajduje się nad naszymi nerkami. To w nich wytwarzany jest hormon stresu, kortyzol. Bez kortyzolu życie jest niemożliwe, a bez zdrowych nadnerczy kortyzol nie może być produkowany. Jeśli z powodu przewlekłej presji psychicznej lub fizycznej zmęczone nadnercza nie są już w stanie wytwarzać wystarczającej ilości kortyzolu do ciągłego reagowania na stres, to w naszym organizmie pojawiają się objawy choroby. Brak równowagi hormonalnej może mieć poważne konsekwencje. Zaburzenia snu, niewytłumaczalny przyrost masy ciała, brak sił, alergie, odczuwanie niepokoju, depresja, częste infekcje i choroby mogą być skutkiem przewlekłego stresu. Tak nasze nadnercza wyczerpują się…

Co to jest zmęczenie nadnerczy i jakie są tego objawy?

Zmęczenie nadnerczy to stan, w którym dochodzi do osłabienia zdolności nadnerczy do wydzielania hormonów, a co za tym idzie – pogorszenia naszego samopoczucia i ogólnego stanu zdrowia. Jakie – oprócz uczucia ciągłego zmęczenia – są inne objawy zmęczenia nadnerczy? Do najczęstszych objawów zaliczamy jeszcze między innymi częste infekcje, wahania poziomu cukru we krwi, alergie, niskie ciśnienie krwi, obniżone libido, osłabione mięśnie, kłopoty z koncentracją, pojawienie się stanów zapalnych, wypadanie włosów, drażliwość, niepokój, zawroty głowy czy chęć na słodkie i słone pokarmy.

Zmęczenie nadnerczy – praktyczne sposoby diagnozy i leczenia

Czy zmęczenie nadnerczy można wyleczyć? Jak odzyskać zdrowie, jeśli niewielu współczesnych lekarzy zajmuje się problemem wyczerpania nadnerczy? Jak wygląda leczenie zmęczenia nadnerczy? Leczenie zmęczenia nadnerczy opiera się na czterech prostych filarach zdrowia: zarządzaniu stresem, odżywianiu, dobrym śnie i ćwiczeniach. Jak wcielić te zasady w życie? Dowiesz się tego z tej praktycznej książki. Autorki szczegółowo zajęły się tematem zmęczenia lub osłabienia nadnerczy, jego fizycznymi konsekwencjami i sposobami samodzielnego zwalczania uciążliwych objawów. Poznasz przyczyny dolegliwości, dowiesz się, jak działa organizm i jak powstają dysfunkcje. Znajdziesz odpowiedź między innymi na pytanie, dlaczego tak ważne są sprawne mitochondria i za co odpowiadają. Autorki w prosty sposób wyjaśnią i wskażą, jakie konkretne środki można podjąć, aby poprawić swoją kondycję fizyczną.

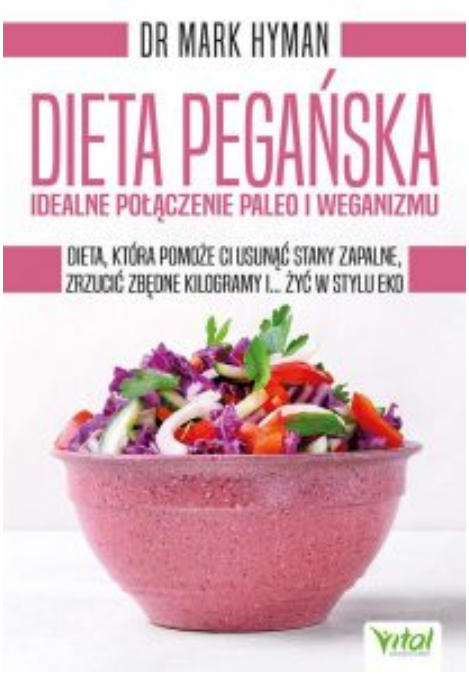
Rzetelna wiedza poparta naukowo

Ta książka to przewodnik samopomocy dla pacjentów zmagających się z objawami i skutkami wyczerpania nadnerczy. Autorki, magister biologii Julia Tulipan i holistyczna dietetyczka Nadja Polzin, poprowadzą cię krok po kroku ku wyzdrowieniu. Co ważne, informacje, które tu przedstawiły, są poparte naukowymi dowodami.
W tej książce znajdziesz następującą pomoc:

- kwestionariusz, autotesty i testy laboratoryjne z jasną interpretacją, które pomogą ci samodzielnie zdiagnozować zmęczenie nadnerczy i jego objawy,
- ćwiczenia i cenne wskazówki dotyczące tego, jak zmniejszyć poziom stresu,
- obszerne zalecenia dotyczące diety,
- tygodniowy plan posiłków i proste przepisy na pyszne potrawy, które zoptymalizują zaopatrzenie organizmu we wszystkie ważne substancje witalne, witaminy i składniki odżywcze,

- zasady wspomagania dobrego snu i aktywnej regeneracji, między innymi mitochondriów,
- zalecenia dotyczące naturalnych suplementów diety i ekstraktów roślinnych.

Skuteczna regeneracja dla twoich nadnerczy!



Dieta pegańska – idealne połączenie paleo i weganizmu

dr Mark Hyman

Tytuł oryginału: The Pegan Diet: 21 Practical Principles for Reclaiming Your Health in a Nutritionally Confusing World

Zdrowie › choroby

dieta oczyszczająca | dieta przeciwzapalna | ebooki | post przerywany | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-973-1; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dieta pegańska – idealne połączenie diety paleo i wegańskiej!

Dieta peleo i wegańska mają niewiele ze sobą wspólnego. Pierwsza z nich skupia się na mięsie, druga całkowicie je wyklucza. Jednak co się stanie, jeśli weźmiesz to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i połączysz w jeden? Dr Mark Hyman, światowej sławy ekspert medycyny funkcjonalnej, podjął się tego zadania. Stworzył **idealne połączenie – pełnowartościową dietę pegańską**. Jej podstawowym założeniem jest spożywanie dużej ilości nieskrobiowych warzyw i owoców oraz białego mięsa i ryb z ekologicznych, zrównoważonych hodowli. Na talerzu peganina znajdziesz 75% warzyw, podczas gdy pozostałe 25% to białko zwierzęce.

Peganizm działa jak dieta przeciwzapalna i oczyszczająca!

Każdego dnia spożywasz kilogramy jedzenia. Gdyby wszystkie kalorie były identyczne, nie miałoby znaczenia, co jesz. Ale tak nie jest. Żywność składa się z cząsteczek informacji, instrukcji i kodów, które przy każdym kęsie programują twój organizm pozytywnie lub negatywnie. Żywność produkowana przemysłowo przyczynia się do powstawania stanów zapalnych, wyzwala stres oksydacyjny, zaburza równowagę chemiczną hormonów i mózgu. Przeciąża system detoksykacji, obniża poziom energii, uszkadza mikrobiom i zmienia ekspresję genów, w tym również tych, które wywołują choroby.

Żywność nieprzetworzona, pełnowartościowe pożywienie bogate w składniki odżywcze i zdrowe tłuszcze, działa odwrotnie: **wyłącza stany zapalne**, **wzmacnia układy antyoksydacyjne,** równoważy poziom hormonów i biochemię mózgu, przyspiesza detoksykację, podwyższa poziom energii, **optymalizuje mikrobiom** oraz włącza geny, które zapobiegają chorobom i sprzyjają zachowaniu zdrowia.

21 praktycznych porad dotyczących diety pegańskiej

Jak sam widzisz, to co jesz, ma olbrzymi wpływ na cały twój organizm! Dlatego nie czekaj dłużej i zacznij odżywiać się zdrowo! Dieta pegańska jest najlepszym rozwiązaniem! Peganizm łączy w sobie najnowszą naukę o żywności jako medycynie oraz różne strategie optymalizacji zdrowia, by zapewnić ci praktyczny sposób odżywiania, który możesz stosować przez całe życie. **W tej książce dr Mark Hyman zebrał aż 21 praktycznych porad, które posłużą ci jako prosty plan działania.** Dowiesz się między innymi dlaczego (zazwyczaj) warto unikać nabiału oraz glutenu, a także, które orzechy, pestki i fasole warto jeść. Poznasz odpowiedź na pytanie, które tłuszcze są zdrowe i jak odpowiednio dodawać je do codziennych posiłków. Zwrócisz uwagę na zdrowie swoich jelit i mikrobiomu oraz poznasz proste sposoby na jego odbudowę. Bez wyrzeczeń zastosujesz również post przerywany, który działa jak dieta przeciwzapalna. Dr Hyman udzieli ci także kilku wskazówek dotyczących zaopatrzenia lodówki i spiżarni, a także prawidłowego przyrządzania warzyw! W książce znajdziesz też 30 przepisów na pegańskie śniadania, zupy, dania główne, przystawki i desery!

Poznaj korzyści ze stosowania diety pegańskiej!

Jeśli nadal potrzebujesz zachęty do przejścia na peganizm, to zwróć uwagę na kilka najważniejszych korzyści jakie za sobą niesie:

- obniża poziom cukru we krwi, co może zmniejszyć ryzyko niektórych przewlekłych schorzeń, takich jak cukrzyca typu 2 i choroby serca;
- eliminuje lub znacząco zmniejsza stany zapalne w organizmie, dlatego jest doskonałą dietą przeciwzapalną;
- ułatwia zrzucenie zbędnych kilogramów;
- spowalnia procesy starzenia, jest bogata w zdrowe tłuszcze i białka, które utrzymują twój organizm w dobrej formie przez długie lata;
- jest przyjazna dla środowiska, ponieważ koncentruje się na nieprzetworzonej żywności pochodzenia roślinnego oraz mięsie ze zrównoważonych hodowli.

Dieta pegańska w pigułce

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz **zasady łączenia diety paleo** (zdrowe tłuszcze, ograniczona ilość rafinowanych węglowodanów i cukru) **z dietą wegańską** (owoce i warzywa o niskim indeksie glikemicznym);
- dowiesz się, w co zaopatrzyć swoją spiżarnię, a także jakie produkty wykluczyć z diety;
- odkryjesz, w jaki sposób ułożyć plan żywienia, który będzie odpowiadał twoim potrzebom;
- poznasz żywność, która poprawi twoje samopoczucie i pobudzi mózg do lepszej pracy;
- uzyskasz wskazówki dotyczące stosowania **diety oczyszczającej i postu przerywanego**;
- zaczniesz gotować po pegańsku! Pomoże ci w tym 30 prostych przepisów na pyszne pegańskie śniadania, zupy, sałatki czy przekąski.

Opinie o książce *Dieta pegańska*

„Już teraz przeczytaj tę książkę, aby dowiedzieć się, jak korzystać z pożywienia jako lekarstwa. Dr Mark Hyman posiada rzadką umiejętność przedstawienia, jak jeść, aby czuć się lepiej, a jednocześnie poprawić od podstaw swoją dietę!”

– Dave Asprey, autor bestsellerów

„Teraz, bardziej niż kiedykolwiek, musimy wykorzystać moc żywności, aby pomóc naszemu społeczeństwu przezwyciężyć epidemię chorób przewlekłych. Dieta pegańska oferuje łatwe do wdrożenia rozwiązanie dla każdego, kto chce rozpocząć swoją podróż zdrowotną, korzystając z 21 podstawowych zasad, które pokazują, w jaki sposób możemy wykorzystać żywność jako lekarstwo”.

– Arianna Huffington, założycielka i dyrektor generalna Thrive Global

„Jeśli chcesz jeść dla długowieczności, zdrowia mózgu i zdrowia jelit, ta książka jest dla ciebie. Dr Hyman pokaże ci, jak to, co wkładasz na widelec trzy razy dziennie, jest najpotężniejszym narzędziem, jakie masz, aby zmienić swoje zdrowie i zdrowie naszej planety”.

– Eva Mendes, aktorka

Dieta pegańska – wszystko, co najlepsze z paleo i weganizmu!

Krótki kurs Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

dr Li Wu

Tytuł oryginału: Das Buch der Chinesischen Heilkunst: Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte

Terapie › energia
Terapie › zioła
Terapie › akupresura
Terapie › chi kung
Terapie › akupunktura

ebooki | rośliny lecznicze | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-275-8 ; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Energia życiowa chi – dlaczego tak ważny jest prawidłowy przepływ energii?

Z punktu widzenia **Tradycyjnej Medycyny Chińskiej** każdy człowiek stanowi organiczną jedność. Jego narządy – zarówno tak zwane narządy pełne, jak i puste (po chińsku, odpowiednio, *zang* oraz *fu*) – są wewnętrznie powiązane ze ścieżkami przepływu energii, czyli **meridianami**. Meridiany odgrywają ważną rolę w akupunkturze, akupresurze, masażu leczniczym, a także w ziołolecznictwie. Przepływa nimi energia życiowa zwana po chińsku energią chi. Medycyna chińska interpretuje wszystkie zjawiska występujące w świecie w kategoriach **równowagi yin i yang**. Przyczyną każdej dolegliwości, czy to mającej naturę fizyczną, czy psychiczną, jest zaburzenie tej równowagi. Dlatego podczas leczenia chodzi zawsze o to, by przywrócić naruszoną równowagę, a przez to obudzić funkcje samouzdrawiania organizmu i **stymulować przepływ energii życiowej chi**. Ta książka pomoże ci rozpoznać przyczyny twoich dolegliwości oraz dobrać odpowiedni rodzaj leczenia.

Akupunktura, akupresura, ziołolecznictwo – terapie, które wzmacniają energię chi

Książka ta stanowi obszerne wprowadzenie w Tradycyjną Medycynę Chińską. Znajdziesz tutaj terapie i techniki wraz ze szczegółowym opisem ich działania. Poznasz zasady leczenia oparte na akupunkturze, akupresurze i ziołolecznictwie. Pomogą ci one zarówno w pokonywaniu codziennych dolegliwości, jak i w przypadku trudnych do leczenia objawów, takich jak ból, choroby metaboliczne oraz różne zaburzenia organiczne i psychiczne. Odkryjesz również **chińskie ćwiczenia, tai chi** czy chi kung, które pomagają w odzyskaniu równowagi energetycznej chi. Z tej publikacji dowiesz się, na czym polega diagnoza i leczenie w tym systemie. Ponadto, poradnik ten zawiera wskazówki, dzięki którym możesz delikatnie i bez skutków ubocznych wzmocnić siebie i swoich bliskich w przypadku różnych codziennych dolegliwości oraz **przywrócić równowagę organizmu** i energii życiowej chi.

Rośliny lecznicze – tradycyjne chińskie środki do pokonywania wielu dolegliwości

Jednym z podstawowych filarów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej są **rośliny lecznicze**. Z biegiem lat te naturalne specyfiki doskonalono i rozwijano. W książce znajdziesz szczegółowe opisy roślin leczniczych i ich właściwości oraz zastosowanie. Każde zioło, każdy lek i każdy produkt spożywczy wywiera określone działanie zdrowotne na organizm. **Chińskie receptury ziołowe** są niezmiernie bogate. Ta książka pomoże ci nabrać doświadczenia w przygotowywaniu mieszanek leczniczych. Będziesz mógł je wykorzystać w pokonywaniu wielu dolegliwości. Po tej lekturze będziesz służył wiedzą i pomocą innym przy dolegliwościach nagłych i przewlekłych.

Tradycyjna Medycyna Chińska i energia chi na co dzień

Dowiesz się wszystkiego o podstawowych zasadach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, czyli o:

– równowadze yin i yang,

– pięciu żywiołach i ich wykorzystaniu w codziennym życiu,

– punktach akupunktury i meridianach,

– zasadach akupresury,

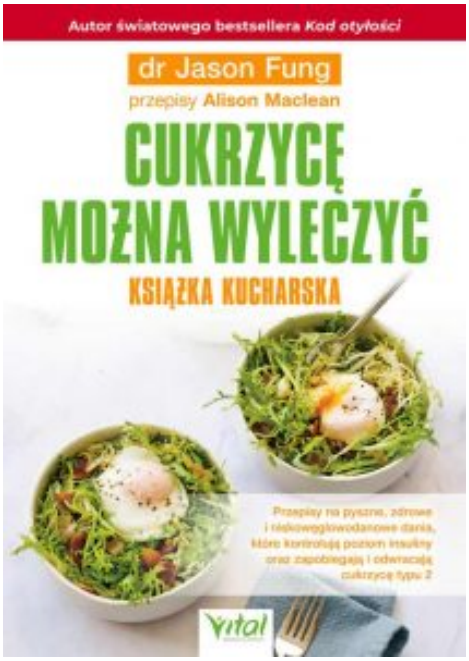
– leczniczych potrawach bazujących na diecie pięciu przemian,

– kuracjach opartych na roślinach leczniczych,

– ćwiczeniach ruchowych tai chi, chi kung i medytacjach,

– masażach stymulujących przepływ energii Qi.

Przyjemność i zdrowie płynące z tradycji



Cukrzycę można wyleczyć – książka kucharska

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Diabetes Code Cookbook: Delicious, Healthy, Low-Carb Recipes to Manage Your Insulin and Prevent and Reverse Type 2 Diabetes

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

cukrzyca | insulinooporność | oczyszczanie organizmu | post przerywany | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-221-5; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Czym jest dobre jedzenie?

W tej książce nie znajdziesz wzmianek o ilości kalorii i węglowodanów. Natomiast dowiesz się, czym jest dobre jedzenie i zdrowe odżywianie: czymś naturalnym, nieprzetworzonym i zdrowym. Niektóre z tych produktów mogą mieć więcej lub mniej kalorii, inne mogą zawierać więcej – lub mniej – węglowodanów. Nie znaczy to jednak, że nie można się nimi cieszyć i wpływać na odchudzanie i oczyszczanie organizmu. Kluczem jest rozkoszowanie się naturalnymi, nieprzetworzonymi produktami i jedzenie do momentu, gdy poczujesz się pełny.

Epidemia otyłości i cukrzycy typu 2 – czy już ciebie dopadła? Czy wiesz, jak jej uniknąć?

Epidemia cukrzycy typu 2 podążyła w ostatnich dziesięcioleciach za epidemią otyłości, niosąc ze sobą wiele konsekwencji zdrowotnych. Cukrzyca typu 2 znacznie zwiększa ryzyko zapadnięcia na większość rodzajów chorób przewlekłych, między innymi choroby serca, udarów, niektóre rodzaje nowotworów złośliwych, ślepotę, amputację, choroby nerek, uszkodzenia nerwu oraz infekcje. Nie musi jednak tak być. Chociaż większość osób uważa cukrzycę typu 2 za chorobę przewlekłą i nieuleczalną, to taki pogląd jest w dużej mierze nieuzasadniony. Większość specjalistów uważa, że utrata wagi znacząco polepszy lub nawet odwróci tę chorobę oraz wszystkie towarzyszące jej dolegliwości. Kluczem jest zatem takie zmodyfikowanie nawyków żywieniowych i zdrowe odżywianie, by ułatwić sobie utratę wagi, poprawić zdrowie i oczyścić organizm. Ta książka ci w tym pomoże.

Cukrzycę typu 2 powoduje zbyt duża ilość cukru, dlatego sprawdź, czym jest dobre jedzenie, aby jej uniknąć

Wszystkie pokarmy składają się z trzech głównych części składowych, zwanych makroelementami. Są to białka, tłuszcze i węglowodany – układ pokarmowy radzi sobie z każdym z nich inaczej. Po zjedzeniu pokarmy zostają rozbite, by łatwiej się wchłaniały. Kiedy nadmiar glukozy gromadzi się w ciele na przestrzeni dziesięciu lub dwudziestu lat, każda jego komórka zaczyna po prostu gnić. Właśnie dlatego cukrzyca typu 2, w przeciwieństwie do niemal każdej innej choroby, atakuje wszystkie narządy i powoduje insulinooporność. Twoje oczy gniją i tracisz wzrok. Twoje nerki gniją i potrzebna ci dializa. Twoje serce gnije, więc doznajesz jego ataku i niewydolności. Twój mózg gnije i chorujesz na Alzheimera. Twoja wątroba gnije i doznajesz choroby stłuszczenia i marskości wątroby. Twoje nogi gniją i pojawia się cukrzycowe owrzodzenie stopy. Twoje nerwy gniją i rozwija się neuropatia cukrzycowa. Żadna część ciała nie zostaje oszczędzona.

Kiedy jesz, twoje ciało przechowuje energię z pożywienia. Kiedy pościsz – spala ją

Ćwiczenia fizyczne z pewnością mogą pomóc przy cukrzycy typu 2, insulinooporności i otyłości. Jednak jest to znacznie mniej skuteczne rozwiązanie niż post przerywany – najprostsza i najpewniejsza metoda, by zmusić swoje ciało do spalania cukru. Post to po prostu odwrotna strona jedzenia: jeśli nie jesz, pościsz. Kiedy jesz, twoje ciało *przechowuje* energię z pożywienia. Kiedy pościsz – *spala* ją. Glukoza to najłatwiej dostępne źródło energii z pożywienia. Dłuższe okresy postu pozwalają spalić więcej magazynowanego cukru.Choć post może brzmieć jak coś bardzo trudnego, to jest to dosłownie najstarsza terapia dietetyczna znana i stosowana bezproblemowo od tysięcy lat. Popularną strategią spalania tłuszczu jest poszczenie przez 24 godziny, dwa-trzy razy w tygodniu. Kolejny popularny sposób polega na poszczeniu przez 16 godzin, pięć-sześć razy w tygodniu. W książce znajdziesz różne metody stosowania postu i z pewnością odkryjesz odpowiednią dla siebie.

Co jest lepsze, post czy dieta niskowęglowodanowa? A może obie te rzeczy?

Zarówno post przerywany, jak i niskowęglowodanowa dieta ze zdrowymi tłuszczami (LCHF) efektywnie redukują insulinę, a zatem mogą powodować utratę wagi i odwrócić efekty cukrzycy typu 2. Post maksymalnie obniża insulinę, jest więc po prostu najszybszą i najbardziej wydajną metodą na odzyskanie zdrowia. Umożliwia on wyrzucenie cukru z komórek naszego ciała („cukiernicy") w naturalny sposób. Kiedy komórki są puste, nadchodzący cukier nie będzie już „wysypywał się" do krwi – i nie będziemy dłużej spełniać kryteriów cukrzycy. Odwrócimy chorobę.

Ta książka kucharska zawiera:

– kolorowe zdjęcia i 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną i wspomagają odchudzanie;

– harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 26- i 30-godzinne;

– listy zakupów spożywczych;

– aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z przyrostem masy ciała i cukrzycą typu 2;

– przepisy na pyszne i urozmaicone dania, które nigdy ci się nie znudzą.

Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie

Skuteczne metody na PCOS

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The PCOS Plan: Prevent and Reverse Polycystic Ovary Syndrome through Diet and Fasting

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta

cukrzyca | dieta oczyszczająca | insulinooporność | post przerywany | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-224-6; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Czym się objawia zespół policystycznych jajników i jak wyeliminować PCOS

PCOS jest najczęstszym powodem problemów z zajściem w ciążę. **Zespół policystycznych jajników (PCOS)** dotyka wielu kobiet w wieku rozrodczym. Większość kobiet z rozpoznaniem PCOS cierpi na bezpłodność. PCOS wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, nowotworu jajników i endometriozy oraz cukrzycy typu 2. Zatem, jak wyeliminować PCOS? W tym przewodniku, popartym dowodami naukowymi i osobistym doświadczeniem, doktorzy Jason Fung i Nadia Brito Pateguana identyfikują objawy PCOS i ujawniają jego podstawową przyczynę. Opisują proste metody leczenia PCOS, które w krótkim czasie dają pozytywne efekty.

Dieta oczyszczająca i zdrowe odżywianie w zespole policystycznych jajników – co każda kobieta powinna wiedzieć?

Jeśli cierpisz na PCOS, bardzo ważne jest **zdrowe odżywianie i dieta oczyszczająca**. Autorzy podpowiedzą ci, **co jeść** i **kiedy jeść**. W książce znajdziesz naukowe podstawy, uzasadniające lecznicze działanie diety oczyszczającej, ketogenicznej, niskowęglowodanowej i low-carb. Dowiesz się co je łączy i dlaczego korzystnie wpływają na eliminowanie PCOS. Poznasz działanie ketozy na swój organizm i znaczenie insulinooporności. Nie ma powodu, abyś obawiała się spożywania tłuszczu w diecie. Nie wywołuje on otyłości, ani chorób wieńcowych. Możesz się bezkarnie cieszyć dobrodziejstwem naturalnych tłuszczów, takich jak: oliwa z oliwek, orzechy i awokado.

Post i post przerywany – dlaczego jest tak ważny przy leczeniu zespołu policystycznych jajników (PCOS)

Jedzenie podnosi poziom insuliny. Mieszanka węglowodanów, tłuszczu i białka w pożywieniu determinuje ten fakt, tylko każde w innym stopniu. Ważne jest nie tylko to co jesz, ale i jak jesz. Podjadanie utrzymuje wysoki poziom insuliny, może powodować otyłość i insulinooporność. W przeciwieństwie do tego brak jedzenia, zwany postem, powoduje spadek jej poziomu. Zależność jest prosta: spożywanie pokarmów podnosi poziom insuliny, a post obniża. Dlatego, aby osiągnąć cel w leczeniu PCOS, po prostu **spędzaj więcej czasu na poście przerywanym**, a mniej na jedzeniu. W książce znajdziesz różnorodne **harmonogramy postu przerywanego**, aby skutecznie zamienić nowo zdobytą wiedzę w praktykę.

Naturalne metody leczenia PCOS, cukrzycy, otyłości, bezpłodności opracowane przez praktyków

Świetnym sposobem na pokonanie tych chorób jest obniżenie poziomu insuliny. Pomoże ci w tym dieta oczyszczająca, zdrowe produkty, post przerywany i wartościowe tłuszcze. Zalecenia dietetyczne opisane przez Autorów możesz stosować całe życie. Ich przestrzeganie nie wymaga wielu wyrzeczeń, poświęcenia ani głodówki, a daje wymierne efekty. Dodatkowo otrzymujesz 50 przepisów na pyszne i zdrowe dania. Z doświadczenia Autorów wynika, że już po miesiącu stosowania się do zaleceń opisanych w tej książce, wielu kobietom udało się zajść w ciążę. A to najlepsze potwierdzenie skuteczności opisanych metod na pokonanie PCOS.

Jak wyeliminować PCOS i cieszyć się macierzyństwem

Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie

Julie M. Simon

Tytuł oryginału: When Food Is Comfort: Nurture Yourself Mindfully, Rewire Your Brain, and End Emotional Eating

Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

mózg | neuroplastyczność | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-223-9; **Cena katalogowa:** 84.80 zł; **Ilość stron:** 464; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Zajadasz stres czy niepokój? Dowiedz się, czym jest jedzenie emocjonalne

Jesz, kiedy jesteś w stresie. Jesz, by uciszyć umysł bądź negatywne, krytyczne i niszczące cię myśli. Jesz, ponieważ zamiast poczucia szczęścia przepełniają cię żal, smutek czy zawstydzenie. Jesz, aby siebie nagrodzić lub ukarać. Jedzenie to twój najlepszy przyjaciel. Jeśli te zdania mogłyby opisywać ciebie, możesz mieć problem, który polega na jedzeniu pod wpływem emocji. Nie załamuj się! Dobra wiadomość jest taka: jedzenie emocjonalne można skutecznie pokonać i odzyskać zdrowie! Nie tylko psychiczne czy emocjonalne, ale także fizyczne. Gotowy, aby poznać szczegóły?

Zmień swoją relację z jedzeniem i odzyskaj zdrowie

Nie jesteś w tym odosobniony. Czasy, w których żyjemy, u wielu z nas spowodowały problem z przejadaniem się, zajadaniem emocji, niepokoju i stanów lękowych. Lekarze z przestrachem obserwują epidemię przejadania się w poszukiwaniu choćby szczęścia i akceptacji, zamiast których otrzymujemy otyłość, cukrzycę, problemy kardiologiczne czy depresję. Zjedzenie kubełka lodów na pocieszenie po miłosnym zawodzie lub w obawie o utratę pracy nie jest dobrym pomysłem. Jeśli masz takie momenty, sięgnij po tę książkę. Jej lektura będzie twoim pierwszym krokiem do odzyskania zdrowia i zgubionego gdzieś poczucia własnej wartości. Zmienisz charakter swojej relacji z jedzeniem, nie używając go już do wypełnienia emocjonalnych luk. A co najważniejsze, będziesz z przyjemnością stawać się zdrowszym i szczuplejszym sobą.

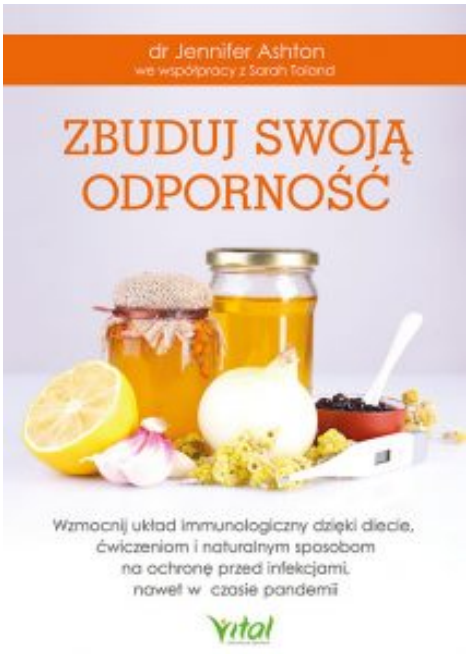
Program, który pomoże ci zadbać o siebie holistycznie

Autorka, która jako terapeutka pomaga osobom borykającym się z zajadaniem emocji, opracowała jasną i efektywną metodę pomocy osobom, dla których jedzenie ma emocjonalne podłoże. Prosty, ale skuteczny plan Julie Simon, ujęty w ramach 12-tygodniowego programu, dociera do pierwotnych przyczyn problemu. Autorka da ci za pośrednictwem tej książki praktyczne narzędzia do tego, by poradzić sobie z problemem braku wewnętrznego połączenia, który napędza twoje podjadanie czy jedzenie pod wpływem emocji. Jednym z nich jest oparta na siedmiu krokach praktyka uważności, która pozwoli ci uwolnić się od tyranii twojego żołądka. Autorka pomoże ci rozpoznać oznaki jedzenia emocjonalnego i sprawi, że będziesz w stanie od razu dostrzec różnicę między głodem emocjonalnym a fizjologicznym. Dzięki tej umiejętności zadbasz o siebie tak, aby każda część ciebie – ciało, emocje, myśli i relacje – była prawdziwie nasycona.

Jak neuroplastyczność mózgu pomoże ci pożegnać jedzenie emocjonalne?

Spożywczy kac, brak kontroli nad jedzeniem, obsesja na jego punkcie, objadanie się już nie będą twoją zmorą, jeśli poznasz i zastosujesz zaledwie siedem konkretnych umiejętności i ćwiczeń, które mogą pomóc w odzyskaniu kontroli nad swoim sposobem odżywiania i zamienić go w zdrowe odżywianie. Poznasz autorską koncepcję Wewnętrznej Pielęgnacji (Inner Nurturing). Dzięki niej nauczysz się koić i pocieszać siebie, wyciszać reakcje na stres, stany lękowe i niepokój oraz rozwijać i wzmacniać obwody regulacyjne mózgu. Dowiesz się, jak zaspokajać swoje potrzeby bez sięgania po jedzenie i niezdrowe substancje, których nie powinno być w twojej diecie. Dodatkowo wzmocnisz swoją wytrzymałość i poczucie dobrostanu. Poznasz wywodzący się z nauki o neuroplastyczności mózgu sposób na wzmocnienie jego struktury, który poprawi twoją samoregulację. Jesteś na dobrej drodze, aby odzyskać radość, szczęście i poczucie własnej wartości i to bez przechodzenia na restrykcyjną dietę!

Zdrowe odżywianie dla twoich emocji



Zbuduj swoją odporność

Dr Jennifer Ashton Sarah Toland

Tytuł oryginału: The New Normal: A Roadmap to Resilience in the Pandemic Era

Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby

odporność terapie naturalne zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-225-3; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Pandemia COVID-19 wyzwanie dla twojej odporności na stres i choroby

Wybuch pandemii wirusa SARS-CoV-2 zaskoczył cały świat, wymuszając zmiany w sposobie życia, przemieszczania się, kontaktów międzyludzkich, pracy i kształcenia. Codziennością stały się izolacja, kwarantanna, dezynfekcja, ograniczenia, choroba i, niestety, śmierć. Pandemia COVID-19 nie jest pierwszą ani niestety ostatnią pandemią, która dotknie ludzkość. Eksperci są co do tego zgodni. W jaki sposób nauczyć się żyć w tym nowym świecie? **Jak wzmocnić odporność fizyczną**, by uniknąć zachorowania lub złagodzić objawy choroby? Czy można przygotować się psychicznie, by szybko i skutecznie podejmować decyzje? Jak zadbać o emocje, by uniknąć paniki, zapanować nad stresem i lękiem?

Twój kompleksowy przewodnik po czasach pandemii

Książka stanowi doskonały poradnik, który podpowie ci, jak przygotować organizm do walki z koronawirusem, innymi wirusami i infekcjami. Dopasujesz dietę i odpowiednio dobierzesz terapie naturalne i aktywność fizyczną, by zadbać i wzmocnić odporność fizyczną. Dowiesz się, **jakie strategie i działania skutecznie zniwelują stres**, pomogą ci zapanować nad lękiem i strachem, który towarzyszy niepewnej przyszłości. Nauczysz się rozpoznawać, rozumieć swoje emocje i godzić się z nimi. Ułatwi ci to funkcjonowanie w ciągle zmieniającej się rzeczywistości. Dodatkowo, książka przedstawia pandemię z perspektywy lekarza. Znajdziesz tu więc **praktyczne porady**, dzięki którym będziesz wiedział, w jakie środki pierwszej pomocy uzupełnić domową apteczkę i jakie **domowe formy leczenia** podjąć w przypadku infekcji. Autorka podpowiada w co zaopatrzyć spiżarnię, aby zdrowo się odżywiać. Inne zalecenia dotyczą przebywania w przestrzeni publicznej, zakupów, aktywności fizycznej na zewnątrz i przemieszczania się.

Jednym z fundamentów naturalnej odporności jest zdrowe odżywianie. Fot. Depositphotos

Jak określić czynniki ryzyka zachorowania na COVID-19?

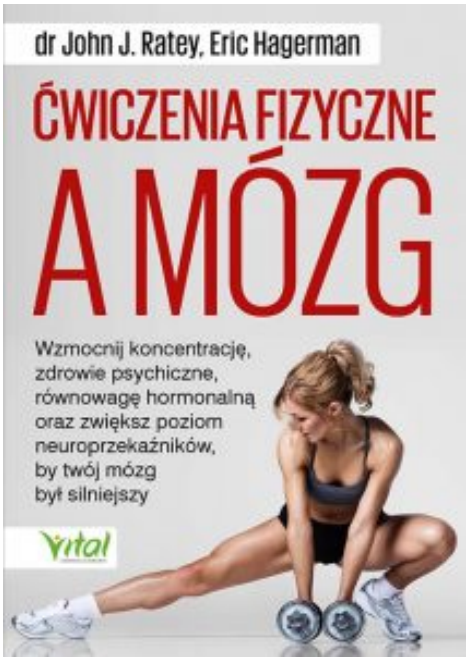
Autorka zawarła szereg pytań w formie wywiadu medycznego. Pozwolą ci one precyzyjnie określić stan twojego zdrowia i ryzyko zachorowania na COVID-19. Z pewnością termin choroby współistniejące nie jest ci obcy. Liczne badania potwierdzają, że osoby z nadwagą lub otyłością, cukrzycą, czy w podeszłym wieku są w grupie wysokiego ryzyka zachorowania Dlatego tak ważne, abyś zadbał o swoje zdrowie już teraz. Postaraj się wykonać badania, które odkładałeś z braku czasu lub motywacji. Zadbaj o zdrowe odżywianie oraz emocjonalną i psychiczną równowagę.

Dezynfekcja, dystans, maseczki, a może zdrowe odżywianie, sen i równowaga emocjonalna, czyli co jest niezbędne w czasie pandemii?

Autorka podkreśla, że oprócz doraźnych środków zaradczych ważna jest rutyna i **systematyczne dbanie o swoją odporność**. W każdym kolejnym rozdziale odnosi się do innej sfery życia: zdrowia fizycznego, odżywiania, aktywności fizycznej, emocji i psychiki, kontaktów międzyludzkich, pracy. Wskazuje proste zalecenia diety ketogenicznej lub niskowęglowodanowej i eliminacji cukru, by zrzucić zbędne kilogramy i poprawić ogólną kondycję organizmu. Podkreśla, jak **ważna jest suplementacja witaminą D**. Poznasz też **8 skutecznych sposobów na ograniczenie podjadania i spożywania dodatkowych kalorii**, co jest niezwykle ważne w czasie izolacji, kwarantanny, lockdownu czy pracy zdalnej. Uzyskasz odpowiedź na pytania, czy jedzenie na wynos jest bezpieczne i jak robić zapasy, aby zabezpieczyć się na wypadek różnych sytuacji awaryjnych.

Jak wzmocnić odporność i żyć w czasie pandemii?

Poznasz perspektywę lekarza dotyczącą noszenia rękawiczek i maseczek. Dowiesz się też, **czy dezynfekowanie zakupów jest zasadne** i konieczne. Uzyskasz wskazówki prosto z sali operacyjnej, które ułatwią ci wykonywanie prostych codziennych czynności w czasach pandemii. Czy wiesz, że nie powinno się myć i dezynfekować rąk w tym samym czasie? Odkryjesz, dlaczego nie należy nadmiernie odkażać i dezynfekować domu. Poza tym dowiesz się, **skąd czerpać wiarygodne informacj**e dotyczące pandemii i szczepień. Uzyskasz rzetelne informacje na temat kontaktów z bliskimi. Będziesz potrafił ocenić ryzyko przebywania w przestrzeni publicznej, a także zabezpieczyć się przed koronawirusem.



Ćwiczenia fizyczne a mózg

Eric Hagerman dr John J. Ratey

Tytuł oryginału: Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

mózg | neuroplastyczność | poprawa pamięci | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-222-2 ; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

W zdrowym ciele, zdrowy… MÓZG!

Każdy z nas wielokrotnie słyszał o dobroczynnym wpływie sportu na zdrowie. Szczupła sylweta, silne mięśnie, profilaktyka chorób, wzrost energii to tylko kilka korzyści płynących z regularnego treningu. Jednak czy wiedziałeś, jak aktywność fizyczna wpływa na mózg? Z jej pomocą możesz pokonać stres, **poprawić swoją pamięć** i koncentrację. Wyostrzysz również intelekt, **zwiększysz neuroplastyczność mózgu** i utrzymasz umysł w dobrej formie! Badania dowodzą, że ćwiczenia aerobowe, takie jak chodzenie, bieganie, jazda na rowerze czy pływanie, fizycznie przebudowują mózg dla uzyskania jego maksymalnej wydajności. Aktywność mięśni powoduje wytwarzanie białek, które wędrują przez krwiobieg do mózgu, gdzie odgrywają kluczową rolę w procesach myślowych. Oznacza to, że gdy **ćwiczysz swoje ciało, ćwiczysz mózg**!

Jak aktywność fizyczna wpływa na mózg?

Odpowiedzi na to pytanie udzieli ci dr John J. Ratey, światowej sławy psychiatra i profesor psychiatrii klinicznej w Harvard Medical School. Opierając się na wynikach badań naukowych, odkryje przed tobą, **dlaczego aktywność fizyczna jest kluczowa dla twojego samopoczucia**. Wyjaśni, co mówi nauka o ćwiczeniach w kontekście tworzenia bloków przyswajanej wiedzy w mózgu. Odkryje, jak ćwiczenia wpływają na twój nastrój, lęki, uwagę, poprawę pamięci i koncentracji. Jak chronią przed stresem i **odwracają niektóre z procesów starzenia mózgu**. A także jak – w przypadku kobiet – pomagają poradzić sobie z często burzliwymi efektami zmian hormonalnych.

Jak utrzymać umysł w dobrej formie? Zacznij biegać!

Aktywność fizyczna skuteczna w walce z depresją, stresem i lękiem

Aktywność fizyczna zwiększa wydzielanie serotoniny, noradrenaliny oraz dopaminy – istotnych neuroprzekaźników zawiadujących twoimi myślami i emocjami. Ich brak lub niedobory w organizmie łączone są z wystąpieniem depresji oraz lęku. Czy wiedziałeś, że przewlekła depresja powoduje obkurczanie niektórych obszarów mózgu? Natomiast wysoki poziom stresu niszczy połączenia między miliardami komórek nerwowych w mózgu. Wyniki badań naukowych dowodzą, że odpowiednie ćwiczenia fizyczne wyzwalają kaskadę związków neurochemicznych i czynników wzrostu. Mogą one odwrócić ten proces, fizycznie wzmacniając konstrukcję mózgu. Ale jak to działa?

Neuroplastyczność mózgu – ćwicz mózg, ćwicząc ciało

Mózg reaguje podobnie jak mięśnie. Powiększa się podczas jego używania i zmniejsza, kiedy z niego nie korzystamy. Poszczególne neurony w mózgu łączą się ze sobą za pomocą „listków" zlokalizowanych na strukturach przypominających gałęzie drzewa. Ćwiczenia powodują, że te gałęzie rosną i rozkwitają nowymi pąkami. A to, na najbardziej podstawowym poziomie, poprawia funkcjonowanie twojego mózgu. Działają jak „nawóz", który pobudza neurony do tworzenia wzajemnych połączeń i wzrostu. Sprawia to że są one kluczowym elementem w procesach neuroplastyczności i neurogenezy mózgu!

Ćwicz mózg ćwicząc swoje mięśnie

Jak utrzymać umysł dobrej w formie? Wystarczy poranny bieg!

W tej książce dr Ratey utrwala koncepcję, że odpowiednie ćwiczenia fizyczne mają niezwykły wpływ nie tylko na zdolności poznawcze, ale również zdrowie psychiczne. Odkrywa przed tobą studia przypadków oraz setki badań naukowych. Potwierdzają one **skuteczność ćwiczeń aerobowych w walce z depresją, lękiem, stresem**, ADHD, deficytem uwagi, zmianami hormonalnymi, chorobami neurodegeneracyjnymi, menopauzą czy starzeniem się. Udowadnia, że ćwiczenia mają pozytywny wpływ nie tylko na poprawę pamięci i koncentracji czy proces uczenia się, ale również stanowią skuteczną terapię uzależnień czy walki z agresją. To pierwsza taka książka, która szczegółowo odpowiada na pytanie: **jak aktywność fizyczna wpływa na mózg**. Na zawsze zmieni to, sposób w jaki myślisz o porannym bieganiu – lub po prostu sposób, w jaki myślisz!

Pochwały ekspertów

„Ta książka jest prawdziwym punktem zwrotnym, który wyjaśnia coś, co próbowałem zrozumieć od lat. Ćwiczenia nie są po prostu konieczne, jak wyraźnie pokazuje dr Ratey, to medycyna".
— Greg LeMond, trzykrotny zwycięzca Tour de France

„Nareszcie książka, która wyjaśnia mi, dlaczego czuję się o wiele lepiej, gdy biegam rano!"
— dr Susan M. Love

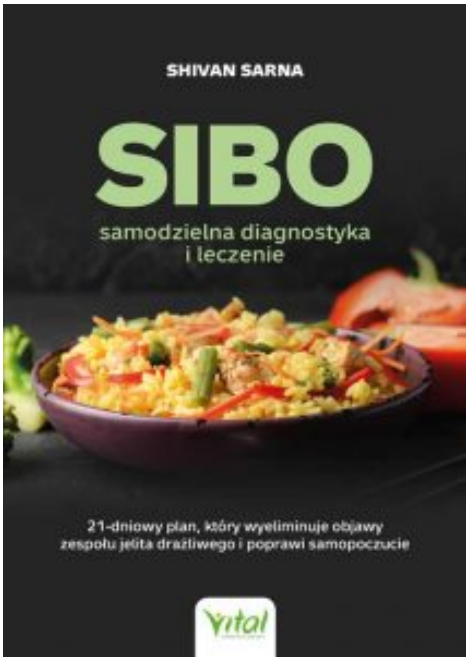
„Z entuzjazmem polecam tę książkę! Jeśli twoim celem jest długie i zdrowe życie, to jest to lektura dla ciebie".

— dr Kenneth H. Cooper, „Father of Aerobics"

„Brawo! Niezwykle ważna książka. Całkowicie przekonująca i doskonale udokumentowana, przełomowa praca… Więc ruszaj! Twój mózg będzie ci wdzięczny i odwdzięczy się ci wiele razy".
— dr Edward Hallowell, The Hallowell Centers

„Ratey wykorzystał najnowszą naukę i odkrył, że regularny trening może pomóc w budowaniu lepszego, szybszego mózgu".
— „USA Today"

Ćwicz swój mózg, ćwicząc swoje ciało!



SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie

Shivan Sarna

Tytuł oryginału: Healing SIBO: fix the real cause of IBS, bloating, and weight issues in 21 days

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

ból | choroby jelit | ebooki | mikrobiom dieta | mikrobiom jelitowy | SIBO

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-219-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

SIBO (zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego) – dlaczego tak trudno je zdiagnozować i leczyć?

Czy towarzyszą ci ból lub dyskomfort w jamie brzusznej, biegunka, zaparcia lub oba te objawy na przemian? Cierpisz na wzdęcia, które nie mają żadnej innej oczywistej przyczyny? Te dolegliwości uniemożliwiają ci korzystanie z pełni życia. Obawa, że stale musisz mieć dostęp do toalety to twoja codzienność? Najprawdopodobniej cierpisz na SIBO lub IBS (zespół jelita drażliwego) albo na obie dolegliwości jednocześnie. Rodzina i lekarze często bagatelizują ten problem. Twierdzą, że masz „delikatny" lub „wrażliwy" żołądek. To sprawia, że SIBO jest bardzo słabo znane i rzadko diagnozowane. Na szczęście autorka, która przez wiele lat cierpiała na SIBO, w tej książce podzieli się z tobą swoimi doświadczeniami i wiedzą na temat tego schorzenia. Dowiesz się, jak zrobić test na SIBO i o co zapytać lekarza. Diagnostyka i leczenie SIBO

Poznaj plan, dzięki któremu będziesz wiedział, jak pokonać ból, choroby jelit oraz odbudować prawidłowy mikrobiom jelitowy

Diagnostyka i leczenie SIBO nie jest łatwe. Autorka wyjaśni ci, co powoduje SIBO. Poznasz też czynniki ryzyka i przyczyny rozwoju choroby. Znajdziesz tu także skrupulatny plan, który okazał się skuteczny w przypadku autorki, jak również setek innych pacjentów. Dzięki prostym zasadom diety i zdrowego odżywiania odzyskasz zdrowie. Przestaniesz unikać spotkań towarzyskich i wizyt w restauracji, ponieważ twoje choroby jelit będą pod całkowitą kontrolą. Nauczysz się, jak raz na zawsze poradzić sobie z SIBO. Plan zawarty w tej książce pomoże ci pokonać SIBO. Pozwoli ci zrozumieć, co dzieje się w twoim ciele. Będziesz bardziej konsekwentny w rozmowach z lekarzem, a jeśli objawy się nasilą, zrozumiesz, dlaczego tak się dzieje i co zrobić, aby poprawić samopoczucie.

Poznaj najważniejsze kroki planu zawartego w poradniku *SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie*:

– Zbadaj się – dowiedz się, czy SIBO jest tym, co ci dolega. Poznaj wszystkie informacje o badaniach i testach na SIBO.

– Zastosuj szybkie strategie łagodzenia objawów. **Wypróbuj sztuczki, które wykorzystują lekarze i pacjenci, aby pokonać nieprzyjemne objawy SIBO czy IBS i momentalnie poczuć się lepiej.**

– Zmień swój sposób odżywiania. Wprowadź dietę SIBO i jadłospis zaproponowany przez autorkę. Dowiedz się, co jeść, a czego unikać, aby złagodzić objawy tej choroby i nie męczyć się dłużej ze wzdęciami, biegunkami czy bólem brzucha. Znajdziesz w książce 21-dniowy plan posiłków wraz z prostymi przepisami, które wspomogą oczyszczanie jelit.

– Wybierz odpowiednie i skuteczne leczenie. Jak twierdzi autorka, sama dieta nie pomoże ci pozbyć się SIBO. W kolejnych rozdziałach, w których opisuje swoje sprawdzone sposoby, wyjaśni ci, jakie terapie możesz zastosować, aby na dobre pozbyć się tego schorzenia.

– Zapanuj nad objawami w miarę upływu czasu. Bez wątpienia całkowicie powrócisz do zdrowia, rozumiejąc, kiedy i dlaczego pojawiają się objawy SIBO. Bezsprzecznie będziesz już wiedział, co zrobić, aby wrócić do lepszego samopoczucia.

Praktyczny przewodnik po rozpoznawaniu i leczeniu SIBO – pokonasz ból i wrócisz do zdrowia

Autorka zestawia najnowocześniejsze informacje medyczne od ekspertów w dziedzinie zdrowia z własnymi poradami i spostrzeżeniami jako pacjentki. Nie tylko konsoliduje wszystkie najnowocześniejsze kwestie techniczne, których nauczyła się od lekarzy i dietetyków, ale także poprowadzi cię przez emocjonalne, psychologiczne kwestie związane z SIBO. Znajdziesz tu wiele praktycznych porad i różnorodne zalecenia dietetyczne. Shivan jest wegetarianką, dlatego prezentuje wiele przepisów z zastosowaniem pokarmów roślinnych. Zawsze zaznacza jednak, jakie źródła białka zwierzęcego możesz zastosować w swoim jadłospisie.

Zastosuj autorską terapię na oczyszczanie jelit. Pomoże ci w tym ponad 40 przepisów przyjaznych dla osób z SIBO

W tym poradniku znajdziesz proste przepisy na pyszne i sycące dania, które pomogą ci pobudzić układ trawienny, odbudować zdrowy mikrobiom jelitowy i żyć bez bólu. Zdrowe odżywianie stanie się twoim lekarstwem na objawy SIBO. Bez trudu przygotujesz aromatyczne i pełne składników odżywczych potrawy, takie jak: zapiekanka pasterska, pizzerinki z cukinii, muffinki jagodowo-cytrynowe czy miodowe latte z nutą lawendy. Każdy przepis jest opatrzony praktycznymi oznaczeniami:

– BPD: Dieta dwufazowa (ang. *Bi-Phasic Diet*),

– SCD: Dieta Specyficznych Węglowodanów,

– LF: Dieta Low FODMAP,

– CSD: Dieta Cedars-Sinai,

– SSFG: Protokół dr Siebecker (ang. *SIBO Specific Food Guide*).

Niezależnie od tego, jaki sposób żywienia wybierzesz, na pewno znajdziesz tu coś dla siebie. Już dziś zacznij wykorzystywać plan diety SIBO i wypróbowany jadłospis.

Sprawdź, co eksperci mówią o książce *SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie*

„Łącząc najnowocześniejsze informacje techniczne i medyczne od ekspertów w dziedzinie zdrowia z własnymi radami i spostrzeżeniami jako pacjentki, którą sama była, Shivan stworzyła nieocenione źródło informacji dla milionów ludzi zmagających się z SIBO. Gorąco polecam".

– dr Allison Siebecker

„*SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie* jest niesamowitym wkładem zarówno dla tych, u których zdiagnozowano SIBO, jak i dla tych, którzy dopiero zaczynają zajmować się swoimi problemami żołądkowo-jelitowymi. Shivan Sarna przez lata współpracowała z najlepszymi lekarzami, dietetykami i innymi specjalistami w dziedzinie SIBO i widać to w bogactwie informacji, które przedstawia w tej książce. Oferuje praktyczne porady i rozbija zawiłości leczenia SIBO, aby uczynić je dostępnymi dla każdego".

– Kristy Regan, MScN, autorka bestsellera *Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP*

„*SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie* zawiera praktyczne kroki, które pacjent musi podjąć, aby wyzdrowieć. Shivan przeprowadziła wywiady z najlepszymi praktykami w świecie SIBO, aby stworzyć książkę, którą każda osoba z SIBO lub IBS powinna posiadać. Po jej przeczytaniu będziesz wiedział więcej o SIBO niż 99% lekarzy.

– Steven Wright z HealthyGut.com

Zdiagnozuj i pokonaj objawy SIBO.

Pozbądź się bólu i chorób jelit w 21 dni!

Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna

Amy Berger Dr Eric Westman

Tytuł oryginału: End Your Carb Confusion: A Simple Guide to Customize Your Carb Intake for Optimal Health

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

cukier | cukrzyca | insulinooporność | ketoza | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-214-7; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna skuteczna w walce z pandemią otyłości

„Jedz mniej”, „Więcej się ruszaj”, „Jedz produkty light”. Ile razy słyszałeś takie rady? Może czujesz się już zagubiony i sam nie wiesz, **jak zadbać o zdrowie**? Dr Westman i Amy Berger podpowiedzą ci najlepsze rozwiązanie. To doświadczeni eksperci w walce z cukrzycą i otyłością. Ich pacjenci zdecydowali się na niskowęglowodanową dietę ketogeniczną. Dzięki niej ich **odchudzanie** zakończyli sukcesem. Skutecznie pozbyli się otyłości. Zapanowali też nad cukrzycą typu 2, insulinoopornością, chorobami autoimmunologicznymi i innymi dolegliwościami. Z książki tej dowiesz się, **jak kontrolować poziom cukru we krwi**, stosując **zdrowe odżywianie**. Przy okazji zrozumiesz fenomen niskowęglowodanowej diety ketogenicznej. Określisz swoje **zapotrzebowanie na węglowodany** dzięki prostemu kwestionariuszowi. Skutecznie wprowadzisz **3 fazy keto** zgodnie z listą dozwolonych produktów. Będziesz wiedział, co zrobić, gdy poczujesz ochotę na coś słodkiego lub dopadną cię uciążliwe efekty ketozy.

Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna pomoże ci w walce z cukrzycą i otyłością. Fot. Depositphotos.

Cukrowy rollercoaster, czyli jak cukier sieje spustoszenie w twoim ciele

Od lat pokutuje przekonanie, że tłuszcze są przyczyną otyłości. W efekcie rośnie spożycie produktów niskotłuszczowych. Niestety, zawierają one duże ilości cukru. W konsekwencji pogłębia się **problem otyłości**. Zwiększa się również **zachorowalność na cukrzycę typu 2 i insulinooporność**. Zdaniem Autorów książki głównym winowajcą problemów z wagą i zdrowiem nie jest tłuszcz, a cukier. Cukier dodawany jest do każdego produktu spożywczego. Dotyczy to wędlin i jogurtów, sosów i gotowych dań. Dochodzi do tego **nadmierne spożycie węglowodanów prostych** w postaci białego pieczywa, makaronu i słodyczy. Dlatego ważne jest czytanie etykiet ze składem spożywanych produktów. Jeśli cukier pojawia się na pierwszym miejscu, lepiej czym prędzej odstawić je na sklepową półkę. Nie martw się jednak, że **keto** to dieta pełna wyrzeczeń. **Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna** oferuje bogactwo produktów. Dzięki tej książce staniesz się ekspertem od zdrowego odżywiania.

Jak obliczyć zapotrzebowanie na węglowodany w niskowęglowodanowej diecie ketogenicznej?

Autorzy przewodnika w przystępny sposób wyjaśniają medyczne zawiłości dotyczące cukru, insuliny i funkcjonowania organizmu. W ten sposób zrozumiesz **wpływ nadmiernego spożycia cukru** i produktów bogatych w proste węglowodany na twoje ciało, zdrowie i psychikę. **Cukier uzależnia** i powoduje gwałtowne skoki energii po spożytym posiłku. Jednak dzięki zawartemu w książce kwestionariuszowi obliczysz dzienne zapotrzebowanie na węglowodany Dopasujesz je do swojego stylu życia i dolegliwości. Dobierzesz produkty i będziesz kontrolował poziom cukru we krwi. Unikniesz nagłego spadku energii, senności i spadku koncentracji. Wprowadzając **3 fazy keto**, osiągniesz **stan ketozy**. Dzięki temu wspomożesz proces odchudzania i **oczyścisz organizm z toksyn**. Jednocześnie przyspieszysz metabolizm i **poprawisz funkcjonowanie układu pokarmowego**.

3 fazy niskowęglowodanowej diety ketogenicznej

Każda z 3 faz keto ma swoje zadanie. Wśród nich są: uregulowanie poziomu cukru we krwi, oczyszczenie organizmu, **odzyskanie szczupłej sylwetki**, **kontrola cukrzycy typu 2**, insulinooporności, a nawet wyeliminowanie nadmiaru leków. Faza pierwsza charakteryzuje się najniższym spożyciem węglowodanów. Jednak lista produktów, z których możesz skomponować przepyszne odżywcze posiłki, jest nadal bogata. **Zdrowe odżywianie w stylu keto** to przede wszystkim białka: mięso, ryby, jaja i produkty mleczne. Dochodzą do tego warzywa zielone i awokado. I już możesz cieszyć się smakiem omletu z serem na śniadanie, burgerem z bekonem czy grillowanym łososiem z brukselkami na kolację.

Nie martw się, że **keto** to dieta pełna wyrzeczeń. **Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna** oferuje bogactwo produktów.
Fot. De[positphotos

Keto bez tajemnic

Rozwiejesz też wszelkie **wątpliwości dotyczące niskowęglowodanowej diety ketogenicznej**. Szybko uzyskasz odpowiedzi na pytania typu:

– dla kogo jest faza 1?

– czy można jeść owoce?

– czy białka i przekąski bez węglowodanów można jeść bez ograniczeń?

– co to jest ketoza?

– czy moje ciało może funkcjonować przy małej ilości węglowodanów?

Dowiesz się, jak płynnie przejść do kolejnych faz zdrowego odżywiania w stylu keto. Nauczysz się też radzić sobie z wyzwaniami kolejnych etapów diety ketogenicznej. Porady te nie tylko ułatwią ci odżywianie zgodne z zasadami niskowęglowodanowej diety ketogenicznej i utrzymanie stanu ketozy. Przede wszystkim umożliwią odzyskanie zdrowia. Zmieniając swoje nawyki żywieniowe, **uregulujesz poziom cukru we krwi**. W efekcie zmniejszysz lub **wyeliminujesz objawy insulinooporności i cukrzycy typu 2**. Skoro pacjenci dr. Westmana i Amy Berger ograniczyli nawet ilość zażywanych leków, ty też możesz osiągnąć pozytywne rezultaty. 3 fazy keto ułatwią też **odchudzanie i odzyskanie szczupłej sylwetki**.

Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna dla zdrowia.

Joga dla każdego ciała

Jessamyn Stanley

Tytuł oryginału: Every Body Yoga: Let Go of Fear, Get On the Mat, Love Your Body

Zdrowie › aktywność fizyczna
Szczęście › pokochaj siebie
Szczęście › pozytywne myślenie
Szczęście › radość
Terapie › joga

ćwiczenia na stawy | poczucie własnej wartości | samoakceptacja | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-213-0; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Joga nie jest zarezerwowana tylko dla szczupłych, mogą ją uprawiać także osoby plus size

W naszym społeczeństwie panuje przeświadczenie, że aktywność fizyczna, jaką jest joga, zarezerwowana jest dla osób szczupłych, smukłych, z wyrzeźbionym, pięknym ciałem. A środki masowego przekazu i media społecznościowe tylko utwierdzają nas w tym przekonaniu. Zgodzisz się? A co, jeśli masz kilka lub kilkanaście dodatkowych kilogramów albo lata swojej młodości za sobą? Jesteś osobą niską lub bardzo wysoką, o niezbyt skoordynowanych ruchach lub masz słabą siłę mięśni, ale bardzo chcesz uprawiać jogę? Czy taka forma terapii jest dla ciebie? Odpowiedź brzmi: TAK! Wstąp do szkoły jogi niepokornej i łamiącej wszelkie stereotypy Jessamyn Stanley! Z jej pomocą przekonasz się, że joga plus size, joga dla wysokich, niskich, a nawet osób z fizycznymi ograniczeniami jest możliwa!

Autorka przełamała swoje ograniczenia, ty też możesz!

Autorka to uznana na świecie nauczycielka jogi i posiadająca rzeszę fanów osobowość Instagrama. Jest osobą, która udowadnia, że aktywność fizyczna, jaką jest joga, jest również dla osób otyłych. Każdy może uczyć się od niej samoakceptacji, pozytywnego myślenia oraz tego, jak wzmocnić poczucie własnej wartości. Autorka wiele lat temu przełamała psychiczne i fizyczne bariery, a potem wskoczyła na matę do jogi i nie schodzi z niej do dziś, inspirując ludzi na całym świecie. Jeśli ciebie również fascynuje joga i chciałbyś jej spróbować, nawet mimo swoich ograniczeń, sięgnij po tę niezwykłą książkę.

Joga plus size to ćwiczenia nie tylko na twoje stawy, ale też sposób na pokonanie swoich słabości

W tej książce autorka przekona cię, że joga dla osób plus size jest nie tylko możliwa, ale wręcz konieczna dla dobrego zdrowia i jako doskonałe ćwiczenia wzmacniające na stawy! Aktywność fizyczna powinna być bardzo istotnym elementem życia osób otyłych, więc dlaczego taką aktywnością nie może stać się joga? Książka to przejrzysty poradnik z 50 podstawowymi pozycjami jogi oraz 10 podnoszącymi na duchu i wzmacniającymi poczucie własnej wartości sekwencjami do wykonywania w domu. Autorka pokazuje, że w jodze nie chodzi o to, jak się wygląda, ale o to, jak się czuje. Jessamyn pomoże ci odkryć moc jogi i wpleść ją w twoje życie. Przekonasz się, że joga to nie tylko aktywność fizyczna, ale również sposób na samoakceptację oraz pozytywne myślenie. Pokochaj siebie, odzyskaj radość i poczuj szczęście dzięki terapii, jaką jest joga.

Praktyczny poradnik pełen humoru i pozytywnego myślenia, który pokaże ci, jak pokochać siebie

Oprócz szczegółowych instrukcji popartych kolorowymi zdjęciami asan i sekwencji, w poradniku znajdziesz też praktyczne wskazówki dotyczące między innymi tego, jak praktykować jogę, jeśli jesteś osobą plus size. Autorka odpowiada też na wiele pytań, dotyczących na przykład motywacji, korzyści duchowych, ubrań do ćwiczeń, sprzętu typu paski czy kostki do jogi. Autorka wyjaśnia też podstawy jogi i omawia najpopularniejsze style tak, żebyś sam podjął decyzję, który rodzaj aktywności fizycznej będzie dla ciebie najbardziej odpowiedni. W część praktyczną książki autorka wplata swoje doświadczenia związane z praktyką, a całość okraszona jest dużą dozą poczucia humoru i dowcipu, z której aż bije szczęście i pozytywne myślenie. Pozwól Jessamyn cię zainspirować i przełam swoje ograniczenia. Wskakuj na matę, odzyskaj zdrowie, sprawność i radość życia.

Joga dla każdego – bez względu na rozmiar!

Biohacking mózgu

Kristen Willeumier Sarah Toland

Tytuł oryginału: Biohack Your Brain: How to Boost Cognitive Health, Performance & Power

Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

choroby neurodegeneracyjne | dieta dla mózgu | jak ćwiczyć mózg | poprawa pamięci

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-211-6 ; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Biohacking mózgu – jak zmienić mózg w każdym wieku?

Dbasz o rzeczy, które posiadasz. Dajmy na to samochód: czyścisz, pucujesz, wymieniasz części, tankujesz dobre paliwo, uzupełniasz płyny. Dlaczego nie robisz tego samego dla swojego mózgu? Zazwyczaj przeciążasz go, zapominając o diecie, regeneracji i odpoczynku. Niestety prędzej czy później odczujesz **efekty działania przewlekłego stresu i napięcia**, spadek koncentracji, problemy z pamięcią i racjonalnym myśleniem. Wiele osób cierpi z powodu depresji lub zauważa pierwsze objawy chorób neurodegeneracyjnych. **Jak zadbać o zdrowie mózgu** niezależnie od wieku?

Czym jest biohacking mózgu?

Biohacking mózgu brzmi niezwykle skomplikowanie. Jednak w rzeczywistości to zestaw niezwykle prostych technik i praktyk, które pomogą ci **zadbać o mózg**. Bez problemu dopasujesz dietę dla mózgu do swoich potrzeb. Dowiesz się, **jak ćwiczyć mózg, by poprawić pamięć i koncentrację**, a co za tym idzie ułatwić naukę i pracę. Pobudzisz neurogenzę, czyli **tworzenie nowych neuronów, i neuroplastyczność** – tworzenie nowych ścieżek w mózgu, by aktywnie **zapobiegać i eliminować objawy chorób neurodegeneracyjnych**.

3 cele biohackingu mózgu

Autorka książki jest naukowcem i lekarką, która współpracowała z najlepszymi lekarzami i klinikami na świecie. Swoje odkrycia dotyczące zdrowia mózgu zawarła w tej książce, by pomóc ci kompleksowo zadbać o twój mózg – centrum dowodzenia organizmu. Biohacking ma 3 główne cele: po pierwsze stymulację wzrostu nowych komórek neuronowych oraz wspomaganie neuroplastyczności. Zwiększenie przepływu krwi do mózgu i zapanowanie nad długotrwałym stresem. Książka zawiera s**prawdzone wskazówki, jak ćwiczyć mózg**, poprawić pamięć, zalecenia diety oraz **techniki radzenia sobie ze strese**m, które z łatwością dopasujesz do swoich potrzeb, możliwości i trybu życia.

10 sposobów na poprawę zdrowia mózgu w 10 minut – szybkie metody biohackingu mózgu

Biohacking mózgu oferuje również szybkie sposoby na natychmiastową poprawę kondycji twojego mózgu. Są to między innymi energiczny spacer, zjedzenie kawałka gorzkiej czekolady czy miseczki jagód. Aromaterapia i zapachy bergamotki lub kadzidłowca nie tylko odprężą twój mózg, ale również pobudzą, dodadzą energii i dostarczą więcej tlenu komórkom mózgowym. Na początku książka wprowadzi cię w **tajniki funkcjonowania mózgu**. Autorka **wyjaśnia budowę i znaczenie różnych części mózgu**, by ułatwić ci dobór techniki, **diety dla mózgu** i ćwiczeń dopasowanych do twoich potrzeb. Wskazuje też 7 głównych schorzeń mózgu, w tym depresję, choroby neurodegenarcyjne, takie jak demencja, choroby Alzheimera i Parkinsona. Z książki dowiesz się, **jakie znaczenie mają dla mózgu drobne urazy głowy** i pozornie nic nieznaczące uderzenia. Informacje te uświadomią ci, że każde twoje działanie ma jakiś skutek. Zaznacza też, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o swój mózg.

Dieta dla mózgu ćwiczenia – strategie biohackingu mózgu

Twój mózg, tak samo jak twoje auto, potrzebuje odpowiedniego paliwa. W książce znajdziesz 7 zasad, jak skomponować dietę dla twojego mózgu zgodnie z indywidualnymi potrzebami. Jedną z nich jest ograniczenie żywności przetworzonej, która zawiera dużo cukru, konserwantów, sztucznych aromatów czy wzmacniaczy smaku. Osłabiają one funkcje poznawcze mózgu, ograniczają przepływ krwi oraz wywołują zaburzenia w mózgu. Kolejna reguła podkreśla **znaczenie dobrych tłuszczy i węglowodanów**. W książce znajdziesz też konkretne wskazania**, jak ćwiczyć mózg, by poprawić krążenie krwi i jej dopływ do mózgu**. A co za tym idzie zwiększyć objętość mózgu, wzmocnić połączenia synaptyczne, poprawić pamięć, usunąć toksyny oraz stymulować rozwój nowych komórek nerwowych. **Ćwiczenia mózgu** pozwalają również zapanować nad stresem i zniwelować jego długotrwałe skutki, depresję. Książka zawiera również prawdziwe historie pacjentów i osób, które wykorzystały **biohacking mózgu**, aby odzyskać zdrowie.

Biohacking mózgu – zadbaj o zdrowie mózgu!

Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii

Valerie Ann Worwood

Tytuł oryginału: The Complete Book of Essentials Oils and Aromatherapy, Completely Revised and Expanded: Over 800 Natural, Nontoxic, and Fragrant Recipes to Create Health, Beauty, and Safe Home and Work Environments

Terapie › aromaterapia
Zdrowie › relaks
Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby

ebooki | olejki eteryczne | pielęgnacja ciała | terapie naturalne | zdrowa skóra

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-212-3; **Cena katalogowa:** 299.00 zł; **Ilość stron:** 1040; **Oprawa:** twarda; **Format:** 16,5 x 24 ; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

„Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii" – długo wyczekiwana edycja światowego bestsellera nareszcie dostępna na rynku polskim!

To najlepsze i jedyne tak specjalistyczne kompendium dotyczące terapii naturalnych – aromaterapii i olejków eterycznych, jakie pojawiło się na polskim rynku. Długo wyczekiwane i nareszcie dostępne! To nowe, rozszerzone wydanie polskiego bestsellera *Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii*. Znajdziesz w nim opisy olejków eterycznych na każdą okazję i do każdego zastosowania, jakie mógłbyś sobie wyobrazić. Nie tylko na odzyskanie zdrowia, eliminację chorób i uciążliwych dolegliwości. Ale również na pozbycie się cellulitu, pielęgnację ciała, urody, zdrową skórę czy relaks. Książka została wzbogacona o olejki zapewniające skuteczną obronę przed wirusami i bakteriami, a także wszelkimi toksynami. Znaleźć w niej można również remedium na problemy emocjonalne i stres, a nawet owsiki, pchły i kleszcze czy odstraszanie owadów.

Odkryj mnogość korzyści płynących z olejków eterycznych i aromaterapii w książce jednego ze światowych autorytetów w tej dziedzinie

Książka została napisana przez guru olejków eterycznych i aromaterapii – Valerie Ann Worwood, która posiada tytuł doktora medycyny naturalnej, a także jest konsultantką koncernów kosmetycznych oraz promotorką licznych bestsellerów z tej dziedziny. To znana na całym świecie aromaterapeutka, refleksolog oraz założycielka i członkini Międzynarodowej Federacji Aromaterapeutów (The International Federation of Aromatherapists). Jest również właścicielką kliniki w Romford w Anglii. A także najczęściej cytowaną specjalistką od aromaterapii na świecie i jedną z wiodących światowych autorytetów w tej dziedzinie. Pracuje jako ekspertka ds. aromaterapii w ważnych projektach realizowanych m.in. na potrzeby przemysłu kosmetycznego i uzdrowiskowego. Ponadto prowadzi badania nad aromaterapią i jej wpływem na endometriozę i niepłodność. Dodatkowo wygłasza prelekcje na całym świecie na temat korzyści płynących z aromaterapii i olejków eterycznych.

Ponad 800 przepisów na zdrowie, pielęgnację ciała, urodę, a nawet czysty, pachnący dom w jednej książce!

W tym obszernym kompendium znajdziesz ponad 800 oryginalnych i naturalnych przepisów na aromatyczne mieszanki. Do większości z nich wykorzystasz zaledwie kilka łatwo dostępnych olejków. Korzystając z ponad 20-letniego doświadczenia autorki, teraz będziesz mógł już sam przygotować olejek idealnie dopasowany do twoich potrzeb. Autorka podpowie ci, jakie naturalne olejki eteryczne dla dzieci są najbezpieczniejsze, i w jaki zróżnicowany sposób można wykorzystywać olejki na co dzień. Przekonasz się, że olejki można stosować przy wielu dolegliwościach w pełni naturalnie i bezpiecznie. Zarówno przeciwko grypie, na migrenę, grzybicę czy łuszczycę. Niektóre z nich warto wykorzystać również jako np. środki do polerowania, czyszczenia, jak też płyny do płukania ubrań i odświeżacze powietrza.

Jakie olejki eteryczne na urodę, zdrową skórę, pielęgnację ciała, a jakie na wirusy i bakterie czy eliminację chorób?

Jeśli cierpisz na biegunki, często się przeziębiasz lub masz po prostu spierzchnięte wargi – w tej książce znajdziesz specjalne olejki dla siebie. Począwszy od bólu głowy poprzez infekcje ucha po bóle zębów. A także na cellulit, poprawę metabolizmu czy pracę jelit. Jest tu mnóstwo nowych, różnorodnych przepisów na mieszanki z naturalnych olejków eterycznych. Publikacja zawiera także receptury na hydrolaty, własne perfumy, olejki do stosowania w kuchni. Nie zabrakło też takich, które chronią przed wirusami i bakteriami, zapewniają spokój i relaks. Będziesz zachwycony działaniem olejków, a różnorodność ich zastosowań sprawi, że bez problemu poradzisz sobie z każdą dolegliwością. Ich skuteczność możesz sprawdzić na sobie, jak i na domowych pupilach. Zaprezentowane przez autorkę olejki są doskonale dostosowane do potrzeb osób w każdym wieku. Od dzieci po seniorów, od sportowców po gospodynie domowe, od kobiet w ciąży po matki karmiące. Każdy tu znajdzie coś dla siebie. Dodatkowo odkryje wykorzystanie olejków eterycznych w zabiegach kosmetycznych czy spa. Pozna także mieszanki do pielęgnacji skóry, włosów oraz dla domu i zwierząt.

Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia

Kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i Hashimoto

dr Alan Christianson

Tytuł oryginału: The Thyroid Reset Diet: Reverse Hypothyroidism and Hashimoto's Symptoms with a Proven Iodine-Balancing Plan

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

choroby tarczycy | dieta przeciwzapalna | ebooki | Hashimoto | stany zapalne

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-210-9; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Choroby tarczycy i stany zapalne – jak zmagać się z plagą chorób naszych czasów

Według WHO choroby tarczycy to już plaga cywilizacyjna. Statystycznie nawet 4% ludzi na świecie może chorować na niedoczynność tarczycy, w tym również na Hashimoto. Według najnowszych szacunków w Polsce problemy z funkcjonowaniem tego gruczołu może mieć co piąty mieszkaniec. Osoby cierpiące na choroby tarczycy zmagają się z objawami, takimi jak: zmęczenie, zmiany nastroju, przyrost masy ciała, choroby skóry i wypadanie włosów. Niejednokrotnie, aby poczuć się lepiej, pacjenci próbują wszystkiego – leków, suplementów i modyfikacji diety. Dzięki temu poradnikowi poznasz terapię, przeciwzapalną dietę na uzdrowienie tarczycy, która może ci naprawdę pomóc. Znajdziesz tu nową drogę opartą na zdrowym odżywianiu i medycynie naturalnej. Niezależnie od tego, jak długo zmagasz się z chorobą tarczycy, nie poddawaj się. Możesz poczuć się lepiej i odzyskać zdrowie. Rozwiązaniem jest kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i objawy Hashimoto.

Kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i Hashimoto – poznaj autorski plan opracowany przez lekarza

Najczęstszymi chorobami tarczycy są niedoczynność, nadczynność, choroba Hashimoto i problemy z odwrotną trójjodotyroniną. Jeśli czujesz się przytłoczony, zagubiony i przestraszony, nie radzisz sobie z ciągle powracającymi stanami zapalnymi czy pogarszającym się samopoczuciem, ten poradnik jest właśnie dla ciebie. Poznaj terapię – dietę na uzdrowienie tarczycy – stworzoną przez Alana Christiansona. To praktykujący lekarz medycyny, naturopata, który stale prowadzi badanie kliniczne nad funkcjonowaniem tarczycy. Specjalizuje się w medycynie naturalnej, dzięki której pomógł odzyskać zdrowie ludziom z chorobami tarczycy i opornością na utratę wagi. Dzięki jego książce ty również możesz wdrożyć w życie innowacyjny plan wyeliminowania objawów choroby tarczycy poprzez zmniejszenie nadmiaru jodu w diecie.

Możesz wyleczyć stany zapalne – zastosuj skuteczną dietę tarczycową i przekonaj się, czy jod jest dla ciebie dobry

Zdaniem wielu specjalistów ciężka sytuacja pacjentów zmagających się z chorobami tarczycy i Hashimoto związana jest ze stosowaniem nieprawidłowej diety tarczycowej. Autor, w odróżnieniu od wielu lekarzy staraj daty, przekonuje, że choroby tarczycy są wyleczalne. Opiera swoje przekonania na badaniach klinicznych prowadzonych przez ostatnie kilkanaście lat. Z tego poradnika dowiesz się, że dolegliwości związane z tarczycą są efektem dostarczania organizmowi zbyt dużych ilości jodu. Jesteś zaskoczony? W tej książce znajdziesz najnowsze wyniki badań, które pokazują, jak łatwo od stanu niedoboru jodu przeszliśmy do momentu, w którym poprzez spożywanie dużych ilości żywności przetworzonej przyjmujemy ten pierwiastek w nadmiarze.

Ograniczenie jodu w proponowanym autorskim programie zdrowego odżywiania pomaga nawet w przypadku osób cierpiących na ciężkie odmiany chorób tarczycy. Niektóre eksperymenty wdrożenia tej diety opartej na medycynie naturalnej zakończyły się całkowitym zanikiem objawów choroby u 80 procent uczestników. Nigdy wcześniej żadna forma terapii schorzeń tarczycy nie mogła pochwalić się taką skutecznością. Celem niniejszej książki jest dołączenie cię do grona uzdrowionych osób.

Wypróbuj 28-dniowy plan zdrowego odżywiania i zresetuj swoją tarczycę

W ciągu ostatnich kilku lat naukowcy zdobyli więcej wiedzy na temat tarczycy i jodu niż w ciągu poprzednich pięciu dekad. Niniejsza książka prezentuje najnowsze odkrycia dotyczące regulacji spożycia tego pierwiastka. Zawarty tu program składa się z kilku prostych kroków, które pomogą ci przywrócić prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Na początek samodzielnie wypełnisz kwestionariusz objawów chorobowych, który został opracowany w oparciu o badania kliniczne. To narzędzie pomoże ci oszacować stan zdrowia oraz zmierzyć dynamikę choroby tarczycy. Istotne jest to, że wcale nie będziesz musiał wyeliminować z diety całych kategorii żywności, np. tych zawierających gluten. Zamiast tego zastąpisz je niskojodowymi alternatywami. Wyłączysz z diety nieoczywiste źródła tego związku oraz otworzysz się na nowe rodzaje potraw. Od dziś twoje leczenie chorób tarczycy przybierze postać zdrowej i zrównoważonej diety. Proponowany plan żywieniowy pozwoli ci pozbyć się objawów choroby i odczuć ulgę już po kilku tygodniach.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

– poznasz i zastosujesz plan diety, która zawiera optymalną ilość żelaza i jodu w diecie, aby kontrolować hormony tarczycy;

– skutecznie zresetujesz działanie tarczycy, cofniesz objawy przewlekłych chorób tarczycy, takich jak niedoczynność tarczycy i zapalenie

tarczycy typu Hashimoto;

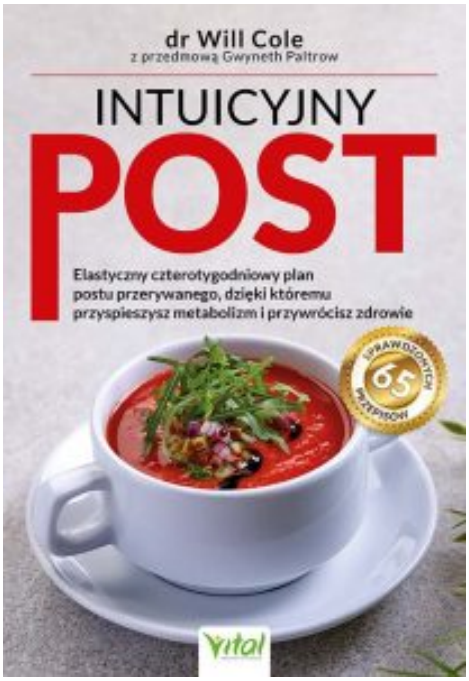
– wypróbujesz ponad sześćdziesiąt prostych przepisów na pyszne dania, takich jak: kurczak z brzoskwiniami i czarną fasolą, dyniowy przysmak, sałatka śródziemnomorska z koprem włoskim, wrap z soczewicą czy czekoladowy koktajl z wiśniami;

– wykorzystasz gotowe, tygodniowe plany posiłków, dzięki którym łatwo wdrożysz zmiany w swojej kuchni i odzyskasz zdrowie;

– poznasz wyniki i interpretację badań naukowych, pokazujące, że prawidłowe spożycie jodu w diecie może wyeliminować objawy twojej choroby tarczycy już po czterech tygodniach.

Wypróbuj dietę przeciwzapalną, która skutecznie uzdrowi tarczycę

i pokona objawy Hashimoto



Intuicyjny post

dr Will Cole

Tytuł oryginału: Intuitive Fasting: The Flexible Four-Week Intermittent Fasting Plan to Recharge Your Metabolism and Renew Your Health

Zdrowie › choroby

Dieta › odchudzanie

Dieta › dieta ketogeniczna

ketoza | post przerywany | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-209-3; **Cena katalogowa:** 99.90 zł; **Ilość stron:** 369; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Kiedy ostatni raz czułeś głód?

Nie chodzi o symptomy spadku poziomu cukru we krwi czy chęć zjedzenia czegoś przed rozpoczęciem ciężkiego dnia. Kiedy ostatni raz czułeś się naprawdę głodny? Czy wiesz, co to znaczy mieć pusty żołądek? Czy zdarzyło ci się słyszeć głośne burczenie w brzuchu sygnalizujące konieczność zjedzenia posiłku? Mieszkańcy krajów rozwiniętych rzadko doświadczają uczucia głodu. Wręcz przeciwnie, **cały czas balansujemy na granicy bycia przejedzonym**, łaknąc cukru, węglowodanów i kofeiny. Skutki tego potrafią być **śmiertelnie niebezpieczne** – epidemia otyłości, cukrzycy, chorób serca, a nawet nowotworów. Na szczęście jest na to sposób! Możesz zaufać swojemu ciału, wsłuchać się w jego potrzeby i przejąć kontrolę nad swoim odżywianiem. Wystarczy, że zaczniesz stosować **intuicyjny post przerywany!**

Nieważne ile jesz, ważne kiedy – na czym polega post przerywany

Dr Will Cole, światowej sławy ekspert medycyny funkcjonalnej i autor bestsellerów „New York Timesa", odkryje przed tobą, **czym tak naprawdę jest post przerywany i w jaki sposób go stosować**, by przywrócić równowagę w organizmie. Dzięki tej elastycznej metodzie samoleczenia nie tylko rozpoczniesz odchudzanie, ale przede wszystkim **przyspieszysz metabolizm**, uregulujesz poziom cukru, **wyeliminujesz stany zapalne** czy odbudujesz florę bakteryjną jelit. Odzyskasz dobre samopoczucie i kompleksowo zadbasz o swoje zdrowie. Na czym polega post przerywany? To czasowe powstrzymanie się od spożywania posiłków. Przykładowo, możesz nie jeść przez 16 godzin pomiędzy kolacją a śniadaniem, lub odżywiać się co drugi dzień. Post przerywany nie ma nic wspólnego z liczeniem kalorii czy długotrwałym pozbawieniem się jedzenia. **Nieważnie jest ile jesz, ważne kiedy!**

Post intuicyjny, czyli to co najlepsze z intuicyjnego odżywiania i postu przerywanego

Autor tworząc program postu intuicyjnego, posunął się o krok dalej. Łączy w nim to co najlepsze z intuicyjnego odżywiania i postu przerywanego. Post intuicyjny pomaga wyciszyć wewnętrzny niepokój i wsłuchać się w głos własnego ciała – to ono mówi ci, co i kiedy powinieneś jeść. Nie jest ani skomplikowany, ani restrykcyjny – nie zaleca głodówek. **Idea intuicyjnego postu jest prosta** – poczuj szacunek do siebie i swojego ciała, pozwól mu dokonywać właściwych wyborów żywieniowych. W przeciwieństwie do wielu innych diet i programów przerywanego postu, post intuicyjny nie skupia się na stosowaniu kar. W tej książce nie znajdziesz stwierdzeń typu „zrób to, bo inaczej…". Wręcz przeciwnie, porady dr. Colle'a są proste, łatwe do zastosowania, skuteczne i przeznaczone dla każdego. Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz metody, które pomogą ci wyciszyć wewnętrzny zgiełk, dzięki czemu **nawiążesz kontakt z instynktownymi potrzebami żywieniowymi**, które nie mają nic wspólnego z regułami wpojonymi nam w okresie dzieciństwa.

Post i dieta ketogeniczna, czyli jak zmniejszyć stan zapalny i poprawić pracę jelit

Program intuicyjnego postu pomoże ci wkroczyć na nową ścieżkę odchudzania! Stosując go poczujesz prawdziwą sytość, a także zwiększysz poziom energii i swoją produktywność. Autor odkryje przed tobą techniki, które sprawią, że nie będziesz już musiał podporządkowywać się zewnętrznym oczekiwaniom żywieniowym. S**tosując ten 4-tygodniowy plan przerywanego postu zresetujesz funkcje własnego ciała** przyspieszysz metabolizm, odnowisz komórki i przywrócisz równowagę hormonalną. Indywidualny, **oparty na diecie ketogenicznej plan posiłków**, pomoże ci zmniejszyć objawy stanów zapalnych i wspomóc pracę jelit.

Zapomnij o głodówkach! Odkryj przepisy na dania, które pokochasz

Inspirację przyniesie ci **65 prostych ketogenicznych przepisów** na szybkie i smaczne dania, takie jak gulasz z batatów z masłem orzechowym, kotlety wołowe z groszkiem i sosem chrzanowym, miętowa sałatka z ciecierzycą czy kurczak w kurkumie. Dzięki nim z łatwością wprowadzisz swój organizm w stan odżywczej ketozy!

Autor odkryje przed tobą:

– pięć potężnych korzyści stosowania intuicyjnego postu przerywanego,

– sposoby na to, jak odpowiednio wprowadzić organizm w stan ketozy i w jaki sposób uniknąć ketogrypy,

– elastyczne zasady stosowania intuicyjnego postu przerywanego,

– wpływ diety i złych nawyków żywieniowych na powstawanie stanów zapalnych i chorób,

– proste sposoby na zmniejszenie apetytu,

– 4-tygodniowy plan posiłków opartych na diecie ketogenicznej,

– 65 przepisów na dania, które pomogą ci wprowadzić organizm w stan ketozy.

Co eksperci mówią o książce *Intuicyjny post*

„Dr Will Cole wyraźnie troszczy się o zdrowie swoich pacjentów i odnosi się do rozpowszechnionych błędnych wyobrażeń na temat przerywanego postu, jednocześnie dając czytelnikom skrojony na miarę plan tydzień po tygodniu, aby odzyskać kontakt z tym, czego naprawdę potrzebuje ich ciało”.

– dr med. Mark Hyman, autor książek *Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść*, *Co jeść, aby być zdrowym* oraz *Jak zdrowo gotować*

„Mój dobry znajomy doktor Will Cole opisuje tajniki działania przerywanego postu, dzięki którym osiągniesz metaboliczną elastyczność, złagodzisz objawy stanów zapalnych i poznasz prawdziwe potrzeby własnego ciała. Z całego sera polecam *Intuicyjny post*”.

– Terry Wahls, lekarz medycyny funkcjonalnej

„Nie wiesz, co jeść? Twoje ciało też ma ten problem. Wcale nie musi tak być! Dzięki poradom doktora Willa Cole’a osiągniesz metaboliczną elastyczność i odmienisz swoją dietę. Zdecydowanie polecam tę książkę!”

– Daniel Amen, lekarz medycyny, autor bestsellera „New York Timesa” *Zdrowy umysł*

„*Intuicyjny post* jest przejrzystym czterotygodniowym programem Willa, zaprojektowanym tak, abyś czuł się jak najlepiej w trakcie jego stosowania… Plan żywienia zmniejszy u ciebie stany zapalne, przywróci równowagę, zresetuje metabolizm i przywróci zdrowia jelit”.

– Gwyneth Paltrow, założycielka i dyrektorka generalna Goop

Post intuicyjny – zdrowie, bez głodówki i wyrzeczeń!

pobierz fragment książki

Stretching w 10 minut

Hilery Hutchinson

Tytuł oryginału: 10-Minute Stretching: Simple Exercises to Build Flexibility into Your Daily Routine

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból mięśni | ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | masaż powięzi | mięśnie | motywacja | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-187-4; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Prosty stretching w 10 minut, czyli o całkowicie naturalnym sposobie poruszania się i aktywności fizycznej

Rozciąganie to tak naprawdę coś niesamowitego, co zapewnia relaks i zdrowie. Wszyscy w naturalny sposób rozciągamy się, niezależnie od tego, czy ziewamy, czy pochylamy się, by włożyć buty. Rozciąganie często jest uważane za formę ćwiczeń fizycznych, ale autorka, ekspertka od fitnessu i wellness, określa je jako całkowicie naturalny sposób poruszania się, odpowiadający naszemu ciału. Ćwiczenia rozciągające i poranną gimnastykę szczególnie doceniamy, gdy dopada nas starość i pojawiają się problemy z postawą, kontuzje oraz ograniczenia ruchu. Nawet jeśli od wielu lat zaniedbywałeś aktywność fizyczną, nigdy nie jest za późno, aby zacząć dbać o zdrowie i ćwiczyć. Już dziś możesz zacząć stosować stretching w 10 minut.

Pojedyncza sesja prawidłowego rozciągania zajmuje naprawdę niewiele czasu i wymaga jedynie odrobiny wiedzy o tym, czym jest gibkość oraz jakie ćwiczenia należy wykonywać. Dzięki poradom autorki tej książki znajdziesz taki zestaw ćwiczeń rozciągających, który pomoże ci usunąć kontuzje, ból mięśni, stawów oraz pokonać choroby czy przyspieszyć proces leczenia.

Zestawy ćwiczeń rozciągających, które bez problemu wpleciesz w swój dzień. Zajmie ci to tylko 10 minut!

Przekonaj się, jak łatwo możesz poprawić gibkość swojego ciała, złagodzić odczuwany ból i pozbyć się stresu za pomocą zaledwie kilku minut rozciągania każdego dnia. *Stretching w 10 minut* to ilustrowany przewodnik, w którym znajdziesz podstawową wiedzę o rozciąganiu oraz instrukcje prostych sekwencji ćwiczeń. Jest to idealna książka między innymi dla tych, którzy pragną zwiększyć swój zakres ruchu czy też poszukują uzupełnienia fizjoterapii. Znajdziesz tu ponad 60 autorskich ćwiczeń rozciągających wszystkie części ciała od szyi aż do stóp, ze szczegółowymi instrukcjami i ilustracjami. Autorka zebrała w tym poradniku wszystko, czego możesz potrzebować, aby włączyć rozciąganie do swojego codziennego życia. Dzięki temu samodzielnie opracujesz krótkie sekwencje ćwiczeń, zajęcia ruchowe, a nawet wspomożesz leczenie kontuzji.

Stretching w 10 minut. Zastosuj skutecznie ćwiczenia rozciągające plecy i na kręgosłup, jak również na wzmocnienie mięśni czy masaż powięzi

Wypróbuj szereg ćwiczeń rozciągających na 7 najważniejszych grup mięśniowych. W tej książce znajdziesz propozycje ćwiczeń rozciągających – od kręcenia głową i krzyżowego rozciągania barku do pozycji płotkarza i rozciągania stopy ręcznikiem. Sekwencje ćwiczeń na stawy i masaż powięzi wykonasz w kilka minut. Istotne jest też to, że tę prostą aktywność fizyczną możesz wykonywać praktycznie wszędzie. Każdy zestaw ćwiczeń możesz wykonać w ciągu 10 minut lub nawet szybciej. Tylko tyle potrzebujesz, aby wystarczająco się rozciągnąć!

35 gotowych zestawów ćwiczeń, które możesz praktykować podczas porannej lub wieczornej gimnastyki

Autorka proponuje 35 sekwencji ćwiczeń rozciągających i pomoże ci znaleźć najodpowiedniejsze dla ciebie sposoby na rozciąganie się. Dzięki temu poradnikowi bezpiecznie i skutecznie wdrożysz aktywność fizyczną do swojego życia. Znajdziesz motywację do działania. Zaspokoisz też indywidualne potrzeby swojego ciała w zakresie elastyczności i ruchomości. Zestawy zawierają ilustracje obrazujące każde ćwiczenie, instrukcje co do czasu ich wykonywania oraz wskazówki dotyczące techniki oddychania i innych przydatnych aspektów. Zestawy są przeróżne – od takich do wykonania na spacerze, podczas porannej gimnastyki, do takich na szybki relaks i poprawę nastroju.

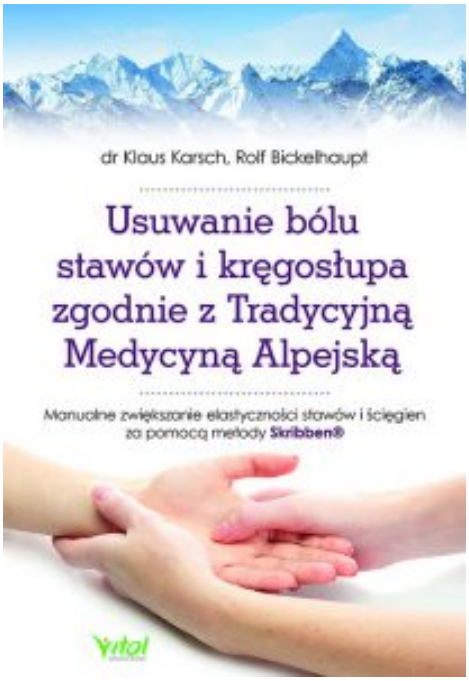
Łatwa nawigacja, klarowne opisy i dokładne ilustracje pomogą ci zaplanować codzienną gimnastykę

Dzięki poszczególnym rozdziałom odnoszącym się do różnych grup mięśniowych w mgnieniu oka znajdziesz ćwiczenia rozciągające lub sekwencje, których potrzebujesz. Naprawdę łatwo jest wpleść je w codzienne zajęcia i zapewne zaskoczy cię to, jak bardzo poprawią one jakość twojego życia. Pamiętaj, że im częściej się rozciągasz, tym więcej korzyści odnosisz. Zastanów się, ile zestawów ćwiczeń mógłbyś uwzględnić w swoim dniu. Rozciąganie jest proste – nie wymaga pieniędzy, specjalnego miejsca ani sprzętu. Ma za to moc wprowadzania wielkich zmian w życiu.

Ćwiczenia rozciągające staną się twoim sposobem na zdrowie i nowym stylem życia

Dzięki tej książce szybko przekonasz się, jak brak gibkości ogranicza cię na różne sposoby. Niewystarczająca elastyczność odbija się nie tylko na twoim stylu życia, lecz także na zdrowiu. Niewątpliwie ma również znaczący wpływ na nasilenie odczuwanego bólu mięśni czy bólu stawów. Napięte mięśnie przyczyniają się zarówno do powstawania kontuzji, jak i rozwijania się złej postawy, co z kolei może prowadzić do chorób, trudności z równowagą oraz wielu urazów. Żeby twoje ciało działało jak najlepiej, musi być elastyczne. Ćwiczenia rozciągające plecy, na kręgosłup ćwiczenia na stawy i masaż powięzi staną się elementem twojego stylu życia. Elastyczność możesz poprawić w każdym wieku, co po prostu ułatwi ci wykonywanie codziennych czynności. Twoja motywację pogłębi fakt, że rezultaty zauważysz bardzo szybko, często nawet po tygodniu regularnych ćwiczeń.

10 minut dla zdrowia. Ćwiczenia rozciągające na odporność, pokonanie stresu, bólu mięśni i stawów



Usuwanie bólu stawów i kręgosłupa zgodnie z Tradycyjną Medycyną Alpejską

dr med. Klaus Karsch Rolf Bickelhaupt

Tytuł oryginału: Bewegliche Gelenke: Einfache Heilgriffe aus der Volksmedizin. Skribben das Erfolgskonzept. Mit Skribben Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen selbst behandeln

Terapie › masaż

ból kręgosłupa | ból mięśni | ból pleców | medycyna ludowa | terapie manualne

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-208-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Odkryj sekrety niezwykłej terapii manualnej, wywodzącej się z Tradycyjnej Medycyny Alpejskiej

Bóle pleców, kręgosłupa czy mięśni to prawdziwa plaga naszych czasów. Są konsekwencją nieprawidłowej postawy podczas pracy, zmian zwyrodnieniowych związanych ze starzeniem czy urazów sportowych. Niezależnie od przyczyny potrafią skutecznie uprzykrzyć życie. Medycyna konwencjonalna nie zawsze skutecznie radzi sobie z tego typu dolegliwościami, a przypisywane leki mogą wywoływać skutki uboczne. Okazuje się, że w tej sytuacji pomocna może być **medycyna ludowa**. Tradycyjna Medycyna Chińska czy praktyki rosyjskich szeptuch cieszą się coraz większą popularnością. Mniej znana, ale nie mniej skuteczna jest **Tradycyjna Medycyna Alpejska**. Niniejsza książka przybliża **zasady stosowania metody Skribben®**, wywodzącej się właśnie z Tradycyjnej Medycyny Alpejskiej. To **terapia manualna**, która eliminuje **dolegliwości stawów i kręgosłupa**, a także sprawdza się w leczeniu bólów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki tej publikacji nauczysz się w praktyce stosować tę niezwykłą technikę uzdrawiającą. Dowiesz się, kiedy należy jej używać i jakie są przeciwwskazania. Jej stosowanie jest praktycznie pozbawione ryzyka, a nauka nie wymaga specjalistycznego przygotowania.

Metoda Skribben® – skuteczny sposób na ból pleców, kręgosłupa i mięśni

W końcu lat 70. XX wieku Klaus Karsch, młody niemiecki lekarz, odbył dwuletnią podróż w regionie Alp. W tym czasie odwiedził wsie i niewielkie miasteczka w Austrii, Szwajcarii i Włoszech, spotykając ludzi o niesamowitych umiejętnościach w leczeniu stawów. Zdobyte doświadczenia wykorzystał w swojej praktyce lekarskiej. Na ich podstawie opracował metodę Skribben®, która została opatentowana w Niemieckim Urzędzie Patentów i Znaków Towarowych. Czerpie ona z wielowiekowej tradycji alpejskiej medycyny ludowej. Została jedynie dostosowana do wymogów dzisiejszych czasów.

Terapia inna niż wszystkie

W przeciwieństwie do chiropraktyki czy wielu technik masażu **metoda Skribben®** polega na mobilizacji ścięgien. Skupia się ona zarówno na samych ścięgnach wyczuwalnych dotykiem, jak i przejściach ścięgien do mięśni. Poprzez nacisk terapeuta **likwiduje napięcia lub przykurcze w tkankach**, by uwolnić pacjenta od bólu pleców, kręgosłupa czy mięśni. Zamieszczone w książce zdjęcia pokazują i objaśniają wszystkie najważniejsze chwyty i procedury wykonywane na różnych stawach. **Tekst i ilustracje** uzupełniają się wzajemnie, dostarczając wiedzy niezbędnej do przyswojenia sobie zasad tej terapii. Dzięki temu każdy może się jej łatwo nauczyć. Dotyczy to zarówno specjalistów w dziedzinie masażu, jak też osób bez wykształcenia medycznego. Co ważne, metoda nie wymaga żadnego profesjonalnego sprzętu.

Jakie są wskazania do stosowania metody Skribben®?

Ta wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Alpejskiej terapia manualna sprawdza się **w każdym rodzaju bólu stawów kończyn i kręgosłupa**. Jest ona szczególnie skuteczna w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych i biodrowych oraz impingementu barkowego. Inne wskazania to: **artroza**, **rwa kulszowa** lub **lumbago**. Metoda doskonale nadaje się również **do leczenia palpitacji serca i napięciowych bólów głowy**, a także daje dobre efekty w przypadku ograniczeń ruchowych spowodowanych skurczami. Zalecana jest pacjentom cierpiącym na hipermobilność i fibromialgię. Z powodzeniem **wzmacnia mięśnie i sprawdza się w stanach wyczerpania**, gdyż **uaktywnia krążenie krwi**, zwiększając tym samym przypływ energii.

Jak zwiększyć skuteczność metody Skribben®?

W swojej książce Autor udziela też wskazówek, jak zwiększyć skuteczność tej metody i ułatwić jej stosowanie. Wszystkie one zostały zaczerpnięte z alpejskiej medycyny ludowej. Podaje więc przepisy na maści ziołowe, radzi, jak przygotować **specjalne lecznicze kadzidła czy okłady**. Te środki mają na celu rozgrzanie ciała, by zapewnić mu lepsze ukrwienie. Są przy tym naturalne, więc leczenie stawów i bólów mięśniowo-szkieletowych przy ich użyciu odbywa się w sposób całkowicie bezpieczny.

Szybko i skutecznie uwolnij się od bólu pleców, kręgosłupa i mięśni!

Pokonaj przeziębienie i grypę

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Knockout Colds and Flu Naturally: Science-Based, Drug-Free Solutions to Respiratory Infections

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

odporność | olej kokosowy | stany zapalne | witamina C | witamina D | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-206-2; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak przezwyciężyć infekcje wirusowe?

Grypa może stać się przyczyną innych poważnych chorób, a nawet doprowadzić do zgonu. W połączeniu z zapaleniem płuc uznawana jest za główną przyczynę zgonów na świecie. Mimo że większość jej ofiar to osoby starsze, **grypa i inne infekcje wirusowe mogą dopaść każdego** – bez względu na wiek. Istnieją różne rodzaje wirusów i są one ogromnym zagrożeniem dla ludzi, ponieważ nieustannie się zmieniają, czyli mutują, wskutek czego pojawiają się nowe szczepy mogące wywoływać chorobę, np. Covid-19. Wirusy te są główną przyczyną epidemii sezonowych, które obserwujemy niemal każdej zimy, a także sporadycznych ogólnoświatowych pandemii. **Jak zatem przezwyciężyć infekcje wirusowe?**

Czy możemy uniknąć wirusów i jak zwalczyć infekcje wirusowe?

Żyjemy w świecie obfitującym w bakterie, wirusy, pasożyty i inne szkodliwe mikroorganizmy. Występują w żywności, wodzie pitnej i powietrzu – żyją nawet w organizmie ludzkim i na skórze. Wszyscy je mamy. Nie sposób uniknąć wirusów odpowiedzialnych za zakażenia dróg oddechowych. Są wszędzie. Zatem **jak zadbać o zdrowie i uniknąć infekcji wirusowych?** Mimo że przeziębienie i grypa pojawiają się każdej zimy, wirusy wywołujące te infekcje otaczają nas przez cały czas. Nie można się przed nimi ukryć. Wirusy są tak małe, że przenikają do każdego budynku i przez każdą maseczkę – pokonują w zasadzie każdą barierę. Unoszą się w powietrzu, szybują z wiatrem i przylegają do klamek, blatów, klawiatur komputerów, odzieży i żywności. Z tego powodu wirusy wywołujące pandemie mogą rozprzestrzenić się po całym świecie w zaledwie kilka tygodni. Jednak możemy coś z tym zrobić, a z tej książki dowiesz się co powinieneś zrobić.

Nie jesteśmy bezsilni wobec wirusów!

Czy gdy – jak co roku – nastanie sezon grypowy, będziesz przygotowany? Czy gdy – prędzej czy później – pojawi się kolejna pandemia, będziesz przygotowany? Leki cię nie ochronią. Bezczynne siedzenie, unikanie kontaktu z ludźmi i oczekiwanie na wynalezienie nowych preparatów przeciwwirusowych i szczepionek – też nie. Nie jesteś jednak bezsilny. Istnieją proste, **niedrogie i nieszkodliwe terapie medycyny naturalnej**, dostępne natychmiast, które są skuteczne i **ochronią cię przed infekcjami**. Nie musisz czuć się bezradny. Możesz już teraz podjąć działania, by ochronić siebie i swoją rodzinę przed większością wirusowych infekcji dróg oddechowych. Z książki tej dowiesz się, co od razu powinieneś zrobić i **jak przygotować się na sezon grypowy.**

Sprawdź poziom witaminy D! Dowiedz się, dlaczego warto ją suplementować

Witamina D działa jak środek przeciwwirusowy o szerokim spektrum działania. Mobilizuje siły obronne organizmu, inicjując uwalnianie peptydów przeciwdrobnoustrojowych, które niszczą wszystkie atakujące wirusy – wirusa grypy, rinowirusa, koronawirusy oraz nowe wirusy, zazwyczaj związane z intensywnymi wybuchami ognisk epidemicznych i światowych pandemii. **Witaminę D i witaminę C**, podobnie jak szczepionki, można stosować profilaktycznie w celu zapobiegania grypie i innym infekcjom układu oddechowego, w tym zakażeniom bakteryjnym. Witamina ta, w przeciwieństwie do szczepionek przeciw grypie, może być również wykorzystywana do zwalczania aktywnej infekcji i stanów zapalnych. **Terapia witaminą D** łagodzi nasilenie objawów, skraca czas trwania infekcji i zapobiega poważnym powikłaniom. W tej książce znajdziesz odpowiedzi na pytanie, jak przezwyciężyć infekcje wirusowe stosując witaminę D, witaminę C, olej kokosowy czy detoks.

Zadbaj o układ odpornościowy. To on chroni cię przed infekcjami wirusowymi

W przypadku zachorowania na przeziębienie lub grypę najlepszą obroną jest **prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy**. Przeprowadza on działania obronne oraz produkuje przeciwciała w celu zwalczenia wirusa. To, jak organizm radzi sobie z infekcją, zależy od stanu zdrowia i **sprawności układu odpornościowego**. Chociaż nie istnieje błyskawicznie działający sposób, lek ani szczepionka, to jednak **można zapobiegać przeziębieniu, grypie, stanom zapalnym**, a nawet infekcjom wywoływanym przez nowe wirusy dzięki odpowiedniemu odżywianiu się i metodom, które nie mają szkodliwych działań ubocznych. Te **terapie medycyny naturalnej** mogą znacznie złagodzić objawy oraz skrócić czas trwania infekcji u osób już chorujących. Jak to robić, dowiesz się z tej lektury. Poznasz zasady detoksu, który wpływa na ogólną poprawę zdrowia czy **lecznicze właściwości oleju kokosowego**.

Uodpornij się na wirusy!

Przeciwzapalna dieta ketogeniczna

Molly Devine

Tytuł oryginału: Anti-Inflammatory Keto Cookbook: 100 Recipes and a 2-Week Plan to Jump-Start Your Healing

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › dieta ketogeniczna

dieta przeciwzapalna | ebooki | ketoza | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-166-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Dieta ketogeniczna – sposób na szczupłą sylwetkę, eliminację chorób i… stanów zapalnych!

W ostatnich latach dieta ketogeniczna zyskała na popularności głównie ze względu na jej działanie odchudzające. **Osiągnięcie ketozy pomaga w znacznej utracie wagi**, bez ograniczania kalorii i odmawiania sobie sycących posiłków. I chociaż odchudzanie jest celem wielu osób, to jednym z największych plusów diety ketogenicznej są jej **właściwości przeciwzapalne**. Efekty złagodzenia ogólnoustrojowego stanu zapalnego za pomocą diety ketogenicznej są zauważalne już po upływie 1-4 tygodni jej stosowania. Należą do nich: zwiększony poziom energii, poprawa nastroju, ustąpienie bólu stawów i promienna skóra. A także mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, zmniejszenie objawów lub wyeliminowanie popularnych chorób. Autorka, doświadczona dietetyczka, która od lat choruje na Hashimoto, odkryje przed tobą, **jak prawidłowo zbilansować dietę ketogeniczną**, by obfitowała w uzdrawiające produkty przeciwzapalne. Czas na nowy wymiar ketozy – **przeciwzapalna dieta ketogeniczna!**

Przeciwzapalna dieta ketogeniczna krok po kroku

Dobrze opracowana dieta ketogeniczna wyklucza cukry, rafinowane węglowodany i przetworzoną żywość, które prowadzą do stanów zapalnych, insulinooporności i przyrostu masy ciała. Wielu lekarzy zaleca dietę ketogeniczną pacjentom chorym na cukrzycę, dzięki czemu mogą wyeliminować lub zmniejszyć ilość przyjmowanych leków. Dzięki tej książce poznasz **zasady diety ketogenicznej** i wskazówki jak, krok po kroku, wprowadzić ją do swojego życia. Dowiesz się, **czym są makroskładniki** i w jaki sposób obliczyć ich codzienne zapotrzebowanie. Odkryjesz suplementy, które wspomogą twój organizm w walce z zapaleniem oraz **listę produktów przeciwzapalnych**! Otrzymasz również bezcenne porady, jak przygotować swoją kuchnię do ketogenicznego gotowania. Na koniec zyskasz 2-tygodniowy plan posiłków oraz 100 prostych przepisów, które pomogą ci, bez wyrzeczeń, wprowadzić twój organizm w stan ketozy.

Jak to działa, czyli dlaczego pokarmy keto redukują stan zapalny?

Dieta ketogeniczna ma silne działanie przeciwzapalne, ponieważ wprowadza organizm w stan metaboliczny (ketozę), w którym zamiast glukozy jako źródło energii wykorzystuje on ketony (pochodzące z tłuszczów). Proces ten wymaga jednak ścisłego przestrzegania odpowiednich proporcji makroskładników odżywczych. W miarę jak twój organizm będzie coraz wydajniej produkować i wykorzystywać ketony jako podstawowe źródło energii, **doświadczysz zmniejszenia głodu**, podniesienia poziomu energii, większej jasności umysłu, poprawy jakości snu i złagodzenia stanów zapalnych. Sam widzisz, że włączenie do diety wysokiej jakości tłuszczów przynosi niesamowite korzyści dla twojego zdrowia!

2-tygodniowy plan posiłków i 100 prostych przepisów na przeciwzapalne dania ketogenicze

Najlepszym sposobem na wdrożenie nowych celów żywieniowych jest planowanie i przygotowywanie posiłków z wyprzedzeniem. Dlatego Autorka skupia się na wprowadzeniu **diety przeciwzapalnej krok po kroku**. W tym celu opracowała 2-tygodniowy jadłospis, który pozwoli ci pomyślnie przejść w stan ketozy. Obejmuje on trzy posiłki dziennie o idealnych proporcjach makroskładników. Znajdziesz tu również 100 prostych przepisów, które kładą nacisk na produkty przeciwzapalne. Do każdego przepisu Autorka dołączyła informacje dietetyczne, które mogą być pomocne dla osób z innymi ograniczeniami żywieniowymi. Specjalnie z myślą o nich oznaczono dania bezmleczne, bez jajek, bez orzechów i wegańskie. Przekonaj się, że dieta nie oznacza wyrzeczeń! Spróbuj przeciwzapalnych dań, takich jak: naleśniki wiśniowo-kokosowe, sałatka z tuńczyka z curry i pestkami dyni, łosoś gotowany w zielonej herbacie czy kurczak à la pizza. Deserowe łasuchy też znajdą tu coś dla siebie! Babeczki kokosowo-pomarańczowe, ciasteczkowe bomby tłuszczowe lub pudding z masła migdałowego i owoców z nasionami chia. Palce lizać!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz zasady diety ketogenicznej,
- nauczysz się obliczać codzienne zapotrzebowanie na makroskładniki,
- otrzymasz bezcenne wskazówki dotyczące rozpoczęcia diety przeciwzapalnej, suplementacji, a nawet przygotowania kuchni do gotowania w stylu keto,

- poznasz 2-tygodniowy plan posiłków,
- odkryjesz 100 przepisów na łatwe, przeciwzapalne dania ketogeniczne,
- z łatwością i bez wyrzeczeń wprowadzisz swój organizm w stan ketozy,
- rozpoczniesz odchudzanie, wyeliminujesz stany zapalne i będziesz cieszyć się zdrowiem!

Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwzapalnej diecie keto!

Skuteczna regeneracja układu odpornościowego

dr Joseph Mercola

Tytuł oryginału: Upgrade Your Immunity with Herbs: Herbal Tonics, Broths, Brews, and Elixirs to Supercharge Your Immune System

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

herbaty ziołowe | oczyszczanie organizmu | rośliny lecznicze | stany zapalne | terapie naturalne | zioła na odporność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-169-0; **Cena katalogowa:** 109.90 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Jak wzmocnić układ immunologiczny, zwłaszcza w czasie pandemii?

COVID-19 pokazał nam, że wzmocnienie układu odpornościowego jest sprawą absolutnie kluczową, ponieważ dzięki temu chronimy się nie tylko przed nowymi koronawirusami, ale również przed wszelkimi innymi infekcjami. Zatem, najlepszym rozwiązaniem jest zadbanie o odporność, oczyszczenie organizmu i pozbycie się stanów zapalnych. Jak wzmocnić układ immunologiczny, podpowie ci znany na świecie lekarz, zwolennik terapii naturalnych. Podkreśla on, że wzmacniając układ immunologiczny, wzmacniamy naszą odporność. Pomagamy w ten sposób również w wykształceniu odporności stadnej, ponieważ przestajemy być potencjalnymi nosicielami, dzięki czemu wszyscy ci, którzy nie nabyli jeszcze odporności, mają mniejsze szanse na zarażenie. Najlepszym sposobem jest stosowanie roślin leczniczych i ziół na odporność.

Jakie zioła wspierają układ odpornościowy i uwalniają od stanów zapalnych?

Przed wynalezieniem farmaceutyków lekiem na wszystkie dolegliwości były terapie roślinne. I chociaż postęp nauki i technologii spowodował, że obecnie większość znanych nam lekarstw powstaje w laboratoriach, to korzyści ze stosowania roślin leczniczych, ziół i przypraw pozostają niezmienne. Mogą nam pomagać równie dobrze, jak pomagały naszym przodkom. Dobrą informacją jest to, że nasz układ odpornościowy jest bardzo doświadczony w walce z zagrożeniami różnego typu. Potrafi się adaptować i jest wytrwały w swoim działaniu. Jego optymalizacja zależy od zdrowego odżywiania i unikania ekspozycji na toksyny. Ten podręcznik pomoże ci to osiągnąć oraz pozbyć się stanów zapalnych i chorób przewlekłych. A dzięki przepisom kulinarnym stanie się to w niezwykle apetyczny sposób. Wszystkie te przepisy zakładają użycie ziół na odporność. Niektóre z nich wymagają jedynie zastosowania określonego zioła, w innych roślina stanowi jeden ze składników pysznego dania (jak w przepisie na smażoną jagnięcinę z czosnkiem).

Czy zioła są skuteczne w przypadku COVID-19?

W tej książce znajdziesz sposoby wykorzystania terapii naturalnych w postaci ziół i przypraw wzmacniających odporność. Autor porusza również inne kwestie, od których zależy silny układ odpornościowy, takie jak higiena snu; właściwe nawadnianie organizmu; zdrowa dieta zawierająca wiele niezbędnych składników odżywczych, witaminy i antyoksydanty, a przede wszystkim kondycja jelit. Zioła, przyprawy, herbaty ziołowe i praktyki prozdrowotne opisane w tej publikacji, pomogą ci ustrzec się różnego rodzaju chorób, czy będzie to nowa infekcja w rodzaju COVID-19, czy schorzenie przewlekłe, takie jak cukrzyca, choroba Alzheimera czy rak. Stosując je, staniesz się również bardziej odporny na lęk przed zachorowaniem, ponieważ będziesz wiedział, czego potrzebuje twój układ immunologiczny, by lepiej funkcjonować. A przezwyciężając obawy, zyskasz siłę niezbędną do zadbania o wszystko to, co jest cenne w twoim życiu, łącznie z twoim zdrowiem i dietą. Z łatwością oczyścisz organizm i pozbędziesz się stanów zapalnych.

Herbaty ziołowe, nalewki, przyprawy – przepisy, które podpowiedzą ci, jak wzmocnić układ immunologiczny

Każde z ziół i przypraw ma wyjątkowe właściwości prozdrowotne. Ogólnie rzecz biorąc, ich stosowanie zawsze jest dobrym pomysłem przy każdej diecie i zdrowym odżywianiu. Możesz do wszystkich posiłków dodawać świeże, ekologiczne zioła i przyprawy, a ich wybór zależy od twoich preferencji. Jednak zioła są tak potężnym lekarstwem, że warto jest je przyjmować nie tylko w standardowych porach posiłków. Ta publikacja może ci w tym pomóc. Dzięki niej dowiesz się, w jaki sposób powinieneś wzmocnić swoją odporność poprzez spożywanie herbat ziołowych, naparów, odżywek, dżemów i soków. Regularne jadanie różnych ziół na odporność i przypraw może być niezwykle pomocne w przeciwdziałaniu chorobom przewlekłym. Zioła wpływają korzystnie na nasze zdrowie na wiele różnych sposobów:

Wszystko, co musisz wiedzieć, aby wzmocnić układ odpornościowy

Ucztuj. Pość. Powtórz.

Gin Stephens

Tytuł oryginału: Fast. Feast. Repeat.: The Comprehensive Guide to Delay, Don't Deny® Intermittent Fasting--Including the 28-Day FAST Start

Zdrowie › choroby
Terapie › głodówki
Dieta › odchudzanie

cukrzyca | jak przyspieszyć metabolizm | jak szybko schudnąć | post przerywany

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-170-6; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Na czym polega post przerywany?

Liczenie kalorii, dieta niskotłuszczowa, wysokobiałkowa, ograniczenie spożycia węglowodanów, dieta ketogeniczna, eliminacyjna… Każdy z nas choć raz w życiu był na jakiejś diecie. Mówi się, że 95 procent osób, które znacznie straciły na wadze podczas diety i odchudzania, wraca do wagi wyjściowej. A niektórzy przybierają na wadze i kończą, ważąc więcej niż przed rozpoczęciem diety. To niezwykle frustrujące, prawda? Albo sytuacja, kiedy na przykład kolega w pracy częstuje cię urodzinowym tortem, a ty z żalem odmawiasz, bo jesteś na diecie. Znasz to? Wcale nie musi tak być! Uwierz: możesz zjeść i pączka, i kawałek tortu! Masz dość diet? Chcesz żyć bez wyrzeczeń, narzuconych z góry ograniczeń i drogich terapii odchudzających? Dowiedz się, na czym polega post przerywany, poznaj jego zasady i… zacznij żyć w stylu IF („intermittent fasting")!

Odkładaj na potem, ale nie odmawiaj sobie jedzenia!

A teraz poznaj naczelną zasadę Gin Stephens, guru w tematyce postu przerywanego, która ma tysiące fanów na całym świecie: Odkładaj, ale sobie nie odmawiaj! Co to znaczy? Poczęstuj się ciastem, ale zjedz je dopiero, kiedy otworzysz swoje okno żywieniowe. Pewnie interesuje cię odpowiedź na pytanie o to, jak szybko schudnąć, przyspieszyć swój metabolizm i czy post przerywany pozwoli na utratę zbędnych kilogramów, skoro można pozwolić sobie nawet na słodycze? Odpowiedź brzmi: TAK! Korzyści z IF płyną niezależnie od wpływu postu na utratę wagi. A tych korzyści jest wiele! Stosowanie popularnej głodówki, postu przerywanego pozwala wyregulować poziom cukru, tętna i ciśnienia krwi. Wzmacnia skuteczność treningu wytrzymałościowego, przyczynia się do utraty tak niebezpiecznej dla zdrowia otyłości brzusznej.

Post przerywany skuteczny w walce z cukrzycą. Poznaj inne korzyści dla zdrowia

Oprócz obniżenia ciśnienia krwi, post przerywany zmniejszenia ryzyko wystąpienia cukrzycy i hamuje jej rozwój, a we wczesnym etapie choroba ta może całkowicie się cofnąć. Jeżeli czynniki, które spowodowały wystąpienie cukrzycy zostaną skorygowane przez ścisłe przestrzeganie diety i ćwiczeń poprawiających wrażliwość insulinową zapewni to odpowiednią utratę wagi. Stosowanie postu przerywanego łagodzi objawy chorób autoimmunologicznych, takie jak bóle stawów. Tego rodzaju głodówka działa przeciwzapalnie, wzmacnia układ krążenia, jest też doskonała dla zdrowia twojego mózgu. Post pomaga zresetować mikrobiom jelitowy, działa przeciwnowotworowo i jest traktowany jako źródło młodości. To terapia łagodząca wiele problemów zdrowotnych.

Przekonaj się, że post przerywany to nie są ograniczenia, a elastyczny styl życia

W tej rzetelnie napisanej i popartej naukowymi tezami książce znajdziesz odpowiedzi na pytania, jak szybko schudnąć, przyspieszyć metabolizm, odzyskać energię i odnieść niesamowite zwycięstwo w walce o swoje zdrowie! Autorka oddaje w twoje ręce przystępny przewodnik zarówno po nauce stojącej za przerywanym postem, jak i po metodach oraz sztuczkach, które sprawiają, że przerywany post jest praktycznym i łatwym w utrzymaniu stylem życia. Tak! Przerywany post to wyjątkowo elastyczny styl życia. Możesz praktykować IF zarówno będąc w domu, w podróży, jak i podczas rodzinnych świąt. Wystarczy, że dopasujesz okno żywieniowe do swojego stylu życia, harmonogramu pracy i obowiązków, a także do… imprez czy wyjść ze znajomymi do restauracji. Autorka tej książki przekonuje: nie musisz rezygnować z życia towarzyskiego!

28-dniowy program dla początkujących pozwoli ci zrozumieć, na czym polega post przerywany i z łatwością wdrożyć jego zasady w życie

Żeby ułatwić ci wkroczenie na dobroczynną ścieżkę IF, Gin Stephens przygotowała 28-dniowy program dla początkujących. To doskonały sposób na ułatwienie i dostosowanie się do modelu okno postu/okno żywienia. Pozwoli twojemu ciału rozpocząć regenerację i wypracować lepsze korzystanie z zapasów tłuszczu. Jej wyzwanie ścisłego postu przekona cię, że IF to nie kolejna dieta, a ścisły post jest kluczem do trwałej zmiany sposobu odżywiania. W tej książce znajdziesz nowe informacje, czytelne instrukcje, jak zachować ścisły post. A także szczegółowe opisy różnych jego wariantów i przykładowych planów postu – w tym postu co drugi dzień, postu całkowitego, 18:6, 19:5, OMAD, czyli „jednego posiłku dziennie" i innych, dotąd nieprzedstawianych, propozycji uzdrawiających głodówek.

Tezy zawarte w tej książce dowiedziono naukowo!

Autorka przedstawia też najpowszechniejsze pułapki żywieniowe, które odpowiadają za niepowodzenie w poszczeniu. Może będziesz zaskoczony, gdy dowiesz się na przykład, że picie kawy z mlekiem podczas postu przerywanego nie pozwala skutecznie chudnąć. Podobnie z wodami smakowymi, gumami do żucia, produktami z etykietami 0% cukru. Wszystko, co smakiem przypomina jedzenie, jest zabronione w czasie głodówki. Te i inne zależności Autorka wyjaśnia w sposób rzetelny i zrozumiały, popierając swoje tezy wynikami badań naukowych.

Dzięki tej niezwykle praktycznej książce:

- dowiesz się, jakie naukowe fakty stoją za przerywanym postem i jego skutecznością,
- poznasz korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania postu,
- zrozumiesz zasady ścisłego postu i naukowe uzasadnienie każdego z zaleceń,
- zweryfikujesz, który z modeli postu będzie dla ciebie najbardziej odpowiedni,
- zyskasz cenne wskazówki, które pomogą ci uczynić IF twoim stylem życia,
- znajdziesz odpowiedzi na wiele pytań dotyczących poszczenia i odchudzania,
- zrozumiesz, jak działa twój organizm podczas postu, co ułatwi zdrowy tryb życia,
- otrzymasz prosty 28-dniowy program startowy postu dla początkujących.

Post przerywany – twoja supermoc spalania tłuszczu

Masaż dla par

Ashley Dwyer

Tytuł oryginału: Massage for Couples: Heal, Soothe, and Connect with the One You Love

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby

ból głowy | ból mięśni | ebooki | leczenie przez dotyk | relacje | terapie manualne | życie intymne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-171-3; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Masaż dla par – poznaj moc kojącego dotyku

Codzienność jest wypełniona wieloma różnymi zajęciami. Osoby będące w związkach spędzają większość dnia osobno. Partnerzy, nawet gdy są blisko, zaprzątnięci domowymi zajęciami, nie mają dla siebie czasu. Kiedy wreszcie mogą skupić się na sobie, rozmawiają o wydarzeniach i emocjach, które przeżywali przez cały dzień. Wtedy niewątpliwie budują swoje wzajemne relacje poprzez rozmowę. Komunikacja werbalna jest niezwykle ważna, jednak innym, niezwykle skutecznym narzędziem budowania bliskości, jednocześnie zapewniającym relaks i zdrowie, jest masaż. Dzięki tej książce poznasz **terapie manualne**, za pomocą których ukoisz u partnera ból i złagodzisz stres. Nie tylko zastosujesz leczenie przez dotyk, ale wzbogacisz też swoje życie intymne.

Zastosuj terapie manualne, dzięki którym pokonasz choroby, ból głowy i bóle mięśni

Dotyk i masaż to terapie medycyny naturalnej dające szeroki wachlarz korzyści. Przynoszące ulgę w różnorodnych dolegliwościach, takich jak częste, napięciowe bóle głowy, bóle przy ataku rwy kulszowej, ból mięśni, zapalenie powięzi podeszwowej, słabe krążenie i wzmożona reakcja na stres. Masaż terapeutyczny oferuje liczne profity. Dzięki tej książce, napisanej przez doświadczoną terapeutkę masażu i pracy z ciałem, możesz wykorzystać moc dotyku w swoim związku. Czytelne ilustracje z jasnym opisem kierunku ruchu rąk pozwolą ci szybko opanować techniki masowania partnera. Leczenie przez dotyk nie tylko pogłębi więź miedzy wami, ale również będzie ukojeniem w wielu codziennych dolegliwościach.

Wykorzystaj dotyk w związku, aby wzmocnić odporność i pogłębić więź erotyczną

Poza oczywistymi skutkami zdrowotnymi to także świetny sposób na stworzenie zdrowej intymności w związku, w którym potrzeba dotyku jest niezaprzeczalna. Przekonasz się, że masaż z partnerem, oparty na medycynie naturalnej, tantrze i czerpiący z ajurwedy, to recepta na powszechne choroby, relaks, przywracanie witalności i rozniecanie ognia w życiu intymnym. Nic nie zastąpi przyjemnego dotyku, uwalniającego od stresu i poprawiającego nastrój, który wydobędzie z twojej relacji to, co najlepsze. Dzięki informacjom zawartym w tej książce pokonasz rutynę, która zagościła w łóżku i pogłębisz doznania erotyczne.

Masaż dla par. Wypróbuj w parze techniki masażu z różnych stron świata

Bez względu na to, czy chcesz ulżyć partnerowi w bólu, czy szukasz sposobów na pogłębienie bliskości, *Masaż dla par* nauczy cię skutecznych i prostych technik masażu z całego świata: masażu shiatsu, szwedzkiego, ajurwedyjskiego, tkanek głębokich, terapii czaszkowo-krzyżowej, akupresury, tantry czy refleksologii. Staną się one kluczem do odprężenia, budowania zmysłowości i długotrwałego związku. Ponadto, zyskasz zdrowie i dobre samopoczucie na co dzień.

Dzięki tej książęce:

– zaczniesz praktykować masaż dla dwojga – holistyczną metodę doświadczania przyjemności i zapewniania ulgi od stresu i zmęczenia;

– poznasz moc dotyku, zyskasz praktyczne informacje o anatomii i anatomii energetycznej człowieka;

– zastosujesz różnorodne techniki masażu; pomogą ci czytelne ilustracje obrazujące kierunek pracy rąk;

– poznasz zasady pobudzania układu limfatycznego i masażu zapewniającego odporność;

– nauczysz się pracy z punktami spustowymi;

– wykorzystasz w parze techniki masowania stosowane przez profesjonalnych masażystów;

– zastosujesz dotyk w związku jako stymulujący afrodyzjak i zadbasz o wzbogacenie swego życia intymnego.

Jak korzystać z *Masażu dla par*?

Wiedza i podstawy masażu, które zdobędziesz dzięki Autorce, pomogą ci doskonalić umiejętności oraz zaowocują prawdziwie błogimi chwilami. Na początku nauka masowania może ci się wydawać trudna. Dzięki prostym wskazówkom i ilustracjom, które znajdziesz w poradniku, bez trudu opanujesz tę umiejętność. Nauczysz się pracować dłońmi, stosując odpowiednią siłę nacisku oraz koić ból i sprawiać przyjemność drugiej osobie. W pierwszej części książki dowiesz się, jak używać dłoni, by twój dotyk działał uzdrawiająco. Gdy nauczysz się wrażliwości na potrzeby partnera związane z dotykiem, to niewątpliwie znajdziesz głębszy poziom połączenia między wami. W drugiej części książki znajdziesz techniki leczenia przez dotyk pochodzące z tradycji wschodnich i zachodnich. Rozwiniesz umiejętności, które są w twoich dłoniach. Ostatnia część książki poprowadzi cię przez ciało i znajdziesz tam sekwencje masażu na konkretne choroby i dolegliwości oraz na szczególne okazje.

Odkryj zmysłowość i uzdrawiającą moc masażu dla par

pobierz fragment książki

Surowa dieta oczyszczająca

Natalia Rose

Tytuł oryginału: The Raw Food Detox Diet: The Five-Step Plan for Vibrant Health and Maximum Weight Loss

Zdrowie › odmładzanie
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks
Dieta › raw food

dieta oczyszczająca | usuwanie toksyn z organizmu | zdrowa skóra | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-172-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** II - dodruk;

Sekret doskonałego ciała i dobrego zdrowia tkwi w… surowej diecie!

Ludzie od stuleci wymyślają sposoby, dzięki którym mogliby osiągnąć wymarzoną wagę, zgrabną sylwetkę, piękną, zdrową skórę o odmłodzonym wyglądzie. Szukamy sprawdzonej recepty na pełnię zdrowia i dobre samopoczucie. Co jednak, gdyby udało się połączyć te wszystkie elementy w jedno i osiągnąć oczekiwane rezultaty tylko i wyłącznie dzięki jednej, i to w dodatku niezbyt rygorystycznej, diecie? Jeśli ty również szukasz sekretu doskonałego ciała, odporności i dobrego zdrowia, znajdziesz go w tej książce. Stosując proste zasady w niej zawarte, odkryjesz szczuplejszą, odmłodzoną, piękniejszą wersję samego siebie. Dostrzeżesz też znaczną poprawę stanu zdrowia, zmniejszą się trapiące cię dolegliwości fizyczne i psychiczne. Przekonaj się, jak działa surowa dieta oczyszczająca!

Surowa dieta oczyszczająca to odchudzanie bez efektu jojo

Autorka jest specjalistką od diet i naszego zdrowia, która w tej książce przedstawia autorski program zdrowego odżywiania oparty na surowych produktach. Ten sposób odżywiania odmienił życie tysięcy Amerykanów. Teraz kolej na twoje. Co musisz zrobić? Wystarczy wprowadzić kilka niewielkich zmian i nawyków żywieniowych. Autorka gwarantuje szybkie schudnięcie, ale – co jest bardzo ważne – bez efektu jojo. Spodziewaj się poprawy nastroju, a także gruntownego detoksu całego organizmu. Jest to najprostsza droga do uniknięcia lub wyeliminowania wielu uciążliwych chorób i schorzeń – niekoniecznie bezpośrednio związanych z przewodem pokarmowym. Bo ta dieta nie tylko odchudza, ale jednocześnie odtruwa i oczyszcza organizm. Bez drogich leków, suplementów i męczących terapii!

Surowa dieta pomoże w usuwaniu toksyn z organizmu

Ogólnym celem związanym z detoksem diety z surowego jedzenia jest ponowne wprowadzenie do jadłospisu pokarmów, które są bardziej efektywnie przyswajane przez nasz układ trawienny. Choć ten autorski program skupia się na utracie wagi, jego autorka podkreśla również zasadni cze znaczenie zdrowych, długoterminowych efektów. Nastawiona na detoks i usuwanie toksyn z organizmu dieta z surowego jedzenia zapewnia wiele korzyści dla twojego układu pokarmowego. Po pierwsze eliminuje potrawy przetworzone. Po drugie promuje zjadanie większej ilości owoców i warzyw. Nasz układ pokarmowy nie rozpoznaje potraw przetworzonych. Zamiast tego potrawy przetworzone pozostawiają nam nienaturalne dodatki żywieniowe w postaci toksyn, które nie są częścią naszego naturalnego systemu.

Witarianizm – lepszy ty bez wyrzeczeń

Poznaj i zastosuj pięć kroków, które bez ryzyka zagwarantują ci lepsze życie w ciele, o którym zawsze marzyłeś. Może je zastosować każdy, niezależnie od dotychczasowych nawyków żywieniowych. Jakie to kroki, dowiesz się z tego wyczerpującego temat poradnika dotyczącego surowej diety, czyli szykowania potraw w stylu Raw Food. Z niej również dowiesz się, jak korzystać z surowej diety oczyszczającej w każdej sytuacji. Uwierz, że witarianizm, czyli właśnie surowa dieta, możesz praktykować w miejscu pracy czy w szkole, na przyjęciach i imprezach okolicznościowych. Autorka przedstawia w książce przepisy surowej diety, które wykorzystasz, szykując się do świąt, a nawet w podróży. Pozwól cenionej Natalii Rose, autorce bestsellera *Surowe pożywienie*, skomponować jadłospis specjalnie dla ciebie i z dnia na dzień obserwuj efekty, o których dotychczas nie śmiałeś marzyć.

Autorka pokaże ci, jak dostosować surową dietę do twego stylu życia

Pamiętaj, że utrzymywanie zdrowego stylu życia – a nie operacje plastyczne i drogie, skomplikowane terapie – jest kluczowe dla zachowania młodzieńczego wyglądu, zdrowej, odmłodzonej skóry, a przede wszystkim dobrej odporności i zdrowia. Jeśli tylko będziesz regularnie wprowadzać w życie zasady opisane w tej książce, zaczniesz wyglądać i czuć się młodziej, zdrowiej i szczuplej. Z każdym dniem będziesz nabierał coraz więcej energii. Ten program zdrowotny i odchudzający nie wymaga od ciebie ustalenie konkretnej daty startowej ani przemodelowania całego życia. Nadal możesz robić to, co masz zaplanowane: chodzić do restauracji, jadać gotowane (w przeciwieństwie do całkowicie surowych) potrawy, chodzić na przyjęcia, wyjechać w podróż, pić wino, jeść czekoladę, zajść w ciążę, wszystko… I najlepsza nowina: nie musisz dostosowywać się do tego programu: on dostosuje się do ciebie!

Skorzystaj ze sprawdzonych przepisów na dania w stylu Raw Food

Żeby maksymalnie ułatwić ci nowy, zdrowy sposób odżywiania autorka przygotowała kilkadziesiąt przepisów na detoksykacyjne dania surowej diety. W książce znajdziesz przepis na zupę mocy z truskawek, buraków i sałaty albo też pizzę detoksykacyjną, surówkę włoską czy ambrozję. Potrawy są proste, ale przepyszne, i może je zrobić każdy, kto ma w domu mikser. Autorka gwarantuje, że z jej pomocą przepisów na surowe dania w diecie ci nie zabraknie.

Oto powody, dla których pokochasz dietę oczyszczającą z surowego jedzenia:

- już nigdy więcej nie będziesz liczyć kalorii, gramów tłuszczu ani gramów węglowodanów, ani mierzyć ilości pożywienia.
- zobaczysz efekty nawet bez dodatkowych ćwiczeń fizycznych.
- będziesz jeść dowolne ilości pożywnych, sycących potraw.
- umożliwisz napływ pozytywnych zmian do` każdej dziedziny swojego życia.
- osiągniesz szybkie rezultaty, które trwać będą – a nawet się pogłębiać – przez całe życie.

Surowa dieta – oczyść organizm i zyskaj młody wygląd

Jak naturalnie wspomóc leczenie cukrzycy

dr med. Anne Fleck dr med. Jörn Klasen dr med. Matthias Riedl

Tytuł oryginału: Die Ernährungs-Docs - Diabetes heilen: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Diabetes Typ 2 heilen und Typ 1 verbessern können

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

cukier | insulinooporność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-139-3; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Sięgnij po bezpieczne i naturalne metody leczenia cukrzycy

Jeszcze kilka lat temu diagnoza cukrzycy brzmiała jak wyrok. Oznaczała konieczność przyjmowania tabletek do końca życia, a nierzadko nawet zastrzyków z insuliną. Jednak stosując nowoczesne terapie, diabetycy mają szansę zapanować nad tą groźną chorobą. Kluczowe są zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna. Dzięki tej książce poznasz skuteczne i naturalne metody leczenia cukrzycy, opracowane przez doświadczonych lekarzy. Znajdziesz w niej informacje na temat przyczyn i objawów tej groźnej choroby. Poznasz mechanizmy metabolizowania cukru w organizmie i będziesz wiedział, jak działa insulina. Dysponując tą wiedzą, samodzielnie przeprowadzisz własną terapię. Autorzy publikacji nie tylko rozprawiają się z mitami dotyczącymi cukrzycy, ale też proponują skuteczny program radzenia sobie z nią, oparty na diecie i regularnych ćwiczeniach. W przypadku chorych na cukrzycę typu 2 daje on duże szanse na poprawę zdrowia. Korzyści z jego stosowania odczują również osoby zmagające się z cukrzycą typu 1.

Od czego zależy poziom cukru we krwi i czym jest insulinooporność

Przyczyną cukrzycy typu 1 jest choroba autoimmunologiczna. W jej wyniku układ odpornościowy niszczy komórki trzustki produkujące insulinę. Niedobór tego hormonu zaburza prawidłową przemianę cukru w organizmie. Z tego powodu osoby chore na cukrzycę typu 1 do końca życia muszą przyjmować insulinę.Z kolei w przypadku cukrzycy typu 2 podwyższony poziom cukru we krwi jest spowodowany tzw. insulinoopornością. Organizm staje się wówczas „niewrażliwy” na działanie insuliny. Jak pokazują badania naukowe, osoby chorujące na cukrzycę typu 2 mają realną szansę na powrót do zdrowia. U niektórych oznacza to zmniejszanie przyjmowanych dawek insuliny, u innych nawet rezygnację z niej. Autorzy książki przekonują, że jest to możliwe dzięki zdrowemu odżywianiu i aktywności fizycznej. Niestety, na cukrzycę typu 1 nie ma póki co lekarstwa. Nie oznacza to, że w jej przypadku zdrowe odżywianie nie ma sensu. Proponowana w tej książce dieta może znacznie poprawić poziom cukru we krwi i ustabilizować wagę, pomagając przy okazji w odchudzaniu.

Odchudzanie – bonus bez wyrzeczeń

Insulina kontroluje nie tylko metabolizm cukrów. Ważną rolę odgrywa również w metabolizmie tłuszczów. Kiedy we krwi krąży dużo insuliny, organizm nie spala tłuszczu, więc sprawia, że tyjemy. W ten sposób insulinooporność podwyższa ilość lipidów we krwi. Opisywane w książce badania kliniczne (np. „Diabetes Remission Clinical Trial”) wykazały, że intensywny program odchudzający jest bardziej skuteczny niż tradycyjne leczenie pod kontrolą lekarza. Celem trwałej zmiany nawyków żywieniowych jest spożywanie zróżnicowanych, łatwych do przygotowania i pełnowartościowych pokarmów. Aby skutecznie ustabilizować poziom cukru we krwi i stracić przy tym na wadze, niezbędne są: węglowodany złożone, białko w każdym posiłku i odpowiednia ilość dobrych tłuszczów. Takie zestawienie składników odżywczych jest podstawą prezentowanego w książce programu żywieniowego.

Smaczny przepis na zdrowie

Znaczną część książki stanowią przepisy dla cukrzyków. Jest ich ponad 70, dzięki czemu nikomu nie grozi nuda w kuchni. Prezentowane dania są smaczne, łatwe do przyrządzenia i przede wszystkim nie wpływają na poziom cukru we krwi. Bogaty zestaw śniadań przypadnie do gustu nawet najbardziej wybrednym smakoszom. Są tu również ciekawe pomysły na małe posiłki i dania główne, które sprawdzą się podczas przygotowywania obiadu lub kolacji. Może się zdziwisz, ale znalazło się tu także miejsce na smakowite desery. Przy każdym przepisie dla cukrzyków umieszczone zostały praktyczne symbole, wskazujące czy jest to danie wegetariańskie albo wegańskie, na wynos lub przeznaczone do serwowania gościom. Wszystkie przepisy bazują na produktach mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu. Z tego względu nadają się także dla osób zmagających się ze stłuszczeniem wątroby. Jednak wedle uznania można je zamienić na ich pełnotłuste odpowiedniki. Osoby myślące o odchudzaniu na pewno skorzystają z precyzyjnie określonych w każdym przepisie wartości odżywczych.

Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna – jak nie dać się cukrzycy

Głównym celem tej książki jest wsparcie leczenia chorych na cukrzycę typu 2 oraz zmiana nawyków żywieniowych osób cierpiących na cukrzycę typu 1. Dzieląc się swoimi doświadczeniami zawodowymi, Autorzy chcą również uchronić innych, potencjalnie zagrożonych tymi chorobami. Nie należy zapominać, że cukrzyca sprzyja rozwojowi wielu chorób, w tym choroby wieńcowej i nerek, pogarsza wzrok, zwiększa podatność na infekcje, grozi zawałem serca i udarem mózgu. Przez wiele lat uważano, że wyleczenie cukrzycy lub też poprawa stanu zdrowia chorego są

niemożliwe. Teraz to się zmieniło. Leki najnowszej generacji oraz odpowiednia dieta zrewolucjonizowały terapię cukrzycową.

Wypróbuj naturalne metody leczenia cukrzycy!

Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii

dr Eric Zielinski

Tytuł oryginału: The Healing Power of Essential Oils: Soothe Inflammation, Boost Mood, Prevent Autoimmunity, and Feel Great in Every Way

Zdrowie › choroby Terapie › aromaterapia

ból głowy | kąpiele lecznicze | olejki eteryczne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-135-5; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Czym są olejki eteryczne, czyli witaj w pachnącym ogrodzie…

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że spacerujesz po pięknym ogrodzie. Gdy otrzesz się o kwiat róży, poczujesz przyjemny, lekki kwiatowy zapach. Schylasz się, żeby poczuć silniejszą woń i napotykasz aromat, który zatrzymuje cię w miejscu. To, co czujesz, to olejek eteryczny.

Olejki eteryczne reprezentują naturę w jej najbardziej skoncentrowanej formie. Są pozyskiwane bezpośrednio z kory, kwiatów, owoców, liści, orzechów, żywicy czy korzeni roślin lub drzew. Jedna kropla olejku zawiera skomplikowaną sieć molekuł, która ma ogromny wpływ na zdrowie. Olejki eteryczne oferują naturalne leczenie wielu schorzeń, od lęku i depresji po zaburzenia trawienia, bóle głowy, kłopoty ze snem, przeziębienia, drożdżycę, a nawet choroby autoimmunologiczne. W tej książce znajdziesz nie tylko podstawy aromaterapii, takie jak informacje o tym, jak używać olejków eterycznych czy jak je łączyć, poznasz również skuteczne receptury na wiele popularnych dolegliwości i nie tylko. Wszystkie informacje zawarte w tej książce poparte zostały badaniami naukowymi oraz wieloletnim doświadczeniem Autora.

Poznaj świat leczniczych olejków eterycznych i aromaterapii

Dr Eric Zielinski to światowej sławy aromaterapeuta i autor książek, np. bestsellera *Olejki eteryczne w diecie*. Wraz z żoną Sabriną uczą ludzi bezpiecznego i skutecznego korzystania z mocy olejków eterycznych. W tej książce Dr Z odkryje przed tobą to, w jaki sposób stosować aromaterapię w domu. Odpowie na wszystkie twoje pytania i wprowadzi cię w świat olejków eterycznych. Poznasz też ciekawostki dotyczące ich wytwarzania. Czy wiedziałeś, że do stworzenia maleńkiej, bo zaledwie 15 ml buteleczki olejku różanego, potrzeba aż 130 kg płatków róży? Z kolei 15 ml olejku lawendowego wymaga „jedynie” 13 kg kwiatów lawendy.

Jak bezpiecznie używać olejków eterycznych

Dr Z oferuje ci również praktyczne porady dotyczące tej, chyba najprzyjemniejszej formy terapii, jaką jest aromaterapia. Dowiesz się, jak bezpiecznie stosować i łączyć ze sobą olejki eteryczne oraz które oleje najlepiej sprawdzają się jako nośne. Poznasz sposoby na przedłużenie trwałości olejów oraz ich przechowywanie. Odkryjesz różnicę między olejkiem lotnym a nielotnym, absolutem a hydrolatem. Zyskasz również proste porady dotyczące zakupu najwyższej jakości olejków eterycznych. Autor objaśni także, które olejki i ich mieszanki można stosować bezpośrednio na skórę (bo nie wywołują fotouczulenia), a które z nich w dyfuzorach, kominkach czy w formie inhalacji.

Lecznicze olejki eteryczne na wszystkie dolegliwości i nie tylko…

Dzięki olejkom eterycznym oraz wyjątkowym recepturom zamieszczonym w tej książce nie straszne ci będzie przeziębienie, katar czy ból głowy. Odkryjesz proste receptury, które pomogą ci stworzyć skuteczne mieszanki na wiele powszechnych chorób i dolegliwości. Ale nie tylko… Autor zachęca, by wykorzystywać również olejki eteryczne do stworzenia wspaniałych kosmetyków, środków czystości oraz jako terapia dla twojego pupila. Oto niektóre z unikalnych przepisów, które znajdziesz w tej książce:

- Olejek do ciała uśmierzający ból,
- Zastrzyk odporności,
- Wielozadaniowy roll-on do zwalczania infekcji,
- Natychmiastowa ulga w bólu głowy i migrenie,
- Roll-on spalający tłuszcz,
- Nasiadówka na hemoroidy,
- Mieszanka do dyfuzora na słodką drzemkę,
- Inhalator na skupienie i klarowność,
- Kojący wieczorny olejek do ciała,
- Poranna mieszanka medytacyjna do rozpylania,

- Spray do dezynfekcji rąk,
- Odświeżający szampon do włosów,
- Remineralizujący proszek do zębów,
- Przeciwstarzeniowe masło do ciała,
- Ekstramocny olejek kojący dla mięśni,
- Świeży cytrynowy detergent do prania,
- Ogrodowy spray na szkodniki,
- Odstraszacz kleszczy i pcheł dla zwierząt.

Kąpiel lecznicza z olejkami eterycznymi na stres i toksyny

Olejki eteryczne mogą ci dać lepszy sen, uwolnić cię od bólu, uleczyć niestrawność, wspomóc odchudzanie i dać ci tyle energii, że zechcesz dążyć do obfitości i pełni we wszystkich obszarach swojego życia. Dlatego nie czekaj i już dziś wypróbuj przyjemną, pobudzającą kąpiel leczniczą!

Oczyszczająca kąpiel wieczorna

Nawet jedna kąpiel lecznicza w tygodniu pozwoli twojemu ciału pozbyć się stresu i toksyn, z jakimi stykasz się każdego dnia. Do wykonania takiej kąpieli potrzebne ci będą:

- 3 krople olejku eterycznego z lawendy,
- 2 krople olejku eterycznego z rumianu rzymskiego,
- 2 krople olejku ylang-ylang,
- 1 łyżka oleju jojoba,
- 1 kubek soli Epsom,
- ¼ kubka organicznego octu jabłkowego.

W szklanej misce połącz wszystkie olejki eteryczne z olejem jojoba. Dodaj sól Epsom i ocet jabłkowy, a następnie wymieszaj. Napełnij wannę gorącą wodą. Powoli wlewaj mieszankę olejków z octem i solą do napuszczanej wody. Zanurz całe ciało przez 20 – 30 minut w kąpieli. Wyjdź z wanny powoli. Najpierw usiądź, następnie uklęknij i w końcu wstań, by uniknąć omdlenia.

Pochwały dla książki *Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii*

„Głęboko wierzę, że toksyny środowiskowe przyczyniają się do większości współczesnych chorób przewlekłych. W swojej genialnej książce Dr Z przedstawia bezcenną kolekcję przepisów na majsterkowanie, które pomogą ci odtruć dom, zmienić wygląd apteczki i zmienić pielęgnację ciała, aby pomóc ci cieszyć się optymalnym zdrowiem!”.

— Amy Myers, MD, autorka bestsellerów „New York Timesa” *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* oraz *Możesz wyleczyć choroby tarczycy*

„Wszystkie leki naszych przodków były wytwarzane z roślin w ich bezpośrednim otoczeniu. Uzdrawiająca moc olejków eterycznych łączy starożytne tradycje z najnowocześniejszą nauką, aby zaprezentować potężne nowe podejście, które może pomóc w bezpiecznym odwróceniu skutków współczesnych plag, w tym depresji, przewlekłego stresu i zaburzeń nastroju”.

— Alan Christianson, NMD, autor bestsellera *Zresetuj swój metabolizm*

„Zatoczyliśmy pełne koło w medycynie i zaczynamy rozumieć niesamowitą moc roślin. Roślinne olejki eteryczne są prawdziwym skarbem natury, a dr Zielinski przekazał tę mądrość w wyraźny i przystępny sposób. Ta książka powinna znajdować się w każdym domu i być często używana”.

— Pedram Shojai, autor bestsellera „New York Timesa” *Miejski mnich*

Wykorzystaj olejki eteryczne do poprawy zdrowia!

Detoks stawów

Tytuł oryginału: Очищение суставов

Zdrowie › choroby Terapie › masaż

ból mięśni | ból stawów | ćwiczenia na stawy | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-136-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Bolą cię stawy? Męczy cię rwa kulszowa? Masz ograniczony zakres ruchów? Teraz to nie problem!

Człowiek ma prawie dwieście stawów. Dzięki nim może się poruszać, stać, siedzieć, leżeć. Niektóre działają jak zawiasy, inne jak amortyzatory, jeszcze inne jak dźwignie. Niezależnie od tego, czy jest to duży staw kolanowy, czy mały staw palca u nogi, każdy z nich jest złożoną jednostką, która umożliwia poruszanie się na wiele różnych sposobów. Stawy utrzymują kości wystarczająco blisko siebie, aby umożliwić skoordynowane ruchy. Jednocześnie pozwalają one na płynne przesuwanie się kości, dzięki czemu nie dotykają się one wzajemnie. Jednak, gdy poczujesz ból stawów i ból mięśni, sięgnij do tej książki. Znajdziesz w niej terapie naturalne, masaże, ćwiczenia na stawy, które wesprą proces oczyszczania i detoksu stawów. Ponadto dieta na stawy ułatwi ci powrót do zdrowia.

Jak oczyścić stawy i prawidłowo przeprowadzić detoks stawów?

Przeprowadzenie oczyszczania i detoksu stawów jest proste. Książka ta dostarczy ci wiele terapii – nowoczesnych, autorskich, alternatywnych, ludowych – które pozwalają łatwo i bezboleśnie wykonać zabiegi oczyszczające stawy. Wielu autorów technik detoksu stawów radzi, aby przed oczyszczeniem stawów oczyścić cały organizm – jelita i nerki, krew, limfę i wątrobę. Przecież, jeśli kanały, przez które zaczną wydostawać się ze stawów substancje toksyczne, zostaną zamknięte, to dojdzie do samozatrucia. W tym przypadku nie tylko nie pomożesz sobie w powrocie do zdrowia, ale także zaczniesz odczuwać wiele nieprzyjemnych skutków ubocznych. Podczas oczyszczenia naczyń krwionośnych ważne jest, abyś stosował zdrową dietę, wykonywał proste ćwiczenia i prowadził zdrowy tryb życia (unikał picia alkoholu i palenia papierosów). Tylko kompleksowe podejście może przynieść ci zdrowie.

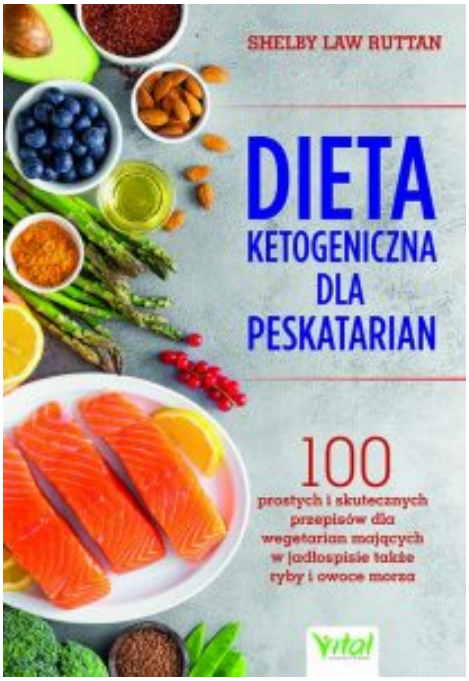
Jak dbać o chrząstkę stawową i pokonać choroby zwyrodnieniowe stawów?

Chrząstka stawowa to główny punkt ciężkości, który najczęściej jest źródłem choroby. Na przykład w chorobie zwyrodnieniowej stawów dochodzi do zaburzenia struktury chrząstki stawowej i zmian w obszarach przylegających do stawu. Obejmuje ona część pod obszarami chrzęstnymi kości (końce kości, z którymi łączy się chrząstka), torebkę stawową otaczającą staw oraz mięśnie sąsiadujące ze stawem. Dzięki tej książce poznasz terapie, które wesprą odbudowę chrząstki stawowej i pokonają ból mięśni. Również dieta na stawy przyspieszy ich regenerację. Jednak cały proces detoksu stawów jest bardzo ważny przy różnego rodzaju bólach stawów.

Dieta na stawy – nie tylko dla osób z chorobą zwyrodnieniową stawów

W książce znajdziesz również przykładowy dzienny jadłospis oraz zasady diety na stawy, która ułatwi ci rozpoczęcie pracy z chorobami stawów. Bądź kreatywny i wybieraj różne rodzaje owoców, warzyw i zbóż, zamiast za każdym razem przygotowywać to samo danie. Włącz do swojej diety warzywa i owoce, których do tej pory nie próbowałeś. Dieta na stawy wesprze inne terapie, które zastosujesz, aby pokonać ból stawów, zwyrodnienia i odbudować chrząstkę.

Twój sposób na zdrowe stawy!



Dieta ketogeniczna dla peskatarian

Shelby Law Ruttan

Tytuł oryginału: The Pescatarian Keto Cookbook: 100 Recipes and a 14-Day Meal Plan to Burn Fat and Boost Health

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › wegetarianizm
Dieta › odchudzanie

jak szybko schudnąć | ketoza | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-168-3; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Dieta ketogeniczna dla peskatarian – jak szybko schudnąć, wzmocnić odporność i zredukować stany zapalne dzięki zdrowemu odżywianiu

Dieta ketogeniczna bije rekordy popularności. Choć szybko spala tłuszcz i sprzyja odchudzaniu, to nie przez wszystkich postrzegana jest jako w pełni zdrowa. Tłuste mięsa i wędliny budzą wątpliwości wielu zwolenników zdrowego odżywiania. Okazuje się jednak, że istnieje skuteczna dieta wysokotłuszczowa i nieskowęglowodanowa, która zarazem nie jest standardową dietą ketogeniczną. To dieta peskatariańska w wersji keto. Czerpie ona wszystko co najlepsze z wegetarianizmu, a jednocześnie dostarcza organizmowi odpowiedniej ilości zdrowych tłuszczy. Dzięki tej książce nauczysz się stosować w praktyce dietę ketogeniczną dla peskatarian. Dowiesz się, jak szybko schudnąć, łącząc obie diety w zdrowy i zbilansowany sposób. Jednocześnie znajdziesz tu 100 przepisów dla peskatarian wraz z gotowym 14-dniowym planem posiłków. Aby prezentowana dieta była jeszcze łatwiejsza, wszystkie potrawy zostały opisane pod kątem makroskładników. W efekcie nie musisz samodzielnie dokonywać obliczeń potrzebnych składników odżywczych.

Dieta peskatariańska w wersji keto

Dieta peskatariańska wprowadza do posiłków wegańskich ryby i owoce morza. W ten sposób czerpie z tradycji kuchni śródziemnomorskiej, która uważana jest za jedną z najzdrowszych na świecie. Oprócz ryb i owoców morza, peskatarianie jedzą warzywa, zboża, rośliny strączkowe, a także nabiał i jajka. Co zyskują osoby wprowadzające do diety peskatariańskiej elementy keto? Przede wszystkim więcej zdrowych tłuszczy w jadłospisie, które pochodzą między innymi z ryb. Jakie zaś korzyści czerpią zwolennicy zdrowego odżywiania w stylu keto, sięgający po tę odmianę diety peskatariańskiej? Ci z kolei mogą liczyć na większe spożycie warzyw i owoców (oczywiście o niższej zawartości węglowodanów), dzięki czemu uzupełnią swoje menu o ważne składniki odżywcze, np. błonnik. Mimo połączenia obu modeli odżywiania, sama idea diety ketogenicznej pozostaje bez zmian. Chodzi w niej o zamianę głównego źródła energii z węglowodanów na tłuszcze. W ten sposób ciało osiąga stan ketozy, dającej rewelacyjne rezultaty podczas odchudzania.

Odchudzanie to nie wszystko

Połączenie diety peskatariańskiej i ketogenicznej przynosi szereg korzyści zdrowotnych. Jeśli wciąż zastanawiasz się, jak szybko schudnąć, ta odmiana wegetarianizmu jest właśnie dla ciebie. Ale na tym bynajmniej nie kończy się lista zalet diety ketogenicznej dla peskatarian. Redukując masę ciała, zmniejszysz ryzyko chorób przewlekłych związanych z otyłością, takich jak cukrzyca czy choroby serca. Odczujesz również mniejszy ból stawów, jeśli się z nim borykasz. Przestrzeganie diety ketogenicznej zwiększa poziom „dobrego” cholesterolu (HDL) i obniża „złego” (LDL). W efekcie zmniejsza się ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Z kolei ograniczając węglowodany, dieta ketogeniczna poprawia poziom glukozy we krwi, co obniża zapotrzebowanie na insulinę z korzyścią dla diabetyków. Jest ona także bogata w substancje przeciwzapalne, dzięki czemu, doprowadzając do ketozy, redukuje stany zapalne. Oprócz tego stan ketozy poprawia jasność umysłu i zmniejsza mgłę mózgową.

Przepisy dla peskatarian i rady dla kulinarnych nowicjuszy

Książka zawiera wiele wartościowych wskazówek, które ułatwią stosowanie diety ketogenicznej dla peskatarian na co dzień. Przybliża produkty spożywcze, po które warto sięgać, i takie, których należy unikać. Można też znaleźć w niej dokładnie opisane zasady wyboru i przygotowania ryb oraz owoców morza. Każdemu przydadzą się również praktyczne podpowiedzi dotyczące organizacji kuchni i spiżarni, a także listy zakupów. Biorąc pod uwagę kluczową rolę, jaką w osiągnięciu stanu ketozy odgrywa ograniczenie węglowodanów, ważne jest, aby śledzić ich dzienne spożycie. W tej książce nie będziesz musiał się martwić obliczaniem węglowodanów. Ich ilość podana jest przy każdym przepisie i planie posiłków.

Odchudzanie proste i przyjemne

Rozpoczęcie nowej diety niekiedy stresuje, a konieczność przyswojenia dodatkowej wiedzy może zniechęcać. Dlatego książka zawiera gotowy dwutygodniowy plan posiłków, który pomoże płynnie przejść na peskatariański styl życia. Każdy dzień w planie posiłków zapewnia optymalne proporcje makroskładników odżywczych, utrzymując niski poziom węglowodanów, wysoki tłuszczów i umiarkowany białka. Plan posiłków ułożony jest tak, aby korzystały z niego dwie osoby. Większość przepisów w książce obliczona jest na cztery lub więcej porcji. Oznacza to, że w niektóre dni możesz zjeść to, co ci zostało z poprzednich posiłków. Śniadania są szybkie i łatwe, dzięki czemu nie będziesz musiał tracić zbyt

wiele czasu na ich przygotowywanie. Z kolei obiady – smaczne, urozmaicone i – co najważniejsze – sycące. Wśród przepisów nie zabrakło również przekąsek keto. Pojawiły się one, by zaspokoić nagłe uczucie głodu i w razie potrzeby uzupełnić „paliwo”.

Dieta peskatariańska w wersji keto – korzyść dla zdrowia i szczupłej sylwetki

Dieta kolagenowa od podstaw

Kellyann Petrucci

Tytuł oryginału: Dr. Kellyann's Cleanse and Reset: Detoxify, Nourish, and Restore Your Body for Sustained Weight Loss...in Just 5 Days

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

dieta na odporność | dieta oczyszczająca | ebooki | post przerywany | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-137-9; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 385; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Dlaczego kolagen cieszy się tak dużym zainteresowaniem?

Kolagen od lat jest doceniany jako składnik najlepszych kosmetyków, zapewniających młodą i jędrną skórę. Z kolei kolagen w diecie oczyszczającej dopiero od niedawna staje się popularny wśród lekarzy i specjalistów od zdrowego odżywiania. Polecają oni dietę kolagenową i post przerywany nie tylko na pokonanie wielu chorób, poprawę zdrowia skóry, stawów i kości, ale przede wszystkim jako ważny element detoksu organizmu i diety na odporność. Dlaczego?

Kolagen – niezwykłe białko, które zapewnia zdrowie mięśni, stawów, skóry, jelit i układu odpornościowego

Kolagen to białko fibrylarne (o włóknistej strukturze), które tworzy mocną, sprężystą substancję. Występuje głównie w kościach, stawach, skórze, paznokciach, chrząstkach i ścięgnach, ale również tworzy wyściółkę jelit i naczyń krwionośnych. Kolagen znajduje się także w błonach otaczających narządy wewnętrzne. Dlaczego jest on tak ważny? Po pierwsze, jest jednym z ważniejszych budulców kluczowych tkanek. Po drugie, jego produkcja w organizmie spada już po 25. roku życia. Stąd bardzo ważne jest jego uzupełnianie w codziennej diecie i twojej kuchni. Dzięki temu poradnikowi, napisanemu przez lekarkę, specjalistkę ds. żywienia, dowiesz się, jak to zrobić we własnej kuchni, w szybki i prosty sposób.

Buliony i pożywne koktajle. Kolagen do picia ma moc regenerowania organizmu

Autorka, powołując się na Tradycyjną Medycynę Chińską i najnowsze wyniki badań, potwierdza skuteczność diety kolagenowej. Starożytna i ludowa mądrość tkwi w bulionach. Długi proces gotowania rosołu na mięsie lub kościach, z dodatkiem świeżych, sezonowych warzyw, ziół i korzeni, powoduje transformację materii w energię. Buliony to posiłki najbardziej energetyczne z całego naszego pożywienia, dlatego nazywane są zupami mocy. Są one nieocenionym źródłem kolagenu i podstawą diety oczyszczającej i przeciwzapalnej zaprezentowanej w tej książce.Autorka tak skomponowała przepisy diety kolagenowej, aby były nie tylko odżywcze, ale również pyszne i proste w przygotowaniu. Bogate, kremowe koktajle, własnej roboty mleko migdałowe, pożywne zupy na bazie bulionu zagoszczą na stałe w twoim jadłospisie.

Zrealizuj trzy cele diety oczyszczającej, zyskaj zdrowie i odporność dzięki zdrowemu odżywianiu

Dieta kologenowa na odporność jest również skuteczną propozycją oczyszczania organizmu. Autorka, doświadczona lekarka naturopatka i ceniona ekspertka do spraw żywienia, przeprowadzi cię przez swój skuteczny program pokonania chorób i stanów zapalnych. Aby poczuć się lepiej, zrealizujesz trzy podstawowe cele diety oczyszczającej. Po pierwsze, zastosujesz post przerywany. Tym sposobem pozwolisz swojemu ciału zrobić sobie przerwę od ciężkiej pracy, jaką jest przetwarzanie żywności. Te „wakacje” pozwolą uzdrowić również nieszczelne jelito. Po drugie, stosując przepisy diety kolagenowej, zapewnisz swemu ciału kompleksową odbudowę. I po trzecie, czeka cię niesamowita odnowa. Jeśli obecnie odczuwasz ciągłe zmęczenie, ta kuracja doda ci energii. To dlatego, że obfituje ona w pokarmy, które wzmocnią twoje komórki, i wyeliminują te składniki, które je obciążają. Przekonaj się, że plan polecany w tym poradniku naprawdę działa!

Sprawdź, co eksperci mówią o książce

„Jeśli jesteś zmęczony, chory, wypalony emocjonalnie i chcesz znów poczuć się młodo, dr Kellyann ma dla ciebie wiadomość: też przez to przechodziła. I ma na to sposoby”.

– dr Mehmet Oz

„Dr Kellyann udowadnia, że oczyszczanie organizmu nie musi być drastyczne. Jej bezbolesny plan, skoncentrowany na pysznych daniach wypełnionych po brzegi składnikami odżywczymi, daje wspaniałe rezultaty bez stresu i głodzenia się”.

– dr Mark Hyman, autor książki *Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść* (nr 1 wśród bestsellerów magazynu „New York Timesa”)

„Największym odkryciem, jakiego dokonałam na własnej drodze do dobrego samopoczucia, była uzdrawiająca moc jedzenia – moc, którą dr Kellyann wykorzystuje w swojej genialnej diecie”.

– dr Izabella Wentz, autorka bestsellerów „New York Timesa”

„Absolutnie uwielbiam takie oczyszczanie – jest łatwe i przyjemne, a do tego szybko likwiduje zbędne kilogramy. Jeśli szukasz diety oczyszczającej, która dodaje sił i energii, świetnie trafiłeś".

– Penelope Ann Miller, wielokrotnie nagradzana aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna

„Dr Kellyann Petrucci wykonała wspaniałą pracę, przybliżając nam wiedzę naukową na temat detoksykacji. Tym samym, prezentuje najlepszy możliwy sposób mierzenia się z wieloma toksycznymi wyzwaniami stawianymi przez współczesny świat".

– dr David Perlmutter, autor bestsellerów New York Timesa, *Księgi zdrowia mózgu* i *Aktywuj pełną moc mózgu*

Dieta kolagenowa – niezawodny sposób na zdrowie i urodę

Skuteczna ochrona przed infekcjami i wirusami

dr Ruediger Dahlke

Tytuł oryginału: Schutz vor Infektionen: Immunkraft steigern - natürlich und nachhaltig. Unter besonderer Berücksichtigung von Covid-19 und Impfproblematik

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › głodówki
Zdrowie › choroby

dieta na odporność | ebooki | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-087-7; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Odporność w czasie pandemii – czy istnieje dieta na odporność, która chroni organizm przed wirusami i infekcjami?

Doniesienia o pandemii koronawirusa niepokoją wielu ludzi. Podsycają obawy o nasze zdrowie i przyszłość. Pandemia wywróciła życie wielu z nas „do góry nogami". Obecnie strach rządzi światem, a niewidzialny wirus – wywołujący COVID-19, trzyma nas wszystkich w napięciu. W tym przypadku zarządzanie kryzysowe i pomoc w sytuacjach kryzysowych to już za mało! Nadszedł wreszcie czas, aby zająć się **źródłem problemu**. Ponieważ **stawką jest twoje zdrowie, twoja przyszłość i twoje pieniądze**. Dlatego tak ważne jest dbanie o **odporność w czasie pandemii.**

Jak medycyna naturalna pomaga wzmocnić osłabiony organizm po chorobie?

Dzięki tej książce uzyskasz konkretne porady na temat radzenia sobie z kryzysem COVID-19. Dowiesz się, jak medycyna naturalna i zdrowe odżywianie wspierają zdrowie i odporność w czasie pandemii. **Jak wzmocnić osłabiony organizm po chorobie i jakie środki zapobiegawcze stosować.** Ponadto, **jakie witaminy, minerały oraz substancje aktywne przyjmować** na wzmocnienie organizmu. I jakie wnioski wyciągnąć z zaistniałej sytuacji związanej z pandemią COVID-19. Autor podkreśla, że każdy kryzys to również szansa na rozwój osobisty i społeczny. Dlatego zachęca do wzięcia całkowitej odpowiedzialności za swoje zdrowie. Szczególnie teraz, w czasach kryzysu, kiedy jesteśmy często pozostawieni sami sobie.

Dieta na odporność i przeziębienie w czasie pandemii. Co jeść na wzmocnienie organizmu?

Znany lekarz, psychoterapeuta i zwolennik medycyny komplementarnej – Ruediger Dahlke – uświadamia, że ciało i umysł są ściśle ze sobą powiązane. Natomiast choroby należy postrzegać i leczyć w sposób holistyczny. W książce zamieszcza podpowiedzi, **jak samodzielnie i skutecznie zbudować długotrwałą odporność organizmu.** Nie tylko na co dzień, ale głównie wtedy, kiedy pojawia się ostra infekcja, np. w czasie pandemicznego rozprzestrzeniania się wirusów powodujących choroby, takie jak COVID-19. Prezentuje zbilansowaną dietę jako zdrowe odżywianie **wspomagające organizm w walce z wirusami.** Przedstawia wykaz produktów superżywności (superfoods), roślin leczniczych, witamin i minerałów, które pozwolą zadbać o twoją odporność. Doradza, **jak wzmocnić osłabiony organizm po chorobie** i jaką dietę na odporność zastosować. Wyjaśnia również, jakie jest prawdziwe podłoże powstawania choroby i infekcji. A także udziela praktycznych wskazówek dotyczących ich zwalczania.

Dieta, zdrowe odżywianie i terapie naturalne, które wzmacniają odporność

W książce znajdziesz szereg badań naukowych na temat stymulacji odporności naturalnymi metodami. Zaprezentowane **terapie naturalne skutecznie zwalczają bakterie i wirusy.** Autor podpowiada, jak przy wsparciu medycyny naturalnej, zdrowego odżywiania, głodówek, superżywności czy leczniczej diety skutecznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia ciężkich objawów w przypadku przeziębienia czy innej, poważnej infekcji. Zamieszcza wiele praktycznych informacji na temat **wzmocnienia układu odpornościowego.** Podpowiada **co jeść i jakie witaminy przyjmować** na wzmocnienie organizmu oraz podaje listę produktów, które korzystnie wpływają na odporność i przyspieszają powrót do zdrowia oraz **skracają czas choroby**.

Dzięki tej książce odkryjesz dobroczynny wpływ:

- ćwiczeń oddechowych na świeżym powietrzu i medytacji mindfulness,
- częstego kontaktu z naturą, spacerów po lesie, dzięki którym wzmocnisz odporność, odprężysz się, pozbędziesz lęku i strachu,
- roślinnej, pełnowartościowej diety jako zdrowego odżywiania dla osłabionego organizmu,
- superżywności, picia źródlanej wody, spotkań towarzyskich,
- leczniczych głodówek oraz postu przerywanego jako zastrzyków energii dla układu immunologicznego.

Czas wzmocnić odporność naturalnie i długofalowo!

Insulinooporność dieta i książka kucharska

Tara Spencer

Tytuł oryginału: The Insulin Resistance Diet Plan & Cookbook: Lose Weight, Manage PCOS, and Prevent Prediabetes

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

cukrzyca | insulinooporność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-085-3; **Cena katalogowa:** 79.90 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Objawy insulinooporności mogą dotyczyć również ciebie

Próbowałeś już każdej diety i wciąż nie możesz schudnąć? Zmagasz się z wysokim ciśnieniem krwi lub masz podwyższony poziom cholesterolu? Odczuwasz ciągłą ochotę na słodycze? A może czujesz się zmęczony lub ospały? Jeśli to brzmi znajomo, możesz cierpieć na insulinooporność. Choroba ta powoduje gromadzenie glukozy we krwi, co z kolei przyczynia się do uwalniania większej ilości insuliny. Gdy poziom insuliny jest wysoki, organizm nie jest w stanie wykorzystać tłuszczu jako źródła energii, co skutkuje przyrostem masy ciała. Długofalowe **następstwa insulinooporności prowadzą do rozwoju otyłości i cukrzycy**. Dzięki tej książce odkryjesz, **jak leczyć insulinooporność dietą**! Poznasz skuteczny plan oparty o zdrowe odżywianie i prostą aktywność fizyczną, która podkręci twój metabolizm i pomoże w odchudzaniu.

Diagnoza: insulinooporność! Spokojnie, mamy dobry plan!

Autorką planu odwracania insulinooporności jest Tara Spencer, wykwalifikowana dietetyczka i trenerka personalna. Posiada duże doświadczenie w leczeniu zaburzeń odżywiania, trenowaniu sportowców oraz stosowaniu diety jako naturalnej metody leczenia wielu schorzeń. Teraz Tara może pomóc również tobie! W swojej książce udowadnia, że wprowadzając proste zmiany w stylu życia, diecie i aktywności fizycznej **możesz odwrócić przebieg insulinooporności** i stanu przedcukrzycowego! Pierwszym krokiem do przezwyciężenia insulinooporności jest zrozumienie tej choroby. Dlatego Autorka w prosty sposób objaśnia, jaki jest **związek między insuliną a metabolizmem**, które czynniki zwiększają ryzyko rozwoju insulinooporności, jakie są pierwsze objawy choroby i co powinieneś zrobić po usłyszeniu diagnozy.

Zdrowe odżywianie, czyli jak leczyć insulinooporność dietą

Idealna **dieta dla osób cierpiących na insulinooporność** oparta jest na pełnowartościowych produktach spożywczych z dużą ilością białka, błonnika, owoców i warzyw. Co najważniejsze, dieta ta powinna być uboga w cukry i białą mąkę oraz zawierać produkty o niskim indeksie glikemicznym. W tej książce znajdziesz 28-dniowy plan posiłków oraz 100 przepisów na pyszne, pożywne i łatwe do przygotowania dania, które pozwolą ci na rozpoczęcie zdrowego stylu życia. Autorka przedstawia zasady diety i zwraca twoją uwagę na produkty, których należy unikać, a w które warto zaopatrzyć swoją spiżarnię. Od teraz będziesz rozkoszować się owsianymi amerykańskimi naleśnikami, pikantną zupą jarzynową czy panierowanym kurczakiem z musztardą. Prawda, że brzmi smacznie? Wszystkie potrawy zawierają niski indeks glikemiczny, dzięki czemu nie podnoszą poziomu insuliny we krwi i… wspierają proces odchudzania!

Zadbaj nie tylko o to, co jesz, ale również w jaki sposób myślisz o sobie!

By rozprawić się z insulinoopornością nie wystarczy tylko dieta. Regularne ćwiczenia fizyczne przyczynią się nie tylko do zmniejszenia tkanki tłuszczowej, ale również zapobiegają cukrzycy i poprawiają profil cukru we krwi, zwiększając szybkość, z jaką komórki mięśniowe wchłaniają glukozę z krwiobiegu. Im więcej glukozy spala organizm podczas wysiłku, tym dłużej poprawia się wrażliwość organizmu na insulinę. Dlatego w książce znajdziesz plany ćwiczeń oraz trening siłowy z wykorzystaniem ciężaru ciała, które będziesz mógł wykonać w dowolnym miejscu i czasie – bez konieczności posiadania karnetu na siłownię. Niemal każdy proces powrotu do zdrowia ma aspekt emocjonalny i tak jest również w przypadku insulinooporności. Porady Autorki pomogą ci rozwinąć i słuchać swojej intuicji, dzięki temu zaczniesz dokonywać wyborów żywieniowych, które będą dla ciebie korzystne. Praktykowanie samowspółczucia (self-compassion) lub medytacji pomoże ci zrozumieć i zaakceptować swoje ciało. Z ich pomocą nabierzesz pewności siebie i nauczysz się akceptować swoje słabości, które zdarzają się przecież każdemu!

Pokonaj insulinooporność naturalnie!

Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować

dr Jyothi Rao dr Monica Aggarwal

Tytuł oryginału: Body on Fire: How Inflammation Triggers Chronic Illness and the Tools We Have to Fight It

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

choroby autoimmunologiczne | mikrobiom jelitowy | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-086-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak rozpoznać przewlekły stan zapalny?

Odczuwasz **ciągłe zmęczenie**? Dokuczają ci **bóle głowy i stawów**? Cierpisz na **bezsenność**? Mogą to być pierwsze sygnały, które wysyła twój organizm, że dzieje się w nim coś niepokojącego. **Przewlekły stany zapalny** nie pojawia się z dnia na dzień. Tworzy się latami, stopniowo wyniszczając organizm i prowadząc do różnych schorzeń, w tym c**horób autoimmunologicznych, reumatoidalnego zapalenia stawów, Hashimoto, tocznia, cukrzycy i nowotworów. Jak rozpoznać stan zapalny?** Co zrobić, by go wyeliminować i zadbać o zdrowie? Książka szczegółowo analizuje **przyczyny powstawania stanów zapalnych.** Wskazuje przewlekły stres, brak snu i czasu na regenerację, nadmiar cukru i tłuszczu w diecie jako głównych winowajców. Następnie skupia się na **sposobach wykrycia i leczenia stanów zapalnych**. Przedstawia k**ompletny plan na wyeliminowanie stanów zapalnych**, oparty na medycynie integracyjnej. Ten holistyczny plan Autorki skutecznie przetestowały na sobie i swoich pacjentach. Proponują ci gotowe i przede wszystkim łatwe zalecenia w zakresie zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i technik regeneracyjnych.

Czym jest stan zapalny?

Autorki wyjaśniają, że stan zapalny to reakcja organizmu na atak ze strony wirusów i bakterii. To pobudzenie układu odpornościowego do produkcji przeciwciał. Z czasem jednak, pod wpływem różnych czynników, nadmiernie pobudzony układ odpornościowy produkuje przeciwciała, które atakują własne tkanki, komórki i narządy organizmu, uznając je za wrogie. Dzieje się tak zwłaszcza w sytuacji **przewlekłego stresu.** Z książki dowiesz się, jaki **rodzaj stresu** odpowiada za specyficzne reakcje organizmu i **poznasz skutki nadmiernego, przewlekłego stresu.**

Zintegrowany plan leczenia przetestowany na własnej skórze

Autorki to dwie lekarki, które same cierpiały na choroby wywołane przewlekłym stanem zapalnym. W tej książce analizują, **co wywołuje stan zapalny w organizmie.** Wyjaśniają wyniszczające działanie stanu zapalnego, który osłabia ciało i prowadzi do wielu poważnych chorób. Dr Aggarwal zmagała się z przewlekłym stresem i nadmiarem obowiązków, które zaostrzyły stan zapalny i doprowadziły do choroby autoimmunologicznej. Doktor Rao natomiast straciła wiarę w skuteczność medycyny konwencjonalnej skupiającej się wyłącznie na objawach, a nie przyczynach chorób. Współpraca tych dwóch lekarzy zaowocowała planem leczenia opartym na **medycynie integracyjnej,** który pomógł odzyskać zdrowie wielu pacjentom, w tym również dr Aggarwal.

Jak skutecznie wyeliminować stan zapalny?

Książka zawiera **gotową receptę na wyeliminowanie stanów zapalnych z organizmu**. W każdym rozdziale znajduje się kompletny plan działania, który odnosi się do różnych aspektów życia, tj. stresu, diety i zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, snu i regeneracji, relacji z otoczeniem. Dowiesz się, czym jest mikrobiom i jak twoje wybory żywieniowe wpływają na równowagę dobrych bakterii w organizmie. Uzyskasz też receptę, jak wykorzystać dietę roślinną do **uleczenia drugiego układu odpornościowego,** jakim są jelita. Czy wiesz, że żaden tłuszcz nie jest dobry dla organizmu? Dowiesz się, które produkty są szczególnie ważne dla zdrowego mikrobiomu jelitowego, a z których lepiej zrezygnować.

Kompletna recepta na wzmocnienie odporności i wyeliminowanie przewlekłych stanów zapalnych

Recepta zawiera również zalecenia snu i regeneracji, które często, w naszym społeczeństwie przeładowanym bodźcami, spychane są na dalszy plan. Dowiesz się też, które techniki relaksacyjne i ćwiczenia fizyczne wspomagają twój organizm w **walce z wysokim poziomem kortyzol**u. Oprócz zaleceń dotyczących zdrowego odżywania i wprowadzenia diety roślinnej poznasz zalety postu przerywanego. Dwunasto- lub szesnastogodzinny post oczyszcza organizm z toksyn, eliminuje insulinooporność i poprawia ogólną wydolność organizmu. **Książka zawiera kwestionariusze,** które mogą posłużyć za szczegółowy wywiad medyczny. Pozwoli ci on racjonalnie ocenić stan twojego zdrowia i wskazać przyczyny stanu zapalnego. A także ułożyć kompletny plan działania, oparty na założeniach medycyny integracyjnej, który **wyeliminuje przyczyny stanów zapalnych.**

Skutecznie ugaś przewlekły stan zapalny!

Post przerywany – prawidłowe i bezpieczne stosowanie

dr med. Anne Fleck dr med. Jörn Klasen dr med. Matthias Riedl dr med. Silja Schäfer

Tytuł oryginału: Die Ernährungs-Docs - Gesund und schlank durch Intervallfasten

Dieta › odchudzanie

Terapie › głodówki

dieta przeciwzapalna | ebooki | jak szybko schudnąć | post przerywany | usuwanie toksyn z organizmu | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-084-6; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Jak stosować post przerywany 16:8 – poznaj kluczowe zasady zdrowego odżywiania i prosty sposób na odchudzanie

Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że **lecznicze głodówki** mają korzystny wpływ na zdrowie. Nie tylko wspierają leczenie i **zapobiegają wielu chorobom cywilizacyjnym**. Umożliwiają również pozbycie się zbędnych kilogramów bez konieczności stosowania drakońskich diet, Okazuje się, że wbrew pozorom post przerywany nie wymaga całkowitej zmiany codziennych przyzwyczajeń. Każdy może go łatwo dostosować do swoich indywidualnych potrzeb. Nic dziwnego, że ta forma naturalnej terapii zyskuje coraz większe grono zwolenników. W książce tej znajdziesz informacje, **jak stosować post przerywany 16:8**. Poznasz opracowane przez doświadczonych lekarzy zasady zdrowego odżywiania, które ułatwią utrzymanie właściwej masy ciała. Uzdrawiającą moc postu wykorzystasz do usuwania toksyn z organizmu i wzmocnienia układu odpornościowego. Przy okazji odkryjesz **sekrety diety przeciwzapalnej**. Oprócz profesjonalnych wskazówek medycznych książka zawiera tygodniowe plany żywieniowe i ponad **50 prostych przepisów na smaczne potrawy**.

Jak szybko schudnąć i nie tylko

Jak stosować post przerywany 16:8? Bynajmniej **nie jest to skomplikowana metoda**. Generalnie rzecz biorąc, polega na spożywaniu od dwóch do trzech głównych posiłków w ciągu ośmiu godzin. Następnie należy pościć przez szesnaście kolejnych godzin. Co istotne, między śniadaniem i obiadem oraz obiadem i kolacją należy zachować 4-godzinną przerwę. Jak wynika z obserwacji Autorów tej książki, lekarzy z wieloletnim doświadczeniem, taki model żywienia jest najbardziej przyjazny dla osób, które za główny cel stawiają sobie poprawę stanu zdrowia lub **odchudzanie**. Należy pamiętać, że **post przerywany**, oczywiście, daje pewną swobodę w doborze produktów żywnościowych. Jednak osiągnięcie optymalnych efektów zapewnia **stosowanie zbilansowanej diety** i zasad zdrowego odżywiania. Dopiero wówczas przyniesie on prozdrowotne korzyści. A jest ich naprawdę wiele.

Zalety postu przerywanego

Jak udowadniają Autorzy książki, odchudzanie nie jest jedyną zaletą tej naturalnej terapii. Czasowe ograniczenie jedzenia **reguluje metabolizm**. Tym samym post przerywany staje się skuteczną dietą przeciwzapalną. Jednocześnie ma wpływ na **usuwanie toksyn z organizmu**. Poza tym **zmniejsza ryzyko cukrzycy i zawału serca**, a także **redukuje tłuszcz brzuszny** i **hamuje rozwój nowotworów**. Wśród korzyści leczniczych głodówek należy również wymienić poprawę jakości snu i dobre samopoczucie. Bynajmniej nie wyczerpuje to listy korzyści. W praktyce jest ona bardzo długa i nie ogranicza się wyłącznie do znalezienia odpowiedzi na pytanie, jak szybko schudnąć.

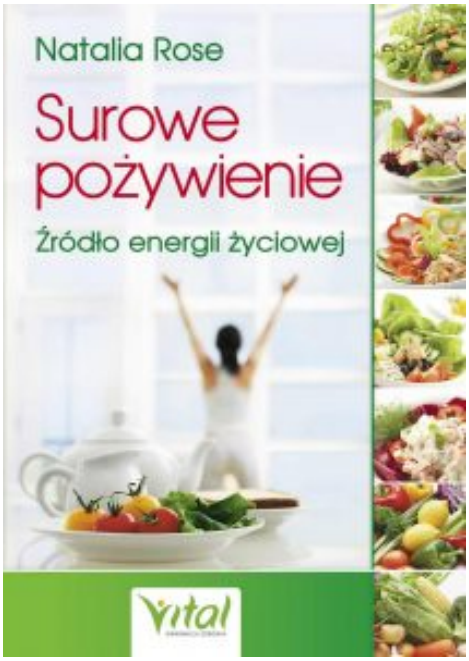
Zagrożenia, mity i pułapki

Jak wytrwać w poście? To pytanie zadaje sobie wiele osób decydujących się na post przerywany. Niekiedy plany torpeduje wilczy apetyt. Innym razem ochota na przekąskę jest silniejsza od „silnej" woli. Czasami przyczyną niepowodzeń są głęboko zakorzenione w nas przyzwyczajenia. W książce znaleźć można porady, które ułatwiają pokonanie wszystkich piętrzących się po drodze problemów. Jednocześnie Autorzy obalają wiele mitów narosłych wokół postu. Sporo miejsca poświęcają też opisowi wpływu postu na ludzki organizm. W ten sposób czytelnik zyskuje pełnię wiedzy, którą może dostosować zarówno do swoich oczekiwań, jak i możliwości.

Lecznicza głodówka nie jest pasmem ciągłych wyrzeczeń

Każdy chciałby cieszyć się szczupłą sylwetką i dobrym zdrowiem przez długie lata. Okazuje się, że klucz do poprawy jakości życia mamy w zasięgu ręki. Jest nim **post przerywany 16:8**, oparty na najnowszych zasadach zdrowego odżywiania. Wykorzystując uzdrawiającą moc postu, można osiągnąć wymarzoną wagę bez konieczności stosowania skomplikowanych diet. Ale tak naprawdę pozbycie się zbędnych kilogramów to wyłącznie „efekt uboczny" tej terapii. Daje ona bowiem przede wszystkim **olbrzymie korzyści dla zdrowia**. **Wzmacnia odporność**, łagodzi uciążliwe dolegliwości i **zapobiega wielu chorobom**. Może również stać się skuteczną dietą przeciwzapalną. Jak widać, **wystarczy tylko zmienić nawyki żywieniowe, by poczuć się lepiej fizycznie i psychicznie.**

Post przerywany – bez wyrzeczeń, z korzyścią dla zdrowia



Surowe pożywienie

Natalia Rose

Tytuł oryginału: Raw Food Life Force Energy: Enter a Totally New Stratosphere of Weight Loss, Beauty, and Health

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Dieta › raw food
Zdrowie › odmładzanie

oczyszczanie organizmu
zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-738-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

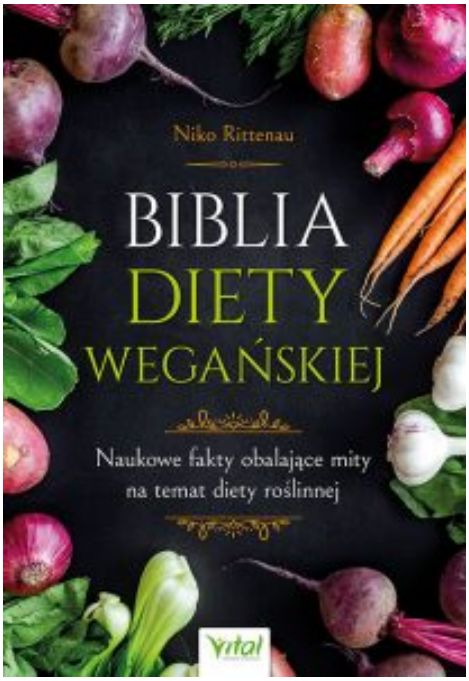
pobierz fragment książki

Chcesz się czuć młodo? Pragniesz pozbyć się obwisłej skóry, cellulitu lub problemów dermatologicznych? A może marzy Ci się zdrowy sen lub podwyższenie odporności? Każdy z tych celów możesz osiągnąć poprzez odpowiednio skomponowaną dietę złożoną w dużej mierze z surowych produktów.

Natalia Rose – certyfikowana dietetyczka kliniczna, twórczyni diety detoksykacyjnej oraz dyrektor ds. odżywiania w słynnym amerykańskim SPA – przygotowała specjalnie dla Ciebie unikalny program oczyszczania organizmu i pozbywania się wszelkich fizycznych dolegliwości. Odkryła ona, że większość problemów trapiących nasze ciała wynika z zakłóceń przepływu życiodajnej energii światła, która krąży w naszych organizmach. Możemy je jednak z łatwością wyeliminować wprowadzając do swojej diety i codziennego życia odpowiednie substancje i produkty, do których należy również surowe pożywienie.

Czytanie tej książki najlepiej rozpocząć od prostego testu, który z łatwością zdiagnozuje Twój obecny poziom energii życiowej. Dowiesz się również, w jaki sposób możesz go nieświadomie zakłócać. Następnie będziesz mógł zastosować 21-dniowy program całościowej odbudowy zdrowia Twojego organizmu. Ułatwi Ci to zbiór gotowych i wypróbowanych przez Autorkę przepisów na dania z surowego pożywienia.

Kolejnym krokiem będzie zaś osiągnięcie pełni zdrowia i harmonii organizmu. Kiedy go zrobisz?



Biblia diety wegańskiej

Niko Rittenau

Tytuł oryginału: Vegan-Klischee ade!: Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung -Erweiterte Auflage mit neuem Zusatzkapitel

Dieta › zdrowe odżywianie Dieta › witaminy

mikrobiom jelitowy naturalne probiotyki olej roślinny zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-013-6; **Cena katalogowa:** 149.90 zł; **Ilość stron:** 640; **Oprawa:** twarda; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Dieta wegańska – na czym polega?

Chcesz zmienić sposób odżywiania i spróbować diety roślinnej? Nie wiesz jednak od czego zacząć? Dzięki tej książce w końcu rozwiejesz wszystkie wątpliwości dotyczące zdrowej diety wegańskiej. Autor, weganin, ceniony dietetyk i promotor zdrowego odżywiania, wyjaśnia, na czym polega dieta wegańska. Wykluczając mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, czerpiesz energię z warzyw, owoców, orzechów, olejów roślinnych w tym lnianego i z alg, nasion i roślin strączkowych. Z książki dowiesz się, jak je prawidłowo zbilansować, by dostarczyć organizmowi białek, żelaza, wapnia, witamin i minerałów. Wprowadzając produkty fermentowane, bogate w naturalne probiotyki, zadbasz o zdrowy mikrobiom jelitowy. Z pewnością pomoże ci w tym piramida żywieniowa w diecie wegańskiej. A przytoczone tu kliniczne badania i naukowe analizy utwierdzą w przekonaniu, że zbilansowana dieta wegańska to źródło zdrowia.

Biblia diety wegańskiej to pierwsze i jedyne kompletne źródło wiedzy na temat diety roślinnej

W tej książce Autor obala mity związane z dietą wegańską. Przytacza, szereg badań klinicznych i naukowych, które potwierdzają, że zbilansowana dieta wegańska jest źródłem, zdrowia, energii i witalności Porównuje wyniki badań wegan z wynikami osób na diecie mieszanej. Dowiesz się, które produkty są bogate w białka, witaminy z grupy B, witaminę D i mikroelementy, takie jak żelazo, cynk, selen. A także w jaki sposób dostarczyć organizmowi witaminy B12. Poznasz wartościowe roślinne alternatywy produktów zawierających te składniki. W końcu poznasz prawdę o zdrowych właściwościach soi i produktów sojowych. Dowiesz się też, jak rozpocząć dietę wegańską, jak prawidłowo ją zbilansować, jakie naturalne probiotyki spożywać, by zadbać o zdrowy mikrobiom.

Najzdrowsze produkty w diecie roślinnej

Autor uświadamia, że każda osoba powinna mieć indywidualnie dobrany jadłospis, bez względu na rodzaj diety. Ponieważ zdrowe odżywianie zależy od twojego stylu życia, aktywności fizycznej, skłonności do chorób czy dolegliwości. Dieta wegańska wyklucza produkty pochodzenia zwierzęcego, czyli mięsa, wędlin, nabiału, a także jajek i miodu**. Zastanawiasz się, czym zastąpić mięso?** Doskonałymi jego zamiennikami są tofu, rośliny strączkowe, oleje roślinne, produkty na bazie soi, ryżu, migdałów czy kokosa. Obecnie w wielu sklepach można znaleźć jogurty, sery, śmietanę i mleko pochodzenia roślinnego. Można je również samodzielnie przygotować w domu. Fundamentem diety roślinnej są jednak różnorodne warzywa i owoce. Mleko sojowe, zielone warzywa liściaste, produkty zbożowe i rośliny strączkowe są bogate w wapń oraz żelazo. A włączenie do diety nasion lnu, olejów roślinnych: oleju lnianego i z alg, orzechów włoskich czy nasion chia dostarczy nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, w szczególności EPA i DHA.

Zbilansowana dieta wegańska jest dobra nawet dla sportowców

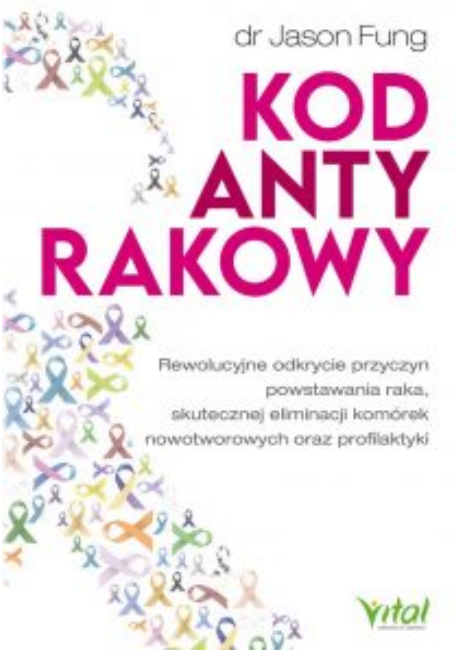
Prawidłowo skomponowana dieta roślinna stanowi wspaniałą alternatywę dla diety mięsnej i mieszanej. Przekonują o tym liczne badania kliniczne zamieszczone w tym poradniku. Przytoczone w książce rzetelne badania i analizy, jak te, przeprowadzone w Wielkiej Brytanii na dość szerokiej grupie osób, ujawniły, że weganie mieli mniej niedoborów składników odżywczych niż osoby na diecie włączającej mięso. Wielu sportowców wyczynowych, takich jak ultra maratończycy Brendan Brazier czy Scott Jurek, lekkoatleta Carl Lewis, a także światowej sławy

teniststki Venus i Serena Williams udowadniają, że dieta wegańska może być stosowana również przy ekstremalnej aktywności fizycznej, zapewniając przy tym wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

Poznaj piramidę żywieniową przy diecie wegańskiej

W książce Autor zamieszcza porady, jak przejść na dietę wegańską i prawidłowo bilansować posiłki. Zobaczysz, że piramida żywieniowa w diecie roślinnej jest niezwykle bogata i urozmaicona. Obfituje w produkty zbożowe, warzywa, zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek czy awokado, owoce, orzechy i nasiona, rośliny strączkowe, jak również naturalne probiotyki. Taka różnorodność jest niezwykle istotna dla zdrowego mikrobiomu jelitowego. Znajdziesz też instrukcje, w jakich proporcjach łączyć te produkty, aby dzienny bilans zapotrzebowania na białka, tłuszcze, wapń, witaminy i minerały był na odpowiednim poziomie. W końcu zyskasz fachową wiedzę i informacje, dzięki którym zadbasz o zdrowie z dietą roślinną.

Dieta wegańska dla zachowania zdrowia



Kod antyrakowy

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Cancer Code: A Revolutionary New Understanding of a Medical Mystery

Terapie › głodówki Zdrowie › geny

cukrzyca ebooki insulinooporność nowotwór zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-009-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Jak powstaje nowotwór?

Wszystkie nowotwory pochodzą od zdrowych komórek naszego ciała. **Rak piersi** rodzi się ze zdrowych komórek piersi. Nowotwór prostaty – ze zdrowych komórek prostaty. Rak skóry – ze zdrowych komórek skóry. To szczególnie nieznośny i niezwykły element raka – pierwotnie wywodzi się od nas. To nie obcy najeźdźca. Wojna z rakiem to wojna z nami samymi. Autor bestsellerowych książek, **dr Jason Fung**, oferuje rewolucyjne, nowe zrozumienie tej inwazyjnej, często śmiertelnej choroby. Odkrył kod antyrakowy. W książce odpowiada na pytania, czym jest, **jak powstaje nowotwór** i dlaczego tak trudno go leczyć. Poznasz też najnowsze terapie i metody leczenia raka oraz naturalne metody, jak głodówki, posty i inne zasady dbania o geny i zdrowie.

Jakie są rodzaje raka i jakie są ich objawy?

Niemal każdy rodzaj komórki w ludzkim ciele jest potencjalnie nowotworowy. Istnieją nowotwory narządów litych i tkanek – najbardziej powszechne są nowotwory płuc, piersi, jelita grubego, prostaty i skóry. Istnieją także nowotwory krwi, czasami określane jako „płynne", ponieważ nie są obecne pod postacią dużego, pojedynczego guza (masy komórek nowotworowych). To choroby takie jak białaczka, szpiczak mnogi i chłoniak. **Każdy rodzaj komórki powoduje inny rodzaj nowotworu**, z indywidualnymi historiami naturalnymi i rokowaniami. Rak piersi zachowuje się zupełnie inaczej niż ostra białaczka – i inaczej się go leczy. Z książki dowiesz się, jak powstaje nowotwór i dlaczego czasami organizm nie jest w stanie go samodzielnie usunąć oraz znajdziesz informacje o tym, jak skutecznie zadbać o swoje zdrowie, aby uniknąć raka. Poznaj kod antyrakowy.

Nowotwór złośliwy, czyli taki, który daje przerzuty

Komórki nowotworowe, podobnie jak choroby zakaźne, także mogą dawać przerzuty, czyli nowotwór złośliwy. Bakterie z infekcji moczowej mogą roznieść się do nerek, następnie do krwi i ułożyć się w zastawkach serca. Bakterie nieustannie się przemieszczają, ale nie są z natury złośliwe. Jednak nowotwory złośliwe charakteryzują się metastazą, czyli ruchem komórek – to cecha wrodzona jednokomórkowego życia na Ziemi. Ta pojedyncza cecha rozpoznawcza czyni raka bardziej śmiercionośnym niż właściwie dowolna inna istniejąca choroba. **Przerzuty są odpowiedzialne za 90% zgonów z przyczyn nowotworowych**.

Insulinooporność i cukrzyca mają wpływ na powstawanie raka

Pojawiła się jednak jedna ogromna przeszkoda w walce z rakiem. Rosnący **kryzys otyłości** podwyższył współczynniki występowania związanych z nią nowotworów, w tym raka piersi i raka jelita grubego. Podczas gdy występowanie większości nowotworów stopniowo spada, rozpowszechnienie ich wzrasta. Wciąż jednak istnieje powód do optymizmu. Odżywianie to nasza główna broń w walce z nowotworami związanymi z otyłością. Dokonując zmian w diecie, znacznie pomożesz sobie zmniejszyć zagrożenie zachorowania na raka. Możesz stosować głodówki, posty i jeść zdrową żywność, aby **uniknąć cukrzycy i insulinooporności**.

Czy wreszcie mamy nową broń do walki z rakiem? Kod antyrakowy

Nasza walka z rakiem składała się do tej pory z drastycznych metod zabijania komórek: cięcia (chirurgia), palenia (promieniowanie) i trucia (chemioterapia). Całkowite unicestwienie raka wydawało się czymś bardzo prymitywnym w porównaniu z wysoce sprecyzowanymi przeciwciałami celowanymi w geny, mającymi dostarczyć śmiercionośny ładunek toksyn. Zabijano jedynie „złych gości", nie wyrządzając przypadkowych szkód, które często występowały podczas stosowania starszych metod leczenia raka. Zwycięstwo nad rakiem wydawało się nieuniknione. Autor w książce omawia **zasady działania nowoczesnych metod leczenia raka** oraz terapii. Warto poznać ich działanie, skuteczność i kierunki rozwoju.

Możesz wygrać z rakiem!

Wegańska dieta ketogeniczna

Liz MacDowell

Tytuł oryginału: Vegan Keto. 60+ High-Fat Plant-Based Recipes to Nourish Your Mind&Body

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Dieta › kuchnia

ebooki | jak szybko schudnąć | ketoza | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-003-7 ; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Wegańska dieta ketogeniczna – zdrowa i zrównoważona dieta na odchudzanie, obniżenie poziomu złego cholesterolu i insuliny

Długo wyczekiwana wegańska książka keto w końcu pojawiła się na polskim rynku. To pierwsze i jedyne tak rzetelnie i kompletnie opracowane źródło wiedzy. Zawiera wegańskie keto przepisy na ponad 60 pełnowartościowych i odpowiednio zbilansowanych dań, które z łatwością przygotujesz w swojej kuchni. Dzięki bezglutenowym, bezcukrowym, bezjajecznym, bezmlecznym i całkowicie wegańskim przepisom, o niskiej zawartości węglowodanów, z pewnością znajdziesz coś dla swojego podniebienia. Dodatkowo wprowadzisz swój organizm w stan ketozy.

Ekspert w dziedzinie holistycznego podejścia podpowiada, jak wdrożyć na co dzień zdrowe odżywianie, wyeliminować stany zapalne i jak szybko schudnąć

Liz jest certyfikowaną konsultantką holistycznego odżywiania. Specjalizuje się w pełnowartościowej diecie wegańskiej i wegetariańskiej, specjalistycznych dietach eliminacyjnych oraz wsparciu żywieniowym dla zdrowego układu pokarmowego. Posiada licencjat z McGill University, certyfikat z holistycznego odżywiania z Bauman College, jak również certyfikat z ajurwedy z National Library of Ayurveda Medicine w Indiach. Obecnie pracuje z ludźmi, aby poprawić ich zdrowie, dietę i jakość życia poprzez holistyczne odżywianie oraz zmianę stylu życia.

Na czym polega wegańska dieta keto?

Dieta wegańska, jak i ketogeniczna są bardzo zdrowe. Wielu naukowców udowodniło już, że dieta roślinna wpływa korzystnie na odchudzanie, pozwala zadbać o zdrowie, eliminuje stany zapalne w organizmie oraz zachorowania na cukrzycę, a nawet raka. Z kolei dieta ketogeniczna pozwala szybko schudnąć , a także wzmocnić działanie wielu układów w organizmie. Wskazana jest osobom chorującym na Alzheimera i Parkinsona oraz cierpiącym na padaczkę. Skutecznie wpływa na obniżenie poziomu złego cholesterolu i insuliny. Pozwala zadbać o zdrowe odżywianie i zaszaleć w kuchni.

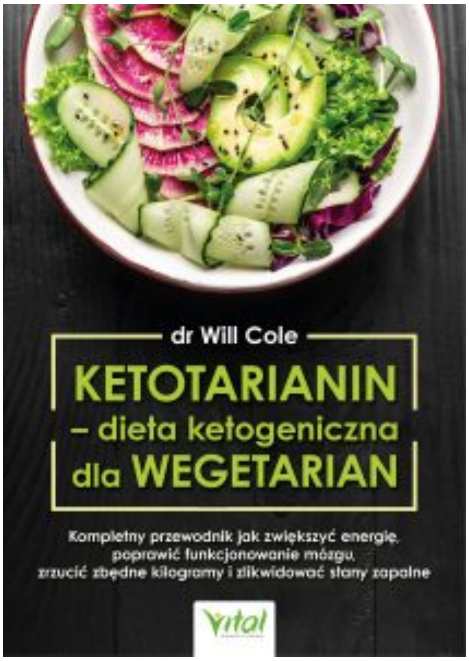
Co jeść na roślinnej diecie ketogenicznej?

Autorka udowadnia, że dieta ketogeniczna połączona z wegańskim stylem życia zapewnia nie tylko zdrowe odżywianie, ale przede wszystkim wprowadza organizm w stan ketozy i wspomaga układ trawienny. Jest doskonałym rozwiązaniem dla osób zastanawiających się, *jak szybko schudnąć,* ponieważ jej efekty widoczne są już po krótkim czasie. Liz MacDowell obala także mit, iż weganizm jest sprzeczny z dietą ketonową. Oferuje pełnowartościowy plan skutecznego odchudzania, eliminację stanów zapalnych i osiągnięcia optymalnego zdrowia poprzez spożywanie zdrowych tłuszczów oraz białek roślinnych. Prezentuje ponad 60 odpowiednio zbilansowanych keto przepisów, które pozbawione są mięsa, jaj i nabiału, a jednak zapewniają odpowiedni poziom ketonów.

Jak zostać vegan keto?

Wegańska dieta ketogeniczna zawiera kolorowe zdjęcia, cztery łatwe do wykonania tygodniowe plany posiłków, listy zakupów oraz wskazówki, jak zostać vegan keto. Odkrywa przed tobą bogactwo odpowiedniej wiedzy na temat wegańskiej diety ketogenicznej oraz ketozy. Zapozna cię także z profesjonalnymi poradami Autorki, która posiada ogromne doświadczenie w roli konsultanta ds. żywienia. Niezależnie od tego, czy twój plan żywieniowy jest wegański, wegetariański czy keto, a może po prostu kochasz dobre jedzenie i świetną zabawę w kuchni, ta książka spełni wszystkie twoje oczekiwania!

Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia



Ketotarianin – dieta ketogeniczna dla wegetarian

dr Will Cole

Tytuł oryginału: Ketotarian: The (Mostly) Plant-Based Plan to Burn Fat, Boost Your Energy, Crush Your Cravings, and Calm Inflammation: A Cookbook

Dieta › odchudzanie
Dieta › wegetarianizm
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › dieta ketogeniczna

ebooki | ketoza | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-012-9; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Dieta keto dla wegetarian? Tak, to możliwe!

Czy słyszałeś już o diecie ketogenicznej? Ten zalecający ograniczenie konsumpcji węglowodanów, tłusty jadłospis podbił dietetyczny świat! Stosowanie diety ketogenicznej ma na celu przyspieszenie spalania tłuszczów, trwałą utratę wagi i eliminację stanów zapalnych. Niestety, przeciętny zwolennik ketozy pochłania kilogramy przetworzonego mięsa, sera i nabiału pochodzącego od zwierząt hodowanych metodami przemysłowymi. Tego typu produkty zawierają duże ilości antybiotyków i hormonów. Dieta wegetariańska jest odwrotnością ketogenicznego stylu życia. Jej zwolennicy, oprócz roślin, często spożywają również duże ilości węglowodanów, w postaci pieczywa czy makaronów. Niestety zawierają one genetycznie modyfikowaną pszenicę i gluten. Powoduje to zaburzenia trawienia oraz problemy z jelitami i układem pokarmowym. Rozwiązaniem tych problemów jest wegetariańska dieta ketogeniczna – kwintesencja zdrowego odżywiania!

Ketotarianizm – dieta ketogeniczna dla wegetarian – alchemia tłuszczów i roślin

Tak! Połączenie diety ketogenicznej i wegetariańskiej jest możliwe! Dr Will Cole, światowej sławy ekspert w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i autor bestsellera *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie*, wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian. Dieta ketotariańska łączy w sobie najlepsze cechy niskowęglowodanowych jadłospisów z zaletami żywienia opartego głównie na produktach roślinnych. Ketotarianizm polega na konsumpcji zdrowych tłuszczów roślinnych, dobrych źródeł białka oraz pełnowartościowych, kolorowych i odżywczych warzyw. To kwintesencja zdrowego odżywiania, które pomoże ci rozpocząć proces odchudzania. Wyeliminujesz stany zapalne, odbudujesz odporność i poprawisz funkcjonowanie wszystkich układów w twoim organizmie!

Odżywczy stan ketozy – koniec ciągłego uczucia głodu, skuteczne odchudzanie

Dr Will Cole w taki sposób zaprojektował dietę ketotariańską, by zapewnić twojemu organizmowi dostęp do wszystkich składników, które pozwalają osiągnąć optymalny stan zdrowia. Ten wysokotłuszczowy, bogaty w składniki odżywcze jadłospis pozostaje wierny zasadom ketogenicznego odżywiania. Po przestawieniu organizmu na spalanie tłuszczu przestaniesz doświadczać ciągłego uczucia głodu, który przeszkadza w stosowaniu większości programów żywieniowych. Kiedy twoje ciało wejdzie w stan ketozy, pożegnasz się z nieprzyjemnymi wahaniami poziomu cukru we krwi i zaznasz prawdziwej dietetycznej wolności. A wszystko to głównie w oparciu o warzywa!

Ketotarianin – dieta keto dla wegetarian, wegan, peskatarian i nie tylko!

Choć jadłospis ketotariański bazuje na pokarmach roślinnych, jego elementami są również lecznicze produkty zawierające bogaty wybór zdrowych tłuszczów. Niektóre przepisy opisane w tej książce mają charakter ketogeniczno-wegetariański. Składnikami tych dań mogą być produkty takie jak:

• jaja: żółtka jaj od kur z wolnego wybiegu zawierają składniki odżywcze, takie jak witaminy A, D, E i B, cholina, żelazo, wapń, fosfor i potas. Substancje te zwiększają produkcję hormonów, poprawiają wygląd skóry oraz wspierają funkcjonowanie mózgu i układu odpornościowego.

• ghee: masło klarowane jest dobrym źródłem rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D i K2. Wspierają one funkcjonowanie układu odpornościowego, hormonalnego, mózgu i skóry.

W jadłospisie ketotariańskim znajdują się również produkty, które mogłyby uchodzić za element diety ketogeniczno-peskatariańskiej:

• dzikie ryby i skorupiaki: dzięki konsumpcji najzdrowszych dzikich ryb dostarczasz swojemu organizmowi dobrze przyswajalnych kwasów tłuszczowych omega oraz minerałów wspierających funkcjonowanie mózgu, układu odpornościowego, hormonalnego, skóry i metabolizmu. Choć niektórzy mogliby opatrzyć proponowaną dietę określeniem „peskatariańska", jej stosowanie zakłada rezygnację z bogatych w węglowodany roślin strączkowych i zbóż. Te popularne produkty należy zastąpić smacznymi warzywami. Z tego względu jadłospis ketotariański można by nazwać dietą wegańską uzupełnioną o ryby.

Oprócz trzech wymienionych rodzajów pokarmów, które pojawiają się w niektórych przepisach, dieta ketotariańska opiera się wyłącznie na produktach roślinnych. Nie musisz koniecznie spożywać jaj, ghee i ryb, jednak Autor poleca ich konsumpcję, ponieważ podyktowana jest ona jego własnymi doświadczeniami i relacjami tysięcy pacjentów z całego świata.

Wszystko, co musisz wiedzieć o diecie ketogenicznej dla wegetarian!

Ketotarianin to nie tylko szczegółowo opisane zasady diety keto dla wegetarian. To również ponad 70 przepisów na dania, które pomogą wprowadzić twój organizm w stan ketozy. Te posiłki odżywią nie tylko twoje komórki, ale również mikrobiom jelitowy. Wśród nich znajdziesz przepisy na proste śniadania, dania główne z warzywami, a także koktajle, eliksiry i przekąski. By ułatwić ci wkroczenie na ketotariańską drogę, Autor zamieścił również czterotygodniowy plan posiłków. Ta książka to jedyna w swoim rodzaju skarbnica wskazówek, trików i porad dotyczących przejścia i pozostania na diecie ketotariańskiej. Odkryjesz, w jaki sposób zarządzać makroskładnikami, równoważyć elektrolity czy określić tolerancję na węglowodany. Dowiesz się, czym jest keto grypa i jak jej uniknąć, a także co robić kiedy nie możesz wprowadzić organizmu w stan ketozy. Poznasz zalety postu przerywanego, który nie tylko przyzwyczai twoje ciało do spalania tłuszczów, ale również obniży poziom markerów stanu zapalnego!

Zobacz co inni mówią o książce

„Ta książka wszystko zmienia. Jeśli chcesz wiedzieć, jak prawidłowo stosować dietę ketogeniczną i roślinną, nie musisz szukać dalej".

– Frank Lipman, lekarz medycyny, autor bestsellera „New York Timesa"

„Ta ważna książka umiejętnie poszerza dostęp do niezwykle korzystnej diety ketogenicznej. Zmiana paliwa w organizmie z cukru na tłuszcz jest niezwykle potężna i optymalizuje zdrowie. Ketotarianin przedstawia przyjazny dla użytkownika, możliwy do zrealizowania plan, dzięki któremu każdy może przyjąć i wdrożyć tę ekscytującą i nowatorską naukę".

– dr David Perlmutter, autor bestsellera „New York Timesa" *Księga zdrowia mózgu*

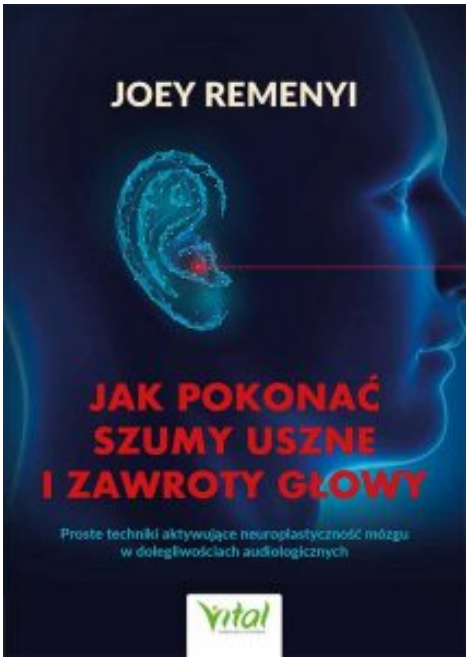
„Aby połączyć istniejące koncepcje i uczynić z nich pożyteczne sposoby naprawy świata, potrzeba prawdziwego geniuszu. Właśnie tak pracuje doktor Will Cole, autor książki Ketotarianin, która zainicjowała potężny ruch. Żałuję, że wcześniej o tym nie pomyślałem. Jednocześnie bardzo się cieszę, że tak wspaniały umysł i, co ważniejsze, tak wybitny lekarz, opracował ten pomocny plan, który od teraz będzie dostępny dla wszystkich zainteresowanych".

– Alejandro Junger, lekarz medycyny, autor bestsellerów „New York Timesa"

„Doktor Will Cole podchodzi do diety ketogenicznej we właściwy sposób! Jego świeże spojrzenie na kwestię żywienia pozwoli ci odzyskać zdrowie. Opracowany przez niego program łączy w sobie najlepsze elementy diety roślinnej i ketogenicznej. Co więcej, spodoba się on zarówno twojemu ciału, jak i podniebieniu".

– Josh Axe, naturopata, chiropraktyk, dietetyk

Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu



Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy

Joey Remenyi

Tytuł oryginału: Rock Steady: Healing Vertigo or Tinnitus with Neuroplasticity

Zdrowie › choroby

jak ćwiczyć mózg | neuroplastyczność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-005-1; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Szumy uszne, piszczenie, bzyczenie, trzaski, dziwne wrażenia słuchowe, zawroty głowy — twoja hałaśliwa codzienność

Odwiedziłeś audiologa, laryngologa, szereg specjalistów i nadal nie uzyskałeś diagnozy? Niestety, coraz więcej osób, tak, jak i ty, boryka się z problemami audiologicznymi i zaburzeniami sensorycznymi — utratą równowagi, zawrotami i bólami głowy. Co druga osoba przynajmniej raz doświadczyła szumów usznych. A u co piątej szumy uszne występują stale. Przyczynami takich dźwięków fantomowych i zaburzeń sensorycznych mogą być: przebywanie w nadmiernym hałasie, uszkodzenia mechaniczne ucha wewnętrznego i stres. Jednak uzyskanie diagnozy jest niezwykle trudne, a czasami wręcz niemożliwe. Kolejne testy mogą wskazać ich przyczyny. Co, jeśli wychodzą poprawnie, a ty nadal słyszysz dźwięki doprowadzające cię do szaleństwa? Odpowiedź, jak radzić sobie z tym nieznośnym hałasem i odzyskać zdrowie, znajdziesz w tej książce. Zawiera ona wyjaśnienie szumów usznych, chorób audiologicznych i zaburzeń sensorycznych. Poznasz też ich przyczyny. Nauczysz się również radzić sobie z tymi dolegliwościami w życiu codziennym. Otrzymasz także gotową receptę, jak ćwiczyć mózg. Dzięki klinicznie potwierdzonemu programowi ROCK STEADY, opartemu na zintegrowanej neuroplastyczności, zmniejszysz, czasowo wyeliminujesz lub zapanujesz nad nieznośnymi wrażeniami słuchowymi.

Czy testy audiologiczne zawsze prowadzą do prawidłowej diagnozy?

Autorka, mająca za sobą lata praktyki w audiologii klinicznej, wyjaśnia trudności, z którymi boryka się pacjent szukający prawidłowej diagnozy. A różnorodność zaburzeń sensorycznych i audiologicznych z pewnością nie ułatwia lekarzom poszukiwań ich przyczyn. Zaburzenia to między innymi:

– szumy uszne i inne dźwięki fantomowe,

– uporczywe zawroty głowy percepcyjno-posturalne,

– łagodne napadowe pozycyjne zawroty głowy,

– zapalenie błędnika i zapalenie nerwu przedsionkowego: infekcje ucha wewnętrznego,

– choroba Ménière'a i obrzęk endolimfatyczny,

– migrena przedsionkowa,

– zespół Mal de débarquement (MdDS),

– mgła mózgowa, zamglenie, idiopatyczne zawroty głowy.

Aby zawęzić krąg poszukiwań, lekarze mogą zlecić badania słuchowo-przedsionkowe, takie jak test słuchu – audiogram, tympanometria i badanie mowy, testy okulomotoryczne, test Dix-Hallpike'a i testy obrotowe czy test impulsów głowy. Jeśli te wykryją nieprawidłowości, lekarz może przepisać dostępne formy terapii lub zalecić leczenie farmakologiczne. Co jednak, jeśli nic nie wykażą?

Co to jest neuroplastyczność mózgu?

Neurony i system nerwowy zarządzają wszystkimi funkcjami twojego ciała. Ich rolą jest przekazanie informacji ścieżkami neuronowymi poprzez sieci połączeń nerwowych. To właśnie neurodegeneracja tych utartych wzorców i ścieżek, którymi informacje przekazywane są do mózgu, powoduje zawroty głowy i szumy uszne. Te zaburzenia neuronalne w odbieraniu bodźców są cenną wskazówką, że któraś część fizyczna, duchowa, emocjonalna lub mentalna nie pracuje prawidłowo. Niestety medycyna akademicka nie operuje narzędziami, które można by wykorzystać do odbudowy uszkodzonych neuroprzekaźników i sieci neuronowych. A jedyną szansą na odzyskanie zdrowia w tym przypadku może być zintegrowana neuroplastyczność. Jest to nieograniczony potencjał do samouzdrawiania, który posiada twój mózg i ciało. Należy go tylko odpowiednio aktywować. Zawarte w tej książce techniki umożliwią ci aktywację tego potencjału i przebudowę ścieżek neuronowych.

Zintegrowana neuroplatyczność w rehabilitacji przedsionkowej złagodzi szumy uszne i zawroty głowy

Autorka tej książki, ceniony audiolog przedsionkowy i terapeutka neuroplastyczności, pomoże ci aktywować neuroplastyczne zdolności twojego mózgu, zregenerować neuroprzekaźniki i przebudować sieci neuronowe w twoim ciele. Jak podkreśla tylko ty możesz kontrolować ten proces. Jak to zrobić? Książka zawiera precyzyjny plan, jak ćwiczyć mózg, i autorski program ROCK STEADY. Zawiera on wytyczne i zestaw technik, które aktywują uzdrawiający potencjał twojego ciała. Książka została zaprojektowana w taki sposób, aby osoba cierpiąca z powodu zaburzeń sensorycznych nie miała kłopotów z nawigacją. Każdy z rozdziałów kończy się podsumowaniem, w którym zawarto najważniejsze dla ciebie informacje. Co ważne, wyróżniono też sekcje z ćwiczeniami, które samodzielnie wykonasz w domu, by rozpocząć proces rehabilitacji przedsionkowej, regeneracji neuroprzekaźników i odbudowę ścieżek neuronowych.

Skuteczne i sprawdzone ćwiczenia, które pokonają szumy uszne i zaburzenia sensoryczne

Jednym z podstawowych ćwiczeń w neuroplastyczności jest ćwiczenie „skanowania ciała" jest Wykorzystuje ono pozycje jogi. Możesz je wykonać w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej, zależnie od twoich preferencji. Celem tego ćwiczenia jest odkrycie doznań zmysłowych opartych na czuciu głębokim, czyli propriocepcji. Podczas jego wykonywania mózg otrzymuje sygnały neuronowe o ułożeniu, pozycji ciała bez patrzenia na nie. Każdy kolejny skan ciała, który wykonasz, dostarczy ci całkiem nowych wrażeń sensorycznych. Dzięki czemu dostrzeżesz i odczujesz coraz więcej nowych szczegółów w twoim ciele. To z kolei pozwoli ci zbudować nowe ścieżki neuronowe. Ćwiczenia, jak „radosna obecność", „moje normalne odczucia", „pożądane odczucia" czy „zostań swoim przyjacielem" pomogą ci skupić się na doznaniach i odczuciach, które już mają utarte ścieżki neuronowe. To właśnie ich neurodegeneracja powoduje niepożądane doznania sensoryczne. Zatem pierwszym krokiem do ich regeneracji lub przebudowy jest samoświadomość twojego ciała, odczuć i wrażeń.

Dzięki tej książce:

– dowiesz się, czym są szumy uszne, zaburzenia sensoryczne i inne choroby audiologiczne;

– poznasz przyczyny ich występowania;

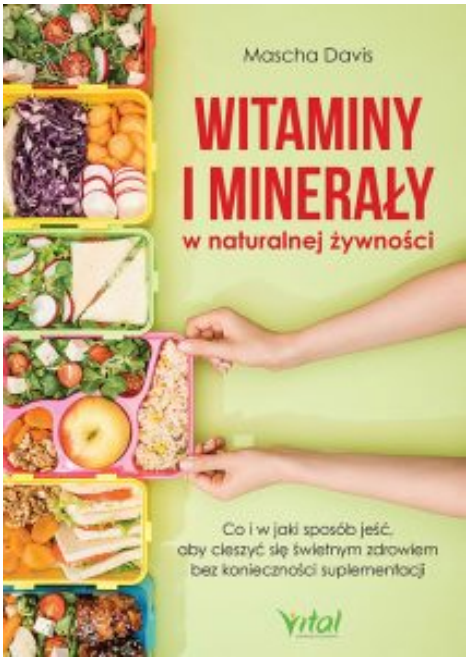
– zapoznasz się z rodzajami testów, które mogą pomóc ci uzyskać prawidłową diagnozę;

– zrozumiesz, że twoje ciało ma nieograniczone możliwości regeneracji i samouzdrowienia;

– aktywujesz neuroplastyczność, by zregenerować przekaźniki i zbudować nowe połączenia i ścieżki neuronowe;

– zastosujesz zestawy ćwiczeń programu ROCK STEADY, służącego do rehabilitacji przedsionków.

Aktywuj neuroplastyczność mózgu, by pozbyć się szumów usznych i zaburzeń audiologicznych



Witaminy i minerały w naturalnej żywności

Mascha Davis

Tytuł oryginału: Eat Your Vitamins: Your Guide to Using Natural Foods to Get the Vitamins, Minerals, and Nutrients Your Body Needs

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | naturalne probiotyki | odporność | stany zapalne | witamina C | witamina D

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-008-2; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Naturalne substancje odżywcze – co jeść, aby cieszyć się zdrowiem i wyeliminować choroby

Chcesz zwiększyć **poziom witaminy B_{12}**? Spróbuj małży. Potrzebujesz więcej niacyny? Jedz indyka. Odczuwasz **brak wapnia**? Postaw na świeże warzywa. Prawda, że proste? Okazuje się, że **witaminy i minerały** możemy dostarczyć organizmowi w odpowiedniej ilości bez konieczności sięgania po tabletki. Wystarczy tylko stosować odpowiednią dietę i **zasady zdrowego odżywiania**. Będzie to nie tylko zdrowsze, ale i tańsze. Na leki i suplementy każdego roku przeznaczamy krocie. Dlatego sięgając po **naturalne substancje odżywcze**, korzystnie wpłyniemy zarówno na nasze zdrowie, jak i domowy budżet. Dzięki tej książce dowiesz się, które produkty spożywcze dostarczą ci największej ilości witamin, minerałów, naturalnych probiotyków i prebiotyków. Zrozumiesz też ich wpływ na swoje zdrowie i nauczysz się optymalnie dawkować ze względu na wiek lub płeć.

Witaminy w jedzeniu – zobacz, jakie to proste

Książka ma bardzo przejrzysty układ – została podzielona na ponad 40 sekcji. Każda z nich poświęcona jest innej naturalnej substancji odżywczej. Bez trudu można więc odszukać wszystkie potrzebne informacje. W każdej części znajduje się **charakterystyka danej witaminy lub minerału**, opis jej korzyści zdrowotnych i wpływu na organizm, a także niektóre środki ostrożności i ostrzeżenia. Oprócz tego podane są zalecenia dotyczące optymalnego dawkowania dla poszczególnych grup wiekowych i płci. Dochodzi do tego **obszerna lista produktów spożywczych**, w których można znaleźć poszczególne **naturalne substancje odżywcze**. Zwieńczeniem każdej części są **przepisy na smaczne potrawy**. Pomagają one skorzystać ze wszystkich dobrodziejstw witamin i minerałów w naturalny sposób.

Zdrowe odżywianie nie oznacza wyrzeczeń

Słowo „witaminy" wywodzi się od *vital amines*, czyli „niezbędne do życia". I faktycznie mają one olbrzymi wpływ na **prawidłowe funkcjonowanie organizmu** i jego odporność. **Większość naturalnych produktów żywnościowych jest pełna witamin i minerałów**. Trzeba tylko wiedzieć, gdzie ich szukać. Na przykład porcja jagód, groszku cukrowego i zieleniny zapewnia wystarczającą ilość witaminy C, kwasu foliowego i potasu, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie przeciętnego dorosłego w prawie stu procentach. Kapusta kiszona i kefir zawierają naturalne probiotyki, a produkty pełnoziarniste są pełne błonnika i prebiotyków, które odżywiają florę jelitową. Z kolei witaminy z grupy B zwiększają poziom wewnętrznej energii, a ryby zawierają ograniczające stany zapalne kwasy omega-3. Posiadając wiedzę na temat naturalnych substancji odżywczych występujących w jedzeniu, można skomponować odpowiednią dietę. Dietę, która smacznie i skutecznie zwiększy odporność, **doda energii i wyeliminuje wiele chorób**.

Dlaczego witaminy w jedzeniu są lepsze niż leki czy syntetyczne suplementy

Powszechnie wiadomo, a **najnowsze badania naukow**e tylko to potwierdzają, że **zdrowe odżywianie** skutecznie wspomaga **leczenie wielu chorób**. Jednocześnie **nieprawidłowa dieta** bywa przyczyną poważnych schorzeń – prowadzi do wzrostu liczby chorób przewlekłych, stanów zapalnych czy otyłości. Przykładowo, szacuje się, że około miliarda ludzi na całym świecie ma **zbyt niski poziom witaminy D**. Nic dziwnego, że obecnie możemy mówić o boomie na „cudowne preparaty". Wielu ludzi chętnie wydaje pieniądze na suplementy, choć prawdziwy sekret zdrowia kryje się na… talerzu. Najlepiej bowiem, żeby **witaminy i minerały** pochodziły z naturalnych źródeł. Dlaczego? Ponieważ są wówczas lepiej przyswajane przez organizm. Poza tym pełnowartościowa żywność zawiera całą gamę składników odżywczych, które działają na zasadzie synergii. Dają zatem więcej korzyści niż pojedynczo przyjmowane składniki. Na przykład, w owocach można znaleźć nie tylko witaminę C, ale również prebiotyki, polifenole czy potas. Oczywiście, jak od każdej reguły, istnieją odstępstwa. Suplementacja jest wskazana choćby przy określonych schorzeniach, w czasie ciąży, a także w przypadku składników odżywczych, które są trudne do uzyskania z żywności, takich jak choćby **witamina D**.

Zdrowe odżywianie – trzeba tak niewiele, żeby osiągnąć tak wiele

Wystarczy tylko odrobina czasu i nieco wiedzy, byś nauczył się wprowadzać do swojej diety pełnowartościowe produkty i ograniczył spożycie przetworzonej żywności. Minimalny wysiłek zaowocuje pozytywnymi zmianami, które odmienią twoje życie. W największym stopniu odczuje je twoje ciało. A zdrowe ciało oznacza w praktyce również zdrowy umysł.

Witaminy w jedzeniu – prosty i smaczny sposób na zdrowie

Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból

Paulina Jasińska

Szczęście › emocje
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Terapie › EFT
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › psychosomatyka
Zdrowie › choroby

ból kręgosłupa | ból mięśni | ebooki | jak prawidłowo oddychać | terapie manualne

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-010-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Jak radzić sobie z przewlekłym i wzmożonym napięciem mięśniowym, bólem głowy i kręgosłupa

Czy często odczuwasz ból głowy, mięśni, karku, pleców i całego kręgosłupa? Żyjesz w stresie i ciągłym pośpiechu? Zmagasz się z przewlekłym napięciem mięśniowym? Nie należysz do wyjątków. Niestety, prawie połowa Polaków odczuwa stres średnio kilka razy w tygodniu. Zatrważające wyniki badań wskazują, że co piąty mieszkaniec kraju nad Wisłą odczuwa stres każdego dnia. Efektem długotrwałego napięcia psychicznego są liczne choroby. Coraz częściej zauważa się, że problemy emocjonalne ściśle łączą się z wieloma dolegliwościami bólowymi i są jedną z przyczyn poważnych chorób. Dzięki tej książce, bez wątpienia, przybliżysz sobie holistyczne podejście do zdrowia. Poznasz tajniki medycyny naturalnej i z powiedzeniem zastosujesz takie terapie, jak masaż, **joga, ćwiczenia oddechowe**, EFT czy mindfulness.

Poznaj skuteczne metody i terapie na uwalnianie emocji, pokonanie bólu, stresu i chorób

Jak uwolnić swoje emocje, zadbać o szczęście i codzienny relaks? Ten praktyczny poradnik, stworzony przez doświadczoną fizjoterapeutkę i miłośniczkę medycyny naturalnej, da ci wiele możliwości. Zadbasz o swoje zdrowie i codzienny relaks dzięki ćwiczeniom oddechowym, jodze, medytacji, technikom pracy z umysłem i uwalniania emocji. Niewątpliwie bardzo pomocne będą polecane w poradniku: terapia EFT, mindfulness, terapia powięziowa, czaszkowo-krzyżowa czy terapia nerwu błędnego i bioenergetyka Lowena. Nauczysz się prawidłowo oddychać, skutecznie niwelować wzmożone napięcie mięśniowe i pozbywać negatywnych emocji wywołanych stresem.

8-tygodniowy program mindfulness – połącz ćwiczenia fizyczne, oddechowe i pracę z umysłem dla osiągnięcia zdrowia i szczęścia

Autorka dokładnie pokazuje, dzięki szczegółowym zdjęciom i opisom, ćwiczenia fizyczne i oddechowe oparte na medycynie naturalnej. Specjalnie opracowała również 8-tygodniowy program mindfulness. Wprowadzi cię on w podstawy pracy ciała i redukcji bólu, zgodnie z założeniami psychosomatyki, poprzez metodę mindfulness. Wykonywanie medytacji i ćwiczeń, notowanie wrażeń z każdego dnia pozwoli ci zbudować codzienne nawyki i wprowadzić uważność w życie. Dzięki temu zadbasz o niwelowanie skutków stresu, relaks i poczucie szczęścia każdego dnia.

Sposób na stres i wzmożone napięcie mięśniowe – zastosuj bioenergetykę Lowena

W wypadku bólu i przewlekłego napięcia mięśniowego długotrwałe i kosztowne terapie często nie przynoszą efektu. Warto poznać przyczyny chorób, które najczęściej wiążą się z przewlekłym stresem i przemęczeniem. Nierzadko źródło wielu dolegliwości fizycznych tkwi w emocjach tłumionych przez lata, jak również w przebytych traumach. Dzięki tej książce poznasz zależności pomiędzy ciałem i umysłem, spojrzysz na siebie w sposób holistyczny. Jedną z metod, które wykorzystasz, dzięki informacjom zawartym w tej książce, będzie bioenergetyka Lowena.Dowiesz się, dlaczego twoje ciało „zawiesza się" w określonej pozycji. Na podstawie prostego testu określisz, jakim typem osobowości jesteś i jak to odzwierciedla się w postawie twojego ciała.

Dzięki temu kompleksowemu poradnikowi:

– poznasz założenia psychosomatyki i odkryjesz, gdzie się kryje podłoże bólu, twoich chorób oraz dolegliwości;

– nauczysz się technik redukowania wzmożonego napięcia mięśniowego, opartych na medycynie naturalnej;

– dowiesz się, jak prawidłowo oddychać i zadbać o dobre samopoczucie;

– pokonasz ból głowy, kręgosłupa i przewlekłe wzmożone napięcie mięśniowe za pomocą terapii manualnych, prostych ćwiczeń i technik, takich jak EFT, masaż i inne terapie manualne, joga, medytacja, terapia nerwu błędnego, terapii powięziowej czy bioenergetyka Lowena;

– zastosujesz przetestowane przez Autorkę, doświadczoną fizjoterapeutkę, metody na uwalnianie emocji, pokonanie bólu, stresu, dolegliwości i chorób;

– dzięki szczegółowym opisom i ilustracjom samodzielnie zastosujesz prezentowane ćwiczenia i terapie.

Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

dr Will Cole

Tytuł oryginału: The Inflammation Spectrum: Find Your Food Triggers and Reset Your System

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

choroby tarczycy | dieta przeciwzapalna | ebooki | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-004-4 ; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Stany zapalne pełnią funkcję ochronną, ale nie tylko…

Stany zapalne są naturalną reakcją obronną organizmu. To efekt działania układu odpornościowego, który kieruje specjalne komórki do miejsca uszkodzenia w celu odparcia ataku bakterii i wirusów oraz zwalczania infekcji. Właśnie w ten sposób broni się twój organizm. **Niestety stan zapalny może również wymknąć się spod kontroli.** Czasami jego przebieg jest nieproporcjonalny do doświadczanej dolegliwości. Zdarza się, że po zwalczeniu infekcji zapalenie nie ustępuje, a nawet się pogłębia. Prowadzi to do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego i nadwrażliwości układu odpornościowego, który zaczyna produkować duże ilości cytokin przenoszących zapalenie do innych części organizmu. **Nieleczony przewlekły stan zapalny** powoduje choroby tarczycy, choroby autoimmunologiczne, miażdżyca, choroby serca, a nawet niektóre nowotwory!

Jak zlikwidować stany zapalne? Czym jest przewlekły stan zapalny?

Na pewno zdążyłeś już zauważyć, że bez zachowania zdrowej, zrównoważonej reakcji zapalnej twoje zdrowie i życie znajdzie się w niebezpieczeństwie. Ale jak to zrobić? Jak osiągnąć równowagę w organizmie i zlikwidować stany zapalne? **Czym jest przewlekły stan zapalny i w jaki sposób go leczyć?** Na wszystkie te pytania odpowie dr Will Cole, światowej sławy ekspert medycyny funkcjonalnej i specjalista w leczeniu pacjentów cierpiących na choroby tarczycy, dolegliwości autoimmunologiczne czy zaburzenia hormonalne. W swojej bestsellerowej publikacji udowodni ci, że twoje zdrowie jest ściśle związane z tym, co jesz. Mówiąc słowami dr. Cole'a: „Żywność nieustannie i dynamicznie wpływa na twoje zdrowie". Dlatego jego **plan leczenia stanów zapalnych** opiera się w głównej mierze na zdrowym odżywianiu!

Krok 1. Zlokalizuj swój stan zapalny i określ jego intensywność

Jak zacząć leczenie stanów zapalnych? Najważniejsze jest określenie twojego bioindywidualnego profilu zapalnego. Pomoże ci w tym kwestionariusz zamieszczony w książce. Z jego pomocą poznasz najbardziej reaktywne układy twojego ciała, **zlokalizujesz stan zapalny i określisz jego intensywność**. Dowiesz się, czy twój profil zapalny obejmuje:

– mózg i układ nerwowy,

– układ pokarmowy,

– wątrobę, nerki i układ limfatyczny (system detoksykacyjny),

– układ hormonalny (tarczyca, nadnercza, jajniki i jądra),

– mięśnie, stawy i tkankę łączną (narządy ruchu),

– układ odpornościowy, który może zwrócić się przeciwko tobie, powodując rozwój chorób autoimmunologicznych,

– wiele układów na raz.

Wiedząc, w którym miejscu zlokalizowany jest stan zapalny, będziesz mógł zastosować odpowiednie leczenie dopasowane do twoich potrzeb.

Krok 2. Dieta eliminacyjna – wyeliminuj pokarmy, które pogłębiają twój stan zapalny

Dieta eliminacyjna pomoże ci zidentyfikować pokarmy i zachowania, które pogłębiają twój stan zapalny. Cztero- lub ośmiodniowy program eliminacyjny pomoże ci wykluczyć z diety gluten, nabiał, substancje słodzące, oleje o charakterze zapalnym, warzywa strączkowe, orzechy i nasiona, jaja oraz rośliny z rodziny psiankowatych (zawierające lektyny). Nie martw się, istnieje dużo innych produktów, które będziesz mógł jeść w zamian. Odkryjesz, że świetnym zastępstwem dla tostów lub kanapek są liście sałaty lub kapusty. **A z bananów (tak!) wychodzą wspaniałe frytki.** Banan jest również świetną alternatywą dla jajek. Olej rzepakowy lub kukurydziany, czyli oleje wykazujące właściwości zapalne, zastąpisz olejem z awokado lub masłem ghee. Sam widzisz, że **dieta eliminacyjna i zdrowe odżywianie nie są nudne!**

Krok 3. Dieta przeciwzapalna dopasowana do twojego bioindywidualnego profilu zapalnego

Gdy już odkryjesz, jakie produkty ci szkodzą, będziesz mógł przejść do kolejnego etapu, czyli **programu i diety przeciwzapalnej**. Oprócz

przepisów na przeciwzapalne dania (śniadania, sałatki, lunche, obiady czy przekąski) w książce znajdziesz również przykładowe plany posiłków na 8 tygodni. Poznasz listę indywidualnych zaleceń dopasowanych do twojego bioindywidualnego profilu zapalnego. Dr Cole nie ograniczył się jedynie do porad dietetycznych. Jego przeciwzapalny program uwzględnia bowiem modyfikację stylu życia i aspektów zdrowia, które wykraczają poza kwestię diety. Dlatego, oprócz diety przeciwzapalnej, otrzymasz również plany motywacyjne, które obejmują np. kąpiele leśne, mantry, ćwiczenie uważności (mindfulness), medytacje, masaże i wiele innych narzędzi oraz praktyk, które pozwolą ci wyciszyć ciało i umysł.

Książka *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* odkryje przed tobą:

– metodę, dzięki której określisz swój bioindywidualny profil zapalny – zlokalizujesz go i poznasz jego intensywność,

– spersonalizowane i proste porady żywieniowe, których stosowanie pozwoli ci wyeliminować stany zapalne,

– dokładne instrukcje, które stopniowo wprowadzą cię w proces leczenia stanów zapalnych. Dzięki nim zawsze będziesz wiedział co robić.

– porady pozwalające opracować spersonalizowaną listę najbardziej odżywczych i pożytecznych pokarmów,

– modyfikacje dotyczące stylu życia, relaksu oraz rozwoju duchowego, dzięki którym uspokoisz umysł i ciało.

Zobacz, co eksperci mówią o tej książce

„Will Cole jest jednym z najbardziej interesujących i empatycznych lekarzy współpracujących z serwisem Goop. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* przedstawia zestaw prostych i niezwykle użytecznych narzędzi oraz idei, które pozwolą ci odzyskać i zoptymalizować zdrowie”.

– GWYNETH PALTROW, aktorka, założycielka serwisu Goop i autorka bestsellera „New York Timesa” *The Clean Plate*

„To książka dla ludzi znudzonych modnymi dietami. Wykorzystując wieloletnie doświadczenie w leczeniu funkcjonalnym, mój współpracownik, doktor Will Cole, opracował genialny plan, który pozwoli ci poczuć się i wyglądać wspaniale. Kiedy poznasz pokarmy, których potrzebuje twoje ciało, osiągniesz prawdziwą wolność. Dopiero wtedy zaczniesz cieszyć się pełnią zdrowia”.

– MARK HYMAN, lekarz medycyny, dyrektor Cleveland Clinic Center for Functional Medicine i autor bestsellera „New York Timesa” *Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść*

„Dzięki swojej tytanicznej pracy doktor Cole na nowo odkrywa rolę stanów zapalnych w rozwoju najczęściej występujących problemów zdrowotnych. Autor *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* skupia się na zapaleniach o charakterze przewlekłym oraz omawia zmiany stylu życia, które ułatwiają powrót do zdrowia i utrzymywanie ciała w dobrej kondycji”.

– DAVID PERLMUTTER, lekarz medycyny, dietetyk, autor bestsellerów „New York Timesa”

Powiedz stop stanom zapalnym!

Potężna moc mitochondriów

Chris Michalk

Tytuł oryginału: Gesundheit optimieren – Leistungsfähigkeit steigern; Fit mit Biochemie

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › długowieczność
Dieta › witaminy
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

ebooki | jak przyspieszyć metabolizm | mitochondria | post przerywany | starzenie

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-006-8; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dowiedz się, jak zachować zdrowie i zyskać długowieczność? Wykorzystaj potężną moc mitochondriów

Jak działają mitochondria? Jaką rolę pełnią w naszych komórkach? Czy od ich sprawności zależy zdrowy metabolizm? Jak to się ma do odchudzania i aktywności fizycznej? Dzięki tej książce poznasz zasady działania i moc mitochondriów – tajemniczych superbohaterów ukrytych we wnętrzu twego organizmu. Dowiedz się, dlaczego są takie ważne w walce z chorobami i jak dzięki ich sprawnemu działaniu możesz zapobiec efektom przedwczesnego starzenia.

Zdrowy metabolizm – jak wspomóc odchudzanie i walczyć z powszechnymi dolegliwościami

Czy zadajesz sobie pytanie, jak przyspieszyć metabolizm? Jaka dieta będzie odpowiednia? Jak wdrożyć optymalną dawkę ruchu, snu i odpoczynku, aby nasz organizm funkcjonował na najwyższych obrodach, bez szkody dla zdrowia? Jak pokonać choroby, wzmocnić odporność i zapewnić sobie długowieczność? Dzięki informacjom zawartym w tej książce znajdziesz wszystkie odpowiedzi. Dowiesz się, jak funkcjonuje twój organizm. Poznasz i zrozumiesz większość procesów biochemicznych zachodzących w twoim ciele. Zyskasz odpowiedź na pytanie: jakie paliwo spalać, aby poprawić zdrowie? Dowiesz się, jak zachodzi proces spalania węglowodanów i tłuszczów. Poznasz tajniki działania hormonów oraz wpływ diety, postu przerywanego i aktywności fizycznej na proces odchudzania.

Fakty i mity na temat diet, czyli, jak przyspieszyć metabolizm

Co dokładnie rozumie się przez zdrowy metabolizm? Często mówimy: „Ten to ma dobrą przemianę materii i dlatego może dużo jeść…”. Na jakich faktach możemy opierać to stwierdzenie? Bez wątpienia kwestia otyłości wśród Polaków staje się poważnym problemem zdrowotnym. Ze statystyk wynika, że ponad połowa z nich ma nadwagę. Niestety ten problem coraz częściej dotyka również dzieci i młodzież. Nadmiar kilogramów zazwyczaj łączymy wyłącznie z dietą. Nic bardziej mylnego! Jak udowadnia Autor, nadwaga, otyłość i inne choroby wynikające z zaburzeń metabolicznych to szerszy problem. Dlatego, aby zachować zdrowie, długowieczność i idealną sylwetkę, radzi wsłuchać się w swój organizm. Dzięki temu, że poznasz moc mitochondriów, będziesz mógł wdrożyć proste kroki na pokonanie swoich chorób i dolegliwości.

Jak działają mitochondria – uwolnij ich moce!

Najnowsze badania naukowe ujawniają, że wiele zwyrodnieniowych i przewlekłych chorób, w tym otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2 czy choroby serca, ma swoje źródło w „zepsutych” mitochondriach. W tej książce Autor przedstawi ci wyniki wielu badań naukowych na temat biochemii organizmu. Znajdziesz tu proste wskazówki, które sam zastosował, aby pokonać zaburzenia metaboliczne i odzyskać zdrowie. Wystarczy zrozumieć, jak działają mitochondria – nasze wewnętrzne elektrownie – by nauczyć się o nie dbać i odpowiednio stymulować do lepszego funkcjonowania. Kluczem do zdrowej wagi jest posiadanie zdrowych mitochondriów. Co możesz zrobić, aby odżywić swoje „źródła energetyczne”? Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz kilka skutecznych sposobów.

Mitochondria a dieta. Dowiedz się, jak pokonać choroby

Problemy z mitochondriami powodują dysfunkcję całego organizmu. Przez to pojawiają się problemy, które blokują utratę twoich zbędnych kilogramów:

– zaburzony metabolizm cukru i insulinooporność,

– stany zapalne i stres oksydacyjny,

– problemy z gospodarką hormonalną,

– zaburzenia jelitowe i rozregulowany mikrobiom,

– osłabiony system odpornościowy.

Jak poprawić funkcje mitochondrialne? W tym poradniku znajdziesz bogate źródło informacji na temat biochemii organizmu. Dowiesz się, dlaczego mitochondriom służy aktywność fizyczna oraz restrykcje kaloryczne i post przerywany.

Dieta, mikroelementy, witaminy, aktywność fizyczna – to wszystko wpływa na moc mitochondriów

Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku przekonasz się, że utrzymanie odpowiedniej wagi jest kwestią zdrowia całego organizmu, a głównie zdrowych mitochondriów. Faktem jest, że jedynie prawidłowe funkcjonowanie metabolizmu i przemiany materii spowoduje, że twój organizm będzie reagował na dietę i aktywność fizyczną. Autor, wyjaśniając, jak działają mitochondria, pomoże ci zrozumieć, jak poszczególne składniki odżywcze, mikro- i makroelementy, witaminy czy hormony funkcjonują w organizmie. Pomoże ci znaleźć odpowiedź na pytanie: jak zoptymalizować metabolizm i słuchać swojego ciała, które jest niezwykle skomplikowaną całością. Docenisz swoją „indywidualność żywieniową" i dowiesz się, na czym polega intuicyjne odżywianie.

Zdrowe odżywianie i moc mitochondriów. Poznaj tajniki biochemii organizmu

Zagadnienia dotyczące zdrowego odżywiania, starzenia się komórek, długowieczności i aktywności fizycznej nie są ci obce? Teraz możesz wznieść się na nowy poziom i zrozumieć zależności biologiczne i chemiczne zachodzące w twoim ciele. Bez wątpienia Autorowi udało się opisać skomplikowane procesy metaboliczne w sposób ciekawy, a przede wszystkim tak prosty, że można je zrozumieć bez studiowania biologii. Nawet jeśli przeczytałeś już wiele o żywieniu i sporcie, ta książka oferuje nowe spojrzenie. Każdy, kto interesuje się tematem zdrowia, odżywiania, sportu lub po prostu chce wiedzieć, jak działa lub nie działa w danej chwili jego własne ciało, powinien przeczytać tę książkę.

Potężna moc mitochondriów – twój sposób na zdrowie i długowieczność

Jak naturalnie wzmocnić odporność

dr med. Anne Fleck dr med. Jörn Klasen dr med. Matthias Riedl dr med. Silja Schäfer

Tytuł oryginału: Die Ernährungs-Docs – So stärken Sie Ihr Immunsystem: Die besten Strategien und Rezepte gegen Viren und Infekte

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

bakterie | ebooki | mikrobiom dieta | naturalne probiotyki | stany zapalne | witamina C | witamina D | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-007-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Jak wzmocnić odporność w prosty i naturalny sposób

Pandemia koronawirusa uświadomiła nam, jak bardzo ważna jest **dbałość o odporność organizmu**. Bez niej jesteśmy narażeni na **nieustanne ataki ze strony bakterii i wirusów**. Wywołują one **stany zapalne i wiele chorób**, stanowiąc poważne **zagrożenie dla zdrowia**. Aby nasz **układ immunologiczny** był zawsze sprawny, należy o niego odpowiednio dbać. **Jak wzmocnić odporność**? Czy **zdrowe odżywianie** ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naszych komórek? **Jak skomponować skuteczną dietę na odporność**? Czy da się wspomóc **mikrobiom jelitowy** dietą? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań dotyczących zdrowia można znaleźć właśnie w tej książce. Udziela ich czworo uznanych lekarzy, specjalistów ds. zdrowego odżywiania. Oprócz przystępnych porad i praktycznych wskazówek, książka zawiera również 50 przepisów na smaczne i – co najważniejsze – **zdrowe potrawy**. Dzięki nim zatroszczysz się nie tylko o swoje zdrowie, ale także bliskich ci osób.

Dieta na odporność – zmień styl życia, by cieszyć się zdrowiem przez długie lata

Toksyczne substancje, bakterie, wirusy, pasożyty i grzyby stale zagrażają naszemu zdrowiu, próbując przedostać się do organizmu. Na szczęście posiadamy ochronę w postaci systemu immunologicznego. Gdy jest zdrowy i silny, rzadziej chorujemy. Niestety, istnieje wiele czynników, które go osłabiają. W książce tej znajdziesz przystępnie opisane **zasady działania układu odpornościowego** i **mechanizmy obrony** przed głównymi zagrożeniami. Znając je, łatwiej będziesz mógł zapobiec chorobom. Autorzy często posiłkują się wynikami najnowszych badań naukowych. Dzięki nim poznasz między innymi związki między wagą ciała a poziomem odporności organizmu. Dowiesz się też, dlaczego spermidyna została wytypowana jako kandydat do walki z koronawirusem, a brokuły wzmacniają płuca. Głównym orężem w walce z chorobami jest przede wszystkim **zdrowe odżywianie**. Wartościowe **jedzenie wzmacnia układ immunologiczny**, dostarczając komórkom obronnym odpowiedniej ilości białka i innych składników odżywczych, w tym między innymi witaminę C, naturalne probiotyki, cynk, selen, magnez i wiele innych; czasem także witaminę D jako suplement diety.

Mikroskładniki dla maksymalnych korzyści

Jak przekonują Autorzy książki, choć podstawą diety służącej zdrowiu są niezmiennie **tłuszcze**, **białka** i **węglowodany** (w odpowiednich proporcjach), to nie może w niej zabraknąć także mikroskładników. Jednym z najważniejszych jest **witamina C**, która mobilizuje siły obronne i przyspiesza likwidację stanów zapalnych. Nie można zapomnieć także o **witaminie D**, której niedobór obniża odporność. Jest ona w niewielkich ilościach wchłaniana z pożywienia, więc w tym przypadku nie obejdzie się bez suplementów diety. **Lista substancji odżywczyc**h, których należy dostarczyć organizmowi, jest znacznie dłuższa. W książce znajdziesz obszerny opis kluczowych dla ludzkiego organizmu mikroskładników. Poznasz dzienne zapotrzebowanie na każdy z nich. Oprócz tego dowiesz się, w których produktach żywnościowych jest ich najwięcej i na czym polega ich wpływ na zdrowie.

Zdrowe odżywianie to nie wszystko

Okazuje się, że **dieta na odporność** to nie wszystko. Na nasze **siły obronne** duży wpływ mają również zdrowie psychiczne, relacje z innymi ludźmi, kontakt z naturą, radzenie sobie ze stresem, a także odpowiednia dawka ruchu i snu. Możesz je zatem wspierać na wiele sposobów. **Układ odpornościowy** nie mógłby funkcjonować również bez światła słonecznego. Decydującą rolę odgrywa tu **witamina D**, która syntetyzuje się w skórze pod wpływem słońca. Dlatego należy dużo i często przebywać na świeżym powietrzu, pilnując oczywiście, by nie doszło do poparzenia.

Jak odbudować mikrobiom dietą

W jelitach zachodzi wiele reakcji immunologicznych. W jelicie cienkim znajdują się**komórki wytwarzające przeciwciała**, a w jelicie grubym występują bakterie endogenne, które zapewniają odpowiednią mikroflorę bakteryjną. Ogółem jest tam prawie 70% wszystkich bakterii immunologicznych. Aby mógł **skutecznie zwalczać infekcje i stany zapalne**, mikrobiom wymaga odpowiedniej diety. Na czy ona polega? Jak dowodzą Autorzy książki, musi być ona bogata w błonnik. Przydatne dla funkcjonowania jelit będą również **naturalne probiotyki**. **Silny układ odpornościowy**, aktywny metabolizm i dobre trawienie zapewniają przede wszystkim warzywa i zioła zawierające substancje goryczkowe. Które z nich należą do tej grupy? Przykładowo rukola. Pozostałe znajdziesz w tej książce.

Dowiedz się, jak wzmocnić odporność bez konieczności sięgania po leki

Nasz **układ odpornościowy** stoi przed nie lada wyzwaniem. Musi chronić nas przez całą dobę przed atakami wirusów i bakterii. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak wykorzystać zdrowe odżywianie w walce z powszechnymi chorobami**. Nauczysz się wzmacniać siły obronne organizmu i dbać o kondycję komórek odpornościowych. Poznasz najlepsze domowe sposoby i **produkty spożywcze służące wzmocnieniu odporności**. Dodatkowo otrzymasz ponad **50 autorskich przepisów na pyszne dania**. Dysponując tą wiedzą, zmienisz tryb życia z korzyścią dla swojego zdrowia i samopoczucia.

Jak wzmocnić odporność – odkryj prosty sposób na zdrowie

Naturalne uzdrawianie z DMSO

Tytuł oryginału: Healing with DMSO: The Complete Guide to Safe and Natural Treatments for Managing Pain, Inflammation, and Other Chronic Ailments with Dimethyl Sulfoxide

Zdrowie › choroby

Dieta › preparaty prozdrowotne

DMSO | msm | odporność | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-965-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

DMSO (dimetylosulfotlenek) – naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy

DMSO (dimetylosulfotlenek) to naturalny środek przeciwzapalny pochodzący z drewna, który po zastosowaniu miejscowym może szybko złagodzić ból. W tej publikacji Autorka rozwiewa mity otaczające tę substancję, prezentując najnowsze, poparte badaniami naukowymi, fakty na temat tego, jakie korzyści dla zdrowia możesz czerpać z DMSO. Ten przewodnik pomoże ci również zrozumieć, jak działa DMSO w przypadku wielu chorób. Poznasz sposoby na wykorzystanie jego mocy do leczenia bólu, odzyskania odporności i pokonania wielu dolegliwości, a wszystko to w łatwy do zastosowania, a przede wszystkim bezpieczny sposób.

Najskuteczniejsze przepisy na lecznicze środki zawierające DMSO

DMSO (dimetylosulfotlenek) – ten prosty ekstrakt z drewna stał się jednym z najpotężniejszych środków uzdrawiających wszech czasów. Gdy poznasz naukowe fakty dotyczące DMSO i doświadczenia ludzi, którzy go stosowali, z pewnością zgodzisz się z tym. Autorka ma wykształcenie medyczne, sama prowadzi badania naukowe, posiada wiedzę chemiczną oraz znajomość medycyny holistycznej. Ponadto opracowała i stworzyła ponad tuzin udanych produktów zawierających DMSO, które służą przywracaniu zdrowia. Jest czołową ekspertką DMSO i jego zastosowań. W tej książce znajdziesz autorskie metody stosowania DMSO i przepisy na przygotowanie różnego rodzaju środków na pokonanie chorób i bólu zawierających DMSO.

DMSO w każdej domowej apteczce

DMSO to substancja, którą każdy powinien mieć w domu, a każdy rodzic powinien trzymać w apteczce. Dobrze, aby była ona dostępna w każdym gabinecie lekarskim i szpitalu. DMSO ma niezliczone zastosowania, od hodowli zwierząt przez medycynę sportową do transplantacji narządów. Może wspomóc porost włosów, leczenie zaćmy i oczywiście uśmierzać wszelkiego rodzaju bóle. W tej książce znajdziesz konkretne zastosowania lecznicze DMSO przy wielu chorobach i przepisy na specyfiki, które możesz sporządzić w domu.

Jak połączyć DMSO z innymi preparatami prozdrowotnymi?

Aby wzmocnić działanie naturalnych środków, możesz połączyć je z DMSO. W książce znajdziesz przepisy na preparaty prozdrowotne i kombinacje DMSO z:

– czarną maścią,

– olejkami eterycznymi,

– CBD,

– olejem rycynowym,

– srebrem koloidalnym,

– lekami roślinnymi,

– witaminą C,

– MSM.

Jak działa DMSO?

– ma właściwości przeciwmikrobowe,

DMSO wywiera bardzo szczególne i silne działanie na ludzi, zwierzęta i rośliny:

– rozluźnia mięśnie,

– wzmacnia układ odpornościowy,

– zwiększa przepuszczalność błon komórkowych, co pozwala na usuwanie toksyn,

– chroni przed promieniowaniem,

– jest doskonałym detoksykantem metali ciężkich, gdyż wiąże glin, rtęć, kadm, arsen oraz nikiel i eliminuje je z moczem i potem,

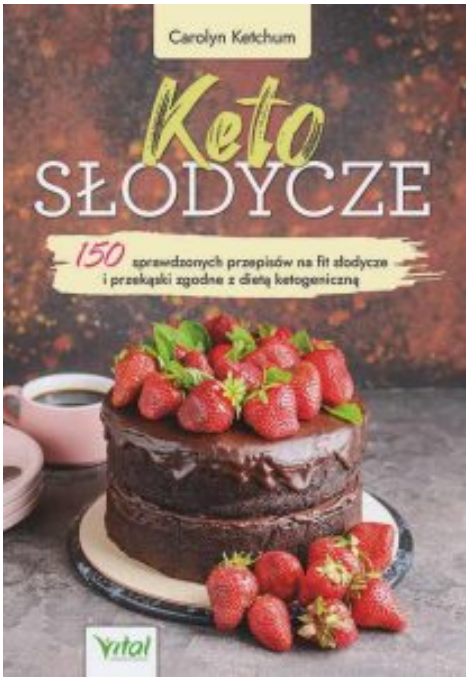
– jest skutecznym środkiem przeciwbólowym, ponieważ blokuje przewodzenie nerwowe sygnałów bólowych.

– hamuje wzrost bakterii,

– redukuje stan zapalny i obrzęk, oddziałując na substancje prozapalne,

– jest silnym wymiataczem wolnych rodników.

DMSO – naturalny, skuteczny, bezpieczny, tani środek na ból



Keto słodycze

Carolyn Ketchum

Tytuł oryginału: The Ultimate Guide to Keto Baking: Master All the Best Tricks for Low-Carb Baking Success

Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › dieta ketogeniczna

ketoza | olej kokosowy | olej roślinny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-966-3; **Cena katalogowa:** 99.90 zł; **Ilość stron:** 456; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Na diecie ketogenicznej można jeść słodycze – keto słodycze!

warstwowe ciasto kokosowe

Jesteś na **diecie: ketogenicznej**, eliminacyjnej, bezglutenowej, bez nabiału? Starasz się zdrowo odżywiać? Świetnie ci idzie, jedzenie jest pyszne i widzisz pierwsze efekty swoich starań. Pojawia się jednak odwieczne zmartwienie: a co jeśli będę miał ochotę na coś słodkiego? Z przepisami na **keto słodycze** zawartymi w tej książce zaspokoisz każdą zachciankę. Szybko przygotujesz **fit słodycze zgodne z zasadami diety ketogenicznej**. Wykorzystasz **olej kokosowy, mąki migdałową lub kokosową** czy erytrol. Z łatwością upieczesz: ciasteczka, donuty, muffinki czy brownie. Bez obaw, **nie zaprzepaścisz efektów odchudzania, nie wyjdziesz ze stanu ketozy, nie podniesiesz poziomu cukru we krwi** i nie zjesz niedozwolonych produktów, jak cukier czy tradycyjna mąka. Fit słodycze nie wzbudzą też wyrzutów sumienia, gdyż nie są cheat mealem, nie wprowadzają bowiem niedozwolonych w zdrowym odżywianiu produktów. A do tego smakują wprost niebiańsko.

Jak zrobić fit słodycze? Jaki jest sukces keto wypieków?

Autorka, cukiernik z zamiłowania, o mały włos nie porzuciła swojej pasji, gdy zdiagnozowano u niej cukrzycę typu 2. Wrodzona miłość do pieczenia oraz wola walki sprawiły, że się nie poddała. Przeszła na **dietę ketogeniczną,** która pozwoliła jej odzyskać zdrowie i ustabilizować poziom cukru we krwi. Eksperymentowała z nowymi rodzajami mąk, słodzików i substancji słodzących, olejem kokosowym oraz zamiennikami nabiału. W rezultacie stworzyła ten wyjątkowy przewodnik po pieczeniu **fit słodyczy i przekąsek.** Znajdziesz w nim wyjaśnienie, jak zachowują się **mąka kokosowa, migdałowa albo kasztanowa**. Dowiesz się, j**ak odmierzać proporcje, łączyć mąki z mlekiem roślinnym, olejami roślinnymi**, jajkami czy proszkiem do pieczenia. Przede wszystkim zostaw wszelkie oczekiwania i utarte schematy za sobą. Świat keto mąk, słodzików czy innych produktów jest inny od tradycyjnego. Jednak **stosując porady zawarte w tym przewodniku, twoje babeczki zawsze będą wilgotne, pełne smaku i aromatu.**

Sprawdzone przepisy na fit słodycze z mąki kokosowej

Książka zawiera **150 przepisów na fit słodycze, przekąski i keto-chleby** zgodne z zasadami **diety ketogenicznej** i zdrowego odżywiania. Znajdziesz tu przepisy na ciasta i ciasteczka, zarówno na co dzień, jak i takie, którymi zaimponujesz rodzinie i przyjaciołom. Tylko spójrz na te przepyszne **babeczki z czekoladowym kremem**. Każdy przepis ma rozpisaną zawartość białek, tłuszczów i węglowodanów. Dzięki temu z łatwością dopasujesz danie do swojego zapotrzebowania. Inną ważną wskazówką, czy przepis jest odpowiedni dla ciebie, są oznaczenia: bez mleka, bez pszenicy, bez cukru, bez orzechów. Każdy przepis posiada również dodatkowe porady, dzięki którym twoje **fit ciasteczka** będą kruche, a keto-ciasta rozpływały się w ustach.

Fit przekąski – pyszna ketopizza z pepperoni na piątkowy wieczór z przyjaciółmi

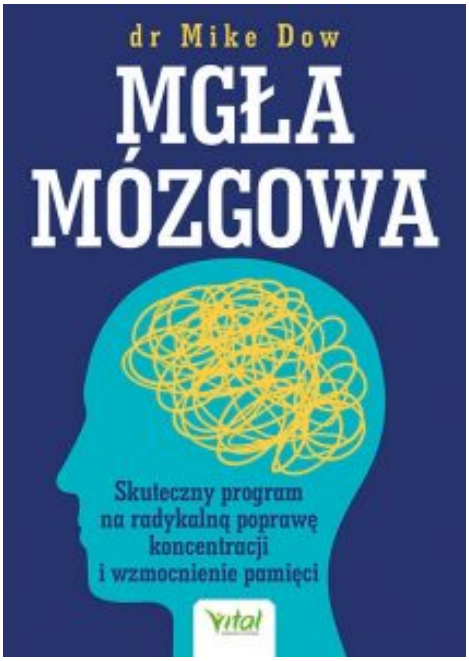
keto pizza z pepperoni

Będąc na diecie ketogenicznej lub odżywiając się zdrowo wcale nie musisz odmawiać sobie pizzy, krakersów czy chleba. Przepisy na pyszny **keto chleb** na drożdżach z mąki migdałowej i otrąb z pewnością może konkurować z tradycyjnym chlebem. Nie wspominając o **rozmarynowym chlebku na bazie oliwy z oliwek**, którego zniewalający smak i zapach przeniosą cię do słonecznej Italii. Natomiast **keto pizza pepperoni** zasmakuje nawet najbardziej wybrednym smakoszom włoskiej kuchni. Do tego znajdziesz szereg sprawdzonych przepisów na **chlebki, bułeczki, bajgle**, które urozmaicą każdą dietę, w tym d**ietę ketogeniczną czy bez cukru**. Nie możesz się zdecydować, na co masz ochotę? **Ilustrowany indeks** z pewnością ułatwi ci wybór.

Wypróbuj przepisy na keto słodycze do pracy, do kawy czy na przyjęcie

Autorka podzieliła przepisy na kategorie. Ułatwi ci to wybór przepisu. Do tego spis składników od o**leju kokosowego, olejów roślinnych, mąk w tym migdałowej i kokosowej.** W książce znajdziesz przepisy na ciasta na co dzień, takie jak babeczki czekoladowe czy ciasto cytrynowe. Pyszne warstwowe ciasto kokosowe czy czekoladowo-orzechowy tort zrobią furorę na rodzinnych uroczystościach. Zaś rozkosznie miękkie **ciasteczka z kawałkami czekolady – chocolate chip** czy k**okosowe makaroniki** będą smakować wybornie do kawy. Najważniejsze, że żadne z tych **fit keto słodyczy nie podniesie twojego poziomu cukru we krwi, nie zaburzy ketozy, nie zniweczy efektów odchudzania,** za to będą stanowiły smakowite urozmaicenie nie tylko diety ketogenicznej.

Fit słodycze – zdrowe „co nieco” bez konsekwencji dla figury



Mgła mózgowa

dr Mike Dow

Tytuł oryginału: The Brain Fog Fix: Reclaim Your Focus, Memory, and Joy in Just 3 Weeks

Zdrowie › depresja Zdrowie › choroby

ebooki | jak ćwiczyć mózg | mózg | poprawa pamięci | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-964-9; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Objawy mgły mózgowej. Sprawdź, czy na nią cierpisz!

Czy zauważyłeś, że ostatnio jesteś roztargniony lub zapominalski? Masz problemy z koncentracją i przyswajaniem nowych informacji? Zdarza się, że zapominasz, co chciałeś powiedzieć? Brak ci motywacji do działania? Jesteś zmęczony i niewyspany? **To mogą być pierwsze objawy mgły mózgowej!** Spokojnie, nie jesteś sam. Miliony ludzi na świecie walczą z rosnącą epidemią mgły mózgowej (umysłowej). Jej przyczyn upatruje się w niezdrowym trybie życia, problemach hormonalnych, depresji, niedoczynności tarczycy, a ostatnio również w chorobie COVID-19. Jakie są objawy mgły mózgowej? **Jak wygląda jej leczenie?** Czy opiera się głównie na farmaceutykach, stosowaniu odpowiedniej diety dla mózgu, czy może ćwiczeniach na poprawę pamięci? **Jak sobie radzić z mgłą mózgową**? W tej książce znajdziesz odpowiedzi na wszystkie te pytania!

Ekspert od zdrowia mózgu przedstawia prosty program poprawy pamięci

Mike Dow, doktor psychologii i psychoterapeuta, stworzył prosty 21-dniowy program, który pomoże ci zadbać o mózg. Z jego pomocą zwalczysz nie tylko mgłę mózgową czy roztargnienie, ale również choroby, takie jak depresja i lęk. Proste strategie opisane w książce będą fantastyczną pomocą w uczynieniu twojego życia łatwiejszym, szczęśliwszym, a także bardziej satysfakcjonującym. Wszystko jest ze sobą powiązane: jeśli twój mózg jest w złej kondycji, wielce prawdopodobne jest, że reszta twojego życia również. Dlatego Autor przedstawia kompleksowe podejście do poprawy zdrowia mózgu! Od **diety dla mózgu**, efektywnego odpoczynku, prostych gier i wskazówek, **jak ćwiczyć mózg**, aż po rozwój duchowy i techniki relaksacyjne. Przekonaj się sam o skuteczności programu. Tylko 21 dni dzieli cię od zdrowia!

Leczenie mgły mózgowej nigdy nie było prostsze!

To łatwy do naśladowania, zaledwie trzytygodniowy program, którego celem jest naturalna pomoc w uregulowaniu trzech najważniejszych hormonów w twoim mózgu: serotoniny, dopaminy i kortyzolu. Zrównoważenie tych hormonów umożliwi reszcie chemii mózgu osiągnięcie optymalnych poziomów. Każdy tydzień programu koncentruje się na innym elemencie twojego życia:

– **Dieta dla mózgu.** W pierwszym tygodniu skupisz się na technikach poprawiających twój nastrój i prostych strategiach poznawczych, które pomogą ci przezwyciężyć pułapki wzorców myślowych. Odkryjesz również najlepszą dietę dla mózgu: dowiesz się, które produkty, tłuszcze i witaminy wspierają jego prawidłowe funkcjonowanie, a które najlepiej wyeliminować ze swojej kuchni, ponieważ powodują zamglenie umysłu, skoki cukru we krwi i stany zapalne.

– **Jak ćwiczyć mózg.** W drugim tygodniu dowiesz się, jak zwiększyć swoją energię… dzięki odpowiedniej aktywności fizycznej, efektywnemu odpoczynkowi i neurogenezie. Odkryjesz pozytywny wpływ ćwiczeń fizycznych na ochronę twojego mózgu przed syndromem nieszczelnego mózgu i poznasz proste strategie, które pomogą ci w końcu się wyspać. Ograniczysz również korzystanie z mediów społecznościowych i elektroniki, dzięki czemu zwiększysz swoją zdolność skupienia się i koncentracji!

– **Rewolucja duchowa.** W trzecim tygodniu zadbasz o swój rozwój duchowy. Tak! Badania naukowe z udziałem mnichów, którzy codziennie medytują, udowadniają wyraźną poprawę w ich korze przedczołowej, części mózgu odpowiedzialnej za podejmowanie decyzji i kontrolę reakcji emocjonalnych. Dlatego w ostatnim tygodniu poznasz proste praktyki duchowe, takie jak medytacja, mindfulness czy afirmacje, które pomogą ci odzyskać spokój w twojej głowie.

Pod koniec tego prostego programu mgła mózgowa stanie się przeszłością! Będziesz myśleć jaśniej, dokładniej zapamiętywać, szybciej się uczyć i uwalniać swoją kreatywność. Przede wszystkim poczujesz się lepiej – teraz i na dłuższą metę.

Mgła mózgowa – jak sobie z nią radzić

Dzięki temu prostemu programowi dostrzeżesz, że małe zmiany mogą spowodować głęboką różnicę w twoim życiu. Dowiesz się, że orzechy włoskie i mięso zwierząt karmionych trawą mają wpływ nie tylko na poprawę pamięci, ale również twoje samopoczucie, a dzięki stosowaniu jednej, niedrogiej przyprawy możesz diametralnie zmniejszyć ryzyko wystąpienia demencji. Odkryjesz, jak ćwiczyć mózg, by był w doskonałej kondycji przez całe twoje życie. Przekonasz się, jak medytacja i modlitwa działają na mózg i dlaczego praktyka duchowa nie jest opcjonalnym zajęciem, ale raczej fundamentalną częścią bycia człowiekiem. Znajdziesz prosty 21-dniowy program, który pomoże ci wprowadzić te – i wiele innych – teorii w życie, aż staną się twoją codzienną praktyką.

Wyrazy uznania dla książki *Mgła mózgowa*

„Niezbędny i naukowy podręcznik dotyczący wyborów stylu życia, które mogą zapobiegać stanom mgły mózgowej i je odwrócić".

– dr Daniel Amen, autor bestsellera „New York Timesa"*, Zdrowy umysł*

„Pożegnaj się z toksycznym chłamem, który zapycha twój wspaniały mózg. Dziękuję za ten niezwykle prosty program, Mike! Dzięki niemu ludzie poczują się szczęśliwsi, zdrowsi i bardziej promienni niż kiedykolwiek".

– Kris Carr, bestsellera „New York Timesa", *Sexy soki*

„Uświadamiający wgląd w sposób, w jaki dieta dla mózgu może zapobiegać powstawaniu mgły mózgowej".

– J.J. Virgin, autorka bestsellerowych książek

„Jeśli chcesz zwiększyć swoją energię i poprawić nastrój, to właśnie program doktora Mike'a wskaże ci właściwą drogę, jak tego dokonać".

– Jackie Warner, autorka bestsellera „New York Timesa"

„Cukier i brak aktywności nie tylko prowadzą do otłuszczenia brzucha, ale przede wszystkim uszkadzają mózg. Zdecydowanie, program dr. Mike'a pomoże jego czytelnikom dodać sił witalnych do ich życia".

– Jorge Cruise, autor bestsellera „New York Timesa", *Przywracanie młodości*

„Ciągły wzrost poziomu cukru we krwi prowadzi do cukrzycy… a także do depresji, demencji i choroby Alzheimera. Ta książka podaje proste sposoby zapobiegania chorobom i ochrony mózgu".

– dr Jorge Rodriguez, autor książek

„Dzięki dr. Mike'owi zrozumienie chemii mózgu jest proste, a jednocześnie inspirujące. *Mgła mózgowa* jest lekturą obowiązkową dla każdego, kto chce uwolnić się od „zamglonego umysłu" i uciec od emocjonalnego roller coastera. Podążaj jego 21-dniowym programem i odkryj na nowo energię i radość życia!".

– dr Andrea Pennington, autorka książek

Tylko 21 dni do sprawnego mózgu!

Zdrowa prostata

dr Mark Stengler

Tytuł oryginału: Healing the Prostate: The Best Holistic Methods to Treat the Prostate and Other Common Male-Related Conditions

Zdrowie › geny
Zdrowie › choroby
Zdrowie › mężczyzna

ból | ebooki | nowotwór | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-969-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 263; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Zdrowa prostata – dlaczego każdy mężczyzna musi zadbać o prostatę?

Ze względu na wszystkie swoje ważne funkcje gruczoł krokowy (prostata) może stać się przekleństwem zdrowotnym wielu mężczyzn. Te problemy dotykają zarówno młodych, jak i starszych mężczyzn, dlatego zdrowa prostata jest podstawą zdrowia. Typowe choroby prostaty to: **łagodny przerost prostaty (BPH), rak prostaty, zapalenie gruczołu krokowego, niedobór testosteronu** i **zaburzenia erekcji.** W tej książce znajdziesz terapie naturalne i holistyczne zapobiegające powstawaniu problemów z prostatą. Dzięki nim unikniesz bólu i niekomfortowych wpadek. Już dziś zadbaj o zdrowie prostaty.

A czy ty już powinieneś sprawdzić stan swojej prostaty? – szokujące statystyki

Dlaczego powinieneś zająć się prostatą już dziś? Jest bardzo prawdopodobne, że ty albo ktoś, kogo kochasz, będziecie w jakimś okresie życia uskarżać się na problemy z tym narządem. Statystyki są przerażające.

Zobacz, jakie są fakty:

– Jedna trzecia mężczyzn w wieku ponad 50 lat, a także do 90 procent 85-latków cierpi na **łagodny przerost prostaty (BPH)**.

– U jednego na dziewięciu mężczyzn w jakimś okresie życia pojawi się **rak prostaty**. Jest to drugi co do częstości, po raku skóry, nowotwór płci męskiej.

– **Zapalenie prostaty** jest najpowszechniejszą dolegliwością układu moczowo-płciowego u mężczyzn w wieku poniżej 50 lat.

– Wielu mężczyzn mających problemy z prostatą cierpi także na **niedobór testosteronu** i **zaburzenia równowagi hormonalnej**. Odgrywają też rolę w szeregu męskich problemów zdrowotnych, także w **zaburzeniach erekcji** i obniżeniu libido.

– Niektórzy mężczyźni mający **problemy z oddawaniem moczu**, u których zdiagnozowano łagodny przerost prostaty (BPH), cierpią tak naprawdę na zaburzenia czynności pęcherza moczowego.

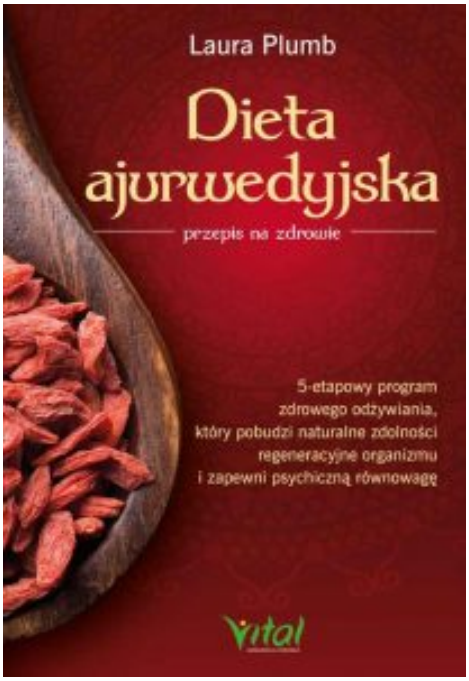
Zdrowa prostata – co możesz zrobić już teraz?

Chociaż choroby prostaty mogą zostać wywołane przez rozliczne czynniki, również genetyczne, dobra wiadomość jest taka, że dieta oraz wybory dotyczące stylu życia mogą zredukować ryzyko tych przypadłości. W wielu przypadkach pozytywnie wpływają na leczenie, jeśli już na nie cierpisz. W tej publikacji odkryjesz korzyści stosowania naukowo sprawdzonych suplementów diety, które przygotowują grunt dla **zdrowia gruczołu krokowego**. Ponadto pozytywnie wpływają na inne powszechne problemy zdrowotne mężczyzn. Znajdziesz też opis wszystkich objawów ze strony pęcherza i dolnych dróg moczowych, nie tylko tych związanych z prostatą, abyś mógł je rozróżniać. Gruczoł krokowy, czyli prostata, jest wspaniale zaprojektowanym narządem, który spełnia wiele kluczowych dla życia funkcji w męskim układzie rozrodczym. Dla wielu mężczyzn jednak dysfunkcja prostaty i towarzyszący temu ból stają się przekleństwem.

Terapie naturalne i holistyczne w uzdrawianiu prostaty

Z tej książki dowiesz się, jak możesz (albo mężczyźni w twoim życiu) wykorzystać dietę, suplementy i wybory dotyczące stylu życia, aby wesprzeć nie tylko prostatę, ale i stan całego zdrowia. Poznasz też **dostępne metody leczenia męskich dolegliwości,** w tym łagodnego rozrostu gruczołu krokowego (BPH), zapalenia prostaty, raka prostaty, zaburzeń równowagi hormonalnej, przewlekłego zespołu bólowego miednicy, zaburzeń erekcji, niskiego poziomu libido oraz dolegliwości pęcherza i dróg moczowych. Nawet jeśli jesteś obciążony genetycznie, możesz zapobiec nowotworowi i innym chorobom prostaty.

Już dziś zadbaj o prostatę!



Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie

Laura Plumb

Tytuł oryginału: Ayurveda Cooking for Beginners: An Ayurvedic Cookbook to Balance and Heal

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › ajurweda
Zdrowie › choroby

oczyszczanie organizmu | odporność | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-972-4; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Odkryj zalety diety ajurwedyjskiej i wykorzystaj ją do poprawy swojego zdrowia

Ajurweda powszechnie uznawana jest za najstarszą kompleksową i usystematyzowaną metodę leczenia. Nic dziwnego, że zyskała miano „matki wszelkiego uzdrawiania". Co ciekawe, ta starożytna **terapia naturalna** miała niebagatelny wpływ między innymi na Hipokratesa, który położył podwaliny pod współczesną medycynę. Według lekarzy ajurwedyjskich o dobrym samopoczuciu decyduje właściwe odżywianie. Dlatego tak ważną rolę w procesie poprawy lub utrzymania zdrowia odgrywa dieta. Książka ta dostarcza wszechstronnej wiedzy na temat diety ajurwedyjskiej. Ułatwia też **dopasowanie stylu życia do odwiecznego rytmu natury**, by łatwiej radzić sobie z powszechnymi chorobami. Znaleźć w niej można **kilkadziesiąt prostych przepisów na smaczne i szybkie do wykonania potrawy**. Są też **listy zakupów i wskazówki dotyczące wprowadzenia zasad ajurwedy**, które łatwo wprowadzisz w swojej kuchni. Przy okazji możesz wykonać **test na dosze**, bez którego niemożliwe będzie skomponowanie zdrowego jadłospisu. A gdy komuś zabraknie kulinarnej weny, otrzyma gotowy plan posiłków na cały tydzień.

Zdrowe odżywianie kluczem do pokonania wielu chorób

Książka ta powstała z potrzeby uproszczenia zasad diety ajurwedyjskiej i przystosowania jej do szybkiego stylu życia współczesnej rodziny. Jednak jej fundament stanowią zasady niezmienne od tysięcy lat. Wśród nich na czoło wysuwają się – przekonanie, że człowiek jest integralną częścią naturalnego świata, i wiara w uzdrawiającą moc jedzenia. Choć **ajurweda** jest złożonym systemem, z wielką różnorodnością narzędzi do uzdrawiania, tym niemniej opiera się na prostej równowadze pięciu elementów natury – przestrzeni, powietrza, ognia, wody i ziemi. Przewaga poszczególnych elementów decyduje o rodzaju doszy każdego człowieka. Generalnie reprezentujemy jedną z trzech doszy – **pitta, wata i kapha**. Dla każdej z nich zalecane są określone produkty żywnościowe i potrawy. **Brak równowagi doszy** przyczynia się do chorób. W książce można znaleźć **prosty test na dosze**. Umożliwi on określenie rodzaju własnej doszy. Dzięki temu bez trudu będzie można dopasować **zasady zdrowego odżywiania** do indywidualnych potrzeb.

Chcesz wzmocnić swoją odporność, a może potrzebujesz oczyszczania organizmu?

Pestki dyni wspomagają oczyszczanie organizmu. Podobnie kolendra. Z kolei lassi (napój na bazie jogurtu) podwyższa naturalną odporność. Lista produktów żywnościowych o uzdrawiających właściwościach nie ma końca. Wystarczy tylko ich odpowiednio użyć. Jak to zrobić? Po pierwsze, należy je dopasować do rodzaju swojej doszy. Po drugie, powinno się zadbać o równowagę sześciu smaków (słodkiego, kwaśnego, słonego, ostrego, cierpkiego i gorzkiego). Są one jednym z fundamentów diety ajurwedyjskiej i zdrowego odżywiania. Wpływają na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Każda potrawa musi je więc zawierać. Dlatego tak istotna jest **świadomość dotycząca kulinarnych wyborów**. Czasami wystarczy szczypta przypraw lub dodatkowe warzywo, by obudzić uzdrawiającą moc jedzenia. Przy okazji, stosując zasadę sześciu smaków, można zrezygnować z męczącego liczenia kalorii i proporcji między białkami, tłuszczami a węglowodanami. Pełnowartościowy posiłek uwzględniający wszystkie sześć smaków sprawia, że ciało będzie w pełni odżywione. Gdy będziesz syty, automatycznie zmniejszy się twoje łaknienie.

Smaczna i prosta… terapia naturalna

W prezentowanych przepisach znaleźć można prawdziwe **bogactwo smaków, kolorów, tekstur i aromatów**. Sprawią one, że gotowanie stanie się przygodą, a jedzenie – prawdziwą przyjemnością. Wszystkie przepisy zostały przejrzyście uporządkowane według posiłków i rodzajów żywności. Są tu: **śniadania, obiady, kolacje, słodkie przekąski**, a także toniki i herbaty, sosy i pasty. W każdym rozdziale pojawiają się one w porządku zgodnym z porą roku. Aby zachować prostotę, **większość przepisów wykorzystuje tylko pięć lub mniej głównych składników**. Zawierają one również wskazówki, które pozwolą dostosować je do odpowiedniej doszy. Każdy z przepisów posiada również specjalne oznakowanie. Pomoże ono szybko zidentyfikować to, czego w danej chwili szukasz, np. danie o szczególnych właściwościach leczniczych, jednogarnkowe czy możliwe do przyrządzenia maksymalnie w 30 minut.

Ajurweda – powrót do korzeni

Ajurweda jest w praktyce sztuką mądrego życia. Dokonując świadomych i przemyślanych wyborów, zyskujemy szansę na **utrzymanie zdrowia** przez długie lata. Przecież, zgodnie z pierwotnym znaczeniem słów: *ajur* – życie i *weda* – nauka, ajurweda oznacza naukę życia. Dodać trzeba –

dobrego i spełnionego życia. Ajurweda podtrzymuje naszą zdolność do samouzdrawiania. Wystarczy ją tylko aktywować. Jak? Stosując dietę ajurwedyjską i **zasady zdrowego odżywiania**. Dzięki tej prostej terapii naturalnej zbudujesz zdrowe tkanki, **zwiększysz wewnętrzną energię**, **wzmocnisz odporność, przyspieszysz oczyszczanie organizmu i podniesiesz sprawność umysłową.**

Obudź w sobie moc naturalnego samouzdrawiania!

Kompletna dieta na zdrowy mózg

Ali Miller

Tytuł oryginału: The Anti-Anxiety Diet: A Whole Body Program to Stop Racing Thoughts, Banish Worry and Live Panic-Free

Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

mikrobiom | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-968-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 415; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, że to, co jesz, wpływa na cały organizm, a przede wszystkim na… mózg!

Tabliczka czekolady lub porcja lodów na poprawę humoru, wizyta w restauracji typu fast food, by uczcić sukces w pracy, alkohol na złagodzenie stresu czy niepokoju… Kto z nas tego nie zna? Zjadając kolejne frytki i burgera, gałkę lodów, wypijając następne piwo, niewiele osób myśli o tym, jaki wpływ na organizm mają takie pokarmy. Otóż jedzenie, jakie spożywamy, odgrywa ważną rolę – zarówno dobrą jak i złą – w chemii naszego mózgu. Pokarmy mogą wpływać na nastrój, emocje i to, w jaki sposób działają nasze neuroprzekaźniki. Dlatego w chwili niepokoju o wiele częściej sięgamy po słodkie lub przetworzone, napakowane sztucznymi składnikami produkty. Powodują one szybki wzrost dopaminy w organizmie, ogłuszają nerwowe myśli, zamieniając ich tor na poczucie błogości. Jaka dieta jest właściwa dla naszego mózgu?

Sam możesz przeprogramować neuroprzekaźniki

To, co jemy, może przyczynić się do rozwoju chorób i zaburzeń. Może też wpłynąć na optymalne funkcjonowanie wszystkich organów i w rezultacie leczyć lub zapobiegać schorzeniom. Poprzez unikanie prozapalnych pokarmów, przetworzonych lub toksycznych składników i substancji w jedzeniu, zastępując je odżywczą dietą, możemy przekonać się, że pokarm działa jak lekarstwo. Poprawa funkcjonowania mózgu przyczynia się do prawidłowej pracy całego organizmu. Jak to działa? Kiedy neuroprzekaźniki nie działają poprawnie, wysyłają do mózgu więcej reakcji alarmowych, mózg z kolei bardziej stymuluje nadnercza, by wytwarzały więcej hormonu stresu – kortyzolu. To każe ciału gromadzić więcej tłuszczu trzewnego, zmniejsza wrażliwość na insulinę i podnosi poziom cukru. A im wyższy poziom cukru we krwi, tym wyższe ciśnienie i ryzyko zachorowania na cukrzycę. Co więcej, stres ma działanie wyjaławiające mikrobiom jelitowy. A to, w połączeniu z ilością cukru we krwi sprzyja rozwojowi drożdży i niepożądanych bakterii, co oddziałuje na neuroprzekaźniki.

Pokarm jako lekarstwo – dieta dla mózgu prostą receptą na poprawę zdrowia

Chcesz zadbać o dietę dla swojego mózgu? Niech ta książka będzie twoim przewodnikiem po zdrowym odżywianiu i powrocie do zdrowia! Dzięk informacjom w niej zawartym nareszcie będziesz mógł odzyskać władzę nad swoim ciałem i… umysłem. Skorzystanie z diety dla mózgu, którą opracowała Autorka, licencjonowana dietetyczka promująca założenie „Pokarm jako lekarstwo”, pomoże ci zmniejszyć stany zapalne, poprawi wydajność jelit, dostarczy ci wielu składników odżywczych i pomoże im się wchłonąć. Gdy poprawi się poziom elementów odżywczych w twoim ciele, system nerwowy zredukuje liczbę sygnałów związanych ze stresem. Twoje ciało będzie bardziej zrelaksowane, a czując się dobrze, taki sam sygnał będzie wysyłać do twojego mózgu.

Na czym polega dieta dla zdrowego mózgu?

Prosta dieta dla mózgu zakłada skupienie się na pokarmach pochodzenia zwierzęcego, które stanowią bogactwo naturalnie występujących form glicyny, glutaminy, kolagenu, cynku, witamin B_{12} i B_6 i innych ważnych związków. Pierwsza faza diety to pochodna diety ketogenicznej – 6 tygodni spożywania wielu tłuszczów przy małej ilości węglowodanów. To pozwala ciału zwalczyć bakterie, zacząć odbudowę mikrobiomu jelitowego. Zmniejszyć wrażliwość przewodu pokarmowego na niektóre pokarmy. Poprawić wydajność insuliny i wzmocnić równowagę gospodarki hormonalnej. To pomoże łagodzić choroby autoimmunologiczne, stany zapalne, dysbiozę i inne choroby jelit. Faza druga to dieta niskoglikemiczna. By ułatwić ci zdrowe odżywianie, Autorka przygotowała 50 przepisów na pyszne dania. Będziesz rozsmakowywał się w wytrawnych muffinach z karmelizowanej cebuli, indyka, jarmużu i jaj, słodko-kwaśnych klopsikach wieprzowych, polędwiczce w ziołach czy budyniu kokosowym z nasionami chia.

Dieta dla mózgu – poznaj jej sześć fundamentów

Autorka opracowałam tę dietę jako sposób na zrestartowanie wielu procesów zachodzących w organizmie. Opiera się na sześciu solidnych fundamentach, które wspomagają i przyśpieszają uzyskanie równowagi między ciałem i umysłem. Pomagają osiągnąć optymalny stan zdrowia. Terapia żywieniowa opisana w tej książce skupia się na zaspokojeniu zapotrzebowania na witaminy, minerały, aminokwasy. A także na dostarczeniu odpowiednich substancji, które pomogą odbudować uszkodzone neuroprzekaźniki i poprawić połączenia nerwowe w mózgu.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, jak:

- zmniejszyć stany zapalne w organizmie po wyeliminowaniu pokarmów prozapalnych,

- przygotowywać zbilansowane posiłki, które wzmocnią mózg i pomogą odzyskać zdrowie,
- uszczelnić jelita i pozbyć się dysbiozy i innych chorób jelit,
- przeprogramować neuroprzekaźniki poprzez zdrowe odżywianie,
- dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, które odżywią ciało i umysł,
- zrównoważyć hormony, w tym hormony stresu, aby poczuć się spokojnym i zrelaksowanym,
- skorzystać z podręcznych quizów dotyczących twojego stanu zdrowia, a także zaleceń laboratoryjnych i suplementów, które pomogą ci rozwiązać przyczyny zaburzeń równowagi organizmu.

Odżywiony mózg kluczem do dobrego samopoczucia

Jak samodzielnie usunąć z organizmu metale ciężkie

James Lilley

Tytuł oryginału: Heavy metals detox: The fast-track to a healthier version of you!

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

alergie kontaktowe | alergie wziewne | ebooki | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | suplementy diety | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-970-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Zmęczenie, stany zapalne czy alergie – ich przyczyną może być przewlekłe zatrucie metalami ciężkimi

Trapią cię choroby i dolegliwości, których przyczyny nie może odkryć żaden lekarz? Nie skutkują żadne terapie? Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, że depresja, zmęczenie, bezsenność, niepokój, mgła mózgowa, stany zapalne, osłabienie, alergie, problemy z nadciśnieniem, wątrobą i układem trawiennym oraz inne choroby przewlekłe bardzo często wiążą się z zatruciem organizmu toksynami. Jak to możliwe? Groźne metale ciężkie znajdują się nie tylko w wodzie, którą pijesz prosto z kranu, ale też w powietrzu i glebie. Duże stężenie ołowiu, rtęci, kadmu czy arsenu występuje też w rybach czy warzywach, które codziennie stosujesz w swojej diecie. A może masz pozostałości z młodszych lat w postaci „srebrnych plomb", których aż 50% składu stanowi toksyczna rtęć? Autor przez długi czas studiował wpływ toksyn na zdrowie. Teraz, w czytelny sposób przekaże ci informacje o tym, jak dostają się one do organizmu i jak usunąć z organizmu metale ciężkie.

Zatrucie metalami ciężkimi – przeprowadź profesjonalne testy krwi, włosów i moczu

Wiedza o tym, ile metali ciężkich znajduje się w twoim organizmie, może być pomocnym odkryciem. Te informacje mogą przyczynić się do skuteczniejszego leczenia twoich chorób, które pozornie nie wydają się związane z dużą zawartością metali ciężkich w organizmie. Dla każdego, kto ciągle boryka się z problemami zdrowotnymi (bez solidnej diagnozy), może to być moment olśnienia! Dostępnych jest kilka rodzajów badań na obecność metali ciężkich. Najczęściej opierają się one na próbkach włosów, krwi i moczu. Dzięki praktycznym i rzetelnym informacjom zawartym w tej książce, dowiesz się, jakie rodzaje badań możesz wykonać oraz jak je interpretować. Uzyskane informacje pomogą ci w zaplanowaniu skutecznego detoksu i właściwego leczenia. Oczyszczanie organizmu okaże się prostsze niż myślisz.

Przeprowadź prosty i skuteczny detoks – dowiedz się, jak usunąć z organizmu metale ciężkie i zainwestuj w zdrowe odżywianie

Toksyczne substancje zwykle kumulują się w naszym organizmie powoli. Jak trafnie ujmuje to uznana lekarka, dr Sherry Rogers: „Nieważne, jak się nazywa twoja choroba, ona ZAWSZE wiąże się z toksycznością". Dlatego też Autor podpowie ci, jak obserwować swoje otoczenie, aby w jak najmniejszym stopniu narażać się na ekspozycję metali ciężkich. Zatrucie nimi może być związane ze skażeniem środowiska. Z zanieczyszczonego otoczenia toksyczne związki dostają się do żywności – głównie ryb i roślin. Uznajemy, że te rodzaje pokarmów stanowią podstawę zdrowego odżywiania. Nie podejrzewamy nawet, że mogą być źródłem niebezpiecznych toksyn. Niestety, żaden dostawca ryb, warzyw czy owoców nie jest zobowiązany do testowania produktów pod kątem obecności metali ciężkich. Stąd musisz być czujny i dbać, aby kupować tylko zdrową żywność ze sprawdzonych źródeł. Autor podpowie ci, gdzie jeszcze kryją się toksyny i jak uważnie czytać etykiety wszystkich produktów, aby zminimalizować ryzyko przewlekłego zatrucia.

Jak usunąć z organizmu metale ciężkie? Poznaj 6 kanałów detoksu i sposoby na oczyszczanie organizmu

Metale ciężkie są wszechobecne i bardzo trudno ich całkowicie uniknąć. Jeśli twój organizm funkcjonuje prawidłowo i samodzielnie się oczyszcza, nie masz powodów do niepokoju. Nawet jeśli groźne metale ciężkie są w twoim otoczeniu, organizm sprawnie sobie z nimi poradzi. Jednak wraz z wiekiem i postępującymi chorobami, metale ciężkie zaczynają się w organizmie niebezpiecznie kumulować. Aby pokonać ból i dolegliwości, zastosuj polecane przez Autora 6 kanałów detoksu. Nie tylko dowiesz się, jak oczyścić płuca, skórę, nerki, układ limfatyczny, układ pokarmowy czy wątrobę, ale poznasz zbawienną rolę snu i suplementów diety w tej domowej terapii. W tym poradniku znajdziesz proste środki zaradcze do samodzielnego stosowania: zdrowe odżywianie, suplementy diety, zalecenia dotyczące stylu życia, które pomogą ci w unikaniu metali ciężkich w codziennym życiu.

Metale ciężkie – zastosuj skuteczny detoks i odzyskaj zdrowie

Demencja – profesjonalny przewodnik dla opiekunów

Gail Weatherill

Tytuł oryginału: The Caregiver's Guide to Dementia: Practical Advice for Caring for Yourself and Your Loved One

Szczęście › komunikacja
Zdrowie › choroby
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › depresja

mózg | relacje | starzenie | umysł | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-971-7 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Opieka nad osobą z demencją – co należy wiedzieć, żeby skutecznie zadbać o chorego i swoje szczęście

Demencja obejmuje szerokie spektrum symptomów wywołanych schorzeniami mózgu. Prowadzą one do utraty zdrowia i zaburzenia funkcji poznawczych, takich jak zdolność do myślenia, komunikacji i logicznego rozumowania. Jednym z głównych objawów demencji są narastające **problemy z pamięcią**. Oprócz tego pojawiają się trudności w kontrolowaniu emocji, **zmiany osobowości** czy niemożność skupienia uwagi. Wbrew pozorom demencja nie jest normalną częścią procesu starzenia. Owszem podeszły wiek jest czynnikiem ryzyka, ale nie zawsze do niej prowadzi. Demencja nie tylko rzutuje na zdrowie osoby dotkniętej tą chorobą, ale też jej opiekuna. Dlatego tak istotne jest, aby odpowiednio zadbać o równowagę ciała i umysłu obojga. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak powinna wyglądać prawidłowa opieka nad osobą z demencją**. Poznasz choroby, które ją wywołują, a także metody ich leczenia. Zrozumiesz zmiany zachodzące w osobie zmagającej się z tą chorobą i nauczysz się ją wspierać. Dysponując tą wiedzą, lepiej przygotujesz się na spotkanie z nową rzeczywistością.

Jak rozpoznać demencję i radzić sobie w nowej sytuacji

Kiedy zawodzi mózg, człowiek nie jest w stanie trzeźwo myśleć, zapamiętywać ani logicznie rozumować. Ale czy wystąpienie któregoś z tych objawów automatycznie oznacza demencję? Niestety **jej oznaki można pomylić z normalnymi zmianami towarzyszącymi starzeniu**, a także niektórymi schorzeniami wieku starczego, jak choćby z depresją. Oprócz tego istnieje wiele różnorodnych przyczyn niewydolności mózgu, przyspieszających pojawienie się demencji. Jak odnaleźć się w tej skomplikowanej sytuacji? W tej książce znajdziesz informacje, które ułatwią ci rozpoznanie demencji u bliskiej osoby. Co ważne, pochodzą one z wiarygodnego źródła. Autorka jest bowiem doświadczoną pielęgniarką z ponad czterdziestoletnim stażem. Przez lata zajmowała się chorymi na demencję i ich rodzinami. Bazując na swoim bogatym doświadczeniu, współtworzy także internetową grupę wsparcia o ogólnoświatowym zasięgu. Teraz dzieli się zdobytą wiedzą za pośrednictwem tej książki.

Pozytywne myślenie podczas opieki nad osobą z demencją – czy jest to w ogóle możliwe?

Demencja destabilizuje życie na wielu poziomach. W równym stopniu dotyka chorego, jak i jego opiekuna. **Zaburzenie relacji** czy **kłopoty z komunikacją** na początku wydają się być tylko zwykłą uciążliwością. Ale wraz z upływem czasu kłopoty się piętrzą. Z każdym dniem przybywa ich coraz więcej. Dotyczą karmienia, spacerów czy nawet tak wstydliwych kwestii jak nietrzymanie moczu czy niekontrolowane zachowania w miejscach publicznych. Wielość spraw zaczyna przytłaczać, co odbija się na zdrowiu fizycznym i psychicznym opiekuna. Dlatego Autorka, omawiając każde zagadnienie, **zamieszcza listę działań, które należy podjąć, by poprawić stan własnego zdrowia i poziom opieki zapewnianej bliskiemu**. Są tam **porady dotyczące tego, co można zrobić i jak rozmawiać z chorym w każdej sytuacji**. Ale nie tylko. Można też skorzystać z praktycznych wskazówek odnośnie kwestii, które warto poruszać z lekarzami, prawnikami, księgowymi, terapeutami oraz przyjaciółmi. Bowiem **demencja wymaga uregulowania nie tylko spraw zdrowotnych, ale też finansowych czy prawnych**.

Starzenie się może być godne, a ty – jako opiekun – szczęśliwszy i spokojniejszy

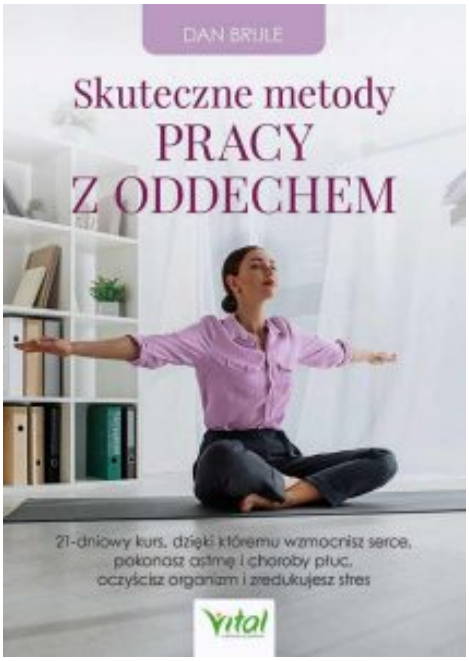
Książka ta przygotowuje na spotkanie z demencją, buduje system wsparcia dla opiekuna i uczy pozytywnego myślenia. Nieprzypadkowo Autorka porównuje opiekę nad osobą z demencją do podróży w… nieznane. Wiele napotkanych sytuacji może bowiem zaskoczyć. Dlatego celem tego poradnika jest wytyczenie najlepszej drogi podczas zmagań z chorobą. Na kolejnych stronach Autorka przybliża problem demencji, opisuje zaburzenia zachowań (a jest ich naprawdę wiele, poczynając od gniewu i agresji, poprzez lęk i pobudzenie, utratę pamięci i splątanie, aż po depresję), a także przygotowuje na nieuchronne zmiany, które nastąpią w życiu codziennym. Porusza też kwestię opieki terminalnej i radzi, kiedy się na nią zdecydować. Dużo miejsca poświęca dbałości opiekuna o samego siebie. Uznaje to za warunek konieczny zdrowia fizycznego i zachowania równowagi umysłu. Nic dziwnego, że co kilkanaście stron niczym mantrę powtarza pytanie: jak się czujesz?

Jak przygotować się do opieki nad osobą z demencją

Jesteśmy istotami społecznymi, dlatego relacje, które budujemy z innymi, tworzą fundament naszego życia. Demencja stanowi poważne zagrożenie dla tych relacji. W praktyce następuje bowiem zamiana ról, która wiąże się z ogromnym emocjonalnym obciążeniem. Nagle dorosłe dziecko staje się „rodzicem" swojego ojca lub matki. Nawarstwiające się trudności w opiece nad osobą z demencją i komunikacji z nią sprawiają, że trudno jest włączyć w sobie tryb pozytywnego myślenia. Zamiast poczucia szczęścia pojawiają się zniechęcenie, frustracja, a w skrajnych przypadkach nawet depresja. Dlatego tak istotne jest, by zawczasu **zrozumieć przyczynę zmian zachodzących w bliskiej osobie i odpowiednio na nie reagować**. Wiedząc, z czym w rzeczywistości wiąże się ta choroba, **skutecznie zadbamy o ciało i umysł nie tylko**

naszego podopiecznego, ale też swoje. To konieczny warunek dobrej opieki.

Demencja – nie zapomnij o chorym, pamiętaj o sobie!



Skuteczne metody pracy z oddechem

Dan Brule

Tytuł oryginału: Just breathe: mastering breathwork for success in life, love, business, and beyond

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › medytacja
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból | ebooki | jak ćwiczyć mózg | jak prawidłowo oddychać | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-967-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, jak prawidłowo oddychać? Wykorzystaj świadome oddychanie i terapie oddechowe

Oddychanie to najważniejsza funkcja życiowa, od której zależą wszystkie pozostałe czynności organizmu. Dlatego tak istotna jest jakość wdychanego powietrza i umiejętność głębokiego, pełnego oddechu. Bez jedzenia człowiek może wytrzymać kilka tygodni, bez wody – kilka dni, bez powietrza – zaledwie kilka minut. W ciągu doby każdy z nas wykonuje około 20 tysięcy wdechów i wydechów. Jednak u większości z nas te 20 tysięcy oddechów to 20 tysięcy nie wykorzystanych okazji polepszenia samopoczucia i poprawy zdrowia. Niestety, coraz częściej zatracamy zdolność prawidłowego, naturalnego oddychania. Oddychając płytko nie korzystamy z całej powierzchni płuc. Prowadzi to do osłabienia mięśni klatki piersiowej, brzucha i przepony. Może powodować rozwoju wad postawy, a przede wszystkim ciągłego niedotlenienia tkanek i narządów. Dzięki temu poradnikowi poznasz skuteczne metody pracy z oddechem. Zastosujesz 21-dniowy kurs, dzięki któremu wzmocnisz serce, pokonasz astmę i choroby płuc, oczyścisz organizm i zredukujesz stres.

Weź głęboki oddech

Dopiero pełny oddech jest właściwy i niezmiernie korzystny dla człowieka. W takim oddechu powietrze wypełnia większość pęcherzyków płucnych, klatka piersiowa rozszerza się równomiernie na wszystkie strony, a wydech pozwala usunąć większość zużytego powietrza. Prawidłowego oddychania możesz się nauczyć dzięki informacjom zawartym w tym praktycznym poradniku. Dan Brule, wybitnej klasy specjalista w dziedzinie terapii oddechowej i świadomego oddychania, nauczy cię, jak prawidłowo oddychać. Podzieli się z tobą swoją mądrością oraz życiowymi doświadczeniami w stosowaniu techniki Breath Mastery, którą wypróbowały tysiące jego uczniów. Dowiesz się, jak ćwiczyć mózg oraz jakie ćwiczenia oddechowe i medytacje wykorzystać w walce z powszechnymi chorobami, takimi jak z bezsenność, ból, niepokój czy depresja. Nauczysz się technik relaksu, oddechowych metod na dobry sen, a nawet na… pokonanie kaca. Opisuje on wszystkie terapie w sposób, który jest łatwo przyswajalny i praktyczny, a jednocześnie nie pozbawiony humoru.

Świadome oddychanie i technika Breath Mastery twoim sposobem na zdrowie i relaks

Ten poradnik jest niezrównanym kompendium wiedzy o rewolucyjnych metodach leczenia i rozwoju. Bazują one na świadomym oddychaniu – technikach, które Dan Brulé zgłębiał przez wiele lat swojej praktyki. Będzie dla ciebie źródłem inspiracji do zaadaptowania tych afirmujących życie praktyk, które nauczą cię, jak prawidłowo oddychać i jak ćwiczyć mózg, aby zachować ostrość myślenia w każdym wieku.Poprawisz kondycję fizyczną, pokonasz ból, stres, niepokój czy choroby. Wzmocnisz również swoje samopoczucie i zadbasz o dobry sen. Odkryjesz, że jedyne, czego potrzebujesz do osiągnięcia stanu wewnętrznego spokoju i samoakceptacji, to oddychanie.

Zacznij 21-dniowy kurs terapii oddechowej

Stopując opisane w poradniku ćwiczenia oddechowe, medytacje oraz autorską technikę Breath Mastery oczyścisz organizm i zredukujesz stres. Te efekty osiągniesz już w 21 dni. Wykorzystasz prawidłowy oddech podczas aktywności fizycznej. Dobra informacją jest fakt, że na dobroczynne skutki prawidłowego oddychania nie trzeba będzie długo czekać. Najszybciej harmonizuje ono prawidłowy rytm serca oraz system nerwowy. Dzięki świadomemu oddychaniu staniesz się rozluźniony i spokojniejszy. Autor dowodzi, że proponowana przez niego terapia oddechowa, stosowana u osób z rozmaitymi dolegliwościami psychicznymi, w tym z depresją. Powoduje ustąpienie objawów nerwicowych, poprawia się nastrój oraz powraca radość życia. Prawidłowe dotlenienie mózgu wzmocni twoje zdolności poznawcze, zdolność koncentracji i łatwość przyswajania nowych wiadomości.

Wzmocnij serce, pokonaj nadciśnienie, astmę i choroby płuc dzięki skutecznym metodom pracy z oddechem

Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, w jaki sposób dotlenienie organizmu prowadzi do zmniejszenia lub ustąpienia nerwobóli, bólów okolicy głowy, szyi i karku. Opisana przez Autora terapia oddechowa daje znakomite efekty w normalizowaniu ciśnienia tętniczego oraz zmniejsza zapadalność na choroby krążenia (zawały serca i udary mózgu). Kiedy nauczysz się, jak prawidłowo oddychać, zdecydowanie lepiej zacznie też funkcjonować twój cały układ trawienny. Uruchomienie przepony spowoduje, że opuszczając się w dół w czasie każdego oddechu, automatycznie „masuje” ona żołądek, jelita, trzustkę i wątrobę, poprawiając ich ukrwienie. Regularne ćwiczenia, które znajdziesz w tym poradniku wspomogą twój układ oddechowy. Tym samym niewątpliwie wzmocnią mięśnie barków, grzbietu, klatki piersiowej i brzucha poprawiają twoją sylwetkę.

Naucz się wykorzystywać oddech do poprawy zdrowia, redukcji stresu, pokonania chorób i własnego rozwoju

Wszyscy wielcy mistrzowie z różnych dziedzin zawsze podkreślali znaczenie oddechu; był ważnym elementem ich treningu oraz regeneracji, pomagał stawiać czoła trudnym sytuacjom i stanowił podporę w krytycznych momentach. Ludzie, którym udało się wspiąć na najwyższy pułap swoich możliwości, często stosują codzienną praktykę oddechową. Mają opracowane własne rytuały związane z procesem oddychania w sposób świadomy. To dzięki temu zyskują przewagę, osiągają szczyty i utrzymują swoje ciało w formie, a umysł – w stanie przepływu. To niesamowite źródło siły jest całkowicie darmowe! Codziennie, tuż pod naszym nosem, znajdują się złoża wyjątkowego zasobu naturalnego. Trening oddechowy pozwoli ci wejść w tryb zwiększonej efektywności, zarówno w pracy, jak również podczas aktywności fizycznej czy codziennych obowiązków domowych. Dzięki świadomemu oddychaniu odblokujesz pełny potencjał swojego mózgu. Możesz wówczas nie tylko myśleć i planować, ale również korzystać ze swojej intuicji i przenikliwości.

Codzienne oddychanie

W tym poradniku znajdziesz zestaw prostych i efektywnych ćwiczeń oddechowych. Dzięki nim będziesz mógł lepiej poradzić sobie z wieloma różnymi, codziennymi sytuacjami, stresem i problemami związanymi z ciałem (ale też umysłem i duchem). Skupiając się na oddechu i oddychając świadomie w określonych okolicznościach, przekształcisz te na pozór zwykłe chwile w bezcenne okazje do poprawy swojego zdrowia, redukcji stresu i ogólnego dobrostanu. Nie tylko poprawisz zdrowie i wykorzystasz wskazówki, jak prawidłowo oddychać, ale również włączysz ćwiczenia oddechowe do codziennej rutyny i aktywności fizycznej. Dzięki temu zadbasz o relaks i zwiększysz wewnętrzne poczucie spokoju.

Przekonaj się sam i wypróbuj jedno z prostych ćwiczeń oddechowych proponowanych przez Autora

W tym kompleksowym poradniku prezentującym skuteczne metody pracy z oddechem znajdziesz szereg technik i metod, zarówno dla ciała, jak też umysłu. Bez trudu przetestujesz ćwiczenia oddechowe pod prysznicem, podczas wstawania z łóżka, w ulicznym korku, w czasie treningu na bieżni. Ale na tym nie koniec, Autor prezentuje też trening oddechowy na bezsenność czy ból głowy, zmęczenie czy nawet… kaca. Znajdziesz tu praktyki oddechowe wspierające odchudzanie, stosowane w czasie medytacji, a nawet takie, jak „wydychanie stresu”.

Pobudka, czyli ćwiczenie „Niuch i puff”

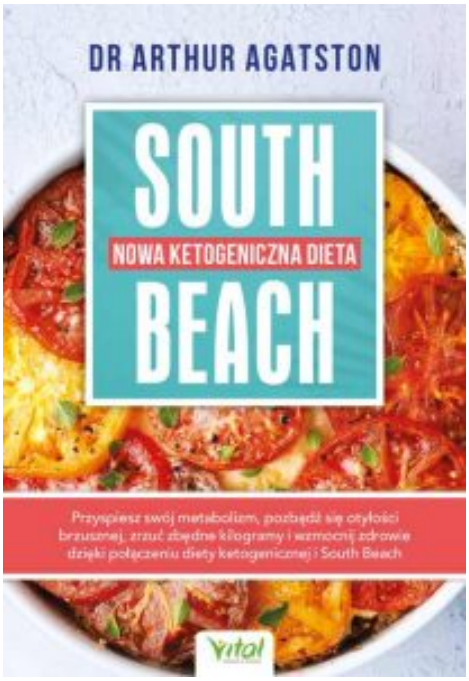
Kiedy czujesz się otumaniony i zmęczony, a masz przed sobą jeszcze jakąś pracę do wykonania, oto suficka technika, która może ci przyjść z pomocą.

Weź od dwóch do czterech krótkich, szybkich i mocnych wdechów przez nos, a następnie wypuść powietrze przez ściągnięte usta. Wykonuj to przez dwie minuty i zaobserwuj, jak w twoim wnętrzu zaczyna wzbierać energia i poczucie witalności. Gwałtownie wciągaj powietrze nosem, kieruj je do klatki piersiowej i wydmuchuj przez ściągnięte usta. Autor nazywa to oddechem „Niuch i puff”, z powodu dźwięku, jaki powstaje podczas wdechu przez nos i wydechu przez usta.

Niuch… niuch… niuch… puff! Powtórz tę frazę 4-5 razy.

Nie śmiej się! Albo śmiej się, jeśli chcesz, ale koniecznie wypróbuj to ćwiczenie. Wykonaj je teraz. Powtórz. Baw się. Eksperymentuj.

Weź głęboki oddech, by zapewnić sobie zdrowie



Nowa ketogeniczna dieta South Beach

dr Arthur Agatston

Tytuł oryginału: The New Keto-Friendly South Beach Diet: Rev Your Metabolism and Improve Your Health with the Latest Science of Weight Loss

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Dieta › kuchnia

cukrzyca | insulinooporność | jak szybko schudnąć | zdrowe serce | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-957-1 ; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Poznaj nową, jeszcze skuteczniejszą wersję popularnej diety South Beach

Powstanie oryginalnej diety South Beach to był przełom! Nie tylko w utrzymaniu zdrowia serca, zapobieganiu i leczeniu cukrzycy, ale również wśród setek tysięcy osób na całym świecie, które po prostu chciały zrzucić zbędne kilogramy. Dieta stworzona przez cenionego kardiologa, dr. Arthura Agatstona, zyskała wielu zwolenników także w Polsce. Ludzie, którzy poszukiwali odpowiedzi na odwieczne pytanie, jak szybko schudnąć, lubią tę, podzieloną na dwie fazy, dietę przede wszystkim za jej prostotę i spektakularne efekty. Stosujący zasady diety SB szybko chudną, pozbywając się tłuszczu z brzucha. To dieta skoncentrowana na zdrowych węglowodanach i tłuszczach. Zachęca do umiarkowanego spożywania mięsa, dużej ilości warzyw oraz tłuszczów pochodzących z ryb, oliwy z oliwek i orzechów.

Dziś temat otyłości, w tym groźnej otyłości brzusznej, powraca jeszcze częściej. Do cukrzycy dołączyła też insulinooporność. Pojawiają się coraz to nowsze badania naukowe i odkrycia dotyczące zdrowego odżywiania. To skłoniło twórcę diety South Beach do poszukiwań, a w efekcie do ulepszenia i podniesienia skuteczności oryginalnej diety SB. Dr Agatston postanowił połączyć założenia diety South Beach z bijącą rekordy popularności dietą ketogeniczną.

Na czym polega nowa ketogeniczna dieta South Beach?

Ketogeniczna wersja diety South Beach nie opiera się wyłącznie na niskiej zawartości węglowodanów. Opracowując metodę, jej twórcy zachowali to, co najlepsze w oryginalnej Soutch Beach. Dobre węglowodany i dobre tłuszcze, do których dodali niektóre z najlepszych założeń diety ketogenicznej – ograniczenie spożycia węglowodanów i wprowadzenie produktów pełnotłustych, zwłaszcza mlecznych. Wydłużona 1 faza diety pozwala zwalczyć uzależnienie od cukru i doprowadzić do stanu adaptacji tłuszczu. Wszystkie zalecenia są poparte naukowo, dlatego odchudzającym się przynoszą wiele dodatkowych korzyści. To nie tylko utrata wagi, ale również zwiększony poziom energii, jasność umysłu czy odwrócenie skutków insulinooporności.

W przeciwieństwie do ścisłej diety ketogenicznej plan dr. Agatstona nie wymaga osiągnięcia stanu ketozy, by móc cieszyć się pozytywnymi efektami odchudzania. Dlatego osoby, które są zmęczone stosowaniem bardziej restrykcyjnej diety ketogenicznej, powinny wypróbować jej złagodzoną wersję. Ponieważ nowa wersja diety SB nie wymaga monitorowania poziomu ketonów w organizmie. A obniżenie poziomu insuliny we krwi pozwoli odblokować zmagazynowany tłuszcz. I spalić nadmierne kilogramy z brzucha bez konieczności wejścia w stan ketozy.

Ponad 100 przepisów na smakowite dania zgodne z dietą South Beach

Koniec z nudnymi dietami! Przechodząc na nową, przyjazną diecie ketogenicznej, wersję diety South Beach, nie będziesz musiał ograniczać się jedynie do grillowanej piersi kurczaka z brokułami gotowanymi na parze. Można za to delektować się **udkami kurczaka ze smażonym na maśle groszkiem cukrowym lub stekiem w sosie śmietankowym z gorgonzoli** i **brukselką zapiekaną w parmezanie**. Brzmi smakowicie, prawda? W menu znajdują się nie tylko jajka na twardo, są też **jaja ze szczypiorkiem i szynką parmeńską** z **kremową latte**. Zaraz zapytasz, co z przekąskami czy deserami? Oczywiście, są dozwolone! **Serowe paluszki czosnkowe** lub rozpływające się w ustach **ciasteczka czekoladowe** są naprawdę pyszne. Książka oferuje ponad 100 łatwych przepisów na urozmaicone dania, dzięki którym nareszcie polubisz kuchnię i gotowanie.

Nowa ketogeniczna dieta South Beach – kompleksowy przewodnik

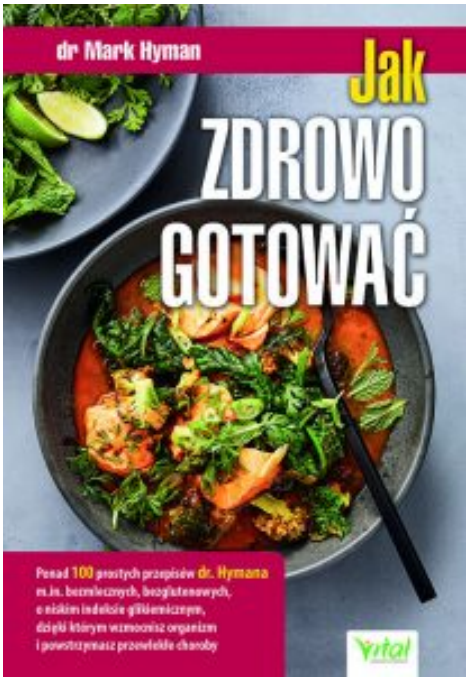
W książce znajdziesz nie tylko ponad 100 przepisów łączących dietę ketogeniczną i South Beach. Autor zawarł w niej wiele praktycznych wskazówek i informacji dotyczących obu wariantów żywienia, które odnoszą się do wyników badań naukowych. Dzięki przejrzystości tekstu łatwo znajdziesz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, choćby o to, kiedy przejść z 1 fazy diety do 2 lub jak obliczyć, ile węglowodanów powinieneś jeść? Gotowanie ułatwią ci wygodne listy z dozwolonymi produktami i tabele z przelicznikami miar i wag wykorzystywanych w kuchni. Z rozpisanym na 28 dni 1 fazy menu rozpoczęcie diety nie będzie stanowiło żadnego problemu. W książce znajdziesz też przykładowe, tygodniowe menu zgodne z 2 fazą diety South Beach w wersji keto.

Pragniesz skutecznych i długotrwałych efektów odchudzania – sięgnij po tę książkę!

Najnowsza książka o diecie South Beach nie jest przeznaczona wyłącznie dla osób, które walczą z nadwagą, otyłością brzuszną czy poszukują

odpowiedzi na pytanie, jak szybko schudnąć. Z przełomowej wiedzy w niej zawartej skorzystają również te osoby, które mimo szczupłej sylwetki gromadzą tłuszcz w okolicach brzucha lub narzekają na niski poziom energii. Metoda ta została opracowana z myślą o stosowaniu jej przez dłuższy czas. Ponieważ przygotowywane w kuchni posiłki są pełnowartościowe i sycące, zaspokajają apetyt na dłużej. Przestrzeganie diety, która szybko stanie się twoim stylem życia i po prostu zdrowym sposobem odżywiania, pomoże ci poprawić jakość snu, zmniejszyć stan zapalny, wyeliminować ból stawów, zwiększyć energię i poprawić ostrość umysłu, utrzymać zdrowie twojego serca, zapobiegając powstaniu cukrzycy, insulinooporności i innych chorób przewlekłych.

Gwarancja twojego sukcesu w utracie wagi!



Jak zdrowo gotować

dr Mark Hyman

Tytuł oryginału: Food: What the Heck Should I Cook?: More than 100 Delicious Recipes--Pegan, Vegan, Paleo, Gluten-free, Dairy-free, and More--For Lifelong Health

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

choroby autoimmunologiczne | odporność | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-908-3; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Światowej sławy autorytet przedstawia dowody na temat tego, jak zdrowo gotować i zdrowo się odżywiać

Dr Mark Hyman jest światowej sławy liderem, mówcą, edukatorem i ekspertem w dziedzinie zdrowego odżywiania. Dodatkowo jest praktykującym lekarzem i autorem dziesięciu bestsellerów z pierwszych miejsc listy „New York Timesa". Dzięki tej książce skłania do refleksji i zastanowienia się nad tym – czy wiesz, co jesz? Podpowiada również, co jeść, żeby schudnąć. A także uświadamia, że zasługujesz na życie w pełni zdrowia oraz skrywasz w sobie potencjał, by samodzielnie stworzyć ku temu jak najlepsze warunki.

Według dr. Marka Hymana medycyna funkcjonalna to program uzdrawiający układ odpornościowy

Autor całe swoje zawodowe życie poświęcił na walkę z prawdziwymi przyczynami chorób przewlekłych. Wykorzystując do tego medycynę funkcjonalną oraz autorskąmetodykę leczenia, podkreśla, że można w ten sposób odmienić cały model opieki zdrowotnej. Wraz ze swoim zespołem na co dzień inspiruje wielu ludzi, organizacje i całe społeczności do uzdrowienia ciała i umysłu.

Dieta pegańska – jak zdrowo się odżywiać i co gotować?

W tej książce wydanej przez wydawnictwo Vital, dr Hyman zadaje pytania: czy wiesz, co jesz i jak zdrowo się odżywiać? Ponadto szczegółowo wyjaśnia, co jeść, żeby schudnąć i dlaczego. Zamieszczone tu przepisy to prosta recepta na to, jak zdrowo i smacznie gotować. Autor uświadamia, że żywność to coś więcej niż tylko kalorie. A zawarte w niej składniki odżywcze znacząco wpływają na funkcjonowanie twoich hormonów, genów, układu odpornościowego, chemii mózgu, mikrobiomu jelitowego i wielu innych biologicznych aspektów organizmu. W jaki sposób? O tym przekonasz się dzięki informacjom zawartym w tej publikacji.

Doktor Hyman podpowie ci, jak poradzić sobie z uzależnieniem od cukru

Twoje ciało to skomplikowany biochemiczny, hormonalny mechanizm, który jest kontrolowany w dużym stopniu przez to, co zjadasz. Natomiast informacja zakodowana w żywności z każdym kolejnym kęsem może aktualizować lub dezaktualizować biologiczne oprogramowanie twojego organizmu. I dlatego, według doktora Hymana, tak bardzo ważne jest to, co wkładasz codziennie do swoich ust. Aby nikt już nie zadawał ci więcej pytania – czy wiesz, co jesz? Mogą jedynie pytać, co jeść, żeby schudnąć.

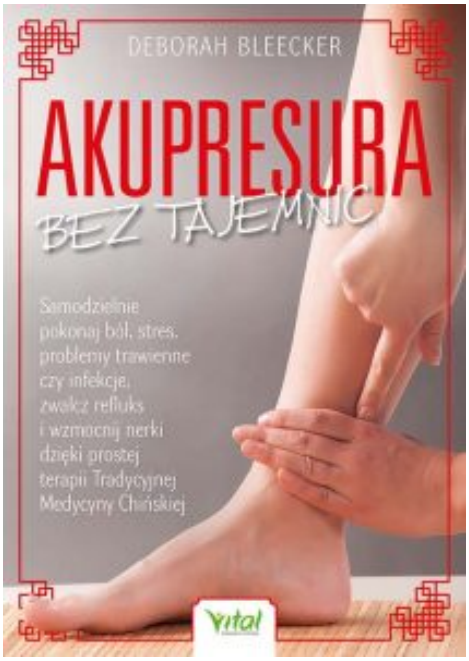
Sprawdzone przepisy dr. Hymana na wysoką odporność i powstrzymanie chorób autoimmunologicznych

Teraz, w tej wyjątkowej książce kucharskiej, dr Hyman przedstawia ponad 100 przepisów na odżywcze dania. Dzięki nim będziesz mógł stworzyć zbilansowaną dietę zapewniającą utratę wagi, długowieczność i optymalne zdrowie. Autor, w oparciu o badania naukowe, udowadnia, że jedzenie to lekarstwo, a lekarstwo nigdy jeszcze nie smakowało ani nie było tak dobre, jak potrawy przyrządzone według przepisów zawartych w tej książce! Podkreślają one zalety diety pegańskiej i dobrych tłuszczów, świeżych warzyw, orzechów, roślin strączkowych i wszelkiego rodzaju odpowiedzialnie zbieranych składników.

Jaka dieta jest najlepsza?

Niezależnie od tego, czy stosujesz dietę pegańską, paleo, wegańską, bezglutenową czy bezmleczną, znajdziesz tu dziesiątki przepysznych, zdrowych potraw. Są one dodatkowo proste i szybkie do wykonania. Ta książka to twoja mapa drogowa prowadząca do satysfakcjonującej diety opartej na zdrowym odżywianiu i prawdziwym pożywieniu. Dzięki temu planowi żywieniowemu zagwarantujesz sobie i swojej rodzinie optymalne zdrowie, wysoką odporność, długowieczność i wyeliminujesz szereg chorób autoimmunologicznych.

Zdrowe gotowanie jest proste



Akupresura bez tajemnic

Deborah Bleecker

Tytuł oryginału: Acupressure Made Simple: Easily Treat Yourself for Common Ailments

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › akupresura
Terapie › akupunktura
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ból | ebooki | meridiany | terapie naturalne | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-909-0 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Akupresura – poznaj najważniejsze punkty pomocne w eliminowaniu powszechnych dolegliwości

Jeśli cierpisz na bezsenność, powinieneś zainteresować się swoim… nadgarstkiem. Tam bowiem umiejscowiony jest punkt akupresurowy nazywany Serce 7. **Uciskanie tego miejsca w odpowiedni sposób uwolni cię od niepokoju, stresu i bezsenności**. Jeśli z kolei borykasz się z częstym oddawaniem moczu, chciałbyś wzmocnić pęcherz i nerki, najważniejszymi punktami do leczenia takich dolegliwości są punkty: Nerka 3, 6 i 7. Akupresura i praca na tych punktach to potężny zabieg, który eliminuje problemy z nerkami. A może męczy cię kaszel? **W usuwaniu stanu zapalnego w płucach idealnie sprawdza się uciskanie znajdującego się w zgięciu łokcia punktu o nazwie Płuco 5**. Punkt Żołądek 36 ma z kolei aż 50 zastosowań! Reguluje i wzmacnia przede wszystkim układ trawienny i jelita, ale świetnie działa również na podniesienie odporności. Ten punkt, a także punkty akupresurowe meridianu Ren 12, 13 i 14, których powinieneś szukać nad pępkiem, dobrze rozprawią się z refluksem i zgagą. **Akupresura – poznaj najważniejsze punkty.**

Przywrócenie prawidłowego krążenia dzięki akupresurze pomoże uzdrowić twoje ciało i… umysł

Na co jeszcze pomaga akupresura? Ta skuteczna terapia naturalna Tradycyjnej Medycyny Chińskiej **uwalnia od bólu różnego rodzaju** – od bólu głowy po bóle kręgosłupa i nóg, leczy mdłości, przeziębienie i grypę, uwalnia od gorączki i nadciśnienia, pomaga w kłopotach z sercem, redukuje objawy stresu i depresji, zwalcza zaparcia i reguluje pracę układu trawiennego, odchudza, a nawet… zwiększa libido i usprawnia płodność. Jak widzisz, wachlarz zastosowań akupresury w leczeniu powszechnych chorób i dolegliwości jest bardzo szeroki.

Jak działają akupresura i akupunktura? Praca na meridianach, czyli kanałach energetycznych biegnących w ciele, a także na punktach akupresurowych reguluje funkcjonowanie organizmu. Bycie zdrowym jest zapisane w twoim DNA i twoje ciało doskonale to wie. Musisz po prostu pomóc mu się wyregulować i odbudować zdrowe funkcjonowanie. Ważnym elementem powrotu do zdrowia jest **przywrócenie zdrowego krążenia w ciele**. Przy dobrym krążeniu twoje ciało może uzdrowić się samo.

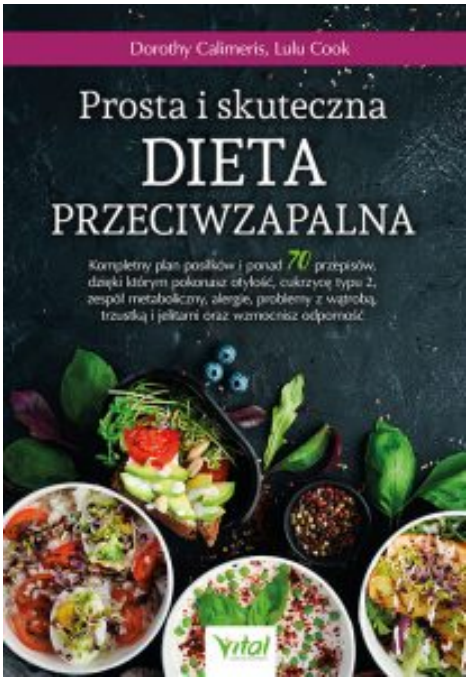
Akupresura – jak lokalizować punkty i stosować ją samodzielnie?

Jeśli zdecydowałeś się na ten rodzaj terapii i chciałbyś dowiedzieć się, **jak stosować akupresurę samodzielnie tak, aby była skuteczna**, sięgnij po tę książkę. Autorka *Podręcznika punktów akupunkturowych* i ceniona specjalistka od akupunktury tym razem objaśni ci tajniki akupresury. Otrzymasz podstawową wiedzę dotyczącą terapii naturalnych i zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. A przede wszystkim **najważniejszych punktów do samodzielnej akupresury i ich lokalizacji na ciele**. Publikacja, napisana prostym i zrozumiałym językiem, odpowie również na twoje pytania, **jak aktywować punkty w akupresurze** i jak często ją wykonywać. Autorka omówiła też najskuteczniejsze zioła i suplementy stosowane w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Całość dopełniają czytelne rysunki i zdjęcia, które ułatwią ci **samodzielne lokalizowanie punktów akupresurowych**, a co za tym idzie – szybszy powrót do zdrowia!

Dzięki informacjom zawartym w tej praktycznej książce:

– dowiesz się, na co pomaga akupresura i jak samodzielnie ją stosować,
– poznasz i nauczysz się lokalizować najważniejsze i najskuteczniejsze punkty akupresurowe,
– pozbędziesz się kilkudziesięciu najpowszechniejszych chorób i dolegliwości,
– przekonasz się, jak akupresura i akupunktura leczą różne rodzaje bólu,
– dowiesz się, czym jest akupresura ucha,
– nauczysz się stosować akupresurę u dzieci,
– zapoznasz się z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
– opanujesz wiedzę dotyczącą meridianów,
– poznasz najpopularniejsze chińskie zioła i suplementy.

Akupresura – bezbolesny ucisk dla pełni zdrowia



Prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna

Dorothy Calimeris Lulu Cook

Tytuł oryginału: The Complete Anti-Inflammatory Diet for Beginners: A No-Stress Meal Plan with Easy Recipes to Heal the Immune System

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Dieta › sałatki
Zdrowie › choroby

alergie | cholesterol | cukrzyca | ebooki | gluten | mikrobiom | odporność | stany zapalne | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-907-6; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Stan zapalny a układ odpornościowy. Kiedy będzie ci potrzebna prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących?

Stan zapalny pełni istotną rolę w naszym ciele. Jest to szybka odpowiedź organizmu na rozpoczynającą się chorobę, którą najczęściej powodują bakterie, wirusy czy grzyby. Prawidłowo działający system odporności zwalcza zagrożenie w przeciągu kilku lub kilkunastu dni. Bez reakcji zapalnej, która aktywuje układ immunologiczny do walki z czynnikiem chorobotwórczym, nie bylibyśmy w stanie przetrwać nawet najdrobniejszej infekcji. Inaczej rzecz się ma w przypadku przewlekłego stanu zapalnego. Towarzyszy on wielu, z pozoru niegroźnym, dolegliwościom oraz licznym chorobom, takim jak: otyłość (szczególnie otyłość brzuszna), choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca typu 2, insulinooporność, reumatoidalne zapalenie stawów, alergie czy nowotwory. Konwencjonalne leczenie najlepiej wesprze dieta przeciwzapalna dla początkujących.

Zielony koktajl można w sumie nazwać pożywną zupą na zimno z dodatkiem owoców i orzechów. Fot. Darren Muir

Jak leczyć stany zapalne? Odpowiedzą będzie dieta przeciwzapalna

Stan zapalny, szczególnie na początkowym etapie choroby, cechuje się długotrwałym, zwiększonym stężeniem krążących we krwi cytokin prozapalnych. Są to białka wpływające na namnażanie się komórek, biorących udział w odpowiedzi układu odpornościowego. Jednocześnie nie wykazuje żadnych objawów. Najprostszym sygnałem, że w twoim ciele dzieje się coś niepokojącego jest złe samopoczucie, ból mięśni i stawów czy uczucie ciągłego zmęczenia i brak witalności. Te symptomy świadczą o tym, że właśnie tobie dedykowana jest skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących.

Dowiedz się, na czym polega prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna

Dieta przeciwzapalna, czyli żywność o niskim indeksie prozapalności, ma wspomagać łagodzenie przewlekłego zapalenia. Lekarze i naukowcy od wielu lat promują leczenie stanów zapalnych dietą. Jeśli dodamy do tego odpowiednią dawkę ruchu na świeżym powietrzu oraz zadbamy o kondycję umysłu i efektywny sen, stworzymy gotową receptę na zdrowie i odporność. Ta książka jest idealna na początek dla każdego, kto chce coś zmienić w swojej diecie i wprowadzić zdrowe odżywianie na co dzień. Korzystając z porad Autorek – ekspertek w dziedzinie gotowania i dietetyki – nękające cię stany zapalne staną się przeszłością. Niewątpliwie wzmocnisz też swój mikrobiom i zadbasz o odporność. Zamieszczone tu przepisy uwzględniają też potrzeby alergików i osób z nadwrażliwością na gluten. Są opatrzone adnotacją, które potrawy są bez soi, bez glutenu czy bez orzechów.

Jak przygotować się do zmiany i przestawić na zdrowe odżywianie? W tym poradniku znajdziesz gotową odpowiedź

Kiedy dopada cię zapracowanie i zmęczenie, łatwo możesz porzucić swoje postanowienia o zdrowym odżywianiu i pójść po najmniejszej linii oporu. Niestety, kiedy dokonujesz na co dzień, przez wiele lat, złych lub impulsywnych wyborów żywieniowych, spada twoja odporność i wzrasta podatność na przewlekłe stany zapalne i choroby. Dzięki temu poradnikowi nauczysz się planowania i przerwiesz to błędne koło niezdrowych nawyków żywieniowych. Nie będziesz mógł też wytłumaczyć się brakiem czasu.

Jeśli nie jesz ziemniaków, możesz zastąpić je pieczonym kalafiorem. Fot. Stockfood/Olga Miltsova

Dieta przeciwzapalna jest naprawdę prosta

Przekonasz się, że odpowiednio planując posiłki i wyposażenie kuchni, zdrowe gotowanie wcale nie jest takie trudne. Zaproponowany plan to nie tylko leczenie stanów zapalnych dietą, to sposób na smaczne dania. Bez wątpienia, pyszne posiłki, które w dużej mierze bazują na kuchni śródziemnomorskiej, znajdą na długo miejsce w twoim menu. Przepisy zawarte w tej książce to nieskomplikowane dania. Składają się z nie więcej niż pięciu głównych składników (nie licząc oleju, suszonych ziół i przypraw). Przepisy można łatwo podwoić lub potroić, aby przygotować większe partie do zamrożenia albo podgrzania.

Zorganizuj kuchnię i jedz w sposób zapobiegający stanom zapalnym. Twój poradnik „krok po kroku”

Przewlekły stan zapalny nie musi już dłużej negatywnie odbijać się na twoim zdrowiu i zasobach energii. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w swojej diecie, a ten poradnik pomoże ci rozłożyć cały ten proces na proste i oszczędzające czas kroki. Po pierwsze, zapoznasz

się ze wskazówkami dotyczącymi stosowania diety przeciwzapalnej. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co przyczynia się do jego zaostrzenia. Po drugie, zaplanujesz i przygotujesz swoje posiłki z wyprzedzeniem, co pozwoli ci na oszczędność czasu. I na koniec, zastosujesz prostą i zarazem skuteczną zasadę: jedz, przechowuj i podgrzewaj. Ten plan pomoże ci przyrządzać jedzenie w dużych ilościach, abyś mógł zostawić sobie pozostałości na następny obiad albo zamrozić je na bardziej zajęte dni. Plany posiłków zawierają wskazówki odnośnie ponownego wykorzystania resztek, co pozwoli ci na jedzenie w zróżnicowany sposób, bez dodatkowego gotowania.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce zyskasz:

– przewodnik do zwalczania stanów zapalnych i leczenia układu odpornościowego;
– plan zakupów i dwutygodniowy plan posiłków;
– listy produktów zmniejszających stany zapalne;
– gotową i prostą w zastosowaniu dietę przeciwzapalną, która jest szybka i łatwa, z prostymi przepisami na smaczne dania główne, przekąski i sałatki;
– przewodnik planowania i niezbędne informacje medyczne, które pomogą zrozumieć związek pomiędzy stanem zapalnym a jedzeniem.

Leczenie stanów zapalnych dietą to nie wyrzeczenie, to inwestycja we własne zdrowie i odporność

W książce znajdziesz przepis sezamowe miso z kurczakiem.
Fot. Darren Muir

Już po dwóch tygodniach stosowania skutecznej diety przeciwzapalnej zauważysz różnicę w twoim samopoczuciu. W tej książce znajdziesz kompletny plan posiłków i ponad 70 przepisów, dzięki którym pokonasz otyłość, cukrzycę typu 2, zespół metaboliczny, alergie, problemy z wątrobą, trzustką i jelitami. Niewątpliwie wzmocnisz również odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Na własnej skórze przekonasz się, jakie efekty przynosi leczenie stanów zapalnych dietą. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym, babeczki bananowo-owsiane, frittata z batatem czy naleśniki kokosowe z pewnością na długo zagoszczą w twojej kuchni.

Długoterminowe efekty – sprawdź, jak łatwo je utrzymasz

Najważniejsze będą jednak długoterminowe pozytywne zmiany, które zauważysz w stanie zdrowia. Jeśli zrobisz badanie krwi, prawdopodobnie dostrzeżesz spadek wskaźników stanu zapalnego, takich jak białko C-reaktywne (CPR) i interleukina 6 (IL-6). Jeśli cierpiałeś na problemy z wątrobą, trzustką czy jelitami ucieszy cię zdrowszy profil lipidowy – czyli wyższy cholesterol HDL (ten „dobry”) i niższy cholesterol LDL (ten „zły”). Jeżeli postanowisz regularnie wykorzystywać przepisy z tego poradnika, poczujesz więcej energii do działania, a jednocześnie wypełni cię wewnętrzny spokój. Twoje ciało będzie w stanie lepiej poradzić sobie z każdą infekcją, niezależnie od tego, czy chodzi o zwykłe przeziębienie, czy poważniejszą sytuację. W pewnym momencie zauważysz, że rano, kiedy wstaniesz z łóżka, poczujesz się naprawdę wypoczęty i gotowy na nowy dzień. Oczywiście, zaraz po pysznym i odżywczym przeciwzapalnym śniadaniu!

Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

pobierz fragment książki

Masaż rolujący powięzi według metody Liebschera & Bracht

dr Petra Bracht i Roland Liebscher-Bracht

Tytuł oryginału: Rolle dich schmerzfrei: Das Faszien-Rollen nach Liebscher & Bracht

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks

ból | ból stawów | ebooki | mięśnie stawy i kości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-911-3 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 175; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Terapia bólu metodą Liebscher & Bracht

Wielu osobom cierpiącym z powodu bólu można pomóc, a nawet same mogą sobie pomóc. Przede wszystkim mogą stosować skuteczne i dające trwałe efekty terapie, oparte na wiedzy o rzeczywistych przyczynach bólu. Niestety i ta wiedza, i te terapie są jeszcze zbyt mało rozpowszechnione. Dlatego powstała ta książka, która opisuje **terapię bólu metodą Liebscher & Bracht**. Za pomocą opisanej w niej terapii bólu metodą Liebscher & Barcht u około 90 procent pacjentów już podczas pierwszej sesji ćwiczeń następuje wyraźne zmniejszenie bólu. Dzięki tak zwanemu rozciąganiu zacieśnień mięśniowo-powięziowych, które pacjent wykonuje samodzielnie, efekt ten można wzmocnić i utrwalić. Warianty tych skutecznych ćwiczeń znajdziesz w niniejszej książce.

Ból mięśni, stawów i kości – co tak naprawdę nas boli?

Jako osoba odczuwająca ból wiesz, czym on jest, jak cię dręczy, jak bardzo wpływa na jakość twego życia. W tych doświadczeniach nie jesteś odosobniony. **Co tak naprawdę nas boli?** Boleć mogą plecy, głowa i kark, biodra, barki i kolana, łokcie, nadgarstki i palce rąk, staw skokowy, stopa i palce u nóg. Dolegliwości takie mogą występować w każdym miejscu organizmu. Bólom pleców często towarzyszą uszkodzenia, takie jak zwyrodnienie stawów kręgosłupa, uszkodzenia krążków międzykręgowych, zwężenie kanału kręgowego oraz stany zapalne. Ból mięśni, stawów i kości powoduje więc nie tylko wielkie osobiste cierpienie. Stanowi też ogromne obciążenie finansowe dla osób dotkniętych takimi dolegliwościami. Poprzez tę książkę otrzymujesz bezpłatne i skuteczne techniki pokonywania bólu.

Czy wiesz, że nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe powodują ból?

Większość bólów nie jest powodowana przez urazy, uszkodzenia czy zużycie organizmu. Ból powstaje na skutek nadmiernego naprężenia rozciągającego mięśnie, czyli tak zwane skrócenie powięzi. Te **nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe** objawiają się jako bóle alarmowe. Takie dolegliwości można łatwo i szybko usunąć, jeśli wiesz, w jaki sposób powstają. Korzystając z tej książki, nigdy nie dopuścisz do przewlekłego bólu. Pokonasz go już po sygnałach ostrzegawczych, które wysyła ci organizm. W metodzie Liebscher & Bracht stosuje się osteopresurę, aby skorygować nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe. Opisane w niniejszej książce ćwiczenia uwalniające od bólu są łatwe, a przede wszystkim skutecznie niwelują napięcia.

Dla kogo odpowiednia jest metoda Liebscher & Bracht?

Metoda Liebscher & Bracht działa w ponad 90 procentach przypadków. Program samopomocy opisany w tej książce jest w zasadzie odpowiedni dla każdego. Istnieje wystarczająco dużo opcji do wykorzystania tej terapii bólu.

Metoda Liebscher & Bracht pomoże ci:
– zapobiec powstawaniu bólu chronicznego;
– wesprzeć wszelkie ćwiczenia, masaże i terapie powięzi, wykonywane przez fizjoterapeutów lub samodzielne;
– zadbać o kondycję i zdrowie fizyczne;
– zwiększyć giętkość i uaktywnić różne partie ciała;
– przyspieszyć ustąpienie powysiłkowego bólu mięśni (potocznie „zakwasów”);
– szybko i skutecznie zrelaksować się.

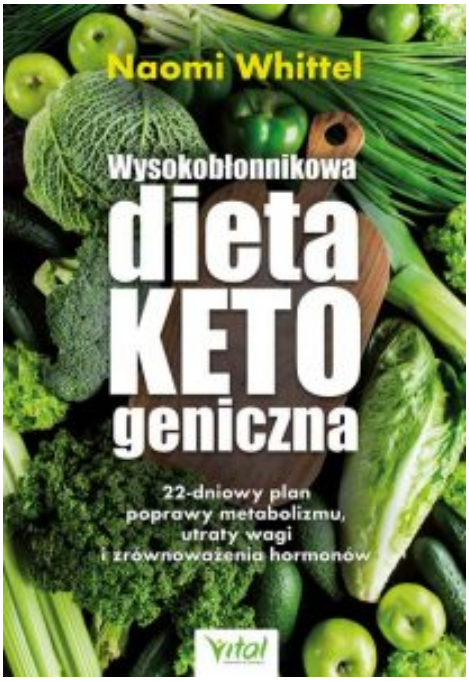
Jaki masaż rolujący powięzi i jakie ćwiczenia wybrać na jakie dolegliwości?

W przypadku każdego rodzaju bólu i ograniczeń ruchowych lub bólu mięśni, stawów i kości sam dobierzesz odpowiedni masaż rolujący powięzi, a przede wszystkim **ćwiczenia uwalniające od bólu**. Opisane techniki działają też w przypadku bólów, których przyczyną są urazy i stany zapalne. Nawet w fibromialgii, reumatyzmie części miękkich, zesztywniającym zapaleniu stawów kręgosłupa (chorobie Bechterewa) czy innych chorobach reumatycznych możesz skutecznie wpływać na eliminację bólu. W książce znajdziesz tabelę z rodzajami bólu oraz technikami, które pomogą ci pozbyć się bólu.

Masaż rolujący powięzi i ćwiczenia uwalniające od bólu – metoda Liebscher & Bracht

Program uwalniania od bólu oferuje dokładnie to, czego potrzebuje organizm. Poprzez ćwiczenia i rolowanie twoje powięzi będą znów elastyczne, a ćwiczenia zapewnią regularny ruch. Podczas masażu rolującego powięzi skrócone, zanieczyszczone i nieelastyczne pasma tkanki łącznej (powięzi) zostaną rozwałkowane poprzez stały ucisk. Można to sobie wyobrazić jako mokrą gąbkę, która najpierw leży zatkana brudem, a następnie zostaje tak ugnieciona, że brud rozluźnia się i może zostać wypłukany. Pozbędziesz się nie tylko bólu, ale też zrelaksujesz się.

Samoterapia bólu – bez leków i operacji



Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna

Naomi Whittel

Tytuł oryginału: High Fiber Keto: A 22-Day Science-Based Plan to Fix Your Metabolism, Lose Weight & Balance Your Hormones

Terapie › detoks
Dieta › odchudzanie
Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

cholesterol | cukier | ebooki | jak szybko schudnąć | ketoza | mikrobiom | naturalne probiotyki | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | terapie naturalne | układ trawienny | zdrowa skóra | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-910-6; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna sposobem na nadwagę, nadciśnienie, choroby serca i wątroby

Zespół metaboliczny, czyli nadwaga, otyłość brzuszna, podwyższone ciśnienie, wysoki poziom trójglicerydów i wysoki cukier na czczo, dotyka już 6 milionów Polaków. Autorka poradnika, opierając się na wynikach wieloletnich badań naukowych, stwierdza, że główną przyczyną takiego stanu rzeczy jest dieta bogata w cukry. Dlatego stale rośnie zainteresowanie wysokobłonnikową dietą ketogeniczną, która znacząco zmniejsza ryzyko zespołu metabolicznego. W prosty sposób dowiedz się, czy jesteś w grupie ryzyka. Zmierz prawidłowo obwód swojej talii, oblicz stosunek obwodu talii do bioder i zmierz poziom cholesterolu i cukru we krwi. Nawet jeżeli okaże się, że masz zespół metaboliczny, istnieją skuteczne sposoby leczenia za pomocą naturalnych i sprawdzonych terapii. **Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna** to sposób na zdrowie, który prezentuje Autorka tego poradnika.

Warzywa zaproponowane w diecie są bogate w błonnik i przeciwutleniacze, a także zawierają niewiele węglowodanów. Fot.Depositphotos

Czym jest wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna? Poznaj zasady i badania naukowe dowodzące jej skuteczności

Podstawowym założeniem wysokobłonnikowej diety ketogeczniej jest maksymalne ograniczenie spożycia węglowodanów w ciągu dnia do około 10 procent całego spożywanego pokarmu, To w praktyce przekłada się najczęściej na wartość poniżej 50 g węglowodanów na dobę. Jednocześnie ten sposób żywienia zakłada maksymalne zwiększenie udziału zdrowych tłuszczów (kosztem odstawionych węglowodanów) z zachowaniem odpowiednich proporcji białka. Naomi Whittel, wybitna specjalistka w zakresie naturalnych terapii i zdrowego odżywiania, w swojej książce prezentuje nie tylko proste przepisy na dania ketogeniczne, ale również szczegółowo opisuje mechanizm działania diety ketogenicznej i oczyszczania organizmu z nadmiaru cukru (detoksu). Wszystkie zalecenia, dotyczącego tego, **jak szybko schudnąć**, opiera na wynikach najnowszych badań naukowych.

Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna zawiera wypróbowane i dostępne zdrowe pokarmy, takie jak ryby, warzywa, oliwa z oliwek, orzechy i nasiona. Ale w menu znajduje się także mięso, ser, nabiał, gorzka czekolada, jagody, jajka, a nawet masło. Fot. Depositphotos

Tłuszcz leczy, cukier „zabija”

Dieta ketogeniczna, która jest inaczej nazywana dietą ketogenną lub zwyczajnie keto, jest **dietą wysokotłuszczową i niskowęglowodanową**. Zazwyczaj nasz organizm, w tym mózg, czepie energię z węglowodanów. Jeśli dostarczamy zbyt dużej ilości cukrów w postaci pieczywa, makaronu, ryżu, kasz i słodyczy, to zgromadzona energia jest magazynowana w postaci tłuszczu. Prowadzi to nie tylko do nadwagi, ale również do wielu dolegliwości, stanów zapalnych i złego samopoczucia. Mechanizm gromadzenia energii, nawet przy siedzącym trybie życia, można skutecznie zatrzymać.

Dziki łosoś to tłusta ryba, która ma bardzo wysoką zawartość przeciwzapalnych kwasów tłuszczowych omega-3 EPA i zwykle znajduje się na liście ryb o niskiej zawartości rtęci. Fot. Depositphotos

Jak zadbać o układ trawienny i zdrowy mikrobiom przy keto?

Obawiasz się, że dieta ketogeniczna będzie zbyt uboga w składniki odżywcze i minerały? Nic bardziej mylnego. Autorka specjalnie skomponowała program żywieniowy keto, który jest oparty na zdrowych tłuszczach, ale również minerałach i produktach o wysokiej zawartości błonnika. W ten sposób wzbogacisz dietę o pożywne warzywa i owoce, dostarczysz naturalnych probiotyków i dodatkowo zadbasz o swój mikrobiom. Prozdrowotna i sycąca moc błonnika stanie się tym, co cię zachwyci najbardziej w prezentowanym programie. Błonnik nie tylko przyczyni się do zdrowszego trawienia i pomoże ci zachować uczucie sytości, ale również będzie wspierać zdrowie jelit, które odgrywają fundamentalną rolę w funkcjonowaniu mózgu. Autorka badała również prebiotyczne źródła błonnika, które działają w ramach keto, aby przyspieszyć i poprawić metabolizm. Dowiesz się, że uzupełnienie wysokotłuszczowej diety w błonnik jest niezwykle ważne w twojej kuchni, ponieważ ok. 90 procent kobiet cierpi na jego niedobór.

Stopniowo i skutecznie osiągniesz stan ketozy żywieniowej

Sprawdzonym sposobem na odchudzanie jest prezentowana w tym poradniku ***Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna***. Jej podstawowym założeniem jest przestawienie organizmu na pobieranie energii z tłuszczów, a nie z węglowodanów (głównie glukozy)Maksymalne ograniczenie tłuszczów sprawia, że jest ich stanowczo za mało. Po kilku dniach od rozpoczęcia diety organizm zaczyna powoli przechodzić w stan ketozy, kiedy to produkuje ciała ketonowe, pomagające pozyskiwać energię z metabolizowania tłuszczów.

Dowiedz się, czym jest ketoza, jak wspiera odchudzanie i oczyszczanie organizmu

Wprowadzenie organizmu w stan ketozy żywieniowej jest to swoisty detoks i program oczyszczania organizmu. Ketoza jest stanem fizjologicznym, w którym twój organizm przestawi się na czerpanie energii z tłuszczu dostarczonego w pożywieniu. Będzie dodatkowo czerpać też tłuszczu własnego, zgromadzonego na zapas w tkankach. Jeśli w diecie ograniczysz węglowodany do niezbędnego minimum, wątroba przekształci tłuszcz w kwasy tłuszczowe i ciała ketonowe. Na ten sposób odżywiania przestawi się również mózg, który czerpie zazwyczaj energię z glukozy. Jednak, kiedy jej nie ma, mózg jako główne źródła energii wykorzysta ciała ketonowe. Utrzymując stan ketozy żywieniowej, nie tylko wesprzesz swój układ trawienny, ale również zadbasz o zdrowy mikrobiom. Zrobisz to głównie dzięki naturalnym probiotykom, sycącemu błonnikowi i kiszonkom. Cukier, który sprzyja stanom zapalnym, wyeliminujesz prawie całkowicie ze swojej diety. Dzięki temu odchudzanie stanie się prostsze. Dodatkowo obniżysz poziom „złego” cholesterolu czy trójglicerydów, zmniejszysz ciśnienie krwi i zadbasz o zdrową skórę.

Cukinia i grzyby bogate w błonnik będą także pojawiać się w tej diecie ketogenicznej. Fot. Depositphotos

Keto bogate w błonnik – prosty sposób na zdrowe odżywianie i poprawę metabolizmu

W tej książce Naomi Whittel, specjalistka z zakresu terapii naturalnych i wysokobłonnikowej diety ketogenicznej, zaprezentuje ci przykładowe menu i przepisy na dania ketogeniczne, które samodzielnie dopasujesz do swoich preferencji smakowych i codziennych upodobań. Zachwycisz się smakiem Cynamonowego puddingu z nasionami chia czy Kurczakiem z kokosem i orzechami makadamia z pieczoną zieloną fasolką. Samodzielnie przyrządzisz Keto chleb, Keto krakersy, wspaniałe sałatki i koktajle. Program diety, który znajdziesz w tym poradniku, oparty jest na badaniach naukowych i wieloletniej praktyce Autorki w odwracaniu skutków zespołu metabolicznego i przywracaniu zdrowego metabolizmu. Znajdziesz tu liczne relacje pacjentów, którzy postawili na zdrowe odżywianie i terapie. Oni nie tylko odkryli, że dieta ketogeniczna bogata w błonnik jest sposobem na to, jak szybko schudnąć, ale stała się ona podstawą ich kuchni i nowego stylu życia.

Oto, czego możesz się spodziewać w ciągu pierwszych 22 dni:

– utraty tkanki tłuszczowej: do 4,2 kg; zwiększenia wcięcia w talii: utraty do 10 cm obwodu, szybkiej utraty masy ciała: do 3,2 kg.
– zwiększonej energii: większej czujności i skupienia uwagi w ciągu dnia.
– pięknej, zdrowej skóry: poprawy jędrności i kolorytu cery.
– wyjątkowego zdrowia: lepszego samopoczucia, zwiększenia energii, lepszego nastroju i mniejszego stresu.
– większej siły: rozwoju beztłuszczowej masy mięśniowej, a tym samym wzrostu innego rodzaju siły – pewności siebie.
– unormowanego ciśnienia krwi: poprawy ciśnienia krwi, zarówno w wartościach skurczowych i rozkurczowych.

Poznaj opinie specjalistów na temat *Wysokobłonnikowej diety ketogenicznej*:

„Naomi Whittel szczegółowo przedstawiła szereg zalet związanych z poprawą przemiany materii w diecie ketogenicznej poprzez zwiększenie ruchu i wprowadzenie do diety wysokiej zawartości błonnika. Potwierdzony naukowo plan *Wysokobłonnikowej diety ketogenicznej* charakteryzuje sześć optymalizatorów, które doskonale wpływają na poprawę przemiany materii i uzyskanie kontroli nad źródłami energii w organizmie”.
– Mark Sisson, założyciel Primal Kitchen i autor bestsellerów „New York Timesa”

„Jeśli stosujesz dietę ketogenną, prawdopodobne jest to, że popełniasz podstawowe błędy. *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* nauczy cię, jak utrzymać spalanie tłuszczu bez utraty istotnych korzyści płynących ze spożycia błonnika. Koniecznie przeczytaj tę książkę, jeśli chcesz się doskonale czuć i pięknie wyglądać przez resztę swojego życia”.
– Dave Asprey, autor bestsellerów „New York Timesa“

„Cukier negatywnie wpływa na pracę mózgu i powoduje tycie. Dieta ketogeniczna rozwiązuje ten problem, ale jednocześnie pozbawia układ pokarmowy cennego błonnika. Program Naomi ma na celu dodanie do diety ketogennej niezbędnego błonnika poprzez spożycie pełnowartościowego pożywienia. Każdy, kto szuka zdrowego sposobu na utrzymanie ketozy żywieniowej, powinien przeczytać tę książkę”.
– dr Mike Dow, autor bestsellerowej książki „New York Timesa”, *Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru*

„Nowa książka Naomi *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* odnosi się do najważniejszego czynnika niezbędnego do maksymalizacji korzyści wynikających z diety ketogenicznej, czyli do odpowiedniego zbilansowania określonych pokarmów bogatych w błonnik. Autorka omawia

najnowsze osiągnięcia naukowe i wskazuje, jak należy właściwie wdrożyć dietę ketogeniczną”.
– dr Dominic D’Agostino, profesor nadzwyczajny w Morsani College of Medicine, Uniwersytet Południowej Karoliny.

Keto bogate w błonnik – zdrowie i nowy styl życia

Jin Shin Jyutsu – japońska technika uzdrawiania dotykiem

Christiane Kührt Nicola Wille

Tytuł oryginału: Jin Shin Jyutsu: Beschwerdefrei durch die sanfte Kunst des Heilströmens

Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks
Terapie › masaż
Terapie › akupresura

meridiany terapie naturalne zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-896-3; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Usuń blokady energetyczne w ciele za pomocą delikatnego dotyku

Jin Shin Jyutsu to tradycyjna japońska sztuka uzdrawiania. Jej podstawowa idea opiera się na równomiernym przepływie energii życiowej przez tak zwane kanały energetyczne (w akupresurze nazywane meridianami). Jeśli przepływ zostanie zaburzony lub wytrącony z równowagi przez wpływy zewnętrzne lub wewnętrzne, powstają blokady, które mogą powodować dolegliwości i choroby. Poprzez delikatne przykładanie lub masaż konkretnych miejsc na ciele, możliwe jest usunięcie blokad energetycznych i aktywowanie mocy samouzdrawiania. To właśnie jest Jin Shin Jyutsu – prosta technika uzdrawiania, która może być stosowana przez każdego!

Przywróć równowagę energetyczną w meridianach

W tej książce odkryjesz możliwości, jakie niesie ze sobą Jin Shin Jyutsu. Zrozumiałe i praktyczne przedstawienie tej terapii pozwoli ci sięgać po nią w celu szybkiej pomocy w codziennych dolegliwościach, a także w przypadku profilaktyki chorób. Autorki, ekspertki terapii naturalnych oraz Jin Shin Jyutsu, odkryją przed tobą umiejscowienie 26 punktów energetycznych oraz przypisywane im określone narządy, obszary ciała i emocje. Dowiesz się, w jaki sposób – poprzez dłonie – dotrzeć do wszystkich meridianów, energii narządów oraz pięciu blokujących elementów.

Terapeutyczna rola twoich palców w usuwaniu blokad i przywracaniu zdrowia

Odkryjesz, że przez palce możesz nie tylko docierać do punktów energetycznych i usuwać blokady energetyczne w ciele. W samych palcach także znajdują się punkty energetyczne! Gdy dowiesz się, jak je uciskać, będziesz mógł aktywować wszystkie funkcje swojego organizmu. Na przykład uciskanie kciuka poprawi funkcjonowanie twojego żołądka i śledziony, a na płaszczyźnie psychicznej pomoże ci wyeliminować zmartwienia. Uciskanie palców to swojego rodzaju pierwsza pomoc w nagłych wypadkach!

Terapia naturalna pomocna przy wszystkich chorobach i dolegliwościach

Niezależnie od tego, czy zmagasz się z wahaniami nastroju, bólem głowy czy migreną. Czy masz grypę żołądkową, problemy skórne, bolą cię plecy czy złamałeś nogę – Jin Shin Jyutsu jest zawsze pomocne. Dzięki temu, że pozwala ono płynąć energii życiowej przez całe ciało, pomaga na wszystkich płaszczyznach. Komórki i tkanki są lepiej ukrwione, metabolizm zostaje pobudzony, a autonomiczny układ nerwowy wzmocniony. Ciało się oczyszcza. Na poziomie organicznym JSJ łagodzi między innymi dolegliwości ze strony płuc, żołądka, jelit i pęcherza. Na płaszczyźnie fizycznej ma pozytywny wpływ na aparat ruchowy. Pod względem psychicznym pomaga na złość, brak energii, smutek, lęki oraz uczucie przeciążenia oraz osiągnięcie relaksu. Dzięki tej książce odkryjesz pełne spektrum działania Jin Shin Jyutsu oraz dowiesz się, jak w praktyce stosować tę terapię na ponad 50 chorób i dolegliwości! Delikatny ucisk i masaż punktów energetycznych pomogą ci wrócić do zdrowia!

A co najważniejsze – Jin Shin Jyutsu nie ma skutków ubocznych!

Autorki udowadniają, że Jin Shin Jyutsu może mieć tylko pozytywny wpływ na twoje ciało i psychikę. Nie niesie za sobą żadnych skutków ubocznych! Regularne uciskanie lub masaż odpowiednich punktów energetycznych oraz odpowiedni czas trzymania ucisku, nie tylko pomogą wyeliminować trapiące cię choroby i dolegliwości, ale pomogą również na schorzenia, o których nie miałeś nawet pojęcia. Trudno w to uwierzyć? Wiele osób, które regularnie uciskają punkt energetyczny 4, aby zmniejszyć ból głowy, donosi, że poprawił się ich wzrok! Nic dziwnego, ponieważ ten punkt harmonizuje także przepływ energii w oczach. Podobnie jak akupresura czy akupunktura, JSJ wprowadza równowagę energetyczną i w ten sposób aktywuje procesy lecznicze w twoim organizmie.

Jin Shin Jyutsu pomoże ci w usunięciu blokad energetycznych w ciele i tym samym w:

– wyeliminowaniu bólu,
– zrzuceniu zbędnych kilogramów,
– pozbywaniu się alergii, problemów ze stawami, sercem, żylakami, zaparciami, migreną czy kaszlem,
– profilaktyce wielu popularnych chorób i dolegliwości,
– uruchomieniu procesów uzdrawiających w organizmie,
– wzmocnieniu układu odpornościowego,

– odzyskaniu wewnętrznej równowagi energetycznej,
– osiągnięciu witalności i promiennego wyglądu,
– odprężeniu i relaksie,
– zrozumieniu swojego organizmu.

Jin Shin Jyutsu delikatny ucisk przywracający zdrowie!

Pięć rytuałów tybetańskich

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Die Fünf Tibeter ganz einfach- Leichte Übungen für Vitalität, Gesundheit und Jugendlichkeit

Rozwój duchowy › świadomość
Rozwój duchowy › medytacja
Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › relaks

ból | odporność | umysł | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-892-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Pięć rytuałów tybetańskich – twoja droga do zdrowia i pełnej świadomości

Dzięki pięciu rytuałom tybetańskim na zdrowie stopniowo rozproszysz negatywną energię i roztoczysz duchowość wokół siebie. Ogarną cię dobre myśli i uczucia, które wspierają zdrowie ciała, a gdy będziesz sprawny fizycznie, zaczniesz promieniować większą siłą życiową, witalnością i zyskasz odporność. Dzięki pięciu rytuałom tybetańskim uwolnisz się z błędnego koła negatywnych myśli, bólu, złych uczuć i chorób. Coraz bardziej pozytywne nastawienie do życia rozbudzi twoją pozytywną energię życiową, rozjaśni umysł i pogłębi świadomość, a przede wszystkim wpłynie na rozwój osobisty. Medytacje i codzienna praktyka pięciu rytuałów tybetańskich na zdrowie aktywuje wszystkie czakry, które również mają wpływ na poziom rozwoju duchowego i poczucie szczęścia.

Rozwój duchowy poprzez pięć rytuałów tybetańskich na zdrowie

Pięć rytuałów tybetańskich to znacznie więcej niż program fitness dla ciała fizycznego. Oczywiście sprzyjają one wzrostowi masy mięśniowej, sprawności i gibkości. Przede wszystkim są bezpieczne i proste. Stanowią też swego rodzaju terapię uzdrawiania duchowego, dzięki której zyskasz i zachowasz zdrowie psychiczne, zadbasz o rozwój duchowy i zwiększysz świadomość. Pięć rytuałów tybetańskich to rodzaj medytacji, która pogłębi twoją duchowość i wpłynie na rozwój osobisty. Odczujesz większą radość życia, szczęście, a ból i wahania nastroju odejdą do przeszłości. W twoim życiu zagoszczą relaks, pogodne odprężenie i optymizm. Przede wszystkim zyskasz odporność i zdrowe ciało.

Pokonaj choroby, stosując ćwiczenia tybetańskie na młodość

Pięć rytuałów tybetańskich na młodość, uzupełnione szóstym, służą za swego rodzaju apteczkę domową dla ciała, umysłu i duszy. To właśnie w sferze interakcji między tymi trzema poziomami ćwiczenia tybetańskie na młodość pokazują swoją siłę i moc w uzdrawianiu duchowym. W tym tkwi tajemnica sukcesu tej terapii. Tylko w tej książce znajdziesz instrukcje, które pomogą ci pokonać dolegliwości fizyczne i psychiczne poprzez pełny relaks.

Problemy na poziomie fizycznym, które można usunąć dzięki pięciu rytuałom tybetańskim:

– dolegliwości menopauzy
– ból pleców
– dysfunkcja erekcji
– nadwaga
– problemy krążeniowe
– worki pod oczyma
– wzdęcia
– zanieczyszczenie organizmu
– zapalenie stawów
– zaparcie
– zatrzymywanie wody w organizmie
– zawroty głowy
– zgaga
– żylaki

Problemy na poziomie psychicznym, które można usunąć dzięki pięciu rytuałom:

– nastroje depresyjne
– nerwowość
– niekontrolowana impulsywność
– otępienie
– przygnębienie
– skłonność do napadów złości
– uzależnienia

– wahania nastroju
– wypalenie zawodowe (także profilaktyka)

Korzyści z wykonywania pięciu rytuałów tybetańskich

Dzięki regularnej praktyce sześciu rytuałów tybetańskich zyskasz więcej wewnętrznego i zewnętrznego piękna, wzmocnisz układ odpornościowy, poprawisz postawę psychiczną i fizyczną, rozpuścisz i wydalisz dawne złogi, rozjaśnisz usposobienie i myśli, staniesz się szczupły i młodszy. Jeśli ty i twoja rodzina będziecie przez jakiś czas praktykować pięć rytuałów tybetańskich, zauważycie, że stajecie się sprawni fizycznie i psychicznie, a dzięki tym ćwiczeniom przez cały czas pozostajecie w kontakcie ze swoją pozytywną energią życiową i takimi wewnętrznymi cechami, jak radość, szczęście i entuzjazm.

Mądrość mnichów z Tybetu teraz dostępna dla ciebie

Endometrioza – pokonaj objawy i chorobę dzięki właściwemu leczeniu

Martina Liel

Zdrowie › kobieta
Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna

ból | stany zapalne | życie intymne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-898-7; **Cena katalogowa:** 44.90 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Endometrioza – problem ponad 2 milionów Polek!

Endometrioza jest jedną z najczęstszych kobiecych chorób. Według szacunków cierpi na nią około 7–15% wszystkich kobiet, które osiągnęły dojrzałość płciową. Na świecie jest ich blisko 200 milionów, a w samej Polsce prawie 2 miliony! Choroba ta atakuje kobiety w wieku rozrodczym – daje o sobie znać po wystąpieniu miesiączki i często nawraca w okresie menopauzy. Endometrioza charakteryzuje się nieprawidłowym umiejscowieniem endometrium, czyli tkanki, która wyścieła jamę macicy. U chorych endometrium znajduje się również poza obszarem macicy, np. na otrzewnej, w jajnikach, bliźnie po cesarskim cięciu, a nawet w płucach, żuchwie, nosie czy mózgu. Organizm uznaje tkankę za wroga i próbuje ją wyeliminować, co skutkuje pojawieniem się **stanu zapalnego oraz bólu**.

Ból w podbrzuszu, krwawienia, a nawet bezpłodność. To tylko niektóre objawy endometriozy

Typowe i nietypowe objawy endometriozy

W przypadku endometriozy nie ma jednego, jednoznacznego objawu. Najczęściej występującym symptomem jest bolesne miesiączkowanie – nie tylko brzmi okropnie, ale i jest okropne: są to skurczowe bóle w podbrzuszu przed, w czasie lub po miesiączce. Niestety, endometrioza objawia się nie tylko w postaci bólu w podbrzuszu.
To tylko kilka innych, **częstych objawów endometriozy**:
– ból w czasie lub po stosunku płciowym i problemy w życiu intymnym;
– bezpłodność;

– wyczerpanie;
– nudności i wymioty;
– mocno wzdęty brzuch;
– ból i/lub krwawienie przy oddawaniu moczu lub stolca;
– zaparcia lub biegunki;
– ból w dolnej części pleców lub odcinku lędźwiowym kręgosłupa;
– silne krwawienia miesiączkowe.

Do **nietypowych objawów endometriozy** należeć mogą:
– ból bioder;
– bóle nóg (przeważnie po lewej stronie);
– ból w pochwie, odbytnicy;
– refluks, często w czasie menstruacji;
– migreny, często w czasie menstruacji;
– nerwobóle (kości łonowej, rwa kulszowa między odbytem a pochwą).

Diagnozowanie i leczenie endometriozy

Jakie są przyczyny endometriozy? Dlaczego tak trudno ją zdiagnozować? I co najważniejsze, w jaki sposób leczyć endometriozę? Na wszystkie te pytania odpowie Autorka – Martina Liel, która od lat sama zmaga się z tą chorobą. W książce dzieli się z tobą nie tylko swoją przepełnioną fizycznym bólem historią, ale również rzuca nowe światło na chorobę z naukowego punktu widzenia. W łatwy i przystępny sposób objaśnia kluczowe zagadnienia, które dotyczą kobiet cierpiących na endometriozę oraz ich rodzin. Znajdziesz tu informacje dotyczące sposobów diagnozowania choroby, a także jej prawdopodobnych przyczyn. Autorka opisuje również niewiarygodnie ważny temat leczenia endometriozy – od farmakoterapii, przez terapię hormonalną, aż po leczenie chirurgiczne.

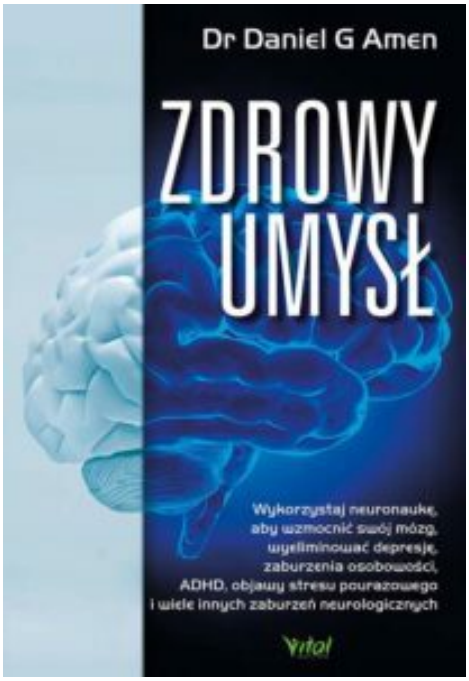
Jak medycyna naturalna może ci pomóc w walce z endometriozą?

Autorka udowadnia też, że oprócz medycyny konwencjonalnej, istnieje także szereg terapii medycyny naturalnej, które przynoszą ulgę w dolegliwościach związanych z endometriozą. Zwraca twoją uwagę na Tradycyjną Medycynę Chińską z jej ziołami oraz akupunkturą, która wspiera nadwyrężony stanami zapalnymi układ odpornościowy. Przekonuje, że doskonałym wsparciem organizmu w leczeniu będą również homeopatia i fitoterapia (ziołolecznictwo), a także aromaterapia, biofeedback, terapie kwiatowe Bacha czy ajurweda. Podaje konkretne wskazania i informacje dotyczące stosowania każdej z tych terapii.

Żółta wstążka stała się symbolem kobiet chorych na endometriozę

Endometrioza, jak z nią żyć? Kompletny poradnik dla chorych

Endometrioza odciska swoje piętno nie tylko na zdrowiu kobiety, ale również na jej psychice, życiu rodzinnym i intymnym. Dlatego Autorka skupia się również na tym, jaki wpływ ma endometrioza na psychikę chorej, a także w jaki sposób wykorzystać umysł do poprawy zdrowia. Odkryjesz tu wpływ emocji na twoje zdrowie oraz metodę Wildwuchs, która pomoże ci nawiązać kontakt ze swoim ciałem. Zaczniesz o nie dbać zarówno od wewnątrz, jak i od zewnątrz. Tu pomocne będą rady dotyczące diety przy endometriozie, suplementacji witaminami, sposobów relaksu, a także odpowiedniej aktywności fizycznej, która poprawi ukrwienie, wyrobi mięśnie i aktywuje twój metabolizm. Fizjoterapeutka doradzi ci również, w jaki sposób łagodzić objawy za pomocą przyjemnych ćwiczeń rozciągających. Autorka, bazując na swoich doświadczeniach i badaniach naukowych, stworzyła kompletny poradnik dla chorych na endometriozę. Znajdziesz tu odpowiedzi na swoje pytania, a także praktyczne porady, które pomogą ci złagodzić objawy endometriozy i powrócić do zdrowia.



Zdrowy umysł

dr Daniel G. Amen

Tytuł oryginału: End of Mental Illness, The: How Neuroscience Is Transforming Psychiatry and Helping Prevent or Reverse Mood and Anxiety Disorders, Adhd, Addictions, Ptsd, Psychosis, Personality Disorders, and More

Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

Alzheimer | mózg | Parkinson | umysł | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-900-7; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 496; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Zaburzenia psychiczne? Choroba umysłu? Czyli co tak naprawdę choruje?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania osoby w społeczeństwie. Jednak zaburzenia psychiczne czy też choroby umysłu od zawsze były tematem tabu. Ludzie wstydzą się ujawniać, że cierpią z powodu depresji, napadów lęku, agresji czy zaburzeń kompulsywnych. Lekarze zaś często nie potrafią określić, co, tak naprawdę, jest przyczyną ich dolegliwości. Kolejne leki psychotropowe i antydepresyjne, zamiast przynosić ulgę, często prowadzą do pogorszenia się stanu chorego. Samobójcza śmierć Robina Williamsa udowadnia, że to właśnie choroby mózgu odpowiadają za szereg dolegliwości, w tym depresję, ADHD, zaburzenia osobowości, choroby Alzheimera i Parkinsona, czy napady lękowe. Autor podkreśla też, że psychiatrzy, lecząc umysł, nie zajmują się zdrowiem mózgu, nie badają organu, który w tym samym czasie próbują wyleczyć. Dzięki tej książce w końcu zobaczysz światełko w tunelu. Teraz uzyskasz bezpośrednią pomoc od najbardziej cenionego i znanego psychiatry na świecie, doktora Daniela G. Amena.

Nie zwariowałeś! To tylko twój mózg woła o pomoc!

Autora podkreśla, że nadszedł czas przestać określać choroby psychiczne jako choroby umysłu. Tylko zacząć określać zaburzenia osobowości jako choroby mózgu. Ponieważ depresja, zaburzenia kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona, napady lękowe czy agresji to tylko symptomy choroby tego organu. Autor wyjaśnia, że aby rozpocząć leczenie, trzeba dotrzeć do źródła tych dolegliwości. Dlatego tak ważne jest przeprowadzenie szczegółowych badań. Podstawą są obrazowe badania mózgu, badania krwi i toksykologiczne. Ważne jest również zebranie dokładnych informacji o przebytych urazach czy chorobach, traumatycznych wydarzeniach, nadmiernym stresie, błędach w odżywianiu, a nawet warunkach bytowych. Każda z nich stanowi niezbędny fragment układanki.

Pokaż mi swój mózg, a powiem ci, na co chorujesz!

Książka zawiera historie pacjentów, którzy odwiedzili średnio 15 specjalistów: psychiatrów, doradców, psychologów i zażywali leki antydepresyjne i psychotropowe. Żadne ze stosowanych praktyk i leków nie poprawiły ich stanu. Autor obrazuje neurodegeneracyjne zmiany w ich mózgach za pomocą tomografii emisyjnej pojedynczego fotonu (SPECT). Jest to badanie, podczas którego można rejestrować przepływ krwi oraz wzorce aktywności w obrębie mózgu. SPECT mózgu, zawarte w książce, dają wnikliwy obraz aktywności mózgu przed i po przeprowadzeniu programu zdrowego umysłu. Widać na nich, w jaki sposób zmienia się mózg. Zauważysz, jak dziury obrazujące mikro- i makro- uszkodzenia zanikają, odbudowane przez nową tkankę i nowe połączenia neuronów. Obrazy mózgu udowadniają również, jak skuteczna jest terapia proponowana przez Autora, ponieważ pobudza mózg do odbudowy i regeneracji uszkodzonych obszarów.

Wyeliminuj zaburzenia psychiczne – 10 kroków do zdrowia psychicznego

Książka zawiera dokładny plan, dzięki któremu nie tylko naprawisz swój mózg, ale i odzyskasz zdrowy umysł. Odnosi się do 4 ważnych sfer twojego życia, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Określa też 11 czynników ryzyka, które wpływają na pogłębienie się depresji, napadów agresji czy innych zaburzeń neurologicznych. Zastosuj zalecenia zdrowego umysłu, autorskiego programu opracowanego przez doktora Amena, i uwolnij się od zaburzeń neurologicznych, popraw pamięć i funkcjonowanie mózgu. Program ten jest z powodzeniem stosowany w wielu klinikach, szkołach oraz centrach pomocy na całym świecie. Opiera się na zaleceniach zdrowego odżywiania, oczyszczenia z toksyn, suplementach diety, metodach panowania nad stresem oraz ćwiczeń, które pobudzają neuroplastyczność i zdolność mózgu do regeneracji. Skorzystaj z gotowej recepty dla zdrowia mózgu, by odzyskać zdrowie fizyczne i psychiczne.

Poznaj opinie ekspertów o programie zdrowego umysłu

„Zdrowy umysł to radykalny i nowy sposób na restrukturyzację psychiatrii, posługujący się materiałami z neuroobrazowania przy medycznym podejściu do całościowego funkcjonowania organizmu i ogólnego zdrowia pacjenta. Moja rodzina dużo zawdzięcza pracy doktora Amena i mam nadzieję, że wy też wiele skorzystacie.”
– MARK HYMAN, doktor medycyny, przewodniczący w fundacji Pritzker z zakresu medycyny funkcjonalnej Akademii Medycznej w Cleveland; dyrektor Cleveland Clinic Center for Functional Medicine

„Niezwykle wartościowa książka, która pojawia się w porę i zmieni sposób, w jaki myślimy o zdrowiu naszego mózgu.”

– MIKE DOW, autor bestsellera „New York Timesa”, Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru cukru

Zdrowy umysł to zdrowy mózg!

Skuteczne terapie usuwania toksyn z organizmu

dr dr Neil Nathan

Tytuł oryginału: Toxic: Heal Your Body from Mold Toxicity, Lyme Disease, Multiple Chemical Sensitivities, and Chronic Environmental Illness

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › detoks
Zdrowie › psychosomatyka
Zdrowie › choroby

alergie | ebooki | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | suplementy diety

zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-881-9 ; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 380; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Twoje dolegliwości to nie psychosomatyka, a objawy długotrwałego stanu zapalnego i chorób przewlekłych

Ciągle jesteś zmęczony? Gorzej widzisz? Trudno ci się skoncentrować? Często boli cię głowa, mięśnie i stawy? Nie możesz uwolnić się od uczucia niepokoju i przygnębienia? Miewasz biegunki i mdłości, dzwoni ci w uszach, odczuwasz mrowienia w kręgosłupie? Podejrzewasz u siebie alergie nawet na najpopularniejsze leki, suplementy diety, kosmetyki czy środki czystości? Oczywiście bliscy nie wierzą w twoje objawy i próbują cię przekonać, że to psychosomatyka, a objawy tkwią jedynie w twojej głowie. Jeśli lekarze, u których byłeś, rozkładają bezradnie ręce, nie wiedząc już, jak cię leczyć, koniecznie przeczytaj tę książkę! Dr Neil Nathan pomoże ci zrozumieć, że symptomy, z którymi od lat się borykasz, są prawdziwe. Z pewnością nie potrzebujesz pomocy psychiatry! To mogą być objawy groźnych chorób przewlekłych, które można i da się wyleczyć! Szansą jest usuwanie toksyn z organizmu.

Jesteśmy zatruwani przez środowisko – czy możliwe jest skuteczne usuwanie toksyn z organizmu?

Ciągle jesteśmy wystawieni na działanie różnego rodzaju metali ciężkich, zanieczyszczeń chemicznych i promieniowania. Istnieje wiele obaw o skutki, jakie mogą wywołać organizmy genetycznie modyfikowane (GMO) i dodatki do żywności. Dawniej medycyna zajmowała się przypadkami nagłych problemów zdrowotnych spowodowanych infekcjami, ekspozycją na trucizny czy urazami
ciała. Dziś personel medyczny opiekuje się głównie pacjentami z chorobami przewlekłymi, które trwają latami. Takie schorzenia mają podłoże zarówno genetyczne, jak i środowiskowe.

Ta książka omawia podejście, diagnozowanie i leczenie pacjentów nietypowych, dotkniętych infekcjami o podłożu toksycznym, z ekstremalnymi nieraz wrażliwościami. Autor, lekarz z pięćdziesięcioletnim doświadczeniem, dowodzi, że takie przypadłości występują o wiele częściej niż się to powszechnie przyznaje w świecie medycznym. Swoją książkę oparł na tysiącach doświadczeń w opiece nad pacjentami z boreliozą (nazywaną także chorobą z Lyme), mykotoksykozą (zatruciem toksynami pleśni), zespołem aktywacji komórek tucznych, bartonelozą (chorobą wywołaną bakteriami rodzaju *Bartonella*), porfiriami i innymi skomplikowanymi schorzeniami. Teraz dzieli się tą wiedzą z czytelnikami, chorymi i ich lekarzami.

Pacjenci toksyczni i wrażliwi? Ratunkiem dla zdrowia jest detoks i oczyszczanie organizmu

Wrażliwość odnosi się do nadmiernego pobudzenia układu nerwowego lub hiperreaktywnej odpowiedzi na jakikolwiek bodziec – dźwięk, światło, dotyk, pokarm, substancję chemiczną, zapach, a nawet… na pole elektromagnetyczne. Pacjenci, których Autor określa jako „toksycznych”, chorują, ponieważ w ich organizmach doszło do nagromadzenia toksyn produkowanych przez bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty i inne czynniki zakaźne. U podstaw wszystkich tych stanów, niezależnie od tego, czy wywołują je toksyny, czy czynniki infekcyjne, leży przewlekły stan zapalny. Informacje i dane naukowe zgromadzone przez Autora pomogą ci zrozumieć przyczyny chorób, dolegliwości, alergii. Dzięki jego jasnym wskazówkom dowiesz się, jak oczyścić organizm i na czym polega usuwanie toksyn z organizmu. Proponowane przez niego terapie są jasno opisane. Autor dołącza informację o sprawdzonych suplementach diety i preparatach prozdrowotnych, które pomogą ci w odzyskaniu zdrowia.

W tej przełomowej książce o usuwaniu toksyn z organizmu znajdziesz:

– informacje o tym, jak ekstremalna wrażliwość i toksyczność rozwijają się w organizmie oraz czym się różnią;
– szczegółowy opis, sposoby diagnozy, terapie i metody leczenia głównych przyczyn skrajnej wrażliwości i toksyczności, m.in. pleśni, bartonelozy (koinfekcji boreliozy), aktywacji mastocytów, porfirii i zatrucia tlenkiem węgla;
– omówienie procesu zwanego „reakcją komórki na zagrożenie”, który wyjaśnia, w jaki sposób organizm blokuje się w walce z zagrożeniem;
– prosty plan „ponownego uruchomienia” organizmu, system po systemie, który przerwie chorobę i umożliwi rozpoczęcie leczenia;
– wskazówki dotyczące radzenia sobie ze stresem;
– przykłady suplementów diety i preparatów prozdrowotnych,
– sprawdzone metody, dzięki którym przeprowadzisz detoks i oczyszczanie organizmu z toksyn;
– historie pacjentów, którzy odzyskali zdrowie.

Twoja szansa na pełne odzyskanie zdrowia!

Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie

Liana Werner-Gray

Tytuł oryginału: Anxiety-Free with Food: Natural, Science-Backed Strategies to Relieve Stress and Support Your Mental Health

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

ebooki | mózg | stany zapalne | terapie naturalne | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-899-4; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Leczenie lęku bez leków jest możliwe – wystarczą dieta przeciwlękowa i zdrowe odżywianie

Według najnowszych badań naukowych zaburzenia lękowe są najpowszechniejszą dolegliwością związaną ze zdrowiem psychicznym. Za ich główną (choć niejedyną) przyczynę uznaje się długotrwały stres. Choć lęk jest naturalną ludzką emocją, to jego ciągłe odczuwanie może prowadzić do poważnych chorób. Wśród nich na czoło wysuwają się schorzenia układu krążenia, cukrzyca oraz różnego rodzaju nowotwory. Niestety wiele osób bagatelizuje ten problem lub cierpi w milczeniu. Nawet wtedy, gdy lękowi towarzyszą depresja, ataki paniki czy zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, które znacznie obniżają jakość życia. Są też osoby, które boją się negatywnych skutków stosowania farmakologii. Jednak zdaniem specjalistów możliwe jest leczenie lęku bez leków. Wystarczy zdecydować się na odpowiednią dietę przeciwlękową. W książce tej znajdziesz szczegółowo opisane produkty, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i pozytywne myślenie. Dowiesz się, jak wpływają one na twój organizm i dlaczego warto włączyć je do codziennego jadłospisu. Autorka prezentuje również bogaty zestaw gotowych przepisów. Bez trudu samodzielnie wykorzystasz je w swojej kuchni.

Jakie produkty żywnościowe pomagają pokonać chroniczny lęk

Pożywienie w równym stopniu wpływa na ciało, jak i mózg. Badania wykazały, że dieta osób cierpiących na chroniczny lęk jest uboga w owoce i warzywa, a bogata w tłuszcze nasycone i cukry. Zdaniem ekspertów w ich przypadku kluczowe jest uzupełnienie niedoborów kwasów tłuszczowych omega-3, magnezu i aminokwasów. Organizmowi trzeba także dostarczyć odpowiednie ilości witamin z grupy B, witaminy D oraz probiotyków. Bez nich mózg nie będzie właściwie funkcjonował. Inną przyczyną tego typu schorzeń są stany zapalne. Je również można złagodzić, stosując terapię naturalną w postaci zdrowego odżywiania i diety przeciwlękowej. Dlatego wiele dań prezentowanych w tej książce ma jednocześnie działanie przeciwzapalne.

Smaczna… terapia naturalna? Przekonaj się sam!

Znaczną część książki stanowią przepisy na smaczne potrawy. Każdy z nich został szczegółowo opisany, więc nie sprawi kłopotu nawet osobie niezbyt biegłej w sztuce kuchennej. Okazuje się, że dieta wcale nie oznacza kulinarnych wyrzeczeń. Co kryje ten niezwykły poradnik? Przede wszystkim bogactwo smaków i możliwości! Przepisy na napoje wzmacniające mózg, lekkie śniadania, energetyczne lunche i uzdrawiające obiady. Nie zabrakło również smakowitych przystawek, sycących zup i supersałatek. Jest też coś dla łasuchów – słodkie przekąski korzystne dla zdrowia. Czas uchylić nieco rąbka tajemnicy… Co powiesz na kremową zupę pomidorową, która łagodzi stres. Albo kurczaka w panierce z orzechów włoskich, likwidującego stany zapalne. A może miałbyś ochotę na omlet śródziemnomorski – przy okazji doskonały sposób na depresję? Okazuje się, że w praktyce jedzenie może wspomóc leczenie wielu poważnych chorób.

Jak samodzielnie i skutecznie przeprowadzić leczenie lęku bez leków

Ta książka koncentruje się na zdrowym odżywianiu jako skutecznej strategii radzenia sobie z chronicznym lękiem i innymi dolegliwościami emocjonalnymi, w tym depresją. Stosując tę prostą terapię naturalną, można szybko poczuć ulgę i poprawić stan zdrowia. Wbrew pozorom zmiana nawyków żywieniowych nie jest trudna. Wystarczy tylko sięgnąć po gotowe przepisy zebrane w tej książce i pamiętać o wskazówkach Autorki. Dzięki nim z łatwością można skomponować pełnowartościowy jadłospis. Każda z prezentowanych potraw jest nie tylko smaczna, ale też wpływa korzystnie na chemię mózgu i wspomaga leczenie wielu chorób. To najprostsza i najbezpieczniejsza droga, żeby zmniejszyć stres, złagodzić stany zapalne i przywrócić życiu utraconą równowagę.

Zdrowe jedzenie pomoże ci pozbyć się chronicznego lęku!

Najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki

dr JJ Pursell

Tytuł oryginału: Master Recipes from the Herbal Apothecary: 375 Tinctures, Salves, Teas, Capsules, Oils, and Washes for Whole-Body Health and Wellness

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › herbaty
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

ból | ebooki | herbaty ziołowe | medycyna ludowa | odporność | terapie naturalne | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-897-0 ; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Zielarstwo i medycyna naturalna coraz bardziej popularne. Poznaj najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki

Coraz częściej doceniamy moc ziół. Upowszechniły się chociażby w kuchni i już nie wyobrażamy sobie przyrządzanych dań bez bazylii, tymianku, mięty, szałwii czy kolendry. Nie tylko wzbogacają smak potraw, ale zawierają też mnóstwo witamin i minerałów. Zioła są podstawą każdej nowoczesnej diety i zdrowego odżywiania, ponieważ znaczna część tych roślin zawiera związki antybakteryjne i przeciwzapalne. Nie sposób też przecenić ich zdolności do usuwania toksyn z organizmu i jego ochrony przed wolnymi rodnikami, które mogą być przyczyną wielu chorób nowotworowych i autoimmunologicznych. Wypróbuj przepisy na nalewki ziołowe, herbaty i stropy. Dzięki tej książce na co dzień wykorzystasz terapie naturalne i najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki.

Samodzielnie przygotowane oleje czy nalewki wykorzystasz do leczenia wielu chorób. Fot. Shawn Linehan

Ziołolecznictwo i terapie naturalne bliżej nas. Dowiedz się, jak korzystać z dobrodziejstw ziół

Wiele ziół opisanych w tej książce możesz zebrać samodzielnie. A niektóre nawet wyhodować w swoim ogródku czy na balkonie. Zioła są na wyciągnięcie ręki – piękna i aromatyczna lawenda, rumianek, mniszek czy czarny bez. Do zbierania roślin możesz zaangażować też całą rodzinę czy przyjaciół. Będzie to idealna okazja do wycieczek przyrodniczych i spędzania czasu na świeżym powietrzu.Jeśli chcesz korzystać z dobrodziejstw ziołowych receptur i dorobku Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, możesz też kupić gotowe mieszanki ziołowe w tradycyjnym lub internetowym sklepie zielarskim. Wykorzystując zioła, powszechnie stosowane w medycynie ludowej i Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, zwalczysz ból, wzmocnisz odporność i pokonasz choroby.

Oleje z lawendy łagodzą napięcie, zmniejszają bóle głowy, łagodzą oparzenia i łagodnie uspokajają. Fot. Quinn Dombrowski, Flickr

Proste i skuteczne ziołowe receptury. Zadbaj zdrowie i wykorzystaj medycynę naturalną i sprawdzone terapie

W tym poradniku znajdziesz **375 konkretnych przepisów** na napary, herbaty ziołowe, kapsułki, maści, nalewki i spreje. Dzięki tym **najskuteczniejszym recepturom z ziołowej apteki** dowiesz się, jak radzić sobie z codziennymi dolegliwościami fizycznymi, takimi jak przeziębienie, bóle głowy, rozstrój żołądka i stres. Terapie naturalne, głęboko zakorzenione w medycynie ludowej, będą też twoim sposobem na odporność. Jednym z ważnych powodów, dla których warto zdecydować się na ziołolecznictwo, jest to, że zapewnia ono leczenie na długo przed wizytą u lekarza.

Herbata z krwawnika jest stosowana w wielu różnych chorobach skóry, w tym przy siniakach, ranach, krwawieniach i bólu. Fot. Flickr

Jeśli, na przykład, skręcisz kostkę, grając w piłkę i wiesz, że liść i kora oczaru wirginijskiego mogą zmniejszyć obrzęk i ból, możesz natychmiast zastosować okład, aby uprzedzić rozwój procesu zapalnego. Podobnie rosnąca jako chwast babka lancetowata to sprawdzony lek na siniaki, zadrapania, stłuczenia. Od przepisów na nalewki ziołowe i maści po herbatki i oleje – te receptury sprawdzą się w łagodzeniu dolegliwości zdrowotnych mężczyzn i kobiet w każdym wieku.

Wykorzystaj porady ekspertki – dyplomowanej lekarki medycyny naturalnej i licencjonowanej akupunkturzystki

JJ Pursell od ponad 20 lat wykorzystuje lecznicze zioła w swojej praktyce, pasją zaraziła się od ojca, pracując z nim na farmie kwiatowej. Teraz ziołolecznictwo to nie tylko jej zamiłowanie i styl życia, ale również zawód. W jej książce znajdziesz podstawowe przepisy na trzynaście najbardziej użytecznych metod wytwarzania i zastosowań preparatów ziołowych – wraz z podstawami dotyczącymi tego, które z nich najlepiej pasują do rodzaju dolegliwości i dlaczego. Opisuje również sześćdziesiąt ziół, które będą podstawą w twojej ziołowej apteczce. Znajdziesz też czytelne opisy leczenia dolegliwości od A do Z. Jednym słowem, *Najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki* zawierają wszystko, czego potrzebujesz, aby włączyć zioła do swojego codziennego życia. Dzięki ziołowym herbatom, kapsułkom czy nalewkom poprawisz stan zdrowia i samopoczucie. Włączysz też zioła do swojej diety i zadbasz o zdrowe odżywianie.

Wypróbuj prosty i sprawdzony przepis na przeziębienie i zatkany nos

Zwykłe przeziębienie górnych dróg oddechowych można zwalczyć za pomocą wielu ziołowych i naturalnych metod leczniczych, nie warto czekać, aż organizm sam upora się z chorobą. Zatkany nos, ból głowy, katar, ból gardła i kaszel, które mu towarzyszą, można złagodzić za pomocą zaledwie filiżanki ziołowej herbaty.

Z suszonych ziół przygotujesz wiele herbat. Fot. Shawn Linehan

Herbata ułatwiająca oddychanie

Ta mieszanka ziołowa ma w sobie zioła o dużej zawartości olejków lotnych, które świetnie otwierają kanały nosowe. Pamiętaj, aby parzyć mieszankę pod przykryciem, ponieważ w przeciwnym razie oleje mogą ulotnić się razem z parą. Najlepiej pić tę herbatę na gorąco, ponieważ pomoże to rozrzedzić zalegającą flegmę.

28 g liści mięty zielonej
28 g liści mięty pieprzowej
14 g liści sadźca przerośniętego
28 g liści i kwiatów krwawnika
14 g czarnego bzu
14 g owoców dzikiej róży

Wymieszaj zioła w misce i przechowuj w szklanym słoju. Zrób herbatę w filiżance. Parz 1 lub 2 łyżeczki w 300 ml gorącej wody pod przykryciem przez 10 minut.

Godne zaufania ziołowe receptury dla zdrowia całej rodziny

W sezonie letnim możesz samodzielnie zebrać zioła i przyrządzić z nich lecznicze oleje. Fot. Shawn Linehan

Uziemienie

Clinton Ober Martin Zucker Stephen T. Sinatra

Tytuł oryginału: Earthing: The Most Important Health Discovery Ever!

Terapie › energia
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból | ból stawów | ebooki | odporność | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-877-2; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 356; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** III - dodruk;

pobierz fragment książki

Zaskakująca przyczyna twoich problemów ze zdrowiem!

Coraz częściej chorujesz? Zwykłe przeziębienie okazuje się nie lada wyzwaniem dla twojego układu odpornościowego? Izolujesz się od świata zewnętrznego i ludzi w obawie przed wirusami, bakteriami, smogiem i wszystkim co niesie potencjalne zagrożenie?? Mimo to cierpisz z powodu alergii, niewyjaśnionych stanów zapalnych, bólu czy depresji. Naukowcy potwierdzają, że to właśnie izolowanie się od natury, negatywnie oddziałuje na twój system odpornościowy. A energia z Ziemi reguluje funkcjonowanie całego organizmu. Zastanawiasz się w jaki sposób ?

Energia z Ziemi – uzdrawianie energetyczne poprzez uziemienie

Ziemia emituje energię, wibracje, ujemnie naładowane elektrony, które oddziałują na twoje ciało, ponieważ ono również emituje energię. Ta wspólna wymiana, między tobą a Ziemią, powoduje wyrównanie poziomu energii elektrycznej lub potencjału elektrycznego w ciele. Z kolei ta równowaga ładunków elektrycznych wzmacnia układ odpornościowy, eliminuje stany zapalne, przewlekłe bóle stawów i mięśni, zmniejsza poziom stresu i przyspiesza gojenie się ran.

Uziemienie eliminuje negatywne skutki promieniowania EMF i elektrosmogu??

Coraz więcej badań potwierdza również negatywny wpływ elektrosmogu, energii i fal elektromagnetycznych emitowanych przez wiele urządzeń, którymi się otaczasz. Współczesny człowiek zastąpił bowiem uzdrawiającą energię powierzchni Ziemi energią telefonów, komputerów i telewizora, bez których, przecież, „nie da się żyć". Niestety często nie zdajesz sobie nawet sprawy, że EMF negatywnie oddziałuje na cały twój organizm. Nawet noszenie butów, wykonanych z materiałów, które izolują twoje ciało od powierzchni Ziemi, przyczynia się rozregulowania energii twojego ciała.

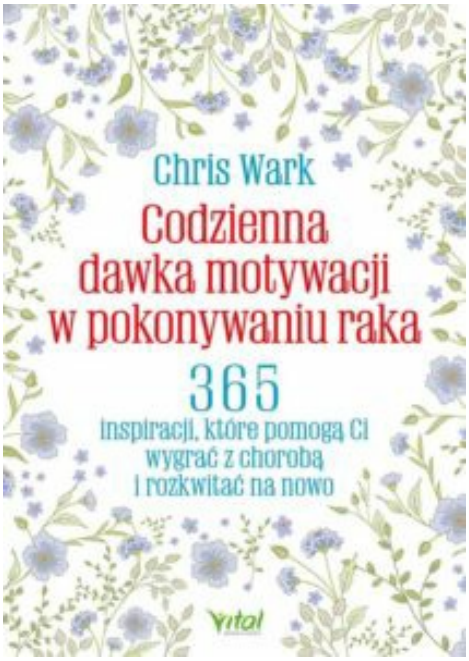
Energia z Ziemi – jak naładować się czystą energią?

W książce znajdziesz receptę i proste sposoby na uziemienie i naładowanie się energią z Ziemi. Odkryjesz korzyści płynące z chodzenia boso po ziemi, trawie czy nawet błocie. Oprócz niezwykłych sensorycznych wrażeń, których dostarczysz swojemu ciału naładujesz je też ujemnymi elektronami. Szybko też odczujesz pozytywne skutki spacerów po łące, czy lesie. Odczujesz głęboki relaks, będziesz szybciej i lepiej kontrolować stres czy napady paniki i lęku. Natomiast odpoczynek na specjalnych uziemiających matach pozwoli zregenerować się organizmowi podczas snu. Poznaj historie pacjentów, którzy po latach bezskutecznej walki o zdrowie skorzystali z technik uziemienia. W ten prosty i niezwykle przyjemny sposób pozbyli się chorób w tym depresji i bezsenności, bezdechu sennego, wyleczyli trudno gojące się rany, bóle stawów, artretyzm czy stany zapalne.

Jak prawidłowo wykonać uziemienie?

W książce znajdziesz, oprócz badań naukowych potwierdzających skuteczność tej naturalnej terapii energią z Ziemi, zestaw gotowych praktyk i zaleceń. Oprócz spacerów na świeżym powietrzu, chodzenia boso lub w specjalnych butach uziemiających, wykorzystasz metody osobistego uziemienia zwane „bosymi substytutami" do zastosowania w domu. Są to, miedzy innymi, maty uziemiające, które można umieścić na łóżku, krześle lub podłodze. Zbudujesz też własny domowy system uziemiający i w krótkim czasie poprawisz swój sen, zapanujesz nad stresem i pozbędziesz się dokuczliwych dolegliwości.

Lek jest tuż pod twoimi stopami!



Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka

Chris Wark

Tytuł oryginału: Beat Cancer Daily. 365 Days of Inspiration, Encouragement, and Action Steps to Survive and Thrive

Szczęście › emocje
Szczęście › afirmacje
Terapie › afirmacje
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

ebooki | nowotwór | terapie naturalne | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-874-1 ; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak wygrać z rakiem – emocje w walce z rakiem

Kiedy słyszysz od lekarza, że zdiagnozowano u ciebie raka, emocje sięgają zenitu i kolana ci się uginają. Taka informacja wbija w ziemię, wywracając cały świat do góry nogami. To jedna z najcięższych w życiu sytuacji, jaka może cię spotkać. Tracisz wówczas poczucie bezpieczeństwa, pojawia się lęk i niepokój, negatywne myśli, a także trudne emocje. Boisz się o siebie i rodzinę. Jesteś zrozpaczony i wszystko widzisz w ciemnych barwach.

Jak żyć z rakiem i skąd brać siłę, by pokonać nowotwór?

Autor tej książki sam doświadczył, czym jest nowotwór i jakie temu towarzyszą emocje. W 2003 roku w wieku 26 lat usłyszał diagnozę raka jelita grubego III stopnia. Przeszedł wówczas operację, ale zamiast chemioterapii zastosował zasady zdrowego odżywiania i terapie naturalne. To, jak skutecznie pokonał raka, szczegółowo opisał w swojej bestsellerowej książce „Ty też możesz pokonać raka". Obecnie jest rzecznikiem pacjenta, prelegentem i trenerem zdrowia. Inspiruje niezliczone rzesze osób do przejęcia kontroli nad swoim zdrowiem i pokonania choroby. Jak? Wykorzystując afirmacje, pozytywne myślenie i motywacyjne myśli oraz działania. Wielokrotnie występował w radiu i telewizji, wystąpił w nagrodzonym filmie dokumentalnym The C Word.

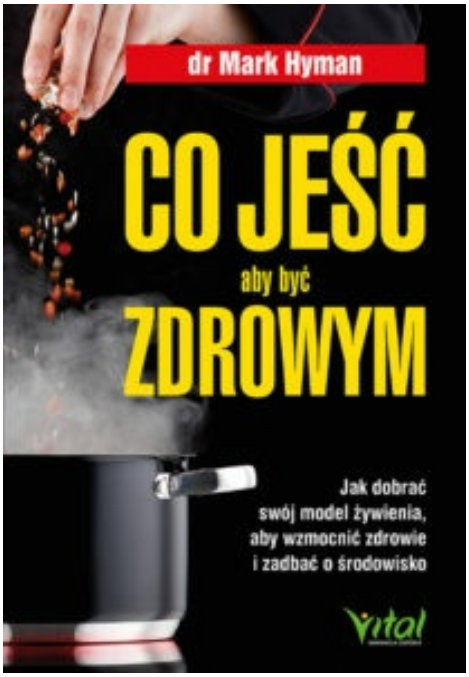
365 prostych kroków na każdy dzień, które pomogą ci wygrać z rakiem i odzyskać szczęście

W tym pięknie wydanym poradniku Chris Wark przedstawia wiele motywacyjnych myśli, uniwersalnych przesłań i afirmacji. Pozwalają one zmierzyć się z trudną prawdą o chorobie nowotworowej, odzyskać odwagę i nadzieję. To wyjątkowa i unikalna książka o motywacji, która skłania do pozytywnego myślenia i refleksji oraz skutecznego działania w pokonaniu choroby. Gwarantuje codzienną dawkę afirmacji i przesłań na każdy dzień walki o zdrowie i szczęście. Daje poczucie bezpieczeństwa, wsparcia i siły do mierzenia się z nowotworem każdego dnia. Autor podpowiada, jak pokonać raka przy wsparciu wielu terapii naturalnych i zasad zdrowego odżywiania. Jak przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem oraz emocjami po to, by wygrać z rakiem. Jak stawić czoła lękom, rozpalić wiarę, dać przeszłości odejść akceptując teraźniejszość i z nadzieją patrzeć w przyszłość.

Afirmacje i motywacyjne myśli, które pomogą ci przetrwać najtrudniejsze chwile i ostatecznie wygrać z rakiem

Autor ukazuje, jak zbawienny i uzdrawiający wpływ na pokonanie raka ma wykonywanie prostych, codziennych czynności, które określane są przez specjalistów mianem czynności witalnych, które pobudzają proces leczenia. Chris Wark też je stosował. Zaleca się je chorym jako istotne uzupełnienie terapii medycznych. Czynności witalne to m.in. słuchanie kojącej muzyki, poranny rytuał zaparzonej bez pośpiechu wypitej herbaty, kontakt z naturą, modlitwa, taniec, a także zabawa z dziećmi. Ich codzienne wykonywanie przynosi wewnętrzny spokój, poczucie sensu i spełnienia, pozytywne emocje i szczęście. Dodają one energii i motywacji do życia. Lektura tej książki wprowadza w tajniki samodoskonalenia, pozwalając przetrwać najgorszy kryzys i dotrzeć do wyznaczonego celu. Dzięki temu odzyskasz wiarę oraz siłę do walki o wyzdrowienie.

Kompleksowe narzędzie codziennego wsparcia w walce z rakiem



Co jeść, aby być zdrowym

dr Mark Hyman

Tytuł oryginału: Food Fix: How to Save Our Health, Our Economy, Our Communities, and Our Planet--One Bite at a Time

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

choroby autoimmunologiczne | odporność | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-875-8; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Co jeść, aby cieszyć się zdrowiem? Sprawdź, czy zdrowo się odżywiasz

Od tego, co jemy, zależy nasze zdrowie. Czy jesteś przekonany, że zdrowo się odżywiasz? Choroby przewlekłe są obecnie największym zagrożeniem dla rozwoju gospodarki na całym świecie. Schorzenia wywołane stylem życia, takie jak choroby serca, cukrzyca i rak, zabijają 50 milionów ludzi rocznie – prawie dwa razy więcej niż choroby zakaźne. **Wiele osób zmaga się ze stanem przedcukrzycowym** lub cierpi na cukrzycę typu 2. Przekonaj się, czy na pewno wiesz, co jesz, aby nie wpaść w pułapkę żywieniową.

Model żywienia – czy wiesz, co jesz?

Istnieje obszar, w którym zbiegają się wszystkie najważniejsze sprawy współczesnego świata: obowiązujący model żywienia. Tworzą ją metody produkcji, dystrybucji i promocji produktów spożywczych, a także nasze wybory żywieniowe, marnowanie żywności oraz polityka żywnościowa, która sprowadza na świat niewyobrażalne cierpienie i niszczy nasz kapitał ludzki, społeczny i ekonomiczny, a także prowadzi do destrukcji środowiska naturalnego. **To jedzenie nas zabija.** Choroby autoimmunologiczne, cukrzyca, brak odporności, choroby serca i przewlekłe – to najczęstsze przyczyny śmierci w obecnych czasach, a wpływ na to ma jakość pożywienia.

Autorytet w dziedzinie zdrowego odżywiania, dr Mark Hyman, ostrzega

Autor tej książki jest lekarzem. Jego głównym zadaniem jest uwalnianie ludzi od cierpienia i chorób. Jako lekarz medycyny funkcjonalnej skupia się na pierwotnych przyczynach schorzeń i postrzega ciało jako swoisty ekosystem. Dieta jest podstawową przyczyną śmierci, niepełnosprawności i cierpienia. Na przestrzeni ostatnich 100 lat, a jeszcze bardziej ostatnich 40 lat, nasza żywność uległa ogromnej przemianie. Spożywamy coraz więcej wysokoprzetworzonych produktów powstających na bazie zbóż (pszenicy, kukurydzy, soi). Jeśli zła dieta i żywność pozbawiona wartości odżywczych jest naszym największym zabójcą, to dlaczego wciąż ją spożywamy?

Możesz zadbać o siebie, środowisko i planetę

Zdobyta przez Autora wiedza, zawarta w tej książce, z pewnością wywoła szok i przerażenie. Skłoni też do działania i zmian wadliwego systemu produkcji żywności, który powoli niszczy ludzi i środowisko. Skłoni cię do stworzenia nowego modelu żywienia, który dostarczy pełnowartościowej, bogatej w składniki odżywcze żywności. Zdrowe odżywianie sprawi, że zwalczysz głód i problem otyłości. **Nowy model żywienia** pomoże ci rozwiązać najtrudniejsze problemy, czyli choroby, takie jak cukrzyca, otyłość, brak odporności, choroby autoimmunologiczne. Dzięki nowemu modelowi żywieniowemu możesz odbudować ekosystem i glebę. Ponadto możesz ochronić ograniczone zasoby wodne, zmniejszyć zanieczyszczenie środowiska oraz bioróżnorodność i zapobiec zmianom klimatycznym.

Zmień model żywienia, a pozbędziesz się chorób

Najpotężniejszym narzędziem umożliwiającym zatrzymanie światowej epidemii chorób chronicznych jest pożywienie. To, co jesz wpływa również na ocalenie środowiska naturalnego, cofnięcie zmian klimatycznych, uporanie się z problemem biedy i niesprawiedliwości społecznej i ożywienie ekonomii. Rośliny, które hodujemy, sposób, w jaki to robimy, oraz to, co decydujemy się jeść każdego dnia, ma ogromny wpływ nie tylko na obwód naszej talii, ale także na planetę i światową gospodarkę. Jeśli zaczniesz od siebie i zmienisz produkty, które jesz, ocalisz swoje zdrowie i planetę.

Czy wiesz, co jesz?

Księga dobrego snu

dr Nicole Moshfegh

Tytuł oryginału: The Book of Sleep: 75 Strategies to Relieve Insomnia

Zdrowie › stres
Zdrowie › relaks
Zdrowie › psychosomatyka

odporność | terapie naturalne | umysł | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-855-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Sposoby na zdrowy sen – poznaj i zastosuj proste terapie naturalne, które wspomogą leczenie bezsenności

Miliony ludzi na całym świecie cierpią na **bezsenność i zaburzenia snu**. Nie tylko negatywnie wpływają one na jakość życia. Przyczyniają się też do wielu poważnych kłopotów ze zdrowiem. Na szczęście, na podstawie najnowszych **badań naukowych**, powstały skuteczne terapie naturalne. Co ważne, nie wymagają one zażywania tabletek. Książka ta przybliży ci **75 sposobów na zdrowy sen**. Każdy z nich bez trudu dopasujesz do swoich indywidualnych potrzeb i możliwości. Nauczysz się samodzielnie rozwiązywać **problemy ze snem**, korzystając z terapii poznawczo-behawioralnej dla bezsenności. W efekcie zapomnisz o codziennym stresie. To nie wszystko. Poczujesz także, co to jest prawdziwy relaks i **oczyścisz swój umysł z negatywnych emocji**. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak szybko zasnąć**. Bezsenność znacznie obniża odporność organizmu, więc eliminując ją, uchronisz się przed wieloma problemami ze zdrowiem.

Czym jest bezsenność?

O bezsenności możemy mówić w przypadku stałego i długotrwałego niezadowolenia z jakości i ilości snu. Przybiera ona różne postacie. Mogą to być **trudności z zasypianiem**, kłopoty z utrzymaniem ciągłości snu czy **wcześniejsze budzenie się**. Efekt zawsze jest ten sam – nieustanne zmęczenie sięgające aż do granic wyczerpania. Nic dziwnego, że w tej sytuacji przestają prawidłowo funkcjonować zarówno ciało, jak i umysł. A to już wstęp do wielu poważnych kłopotów ze zdrowiem. Nawet w postaci **ciężkich chorób**. Pamiętajmy jednak, że przyczyny wielu dolegliwości fizycznych, jak dowodzi psychosomatyka, tkwią tak naprawdę w naszej psychice. Dotyczy to również **zaburzeń snu**.

Bezsenność – współczesna epidemia

Każdego dnia doświadczamy stresu. Na nasze codzienne samopoczucie niekorzystnie wpływają też niezdrowe nawyki i zabiegany tryb życia. Nic dziwnego, że współcześnie **bezsenność** przybiera rozmiary epidemii. Ludzie, których dopada, w poczuciu bezsilności sięgają po każdą tabletkę dającą nadzieję na wyzdrowienie. **Leczenie bezsenności** jest więc konieczne. Niedobory snu mogą bowiem mieć wiele groźnych konsekwencji dla zdrowia. Zaburzenia psychiczne na czele z depresją, stanami lękowymi czy zespołem stresu pourazowego to zaledwie wierzchołek góry lodowej. **Nieleczona bezsenność** może również niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie serca, układu krwionośnego, metabolizm czy procesy myślowe. Cierpiący na nią są też bardziej narażeni na wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę typu 2 i chorobę Alzheimera. **Zaburzenia snu** oznaczają również spadek odporności, zwiększone ryzyko zawału serca, a także sprzyjają rozwojowi stanów zapalnych. Wszystkim tym zagrożeniom można zapobiec dzięki leczeniu bezsenności.

Terapia poznawczo-behawioralna dla bezsenności najlepszym sposobem na zdrowy sen i leczenie bezsenności

Celem tej książki jest przekazanie **najnowszej wiedzy i umiejętności** niezbędnych w procesie leczenia bezsenności. Bazując na tysiącach badań i prób klinicznych, Autorka opracowała kilkadziesiąt sposobów na zdrowy sen. Każdy może je zastosować samodzielnie. Opierają się one na **terapii poznawczo-behawioralnej i psychosomatyc**e. Zakładają one, że stres, a tym samym bezsenność wywołują nie tylko obiektywne czynniki zewnętrzne, ale też sposoby myślenia o kłopotach. Przyczyny problemu skrywa zatem nasz umysł. Wstępem do wyzdrowienia staje się więc modyfikowanie błędnych myśli i zachowań. Niestety większość ludzi uważa, że bezsenność wynika wyłącznie ze stanu zdrowia fizycznego. Takie podejście znacznie utrudnia powrót do zdrowia. Dlatego specjalnie z myślą o leczeniu bezsenności powstała terapia poznawczo-behawioralna dla bezsenności. Główne jej strategie obejmują **edukację i higienę snu**. Dochodzą do tego **terapie naturalne** ograniczające zbędny czas spędzany w łóżku, kontrolowanie bodźców, terapie poznawcze oraz różne metody przeciwdziałające pobudzeniu. Wszystkie je znajdziesz w tej książce.

Zapomnij o bezsenności i poczuj, co to znaczy prawdziwy relaks!

Terapia poznawczo-behawioralna dla bezsenności i psychosomatyka zakładają, że przyczyny kłopotów ze snem i relaksem tkwią w naszych myślach i zachowaniach. Wraz z lekturą tej książki otrzymasz skuteczny oręż, który wesprze cię w leczeniu bezsenności. Eliminując niezdrowe nawyki i stosując sprawdzone techniki, raz na zawsze pozbędziesz się tego uciążliwego problemu. Wreszcie poczujesz ulgę, wiedząc, jak szybko zasnąć. Jednocześnie **zwiększysz swoją odporność, poprawisz stan zdrowia** i samopoczucie.

Stretching dla zachowania młodości

Jessica Matthews

Tytuł oryginału: Stretching to Stay Young: Simple Workouts to Keep You Flexible, Energized, and Pain Free

Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks
Zdrowie › aktywność fizyczna

ból stawów | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-866-6 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Ćwiczenia rozciągające, które zwiększą twoją elastyczność, wzmocnią mięśnie, stawy i kości

Nasze ciała są stworzone do ruchu. Coraz częściej jednak zamiast aktywności fizycznej wolimy wygodę. Praca przy komputerze, wybieranie windy zamiast schodów, samochodu zamiast spaceru do lokalnego sklepu. Wszystko to sprawia, że godzinami pozostajemy w pozycji siedzącej. Niestety ma to negatywny wpływ nie tylko na nasze mięśnie, stawy i kości, ale w ogóle zdrowie. Nie martw się, Autorka, która jest certyfikowaną nauczycielką jogi, ma na to sposób. Jest nim stretching, czyli po prostu rozciąganie!

Stretching – ćwiczenia, które złagodzą ból stawów i zredukują stres

Rozciąganie to prosta i delikatna aktywność fizyczna, którą możesz z łatwością wykonać w swoim domu. **Ćwiczenia rozciągające pomogą ci** wyeliminować różnego rodzaju choroby i dolegliwości, np. ból stawów, pleców czy karku. Ochronią przed kontuzjami, zwiększą twoją siłę fizyczną, zredukują stres i zapewnią relaks. Podczas tej aktywności fizycznej **wykonujesz masaż powięzi**, który korzystnie wpływa na utrzymanie prawidłowej postawy oraz… zmniejszenie cellulitu! Kolejną zaletą stretchingu jest to, że nie potrzebujesz praktycznie żadnego sprzętu! Wystarczy jedynie kawałek wolnej podłogi oraz mata do ćwiczeń.

Stretching statyczny i dynamiczny – odkryj różne rodzaje rozciągania

Autorka poprowadzi cię, krok po kroku, przez każde ćwiczenie i pozycję zamieszczoną w tej książce. Odkryjesz tu **ćwiczenia stretchingowe zaczerpnięte z jogi**, np. półpozycję skrętu mędrca Matsyendra, pozycję psa skierowanego ku dołowi, pozycję kot-krowa czy pozycję kobry. A także ćwiczenia typowe dla rozciągania – stretching mięśni dwugłowych ramion, stretching mięśnia prostownika promieniowego nadgarstka, stretching mięśni szyi w pozycji siedzącej. Odkryjesz również różne rodzaje stretchingu — **stretching statyczny i dynamiczny**, a także metodę PNF czy technikę autorozluźniania mięśniowo-powięziowego, przy pomocy której wykonasz skuteczny masaż powięzi.

Wyginaj śmiało ciało – ćwiczenia rozciągające dla początkujących i sportowców

To jedyny poradnik, jakiego potrzebujesz, by rozpocząć swoją przygodę z rozciąganiem. **Czytelne ilustracje, szczegółowe opisy i porady** pomogą ci uniknąć częstych błędów i cieszyć przyjemnością z rozciągania! Znajdziesz tu treningi na każdą okazję! Począwszy od codziennego stretchingu, przez poranne rozciąganie, stretching podczas podróży, a nawet podczas oglądania telewizji. Każda okazja jest dobra, by wykonać porządne rozciąganie! Dla fanów biegania, pływania, narciarstwa biegowego czy gry w tenisa Autorka przygotowała specjalne zestawy treningów. Pokazuje w nich **ćwiczenia rozciągające mięśni**, które najciężej pracują podczas tych aktywności fizycznych. Dzięki temu twoje mięśnie, stawy i kości będą zdrowe, zyskają upragniony relaks i ochronę przed kontuzjami!

Zwiększ swoją elastyczność i wzmocnij ciało dzięki rozciąganiu!

Jak skutecznie pokonać lęk i ataki paniki

dr Jill P. Weber

Tytuł oryginału: Be Calm: Proven Techniques to Stop Anxiety Now

Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Szczęście › emocje

ebooki mózg zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-864-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Jak radzić sobie z lękiem – poznaj skuteczne strategie

Ponad 40 milionów osób cierpi na **zaburzenia lękowe.** To najczęściej występujący problem ze zdrowiem psychicznym. Czym tak naprawdę jest lęk? Jakie są jego przyczyny? W jaki sposób radzić sobie z lękiem społecznym? Jak pokonać ataki paniki, uwolnić się od stresu i wyeliminować negatywne emocje? Czy powrót do szczęśliwego życia jest możliwy? Tak! Odkryj skuteczne strategie, które uwolnią twój mózg od lęku i przywrócą spokój.

Pomogła już tysiącom pacjentów! Teraz pomoże i tobie pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i stres

Dr Jill P. Weber jest psychologiem klinicznym. Na co dzień pracuje z nastolatkami i osobami dorosłymi, które zmagają się z lękiem, atakami paniki i stresem. Stosuje połączone podejście terapii poznawczo-behawioralnej, terapii akceptacji i zaangażowania oraz mindfulness. Teraz i ty możesz skorzystać z jej doświadczenia i odkryć odpowiedź na pytanie: **jak radzić sobie z lękiem?** Co robić, gdy atak paniki dopadnie cię w pracy, na zakupach lub przed snem?

Stany lękowe i ataki paniki pod kontrolą! Proste strategie zarządzania nimi w dowolnym miejscu i czasie

Autorka przedstawia proste i sprawdzone strategie, które podpowiedzą ci **jak pokonać lęk i ataki paniki.** Z pomocą zamieszczonych narzędzi, będziesz mógł natychmiast zredukować uczucie niepokoju i atak paniki. Niezależnie od tego, gdzie jesteś i co robisz. Ćwiczenia takie jak medytacje czy praktyka uważności (mindfulness) pomogą ci wyciszyć i uspokoić emocje. Dzięki neuronauce zrozumiesz, jak działa twój mózg, a także, w jaki sposób go przeprogramować. Dzięki temu wgrasz nowe — lepsze nawyki. Pomogą ci one poprawić zdrowie psychiczne, a nawet wyeliminować niektóre choroby!

Usuwanie lęku w praktyce

Ćwiczenia i strategie zamieszczone w tej książce **pomogą ci odkryć podłoże twojego lęku.** Dzięki temu będziesz mógł skutecznie sobie z nim poradzić. Staniesz się świadomy swoich emocji – również tych trudnych. W końcu zaczniesz skupiać się na swoim ciele. Odkryjesz, w którym miejscu objawia się lęk i do jakich chorób prowadzi. Dowiesz się, czym jest samoakceptacja i bycie dobrym dla siebie. Poznasz rolę ćwiczeń fizycznych i diety przeciwlękowej w twoim procesie powrotu do zdrowia. Uświadomisz sobie jakich zdarzeń i osób unikasz i nauczysz się panować nad reakcją „walcz lub uciekaj". Na każdym kroku będą ci towarzyszyły praktyczne ćwiczenia, które poprowadzą cię przez proces zmiany, aż do osiągnięcia spokoju i szczęścia. A teraz wypróbuj jedno z nich.

Jak pokonać lęk i ataki paniki – spróbuj tego ćwiczenia

Poznaj trzy łatwe strategie zmniejszania stanów lękowych i napadów paniki objawiających się dusznościami, przyspieszonym tętnem, poceniem się czy drżeniem:

1. Oddychaj powoli i głęboko czując, jak klatka piersiowa unosi się w pełni. Za każdym razem, gdy robisz wydech, wydychaj powietrze nieco dłużej niż poprzednio.
2. Jeśli jesteś zbyt napięty, by swobodnie oddychać, zacznij liczyć oddechy. Liczenie pomaga odwrócić uwagę twojego mózgu od myśli lękowych. Licz 1 podczas wdechu, 2 podczas wydechu i tak aż do 20. Następnie zacznij ponownie od 1. Powtórz to kilka razy; podniecenie zacznie się zmniejszać.
3. Jeśli oddychanie nie działa, połóż dłoń na swoim sercu. Zwróć uwagę na prędkość uderzeń. Sprawdź, czy możesz ją spowolnić dzięki swojemu oddechowi. Skup całą swoją uwagę na obserwowaniu uderzeń…uderzeń…uderzeń…twojego serca.

Be calm i przeczytaj tę książkę!

Dr Weber podaje, krok po kroku, instrukcje wdrażania skutecznych strategii zmniejszania lęku. Jej pełen współczucia głos i przykłady, jasno

pokazują, że rozumie jak lęk i zaburzenia lękowe może przejąć kontrolę i wpłynąć na zdrowie i relacje. Bogactwo podejść opartych na badaniach i praktyce jest przedstawione w przejrzystej, łatwej do przyswojenia formie. Co najważniejsze, dr Weber podejmuje wspólne wyzwania, które zwykle przeszkadzają we wdrażaniu programów samopomocy Pokazuje czytelnikom, jak budować silne i zdrowe nawyki, aby trwale radzić sobie z lękiem.

— dr David AF Haaga, profesor psychologii na Uniwersytecie Amerykańskim

Ta książka jest doskonała dla każdego. Poradnik jest ciepły, przystępny i przydatny. Uczy ludzi konkretnych sposobów zmiany myśli i zachowań przy użyciu technik wspieranych empirycznie. Będę go polecała zarówno znajomym, jak i klientom.

— dr Samantha Rodman, autorka i założycielka witrynydrpsychmom.com

Jeśli zmagasz się z lękiem, przeczytaj książkę Jak skutecznie pokonać lęk i ataki paniki. Oferuje skuteczne techniki zmniejszania lęku, ale to, co czyni tę książkę wyjątkową, to sposób prezentowania informacji. Umożliwia łatwe znajdowanie potrzebnych wskazówek w dowolnym momencie podróży i korzystanie z nich. Czytanie tej książki to jak osobista konsultacja z doktor Weber, która może pomóc Ci zachować spokój.

— dr Leslie Becker-Phelps

Uwolnij się od lęku!

Mięsna dieta karniwora rozszerzeniem diety ketogenicznej

Dr Paul Saladino

Tytuł oryginału: Carnivore Code: Unlocking the Secrets to Optimal Health by Returning to Our Ancestral Diet

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

alergie | bakterie | cholesterol | choroby autoimmunologiczne | ebooki | stany zapalne | układ krążenia | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-863-5; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 440; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Poznaj szokujące prawdy i mity o zdrowym odżywianiu

Czujesz się coraz bardziej zagubiony w natłoku sprzecznych informacji dotyczących zdrowego odżywiania? Codziennie zjadasz zalecane porcje warzyw i owoców, ale wcale nie czujesz się dobrze? Czy po spożyciu jarmużu, brokułów czy pomidorów pojawiają się nieprzyjemne dolegliwości żołądkowe, wzdęcia i cierpisz z powodu biegunek lub zaparć? **Dieta mięsna karniwora** może okazać się tym, czego twój organizm tak naprawdę potrzebuje. W książce znajdziesz informacje, dlaczego warzywa i owoce mogą przyczyniać się do rozwoju wielu chorób. Takich jak choroby autoimmunologiczne, dolegliwości układu trawiennego i krążenia. A także alergii, wysypek skórnych i powodować ogólny spadek energii i sił witalnych, a nawet depresję. Poznasz też zalety **diety mięsożercy**, naturalnej progresji z **diety ketogenicznej** oraz prawdę o cholesterolu, poparte naukowymi badaniami. Dostaniesz **dokładne instrukcje**, jak wprowadzić i **dopasować jadłospis** potrzeb dietę opartą na spożywaniu wyłącznie wysokiej jakości produktów pochodzenia zwierzęcego. W tym praktyczne porady, **jak uniknąć błędów** zwykle towarzyszących zmianie sposobu odżywiania.

Czym jest dieta mięsna karniwora?

Mięsna dieta karniwora nie jest dietą przeznaczoną tylko dla sportowców i kulturystów skupionych na ekstremalnej aktywności fizycznej, budowaniu masy mięśniowej i smukłej, pozbawionej tłuszczu sylwetki. Raczej **naturalnym rozszerzeniem diety ketogenicznej** bazującej na zdrowych tłuszczach. Według pacjentów Autora dr. Paula Saladino jest również jedyną dietą, dzięki której czują się po prostu fantastycznie. Spożywanie wysokiej jakości produktów pochodzenia zwierzęcego pozwoliło im **wyeliminować choroby** autoimmunologiczne i stany zapalne. A także, wsparło skuteczne oczyszczanie jelit oraz odbudowanie równowagi dobroczynnych bakterii w organizmie. Wielu z nich pozbyło się problemów z alergiami, układem trawiennym, wzdęć, zaparć lub biegunek czy choroby jelita drażliwego. Inni odczuli płynące z niej korzyści na własnej skórze, eliminując silną egzemę, wysypki czy inne dolegliwości dermatologiczne. Dieta oparta na wysokiej jakości produktach pochodzenia zwierzęcego pomogła pacjentom dr. Saladino pozbyć się depresji i napadów lękowych.

Co można jeść na diecie mięsnej? Poznaj jadłospis mięsożercy

Mięsna dieta karniwora oparta jest na spożywaniu produktów pochodzenia zwierzęcego, dobrej jakości mięsa, podrobów i tłuszczu, czyli kompletnej diecie „od nosa do ogona". Dobrze przygotowana i dopasowana do indywidualnych potrzeb dostarcza wszystkich niezbędnych dla organizmu składników. Autor przedstawia **pięć poziomów** wprowadzania **diety mięsnej**, naturalnie wypływających z **diety ketogenicznej**. Na poziomie pierwszym spożywasz od 80% do 90% mięsa: wołowiny, dziczyzny, jagnięciny, drobiu czy ryb. Dozwolone jest spożywanie jaj i mniej toksycznych roślin, takich jak dynia, awokado, ogórki, oliwki i sezonowych owoców jagodowych. Kolejne poziomy są bardziej eliminacyjne, ale tutaj również najważniejsze są indywidualne preferencje i potrzeby. Aby ci ułatwić wgląd w dzień mięsożercy, książka zawiera przykładowe jadłospisy na wszystkich pięciu poziomach. Autor wielokrotnie podkreśla, że najważniejsza jest jakość spożywanych produktów zwierzęcych – powinny one pochodzić od zwierząt z wolnego wypasu. Niezwykle ważne jest też picie odpowiedniej ilości wody.

Dieta mięsna karniwora – jak uniknąć błędów w stosowaniu ?

Autor rozwiewa również wszelkie wątpliwości dotyczące poziomu cholesterolu, ilości spożywanych białek i tłuszczy czy liczby posiłków w ciągu dnia oraz codziennej aktywności fizycznej. Przede wszystkim dowiesz się, jak uniknąć typowych błędów popełnianych przez osoby, które rozpoczynają swoją przygodę z **dietą mięsną.** Jak każda zmiana sposobu odżywania, również **dieta mięsożercy** może powodować dolegliwości. Spokojnie biegunki czy zaparcia, szybko ustępują po kilku dniach. **Dieta ketogeniczna** zdecydowanie ułatwia przejście na kompletną **dietę karniwora.** Jednak ci, którzy jej nie stosowali, mogą zaobserwować objawy „grypy ketonowej", osłabienia, zmęczenia czy rozdrażnienia, które ustępują po około 4 dniach. Autor wyjaśnia, z czym przyjdzie ci się zmierzyć, wybierając ten sposób odżywiania, ale również daje **sprawdzone rady, jak sobie poradzić z dietą mięsną.** Jeśli jednak nie jesteś gotowy na tak radykalną zmianę, czterdziestopięcio- lub dziewięćdziesięciodniowa **dieta mięsna karniwora jest doskonałym sposobem na oczyszczanie jelit ze złogów i organizmu z toksyn.**

Czy historia zdrowych i szczęśliwych mięsożerców może stać się twoją historią?

Dla potwierdzenia skuteczności mięsnej diety karniwora Autor przytacza **historie pacjentów**, którzy cierpieli na choroby autoimmunologiczne, w

tym Leśniowskiego – Crohna, cukrzycę typu 2, insulinooporność, alergie, depresję, mgłę mózgową czy zaburzenia układu trawiennego spowodowane przerostem bakterii. Wprowadzenie diety opartej na wysokiej jakości produktach pochodzenia zwierzęcego odmieniło nie tylko ich zdrowie, ale i całe życie. Zyskali siłę i energię, by zmierzyć się z wyzwaniami dnia codziennego. Odzyskali kontrolę nad swoim ciałem, wyeliminowali ból i stany zapalne. Teraz codziennie cieszą się aktywnością fizyczną i sprawnością umysłową.

Poznaj opinie o diecie karniwora znanych i cenionych ekspertów od zdrowego odżywiania:

Dr Paul Saladino jest inicjatorem niezwykle fascynującego ruchu promującego dietę mięsną. Przedstawia dietę karniwora w sposób przemyślany i wyważony. Tym samym zmusza wszystkich do szczególnej uwagi. Dzięki obszernemu doświadczeniu Paula w dziedzinie zarówno medycyny tradycyjnej, jak i funkcjonalnej jest on w stanie analizować leczenie z wielu perspektyw, a także osiągać przełomowe wyniki.

Mark Sisson
autor bestsellerów New York Timesa, Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię i The Keto Reset Diet, założyciel MarksDailyApple.com

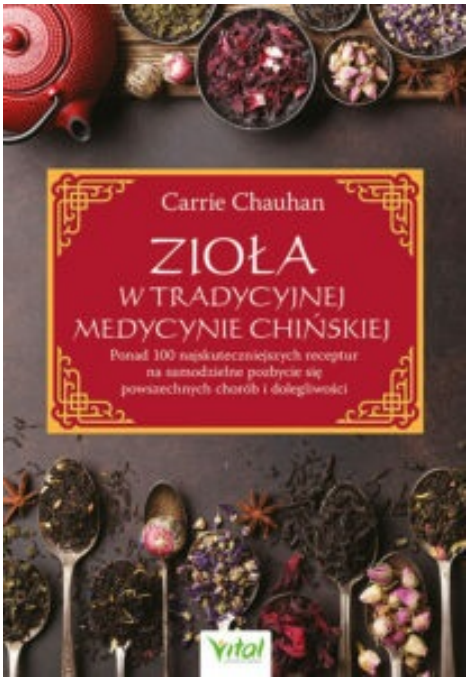
Paul jest wyjątkowym i nieszablonowym myślicielem. Ma bardzo dużą wiedzę naukową oraz przedstawia przekonujące argumenty, które podważają konwencjonalne poglądy w zakresie żywienia oraz konieczności spożywania roślin w celu zachowania optymalnego stanu zdrowia.

Dr Mercola
autor bestsellerów New York Timesa, założyciel Mercola.com

Paul wychwala zalety diety mięsnej, które jednocześnie potwierdza wiedzą naukową. Prowadząc badania, wykonał ogrom pracy i ustalił, jakie są fakty, więc czytelnik nie musi już tego robić. Jako lekarz medycyny funkcjonalnej postrzega zdrowie człowieka całościowo. Znajduje to odzwierciedlenie w „Mięsnej diecie karniwora”.

Dave Asprey
Dyrektor generalny Bulletproof, biohaker

Mięsna dieta karniwora – jedz mięso dla zdrowia!



Zioła w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Carrie Chauhan

Tytuł oryginału: Chinese Herbal Medicine for Beginners: Over 100 Remedies for Wellness and Balance

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

ebooki | herbaty ziołowe | odporność | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-865-9 ; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Chińskie zioła lecznicze – postaw na dobrodziejstwa medycyny naturalnej

Odwar przeciwalergiczny, napar ułatwiający zasypianie, zioła na przeziębienie, olejek ziołowy na zdrowy brzuch, maść łagodząca ból, syrop na suchy kaszel, a może kojąca herbata ziołowa? Czy medycyna naturalna faktycznie może pomóc rozprawić się z powszechnymi dolegliwościami i chorobami? Czy warto ufać terapiom naturalnym? Zdecydowanie tak! Jeśli ty lub twoi bliscy chorujecie, ale nie chcesz ciągle przyjmować naszpikowanych chemią leków i suplementów, postaw na bezpieczne i skuteczne ziołolecznictwo. Zaufaj ciągle udoskonalanej i skutecznej od tysięcy lat Tradycyjnej Medycynie Chińskiej wypróbuj remedia, których bazą są chińskie zioła lecznicze.

Ziołolecznictwo Tradycyjnej Medycyny Chińskiej to holistyczna terapia naturalna

Chińskie ziołolecznictwo daje ci narzędzia do osiągnięcia równowagi oraz utrzymania ciała, umysłu i duszy w zdrowiu. Można powiedzieć, że pomaga ci być najlepszą wersją siebie. To holistyczna terapia naturalna. Jeśli wcześniej interesowałeś się Tradycyjną Medycyną Chińską, wiesz, że skupia się ona na człowieku jako na całej, kompletnej jednostce. Wychowany w nurcie medycyny zachodniej być może przyzwyczaiłeś się do częstych wizyt u specjalistów. Kardiolog zajmie się twoim sercem, terapeuta zdrowiem umysłowym i dobrym samopoczuciem, ortopeda twoimi kośćmi i stawami, dentysta zębami, a okulista – oczami. W chińskim ziołolecznictwie ciało i umysł są połączoną, integralną całością. A zawarte w niej układy współpracują ze sobą, koordynują się wzajemnie i są od siebie zależne w kwestii zdrowia, równowagi i dobrego samopoczucia. Kiedy jeden układ zostaje obciążony lub jego równowaga ulega zaburzeniu, może wywołać podobne problemy w innych narządach.

Zioła na przeziębienie czy wzmocnienie odporności? Dzięki radom Autorki samodzielnie przyrządzisz lecznicze remedia na najpowszechniejsze choroby i dolegliwości

Do leczenia chorób i zaburzeń równowagi w organizmie chińskie ziołolecznictwo wykorzystuje praktycznie wszystkie części roślin – korzenie, owoce, liście i korę. Te lecznicze substancje są od wielu wieków udoskonalane, łączone i stosowane w kombinacjach zwanych recepturami. Nie musisz być doświadczonym zielarzem, aby korzystać z dobrodziejstw chińskich ziół leczniczych. To książka dedykowana zarówno początkującym, jak i doświadczonym znawcom ziół. Dzięki radom Autorki szybko i samodzielnie przyrządzisz lecznicze remedia. Nauczysz się metod warzenia i przygotowywania herbat ziołowych, naparów czy syropów. Sporządzenie maści czy olejku też nie będzie stanowiło problemu. A zioła, które będziesz wykorzystywał, są dostępne na polskim rynku! Autorka podpowie ci także, jak przechowywać twoje ziołowe remedia, ile czasu zachowują termin przydatności i odpowie na inne twoje pytania.

Dzięki informacjom zawartym w tej pięknie wydanej i praktycznej książce:

– odkryjesz proste zasady chińskiego ziołolecznictwa,
– zyskasz podstawowe informacje o układach wchodzących w skład twojego ciała i czynnikach chorobotwórczych wywołujących zaburzenia równowagi,
– stworzysz domową apteczkę pełną ziołowych odwarów, naparów i olejków,
– poznasz profile 35 niedrogich i łatwo dostępnych ziół uwzględniające ich właściwości lecznicze, temperaturę zaparzania i kategorię uzdrawianych dolegliwości,
– otrzymasz 110 prostych receptur, dzięki którym z łatwością pozbędziesz się najpowszechniejszych dolegliwości zdrowotnych.

Chińskie zioła lecznicze – już teraz wypróbuj jedną z receptur i przekonaj się o jej dobroczynnym działaniu

Jeśli po całym dniu w pracy, zakupach i innych ważnych sprawunkach wracasz do domu wykończony, a przed tobą jeszcze całe popołudnie aktywności, spróbuj odwaru dodającego popołudniowej energii. To jeden z ponad 100 przepisów, które znajdziesz w tej książce.

Będziesz potrzebował:
-1 łyżki Bai zhu (atraktylodu wielkogłówkowego)
-2 łyżeczek Chen pi (skórki mandarynki)

– 1¼ szklanki wody

1. Umieść Bai zhu i Chen pi w niealuminiowym garnku i zalej wodą.
2. Doprowadź mieszankę do wrzenia. Następnie zredukuj ogień i gotuj na wolnym ogniu przez co najmniej 20 minut. Zdejmij z ognia.
3. Przecedź odwar i wypij. Powtarzaj do dwóch razy dziennie.

Wzmocnij zdrowie i zyskaj odporność dzięki chińskiemu ziołolecznictwu

Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się

Samantha Skelly

Tytuł oryginału: Hungry for Happiness, Revised and Updated: Stop Emotional Eating & Start Loving Yourself

Szczęście › sukces
Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | mózg | umysł | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-862-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Zajadanie emocji i kompulsywne objadanie się – czy to już choroby cywilizacyjne?

Ciastko na poprawę humoru, lody na zakończenie stresującego dnia w pracy? Obietnica deseru dla dziecka jako nagroda za zjedzenie pełnowartościowego obiadu? Brzmi znajomo – tak, na tym polega zajadanie emocji. Jedzenie od wieków zaspokaja potrzeby naszego organizmu, ale jest również elementem kultury. Rytuały związane z przygotowaniem potraw czy świętowanie sukcesu przy suto zastawionym stole to nie tylko zapewnienie organizmowi zdrowia i niezbędnych składników odżywczych, ale również element budowania więzi rodzinnych i spędzania wolnego czasu. Racjonalne posiłki na co dzień, przeplatane w ciągu roku kilkoma okazjami do biesiadowania, to sytuacja w zupełności normalna. Inaczej dzieje się w przypadku, kiedy mamy do czynienia z zajadaniem emocji. Problem z zaburzeniami odżywiania pojawia się u coraz większej liczby osób na świecie. Szacuje się, że zmaga się z nimi blisko 70 milionów ludzi. Kompulsywne objadanie się odbija się znacząco na naszym zdrowiu, nie tylko fizycznym, ale też emocjonalnym i duchowym.

Jak przestać zajadać emocje i pokonać kompulsywne objadanie się? Wykorzystaj porady ekspertki i siłę swego mózgu

W tej książce Samantha Skelly, specjalistka od pracy z oddechem i ekspertka od emocjonalnego jedzenia, dzieli się z tobą swoimi doświadczeniami. Przez kilkanaście lat wpadała w spiralę diet, liczenia kalorii i forsownych treningów. Jedzenie było dla niej karą za nieprzestrzeganie rygorystycznych ćwiczeń lub nagrodą za poradzenie sobie w stresującej sytuacji. Niezależnie od tego, jaką masz sylwetkę, ta książka pomoże ci znaleźć źródło zajadania problemów, opanować napady wilczego głodu i osiągnąć szczęście. Przekonasz się, że rozwiązywanie problemów związanych z wagą to nie tylko zadanie o charakterze fizycznym, ale też duchowym i przede wszystkim emocjonalnym. Autorka podzieli się z tobą praktycznymi poradami i ćwiczeniami, dzięki którym pokonała chorobę i wróciła do zdrowej relacji ze swoim ciałem i wagą. Ufając swojej intuicji, tobie również, krok po kroku, uda się zerwać z zajadaniem emocji i wrócić do zdrowia.

Wojny z wagą i jedzeniem – dowiedz się, jak skończyć ze spiralą diet i zadbać o zdrowe odżywianie

Dzięki ćwiczeniom integracyjnym, pisaniu dziennika i medytacjom, zawartym w tym poradniku, przestaniesz toczyć bitwy ze swoim ciałem i jedzeniem. Zajadanie problemów przestanie być twoim stylem życia. Zmienisz zupełnie swoje nastawienie do jedzenia, zdasz się na wewnętrzną intuicję i w pełni zaakceptujesz swoje ciało. Jak pokonać zajadanie emocji i nawracające epizody objadania się? Potrzebujesz głębokiej i trwałej przemiany swojego myślenia o idealnym wizerunku ciała. Nauczysz się odczytywać i nazywać swoje emocje. Dzięki poradom Autorki, krok po kroku, dotrzesz do ich źródła. Ponadto, dowiesz się, jak zwrócić się do swego wnętrza, a nie na zewnątrz – w stronę coraz to nowszych diet. W osiągnięciu sukcesu i szczęścia pomoże ci twój umysł.

Dowiedz się, jak pokonać zajadanie problemów i pokochać siebie

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz skuteczne metody, które pozwolą ci wygrać z zajadaniem emocji i kompulsywnym objadaniem się. Wsłuchasz się w głos ciała i jego potrzeby, aby postawić zdrowe odżywianie się na pierwszym miejscu. Uwolnisz się od choroby emocjonalnego jedzenia, wykorzystując potencjał, który tkwi w twoim umyśle i mózgu. Odniesiesz sukces za sprawą kilku prostych ćwiczeń duchowych i medytacji. Sprawę ułatwi ci prowadzenie dziennika, dzięki któremu poświecisz czas wyłącznie sobie i zrozumieniu emocji, które się w tobie kłębią. Przekonaj się, jak to działa. Twój umysł sam uzdrowi ciało. Zaufaj mu.

Skończ z dietą, odzyskaj kontrolę nad ciałem i zdrowiem

Jak wykorzystać siłę umysłu, by uzdrowić ciało – bez leków i operacji

dr John E. Sarno

Tytuł oryginału: The Mindbody Prescription. Healing the Body, Healing the Pain

Szczęście › emocje
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › psychosomatyka
Zdrowie › psychologia

ból | choroby autoimmunologiczne | ebooki | odporność | umysł | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-834-5 ; **Cena katalogowa:** 44.90 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Choroby tworzy twój umysł i twoje emocje

Czy wiesz, że choroby tworzy twój umysł i twoje emocje? Negatywne emocje mogą wywoływać przewlekły ból i być przyczyną powstawania chorób autoimmunologicznych. Często prowadzą również do zawału serca, cukrzycy i rozwoju raka. Mogą działać destrukcyjnie na zdrowie powodując stres, osłabienie, spadek odporności i w dłuższej perspektywie rozwój wielu chorób. Natomiast w momencie, kiedy odczuwasz pozytywne emocje, mechanizm działa odwrotnie. Wtedy rozluźniają się mięśnie, czujesz się zrelaksowany i zadowolony. Wpływa to zarówno na twoje szczęście, dobre samopoczucie psychiczne, jak też zdrowie fizyczne. Dobre emocje pomagają ci w naturalny sposób stymulować procesy naprawcze organizmu, takie jak regeneracja mózgu i układu nerwowego, poprawa pamięci czy obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Jak zatem kontrolować i wpływać na swoje emocje? Czy umysł bierze w tym udział?

Odkryj związek ciała z umysłem i wyeliminuj przewlekły ból mięśni

John Ernest Sarno doktor nauk medycznych, praktykujący lekarz, profesor rehabilitacji i medycyny klinicznej na New York University School of Medicine, odkrył ścisły związek pomiędzy ciałem a umysłem. W książce prezentuje swój rewolucyjny program pracy z emocjami, który pomaga chorym uwolnić się od przewlekłego bólu i zespołu napięciowego zapalenia mięśni (TMS). Wyjaśnia, jakie są psychologiczne i emocjonalne podstawy tworzenia się bólu oraz objawów psychosomatycznych. Prezentuje związek ciała z umysłem i jego wpływ na zdrowie oraz odporność organizmu. Uświadamia, że bolesne skurcze mięśni pleców i przewlekłe bóle często mają swoje źródło w umyśle i są wynikiem tłumienia emocji. Powstają na skutek stałego napięcia, stresu, frustracji, niepokoju, tłumionego gniewu i smutku.

Wykorzystaj potencjał swojego mózgu, aby uzdrowić ciało i uwolnić tłumione emocje

Autor udowadnia, że tłumione emocje są przyczyną bólu pleców, szyi, barków, lędźwi, zespołu napięciowego zapalenia mięśni (TMS), wrzodów trawiennych i zaburzeń układu krążenia. Mogą też powodować napięciowe i migrenowe bóle głowy, katar sienny, fibromialgię i inne schorzenia. Wiele chorób ma swoje źródło w umyśle, w którym rodzą się emocje. Uzasadnia to również psychologia. Doktor Sarno wyjaśnia, jak wiele dolegliwości może mieć związek z funkcjonowaniem umysłu. Wiele chorób zaczyna się z powodu długotrwałego napięcia emocjonalnego, wynikającego z delikatnego niedotlenienia mięśni. Stan taki powoduje ból fizyczny, za który tak naprawdę odpowiada mózg wysyłający rozkazy do ciała. Natomiast reakcją na taką sytuację jest stres, który odbiera nam także poczucie szczęścia.

Skuteczne techniki uwalniania negatywnych emocji

Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, w jaki sposób emocje i choroby są ściśle ze sobą powiązane. Przekonasz się, jak powszechne problemy zdrowotne są kreowane przez umysł i jak mogą być przez niego wyleczone. Autor uświadamia istotę zachowania harmonii pomiędzy ciałem a umysłem, które jest źródłem zdrowia. Przedstawia skuteczne metody uwalniania negatywnych, tłumionych emocji, takie jak: codzienne refleksje, medytacje, afirmacje czy wdrożenie aktywności fizycznej. Dzięki nim, bez lekarstw, terapii fizykalnej i operacji uwolnisz się od napięcia emocjonalnego wywołującego przewlekły ból i osiągniesz ogólną poprawę swojego zdrowia odzyskując szczęście. Uświadomisz sobie, w jaki sposób emocje stymulują twój umysł do wywoływania symptomów fizycznych. Dowiesz się także, jak ciało karmi się nie tylko pożywieniem, ale i energią pochodzącą z emocji. Wykorzystaj swój wspaniały potencjał, aby pozbyć się chorób autoimmunologicznych, przewlekłego bólu, objawów psychosomatycznych i zespołu napięciowego zapalenia mięśni (TMS).

Wylecz ciało siłą umysłu i uwolnij się od bólu

Wielka księga kuchni ketogenicznej

Jen Fisch

Tytuł oryginału: The Big Book of Ketogenic Diet Cooking: 200 Everyday Recipes and Easy 2-Week Meal Plans for a Healthy Keto Lifestyle

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia

ebooki | jak szybko schudnąć | ketoza | oczyszczanie organizmu | zdrowe odżywianie

zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-788-1; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dieta keto na całe życie – poznaj zasady diety keto

To publikacja zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych osób stosujących dietę ketogeniczną. Autorka oferuje podstawowe wprowadzenie do diety ketogenicznej, a także 2-tygodniowe plany posiłków, które pomogą ci w realizacji indywidualnych celów związanych z utratą wagi i przyspieszenia ketozy. Wreszcie dowiesz się, jak szybko schudnąć. Książka zawiera wszystko, czego potrzebujesz, aby całe życie być na diecie ketogenicznej. To przede wszystkim książka kucharska, w której znajdziesz zasady diety keto, tabelę produktów sprzyjających ketozie oraz tych, których należy unikać; listy zakupów, plany posiłków i, co najlepsze, mnóstwo prostych przepisów. Możesz sięgać po tę książkę niczym po ketobiblię.

Zdrowe odżywianie, czyli dieta ketogeniczna

Dieta pełna zdrowych tłuszczów zapewni ci sytość, a sama liczba przepisów stanowi dowód, że nie musisz tęsknić za żadną potrawą – wystarczy, że w kuchni przygotujesz sprzyjające ketozie alternatywne wersje ulubionych, pełnych węglowodanów potraw, które kiedyś jadłeś. Autorka podpowie ci, jak robić to na co dzień z wykorzystaniem prostych przepisów. W tej książce znajdziesz również trzy 2-tygodniowe plany posiłków, które mogą ci posłużyć za drogowskaz. Dzięki nim nie będziesz miał wątpliwości, które przepisy wybrać i jak układać jadłospisy na poszczególne dni. Dieta ketogeniczna zapewni ci zdrowe odżywianie i oczyszczanie organizmu.

Co jeść na diecie keto?

Standardowa dieta ketogeniczna zwykle opiera się w 70 procentach na zdrowych tłuszczach. To dzięki tłuszczom dieta ketogeniczna jest przyjemna i może stanowić zrównoważony sposób żywienia w dłuższej perspektywie. Zatem co jeść i jakie są zasady diety keto? Bekon, awokado, żółtka jajek, łosoś i twarożek są częścią ketogenicznego menu. Spożywanie dużej ilości tłuszczów przy każdym posiłku jest ważne, ponieważ dzięki temu będziesz czuł się syty. Gdy twój organizm zaadaptuje się do spalania tłuszczu, zauważysz, że możesz jeść rzadziej, co będziesz zawdzięczać spożywaniu dużych ilości tłuszczów. Popularne źródła tłuszczów w diecie ketogenicznej stanowią pełnotłusty nabiał, tłuste kawałki mięsa i ryb, masło pochodzące od zwierząt karmionych trawą i wysokiej jakości oleje. Autorka podpowie ci, co jeść na diecie keto i jak przygotować zapasy żywności oraz jak oczyścić organizm. Będziesz zaskoczony tym, jak szybko można schudnąć na tej diecie i oczyścić organizm.

Zdrowe tłuszcze w twojej kuchni

W tej książce znajdziesz informacje o tym, które tłuszcze są zdrowe i dlaczego. Poznasz również te tłuszcze, których nie powinieneś używać w swojej diecie i kuchni. Rodzaj spożywanych tłuszczów ma istotne znaczenie. Dieta ketogeniczna skupia się na dobrych tłuszczach. Są one ważnym źródłem energii, a do tego dają uczucie sytości. Spożywanie mieszanki zdrowych tłuszczów może pomóc ci podnieść poziom dobrego cholesterolu (HDL), obniżając przy tym poziom złego cholesterolu (LDL). Do dobrych tłuszczów, które należy uwzględnić w diecie ketogenicznej, należą:
– tłuszcze jednonienasycone: awokado, oliwki, orzechy makadamia,
– tłuszcze nasycone: masło zwykłe i klarowane oraz mięsa pochodzące od zwierząt karmionych trawą, olej kokosowy,
– wielonienasycone tłuszcze omega-3: łosoś, sardynki, nasiona chia, orzechy włoskie,
– trójglicerydy średniołańcuchowe (znane też jako MCT): olej kokosowy, produkty nabiałowe, olej MCT.
To jedyna książka, która zaspokaja potrzeby każdej kuchni ketonowej i zawiera:

– 200 prostych, codziennych przepisów na dietę ketogeniczną, które można wykorzystać do przyrządzenia śniadania, obiadu, kolacji, deseru i nie tylko;
– 3 plany posiłków dostosowane do twoich konkretnych potrzeb, które mają na celu zachęcenie do utraty wagi i oczyszczenia organizmu;
– pouczający przegląd gotowania zgodnie z zasadami diety ketogenicznej, który pomoże ci przygotować spiżarnię i zrozumieć podstawy keto;
– pomocne porady i szybkie wskazówki dotyczące przyjęcia i utrzymania zdrowego odżywiania i stylu życia opartego na diecie ketogenicznej.

Postaw na keto

pobierz fragment książki

Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni

Vadim Kortunov

Tytuł oryginału: Самомассаж мышц, суставов и других частей тела | Кортунов Вадим Александрович

Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby

ból | ból stawów | mięśnie stawy i kości | pielęgnacja ciała | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-833-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Samomasaż – ponad 40 technik, które uwolnią Cię od bólu

Korzyści płynące z masażu znane są od niepamiętnych czasów. Jednak ta książka poświęcona jest wyłącznie technikom samomasażu. Masaż pomoże Ci zarówno w relaksacji i usunięciu nagromadzonego stresu, jak również jako rodzaj profilaktyki i leczenia. Jest to prosty i ogólnie dostępny sposób na utrzymanie i wzmocnienie zdrowia, a przede wszystkim pokonanie chorób. Samodzielny masaż możesz wykonywać rano jako uzupełnienie porannej gimnastyki lub niezależnie od ćwiczeń fizycznych, o dowolnej porze dnia. Jest on skuteczny, zarówno w łagodzeniu bólu, jak i poprawie ogólnego napięcia mięśniowego. Dzięki niemu zadbasz o mięśnie, stawy i kości. Masaż jest również rodzajem pielęgnacji ciała i wpływa na to, aby skóra była zdrowa.

Techniki i terapie samomasażu dla każdego

Samomasaż zwiększa zakres ruchów, łagodzi zmęczenie i jest bardzo efektywną terapią na regenerację organizmu i relaks. Zaletą samodzielnego masażu jest łatwość jego wykonania i powszechna dostępność. Autor, doświadczony masażysta, podpowie Ci, w jakiej kolejności wykonywać automasaż oraz przedstawi rodzaje masażu skuteczne przy niwelowaniu wielu chorób. Dowiesz się, jak wykonać masaż głowy, szyi, klatki piersiowej, kręgosłupa, brzucha, nóg. Czas trwania zabiegu zależy od twojego samopoczucia. Ważne, abyś zrozumiał, jaki cel sobie obrałeś, wykonując masaż.

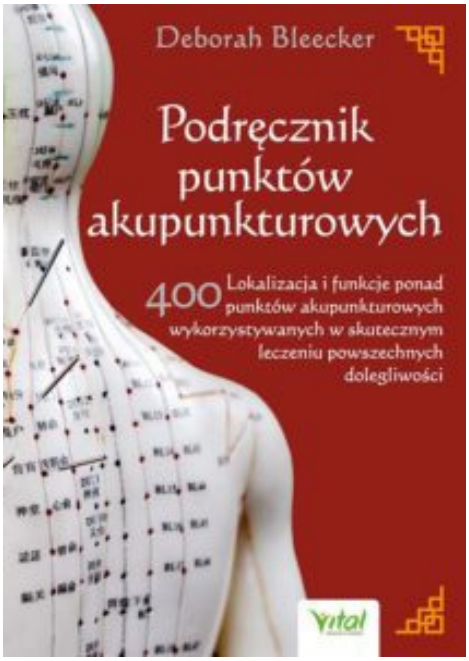
Korzyści, jakie możesz czerpać z samomasażu na mięśnie, stawy i kości

Techniki samodzielnego masażu nie wymagają dużego wysiłku i nie powinny powodować bólu. Każdą z nich powtarzaj 3-7 razy. Wykonuj masaż w miejscu, które jest dla ciebie wygodne, gdzie nie ma przeciągów i jest wystarczająco ciepło. W książce znajdziesz opisy wygodnych pozycji do samodzielnego masażu, które są odpowiednie dla całego ciała lub jego poszczególnych części. Ten rodzaj terapii jest najtańszą metodą samoleczenia, pielęgnacji skóry i cała oraz prawdziwego relaksu. Możesz go wykonywać samodzielnie i całkowicie bezpłatnie. Efekty, jakie osiągniesz, to przede wszystkim brak chorób, pełnia zdrowia i życie bez bólu.

Skutki stosowania poszczególnych metod samodzielnego masażu

1. Ciągłe głaskanie, wykonywane w wolnym tempie, umożliwia ukojenie i złagodzenie bólu. Wykonywanie głaskania w szybkim tempie, energicznie i z przerwami – zwiększa tonus.
2. Techniki powolnego rozcierania działają kojąco.
3. Powolne i spokojne techniki ugniatania sprzyjają regeneracji. Techniki ugniatania stosowane z przerwami, powierzchownie i w szybkim tempie, prowadzą do zwiększenia napięcia mięśni.
4. Technika wibracji jest bardzo skutecznym narzędziem. Wibracja przerywana i ciągła, służy zarówno do zwiększania, jak i zmniejszania napięcia mięśniowego.

Samomasaż – skuteczny i najtańszy sposób na zdrowie



pobierz fragment książki

Podręcznik punktów akupunkturowych

Deborah Bleecker

Tytuł oryginału: Acupuncture Points Handbook: A Patient's Guide to the Locations and Functions of over 400 Acupuncture Points

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › akupunktura
Terapie › akupresura
Zdrowie › choroby

ból | ebooki | meridiany | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-796-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Akupunktura – jedna z najskuteczniejszych terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Tradycyjna Medycyna Chińska, choć powstała tysiące lat temu, nadal się rozwija. Współczesne badania wciąż nie są w stanie ustalić, jak działa akupunktura, wykazano jednak, że jest skuteczna jako główna forma terapii w Chinach. Praca na meridianach, czyli kanałach energetycznych łączących punkty akupunkturowe w ciele, potrafi uleczyć dolegliwości, z którymi współczesna medycyna nie zawsze sobie radzi. Akupunktura pomaga organizmowi w samouzdrawianiu. Jeżeli w swoim życiu byłeś w pełni zdrowy, Twój organizm wie, jak się uzdrowić. Po prostu potrzebuje bodźca, który rozpocznie ten proces.

Ból odczuwa każdy z nas – w jaki sposób akupunktura może go uleczyć?

Istnieje wiele sposobów stosowania akupunktury, aby leczyć ból. Kluczową kwestią jest pamiętanie o tym, że każdego typu akupunktura przywraca prawidłowy przepływ krwi w obolałym obszarze. Ból spowodowany jest brakiem zdrowego przepływu krwi, więc kiedy poprawimy krążenie, ciało może się uzdrawiać. Akupunktura pomaga eliminować tkankę bliznowatą i rozluźniać napięte mięśnie. Ból w obszarze unerwienia słabnie, gdy za pomocą akupunktury przywrócimy zdrowe krążenie w danym miejscu. Kiedy poddasz się zabiegowi akupunktury właśnie w celu złagodzenia bólu, w większość przypadków możesz jednocześnie rozwiązywać inne problemy dotyczące Twojego zdrowia. To naprawdę holistyczna terapia. Akupunktura nie rozprawia się jedynie z objawami, ale leczy ukrytą przyczynę choroby i pomaga organizmowi całkowicie ją usunąć.

Jak samodzielnie zlokalizować punkty akupunkturowe

Z pomocą przychodzi Autorka, która jest dyplomowaną akupunkturzystką. W tej książce opisała ponad 400 punktów akupunkturowych, choć – jak przyznała – z łatwością mogłaby opisać ich 800, bo temat lokalizacji, funkcji i zastosowania punktów akupunkturowych jest nieskończony. W swoim poradniku, który możesz traktować jako podręcznik, Autorka wybrała funkcje najczęściej używanych punktów. Omówiła także objawy, które niweluje praca na każdym z nich. Jak zatem samodzielnie zlokalizować punkty akupunkturowe? Punkty akupunkturowe znajduje się dzięki obszarom anatomicznym. Przykładowo, Osierdzie 6 znajduje się 2 cuny od zgięcia nadgarstka. 2 cuny odmierzasz, używając własnych palców. Nawet jeśli teraz brzmi to nieco skomplikowanie, po lekturze tej książki akupunktura nie będzie miała dla Ciebie żadnych tajemnic.

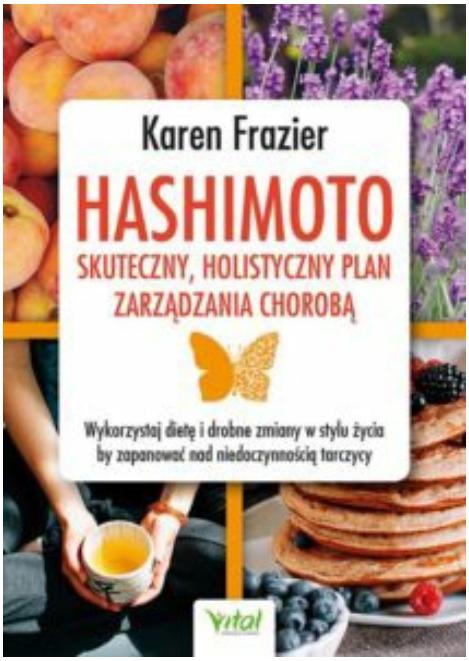
Akupunktura ucha, punkty akupunkturowe a akupresura

Nie mogło w tej książce zabraknąć informacji o akupresurze, która jest nieodłączną częścią tego rodzaju terapii naturalnej. Autorka nauczy Cię, że aby akupresura zadziałała, musisz aktywować dany punkt. W przypadku akupunktury w punkt wbija się igłę, która stymuluje krążenie i aktywuje go. Istnieje kilka opcji aktywowania punktów przy użyciu akupresury. Jednym z nich jest mocne uciskanie palcami. Innym sposobem jest przyklejanie magnetycznych kuleczek na taśmie na punkty akupunkturowe i pozostawianie ich tam na określony czas. Ciekawostką – w przypadku zabiegu akupunktury ucha – jest to, że do tej terapii można użyć małych nasionek, które nakleja się na ucho za pomocą taśmy. Akupunktura ucha jest doskonałym sposobem na uśmierzanie bólu, ponieważ w uchu reprezentowane jest całe ciało.

Interesujesz się terapiami naturalnymi? To obowiązkowa pozycja w domowej bibliotece

Ból, zmęczenie, stres, zaburzenia emocjonalne, problemy trawienne, kaszel, lęk, refluks, zatkane zatoki, nieostre widzenie… Nie ma dolegliwości i choroby, której nie można by było uzdrowić dzięki akupunkturze lub akupresurze. Nie musisz wiedzieć dokładnie, jakiego typu problem – na przykład trawienny – Ci doskwiera. Pracujesz na punktach, które regulują trawienie, a organizm leczy się sam. Ty odzyskujesz zdrowie! Dzięki temu kompletnemu podręcznikowi wykonywanie akupunktury czy akupresury nie będzie stanowiło problemu. Informacje i wskazówki Autorki przedstawione są rzetelnie i jasno, co czyni tę książkę łatwą do odczytania także dla początkujących w tej terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Zaufaj terapii znanej od tysięcy lat i odzyskaj zdrowie



pobierz fragment książki

Hashimoto – skuteczny, holistyczny plan zarządzania chorobą

Karen Frazier

Tytuł oryginału: The Hashimoto's 4-Week Plan: A Holistic Guide to Treating Hypothyroidism

Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna
Dieta › zdrowe odżywianie

choroby autoimmunologiczne | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-797-3; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Niedoczynność tarczycy Hashimoto – łatwa do zbagatelizowana, ciężka w skutkach

Choroba Hashimoto (przewlekłe zapalenie tarczycy) jest jedną z najpowszechniejszych chorób autoimmunologicznych XXI wieku. Eksperci szacują, że w Polsce choruje na nią ponad 800 tysięcy osób! Hashimoto ma złożoną naturę – nie tylko zakłóca funkcjonowanie organizmu chorego, ale również wpływa na jego psychikę. Ze względu na mnogość objawów i indywidualny przebieg choroby, często jest lekceważona przez lekarzy i… samego pacjenta. Przybieranie na wadze, zmęczenie, senność, wzdęcia, mgła umysłowa czy zmiany nastrojów łatwo przypisać przemęczeniu i przepracowaniu. Tymczasem mogą to być pierwsze sygnały stanu zapalnego twojej tarczycy! Dzięki tej książce poznasz przyczyny tej choroby autoimmunologicznej, dowiesz się, które badania należy wykonać, by ją zdiagnozować, a także otrzymasz informacje, jak wygląda leczenie Hashimoto.

Medycyna naturalna, czyli holistyczne leczenie zapalenia tarczycy

Autorka, która sama od lat choruje na niedoczynność tarczycy Hashimoto, opracowała holistyczny plan zarządzania tą chorobą. Mimo regularnego zażywania leków, nadal doświadczała wielu nieprzyjemnych objawów, dlatego wzięła sprawy w swoje ręce! Jej pełen inspiracji i pomysłów 4-tygodniowy program łączy w sobie porady z dziedziny medycyny naturalnej, zdrowego odżywiania (dieta przeciwzapalna), zmian w stylu życia oraz wsparcia emocjonalnego. Taka kompleksowa terapia pomoże ci w pełni zaopiekować się ciałem i umysłem oraz odzyskać zdrowie.

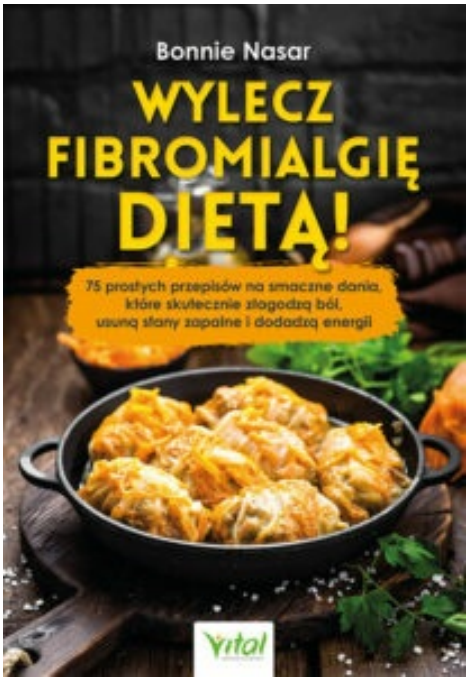
Dieta na Hashimoto – co jeść, by czuć się dobrze i chudnąć

Aby funkcjonować prawidłowo, twój układ immunologiczny potrzebuje odpowiednich mikroelementów (witamin i minerałów) oraz makroelementów (węglowodanów, tłuszczów i białek). Dlatego osoby zmagające się z chorobami autoimmunologicznymi powinny spożywać pokarmy, które nie wywołują stanów zapalnych, charakteryzują się niską zawartością toksyn, wspomagają procesy gojenia i są źródłem cennych składników odżywczych. Istnieją trzy popularne diety, które wspierają układ odpornościowy. Są to: dieta śródziemnomorska, paleo oraz wegańska. Autorka wzięła z nich to, co najlepsze i skomponowała 75 prostych przepisów, w których wykorzystuje się jedynie 5 głównych składników. Wygodny plan posiłków o właściwościach przeciwzapalnych oraz listy zakupów pomogą ci na pierwszym etapie walki o lepsze zdrowie.

4-tygodniowy plan zawiera praktyczne strategie, które pomogą ci:

– jeść zdrowiej – wygodny plan posiłków, listy zakupów i 75 prostych przepisów, w których wykorzystuje się 5 lub mniej głównych składników!
– wysypiać się – wskazówki dotyczące poprawy higieny snu,
– ograniczyć stres – praktyczne terapie i porady, jak radzić sobie ze stresem i niepokojem,
– osiągnąć współczucie dla samego siebie – proste ćwiczenia krok po kroku i codzienne listy kontrolne, aby traktować siebie z większą życzliwością.

Hashimoto – naprawdę możesz poczuć się lepiej!



Wylecz fibromialgię dietą!

Bonnie Nasar

Tytuł oryginału: The 30-Minute Fibromyalgia Cookbook: 75 Quick and Easy Anti-Inflammatory Recipes

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

ból | stany zapalne | terapie naturalne | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-831-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Leczenie fibromialgii – dieta i zdrowe odżywianie sposobem na przewlekły ból

Lekarze i naukowcy wciąż nie są zgodni co do przyczyn fibromialgii. Problemów nastręcza też jej diagnostyka. Brak jest bowiem testów, które mogłyby jednoznacznie potwierdzić lub wykluczyć tę chorobę. Niestety liczba dotkniętych tą przypadłością stale rośnie. Co więcej, fibromialgia jest niezwykle bolesna – potrafi zdezorganizować codzienne życie i poważnie utrudnić wykonywanie najprostszych czynności. Okazuje się, że droga do zdrowia prowadzi przez… kuchnię. Odpowiednio dobrana dieta i zdrowe odżywianie mogą w dużym stopniu złagodzić stany zapalne oraz wzmocnić organizm. Dzięki tej książce poznasz skuteczny i naturalny sposób na przewlekły ból. Przyrządzając proste i smaczne posiłki, zlikwidujesz objawy fibromialgii, by znowu cieszyć się pełnią życia. Z punktu widzenia chorego ważne jest, że przygotowanie każdego z nich nie zajmie więcej niż 30 minut. Doceni to każdy, kto musi się zmierzyć z wyzwaniem, jakim jest leczenie fibromialgii.

Smacznie i zdrowo – wypróbuj moc terapii naturalnej

„Znakiem rozpoznawczym" fibromialgii jest przewlekły ból i powodujące go stany zapalne. W okolicach mięśni, stawów czy na skórze pojawiają się niezwykle czułe punkty, które bolą przy każdym, nawet najlżejszym dotyku. Towarzyszy temu osłabienie organizmu, często też mgła mózgowa. Dochodzą do tego – depresja, drażliwość jelit i pęcherza moczowego oraz refluks kwasowy. Choć pochodzenie fibromialgii pozostaje tajemnicą, można wskazać czynniki, które zwiększają ryzyko pojawienia się choroby. Na czoło wysuwa się tu stres. Nie bez znaczenia są też współwystępujące choroby autoimmunologiczne, a lekarze dodają do tego jeszcze uwarunkowania genetyczne. W tej sytuacji pomocna okazuje się terapia naturalna wykorzystująca zdrowe pożywienie.

Łagodzenie objawów choroby za pomocą zdrowego odżywiania

W leczeniu fibromialgii najlepiej sprawdza się podejście multidyscyplinarne, łączące fizykoterapię, zażywanie leków, zarządzanie stresem oraz higienę snu. Ważną rolę odgrywa też terapia naturalna bazująca na diecie i zdrowym odżywianiu. Okazuje się, że niektóre produkty spożywcze mogą skutecznie wspomóc walkę o przywrócenie zdrowia. Autorka poleca te pokarmy, które ograniczają stan zapalny, a jednocześnie radzi, co wyeliminować ze swojego jadłospisu, by uniknąć cierpienia z powodu przewlekłego bólu. W sumie opracowała aż 75 przepisów na szybkie i proste dania, które działają przeciwzapalnie. Nie wymagają one zbyt długiego czasu ani ponadprzeciętnych umiejętności w kuchni. Wśród nich znajdziesz przepisy na napoje, śniadania, przystawki i sałatki, wegetariańskie i wegańskie dania główne, ryby, drób, mięso, desery i nie tylko. Zwolennicy zdrowego odżywiania odkryją tu także liczne praktyczne wskazówki. Dzięki nim będziesz wiedział, jak oszczędzić czas w kuchni i przyspieszyć przygotowywanie posiłków. Otrzymasz spis poręcznych przyborów oraz podstawowych produktów, które warto mieć w swojej spiżarni. Dla ułatwienia gotowania przy każdym przepisie znajdziesz wskazówkę dotyczącą pomysłów na zamienniki lub odpowiednie sposoby przechowywania jedzenia. Przepisy są oznaczone etykietami: pięć lub mniej składników, odpowiedni do zamrażalnika, przygotuj z wyprzedzeniem, jednogarnkowy, wegetariański lub wegański.

Przez żołądek do… zdrowia

Zaprezentowane w tej książce przepisy kulinarne sprawią, że łatwo ci będzie wprowadzić do swojej diety pokarmy, które zlikwidują objawy fibromialgii. To wyśmienity sposób na przewlekły ból. Dzięki niemu poczujesz ulgę, dostarczając jednocześnie swojemu organizmowi pożywnych składników. Bez większego wysiłku wzmocnisz jego naturalną zdolność do leczenia i regeneracji, podnosząc tym samym jakość swojego życia.

Leczenie fibromialgii zacznij od… kuchni!

pobierz fragment książki

Zresetuj swój metabolizm

dr Alan Christianson

Tytuł oryginału: The Metabolism Reset Diet: Repair Your Liver, Stop Storing Fat, and Lose Weight Naturally

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › oczyszczanie wątroby
Terapie › detoks
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby

ebooki | jak szybko schudnąć | oczyszczanie organizmu | terapie naturalne | układ trawienny | zdrowa wątroba | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-832-1; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 416; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Reset metabolizmu. Dowiedz się, jak zadbać o zdrową wątrobę i zastosować skuteczny detoks

Myśląc o tym, jak szybko schudnąć i przywrócić lepszą przemianę materii, bardzo rzadko zaczynamy od wątroby. A to właśnie ona – najcięższy narząd wewnętrzny i największy gruczoł w twoim ciele – odpowiada za regulację metabolizmu. Ta potężna maszyna pełni rolę filtra usuwającego toksyny. W znacznym stopniu wspomaga trawienie oraz reguluje hormony i poziom cukru we krwi. Zdrowa wątroba to jednocześnie zdrowy metabolizm i odpowiednia przemiana materii. Niestety brak zdrowego odżywiania, liczne choroby i stres, kumulowane przez lata, sprawiają, że ten narząd i cały układ trawienny zaczynają niedomagać. Mimo dużych zdolności regeneracyjnych, detoks wątroby i reset metabolizmu jest często nieodzowny. Przywróć zdrowy metabolizm i zastosuj oczyszczanie organizmu. Wypróbuj autorski program dr Christiansona, który krok po kroku przeprowadzi cię przez tajniki skutecznego detoksu wątroby.

Skuteczne oczyszczanie wątroby – sięgnij po dietę, która przywróci ci zdrowie i dobre samopoczucie

Zdrowa wątroba to niesamowity wielozadaniowiec. Ten organ to swoiste centrum, przez które przepływa energia twojego ciała. Wątroba jest odpowiedzialna za przetwarzanie wszystkiego, co spożywasz, a także pełni rolę spiżarni organizmu. Niewłaściwa dieta, brak relaksu i kłopoty ze snem często rujnują jej zdrowie i powodują groźne choroby. Cukrzyca, nadwaga, otyłość, niealkoholowe stłuszczenie wątroby i wiele innych przewlekłych dolegliwości ma swoje źródło w układzie trawiennym. Aby zapewnić jego właściwe funkcjonowanie, warto skorzystać ze sprawdzonego planu na reset metabolizmu. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku przekonasz się, że uzdrowienie wątroby zajmuje kilka tygodni – a nie kilka miesięcy czy lat. Dowiesz się, że to narząd zdumiewająco odporny na toksyny i przeciążenia. Za pomocą prostych zasad, które znajdziesz w tej książce, przywrócisz ją do idealnego stanu w ciągu zaledwie kilku tygodni.

Autorski program zdrowego odżywiania oparty na medycynie naturalnej. Samodzielnie i skutecznie pokonasz dolegliwości układu trawiennego

Ta książka, napisana przez lekarza, zawiera 4-tygodniowy program oczyszczania wątroby i wyzerowania metabolizmu. Z klinicznie sprawdzonym programem dr. Alana Christiansona możesz skutecznie odwrócić uszkodzenia wątroby i wiele chorób – za pomocą metod opartych na osiągnięciach medycyny naturalnej. Proponowana terapia naturalna sprawi, że wątroba odzyska zdolność do zarządzania metabolizmem. Dzięki temu niewątpliwie zmniejszysz łaknienie, zapewnisz stały poziom energii i regularny spadek wagi. Znajdziesz tu kompleksowe wytyczne: listy zakupów na każdy tydzień, plany posiłków, przepisy kulinarne i porady dotyczące utrzymania prawidłowej masy ciała. Program doktora Christiansona został przetestowany klinicznie przez tysiące pacjentów. Korzystali z niego ludzie, którym inne diety nie pomagały. Nie szukali już nawet metod na to, jak szybko schudnąć, ale pragnęli przywrócić zdrowie i zadbać o jakość życia.

Zdrowe odżywianie, relaks i skuteczny detoks. Sam zadbasz o układ trawienny i oczyszczanie wątroby

Dieta na reset metabolizmu jest starannie skonstruowana, aby zapewnić twojej wątrobie niezbędne składniki odżywcze. Jednocześnie plan żywieniowy „samodzielnie pilnuje", aby nie dostarczać jej więcej paliwa, z którym musiałaby się rozprawić. przywrócisz zdrowy metabolizm, stosując 28-dniowy program, który oferuje zdrowe ilości białka, błonnika, mikroelementów i fitoskładników, które wspomagają czynność wątroby. Plan żywieniowy zapewnia odpowiednią ilość paliwa z węglowodanów i tłuszczów, aby zapobiec niedoborom składników odżywczych, a jednocześnie skłania wątrobę do korzystania z zasobów zgromadzonego paliwa. Po zaledwie czterech tygodniach będziesz mógł jeść całkiem zdrowo i utrzymać wagę bez specjalnego wysiłku.

Dowiedz się, dlaczego dieta na reset metabolizmu działa skutecznie

Dieta na reset metabolizmu działa, ponieważ leczy podstawową przyczynę powolnego metabolizmu – przeciążoną wątrobę. Program zapewnia idealne warunki, aby pomóc twojej wątrobie pozbyć się zalegającego „paliwa" i ponownie rozpocząć prawidłową pracę. Odzyskasz również elastyczność metaboliczną, której mogłeś nie doświadczyć od dzieciństwa. Nie potrzebujesz restrykcyjnego planu żywieniowego. Nie musisz spędzać godzin na siłowni. Składniki na trwałą utratę wagi i cofnięcie starzenia się wątroby są tutaj. Dwa pożywne koktajle, pyszny obiad i nieograniczona ilość zdrowych przekąsek – to twój plan żywieniowy na 4 tygodnie oczyszczania organizmu.

Tę książkę o oczyszczaniu wątroby i detoksie organizmu opartym na naturalnych terapiach i zdrowym odżywianiu polecają eksperci

„Próbowałeś wszystkiego, co ci przyszło do głowy, aby schudnąć? Problemem nie jest twoja siła woli; to twoja wątroba. Dowiesz się, jak odtruć wątrobę w cztery tygodnie dzięki książce Zresetuj swój metabolizm”.
– JJ Virgin, CNS, autor bestsellerów New York Timesa

„Dr Christianson jest moim ekspertem, jeśli chodzi o zdrowe funkcjonowanie wątroby i naturalną utratę wagi. Dieta resetująca metabolizm pozwoli ci odzyskać zdrowie!”.
– dr Izabella Wentz, autorka bestsellera New York Timesa
„Uważamy naszą wątrobę za coś zwyczajnego, ale jest ona kluczem do naszego metabolizmu. Dr Christianson ujawnia sekretne życie twojej wątroby i pokazuje, jak możesz ją zoptymalizować na całe życie dzięki diecie zresetowanej metabolizmem”.
– Sara Gottfried, MD, autorka bestsellerów New York Timesa
„Inteligentny, oparty na nauce i niesamowicie prosty plan Christiansona na zawsze zmieni twoje życie. Jeśli jesteś gotowy, aby przekształcić się z otyłego, chorego i ospałego w smukłego, zdrowego i pełnego energii człowieka, ta książka zawiera odpowiedzi, których szukasz. Przygotuj się, aby wyleczyć swoją wątrobę, przyspieszyć metabolizm i poczuć się najlepiej od lat!”.
– Dr Kellyann Petrucci, autorka bestsellerów New York Timesa

Zastosuj skuteczne oczyszczanie wątroby i schudnij dzięki naturalnej terapii

Przewlekły kaszel – jak go rozpoznać, zdiagnozować i skutecznie leczyć

dr Jamie Koufman

Tytuł oryginału: The Chronic Cough Enigma: How to recognize, diagnose and treat neurogenic and reflux related cough

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki | refluks | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-764-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Przewlekły kaszel, czyli kiedy kaszel może być powodem do niepokoju

Przewlekły kaszel, nazywany również chronicznym, to kaszel utrzymujący się przez okres dłuższy niż cztery tygodnie. Jest niezwykle częstym schorzeniem, jednak niewielu lekarzy wie, jak prawidłowo go diagnozować oraz leczyć. Dr Jamie Koufman, laryngolog i światowej sławy ekspert w zakresie refluksu żołądkowego, rozwiązuje zagadkę uporczywego kaszlu! Stosując swój autorski plan leczenia pomogła już tysiącom pacjentów raz na zawsze wyleczyć refluks, stany zapalne i chroniczny kaszel. Teraz również i ty możesz skorzystać z jej porad i w końcu wrócić do zdrowia!

Czy dręczy cię przewlekły kaszel?

Budzisz się w nocy, kaszląc gwałtownie albo nie mogąc złapać tchu?
Czasami dławisz się, bo masz wrażenie, że się dusisz i z trudem łapiesz powietrze?
Mówienie, śpiewanie lub rozmowa przez telefon sprawiają, że kaszlesz?
Śmiech lub chichotanie powodują kaszel?
Zmiana temperatury sprawia, że kaszlesz?
Miewasz poranną chrypkę lub często łamie ci się głos?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco choćby na część pytań, to problem chronicznego kaszlu może dotyczyć również ciebie!

Refluks i kaszel neurogenny – najczęstsze przyczyny chronicznego kaszlu

Chroniczny kaszel często mylony jest z astmą lub kaszlem palacza. Jednak, jak dowodzi Autorka, jego przyczyna leży zupełnie gdzie indziej. Najczęstszymi przyczynami uporczywego kaszlu są bowiem refluks oraz dysfunkcja nerwu błędnego, której skutkiem jest kaszel neurogenny. Do innych częstych czynników wywołujących przewlekły kaszel należą: zachłystywanie z powodu niewydolności głośni, alergie, zapalenie zatok, katar, nowotwór tchawiczo-oskrzelowy, a nawet zbyt duży nacisk woskowiny. Dzięki tej książce będziesz mógł samodzielnie zdiagnozować przyczynę swojego chronicznego kaszlu! W tym celu dr Koufman zamieściła praktyczne testy, które ci w tym pomogą – indeks zamknięcia głośni, indeks objawów refluksu oraz przewlekłego kaszlu.

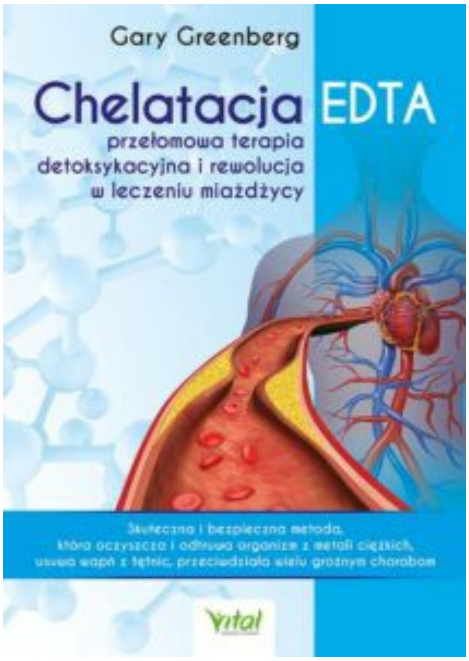
Leczenie chronicznego kaszlu – dieta przeciwreflusowa

Niezależnie jaka jest przyczyna twojego uporczywego kaszlu, Autorka przedstawia ci szereg terapii, które pomogą w powrocie do zdrowia. Najważniejszym elementem jej planu leczenia jest dieta przeciwrefluksowa, która przyniesie korzyści również osobom nie borykającym się z tą chorobą. Dzięki zdrowemu odżywianiu wyeliminujesz ze swojego jadłospisu produkty bogate w kwas, który podrażnia twoje drogi oddechowe i wywołuje stany zapalne pogarszające stan zdrowia. W książce znajdziesz listę produktów, które z powodzeniem możesz jeść oraz wskazówki, jak w prosty sposób wprowadzić dietę przeciwrefluksową do swojej codzienności.

Drobne zmiany stylu życia, dzięki którym poczujesz ulgę

Zdrowe odżywianie to podstawa, ale jak jeszcze możesz sobie pomóc? Dzięki drobnym zmianom w stylu życia. Autorka serwuje ci garść porad, jak poczuć się lepiej. Wśród nich znajdziesz np. wyeliminowanie ciasnych ubrań, pasków i gorsetów. Unikanie intensywnych ćwiczeń, takich jak bieganie, pływanie czy podnoszenie ciężarów po jedzeniu. Zamiast tego wyjdź na poobiedni spacer! Nie podjadaj w nocy, ponieważ to główna przyczyna utajnionego refluksu dróg oddechowych. Jak mówi Autorka, dopasowana dieta oraz zmiany w stylu życia u większości pacjentów stanowią klucz do wyleczenia. Jednak w niektórych przypadkach potrzebne jest również leczenie farmakologiczne. Dlatego dowiesz się również, jakie leki są najskuteczniejsze w terapii choroby refluksowej oraz kaszlu neurogennego, które zabiegi medyczne warto wykonać oraz kiedy konieczna jest operacja.

Koniec z kaszlem!



Chelatacja EDTA – przełomowa terapia detoksykacyjna i rewolucja w leczeniu miażdżycy

Gary Greenberg

Tytuł oryginału: The Chelation Revolution: Breakthrough Detox Therapy

Zdrowie › długowieczność Zdrowie › choroby

cholesterol | choroby autoimmunologiczne | ebooki | oczyszczanie organizmu | odporność | stany zapalne | układ krążenia | zdrowe serce

ISBN: 978-83-8168-794-2 ; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Chelatacja EDTA to prawdziwy przełom w medycynie!
Pomaga w oczyszczaniu organizmu i sprzyja długowieczności

Każdego dnia Twoje zdrowie jest zagrożone. Jesteś narażony na kontakt z metalami ciężkimi i zanieczyszczeniami chemicznymi. Toksyny znajdują się nie tylko w powietrzu, ale i glebie oraz żywności. Kontakt z nimi negatywnie wpływa na Twoje zdrowie i długowieczność, prowadząc do rozwoju groźnych chorób. Zarówno dolegliwości związanych z układem krążenia i wysokim poziomem cholesterolu. Jak również ze spadkiem odporności, stanami zapalnymi, chorobami autoimmunologicznymi, chorobami serca i miażdżycą. Dlatego tak ważne jest regularne oczyszczanie organizmu. Już teraz możesz skorzystać z alternatywnej metody, jaką jest chelatacja EDTA. Dzięki niej wzmocnisz zdrowie, wyeliminujesz stany zapalne i zadbasz o zdrowe serce.

Metoda detoksykacyjna, która skutecznie i bezpiecznie odtruwa organizm z metali ciężkich, wspierając odporność

Lekarze medycyny alternatywnej stosują chelatację od blisko 60 lat. Wykorzystują ją głównie w leczeniu zatrucia metalami ciężkimi, które wywołują choroby serca i schorzenia układu krążenia. Terapia ta jest od dawna zatwierdzona przez Agencję Żywności i Leków (FDA), jako metoda stosowana do usuwania ołowiu z organizmu przy użyciu EDTA (kwasu etylenodiaminotetraoctowego). Kwas ten, zwany również wersenowym, wiąże się w krwiobiegu z toksycznymi metalami i minerałami, które następnie w ciągu kilku godzin są wydalane z organizmu. Nagromadzenie pierwiastków ciężkich metali, takich jak ołów, rtęć, żelazo, kadm, arsen i glin może być bardzo toksyczne. A dzięki chelatacji ich usunięcie powoduje zmniejszenie ilości wolnych rodników. I pozwala na wprowadzenie do komórek cennych makro- i mikroelementów. Dodatkowo metoda ta pozwala usunąć z organizmu złogi prowadzące do miażdżycy, groźnej choroby układu krążenia. Potrafi się ona rozwijać długo i podstępnie, skutkując zwężeniem tętnic wieńcowych i grożąc zawałem serca oraz udarem mózgu.

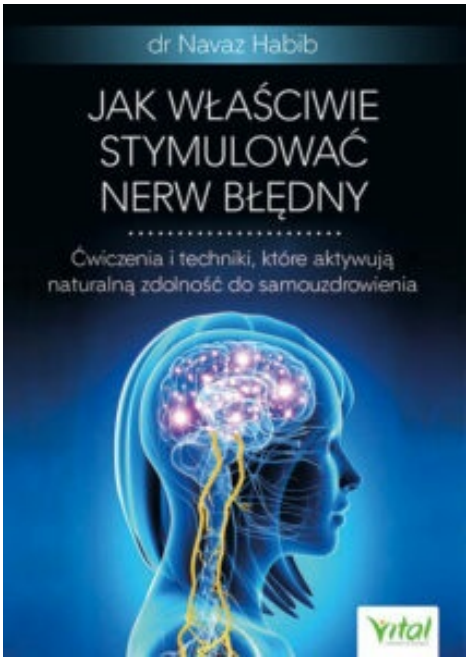
Bezpieczny i skuteczny sposób na podwyższony poziom cholesterolu, który wpływa na rozwój miażdżycy

Książka wyjaśnia, na czym polega terapia chelatacyjna EDTA. Przybliża korzyści i opisuje, jak stosować tę przełomową metodę detoksykacyjną oraz rewolucyjną technikę leczenia miażdżycy, spowodowanej podwyższonym poziomem cholesterolu. Autor – dziennikarz i pisarz razem z doktor Tammy Born Huizeng dyplomowaną lekarką, specjalizującą się w terapii chelatacyjnej i właścicielką uznanej na całym świecie Kliniki Born w Grand Rapids w stanie Michigan, przytacza opinie lekarzy, światowych ekspertów, a także pacjentów praktykujących chelatację. Opisuje, jak ta metoda w bezpieczny i skuteczny sposób oczyszcza i odtruwa organizm z metali ciężkich, które mogą zalegać w Twoim ciele nawet przez kilkadziesiąt lat. Podpowiada, jak usunąć wapń z tętnic i przeciwdziałać wysokiemu poziomowi cholesterolu, chorobom autoimmunologicznym, które wywołują stany zapalne.

Terapia przywracająca zdrowie, dobre samopoczucie i zdrowe serce

Terapia chelatacyjna łagodzi cierpienie z powodu wielu schorzeń i korzystnie wpływa na leczenie miażdżycy. Przyczynia się do zdrowszego, szczęśliwszego oraz dłuższego życia. Z książki dowiesz się, jak znaleźć odpowiedniego lekarza od terapii chelatacyjnej i na co zwrócić uwagę przy stosowaniu tej metody. Znajdziesz tu również wiele historii pacjentów potwierdzających, że terapia chelatacyjna zapewnia poprawę zdrowia, wzmacnia odporność i układ krążenia. Pomaga w leczeniu choroby serca spowodowanej miażdżycą naczyń wieńcowych, problemach z krążeniem, migrenach, szumach usznych, zawrotach głowy czy chronicznym zmęczeniu, a nawet depresji. Odgrywa również znaczącą rolę w procesie leczenia choroby Alzheimera, zwyrodnieniowej choroby stawów oraz zapobiega chorobom nowotworowym

Wyeliminuj metale ciężkie i pozbądź się miażdżycy



Jak właściwie stymulować nerw błędny

dr Navaz Habib

Tytuł oryginału: Activate Your Vagus Nerve: Unleash Your Body's Natural Ability to Heal

Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Terapie › ćwiczenia oddechowe

jak prawidłowo oddychać
stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-782-9 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Nerw błędny – odkryj jego fenomen!

Nerw błędny (nervus vagus) to jedyny nerw, który wychodzi z pnia mózgu i biegnie przez całe ciało. Do niedawna naukowcy byli zdania, że nerw błędny pełni prostą funkcję: szybkiego przekazywania sygnałów z jednego miejsca do drugiego. Teraz wiadomo już, że zasięg „wiadomości" i sygnałów przez niego przekazywanych jest znacznie większy i ważniejszy! Nerw błędny kontroluje pracę serca, płuc, mięśni gardła i dróg oddechowych, wątroby, żołądka, pęcherzyka żółciowego, śledziony, nerek, jelita cienkiego i części jelita grubego. Wpływa na tętno, powstawanie stanów zapalnych, zarządza uczuciem głodu i sytości, kontroluje Twoją reakcję na stres, regenerację organizmu, a nawet… bierze udział w tworzeniu wspomnień! Optymalne funkcjonowanie nerwu błędnego determinuje dobre zdrowie, a jego zaburzenie jest ściśle powiązane z powstaniem choroby. Dzięki tej książce dowiesz się jak prawidłowo oddychać, by wzmocnić swój nerw błędny. Odkryjesz skuteczne ćwiczenia, dzięki którym wyeliminujesz choroby i zaczniesz sobie radzić ze stresem.

Stymuluj nerw błędny – pokonaj choroby i stres

Dr Navaz Habib, chiropraktyk i ekspert medycyny funkcjonalnej, pokaże Ci jak wzmocnić nerw błędny poprzez jego prawidłową stymulację. Odkryje przed Tobą proste, ale skuteczne techniki i terapie, dzięki którym rozwiążesz problemy zdrowotne, takie jak stany zapalne, nadwrażliwość jelit czy mgła mózgowa. Dolegliwości te mają swoje podłoże w nieprawidłowym funkcjonowaniu nerwu błędnego nervus vagus. Łatwe do przestrzegania, codzienne i cotygodniowe terapie, pomogą Ci uwolnić naturalną zdolność Twojego organizmu do uzdrawiania. Regularnie wykonywane ćwiczenia na nerw błędny zwiększą jego napięcie, dzięki czemu poprawi się Twoja jakość snu, trawienie, odporność, poziom cukru we krwi, nastrój, oczyszczanie organizmu i inne funkcje ciała.

Sprawdź, czy Twój nerw błędny pracuje prawidłowo

Autor, bazując na swoim wieloletnim doświadczeniu, pokaże Ci skuteczne metody, dzięki którym będziesz mógł sprawdzić prawidłowe funkcjonowanie Twojego nerwu błędnego. Z ich pomocą odkryjesz, czy pracuje on w sposób optymalny, czy potrzebuje ćwiczeń. Dowiesz się na czym polega mierzenie zmienności rytmu zatokowego, który uważany jest za najbardziej dokładny test poziomu aktywności nerwu błędnego. Poznasz również 3 pozostałe metody – mierzenie tętna, czas pasażu jelitowego oraz wzorzec oddechu.

Jak wzmocnić nerw błędny – proste ćwiczenia stymulujące nerw błędny

Jeśli sprawdzisz funkcjonowanie nerwu błędnego i okaże się, że nie pracuje on optymalnie, dzięki zamieszczonym w książce ćwiczeniom będziesz mógł go z łatwością aktywować! Znajdziesz tu duży wybór ćwiczeń na nerw błędny, takich jak: ćwiczenia oddechowe, ekspozycja ciała na zimno, spanie na boku, aktywowanie odruchu wymiotnego czy płukanie gardła. Dodatkowo opisane zostały tu również aktywności fizyczne, medytacje, praktyka uważności (mindfulness), terapia dźwiękiem oraz akupunktura, które pomogą Ci odpowiednio stymulować Twój układ przywspółczulny, a tym samym wyeliminować choroby. Odkryjesz, dlaczego sen jest skutecznym ćwiczeniem na nerw błędny i w jaki sposób poprawić jego jakość. Dowiesz się również, w jaki sposób wykorzystać prebiotyki, kwasy tłuszczowe czy suplementy by wspomóc funkcjonowanie Twojego zdrowia i nervus vagus.

Jak prawidłowo oddychać, by stymulować nerw błędny i wyeliminować stres

Wypróbuj proste ćwiczenie oddechowe, które aktywuje nerw błędny i przekonaj się o jego skutecznym działaniu!
1. Usiądź prosto, ale nie opieraj się o nic.
2. Zrób wydech, aby pozbyć się całego powietrza z płuc.
3. Połóż prawą dłoń na klatce piersiowej, a lewą na brzuchu, tuż nad pępkiem.
4. Weź głęboki oddech przez nos, wdychaj powietrze przez pięć do siedmiu sekund, pozwalając unieść się brzuchowi (tak, aby unosiła się tylko lewa dłoń).
5. Zatrzymaj ten oddech przez dwie, trzy sekundy.
6. Zrób wydech przez usta, wydychaj powietrze przez sześć do ośmiu sekund, pozwalając brzuchowi opaść (tak, aby opadała tylko lewa dłoń).
7. Wstrzymaj oddech przez dwie, trzy sekundy i nie pozwól dostać się powietrzu do płuc.
8. Powtórz kroki od 4 do 7 tak wiele razy, jak jest to dla Ciebie komfortowe lub przez określony czas.

Akupresura – prosta i skuteczna metoda uzdrawiania

dr Franz Wagner

Tytuł oryginału: Akupressur: Heilung auf den Punkt gebracht

Terapie › akupresura
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból | ebooki | meridiany | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-781-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Akupresura – metoda uzdrawiania według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Twoim domu

Celem akupresury jest usunięcie zaburzeń przepływu energii poprzez oddziaływanie na określone punkty na meridianach. Leczenie polega więc zasadniczo na równoważeniu energii poprzez masaż odpowiednich punktów na ciele. Brak takiej równowagi stanowi przyczynę chorób. Tam, gdzie jest ona w zastoju, zostanie rozproszona, a gdzie jej brakuje – doprowadzona. Objawy fizyczne służą poszukiwaniu właściwej terapii, dostarczają wskazówek, które kanały energetyczne w ciele mogą być niesprawne. Ostatecznie jednak to nie objawy się leczy, a przyczyny, i właśnie to jest gwarancją pełnego zdrowia. Ta książka umożliwi Ci prawidłowe umiejscowienie punktów akupunkturowych oraz zdobycie ogromnej wiedzy na temat samoleczenia dzięki akupresurze w domu.

Meridiany – system kanałów, który powinieneś znać

Prawie wszystkie punkty do zabiegów akupresury, z wyjątkiem kilku punktów specjalnych, leżą na meridianach. Sześć meridianów yin i sześć yang przebiega jak w odbiciu lustrzanym po lewej i prawej stronie ciała, zarówno na jego powierzchni, jak i w głębi. Energia krąży w meridianach w określonej kolejności, dlatego na harmonię między yin i yang możesz wpływać za pośrednictwem masażu wielu punktów. Choć większość meridianów nosi nazwę określonych narządów, mają one znacznie szersze zadania niż tylko zaopatrywanie w energię obszaru danego narządu. Meridian serca odpowiada też za „sprawy sercowe”, a więc uczucia. A meridian pęcherza ma związek nie tylko z pęcherzem moczowym, ale też z obciążeniami psychicznymi i ich skutkami. Kiedy podlegasz silnemu stresowi, często odczuwasz wzmożoną potrzebę oddania moczu. Terapia ta wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i służy pokonywaniu wielu chorób dotykających mięśnie, stawy i kości.

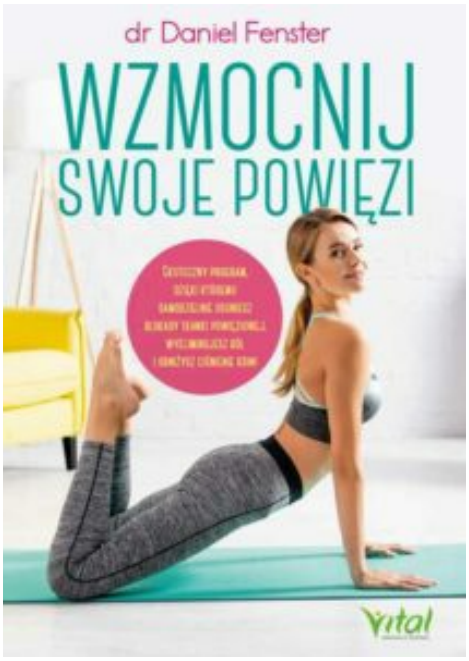
Jak sprawić, aby energia życiowa płynęła

Gdy jesteś zdrowy, Twoja życiowa energia qi płynie równomiernie kanałami energetycznymi. Jednocześnie pozostają w równowadze energetycznej obie podstawowe biegunowe siły – yin i yang, reprezentujące wszystkie pary przeciwieństw życia – na przykład kobiecość i męskość, ciemność i jasność, miękkość i twardość. Jeśli jednak zaczyna Ci coś dolegać, odczuwasz ból i dyskomfort, oznacza to, że jedna z dwóch sił zaczyna dominować nad drugą. Wówczas powstaje stan nierównowagi energetycznej, w którym przestajesz czuć się dobrze i w którego następstwie możesz zachorować. Akupresura może Ci w tym pomóc, blokując te siły, ponieważ pozwala zharmonizować przepływ energii. W tej książce znajdziesz odpowiednie punkty akupresury, a prawidłowa praca z nimi pomoże Ci pozbyć się wielu dolegliwości i przywrócić harmonię ciała.

Powstrzymaj ból poprzez akupresurę w domu i odzyskaj zdrowie

Akupunktura – dawna terapia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – znana jest przede wszystkim w kontekście uśmierzania bólu. Można ją też skutecznie stosować – a potwierdziły to badania naukowe – na przykład w terapii następujących zaburzeń:
– odchylenia od normy wartości w morfologii krwi (nadprodukcja krwinek czerwonych);
– zaburzenia funkcji serca, narządów oddechowych i trawiennych;
– zaburzenia układu nerwowego, a także mięśni, stawów i kości.

Samoleczenie dzięki akupresurze



pobierz fragment książki

Wzmocnij swoje powięzi

dr Daniel Fenster

Tytuł oryginału: Free Your Fascia: Relieve Pain, Boost Your Energy, Ease Anxiety and Depression, Lower Blood Pressure, and Melt Years Off Your Body with Fascia Therapy

Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › masaż

ból | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-793-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Poznaj najważniejszy organ ludzkiego ciała, o którym prawdopodobnie nigdy nie słyszałeś!

Powięzi, bo o nich mowa, zajmują największą przestrzeń w Twoim organizmie, od czubka głowy aż po koniuszki palców u stóp. Zawijają się wokół i przechodzą przez absolutnie każdy centymetr ciała. Każda aktywność fizyczna, jaką wykonujesz, od zwykłego chodzenia aż po przebiegnięcie maratonu, wymaga używania powięzi. Zależy od nich nie tylko praca mięśni, stawów i kości, ale również… Twoja odporność! Najnowsze badania potwierdziły, że powięzi nie tylko łączą ze sobą wszystkie części ciała, podtrzymują mięśnie, stawy, kości i organy wewnętrzne, ale również pozwalają na przepływ płynu limfatycznego, reagują na stres, a nawet wpływają na nasze emocje i zachowanie. Dlatego niezwykle ważne jest utrzymanie powięzi w doskonałym zdrowiu! Jak to zrobić? Wypróbuj masaż powięzi!

Powięziowa rewolucja! Bezbolesna terapia powięziowa

Jeszcze do niedawna istnienie powięzi było pomijane w podręcznikach medycyny. Uważane za zbędne, były wycinane przez lekarzy podczas operacji! Obecnie powięzi wstrząsnęły światem nauki! Dr Daniel Fenser, dyrektor kliniki i główny kręgarz Complete Wellness NYC, odkrywa przed Tobą, w jaki sposób prawidłowo zadbać o zdrowie powięzi i cieszyć się pełną sprawnością przez całe życie! W swojej książce dzieli się skutecznymi i bezbolesnymi terapiami powięziowymi i ćwiczeniami, takimi jak masaż powięzi, rolowanie, rozciąganie powięzi, mięśniowo-powięziowa terapia Barnesa, manipulacja powięziowa, joga, pilates i wiele innych. Zwraca uwagę na drobne zmiany, które możesz wprowadzić w swoim stylu życia, by poprawić zdrowie tkanki powięziowej. Przedstawia również dietę na zdrowe powięzi, dzięki której wprowadzisz do swojego jadłospisu, takie produkty jak chlorella, zdrowe tłuszcze, elektrolity, a przede wszystkim wyeliminujesz szczawiany czy cukier.

Masaż powięzi – dlaczego odmieni Twoje życie?

Najważniejszą korzyścią płynącą z masażu powięzi, manipulacji i innych terapii powięziowych jest eliminacja bólu. Jest on skuteczny nie tylko w przypadku bólu stawów, kręgosłupa czy stopy (np. w przypadku zapalenia powięzi podeszwowej), ale również:

– **Obniża ciśnienie krwi**. Badania wykazały, że masaż powięzi może skutkować znacznym obniżeniem ciśnienia krwi.
– **Poprawia jakość snu.** Zmniejszenie napięcia w powięziach poprawia jakość snu u dorosłych i dzieci, a także zmniejsza objawy kolki u noworodków.
– **Poprawia kontrolę nad pęcherzem.** Terapie powięziowe są skuteczne w przypadku śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego i w schorzeniach wywołujących nietrzymanie moczu.
– **Niesie ulgę w przypadku GERD (choroby refluksowej przełyku).** Wpływa na złagodzenie objawów i zmniejsza konieczność używania inhibitorów pompy protonowej.
– **Pomaga cierpiącym na zawroty głowy.** Suche igłowanie jest skuteczne w leczeniu zawrotów szyjnych, jednej z głównych przyczyn występowania chronicznych zawrotów głowy.
– **Utrata wagi.** Poruszając się z łatwością i bez bólu, każda aktywność fizyczna jest prostsza. Więcej się ruszasz i spalasz więcej tłuszczu.
– **Poprawa postawy.** Terapie powięziowe uwalniają napięcia, usuwają zaburzenia równowagi, np. wallet butt – gdy nieustannie siedzisz na portfelu trzymanym w tylnej kieszeni spodni.

Ćwiczenia na powięzi, masaż powięzi i nie tylko

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:
– dowiesz się, czym są powięzi, jaka jest ich funkcja,
– rozwiążesz test zdrowia powięzi, który pozwoli Ci oszacować, w jakiej kondycji są Twoje powięzi,
– poznasz najpopularniejsze terapie powięziowe: rolowanie, dynamiczne i statyczne rozciąganie powięzi, mięśniowo-powięziowa terapia Barnesa, rolfing, manipulacja powięziowa (metoda Stecco), joga, pilates, masaż powięzi i wiele innych,
– odkryjesz ćwiczenia na powięzi, które będziesz mógł wykonywać w domowym zaciszu np. ćwiczenie na rozciąganie powięzi podeszwowej, rozciąganie bioder,
– dowiesz się, jaki „sprzęt” możesz wykorzystać do terapii np. taśmy, ciężarki, ścianę, drzwi, piłkę,
– poznasz dietę na zdrowe powięzi oraz drobne zmiany w stylu życia, które pozwolą Ci utrzymać powięzi w zdrowiu.

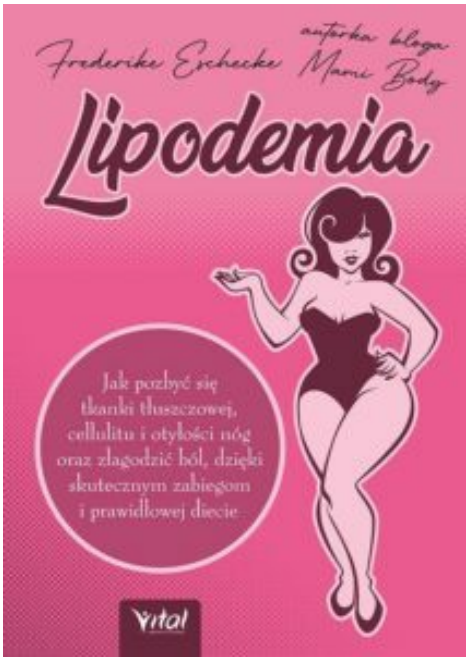
Co eksperci mówią o tej książce

„Jeśli chcesz lepiej się czuć i wyglądać, jeśli chcesz być szczęśliwszym człowiekiem i odmłodnieć, musisz przeczytać tę książkę. Dr Fenster opowie ci, dlaczego uwolnienie powięzi jest kluczem do nowego życia bez bólu, do życia buzującego energią. Co więcej, przeprowadzi cię przez tę drogę krok po kroku”.
– dr Fabrizio Mancini, najpopularniejszy amerykański ekspert od zdrowego stylu życia, autor bestsellerowych publikacji

„Jako certyfikowany praktykant i nauczyciel metody Active Release Technique z ogromną przyjemnością odnalazłem w tej książce jasne i proste wytłumaczenie wartości istnienia powięzi. Bardzo często rehabilitacja tych miękkich tkanek jest pomijana w terapiach leczenia bólu. Nie powinno się tak dziać. Dr Daniel Fenster zrobił kawał dobrej roboty. Gratulacje!”.
– Christopher Anselmi, lekarz medycyny, kręgarz

„W tej ekscytującej, wypełnionej po brzegi sprawdzonymi informacjami książce, dr Fenster przedstawia jedne z najważniejszych a jednocześnie najbardziej owianych tajemnicą organów twojego ciała – powięzi. Uczy, w jaki sposób zoptymalizować ich pracę, jak poprawić ich elastyczność i mobilność i dzięki temu zadbać o zdrowie całego ciała”.
– Dana Cohen, lekarz medycyny

Już czas, abyś uwolnił swoje powięzi



Lipodemia

Frederike Eschecke

Tytuł oryginału: Lipödem bei Frauen: abnehmen und wohler fühlen trotz Fettverteilungsstörung: Schmerzen lindern & Reiterhosen verlieren, der Weg in ein gesundes, leichtes Leben - inkl. 40 leckere Rezepte

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › kobieta

ból | terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-779-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 180; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Lipodemia czyli obrzęk tłuszczowy sprawdź, jakie są objawy tej podstępnej choroby

Patrzysz na siebie w lustrze i widzisz, że Twoja walka o zgrabną sylwetkę nie przynosi efektów. Lekarz uważa, że to otyłość. Ale czy na pewno? Czy Twoja skóra, zwłaszcza w okolicach ud i pośladków, jest dotknięta pogłębiającym się cellulitem? Czy odczuwasz ból przy poruszaniu się? A Twoje nogi wyglądają jak kolumny, są nieproporcjonalnie grube i nabrzmiałe w porównaniu do reszty ciała, mimo stosowania kolejnych restrykcyjnych diet i katorżniczych ćwiczeń? Poszukaj rozwiązania kłopotów ze zdrowiem w prawidłowej diagnozie. Ponieważ, być może nie zdajesz sobie sprawy, że cierpisz na lipodemię. Objawia się ona chorobowym obrzękiem spowodowanym zaburzeniami hormonalnymi i krążenia oraz nieprawidłowym odkładaniem się tkanki tłuszczowej głównie na biodrach, udach i łydkach zwłaszcza u kobiet. Dzięki tej książce dowiesz się jak powstaje obrzęk tłuszczowy i jakie są stadia choroby. Co zrobić, by złagodzić uciążliwe objawy wykorzystując np. terapie naturalne. Dobierzesz odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej i zasady zdrowego odżywiania, by zapanować nad lipodemią.

Jak powstaje obrzęk tłuszczowy – poznaj przyczyny „choroby grubych nóg”

Jedną z przyczyn trudnego lub błędnego rozpoznania choroby jest fakt, iż dotyka on głównie kobiet, zwłaszcza tych w okresie dojrzewania, ciąży i porodu czy menopauzy. Powtarzające się okresy zmian hormonalnych sprawiają, że ciało kobiety przechodzi szereg ekstremalnych przemian. Może wtedy dojść do zaburzeń w dystrybucji tłuszczu w organizmie, nierównomiernego rozkładania się tkanki tłuszczowej, obrzęku tłuszczowego zwłaszcza w nogach, głównie w okolicy ud i łydek. Zaburzona dystrybucja tłuszczu czy krążenia żylnego przechodzi różne stadia, od łagodniejszych, jak delikatna skórka pomarańczowa, poprzez widoczny cellulit, zagłębienia i nierówności w skórze, aż do deformacji tkanek i uciążliwego bólu. Jeśli dostrzegasz u siebie takie niepokojące objawy, koniecznie przeczytaj tę książkę.

Dużo ćwiczę, więc dlaczego moje uda nadal są grube?

Zdiagnozowanie lipodemii jest niezwykle trudne, ale tak naprawdę stanowi pierwszy krok na drodze do świadomego radzenia sobie z chorobą. Jednym z zaleceń jest dobór odpowiedniego rodzaju aktywności fizycznej. Jakie ćwiczenia będą najlepsze? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce. Autorka przygotowała łatwe do odczytania tabele z zalecanymi ćwiczeniami jak i tymi, które powinny zostać ograniczone lub całkowicie wykluczone, np. ekstremalne biegi i obciążający trening siłowy. Autorka, która na co dzień zajmuje się zdrowiem kobiet, uczula również, jak ważny jest odpowiedni strój podczas wykonywania ćwiczeń, aby ochronić skórę przed otarciami i nadmiernym napięciem tkanek podskórnych.

Naturalne terapie i zabiegi w walce z lipodemią

Oprócz zmian w aktywności fizycznej i w wykonywaniu codziennych czynności, które mają odciążyć nogi, ważne są również terapie naturalne i zabiegi, takie jak masaż i manualny drenaż limfatyczny. Dziś bez trudu możesz znaleźć masażystę lub fizjoterapeutę, który przeprowadzi zabieg drenażu, poprawiając mobilność i redukując obrzęk. Aby podtrzymać efekty takiego zabiegu niezmiernie ważne jest noszenie ubrań wykonanych z materiałów kompresyjnych. Odpowiednio dobrane pończochy kompresyjne, uciskowe i drenażowe, o klasie ucisku 1 lub 2, zapobiegną powiększaniu się obrzęków i poprawią przepływ krwi. Z książki dowiesz się, jak je dopasować, wybrać, a nawet prawidłowo założyć.

Zmiany w diecie i zdrowe odżywiania spowolnią i złagodzą obrzęk tłuszczowy

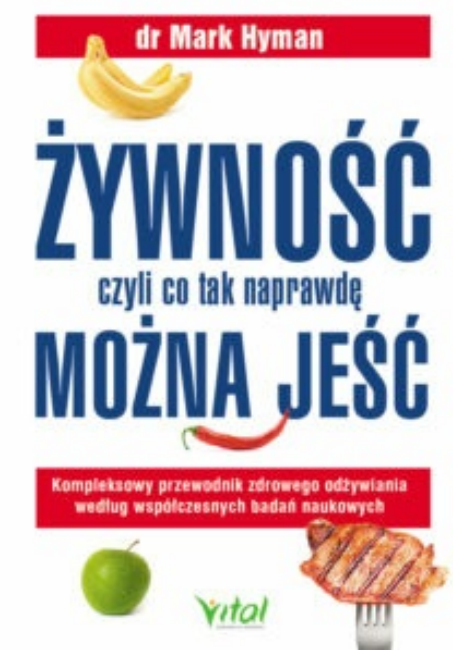
Oprócz odpowiedniego rodzaju aktywności fizycznej, terapii naturalnych jak drenaż limfatyczny, ogromnie ważną rolę odgrywa też dieta i sposób odżywania. Konieczne jest ograniczenie spożywania cukrów i wysoko przetworzonej żywności typu fast food. Postaw na proste dania z lokalnych produktów, przygotowane w domu. Przede wszystkim stanowią one pewne źródło zdrowych białek, tłuszczów, minerałów, mikro- i makroelementów. Autorka ułatwi Ci zmianę nawyków żywieniowych, podając 40 sprawdzonych i prostych przepisów na pyszne dania. Możesz zmniejszyć obrzęk tłuszczowy i spowolnić postępowanie „choroby grubych nóg”, a przede wszystkim pozbyć się bólu, stosując skuteczne zasady przedstawione w książce. To też szansa na odzyskanie szczęścia, gdyż spojrzysz na swoje ciało z należnym mu szacunkiem i pokochasz siebie na nowo.

Z książki dowiesz się:

– czym jest lipodemia,
– jakie są przyczyny powstawania choroby i dlaczego tak trudno jest ją zdiagnozować,
– które terapie naturalne uśmierzą ból i spowolnią postępowanie obrzęku tłuszczowego,
– jaki rodzaj aktywności fizycznej dobrać,
– jakie zalecenia zdrowego odżywania i zmiany w diecie pomogą w codziennym życiu z lipodemią i jej kontrolowaniu?

Zyskasz wiedzę, która pozwoli Ci odzyskać zdrowie i kontrolę nad Twoim ciałem. Pokochaj siebie i zaakceptuj swoje ciało, aby skupić cały swój wysiłek na walce z chorobą, a nie samą sobą. Twoje wysiłki potrzebują jedynie ukierunkowania i delikatnej modyfikacji w postaci porad zawartych w tej książce.

Twój spersonalizowany plan na pozbycie się „choroby grubych nóg”



Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść

dr Mark Hyman

Tytuł oryginału: Food: What the Heck Should I Eat?

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

choroby autoimmunologiczne | ebooki | stany zapalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-820-8; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Co, do diabła, powinienem jeść?!

Masz już dość sprzecznych doniesień medialnych o najnowszych wynikach badań nad żywnością oraz produktach, które są dla Ciebie dobre, a które szkodliwe? Jednego dnia jajka są demonizowane, a kolejnego okazują się być cudownym pokarmem. Raz eksperci zachęcają nas do spożywania posiłków zawierających węglowodany (pieczywo, ryż, makarony), a zaraz potem zalecają ograniczenie ich w diecie. W dietetycznym krajobrazie możemy znaleźć mnóstwo mitów i utartych schematów dotyczących zdrowego odżywiania. Która z popularnych diet jest właściwa – wegetariańska, Paleo, ketogeniczna, niskotłuszczowa? A może żadna z nich? Czy dieta może wyeliminować stany zapalne, wyleczyć choroby autoimmunologiczne, cukrzycę, depresję lub refluks? Co jeść, żeby schudnąć? Czym tak naprawdę jest zdrowe odżywianie i w końcu, co, do diabła, mamy jeść?

Autor bestsellerów „New York Timesa" pokaże Ci, jak zdrowo się odżywiać

Te wszystkie wątpliwości rozwieje dr Mark Hyman, lekarz i autor bestsellerów „New York Timesa". W tej książce przygląda się z bliska każdej grupie żywności i wyjaśnia, które produkty wspierają zdrowie, a które są dla niego zagrożeniem. Dokładnie opisuje mięso, drób, jaja, mleko i nabiał, ryby, warzywa, tłuszcze i oleje, nasiona roślin strączkowych, zboża, orzechy, cukier i napoje. Dowiesz się na przykład, czy dzieci powinny pić mleko, by mieć zdrowe kości. Czy rośliny strączkowe są faktycznie dobrym źródłem białka? Czy cholesterol zawarty w jajkach zatyka tętnice i prowadzi do powstania chorób serca. Autor odpowie również na najczęściej zadawane pytania o zdrowe tłuszcze. Jakiego tłuszczu używać do smażenia, jakie oleje włączyć do diety, żeby schudnąć? Czy dieta ketogeniczna i post przerywany zasługują na swą popularność?

Zdrowe odżywianie leczy stany zapalne, choroby autoimmunologiczne i bóle głowy

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że żywność może nam zaszkodzić – wysokosłodzone napoje, tłuszcze trans i „śmieciowe jedzenie" mają zły wpływ na Twoje zdrowie. Ale czy wiesz, że żywność może być również lekarstwem? To największe odkrycie naukowe od czasów ustalenia zarazkowej teorii chorób czy odkrycia antybiotyków: *żywność jest lekarstwem*. Żywność to najpotężniejszy lek znany ludzkości. Z każdym kęsem możemy wzmacniać poziom ekspresji genów, stabilizować hormony, optymalizować dziesiątki tysięcy sieci białkowych, zmniejszać stany zapalne i regulować mikrobiom. Żywność może leczyć przewlekłe choroby i dolegliwości, takie jak otyłość, cukrzyca, depresja, zespół jelita drażliwego, choroby autoimmunologiczne, chroniczne bóle głowy, zmęczenie czy bezsenność. Terapia ta nie wiąże się z żadnymi przykrymi skutkami ubocznymi. Wręcz przeciwnie – oprócz zapobiegania chorobom i ich leczeniu pozwala nam schudnąć i utrzymać zdrowie na optymalnym poziomie.

Dieta pegańska – połączenie diety Paleo i wegetariańskiej

Dr Hyman wykorzystuje całą zebraną przez siebie wiedzę i oferuje Ci najzdrowszą ze wszystkich diet – dietę pegańską, która łączy dwa popularne modele żywienia – Paleo i wegetariański. Z każdego z tych modeli Autor wziął to, co najlepsze i połączył z podstawowymi przeciwzapalnymi i oczyszczającymi zasadami medycyny funkcjonalnej. Dieta pegańska opiera się na konsumpcji prawdziwych, nieprzetworzonych pokarmów. Dodatkowo zakłada udział żywności, która nie podnosi poziomu cukru we krwi, składa się z pokarmów roślinnych i dostarcza dużą ilość zdrowych białek i tłuszczów. W ten sposób powstała dieta na całe życie – dopuszczająca, a nie wykluczająca. Oparta na solidnych podstawach naukowych oraz trzydziestoletnim doświadczeniu Autora w pracy z pacjentami. Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz proste zasady diety pegańskiej, jej filozofię i nawyki żywieniowe. Będziesz miał również szansę ją wypróbować. 7-dniowy jadłospis, zamieszczony w książce, oraz porady Autora, pomogą Ci w łatwy sposób włączyć zasady diety pegańskiej do swojego życia.

Co autorytety mówią o książce?

„Kolejne wyniki badań w kwestii żywienia mogą powodować dość dużą dezorientację. Dr Hyman pomaga nam je zrozumieć i zastosować w praktyce. Dzięki temu możemy wzmocnić nasze ciała i sprawić że nasze życie stanie się o wiele łatwiejsze".
– dr Joseph Mercola, założyciel Mercola.com, najczęściej odwiedzanego portalu internetowego dotyczącego naturalnego zdrowia. Autor bestsellerów *Ketogeniczny post*, *Ketogeniczne superpaliwo, Pole elektromagnetyczne EMF*

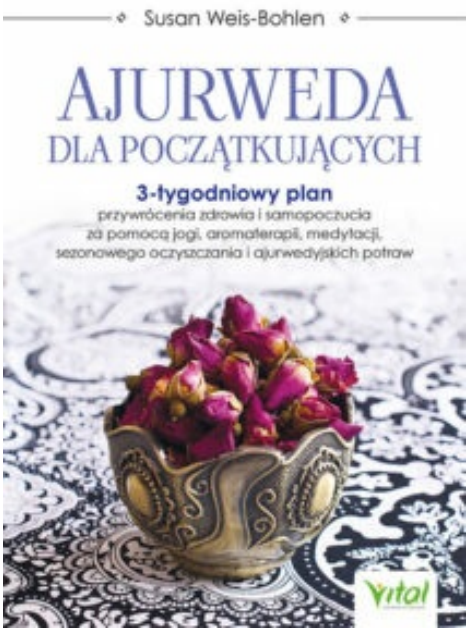
„Większość z nas zdaje sobie sprawę z tego, że dobra dieta jest fundamentem naszego zdrowia. Mamy jednak problem z dokonaniem

właściwego wyboru. Czy lepsza będzie dieta niskowęglowodanowa, niskotłuszczowa, Paleo, roślinna, surowa, wegańska, a może wegetariańska? Dr Mark Hyman pomaga rozwiać te wątpliwości i za pomocą jasnego przekazu mówi nam o tym, co powinniśmy jeść".
– Chris Kresser, autor książki *Medycyna funkcjonalna – terapie przyszłości*

„Wreszcie mamy książkę, która do dyskusji o żywieniu wnosi zdrowy rozsądek i spójność. Brawo dr. Hyman. Ta książka to dobre lekarstwo".
– dr Christiane Northrup autorka bestsellerów *Sekrety wiecznie młodych kobiet, Wampiry energetyczne*

„Żywność i sposób jej wytwarzania oraz konsumowania jest źródłem wielu światowych kryzysów zdrowotnych, środowiskowych, klimatycznych, ekonomicznych, a nawet politycznych. W swojej najnowszej książce dr Mark Hyman pokazuje nam, jak potężnym lekarstwem może być żywność. Stanowi ona nośnik informacji docierającej do naszego otoczenia i naszych genów, programując nasze ciała przesłaniem zdrowia lub choroby".
– Deepak Chopra

Dowiedz się, co jeść, by być zdrowym!



pobierz fragment książki

Ajurweda dla początkujących

Susan Weis-Bohlen

Tytuł oryginału: Ayurveda Beginner's Guide: Essential Ayurvedic Principles and Practices to Balance and Heal Naturally

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › ajurweda
Terapie › joga
Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › medytacja
Zdrowie › relaks

ebooki | jak prawidłowo oddychać | terapie naturalne | układ trawienny | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-792-8; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 220; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Ajurweda dla początkujących –poznaj zasady terapii naturalnej stosowanej od 5 tysięcy lat

Ajurweda to staroindyjska sztuka leczenia, która bazuje na przekonaniu, że zdrowie to nie tylko brak chorób, ale przede wszystkim stan równowagi ciała, umysłu i ducha. Codzienne stosowanie zasad ajurwedy pomaga zachować zdrowie, szybciej przejść rekonwalescencję po chorobie i cieszyć się długim życiem. Może być także uzupełnieniem medycyny tradycyjnej u osób, które dotknęła choroba i stanowić element wspomagający proces konwencjonalnego leczenia. Autorka podkreśla wagę naturalnego trybu życia, uczy samoregulacji organizmu oraz sterowania przemianą materii za pomocą ajurwedyjskiej diety. Dzięki informacjom zawartym w tej książce przekonasz się, jak wiele ma do zaoferowania ajurweda – medycyna naturalna stosowana od pięciu tysięcy lat. *Ajurweda dla początkujących* jest niezwykle przejrzysta – krok po kroku wdrożysz jej zasady do swojego życia.

Zastosuj proste praktyki ajurwedy, aby uzdrowić ciało i umysł

Życie w ciągłym biegu i stale towarzyszący nam stres nie sprzyjają zdrowiu. Stosowanie diety, zdrowe odżywianie czy czas na relaks są często nieosiągalnym luksusem. Jak we współczesnym świecie zadbać o swój organizm? Jak zwolnić tempo, jaką terapię zastosować, aby poprawić jakość życia? Autorka tego poradnika, krok po kroku, wprowadzi Cię w tajniki medycyny ajurwedyjskiej. Proste codzienne rytuały do samodzielnego stosowania w domu skutecznie oczyszczą Twój organizm i wzmocnią odporność. Docenisz również zalety aromaterapii, nauczysz się wykorzystywać olejki eteryczne do uzdrawiania ciała i umysłu.

Dieta, zdrowe odżywianie, ćwiczenia oddechowe, joga i medytacje – poznaj zasady medycyny naturalnej i wprowadź je do codziennego życia

Dzięki temu kompleksowemu poradnikowi dowiesz się, jak prawidłowo oddychać i w jaki sposób wykonywać łatwe i skuteczne ćwiczenia oddechowe. Poznasz lecznicze przepisy ajurwedyjskie na pyszne i proste do przygotowania dania. Wzbogacisz swój jadłospis o lecznicze składniki i przyprawy, które mają działanie oczyszczające, wzmacniające oraz przeciwzapalne, szczególnie dla układu trawiennego. Dieta i zdrowe odżywianie to podstawa medycyny ajurwedyjskiej. W tej książce znajdziesz wiele receptur na dania jednogarnkowe, stanowiące pełen posiłek. Każde z nich to zdrowe połączenie tłuszczów, przypraw, roślin strączkowych, zbóż oraz warzyw zielonych. Duża część przepisów to potrawy wegetariańskie, jednak miłośnicy mięsa znajdą tu również coś dla siebie.

Terapie naturalne i zdrowe odżywianie – wykorzystaj moc organizmu do samouzdrawiania

Poradnik ajurwedy, autorstwa Susan Weis-Bohlen, propagującej terapie naturalne i zdrowe odżywianie, zakorzenione w starożytnej mądrości Indii, skierowany jest głównie do nowicjuszy. Jednak skorzystają z niego również Ci, którzy już wcześniej rozpoczęli swoją przygodę z jogą, medytacjami i leczniczymi przepisami ajurwedyjskimi. Książka zawiera zwięzły przegląd ajurwedy. Poznasz jej historyczne korzenie, koncepcje i różne metody leczenia chorób, oparte głównie na medycynie naturalnej i zdrowym odżywianiu. Docenisz lecznicze właściwości codziennego picia wody z cytryną czy płukania ust olejem. Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać, zadbać o codzienne wyciszenie i relaks. Samodzielnie zastosujesz proste pozycje jogi i medytacje, które zredukują stres i będą pomocne w pokonaniu wielu dolegliwości ciała i umysłu.

Ajurweda dla początkujących – łatwo i skutecznie zmienisz swój styl życia

W tym kompletnym poradniku Autorka proponuje 3-tygodniowy plan ajurwedy dla początkujących. Nie nakłania do radykalnych zmian, ale dostosowuje mądrość Wschodu do wymogów i tempa współczesnego świata. Krok po kroku i dzień po dniu wprowadzisz je do swojego życia. W określeniu Twoich potrzeb pomoże Ci prosty quiz na określenie Twojej doszy. Autorka, w bardzo przystępny sposób, opisuje czym są ajurwedyjskie dosze (wata, pitta i kapha) oraz wyjaśnia, jaka jest ich rola w utrzymaniu zdrowia. Zwraca uwagę na przyczyny i symptomy braku równowagi w każdej z nich oraz opisuje sposoby na ich zrównoważenie. Samodzielnie skomponujesz zdrową dietę dla swojego typu psychosomatycznego. Przyswoisz zasady przygotowywania posiłków, optymalną porę i sposób ich spożywania, tak byś przez długie lata mógł cieszyć się sprawnym układem trawiennym.

Dowiedz się, co eksperci sądzą o książce:

„*Ajurweda dla początkujących* przedstawia jej Czytelnikom koncepty i praktyki, które można stosować w życiu codziennym, bez uprzedniego przygotowania czy dodatkowych nakładów. Ponadto Susan Weis-Bohlen dzieli się z Czytelnikami głębszymi aspektami tej potężnej ścieżki uzdrawiania, której tajniki zgłębia od lat. Jest to przewodnik mówiący o tym, w jaki sposób praktyki Wschodu mogą mieć leczniczy wpływ na mieszkańców współczesnego Zachodu".
– dr Ramkumar Kutty, współzałożyciel ośrodka Vaidyagrama Ayurvedic Healing Village oraz organizacji Punarnava Trust w Indiach

„Jako lekarz praktykujący ajurwedę często słyszę od swoich pacjentów pytania o materiały pomocne w zgłębianiu tajników pięknej, starożytnej wiedzy. Jestem niezmiernie wdzięczna Susan Weis-Bohlen za zebranie swojej wieloletniej wiedzy i mądrości w jeden praktyczny podręcznik. *Ajurweda dla początkujących* zawiera przegląd rodzajów dosz, szczegółowe wskazówki na temat stylu życia i sposobu odżywiania się, przepisy kulinarne, wybrane pozycje jogi, a także inne metody uzdrawiania ajurwedyjskiego. Książka napisana została w sposób przejrzysty i konkretny. Z całą pewnością pomoże wielu Czytelnikom korzystać z dobrodziejstw tej starożytnej medycyny w celu uzyskania bardziej optymalnego życia".
– Trupti Gokani, lek. med., wielokrotnie nagradzany, certyfikowany neurolog

Ajurweda – prosta recepta na poprawę zdrowia i samopoczucia

Jak uwolnić się od kompulsywnego objadania się

Kathryn Hansen

Tytuł oryginału: The Brain over Binge Recovery Guide: A Simple and Personalized Plan for Ending Bulimia and Binge Eating Disorder

Szczęście › emocje
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › depresja

ebooki | mózg | umysł | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-726-3; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 488; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Jak zaprogramować mózg i uwolnić się od nadmiernego objadania się?

Kompulsywne objadanie się to jednostka chorobowa wymagająca odpowiedniego leczenia. Jest stanem, który odbija się na naszym zdrowiu, wyczerpuje emocjonalnie, fizycznie i psychicznie. Wywołuje różne choroby, w tym lęk, depresję, a także jest jedną z przyczyn wycofania społecznego i niskiej samooceny. To wstydliwa przypadłość, którą chorzy nie chcą się dzielić z innymi, gdyż wywołuje skrajne emocje. Według badań statystycznych ponad 20% populacji (głównie kobiety) zmaga się z tą chorobą. Obsesyjne jedzenie, czy nadmierne objadanie się należy do grupy zaburzeń odżywiania. To problem bardzo powszechny, o którym tylko niewielu otwarcie decyduje się mówić.

Czy bulimia jest chorobą umysłu?

W pierwszej książce pt. „Kompulsywne objadanie się" Autorka opisuje swoją historię uzależnienia od jedzenia. Wyjaśniła w niej przyczyny swojego zachorowania na bulimię. „Jak uwolnić się od kompulsywnego objadania się" stanowi kontynuację poprzedniej książki. Prezentuje w niej spersonalizowany plan walki z bulimią, zaburzeniami odżywiania i nadmiernym objadaniem się oparty na sile umysłu. Podpowiada, jak dzięki dwóm głównym zasadom, zerwała z kompulsywnym objadaniem się i całkowite uwolniła od zaburzeń odżywiania. Dziś odczuwa prawdziwe szczęście, jest zdrowa, bez oznak depresji i innych chorób.

Autorski plan wyzdrowienia pozwalający zerwać z kompulsywnym objadaniem się i dietami

Autorka oferuje samodzielne, naukowe podejście do wyzdrowienia, jako jedną z alternatyw dla terapii zaburzeń odżywiania i tradycyjnych programów leczenia. Wyjaśnia, że przy kompulsywnym objadaniu się powrót do zdrowia nie musi być skomplikowany. Swoim przykładem udowadnia, że jest to możliwe! Przedstawia specjalnie dopasowany plan, który w oparciu o neuronaukę i funkcjonowanie pracy mózgu, gwarantuje uwolnienie się od zaburzeń odżywiania. Podaje wskazówki i dwa główne cele, dzięki którym samodzielnie zerwiesz z kompulsywnym i niepohamowanym jedzeniem. Postawisz na zdrowe odżywianie, odrzucisz wszelkie diety i zaczniesz wreszcie kontrolować swoje emocje. Wyciszysz umysł oraz doświadczysz spokoju i szczęścia.

Kathryn Hansen udowadnia, że problem z nadmiernym objadaniem się leży gdzie indziej niż zazwyczaj się wydaje

Prezentuje nowy pogląd i odmienne niż dotychczas spojrzenie na problem nadmiernego objadania się. Uświadamia, że nie zawsze wynika on z problemów emocjonalnych i psychicznych lub traum z dzieciństwa. Może być objawem czegoś bardzo realnego i konkretnego, związanego z reakcją zachodzącą w mózgu. Autorka wyjaśnia, że to mózg kieruje destrukcyjnym zachowaniem, które może wywoływać silne pragnienie objadania się. Pokusy, które wysyła w postaci myśli, uczuć, odczuć i pragnień są sygnałami mogącymi doprowadzać do obżarstwa. Udowadnia, że to nie podłoże emocjonalne, a Twoje silne pragnienia są powodem, dla którego się objadasz.

Wystarczy osiągnąć dwa cele, by raz na zawsze uwolnić się od kompulsywnego objadania się

W oparciu o najnowsze badania kliniczne i neuronaukę, Autorka uświadamia, że jednym z czynników wywołujących niepohamowane pragnienie jedzenia jest dopamina. Jej uwalnianie sprawia, że czujemy się dobrze, a to motywuje do dalszego poszukiwania przyjemności, czyli na przykład nadmiernego objadania się. Dobra wiadomość jest taka, że możesz uwolnić się z tego błędnego koła, stosując autorską metodę Kathryn Hansen. Opiera się ona na odrzuceniu pojawiających się pokus i dopasowaniu odpowiedniego do Twoich potrzeb sposobie jedzenia opartego na zdrowym odżywianiu i zmianie stylu życia. Dzięki tym prostym zasadom poradzisz sobie z wieloma problemami dotyczącymi jedzenia i innymi chorobami, w tym z depresją. Dodatkowo zapanujesz nad swoimi emocjami i umysłem. Wreszcie porzucisz wszelkie diety, schudniesz, a także nauczysz się rozpoznawać uczucie głodu i sytości. To zapewni Ci szczęście oraz regenerację i odżywienie całego ciała w sposób dla Ciebie odpowiedni.

Wygraj z kompulsywnym objadaniem się

pobierz fragment książki

Co jeść, aby dłużej żyć

dr James DiNicolantonio dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Longevity Solution: Rediscovering Centuries-Old Secrets to a Healthy, Long Life

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

ebooki | oczyszczanie organizmu | odporność

ISBN: 978-83-8168-727-0 ; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Odkryj sekret długowieczności

Wielu ludzi sądzi, że sekrety długowieczności tkwią w najnowszych fenomenalnych technologiach albo najlepszych suplementach. Jednak tajniki zdrowego starzenia się przekazywane są nam z pokolenia na pokolenie od stuleci. Ta książka odkrywa na nowo te starożytne, zapomniane tajemnice i znajduje ich potwierdzenia w aktualnych odkryciach z dziedziny biologii i medycyny. Najnowsze badania, zaprezentowane w tej książce, ukazują naukowe dowody skuteczności starożytnych praktyk promujących długowieczność, takich jak ograniczanie kalorii, optymalizacja białka w diecie, picie herbaty, kawy i czerwonego wina oraz spożywanie większej ilości soli i naturalnych tłuszczów.

Czy można zdrowo się starzeć?

Znany naukowiec zajmujący się badaniami sercowo-naczyniowymi i doktor farmacji, dr James DiNicolantonio, we współpracy z czołowym lekarzem i autorem bestsellerów, dr. Jasonem Fungiem, w tej książce odkrywają sekrety zdrowego starzenia się. Korzystając z zebranych przez lata badań medycznych i praktyki klinicznej, przedstawiają pięć prostych, łatwych do wykonania kroków, które możesz teraz podjąć, aby żyć dłużej, pełniej i zdrowiej. Prezentowane przez Autorów zalecenia to nie najnowsze trendy, tylko wypróbowane i sprawdzone praktyki. Stosowano je już kilka tysięcy lat temu i tradycyjnie uznawano za ważne aspekty dobrego samopoczucia i zdrowia. Już starożytni wiedzieli, że to wszystko działa, ale współczesna nauka dopiero teraz odkrywa dlaczego. Sekrety długowieczności były cały czas w zasięgu ręki, a my po prostu nie wiedzieliśmy, gdzie ich szukać.

Poznaj prawdę o soli

Być może uważasz, że przestrzeganie narodowych wytycznych żywieniowych jest słuszne i zapewni Ci zdrowie. Brzmią one: „mniej soli, więcej olejów roślinnych, więcej węglowodanów". Niestety, lata badań nad układem sercowo-naczyniowym i lata praktycznego doświadczenia klinicznego Autorów dowodzą, że te zalecenia są niemal całkowicie błędne. Na przykład, spożywanie posiłków na bazie wysoko rafinowanych węglowodanów wpędzi Cię w niekończący się cykl podniesionego i obniżonego poziomu glukozy we krwi. To z kolei powoduje potrzebę spożywania tych produktów (stan znany jako uzależnienie od węglowodanów), a przede wszystkim choroby. Wytyczne dietetyczne nie wspominają też o tym, że Japończycy i inni długowieczni Azjaci jedzą potrawy z owoców morza o wysokiej zawartości soli i unikają rafinowanych olejów roślinnych, postępując dokładnie przeciwnie do zaleceń.

Przerywany post – zasady i skuteczność w odchudzaniu i oczyszczaniu organizmu

Proste zmiany w diecie mogą pomóc Ci przerwać cykl uzależnienia od węglowodanów, podkręcić metabolizm, oczyścić organizm, a przede wszystkim uruchomić geny długowieczności. Przerywany post to prosty i skuteczny przykład opisanej w książce zmiany. Post pomoże Ci zresetować metabolizm, pozwalając nowym, lepszym komórkom i białkom zastąpić te starsze. Proces ten nazywa się autofagią i może on wydłużyć Twoje życie, wzmocnić odporność, oczyścić organizm, wpłynąć na odchudzanie, pokonać choroby.

Niebieskie strefy – dieta ludzi długowiecznych i zdrowych

Poznasz również wzorce żywieniowe powszechnie występujące w długowiecznych populacjach, tak zwanych niebieskich strefach, takie jak picie czerwonego wina, herbaty i kawy. Są one łatwe do naśladowania i sprzyjają zarówno zdrowiu, jak i długowieczności. Ludzie żyjący w niebieskich strefach nie zapadają na choroby chroniczne, cieszą się zdrowiem i odpornością nawet po osiągnięciu 100 lat. Ich dieta polega na zdrowym odżywianiu się i oparta jest na regionalnych produktach. Prowadzą oni aktywny tryb życia i dlatego nie muszą się odchudzać.

Jak zdrowo się starzeć – pięć kroków

Powinieneś wiedzieć, że optymalizacja ilości i źródła białka zwiększa szanse na starzenie się w zdrowy sposób. Jeśli dodasz do tego inne dobrze znane zdrowe praktyki – takie jak ćwiczenia; przerywany post; unikanie przetworzonej, śmieciowej żywności; jedzenie naturalnej, nieprzetworzonej żywności; picie zielonej herbaty, kawy, czerwonego wina; spożywanie wysokiej jakości soli, kwasów omega-3, glicyny, kolagenu i magnezu – otrzymasz skuteczny przepis na długowieczność. Jednak nie istnieje jeden sekret zdrowego starzenia się i

długowieczności. Ludzie, którzy mieszkają w różnych niebieskich strefach, wybrali zupełnie inne ścieżki do osiągnięcia sędziwego wieku w zdrowiu. Jednak wszystkie te ścieżki mają wspólne elementy w dziedzinie żywienia. Poznasz pięć kroków, które opracowali Autorzy, związanych z oczyszczaniem organizmu, zdrowym odżywianiem, dietą i odpornością. Zastosowanie większości (lub wszystkich) z tych kroków może radykalnie poprawić ogólny stan Twojego zdrowia.

Przejmij kontrolę nad zdrowym starzeniem się!

50 najpopularniejszych roślin dziko rosnących

Astrid Süßmuth Claudia Gassner Roland Spiegelberger Steffen Guido Fleischhauer Viola Nehrbaß

Tytuł oryginału: Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen. Die 50 beliebtesten Arten Mit Rezepten und Anwendungen für die Hausapotheke. Heilpflanzen bestimmen, sammeln und verwerten

Dieta › witaminy
Terapie › zioła
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Dieta › kuchnia
Dieta › wegetarianizm

ebooki | oczyszczanie organizmu | odporność | terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-730-0; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Zioła lecznicze – poznaj 50 najpopularniejszych roślin

Rośliny i zioła lecznicze rosną wszędzie wokół nas. Ten przewodnik podpowie Ci, w jaki sposób możesz zidentyfikować zioła lecznicze i wykorzystać je na co dzień w alternatywnych metodach leczenia i w kuchni, stosując się do zasad zdrowego odżywiania. W książce znajdziesz 50 najpopularniejszych roślin i ziół leczniczych, wraz ze skutecznymi recepturami i zastosowaniami, a także przydatne informacje, jak zrobić coś dobrego dla swojego zdrowia za pomocą terapii naturalnych i ziołolecznictwa.

Zioła, które leczą – jak je rozpoznać

Ten poradnik roślin leczniczych ułatwi Ci ich rozpoznawanie, a przede wszystkim ich zbieranie. Ta wiedza pomoże Ci samodzielnie tworzyć kompozycje leczniczych roślin i ziół oraz wykorzystać je do pokonywania chorób i dolegliwości, a w szczególności oczyszczania organizmu. Dowiesz się, jak ogromny potencjał dla naszego zdrowia mają dziko rosnące rośliny lecznicze, które samodzielnie możesz zebrać, a w przeciwieństwie do leków, nie musisz za nie płacić. Ta książka ma na celu zachęcić Cię do pogłębiania wiedzy na temat roślin i ziół, które leczą. Nauczysz się je wykorzystywać w celu ochrony swojego zdrowia, oczyszczenia organizmu oraz odzyskania odporności.

Ziołolecznictwo – lecznicze zastosowanie ziół w terapiach naturalnych

Ziołolecznictwo jest jedną z najstarszych terapii naturalnych. Rośliny i zioła lecznicze mają szerokie działanie i zastosowanie w medycynie ludowej, przede wszystkim w pozbywaniu się wielu chorób. Ponieważ zawierają one duże ilości minerałów i witamin, możesz na co dzień korzystać z nich w kuchni. Nawet weganie mogą wyrównać niedobory witamin i minerałów w swoje diecie. Dzięki tej książce poznasz wiele właściwości leczniczych roślin. Pobudzają one funkcje organizmu, działają przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, oczyszczają organizm z pasożytów oraz zwiększają odporność.

Zdrowe odżywianie, czyli zioła w diecie – nie tylko wegańskiej

Alternatywne metody lecznicze, a zwłaszcza ziołolecznictwo, w ostatnim czasie odzyskały popularność i ugruntowały stałe miejsce w medycynie. Wszystkie lecznicze zastosowania różnych dzikich roślin opisanych w tej książce mają naukowo udowodnione działanie lecznicze, a receptury opisane w książce i ich zastosowanie w diecie zostały wypróbowane i przetestowane. Dzięki nim zyskasz bezpłatny dostęp do apteki, która zapewni Ci zdrowie i odporność przez cały rok. Twoja kuchnia będzie pachniała ziołami i zagoszczą w niej zasady zdrowego odżywiania. Weganie z łatwością uzupełnią wszelkie niedobory minerałów i witamin.

Poznaj zioła, które leczą i zwalczają choroby

Dzięki ilustracjom i szczegółowym opisom nauczysz się prawidłowo rozpoznawać rośliny, porównując kształty liści i kwiatów. Dla każdej dzikiej rośliny w tej książce znajdziesz wiele praktycznych i szczegółowych informacji: lokalizacja, części roślin do wykorzystania, czas zbioru, efekty lecznicze, przeciwwskazania, zastosowanie w apteczce, preparaty, a przede wszystkim szczegółowe informacje o cechach zewnętrznych. Słowniczek wyjaśni Ci również ważne terminy techniczne. Książka wyraźnie wskazuje również na trujące sobowtóry opisanych roślin leczniczych i ziół.

Przepis: syrop na przeziębienie, kaszel, katar, chrypkę i odporność

Przygotuj:
– słoik z przykrywką,
– miód,
– świeże liście babki lancetowatej,
– otwór w ziemi na wielkość słoika, ok. 50 cm głębokości.

Świeże, lekko podsuszone liście drobno posiekaj i ułóż na dnie słoika, tworząc warstwę 1 cm, na to wyłóż jednocentymetrową warstwę miodu. Następnie znów ułóż liście i miód. W taki sposób wypełnij cały słoik, pilnując, by ostatnią warstwą był miód. Odstaw na 4 godziny, po czym dolej

miodu do pełna. Zakryj słoik luźno pokrywką, przykryj ściereczką i obwiąż sznurkiem. Wstaw słoik w przygotowany wcześniej dół w ziemi i przykryj małą deseczką. Zasyp dół i oznacz to miejsce (zakopanie słoika w ziemi zapewni stałą, odpowiednią dla dojrzewania syropu temperaturę). Po 3 miesiącach wyjmij słoik, odcedź powstały płyn i przelej do butelek. Syrop przechowuj w chłodnym miejscu. Zachowuje swoje właściwości przez około 10 miesięcy.

Rośliny lecznicze, które warto mieć w domu

Emocje w walce z rakiem: jak zbudować i wykorzystać swoją siłę emocjonalną, aby wygrać walkę z nowotworem

Grażyna (Grace) Tallar

Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

nowotwór | oczyszczanie organizmu | odporność | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-725-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Co zrobić, gdy diagnoza: rak burzy Twoje życie?

Coraz więcej ludzi słyszy diagnozę: rak. Słowa lekarza oddzielają chorego od dotychczasowego życia, rodziny, szczęścia i przyszłości. A emocje, które towarzyszą zarówno choremu jak i jego otoczeniu, mają tak szeroki wachlarz – od strachu, gniewu, żalu do rezygnacji i beznadziei – że przytłaczają. Jak sobie z nimi poradzić? Jak zbudować i wykorzystać siłę emocjonalną, by pokonać raka? Ta książka stanowi dowód na to, jak skuteczne są własne emocje w walce z rakiem. Dowiesz się z niej, jak radzić sobie z diagnozą i rozmawiać o niej z bliskimi. Gdzie i jak uzyskać porady na temat terapii, zarówno tych konwencjonalnych jak i medycyny naturalnej. Wyruszysz z Autorką w drogę poprzez chemioterapię, codzienne małe zwycięstwa w walce z nowotworem, aż do odzyskania zdrowia. Poznasz sposoby na rozwinięcie inteligencji emocjonalnej i rozmowę o śmierci. Dowiesz się też jaką rolę odgrywa nadzieja. Odkryjesz, które preparaty prozdrowotne czy zalecenia zdrowego odżywiania są najlepsze dla Ciebie do oczyszczenia organizmu po chemioterapii i wzmocnienia odporności.

Czy można przygotować się na taką diagnozę? Jak podjąć walkę z rakiem?

Autorka we własne urodziny, usłyszała wiadomość, że choruje na nowotwór złośliwy. Wydawałoby się, że powinna być gotowa na taką diagnozę, gdyż historia jej rodziny to historia śmierci z powodu raka. Jednak nic nie przygotuje Cię na takie słowa. Dzięki tej książce dowiesz się, jak poradzić sobie, gdy już je usłyszysz. Nie ma tutaj wielkich porad i moralizujących coachingowych trików. Znajdziesz natomiast słowa doświadczenia i głęboką mądrość kogoś, kto wygrał pojedynek z nowotworem. Podjął walkę, wykorzystał własne emocje, jakkolwiek trudne i skomplikowane, by aktywnie kontrolować swoje życie, ciało i chorobę. Przeżyć chorobę, a walczyć z nią, to zupełnie różne podejścia. Pierwsze podkreśla bierność i zdanie się na łaskę lub niełaskę losu. Drugie zaś daje Ci prawo wyboru: do wyrażania emocji, do dzielenia się nimi i wykorzystania ich do pokonania choroby i odzyskania zdrowia.

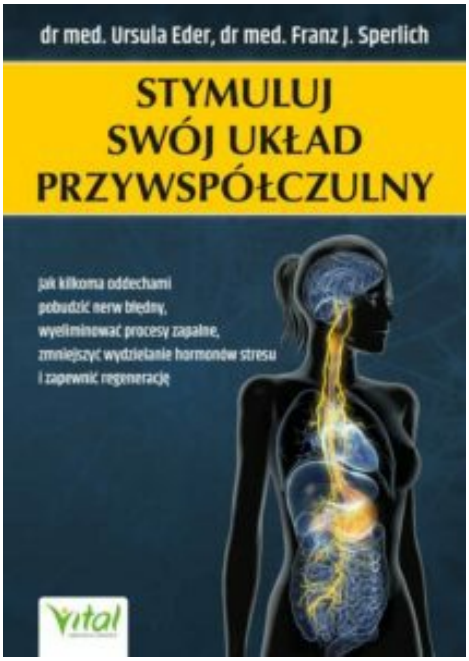
Kompletna instrukcja, aby pokonać raka

Książka jest jednocześnie dziennikiem z „pola bitwy” i kompletną instrukcją do pokonania raka. Autorka nie boi się tutaj przyznać do słabości czy chwil wahania, gdyż emocje te są integralną częścią walki z chorobą. To droga rozwoju duchowego, docierania do własnych głęboko pogrzebanych w umyśle traum, pogodzenie się z nimi i oczyszczenia. W kolejnym etapie dowiesz się, czy chcesz podjąć walkę samodzielnie, czy i jak wykorzystasz wsparcie rodziny. Poznasz formy terapii, od konwencjonalnej chemioterapii czy radioterapii poprzez sprawdzone techniki medycyny naturalnej. Dowiesz się, jak przygotować się do pobytu w szpitalu i poradzić sobie ze skutkami ubocznymi leczenia, za pomocą zdrowego odżywiania, preparatów prozdrowotnych czy ziół. Na każdym kroku Autorka podkreśla, jak ważna jest świadomość towarzyszących Ci emocji i jak je ukierunkować, by pokonać chwile zwątpienia, a w ostateczności raka. Wskazuje sposoby na aktywowanie inteligencji emocjonalnej i zbudowanie siły emocjonalnej, które następnie wykorzystasz, by pokonać strach przed chorobą i paraliżującą wizją śmierci.

Zdrowe odżywianie, medytacje, pozytywne emocje – prosta recepta na zdrowie i szczęście?

Właśnie tak. Autorka wyjaśnia, jak uwolnić swoje emocje i zbudować siłę emocjonalną poprzez modlitwę i medytacje. Techniki proponowane w książce rozbudują Twoją inteligencję emocjonalną tak, abyś świadomie odczuwał i ukierunkował swoje uczucia na konkretny cel, którym jest zdrowie. Ponieważ rozwój duchowy towarzyszy dbałości o ciało, które w istocie stanowi świątynię dla ducha. Autorka podaje nowatorskie zalecenia dotyczące medycyny naturalnej, zdrowego odżywiania, leczniczej mocy ziół i naparów ziołowych. Poznasz naturalne preparaty prozdrowotne, które wzmocnią Twoją odporność i wspomogą oczyszczanie organizmu po przebyciu chemioterapii czy innych form leczenia konwencjonalnego. Dla zbudowania siły emocjonalnej wprowadź siedem zaleceń duchowego nauczyciela Deepaka Chopry, które stanowią holistyczne porady dla ciała, umysłu i ducha. W książce znajdziesz też dzienniczek ze 100 pytaniami, które pomogą uporządkować emocje i ukierunkować ich uzdrawiające działanie.

Zbuduj siłę emocjonalną, aby pokonać raka!



pobierz fragment książki

Stymuluj swój układ przywspółczulny

dr med. Franz J. Sperlich dr med. Ursula Eder

Tytuł oryginału: Das Parasympathikus-Prinzip: Wie wir mit wenigen Atemzügen unseren inneren Arzt fit machen

Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks
Terapie › ćwiczenia oddechowe

jak prawidłowo oddychać
stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-729-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Sympatycznie i parasympatycznie czyli jak działa Twój układ nerwowy

Twój organizm jest kontrolowany przez dwóch sprytnych „menedżerów" układu nerwowego: układ współczulny (nazywany również sympatycznym) oraz przywspółczulny (parasympatyczny). Ten pierwszy jest odpowiedzialny za Twoją aktywność i produktywność, mobilizuje organizm do działania i steruje odczuwaniem stresu. Drugi natomiast – układ przywspółczulny, którego największą częścią jest nerw błędny, działa jak wewnętrzny lekarz. Zatrzymuje stany zapalne, spowalnia wydzielanie hormonu stresu i zapewnia regenerację organizmu. Jak łatwo się domyślić, szybkie tempo życia oraz natłok obowiązków prowadzą do trwałej aktywacji współczulnego układu nerwowego, co przyczynia się do powstania wielu niebezpiecznych chorób i utraty zdrowia.

Aktywacja układu przywspółczulnego, czyli jak neuronauka pomaga osiągnąć relaks

W jaki sposób zachować równowagę pomiędzy układami? Jak aktywować układ przywspółczulny, by odzyskać zdrowie, uwolnić się od stresu i osiągnąć upragniony relaks? Wystarczy tylko kilka sprawdzonych technik, ćwiczeń oddechowych, terapii oraz prosty trening umysłu! Autorzy, eksperci w dziedzinie neuronauki oraz medycyny integracyjnej, odkryją przed Tobą tajemnice działania przywspółczulnego układu nerwowego i pokażą, jak przywrócić mu harmonię. Dowiesz się, w jaki sposób trwale aktywować tryb regeneracji organizmu, np. poprzez stymulację nerwu błędnego, a także poznasz związek między sercem a mózgiem.

Stymulacja nerwu błędnego przez ćwiczenia i oddychanie

Zdecydowanie największą część układu przywspółczulnego stanowi dziesiąty nerw czaszkowy – nerw błędny (łac. *nervus vagus*). Pełni on niezwykle ważne funkcje w organizmie człowieka, np. ma wpływ na bicie serca, kontroluje masę ciała, uczestniczy w procesie mowy, reguluje uczucie sytości i… pomaga w pokonaniu stresu. Osłabiona kondycja nerwu błędnego oznacza, że bardzo łatwo ulegasz stresowi zarówno emocjonalnemu, jak i temu na poziomie biochemicznym i somatycznym. Prawidłowa stymulacja nerwu błędnego pozwoli Ci nie tylko na osiągnięcie równowagi i relaksu, ale również pomoże wyeliminować stany zapalne i wiele przewlekłych chorób. Najprostszym ćwiczeniem aktywującym nerw błędny jest oddychanie! Tak, wystarczy tylko kilka oddechów! Jak to działa?

Jak prawidłowo oddychać, by stymulować nerw błędny

Świadomy i wzmocniony wydech sprzyja wyhamowaniu wegetatywnego układu nerwowego, czyli jego odprężeniu i regeneracji. Oddychając, uruchamiasz należący do Twojego układu przywspółczulnego (parasympatycznego) hamulec, wówczas organizm zaczyna spowalniać swoje obroty. Dzięki temu Twój organizm nie tylko jest w stanie odzyskać utracone zasoby, ale również wzmocnić się, dzięki czemu nie dopuszcza do powstania jakiejkolwiek choroby, której przyczyną jest stres. W tej książce znajdziesz proste ćwiczenia oddechowe, takie jak oddychanie koherencyjne lub ajurwedyjskie, dzięki którym w łatwy sposób aktywujesz swój nerw błędny – nawet na kanapie!

Ćwiczenie oddechowe: puszczaj bańki mydlane!

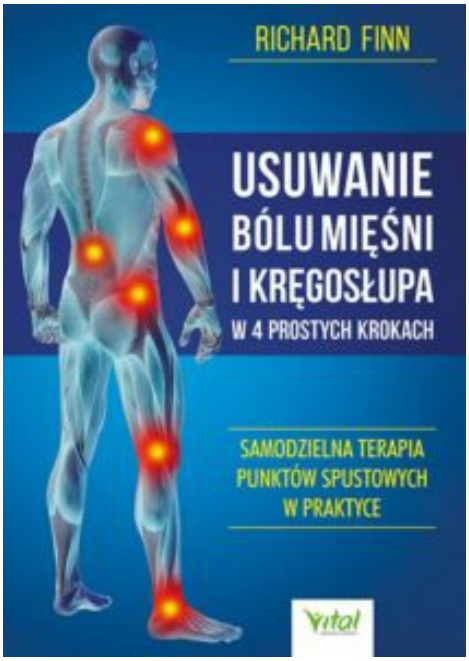
Wyobraź sobie, że puszczasz bańki mydlane. Dmuchasz je ostrożnie, wtłaczając do nich odpowiednią dawkę powietrza. Następnie spróbuj oddychać w identyczny sposób – długi wydech, mając jednocześnie lekko przymknięte usta. Wszystkie wydechy wykonuj nie tylko powoli i z zaangażowaniem, ale również w równomiernych odstępach czasowych.

Doktor Parasympatyczny – Twój wewnętrzny lekarz. Poznaj go!

Autorzy zdradzą Ci również inne techniki, terapie i ćwiczenia aktywujące układ przywspółczulny i stymulujące nerw błędny. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko, jak prawidłowo oddychać i jak często wykonywać ćwiczenia oddechowe, ale odkryjesz również:
– że masz w sobie wewnętrznego lekarza – Doktora Parasympatycznego, który dba o Twoje zdrowie bez przerwy, przez 24 godziny na dobę;
– dlaczego Twój mózg kocha stres, choć nie może go znieść;
– czym jest technika PO-mieszania i PO-wiązania;
– w jaki sposób dobry sen i muzyka oddziałują na układ przywspółczulny;

– czy możesz świadomie sterować układem parasympatycznym;
– czym jest przestrzeń mentalna między sercem a mózgiem i dlaczego ból jest lepszy od nudy.

Aktywacja układu przywspółczulnego kluczem do dobrego zdrowia!



pobierz fragment książki

Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach

Richard Finn

Tytuł oryginału: Trigger Point Therapy Made Simple: Serious Pain Relief in 4 Easy Steps

Terapie › akupresura
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-728-7 ; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Dowiedz się, jak złagodzić ból dzięki terapii punktów spustowych

Każdy z nas, choć pewnie w różnym stopniu, zmagał się z fizycznym bólem. Niekiedy był on niewielki i mijał po kilku dniach, innym razem potrafił porządnie dać się we znaki, utrudniając normalne funkcjonowanie. Zwykle ból fizyczny wiąże się z problemami dotyczącymi mięśni, stawów i kości, choć spektrum chorób i dolegliwości, którym towarzyszy, jest znacznie szersze. Na szczęście można skorzystać z prostych i bezpiecznych terapii naturalnych. Oprócz masażu powięzi i akupresury, na szczególną uwagę zasługuje nowatorska terapia punktów spustowych. Dzięki tej książce odkryjesz doskonały sposób na ból mięśni. Nauczysz się stosować sprawdzone przez specjalistów techniki uzdrawiające. Będziesz wiedział, jak złagodzić ból przy użyciu samodzielnych metod. Od tej pory łatwo poradzisz sobie z bólami mięśni, stawów i kości.

Czym są punkty spustowe?

Z technicznego punktu widzenia punkty spustowe są częściami mięśni, które uległy skróceniu. Do ich powstania przyczyniają się urazy fizyczne, stres czy przewlekłe choroby. Pod wpływem silnego skurczu sąsiednie tkanki są wyraźnie rozciągnięte. Ułatwia to odnalezienie tych miejsc, gdyż pod palcami wyczuwa się je jako guzki lub węzły. Precyzyjne rozpoznanie stanowi wstęp do zastosowania terapii punktów spustowych. Pojawienie się punktów spustowych sygnalizuje ból, czasami uczucie drętwienia lub mrowienia. Nie należy jednak zapominać, że objawy ich obecności często nakładają się na symptomy innych chorób, takich jak fibromialgia, zapalenie stawów czy zespół cieśni nadgarstka. Przy okazji warto pamiętać, że mięśnie, stawy i kości są ze sobą połączone, dlatego punkt spustowy położony w jednym obszarze ciała, może odpowiadać za ból odczuwany w zupełnie innym miejscu. Dlatego Autor nie tylko wyjaśnia, czym są punkty spustowe, ale też daje praktyczne wskazówki, jak je odnaleźć. Dzięki temu samodzielnie zlokalizujesz źródło swojego bólu.

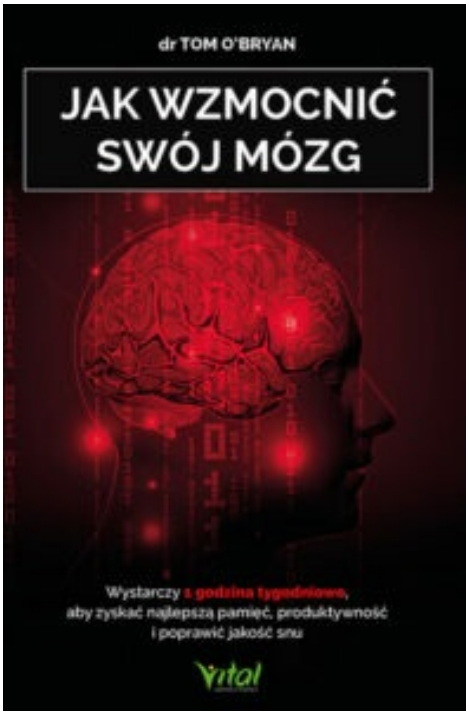
Na czym polega terapia punktów spustowych?

Podstawą terapii punktów spustowych i drogą do przywrócenia zdrowia – podobnie jak w przypadku masażu powięzi czy akupresury – jest właściwie wywierany nacisk. To doskonały sposób na ból mięśni. Wydłuża on skurczone włókna mięśniowe i powoduje uwalnianie w mózgu naturalnych substancji przeciwbólowych. Częste dotykanie danego obszaru poprawia jego elastyczność oraz przynosi uczucie długotrwałej ulgi. W ten sposób możesz całkowicie pozbyć się bólu. Dzięki lekturze tej książki poznasz konkretne techniki masażu, polecane sprzęty oraz wskazówki dotyczące mentalnego podejścia do zabiegów. Otrzymasz praktyczne narzędzie w postaci sprawdzonej terapii naturalnej, równie skutecznej jak masaż powięzi czy akupresura. Przy okazji warto pamiętać, że powtórne podrażnienie obszaru lub odtworzenie okoliczności, które spowodowały powstanie dolegliwości, może przywrócić uczucie bólu. Dlatego w książce znajdziesz informacje, jak do tego nie dopuścić.

Jak złagodzić ból – zastosuj prostą i bezpieczną terapię naturalną

Świadomie stosując terapię punktów spustowych, w końcu poczujesz ulgę i odkryjesz skuteczny sposób na ból mięśni. W procesie samoleczenia przywrócisz prawidłowe funkcjonowanie swoim mięśniom, stawom i kościom. Możesz tego dokonać bez przyjmowania leków lub korzystania z pomocy specjalistów. Dzięki temu Twój chroniczny ból stanie się przeszłością, a Ty sam znowu odzyskasz radość życia i pełnię szczęścia, wynikającego z przywróconego zdrowia.

Terapia punktów spustowych – Twoja odpowiedź na ból!



pobierz fragment książki

Jak wzmocnić swój mózg

dr Tom O'Bryan

Tytuł oryginału: You Can Fix Your Brain: Just 1 Hour a Week to the Best Memory, Productivity, and Sleep You've Ever Had

Terapie › detoks

Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne | ebooki | mikrobiom | mózg | oczyszczanie organizmu | poprawa pamięci | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-731-7 ; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Mgła mózgowa przydarza się każdemu, ale problem pojawia się, gdy taki stan się utrzymuje

Zapomniałeś, gdzie położyłeś telefon lub klucze, choć jeszcze niedawno miałeś je w dłoni? Nie potrafisz przypomnieć sobie daty ważnego spotkania? Mylą Ci się fakty dotyczące życia Twojej rodziny? Coraz częściej brakuje Ci słów? Każdy z nas czasem doświadcza mgły mózgowej, rozkojarzenia, zmęczenia i złego samopoczucia. Problem pojawia się wtedy, kiedy taki stan się utrzymuje. To najwyższa pora, aby zainteresować się zdrowiem mózgu! Poznaj dietę dla mózgu i sprawdzone sposoby na poprawę jego pracy. Trzeba wyeliminować stan zapalny mózgu.

W jaki sposób choroby autoimmunologiczne i stan zapalny wpływają za zdrowie mózgu

Czy wiesz, że istnieje ponad 70 rozpoznanych chorób autoimmunologicznych i ponad 300 schorzeń autoimmunologicznych? Do powszechnych chorób autoimmunologicznych należą: choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, choroby sercowo-naczyniowe, udary, cukrzyca, stwardnienie rozsiane, łuszczyca, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń i demencja. Te dane przytłaczają. Pojawia się pytanie, dlaczego tak wiele z tych chorób dotyka mózgu? Według badań przeprowadzonych przez Autora, który jest jednym z najwybitniejszych na świecie ekspertów w dziedzinie autoimmunologii, powodem jest to, że wszystkie te schorzenia są związane z tymi samymi produktami ubocznymi reakcji autoimmunologicznej: podniesionym poziomem przeciwciał i stanem zapalnym. Właśnie badaniom dotyczącym łączenia stanów zapalnych z funkcjonowaniem mózgu oraz sposobom detoksu i naprawy tego stanu poświęcona jest ta książka.

Stan zapalny w mózgu – jakie są jego objawy i jak temu przeciwdziałać?

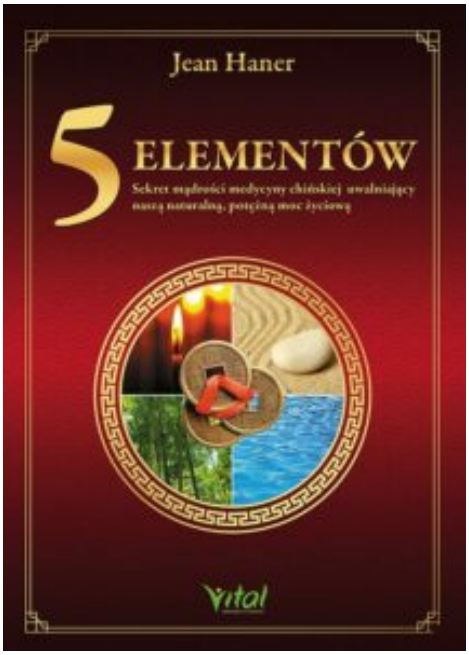
Kiedy stan zapalny atakuje mózg, może poważnie nadszarpnąć jego funkcjonowanie. Prowadzi do bólów głowy, utraty pamięci, napadów drgawek, nerwicy, depresji czy schizofrenii. Tak naprawdę naukowcy twierdzą, że stan zapalny w mózgu góruje nad wszelkimi jego funkcjami. Autor, stosując zasady medycyny funkcjonalnej, oferuje obszerny przewodnik dotyczący sposobów na poprawę pracy mózgu. Uważa, że detoks i oczyszczanie organizmu, regeneracja jelit, utrzymanie równowagi w mikrobiomie, zmniejszenie toksyczności i ugaszenie stanów zapalnych prowadzi do uzdrowienia mózgu. Godnym uwagi jest fakt, że program naprawczy Autora wykracza poza tradycyjny system opieki zdrowotnej. A ta do tej pory nie dała odpowiedzi na pytania o przyczyny tych chorób.

Jego instrukcje są proste: stosując dietę dla mózgu, czyli wybierając odpowiednie pokarmy i unikając złych – w tym także toksyn środowiskowych – możesz przestać „dolewać oliwy do ognia". I zmniejszyć stan zapalny w sposób zdrowy i naturalny. Postępując według jego programu, zmienisz swoje życie na lepsze i osiągniesz doskonałą funkcję mózgu, poprawę pamięci, a co za tym idzie – także i zdrowie. Zauważysz znaczną poprawę pamięci, polepszy się też Twoje samopoczucie, zniknie zamglenie, zmniejszy się zmęczenie. Autor przedstawia praktyczne, poparte badaniami naukowymi porady i wskazówki, które pomogą Cię zmienić styl życia i znacząco poprawić pracę Twojego mózgu. Wystarczy tylko 1 godzina tygodniowo!

Dzięki informacjom zawartym w tej przełomowej książce:

– dowiesz się, jaki wpływ na działanie mózgu mają choroby autoimmunologiczne,
– poznasz różne mechanizmy wywołujące stany chorobowe,
– przekonasz się, jak zaburzenia równowagi jelitowej i mikrobiomu odbijają się na zdrowiu mózgu,
– otrzymasz dowody na to, że toksyny środowiskowe i pola elektromagnetyczne są szkodliwe dla zdrowia,
– dowiesz się, jakie są objawy „nieszczelnego mózgu" i jak im przeciwdziałać,
– poznasz skuteczne ćwiczenia, praktyki i sposoby na poprawę pracy mózgu bez skomplikowanych terapii,
– zyskasz porady, jak skutecznie przeprowadzić terapię detoksu i oczyszczanie organizmu,
– przekonasz się, na czym polega dieta dla mózgu i jakie ukryte składniki z pożywienia mają negatywny wpływ na jego funkcjonowanie,
– zyskasz wiele inspirujących przepisów na potrawy, które pomogą uzdrowić Twój najważniejszy organ.

Ostry umysł w godzinę!



5 Elementów – sekret mądrości medycyny chińskiej uwalniający naszą naturalną, potężną moc życiową

Jean Haner

Tytuł oryginału: The Five-Element Solution: Discover the Spiritual Side of Chinese Medicine to Release Stress, Clear Anxiety, and Reclaim Your Life

Szczęście › rozwój osobisty
Szczęście › sukces
Terapie › pięć przemian
Szczęście › związek
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

ebooki relacje

ISBN: 978-83-8168-714-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** 2021;

pobierz fragment książki

5 Elementów, 5 Żywiołów, 5 Przemian Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej znajduje się 5 Elementów, 5 Żywiołów, 5 Przemian. Należą do nich – Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, Woda, które kształtują człowieka. Każdy z nich ma również swoje odzwierciedlenie w ludzkim ciele. To od ich harmonii zależy nasze zdrowie, rozwój osobisty, szczęście, sukces, relacje, związek, a także osobowość.

Jak działa równoważenie 5 Elementów TCM?

Każdy z nas jest częścią natury i podlega jej prawom. Natomiast nasz organizm jest tego odbiciem. Zasada 5 Elementów, 5 Żywiołów, 5 Przemian polega na wszechobecnym ruchu i zmianach, które cyklicznie po sobie następują. To pozwala na wzajemne przenikanie się wszystkich elementów Wszechświata. Dzięki tej książce, odkryjesz związki między swoimi działaniami i ich skutkami. Przekonasz się, czy złe odżywianie, emocje oraz nieodpowiedni tryb życia, może wpływać na zaburzenia równowagi Twojego organizmu.

Odkryj, jakim unikalnym typem osobowości jesteś zgodnie z teorią 5 Przemian

Jean Haner przez ponad 30 lat studiowała duchowe zasady medycyny chińskiej. Obecnie jest znana z wykorzystywania tej starożytnej mądrości i terapii do praktycznego rozwiązywania współczesnych problemów. W książce prezentuje mapę 5 Elementów, dzięki której odkryjesz jaki jest Twój unikalny typ osobowości. Dodatkowo nauczysz się kierować swoim życiem w sposób gwarantujący Ci sukces, rozwój osobisty, szczęśliwy związek, a także udane relacje i prawdziwe szczęście.

5 faz cyklu przemian – Drewno, Ogień, Ziemia, Metal i Woda

Autorka udowodnia, że zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską we wszystkim, co Cię otacza, możesz odnaleźć 5 Elementów, 5 Przemian chińskiej filozofii. W Tobie samym również kryje się każdy z 5 Żywiołów, który może Cię wspierać, ale też ograniczać. Czasem może także zakłócać równowagę i blokować Twój rozwój osobisty, relacje i związki. Przekonaj się jak wszystkie 5 Elementów: Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, Woda, wpływają na Twoje zdrowie, pojawiające się choroby, emocje, działania i zachowania. Dowiedz się, jak działają na Twoją pracę, związki i sukcesy. Dzięki odkryciu każdego z 5 Elementów przekonasz się, który z nich odzwierciedla Twoje mocne strony i talenty oraz jest sekretnym kluczem do osiągnięcia celów. Odkryjesz, który z nich dominuje w Tobie i świadomie będziesz mógł kształtować swoją osobowość i charakter.

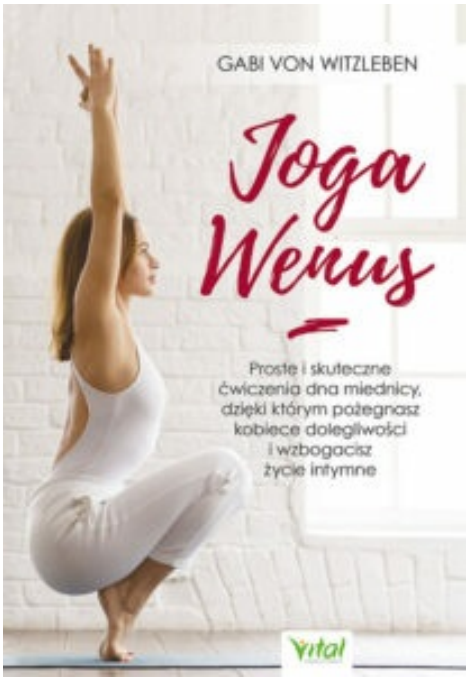
Jakim jesteś Żywiołem?

Dzięki tej książce zrozumiesz, dlaczego jesteś taki, jaki jesteś, i który z 5 Żywiołów jest w Tobie najsilniejszy. Otrzymasz wiele praktycznych wskazówek i porad pomocnych w rozwiązywaniu Twoich problemów. Dowiesz się, jak zrównoważyć w sobie poziom każdego z 5 Elementów i w ten sposób prawidłowo funkcjonować na co dzień. Jak odpowiednio je stymulować, aby uwolnić się od zbędnych napięć, stresu, dolegliwości i rozczarowań. Jak łatwiej, szybciej i lżej dopasować się do naturalnych rytmów Wszechświata, którym podlegasz.

Żyj w zgodzie i harmonii 5 Elementów

Poznaj potężne duchowe zasady i terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, aby odkryć swój unikalny typ osobowości, przywrócić równowagę we wszystkich obszarach swojego życia i nauczyć się w praktyczny sposób rozwiązywać problemy.

5 Elementów dla harmonii Twojego życia



Joga Wenus

Gabi von Witzleben

Tytuł oryginału: Venus-Yoga: Kraft und Sinnlichkeit: Die besten Übungen für Ihren Beckenboden

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › joga
Szczęście › pokochaj siebie
Terapie › afirmacje
Zdrowie › kobieta

ból
życie intymne

ISBN: 978-83-8168-707-2 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak bezpiecznie zadbać o dno miednicy?

Temat zdrowia dna miednicy, odpowiednich ćwiczeń i treningów dopiero od niedawna stał się popularny i obecny w mediach. Wcześniej unikało się przykrych rozmów dotyczących kobiecych dolegliwości, będących wynikiem porodu, osłabionych mięśni dna miednicy i obniżania się narządów wewnętrznych. Kobiety w samotności borykały się z nie wysiłkowym popuszczaniem moczu, bólem podbrzusza podczas aktywności fizycznej czy wstydliwymi sytuacjami w życiu intymnym. Na szczęście świadomość dolegliwości związanych z dnem miednicy jest coraz większa. W książce tej znajdziesz nowatorską terapię jogą dla kobiet – Jogę Wenus, ćwiczenia oddechowe i afirmacje, dzięki którym odzyskasz kontrolę nad swoją kobiecością i pokochasz siebie. Autorka skupiła się wyłącznie na zdrowiu dna miednicy, wybierając te ćwiczenia jogi i techniki oddechowe, które wzmacniają dno miednicy i przywracają mięśniom elastyczność.

Co osłabia dno miednicy?

Autorka krok po kroku wyjaśnia, jak zadbać o prawidłowe napięcie mięśni dna miednicy. Najpierw skupia się na budowie dna miednicy, abyś mogła poznać swoje wnętrze i odkryć, co jest Ci potrzebne dla odzyskania zdrowia. Następnie wyjaśnia, jak Twoje ciało i jego potrzeby zmieniają się na przestrzeni lat. Czy wiedziałaś, że nie tylko poród osłabia dno miednicy? Podnoszenie ciężarów, skoki na trampolinie, a nawet zbyt długie siedzenie ze zgarbionymi plecami także wpływają negatywnie na prawidłowe funkcjonowanie Twojego dna miednicy. Autorka podaje sprawdzoną receptę zarówno na codzienne czynności, jak i aktywność fizyczną. Dowiesz się, jak prawidłowo siadać, wstawać czy podnosić ciężkie przedmioty, aby zmniejszyć ból i odciążyć mięśnie dna miednicy.

Ćwiczenia dna miednicy to chwila z Jogą Wenus w zaciszu własnego domu

Łuk Wenus, Klamra Wenus, Odwrócona Wenus to nazwy niektórych ćwiczeń dna miednicy w terapii jogą dla kobiet, które Autorka proponuje dla Ciebie. Wszystkie te techniki zostały dokładnie opisane, z wariantami trudności, abyś mogła bezpiecznie wykonać je w domu. Sama możesz zdecydować o sekwencji ćwiczeń jogi, dopasowując je do swoich potrzeb, możliwości i ograniczeń zarówno czasowych, jak i fizycznych. Piękne zdjęcia dodatkowo mają ułatwić Ci prawidłowe wykonanie ćwiczenia. Stanowią one również niezwykle intymny akcent, podkreślający siłę, delikatność i piękno kobiecego ciała. Możesz wykonać sekwencje jogi rano, zaraz po przebudzeniu, wzbogacając je o afirmacje. Dodadzą Ci one pozytywnej energii i siły na cały dzień. Równie dobrze możesz je zastosować wieczorem, na zakończenie dnia, łącząc z ćwiczeniami oddechowymi celem uspokojenia ciała i umysłu.

Nowe doznania w życiu intymnym dzięki Jodze Wenus

Praktykując Jogę Wenus codziennie, wzmocnisz dno miednicy i mięśnie podtrzymujące narządy wewnętrzne. Przestaniesz się obawiać kichania i śmiechu, a aktywność fizyczna zacznie przynosić Ci radość. Twoje ruchy nabiorą sprężystości i lekkości, a sylwetka się wyprostuje. Odzyskasz też pewność siebie i zaczniesz emanować tą wewnętrzną energią, inspirując inne kobiety do działania. Twoje życie intymne nie będzie Ci się już kojarzyło z bólem, wstydem i strachem. Elastyczność mięśni dna miednicy da Ci kontrolę nad odczuwaniem szczęścia płynącego z życia intymnego, a także wzmocni wasze erotyczne doznania.

Joga Wenus to joga dla kobiety takiej jak Ty!

Kalistenika – skuteczny trening siłowy z wykorzystaniem własnej masy ciała

Matt Schifferle

Tytuł oryginału: Calisthenics for Beginners: Step-by-Step Workouts to Build Strength at Any Fitness Level

Zdrowie › relaks

Zdrowie › aktywność fizyczna

ból stawów | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-708-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Trening siłowy bez sprzętu, czyli jak uprawiać kalistenikę w domu

Wcale nie musisz wydawać pieniędzy na karnet do siłowni, by dzięki aktywności fizycznej poprawić swoją kondycję i zdrowie. Nie potrzebujesz też do tego specjalistycznego sprzętu ani modnego stroju. Wystarczą szczere chęci, odrobina przestrzeni i… własne ciało. Ćwiczenia kalisteniczne, bo o nich mowa, pozwalają wzmocnić wytrzymałość, podwyższyć sprawność i wymodelować idealną sylwetkę bez nadmiernych wyrzeczeń, czasuczy pieniędzy. Dzięki tej książce dowiesz się, jak na co dzień praktykować kalistenikę w domu. Poznasz proste ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru, które będziesz mógł dopasować do swojego poziomu sprawności i pożądanych celów. W ten sposób nie tylko odzyskasz formę, ale też korzystnie wpłyniesz na swoje zdrowie – poprawisz stan mięśni, stawów i kości, a także pozbędziesz się bólu stawów, będącego przykrym efektem długiego siedzenia przy biurku. Te i inne korzyści sprawią, że trening siłowy bez sprzętu szybko stanie się Twoją pasją i źródłem prawdziwego relaksu.

Aktywność fizyczna sposobem na zdrowie i relaks

Kalistenika jest formą aktywności fizycznej, która bazuje na ćwiczeniach z wykorzystaniem własnego ciężaru. Pracując wyłącznie z naturalnym obciążeniem ciała, zyskujemy profesjonalny trening siłowy bez sprzętu, który nie tylko ma wpływ na wzmocnienie mięśni, ale też na przykład wyeliminuje ból stawów. Inne dyscypliny, które również stawiają sobie za cel wzmocnienie kondycji i zdrowia, skupiają się na poszczególnych partiach mięśni oddzielnie. Proponują inne ćwiczenia na wytrzymałość, siłę czy uelastycznienie ciała. W przeciwieństwie do nich, ćwiczenia kalisteniczne zapewniają kompletne i całościowe podejście do sprawności fizycznej, opierające się jedynie na kilku podstawowych technikach.

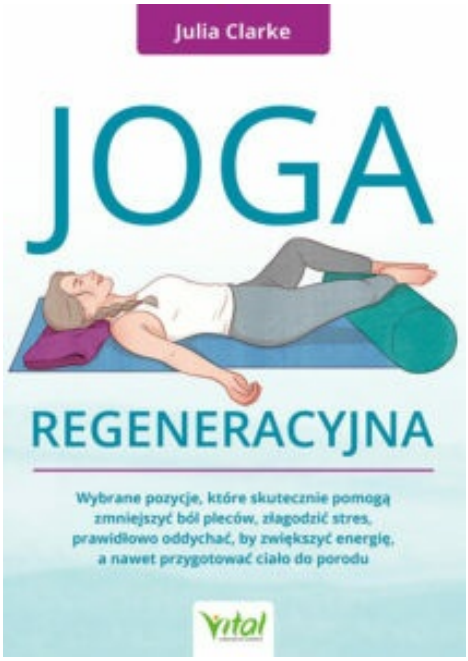
Kalistenika w domu – sposób na oszczędzenie czasu i pieniędzy

W pierwszej części książki można znaleźć charakterystykę poszczególnych grup mięśni. Autor udziela również praktycznych wskazówek dotyczących prawidłowych zwyczajów żywieniowych oraz techniki określania celów. Dzięki temu wykonanie poszczególnych ćwiczeń kalistenicznych będzie łatwiejsze. Z kolei pozytywne nastawienie do treningu siłowego bez sprzętu sprawi, że stanie się on efektywniejszy. Kolejna część zawiera trzy różne programy kalisteniczne. Pierwszy z nich ułatwi przystosowanie się Twoim mięśniom, stawom i kościom do nowej formy aktywności fizycznej. Drugi będzie wymagał więcej siły i kontroli nad ciałem. Na ostatni program złożyły się wyselekcjonowane ćwiczenia kalisteniczne, przeznaczone dla osób, które chcą szlifować zdobyte umiejętności. Książkę zamyka prezentacja różnych technik regeneracji organizmu, pozwalających utrwalić efekty treningu siłowego bez sprzętu.

Wzmocnij swoje mięśnie, stawy i kości bez wychodzenia z domu

Trening siłowy bez sprzętu to doskonała propozycja dla tych wszystkich, którym nie uśmiecha się spędzanie długich godzin w siłowni. Praktykując kalistenikę w domu, ćwiczysz bowiem, kiedy chcesz. Cele wyznaczasz samodzielnie. Dla niektórych ćwiczenia kalisteniczne będą sposobem na wzmocnienie mięśni i zwiększenie siły. Inni dzięki ćwiczeniom z wykorzystaniem własnego ciężaru szukać będą relaksu i rozładowania codziennego stresu. Kolejni położą nacisk na kształtowanie prawidłowej sylwetki i poczucia sprawności. Jednak bezapelacyjnie na szczycie korzyści plasuje się polepszenie zdrowia – usunięcie nadmiaru tłuszczu (również tego najgroźniejszego – brzusznego), wzmocnienie mięśni, stawów i kości, a także rozluźnienie kręgosłupa i usunięcie bólu stawów, które są pokłosiem siedzącego trybu życia.

Kalistenika w domu – wzmocnij swoje mięśnie, stawy i kości



pobierz fragment książki

Joga regeneracyjna

Julia Clarke

Tytuł oryginału: Restorative Yoga for Beginners: Gentle Poses for Relaxation and Healing

Zdrowie › relaks
Terapie › joga
Terapie › ćwiczenia oddechowe

ból | ebooki | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-711-9; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 212; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Joga regeneracyjna – wspaniała alternatywa dla tradycyjnych, często dość trudnych, ćwiczeń

Chciałbyś uprawiać jogę, ale zniechęcałeś się, bo ten rodzaj ćwiczeń zawsze kojarzył Ci się z młodymi, szczupłymi i wysportowanymi ludźmi w akrobatycznych pozach? Nic bardziej mylnego! Joga regeneracyjna udowadnia, że do jej praktykowania nie potrzeba specjalnych przygotowań i umiejętności. Joga regeneracyjna to praktyka świadomego relaksu, polegająca na stosowaniu różnego rodzaju punktów podparcia przy wykonywaniu każdej pozycji. Aby wspierać mięśnie, stawy i kości w delikatny, wygodny i bezpieczny sposób. Jeśli nie czujesz się wystarczająco wysportowany, ucieszysz się, że joga regeneracyjna jest wyraźnie pozbawiona pozycji, takich jak „pies z głową w dół" i „kobra". A te są podstawą innych popularnych stylów. Fundamentalna dla tego rodzaju jogi jest „podstawowa pozycja relaksacyjna". Brzmi dobrze, prawda?

Joga regeneracyjna – może ją uprawiać każdy!

Zamiast ćwiczyć trudne pozycje stojące, praktyka terapii, jaką jest joga regeneracyjna, stawia na podparte pozycje i ćwiczenia oddechowe. Aby wprowadzić organizm w stan głębokiego relaksu, uspokoić umysł i zharmonizować fizjologię. Praktykowanie jogi regeneracyjnej może pomóc złagodzić stres i ból, wzmocnić mięśnie, stawy i kości, a także poprawić samopoczucie emocjonalne. Tu wiek nie ma znaczenia. Jogę regeneracyjną mogą ćwiczyć nastolatkowie i seniorzy, sportowcy i kobiety w ciąży, osoby cierpiące na przewlekłe choroby lub powracające do zdrowia i aktywności fizycznej po operacji lub kontuzji.

Dzięki najlepszym asanom i ćwiczeniom oddechowym z tej książki praktykowanie jogi regeneracyjnej przyjdzie Ci z łatwością

Ta książka zawiera wszystko, co musisz wiedzieć, aby rozpocząć uprawianie jogi regeneracyjnej od zera. Pogłębić wiedzę na temat już praktykowanej techniki lub wesprzeć swoich uczniów, jeśli jesteś nauczycielem. Zawarta w niej wiedza wynika z wieloletniego doświadczenia i pasji Autorki. Julia Clarke, oprócz tego, że jest nauczycielką jogi, jest też wielką zwolenniczką ajurwedy. Część I tej książki opisuje jogę regeneracyjną: na czym polega ten rodzaj terapii, skąd pochodzi i jak działa na Twój organizm. Autorka omawia, jakie korzyści niesie jej praktykowanie i daje cenne wskazówki dotyczące tego, co należy nosić podczas nich, jakich akcesoriów będziesz potrzebować (a także, jak zrobić je samodzielnie za pomocą tego, co już masz w domu).

Część II zawiera szczegółowy i ilustrowany przewodnik po delikatnych, relaksujących pozycjach, będących sercem jogi regeneracyjnej. Autorka zapewnia, że są to pozycje, które każdy może wykonywać bez większego problemu. Przekonaj się, jakie są najlepsze asany jogi regeneracyjnej! W tej części znajdziesz również sekwencje, które możesz praktykować w domu. Wszystko po to, aby osiągnąć najlepsze efekty oraz wskazówki dotyczące tworzenia własnych sekwencji. Przy każdej pozycji Autorka wyjaśnia, jak działa ona na ciało, ile czasu powinno się ją wykonywać. A także jakie akcesoria są potrzebne, na co powinieneś uważać oraz jakie korzyści – na przykład łagodzenie bólu czy wzmocnienie mięśni, stawów i kości – dana pozycja przyniesie.

W tym wyjątkowym przewodników po jodze regeneracyjnej znajdziesz:

– 36 najlepszych, dokładnie zilustrowanych asan jogi regeneracyjnej, dzięki którym pozbędziesz się bólu pleców, szybciej powrócisz do zdrowia i aktywności fizycznej po operacji, kontuzji czy chorobie, a nawet przygotujesz swoje ciało do porodu,
– 20 szczegółowo opisanych sekwencji, które sprawią, że osiągniesz głębszy relaks i uzdrowienie,
– profesjonalne instrukcje, które pomogą Ci wejść i wyjść z każdej pozycji jogi regeneracyjnej w bezpieczny i wygodny sposób,
– ćwiczenia oddechowe i medytacje stworzone po to, aby poprawić trawienie, rytm serca i inne aspekty Twojego zdrowia,
– proste wskazówki dotyczące tego, jak się ubierać do ćwiczeń i jakich akcesoriów będziesz potrzebować – większość masz w swoim domu.

Zrelaksuj się, odpręż i zregeneruj…

Choroba Alzheimera – kompletny przewodnik dla rodzin i opiekunów

Mary Moller

Tytuł oryginału: Alzheimer's Through the Stages: A Caregiver's Guide

Szczęście › komunikacja
Szczęście › samotność
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

Alzheimer | ebooki | mózg | relacje | starzenie

ISBN: 978-83-8168-712-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Choroba Alzheimera – zmora XXI wieku

Mimo postępu medycyny, jak również stosowania wielu naturalnych sposobów na starzenie się mózgu i choroby neurodegeneracyjne, coraz częściej spotykamy się z diagnozą choroby Alzheimera u naszych znajomych czy bliskich. Według badań przeprowadzonych przez NIK, w Polsce liczba chorych na otępienie typu alzheimerowskiego sięga nawet pół miliona osób. Opracowania medyczne wskazują, że choroba Alzheimera we współczesnej Europie należy do chorób, które generują największe koszty. Składają się na nie leczenie i opieka pielęgniarska, jak również niedoceniana często codzienna opieka nad chorym w domu. Opiekunowie często muszą ograniczyć swoje relacje i życie zawodowe, z czym wiążą się niższe zarobki. To powoduje narastający stres, poczucie frustracji i izolację społeczną.

Etapy choroby Alzheimera – dowiedz się o chorobie jak najwięcej

Choroba Alzheimera polega na zwyrodnieniu układu nerwowego, co prowadzi do przyspieszonego starzenia się mózgu oraz ogólnego otępienia. Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz wszystkie etapy tej choroby. Nauczysz się odróżniać charakterystyczne symptomy Alzheimera od objawów demencji i starzenia się. W prosty sposób uda Ci się pokonać samotność, włączyć pozytywne myślenie i zawalczyć o szczęście pomimo trosk. Łatwiej będzie Ci zrozumieć naturę choroby, wyjaśnić problemy z komunikacją oraz dziwne zachowania Twego podopiecznego.

Jak dobrze przygotować się do roli opiekuna?

Alzheimer jest chorobą mózgu. Wpływa na obumieranie dużej liczby komórek nerwowych. Wtedy dana osoba zaczyna mieć problem z zapamiętywaniem i jasnym myśleniem. Staje się zapominalska i zdezorientowana. Może mieć kłopoty z koncentracją i relacjami z ludźmi. Często dziwnie się zachowuje. Z biegiem czasu te problemy nasilają się coraz bardziej. O czym powinniśmy pamiętać, wchodząc w rolę opiekuna? Choroba Alzheimera, podobnie jak inne rodzaje demencji, zwykle postępuje powoli. Średnia długość życia po diagnozie wynosi osiem lat, chociaż wiele osób żyje znacznie dłużej. Dlatego Twoje zadania jako opiekuna powinny być zaplanowane na lata.

Skorzystaj z doświadczenia specjalistki, ucz się od innych opiekunów, włącz pozytywne myślenie

Zrozumienie trzech podstawowych stadiów tej choroby, pozwoli Ci lepiej przygotować się do roli opiekuna. Mary Moller, specjalistka w zakresie opieki nad zdrowiem cierpiących na Alzheimera i wsparcia dla opiekunów chorych, krok po kroku, przeprowadzi Cię przez kolejne etapy postępowania tego schorzenia. Jej obszerna, naukowa wiedza z zakresu chorób neurodegeneracyjnych oraz praktyczne doświadczenie zminimalizują Twój stres i ciągłą presję, związaną z podupadającym zdrowiem i starzeniem się mózgu u bliskiej osoby. Dzięki temu kompletnemu przewodnikowi, stopniowo wejdziesz w rolę opiekuna. Oswoisz chorobę i włączysz pozytywne myślenie. Zyskasz cenne wskazówki, niezależnie od tego, czy przejęcie funkcji opiekuna było to dla Ciebie spodziewane, niespodziewane, z wyboru lub z przypadku. Nie bądź dla siebie zbyt surowy, czerp z zaprezentowanych w tym przewodniku przykładów z życia innych opiekunów.

Opieka nad chorym na Alzheimera – poznaj praktyczne wskazówki, pokonaj stres

Na każdym etapie choroby Alzheimera bliscy i opiekunowie osoby chorej stają przed wieloma wyzwaniami i trudnymi decyzjami. Pamiętaj, że rodzina może dać choremu to, co najcenniejsze: swoją obecność, wsparcie oraz zrozumienie, które przychodzi z czasem. W tej książce znajdziesz solidną porcję wiedzy na temat postępującej choroby. Nauczysz się, jak prawidłowo dbać o dietę, zdrowe odżywiania i komunikację z chorym. Zadanie ułatwią Ci zamieszczone przykłady z życia oraz gotowe scenariusze rozmów z podopiecznym. Nauczysz się dbać o regularny plan dnia i walczyć z zaburzeniami snu u chorego. Zastosujesz metody, które mają za zadanie jak najdłużej wspierać samodzielność i aktywność osoby cierpiącej na Alzheimera.

Choroba Alzheimera – zorganizuj codzienną opiekę i skorzystaj ze sprawdzonych rad

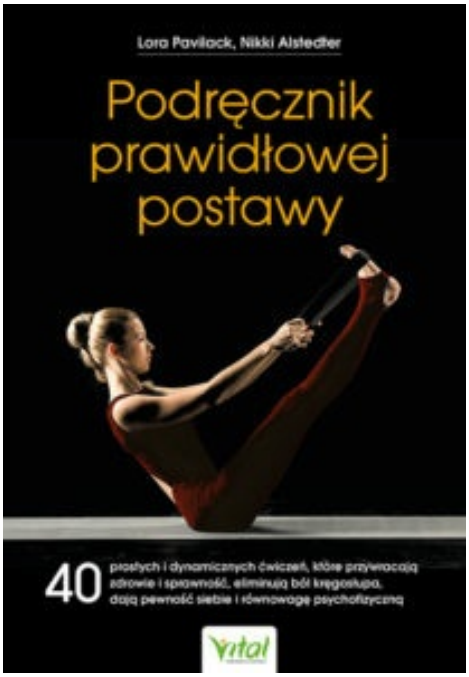
Autorka podpowie Ci, jak urządzić mieszkanie bliskiej osoby i zadbać o jej bezpieczeństwo. Dodatkowo, dowiesz się, jakie pytania stawiać lekarzowi podczas kolejnych wizyt oraz gdzie szukać wsparcia dla opiekunów chorych na Alzheimera. Zyskasz informacje, które pomogą Ci

radzić sobie ze zmianami osobowości i zachowania u osób z chorobą Alzheimera. W tym przewodniku znajdziesz praktyczne wskazówki, które pomogą Ci zrozumieć naturę tego schorzenia i dodadzą pewności siebie w opiece nad osobą chorą.

Dzięki temu przewodnikowi:

– zdobędziesz podstawową wiedzę na temat objawów i przebiegu choroby Alzheimera,
– dowiesz się, co robić po uzyskaniu diagnozy, jak się z nią pogodzić i przejść do działania,
– dowiesz się, jakie pytania zadać lekarzowi na kolejnych wizytach,
– poznasz wiele przykładów z życia opiekunów i metody radzenia sobie z Alzheimerem na każdym etapie choroby,
– dowiesz się, jak zorganizować życie codzienne, dietę, zdrowe odżywianie oraz gdzie szukać wsparcia dla opiekunów, jak włączyć innych członków rodziny w codzienne obowiązki,
– zaplanujesz bliższą i dalszą przyszłość, określisz moment, kiedy skorzystać z profesjonalnej opieki pielęgniarskiej lub domu opieki,
– zadbasz o swoją kondycję, zdrowie i dobre samopoczucie, ponieważ spokój i szczęście opiekuna są równie ważne jak pacjent.

Pokonaj samotność i stres. W opiece nad chorym na Alzheimera nie jesteś sam!



pobierz fragment książki

Podręcznik prawidłowej postawy

Lora Pavilack Nikki Alstedter

Tytuł oryginału: Pain-Free Posture Handbook: 40 Dynamic Easy Exercises to Look and Feel Your Best

Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe

ból | ebooki | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-710-2; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 172; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Stój prosto! Czyli dlaczego prawidłowa postawa ciała jest ważna dla Twojego zdrowia

Prawidłowa postawa ciała to nie tylko siedzenie lub stanie prosto. Składa się na nią wiele czynników, takich jak prawidłowa biomechanika ciała, poruszanie się z gracją czy pewność siebie. Niezależnie od tego, czy pracujesz przy biurku, odpoczywasz, bawisz się, czy uprawiasz aktywność fizyczną, zachowanie prawidłowej postawy jest bardzo ważne. Kiedy cały dzień siedzisz w nieprawidłowej pozycji, a do tego stosujesz typową „amerykańską dietę", kryzysy zdrowotne, choroby i nieodwracalne zmiany w organizmie są niemal pewne. W jaki sposób zadbać o swój kręgosłup, pozbyć się bólu i wzmocnić mięśnie, stawy i kości? Jaka terapia pozwoli Ci uniknąć chorób, zrelaksować ciało i poprawić trawienie? Odpowiedź na to pytanie kryje się w tym wyjątkowym i praktycznym podręczniku napisanym przez dwie instruktorki pilatesu!

Prawidłowa postawa przy komputerze i biurku

Cierpisz na chroniczny ból pleców? Bolą Cię łopatki? Twoje mięśnie, stawy i kości są ciągle napięte? A może masz sztywny kark? To mogą być objawy jednego z najpoważniejszych schorzeń XXI wieku – zespołu skrzyżowania górnego. Dotyka on zazwyczaj ludzi garbiących się przy komputerach, z wyciągniętymi do przodu rękoma, spędzających godziny z głową wysuniętą ku przodowi, ze skulonymi ramionami i wypchniętymi w tył łopatkami. Brzmi znajomo? Jeśli nie zastosujesz odpowiednich ćwiczeń i terapii, finalnie doprowadzi to do zwyrodnień kręgosłupa, co z kolei może wywołać wiele chorób pozostałych organów!

Proste ćwiczenia na prawidłową postawę ciała

Odkryj ćwiczenia na prawidłową postawę ciała, które możesz wykonywać w domu, w pracy, a nawet… jadąc samochodem czy idąc na imprezę! Możesz stosować je o każdej porze dnia i w każdej sytuacji, np. myjąc zęby lub siedząc na kanapie i oglądając swój ulubiony serial! Autorki dają Ci narzędzia, które zainspirują Cię i pomogą wzmocnić mięśnie, stawy i kości, a także umysł i ducha. Poczuj na własnej skórze wpływ prawidłowej postawy nie tylko na Twoje ciało, ale również na emocje i pewność siebie! W tej książce znajdziesz wiedzę i potężną dawkę motywacji, dzięki którym będziesz w stanie zmienić nie tylko swoje nastawienie, ale także nawyki w poruszaniu się. Od razu staniesz się bardziej świadomy postawy, jaką przyjmujesz i stopniowo przywrócisz swojemu ciału odpowiednie ułożenie oraz kształt.

Ćwiczenia oddechowe idealne na prawidłową postawę ciała oraz… poprawę trawienia!

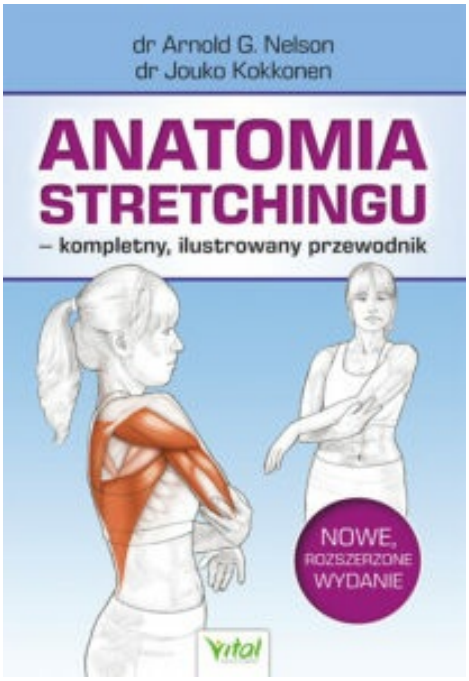
Ćwiczenia na prawidłową postawę ciała zaczynają się od… świadomego zauważenia własnego oddechu. Prawdopodobnie nie raz zdarzało Ci się siedzieć przez długie godziny przy komputerze zgiętym w pół, wstrzymując oddech. A może bierzesz płytkie wdechy, angażując w to tylko mięśnie szyi i ramion? Taki sposób oddychania nie jest dobry, ani dla Twojej postawy, ani dla zdrowia! Ćwiczenia oddechowe przedstawione w tej książce pomogą Ci nie tylko poprawić sposób funkcjonowania Twojego ciała, ale również samopoczucie i nastrój. Oddychając głęboko, uaktywnisz przywspółczulny układ nerwowy, który odpowiada za poczucie relaksu i odprężenia, a dodatkowo wspiera trawienie!

Stosując porady z tego podręcznika:

– dowiesz się, jak Twoja postawa wpływa na zdrowie, emocje oraz pewność siebie,
– poznasz 40 ćwiczeń na prawidłową postawę ciała przy komputerze, podczas jazdy samochodem, chodzenia, czytania, noszenia, pracy w ogrodzie, a nawet w trakcie ciąży,
– odkryjesz ćwiczenia oddechowe, które sprawią, że pozbędziesz się bólu pleców, karku i kręgosłupa, a także aktywujesz przywspółczulny układ nerwowy i odprężysz swoje ciało,
– ochronisz się przed kontuzjami, wzmocnisz mięśnie, stawy i kości, a tym samym poprawisz wyniki w każdej aktywności fizycznej jaką uprawiasz,

A teraz usiądź prosto. Wyciągnij się. Weź głęboki wdech. Delikatnie wykonaj ruch ramionami w dół i do tyłu, jakbyś chciał odepchnąć je od uszu. Wydech…

Prawidłowa postawa ciała kluczem do pozbycia się bólu!



Anatomia stretchingu – kompletny, ilustrowany przewodnik

dr Arnold G. Nelson dr Jouko Kokkonen

Tytuł oryginału: Stretching Anatomy, third edition. Your illustrated guide to improving flexibility and muscular strength

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból | ból stawów | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | umysł

ISBN: 978-83-8168-706-5; **Cena katalogowa:** 119.90 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** twarda; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dzięki stretchingowi szybko pokonasz ból i stres oraz zapewnisz sobie zdrowie w krótkim czasie

Już dziś, dzięki stretchingowi możesz zadbać o swoje zdrowie, mięśnie, stawy i kości, a nawet pokonać choroby i odprężyć umysł. Dodatkowo poprawisz elastyczność całego ciała i wydajność pracy stawów oraz mięśni. Dowiedz się, jak zapewnić sobie zdrową aktywność fizyczną, kondycję i relaks. A jednocześnie nie napracować się na wielogodzinnych treningach w kosztownej siłowni czy podczas długich sesji biegania. Jak zmniejszyć ryzyko kontuzji i urazów? Zwalczyć stres i osiągnąć poprawę sylwetki oraz postawy? To prostsze niż myślisz. Wystarczy, że poświęcisz na stretching kilkanaście minut dziennie, a nie tylko odmłodzisz swoje ciało, ale poprawisz także samopoczucie. Skorzystaj z techniki, która obecnie święci triumfy.

Wystarczy kilkanaście minut dziennie, aby pokonać ból stawów, zwiększyć napięcie mięśniowe i wykonać masaż powięzi

Stretching to metoda ćwiczeń polegająca na rozciąganiu odpowiednich partii mięśni podczas krótkich sesji treningowych. Łączy w sobie ćwiczenia rozluźniające, pilatesowe i niektóre pozycje jogi. Jest bardzo popularny wśród sportowców, fizjoterapeutów, instruktorów fitness i trenerów. Zapewne Ty też korzystasz z niego codziennie, nieświadomie przeciągając się z rana. To wpływa na odmładzanie Twojego ciała, relaksuje, uwalnia od stresu, a także uspokaja umysł. Dzięki nowemu, rozszerzonemu wydaniu *Anatomii stretchingu* nauczysz się świadomie pracować nad różnymi technikami rozciągania konkretnych partii mięśni i powięzi. Nie obcy Ci będzie stretching statyczny i stretching dynamiczny oraz rozciąganie balistyczne i PNF (Proprioceptywne Nerwowo-Mięśniowe Torowanie). Zapoznasz się również z masażem powięzi, który przebiega wielokierunkowo, zamiast koncentrować się na rozciąganiu pojedynczych mięśni. Do wykonywania stretchingu – zdrowej aktywności fizycznej nie potrzebujesz żadnych kosztownych przyrządów czy porad profesjonalnych trenerów, takich jak Anna Lewandowska czy Ewa Chodakowska. Wystarczy, że poświęcisz kilkanaście minut dziennie na trening w domowym zaciszu. I wykorzystasz zestaw ćwiczeń rozciągających, aby złagodzić ból stawów oraz wzmocnić mięśnie, stawy i kości. Dodatkowo, bardzo szybko zauważysz ogólną poprawę swojej sprawności fizycznej i zręczności, a także zwiększenie zakresu ruchów.

Zastosuj bezpieczny zestaw ćwiczeń rozciągających, by efektywnie pracować ze swoim ciałem i pokonać ból stawów

Doktor Arnold Nelson i doktor Joukko Kokkonen prezentują nowe, rozszerzone wydanie słynnego bestsellera *Anatomia stretchingu*. Ten długo wyczekiwany, profesjonalny przewodnik nareszcie dostępny na polskim rynku w bogatszej, zaktualizowanej wersji. Książka jest niezawodnym przewodnikiem w odmładzaniu ciała i analizie ćwiczeń. Pomogą Ci one w masażu powięzi, wzmocnieniu mięśni, stawów i kości, a także zwiększeniu zakresu ruchu, uzupełnieniu planu treningowego, przyspieszeniu regeneracji po wysiłku. Dzięki niej nie tylko nauczysz się efektywnie pracować z poszczególnymi partiami ciała. Lecz jednocześnie, dzięki znakomitym anatomicznym szkicom, sporządzonym na podstawie dokumentacji medycznej i setek zdjęć, poznasz pracę poszczególnych mięśni podczas konkretnych ćwiczeń. Ponadto otrzymasz opisy, objaśniające krok po kroku, jak wykonać dane ćwiczenie. W poradniku znajdziesz nazwy rozciąganych mięśni.A takze uwagi i odnośniki do szczegółowych procedur i korzyści ćwiczenia, środków ostrożności oraz zmodyfikowanych wersji podwyższających bądź obniżających poziom trudności danego treningu. Autorzy prezentują różne rodzaje stretchingu, m.in. stretching dynamiczny (rozciąganie mięśni w ruchu) oraz stretching statyczny (rozciąganie mięśni podczas spoczynku). Uświadamiają, że ćwiczenia rozciągające powinno wykonywać się dokładnie i powoli. Bez gwałtownych ruchów. Utrzymując przy tym odpowiednie napięcie mięśni, które nie powinno sprawiać żadnego bólu.

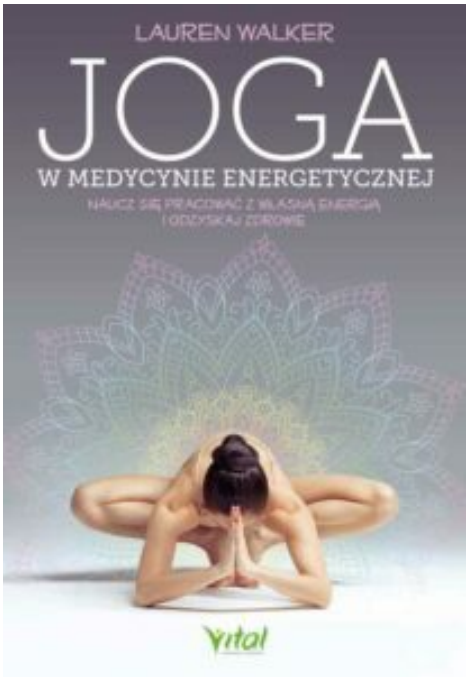
Wiedza z dwóch dziedzin w jednej książce! Wzmocnij ciało i zagwarantuj sobie zdrową aktywność fizyczną

Anatomia stretchingu to jedyne w swoim rodzaju połączenie podręcznika medycyny i poradnika fitnessu. Dzięki niemu wzmocnisz mięśnie, stawy i kości. A także będziesz ćwiczył w sposób optymalny dla siebie w pełni świadomy korzyści płynących z wysiłku. W nowym, rozszerzonym wydaniu znajdziesz propozycje programów ćwiczeń, które pozwolą Ci utrzymać codzienną gibkość i elastyczność. Nawet jeśli większość dnia spędzasz, siedząc lub stojąc. Ponadto zawarte są w nim zestawy ćwiczeń rozciągających, które pomogą obniżyć poziom glukozy we krwi. Dodatkowo książka zawiera ćwiczenia stretchingu, dopasowane do 23 dyscyplin sportowych, pozwalające wzmocnić elastyczność, zmaksymalizować skuteczność ruchu i przyspieszyć regenerację po treningu lub zawodach.

Stretching dla ciała i umysłu – idealna metoda na relaks

Dzięki temu praktycznemu i w pełni profesjonalnemu przewodnikowi poznasz wpływ poszczególnych ćwiczeń na swój organizm i stworzysz specjalnie dla siebie unikalny program treningowy. Możesz być pewny i spokojny, że to ćwiczenie, które właśnie wykonujesz nie tylko działa, ale jednocześnie pomaga Ci w osiągnięciu niespotykanego dotychczas poziomu wytrenowania wszystkich mięśni. Dzięki zaprezentowanym zestawom ćwiczeń rozciągającym oraz dokładnym medycznym szkicom masz pewność, że z każdego ruchu wyciągasz największe możliwe korzyści. Do pełni sprawności mięśni, kości i stawów pozostał Ci tylko jeden krok… a właściwie ruch. Zrób go teraz!

Bądź w formie i zadbaj o swoje zdrowie i kondycję



Joga w medycynie energetycznej

Lauren Walker

Tytuł oryginału: The Energy Medicine Yoga Prescription

Terapie › ćwiczenia oddechowe Terapie › joga

ebooki oczyszczanie organizmu terapie naturalne umysł

ISBN: 978-83-8168-667-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Joga energetyczna – odzyskaj harmonię na każdym poziomie

W niniejszej książce Autorka łączy medycynę energetyczną z praktyką jogi energetycznej opartej na tantrze, która daje ogromne możliwości. Terapie naturalne oraz joga energetyczna zawarte w tej książce mogą stać się Twoją osobistą receptą na uzdrowienie, które umożliwi Ci lepsze życie, a także samouzdrawianie wówczas, gdy jesteś chory. Jeśli Twoja codzienność jest pełna wyzwań i przeszkód, zarówno fizycznych, mentalnych, emocjonalnych, jak i duchowych, możesz skorzystać z tej książki, aby znaleźć sposób na przekształcenie tych niedogodności tak, że staną się one częścią zdrowej i zrównoważonej całości.

Terapie naturalne medycyny energetycznej, które uzdrawiają ciało i duszę

Ciało potrafi dokonać cudownego uzdrowienia, jeśli jego systemy pozostają w równowadze. W tej książce znajdziesz trzydziestominutową praktykę EMjogi (jogi energetycznej), która obejmuje główne pozycje i techniki oczyszczania energii. Pomogą Ci one doprowadzić ciało i umysł do stanu harmonii. Jeśli chcesz pozbyć się konkretnego problemu, możesz przejść do jednej z praktyk związanych z Pięcioma Przemianami. Na podstawie terapii naturalnych zawartych w tej książce z pewnością opracujesz właściwą dla siebie technikę. Możesz wybierać spośród asan, ćwiczeń oddechowych, zaleceń dotyczących jedzenia, metod pielęgnacji ciała, prowadzenia dziennika, tematów do przemyślenia i wyśnienia, wdzięczności i opukiwania. Swoją unikalną technikę stworzysz na podstawie rezultatu, który pragniesz osiągnąć. W razie potrzeby będziesz mógł także wprowadzić w niej własne zmiany.

Praca z energią – jak oczyścić organizm i energię?

W niniejszej książce znajdziesz wiele metod pracy z energią, których stosowanie polega nie tylko na praktykowaniu asan. Są one oznaczone symbolem Rx i stanowią dodatkowe praktyki pracy z energią wspierające Cię w procesie leczenia i oczyszczania organizmu. Wypróbuj je, niech staną się częścią Twojej osobistej EMjogicznej recepty. Pierwszym krokiem jest nauka bezpośredniej pracy z własną energią. Jest to o wiele łatwiejsze i bardziej przystępne niż można sobie wyobrazić. Twoja energia jest jak odcisk palca – druga taka nie istnieje. Oznacza to, że sposób, w jaki dokonujesz samoleczenia, zmieniasz się i wzrastasz jako człowiek, także jest właściwy wyłącznie dla Ciebie. Stosując opisane w książce techniki relaksacyjne i energetyczne, rozpoczniesz proces uzdrawiania i oczyszczania organizmu.

Jak Twój umysł wpływa na Twoje ciało?

Dzięki tej książce nauczysz się, jak pielęgnować ciało i równocześnie być strukturą energetyczną. Poznasz także sztukę poruszania się w ciągle zmieniającym się świecie tak, aby nie zaliczać upadków. Umiejętne radzenie sobie z przeciwnościami jest niezbędne do zachowania zdrowia ciała i ducha. W jodze nieustannie jednoczymy przeciwieństwa: yin i yang, rozszerzanie się i kurczenie, duszę indywidualną i wieczną. Ponieważ jesteśmy strukturami zarówno fizycznymi, jak i energetycznymi, musimy potrafić wprowadzać zmiany na obu tych poziomach. Kiedy nauczysz się pracować z energią w ruchu i na poziomie umysłu oraz stosować ćwiczenia oddechowe, będziesz potrafił odzyskać siły i rozwijać się bez względu na to, co stanie na Twojej drodze.

EMjoga – praktyki medycyny energetycznej

To wspaniały przewodnik, który pomoże Ci odkryć podstawowe przyczyny fizycznych, emocjonalnych i psychicznych dolegliwości zdrowotnych – a także uzyskać dostęp do skarbnicy potężnych praktyk służących przyspieszaniu procesu samouzdrawiania.

W tym łatwym do wykorzystania poradniku znajdziesz:
– proste instrukcje do nauki wyczuwania i diagnozowania subtelnej energii Twojego ciała,
– tabele referencyjne, które pomogą Ci znaleźć najbardziej efektywną praktykę dla Twojego problemu zdrowotnego,
– wiele technik EMjogi, automasaż abhyanga, nasya, oczyszczanie czakr, masaż tantryczny, Pięć Przemian,
– techniki energetyczne w połączeniu z jogą oraz ćwiczenia oddechowe i oczyszczanie organizmu,
– wskazówki dotyczące utrzymywania dobrego stanu zdrowia i równowagi na i poza matą do jogi.

Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę i właściwe leczenie

dr Ken D. Berry

Tytuł oryginału: Lies My Doctor Told Me Second Edition: Medical Myths That Can Harm Your Health

Dieta › zdrowe odżywianie Zdrowie › choroby

alergie | cholesterol | choroby autoimmunologiczne | cukrzyca | odporność | relacje | stany zapalne | terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-665-5; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka ze skrzydełkami; **Format:** 16,5 x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dlaczego liczba chorujących na raka, cukrzycę, alergie czy choroby autoimmunologiczne stale rośnie?

Medycyna stale się rozwija, lekarzy przybywa, a mimo to liczba chorujących na raka, cukrzycę, alergie czy choroby autoimmunologiczne, które obniżają odporność zamiast maleć, stale rośnie. Dlaczego tak się dzieje? Przecież żyjemy w czasach, w których dostęp do wykwalifikowanych lekarzy, specjalistycznego sprzętu jest duży. Czy problem leży w błędnie stawianych diagnozach lekarskich? Wszystko wskazuje na to, że tak. Obecnie współczesny system medyczny traktuje człowieka jak zwykłą maszynę. Wizyta u lekarza rodzinnego czy specjalisty trwa zaledwie 15 minut i głównie polega na wypisywaniu kolejnych, nowych recept. Lekarze często zamiast szukać prawdziwej przyczyny choroby, przepisują pigułki. Zdarza się, że pacjent bierze piętnaście leków od pięciu specjalistów, a poprawa jego zdrowia nie następuje. Tłumienie objawów stało się normalnym, powszechnie akceptowanym postępowaniem. A konsekwencją tego jest niestety plaga chorób przewlekłych, takich jak otyłość, cukrzyca, rak, alergie, spadek odporności czy choroby autoimmunologiczne. O propozycji stosowania terapii naturalnych i zdrowego odżywiania pacjent nawet nie zostaje poinformowany.

Za kłamstwa w medycynie płacimy zdrowiem

Dr Ken Berry, dyplomowany lekarz rodzinny praktykujący medycynę od ponad dekady, koncentruje się na profilaktyce i optymalizacji zdrowia. Lecząc pacjentów, skupia się na otyłości, stanach zapalnych i chorobach przewlekłych spowodowanych przez standardową dietę. Za swoją misję uznaje odwrócenie fali epidemii cukrzycy typu 2, przewlekłych stanów zapalnych, błędnej wiedzy na temat cholesterolu oraz otępienia. Przez lata swojej praktyki tropił lekarskie mity. Dotarł jednak do prawdy o ważnych zagadnieniach zdrowotnych, takich jak antybiotyki, cholesterol w diecie czy też ćwiczenia. W tej książce prezentuje najczęstsze medyczne mity głoszone przez lekarzy na temat naszego zdrowia. Wspomina także o braku budowania efektywnej relacji lekarza z pacjentem.

Odkryj prawdę kryjącą się za „kłamstwami” głoszonymi przez lekarzy

Dr Berry wyjaśnia, że dieta i zdrowe odżywianie, a także terapia żywieniowa są często pomijane w szkołach medycznych, a informacje przekazywane lekarzom bywają nieaktualne. Ujawnia prawdę kryjącą się za fałszywymi tezami głoszonymi przez lekarzy. Na przykład porady lekarskie dotyczące unikania zdrowych tłuszczów i trzymania się z dala od słońca są bardzo szkodliwe i sieją spustoszenie w organizmie. Tak samo jak stale powtarzane twierdzenia, że najzdrowsze są tylko produkty niskotłuszczowe, wysokowęglowodanowe i pełnoziarniste.

Jak rozmawiać z lekarzem o stanie swojego zdrowia i poprawić z nim swoje relacje?

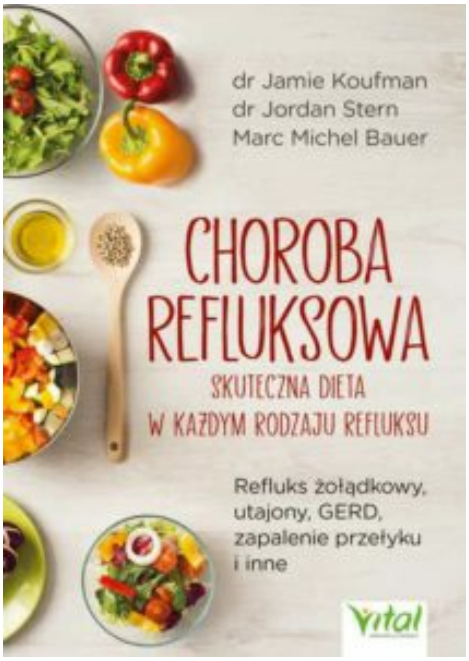
Autor książki przekonuje, że porady lekarzy opierają się głównie na badaniach sponsorowanych przez koncerny farmaceutyczne, przemysł spożywczy i rolniczy, a nie na chęci wspierania zdrowia i dobrego samopoczucia. Udowadnia, jak wiele z głoszonych „prawd” medycyny na temat zdrowia jest błędnych i podejrzanych. Dlatego przedstawia w książce wiele praktycznych wskazówek, jak samodzielnie analizować wszelkie lekarskie diagnozy. Podpowiada, jak być czujnym i sprawdzać, czy otrzymane porady od lekarzy są najlepszymi z możliwych. Wyjaśnia, jak rozmawiać z lekarzem o własnym zdrowiu i schorzeniach. Jak zadawać lekarzowi inteligentne pytania i prośby w celu uzyskania trafnej diagnozy i prawidłowego leczenia. A także, jak poprawić wzajemne relacje z lekarzem, by ufać jego zaleceniom.

Ten rzetelny i pełen praktycznej wiedzy poradnik pozwoli Ci odkryć:

- prawdę o wpływie produktów pełnoziarnistych na organizm człowieka,
- czy mleko jest dobre i zdrowe dla Ciebie,
- fakty dotyczące spożywania tłuszczu,
- jak powstała piramida żywieniowa,
- niebezpieczeństwa i zalety terapii hormonalnej,
- prawdę o soli,

- jak lekarze myślą o profilaktyce i żywieniu,
- i wiele więcej.

Odkryj medyczne mity i poznaj prawdę o swoim zdrowiu



Choroba refluksowa – skuteczna dieta w każdym rodzaju refluksu

dr Jamie Koufman dr Jordan Stern Marc Michel Bauer

Tytuł oryginału: Dropping Acid: The Reflux Diet Cookbook & Cure

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki refluks stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-664-8; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Szokujące fakty na temat refluksu!

Refluks to patologiczne cofanie treści żołądkowej do przełyku. Jest nie tylko nieprzyjemny i powoduje dyskomfort u chorego, ale przede wszystkim może być niebezpieczny. Nieleczony refluks może wywoływać stany zapalne w gardle, drogach oddechowych, płucach i układzie pokarmowym. Może nawet przyczyniać się do rozwoju nowotworów! Do niedawna refluks kwasowy był stosunkowo słabo znany. Niepokoi również fakt, że ze względu na mnogość objawów refluksu, wielu lekarzy nie potrafi prawidłowo go zdiagnozować! Przykładowo, lekarz rodzinny lub specjalista na podstawie objawów podanych przez pacjenta może zdiagnozować astmę, zapalenie zatok lub alergię, gdy w rzeczywistości winowajcą jest refluks.

Poznaj nieoczywiste objawy refluksu

Czy często miewasz katar? Kaszlesz lub chrząkasz po jedzeniu? Czy rano męczy Cię chrypka lub boli Cię gardło? Masz wrażenie, że coś utknęło Ci w gardle? Trudno Ci przełykać pokarm? Budzisz się w środku nocy, kaszląc albo dusząc się? Refluks to nie tylko niestrawność i zgaga, jak do niedawna sądzono. Dr Jamie Koufman, jedna z największych światowych specjalistek w dziedzinie refluksu, wyodrębniła nową jednostkę chorobową, jaką jest „refluks utajniony" – występuje wtedy, gdy doświadczasz wielu z powyższych objawów, ale bez niestrawności, która jest najczęstszym objawem refluksu.

Czy Ty też możesz mieć refluks?

Statystyki są zatrważające! Z wieloletnich badań wynika, że aż połowa osób po 40. roku życia cierpi na refluks! Wielu z nich nie zdaje sobie z tego sprawy, a nawet leczonych jest na inną przypadłość, podczas gdy ich dolegliwości spowodowane są refluksem! Dr Jamie Koufman i dr Jordan Stern, największe autorytety diagnozowania oraz leczenia refluksu, przedstawią Ci fakty na temat tej choroby. Dowiesz się, jakie są rodzaje refluksu oraz jak wygląda ich leczenie. Odkryjesz również pierwsze objawy refluksu krtaniowo gardłowego, żołądkowego czy GERD oraz sposoby ich rozpoznawania.

Dobra wiadomość dla osób chorych na refluks!

Dobra wiadomość jest jednak taka, że zarówno refluksu, jak i stanów zapalnych nim wywołanych, da się uniknąć dzięki właściwej profilaktyce, na którą składa się głównie odpowiednia dieta przeciwrefluksowa oraz zdrowy tryb życia! W tej książce, która stała się światowym bestsellerem, odkryjesz nie tylko to, w jaki sposób nie dopuścić do zachorowania, ale przede wszystkim poznasz zalecenia, które pomogą Ci naturalnie wrócić do zdrowia! Francuski mistrz kuchni, Marc Bauer, wykorzystując wyniki najnowszych badań z dziedziny medycyny, opracował 75 przepisów na łatwe i smaczne śniadania, dania główne, sałatki i desery. Pomogą Ci one zmniejszyć ilość wydzielanego kwasu żołądkowego, zminimalizują objawy refluksu, a także ułatwią utratę masy ciała i powrót do wymarzonej sylwetki.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

– dowiesz się, jakie są przyczyny i objawy refluksu oraz w jaki sposób prawidłowo go zdiagnozować,
– poznasz strategie eliminacji różnego rodzaju refluksu, np. refluksu żołądkowego, żołądkowo-przełykowego, choroby refluksowej przełyku (GERD lub GORD), refluksu krtaniowo-gardłowego, refluksowego zapalenia krtani czy refluksu utajonego,
– odkryjesz, czym jest dieta przeciwrefluksowa i w jaki sposób może pomóc Ci wyleczyć Twoje dolegliwości,
– dowiesz się, jakich produktów unikać, a które powinny zagościć w Twojej kuchni na stałe,
– otrzymasz 75 przepisów na łatwe i smaczne śniadania, dania główne, sałatki i desery, wśród których znajdziesz omlet z pieczarkami, warzywną zupę z jęczmieniem i kurczakiem, gulasz grzybowy czy niesamowite ciasteczka owsiane!

Skuteczna dieta w chorobie refluksowej!

Skuteczne uzdrawianie tarczycy zgodnie z ajurwedą

dr Marianne Teitelbaum

Tytuł oryginału: Healing the Thyroid with Ayurveda: Natural Treatments for Hashimoto's, Hypothyroidism, and Hyperthyroidism

Zdrowie › choroby Terapie › ajurweda

choroby autoimmunologiczne | ebooki | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-669-3; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Epidemia chorób tarczycy! Czy dotyczy również Ciebie?

Liczba zachorowań na dolegliwości związane z tarczycą rośnie lawinowo. Eksperci alarmują, że w niedługim czasie ponad 20 milionów Amerykanów będzie cierpiało z powodu chorób tarczycy, z czego 60 procent z nich nie będzie tego świadoma! Choroba Hashimoto, jedna z najpowszechniejszych chorób autoimmunologicznych, dotknie ponad 14 milionów ludzi! Niestety, statystyki w Polsce również nie są optymistyczne. Według nich co piąty mieszkaniec kraju nad Wisłą cierpi lub w przeszłości cierpiał na choroby tarczycy! Stany zapalne stają się plagą współczesnego świata. W jaki sposób im przeciwdziałać, jak poznać pierwsze objawy choroby autoimmunologicznej? Jak zachować zdrowie i cieszyć się nim przez długie lata?

Ajurweda może pomóc Twojej tarczycy!

Dr Marianne Teitelbaum, ekspert ajurwedy, odkryje przed Tobą indyjską tradycję medycyny holistycznej, która liczy ponad 5000 lat! W swojej książce łączy starożytną terapię ajurwedy z nowoczesnymi odkryciami naukowymi, by pomóc Ci przywrócić równowagę w organizmie, pokonać stany zapalne i raz na zawsze zapomnieć o chorobach związanych z tarczycą. Dowiesz się z niej, dlaczego gruczoł tarczycy jest niezwykle wrażliwy na szkodliwe czynniki zewnętrzne, a także poznasz jego niezwykłą współzależność z nadnerczami, szyszynką czy podwzgórzem. Odkryjesz również, w jaki sposób zdiagnozować pierwsze objawy nieprawidłowego funkcjonowania tarczycy. Autorka, przedstawi podstawowe zasady ajurwedy, dzięki czemu dowiesz się, czym jest prana, dosze (vata, pitta, kapha) oraz ojas – siła życiowa, która jest odpowiedzialna za równowagę hormonalną.

Choroby autoimmunologiczne – przyczyny ich powstawania według ajurwedy

Dr Teitelbaum opisuje przyczyny leżące u podstaw nieprawidłowego działania tarczycy, takie jak stany zapalne, niedożywienie i toksyny oraz powiązania tarczycy ze stanem reszty ciała, w tym wątroby i woreczka żółciowego. Bada ajurwedyjskie leczenie chorób tarczycy, takich jak zapalenie tarczycy Hashimoto, niedoczynność i nadczynność tarczycy, oferując Ci wskazówki dotyczące ukierunkowanego stosowania ziół, konkretnych zaleceń dietetycznych, właściwej detoksykacji i przepisów ajurwedyjskich. Poznasz również terapie i środki, które pomogą Ci w eliminacji typowych objawów chorób tarczycy, takich jak depresja, wzrost wagi, bezsenność, wypadające włosy, łamiące się paznokcie, zmęczenie, opuchlizna i osteoporoza.

Kompletny przewodnik po narastającej epidemii chorób tarczycy z perspektywy tradycji ajurwedyjskiej

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz:
– skuteczne plany eliminacji zapalenia tarczycy, niedoczynności i nadczynności tarczycy, a także choroby Hashimoto,
– przyczyny nieprawidłowego funkcjonowania gruczołu tarczycy,
– odpowiedź na pytanie, co składa się na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego,
– szczegóły dotyczące połączenia tarczycy z wątrobą i woreczkiem żółciowym,
– ajurwedyjską dietę i zioła, które pomogą Ci w leczeniu zaburzeń autoimmunologicznych,
– wskazówki dotyczące suplementacji takich witamin i pierwiastków, jak: jod, magnez, selen, cynk, witamina A, B i D,
– sposoby na ustabilizowanie Twojego układu odpornościowego, np. dzięki oczyszczeniu szpiku kostnego,
– terapie, dzięki którym wyeliminujesz najpopularniejsze objawy chorób autoimmunologicznych, np. bezsenności, depresji, zmęczenia i osteoporozy, a także metody na utratę wagi i porost włosów.

Osiągnij sukces z ajurwedą

W książce znajdziesz również, oparte na 30 latach doświadczenia Autorki, historie sukcesów leczenia pacjentów z chorobami tarczycy. Poznasz też badania naukowe, które potwierdzają protokoły leczenia zapalenia tarczycy i innych zaburzeń autoimmunologicznych za pomocą ajurwedy. Ten łatwy do zrozumienia i wyczerpujący przewodnik pokaże Ci, że optymalne zdrowie tarczycy jest w zasięgu każdego!

Co eksperci mówią o książce:

„Ta bardzo potrzebna i aktualna książka przedstawia mapę prowadzącą do tego, czego pragnie każdy pacjent: ciała w idealnej równowadze. Nasze ciała są domem dla największej symfonii hormonalnej, jaką kiedykolwiek zagrano. Twoja tarczyca jest jednym z jego przewodników. Przeczytaj tę książkę i postępuj zgodnie z wytycznymi. Poczuj, jak Twoje ciało gra piękną muzykę, wyrażającą się wibrującym zdrowiem psychicznym i fizycznym”
– dr William Sears, MD, autor bestsellerów

„To przełomowa książka! W dobie ogromnych kryzysów środowiskowych praca Marianne jest niezbędna do oczyszczenia i uzdrowienia wielu warstw chorób tarczycy i układu hormonalnego. Marianne Teitelbaum, syntetyzując starożytną wiedzę ajurwedy z naukową precyzją, dokonuje wnikliwej analizy, dodając tym samym kolejny klejnot do ponadczasowego panteonu mądrości Ajurwedy”
– Maya Tiwari, wedyjska uczona, humanitarystka i autorka książek

Zdrowa tarczyca dzięki ajurwedzie!

pobierz fragment książki

Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit

dr Inna Lukyanovsky

Tytuł oryginału: Crohn's and Colitis Fix: 10 Week Plan for Reversing IBD Symptoms and Getting Rid of Fatigue

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

ebooki | mikrobiom | oczyszczanie organizmu | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-670-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Odbuduj swój mikrobiom i usprawnij działanie układu trawiennego dzięki zdrowemu odżywianiu i diecie na nieswoiste zapalenie jelit

Choroby jelit dotykają coraz więcej ludzi na całym świecie. Wśród nich znaczną część stanowią pacjenci, którzy zmagają się z chorobą Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Niestety konwencjonalna medycyna nie zawsze gwarantuje poprawę stanu zdrowia, a przepisywane zwykle w tej sytuacji środki farmakologiczne mają wiele skutków ubocznych. Dlatego warto wypróbować metody proponowane przez medycynę funkcjonalną. Autorka, korzystając ze swojego bogatego doświadczenia jako doktor farmacji, pacjentka lecząca chorobę Leśniowskiego-Crohna oraz specjalistka w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, opracowała skuteczną i bezpieczną 10-tygodniową terapię, która wesprze Cię w leczeniu nieswoistego zapalenia jelit (IBD). Modyfikując dietę, zmieniając nawyki żywieniowe i wprowadzając do jadłospisu naturalne suplementy, uruchomisz zdolność swojego organizmu do samouzdrowienia. Świadomie stosowana dieta na nieswoiste zapalenie jelit zapewni Ci zwycięstwo w walce z tą groźną chorobą.

Dieta na nieswoiste zapalenie jelit i oczyszczanie organizmu to podstawa zdrowia

Nieważne, czy dopiero niedawno zdiagnozowano u Ciebie nieswoiste zapalenie jelit, czy też zmagasz się z chorobą jelit od dłuższego czasu, musisz wiedzieć, że kluczem do prawidłowego funkcjonowania układu trawiennego jest zdrowe odżywianie. Tym niemniej należy pamiętać, że medycyna funkcjonalna podchodzi do kwestii ludzkiego zdrowia całościowo, uwzględniając takie czynniki, jak: stres, emocje, środowisko, toksyny, mikrobiom jelitowy i wiele innych. Dlatego wszystkie stosowane terapie mają na celu wzmacnianie i oczyszczanie organizmu zarówno na poziomie umysłu, jak i struktur komórkowych. Pierwszym i najważniejszym etapem pozostaje jednak dieta na nieswoiste zapalenie jelit. Dlatego Autorka dużo miejsca poświęca produktom żywnościowym zalecanym w leczeniu stanów zapalnych i głównym regułom dietetycznym. Przypomina też o roli prebiotyków w terapii i nawadniania organizmu w procesie oczyszczania jelit, bowiem oczyszczanie jelit jest istotne dla zrównoważenia mikrobiomu. Podkreśla również niebagatelny wpływ probiotyków na skuteczność leczenia choroby Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejącego zapalenia jelit.

Wreszcie możesz odzyskać zdrowie i pozbyć się uciążliwych objawów chorób jelit

Stres, wszechobecne zanieczyszczenia, problemy z oczyszczaniem jelit i złe nawyki żywieniowe sprawiają, że coraz częściej zapadamy na choroby jelit. Fundamentalny cel każdego człowieka, jakim jest optymalne zdrowie, wydaje się dla wielu osób nieosiągalny. Książka ta stwarza szansę dla tych wszystkich, którym nie pomogła medycyna konwencjonalna. Dzięki niej krok po kroku odbudujesz swój mikrobiom i poprawisz funkcjonowanie układu trawiennego poprzez przywrócenie równowagi hormonalnej, wprowadzenie odpowiedniej diety i świadome oczyszczanie organizmu.

Zmagasz się z chorobami jelit?
Zdrowe odżywianie uwolni Cię od uciążliwych objawów!

pobierz fragment książki

Kompletna dieta przeciwzapalna

Leslie Langevin

Tytuł oryginału: The Anti-Inflammatory Kitchen Cookbook: More Than 100 Healing, Low-Histamine, Gluten-Free Recipes

Dieta › kuchnia
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

alergie | gluten | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-666-2; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Gdy jedzenie staje się rujnującą zdrowie trucizną, ratunkiem będzie dieta przeciwzapalna

Szwajcarski medyk Paracelsus stworzył koncepcję, która mówiła o tym, że „dawka czyni truciznę". To oznaczało, że jedyna różnica pomiędzy lekarstwem a trucizną tkwi w przyjętej ilości. Czy wiesz, że w tym kontekście można rozpatrywać także żywność? To, co zjadasz, może być zarówno silnym lekarstwem, jak i powoli działającą trucizną. Tak jest z produktami wzmagającymi produkcję histaminy w organizmie. Alkohol, wędzone mięso, pomidory, dojrzewające sery, ocet, truskawki, zawierające gluten zboża – to tylko niektóre z nich. Dlatego, jeśli jesteś stale zmęczony, odczuwasz niepokój, boli Cię głowa, masz częste wysypki, alergie, stany zapalne i dolegliwości układu trawiennego, może to oznaczać, że jesteś osobą wrażliwą na gluten, histaminę lub inne substancje zapalne. Jest na to ratunek! Dieta przeciwzapalna i serwowanie w kuchni dań o niskiej zawartości histaminy. To podstawa skutecznego detoksu i oczyszczania organizmu.

Na czym polega dieta przeciwzapalna i dieta niskohistaminowa?

Co oznacza nietolerancja histaminy? Jakie są przyczyny nietolerancji histaminy? Histamina może powodować pojawienie się objawów alergii i uczulenia, mimo że nie doszło do kontaktu z alergenem. Najczęstszą przyczyną tego stanu jest niedobór diaminooksydazy. Enzymu, który w jelitach rozkłada histaminę zawartą w żywności. Podwyższenie poziomu histaminy może również wystąpić jako skutek silnego stresu, wysiłku fizycznego, chorób, przyjmowania antybiotyków czy przewlekłych stanów zapalnych jelit.

Zmiana odżywiania po wprowadzeniu diety niskohistaminowej zadziała jak terapia oczyszczania jelit i całego organizmu. A to pomoże złagodzić wiele symptomów i przyczyni się do poprawy stanu zdrowia. Przeciwzapalna i niskohistaminowa dieta koncentruje się na równowadze, umiarkowaniu i odpowiednim wykorzystaniu potęgi naturalnego, zdrowego odżywiania. Wymaga wykluczenia z jadłospisu składników wysokohistaminowych i wprowadzeniu do niego dań o niskiej zawartości histaminy. Co więc jeść, aby pozbyć się stanów zapalnych? Dieta przeciwzapalna obfituje w rośliny strączkowe, świeże, chude mięso i ryby, owoce, bezglutenowe zboża, zioła, oliwę z oliwek, nasiona i warzywa. Zakazane są natomiast cukry rafinowane, czerwone mięso i produkty przetworzone.

Dzięki radom ekspertki żywieniowej z łatwością przygotujesz bezglutenowe potrawy i dania o niskiej zawartości histaminy

Autorka, certyfikowana dietetyczka, przygotowała dla Ciebie wyjątkową książkę kucharską. Omówi w niej nie tylko naukowe podstawy nietolerancji histaminy i związane z nią dolegliwości (w tym zespół aktywacji komórek tucznych), ale również zgłębi temat diety przeciwzapalnej i diety niskohistaminowej, która pomoże Ci odzyskać zdrowie i dobre samopoczucie. Ponad sto prostych przepisów na bezglutenowe potrawy, które znajdziesz w tej książce, pomoże wprowadzić do Twojej kuchni zasady zdrowego odżywiania, a przede wszystkim zmniejszyć lub całkowicie pozbyć się alergii i stanów zapalnych w organizmie, przeprowadzić skuteczny detoks i oczyszczanie jelit. Zdrowe odżywianie przyniesie ulgę Twojemu układowi trawiennemu i będzie najlepszą terapią służącą pokonaniu męczących Cię dolegliwości i chorób.

W książce znajdziesz również:

– pomocną listę zdrowych produktów i suplementów, które warto włączyć do diety,
– wskazówki i porady kuchenne,
– tabelę z przepisami,
– pomysły na 15-minutowe posiłki,
– jadłospis 30-dniowy, który możesz zastosować jako dietę eliminacyjną,
– porady dotyczące jedzenia poza domem,
– menu na różne okazje.

Zyskaj optimum zdrowia i dobrego samopoczucia dzięki pysznym, prozdrowotnym daniom

pobierz fragment książki

Mózg bez ograniczeń

Jim Kwik

Tytuł oryginału: Limitless: Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional Life

Szczęście › sukces Szczęście › rozwój osobisty

ebooki mózg poprawa pamięci

ISBN: 978-83-8168-668-6; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Jak poprawić sprawność mózgu – możesz to osiągnąć bez wielkiego wysiłku!

Gdyby tak móc czytać ze zrozumieniem jedną, nawet grubą, książkę tygodniowo? Bez trudu zapamiętywać nazwy czy imiona i nazwiska wszystkich nowo poznanych osób? Któż z nas nie chciałby sprawnie nauczyć się języka obcego i władać nim tak dobrze jak ojczystym? Bez stresu wygłaszać prezentację lub przystępować do egzaminu, efektywnie się uczyć. Możemy dorzucić jeszcze poprawę koncentracji, głęboką motywację i osiąganie swoich celów i sukcesu zawodowego, szczęścia bez wysiłku. Mrzonki? Skądże! Możesz osiągnąć to wszystko! Możesz poprawić sprawność swojego mózgu! Postaw na swój rozwój osobisty. Wystarczy, że poznasz kilka prostych zasad i wykorzystasz narzędzia, którymi dzieli się z Tobą jeden z najlepszych trenerów mózgu na świecie – Jim Kwik.

Dołącz do tysięcy osób, które dzięki metodom Autora zaczęły wieść niezwykłe życie

Najlepszy trener pamięci na świecie. Potrafi wydobywać geniusz człowieka. Przedstawione przez niego techniki i narzędzia to najlepsi przyjaciele Twojego mózgu. Zmieni on Twój sposób myślenia i da motywację do osiągnięcia tego, co wcześniej wydawało Ci się niemożliwe. To tylko niektóre z superlatyw, jakimi klienci i czytelnicy z całego świata obdarzają Jima Kwika. Teraz – dzięki tej wyjątkowej książce – jego nadzwyczajne i niezawodne metody są na wyciągnięcie także Twojej ręki. Ta przełomowa, napisana zrozumiałym językiem, książka nie jest tylko czystą teorią dotyczącą tego, na czym polega poprawa koncentracji, czy jak poprawić pamięć i sprawność całego mózgu. To praktyczny, łatwy i sprawdzony plan, który dokładnie pokazuje, co zrobić, aby uwolnić swoje nieograniczone moce! Postaw na swój rozwój osobisty: naukę szybkiego czytania, poprawę koncentracji, poprawę pamięci. Zyskaj motywację, dzięki której osiągniesz sukces. I wiele innych korzyści!

Już teraz wypróbuj jedną z technik i przekonaj się, jak łatwo możesz poprawić pamięć

Wśród wielu metod i narzędzi, jakie Autor przedstawia w tej wartościowej książce, jest metoda na poprawę pamięci i lepsze zapamiętywanie informacji, na przykład imion nowo poznanych osób. Wypróbuj jedną z metod Autora już teraz!
– Kiedy po raz pierwszy usłyszysz imię danej osoby, powtórz je na głos. Dzięki temu upewnisz się, że usłyszałeś je prawidłowo oraz będziesz miał dodatkową możliwość zapamiętania słowa.
– W trakcie rozmowy użyj imienia swojego rozmówcy. Zwiększy to twoje szanse na zapamiętanie słowa.
– Zadaj pytanie dotyczące pochodzenia słowa, które chcesz zapamiętać. Ta technika jest niezwykle pomocna w razie konieczności zapamiętania stosunkowo rzadkich imion.
– Spróbuj skojarzyć imię danej osoby z konkretnym obrazem. Przykładowo, jeśli spotkasz kogoś o imieniu Mary, wyobraź sobie szafę zastawioną słojami z marynatami.
– Na pożegnanie wypowiedz imię rozmówcy.

Dzięki tej wyjątkowej książce nie tylko poprawisz sprawność mózgu, ale również:

– Opanujesz negatywne nawyki i dowiesz się, jak przełamać złe wzorce i bez wysiłku tworzyć nowe.
– Uwolnisz produktywność i pokonasz przeszkody, które do tej pory Cię spowalniały.
– Dowiesz się, jak wykorzystywać nieograniczoną motywację, aby osiągnąć swoje cele.
– Wyeliminujesz mgłę mózgową dzięki fachowym wskazówkom dotyczącym najlepszej żywności dla mózgu, składnikach neuroodżywczych, abyś mógł łatwiej uspokoić umysł i zoptymalizować swój sen.
– Wyostrzysz koncentrację.
– Sprawdzisz, jaki jest Twój typ inteligencji i jak go dobrze wykorzystać, by odnieść sukces.
– Nauka szybkiego czytania będzie prostsza, będziesz podejmować lepsze decyzje i zapamiętywać wszystko: od nazw po języki. Bez względu na wiek!
– Otrzymasz 10-dniowy plan, który pozwoli Ci rozpocząć nowe, zupełnie wyjątkowe, pełne szczęścia życie.

Czy jesteś gotowy, aby odkryć swoje supermoce?

Plandemia COVID-19

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Plandemic: Exposing the Greed, Corruption, and Fraud Behind the COVID-19 Pandemic

Zdrowie › stres

ból | oczyszczanie organizmu | odporność | umysł

ISBN: 978-83-8168-654-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak zadbać o odporność w czasie pandemii?

Żyjemy w czasach pandemii. Codziennie odbieramy setki informacji o czyhającym zagrożeniu. Walczymy nie tylko o swoje zdrowie czy bliskich, ale też o miejsca pracy, dochody, poczucie bezpieczeństwa. Stajemy się nerwowi, sfrustrowani, odczuwamy ból fizyczny i umysłowy. Powszechny stan pandemii wpływa na nasze zdrowie psychiczne, nie wiemy jak zadbać o odporność w czasie pandemii. Jednak czy wszystkie nasze obawy są uzasadnione? Autor zebrał najnowsze badania, statystyki i fakty po to, abyś wreszcie przestał się bać.

Poznaj odpowiedzi na najważniejsze pytania związane z plandemią

W książce Autor rzetelnie przedstawił obecną sytuację na świecie związaną z pandemią i podjął próbę odpowiedzi na pytania:
– Czym jest koronawirus i jak się rozprzestrzenia?
– Jak bardzo niebezpieczny jest COVID-19?
– Czym jest pandemia?
– Jak możesz się zarazić koronawirusem?
– Jak zadbać o swoją odporność w czasie pandemii?
– Czy maseczki chronią nas przed zakażeniem?
– Jak znosić izolację spowodowaną koronawirusem?
– Czy szczepionka na koronawirusa jest odpowiedzą na pandemię?
– Czy są leki na koronawirusa?
– I najważniejsze pytanie: jak nie dać się pandemii?

Leki na COVID-19 – czy wiesz czym się leczyć?

Firmy farmaceutyczne na całym świecie poszukują skutecznego leku na COVID-19, dlatego na rynku pojawia się dużo nowych specyfików. Jednak powinieneś mądrze dokonywać wyboru takich środków. Autor w tej książce podkreśla, że nie są one odpowiednio przetestowane, a w warunkach pandemii zostają dopuszczone do użytku. Niezależnie od tego, jakie szkody mogą spowodować, nie możesz domagać się rekompensaty od ich producentów. Stosujesz je na własne ryzyko. Z tego względu sam powinieneś dowiedzieć się czegoś o działaniach ubocznych i skuteczności danego leku, zanim zaczniesz go przyjmować.

Istnieje już skuteczny lek przeciwko COVID-19 – dowiedz się jaki

Patent na hydroksychlorochinę wygasł wiele lat temu, toteż lek może być produkowany przez każdego. Wydaje się, że jest on skuteczny w walace z COVID-19 bez powodowania jakichkolwiek poważnych skutków ubocznych. Przede wszystkim kosztuje on zaledwie 35 zł za całą kurację. Hydroksychlorochina, jak dowiedziono w badaniach klinicznych, ratuje życie. W tej książce znajdziesz odpowiedź na pytanie, dlaczego ten sprawdzony lek nie jest masowo stosowany w leczeniu panującego wirusa.

Czy już przeszedłeś zakażenie wirusem COVID-19?

Godnym uwagi jest fakt, że według najnowszych badań aż 86 procent zainfekowanych COVID-19 nie ma żadnych objawów i nie odczuwa bólu. Przeważająca większość ludzi, którzy złapali tego wirusa, nawet nie zdaje sobie z tego sprawy. Jest duże prawdopodobieństwo, że i Ty do nich należysz. Dlatego takie osoby mają organizmy na tyle silne, że mogą zwalczyć wirusa bez doświadczania jakiegokolwiek dyskomfortu lub złego samopoczucia. Na podstawie liczby potwierdzonych przypadków i zgonów można stwierdzić, że rzeczywisty współczynnik śmiertelności COVID-19 jest bliższy 0,05 procent, czyli połowie wartości przypisywanej sezonowej grypie. W takim razie skąd bierze się to całe szaleństwo?

Jak możesz odzyskać spokój umysłu, odporność i przetrwać pandemię

Przeziębienie, które złapałeś rok czy dwa lata temu, może odpowiadać za to, że w tym roku jesteś zdrowy i nietknięty przez COVID-19. Choć wiele rządów i przedstawicieli publicznej służby zdrowia utrzymuje, że potrzebujemy szczepionki, zanim będziemy mogli powrócić do

normalności, większość z nas jest już uodporniona na koronawirusy. W tej książce znajdziesz wyjaśnienie wielu nurtujących Cię pytań związanych z pandemią. Nauczysz się odróżniać prawdziwe informacje od fałszywych.

Cała prawda o pandemii COVID-19, czyli plandemii

To, co wiesz o pandemii COVID-19, mija się z prawdą! Ta pandemia nie była przypadkowa. To było starannie zaaranżowane i zaplanowane wydarzenie – plandemia. Od wyboru wirusa, przez sposób zarządzania nim i jego promowania w mediach, aż po rozwiązanie. Wszystko zostało zaprojektowane tak, aby wzbogacić wybraną grupę miliarderów i osób z nimi związanych naszym kosztem. Gdy większość świata pogrąża się w kryzysie finansowym z powodu złego zarządzania pandemią, sprawcy zarabiają miliardy. Z tej książki dowiesz się, jak to zrobili. Jak oszukali przedstawicieli rządów i urzędników służby zdrowia. Jak przekonali nas, abyśmy zastosowali szalone środki, aby rzekomo spowolnić rozprzestrzenianie się choroby. Ich rozwiązanie problemu jest motywowane zyskiem, a nie troską o Twoje zdrowie i szczęście. Przestrzeganie zaplanowanego programu pozbawi Cię wolności wyboru, a przede wszystkim zagrozi Twojemu zdrowiu. Istnieją znacznie lepsze, bezpieczniejsze rozwiązania, które okazały się skuteczne. Dzięki nim będziesz wiedział, co w takiej sytuacji powinieneś robić.

Jak nie dać się pandemii

Biblia treningu siłowego

Grzegorz Andrzejewski

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › mężczyzna
Zdrowie › kobieta

ebooki | jak szybko schudnąć | mięśnie stawy i kości | odporność

ISBN: 978-83-8168-644-0; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 484; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Zdrowie i aktywność fizyczna – postaw na trening siłowy

„Sport to zdrowie" – to powiedzenie znane od lat, które nie traci na aktualności. Nic dziwnego, ponieważ regularna aktywność fizyczna poprawia oddychanie, wzmacnia serce, wspiera odporność, a nawet zwiększa średnią długość życia. Niewątpliwie, jest to również doskonała recepta na to, jak szybko schudnąć, zadbać o sylwetkę i atrakcyjny wygląd. Według wyników badań przeprowadzonych przez TNS Polska, niemal połowa Polaków (44 proc.) uprawia sport, z czego trening siłowy preferuje blisko 3 miliony osób. Niestety, w kontekście prowadzonych analiz, okazało się, że ponad połowa aktywnych fizycznie ćwiczy bez należytego przygotowania. Podczas ćwiczeń w szczególny sposób powinieneś zadbać o mięśnie, stawy i kości. Niezależnie od tego, czy chcesz mieć idealną sylwetkę i szybko schudnąć, czy jesteś kobietą czy mężczyzną, możesz z powodzeniem stosować nowoczesny trening siłowy.

Skuteczne ćwiczenia i programy treningów – zdaj się na profesjonalistę

Każdy trening, w tym również nowoczesny trening siłowy, który opiera się jedynie na metodzie prób i błędów, będzie wykańczający. Ponadto nie doprowadzi nas do zamierzonych rezultatów: zwiększenia masy mięśniowej, idealnej sylwetki czy redukcji tkanki tłuszczowej. Co gorsza, jeśli będziemy trenować bez dobrego przygotowania, możemy okupić to kontuzją. Dlatego swoją sportową przygodę zacznij od dobrego, profesjonalnego przygotowania. Ten kompleksowy poradnik jest idealny dla każdego, kto chce skutecznie i bezpiecznie pracować nad swoją sylwetką. Autor książki – Grzegorz Andrzejewski – od blisko 35 lat zajmuje się sportami sylwetkowymi, zarówno od strony teoretycznej, jak i praktycznej. Jest certyfikowanym trenerem personalnym i doradcą żywieniowym oraz pasjonatem kulturystyki i fitness. Przygotowane w tym poradniku przykłady treningów umożliwią Ci osiągnięcie wymarzonej figury za pomocą bezpiecznych, dobrze zaplanowanych ćwiczeń.

Zdrowa kobieta, zdrowy mężczyzna – trening siłowy dla każdego

Niezależnie od tego, czy trenujesz amatorsko, czy jesteś miłośnikiem kulturystyki i fitnessu, czy też przygotowujesz się do startu w zawodach, ta książka pomoże Ci stworzyć indywidualny program treningu. Dzięki jasnym wskazówkom i wielu przykładom ćwiczeń, będziesz łatwo i bezpiecznie pracować nad swoją sylwetką. Zwiększysz masę mięśniową, zmniejszysz masę ciała, zredukujesz poziom tkanki tłuszczowej, wzmocnisz odporność i osiągniesz wymarzony wygląd. Ten przejrzysty, bogato ilustrowany poradnik dostarczy Ci kompleksowej wiedzy, którą wykorzystasz niezależnie od poziomu zaawansowania treningowego. Dostosujesz trening siłowy do swoich potrzeb i możliwości.

Idealna sylwetka – nauczysz się ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie

Ćwiczenia prezentowane w tej książce to w większości klasyczne treningi. Były one przetestowane przez miliony ćwiczących na całym świecie (na różnych poziomach zaawansowania i zaangażowania). Reasumując, ich skuteczność potwierdza się od wielu dekad. Na nich opierają się najbardziej efektywne programy treningów. Niewątpliwie istnieje wiele innych ćwiczeń, ale nie dorównują one skutecznością tym przedstawionym w książce. Autor, przygotowując programy treningowe, szczególną uwagę zwrócił na bezpieczeństwo i zdrowie ćwiczących. Uwzględnił nie tylko efektywność, ale również zadbał, aby ćwiczenia nie obciążały nadmiernie mięśni, stawów i kości. Stosując prezentowane treningi z pewnością zbudujesz masę mięśniową, zredukujesz tkankę tłuszczową i wzmocnisz swoją odporność.

W tej książce znajdziesz:

– informacje i przykłady ćwiczeń, które pozwolą zaplanować optymalny, idealny program treningu dla każdego – zarówno kobiet, jak i mężczyzn,
– porady i wskazówki, w jaki sposób trenować, aby droga do osiągnięcia wymarzonej sylwetki była prosta, krótka i bezpieczna,
– zalecane wartości parametrów treningów dla 11 grup mięśni: grzbietu, „kapturów", tricepsów, bicepsów, przedramion, klatki piersiowej, brzucha i talii, przedniej i tylnej części ud, podudzi i barków,
– najbardziej efektywne ćwiczenia, które uwzględniają bezpieczeństwo mięśni, stawów i kości,
– treningi tradycyjne na poszczególne grupy mięśni,
– alternatywne zestawy ćwiczeń na wskazane partie ciała,
– przykłady treningów gwiazd kulturystyki i fitness,
– czytelne ilustracje, obrazujące prawidłowy sposób wykonywania każdego ćwiczenia.

Co profesjonaliści mówią o książce?

Szczerze i gorąco zachęcam do zapoznania się z tą pozycją książkową. Dostarcza potężnej dawki niezwykle użytecznej wiedzy treningowej, dzięki której wasza droga do wymarzonej sylwetki będzie prosta, krótka i bezpieczna. – Nikoletta Sularz – mistrzyni świata Wellness Fitness IFBB, mistrzyni świata juniorów, trzykrotna mistrzyni Europy, mistrzyni Europy juniorów, trzykrotna mistrzyni Polski, zdobywczyni Pucharu Polski

„Biblia treningu siłowego" autorstwa Grzegorza Andrzejewskiego to prawdziwa kopalnia wiedzy na temat różnych wersji treningów. Tradycyjne i inne odmiany treningów na wszystkie grupy mięśni, 200 najskuteczniejszych ćwiczeń, bezcenne wskazówki, przykłady treningów najlepszych kulturystów i fitnessek – to wszystko znajduje się w tej Biblii. Gorąco polecam jako lekturę obowiązkową. – Marcel Marcin Przyszlak – zawodowy mistrz świata Classic Physique IFBB ELITE PRO, mistrz świata IBFA, zwycięzca zawodów IFBB ELITE PRO Madryt, trzykrotny mistrz Polski, międzynarodowy mistrz Wielkiej Brytanii

Z czystym sumieniem polecam tę książkę, ponieważ dzięki informacjom w niej zawartym każdy z nas może w sposób wysoce skuteczny i bezpieczny realizować swoje indywidualne, nawet złożone cele. Możemy kształtować sylwetkę, a także znacznie zwiększać siłę! – Krzysztof Wierzbicki – czterokrotny mistrz świata w trójboju siłowym IPF, zdobywca Pucharu Świata, dwukrotny mistrz Europy, wielokrotny mistrz Polski, wielokrotny rekordzista świata w martwym ciągu i trójboju siłowym

„Biblia treningu siłowego" – ten tytuł mówi właściwie wszystko. To absolutnie niezbędny poradnik dla każdego, kto chce zmienić swoją sylwetkę. Informacje w nim zawarte przybliżą Was do wyznaczonego celu. Autor – Grzegorz Andrzejewski – to pasjonat z ogromnym doświadczeniem i wiedzą. Polecam! – Daniel Poniedziałek – mistrz świata w kulturystyce IFBB, mistrz Europy, zwycięzca Arnold Classic Europe, zdobywca Pucharu Polski

Skuteczne i bezpieczne ćwiczenia – stwórz własny program treningu!

Srebro koloidalne – lek czy trucizna?

Oliver Franneck

Tytuł oryginału: Kolloidales Silber: Das Kompendium der Alternativen Silberheilkunde

Zdrowie › choroby

Dieta › preparaty prozdrowotne

bakterie | ebooki | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-643-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Srebro koloidalne zabija bakterie, grzyby i wirusy

Od kilku lat możemy zaobserwować wzrost popularności wykorzystania srebra, nie tylko w leczeniu wielu chorób i dolegliwości, ale również w medycynie estetycznej i kosmetologii. Dlaczego? Ponieważ srebro zabija bakterie, wirusy, grzyby, ma właściwości antyseptyczne i antymikrobiotyczne! Trudno gojące się rany opatrywane są bandażami z dodatkiem srebra, w leczeniu chorób układu moczowo-płciowego wykorzystuje się specjalną bieliznę bogatą w srebrne nici. W gabinetach kosmetycznych, aby zachować młodość na dłużej, wtłacza się je w skórę za pomocą fal ultradźwiękowych. Specjaliści medycyny alternatywnej, dzięki odpowiedniemu dawkowaniu, wykorzystują srebro koloidalne (jako koloidalną srebrną wodę) w celu podniesienia odporności, a także eliminacji popularnych chorób i stanów zapalnych.

Srebro koloidalne – lek czy trucizna? Czyli jak bezpiecznie stosować srebro koloidalne w domu!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce raz na zawsze pozbędziesz się wątpliwości! Poznasz obszerne bogactwo faktów, raportów oraz badań naukowych, które potwierdzają szerokie i dobroczynne działanie srebra koloidalnego. Dowiesz się nie tylko jakie są właściwości i prawidłowe dawkowanie srebra koloidalnego, ale przede wszystkim odkryjesz, jak bezpiecznie stosować je na ponad 300 schorzeń. Autor przytacza sprawdzone receptury na pokonanie takich chorób i dolegliwości, jak:
– alergie,
– borelioza (choroba z Lyme),
– egzema,
– fibromialigia (bóle mięśni),
– gronkowiec,
– grzybica (paznokci, skóry, stóp, kandydoza),
– infekcje dróg moczowych,
– kaszel i katar,
– łuszczyca,
– osłabienie odporności,
– pasożyty,
– paciorkowce,
– półpasiec,
– przeziębienie (infekcja grypowa),
– rany,
– zakażenia bakteryjne,
– szumy uszne,
– trądzik,
– wrzody,
– stany zapalne (dziąseł, gardła, jelit, spojówek, pęcherza, stawów).

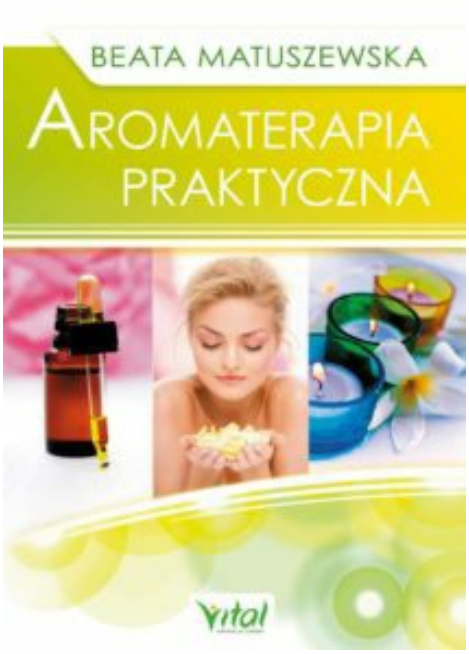
Jak zrobić srebro koloidalne do picia i nie tylko?

Nie istnieje żadna dieta bogata w srebro koloidalne. Dlatego jedynym sposobem na jego przyjmowanie są gotowe preparaty prozdrowotne, które możesz kupić w każdej aptece. Srebrną wodę koloidalną możesz wykonać również samodzielnie w swoim domu! W tym podręczniku Autor, krok po kroku, objaśnia w jaki sposób zrobić srebro koloidalne do picia. Odpowiada na pytania dotyczące sprzętu oraz wody potrzebnej do produkcji, czystości srebra czy stężenia roztworu. Omawia zasady bezpieczeństwa, których należy przestrzegać podczas produkcji tego preparatu prozdrowotnego oraz opisuje sposoby przechowywania gotowego produktu. Podsuwa także kilka sprawdzonych wskazówek, które ułatwią Ci zrobienie koloidalnej srebrnej wody o najwyższej jakości. Poznasz również inspirujące historie pacjentów, którzy stosując srebro koloidalne wrócili do zdrowia i skutecznie pozbyli się takich dolegliwości, jak borelioza, kandydoza, zespół jelita drażliwego czy łuszczyca.

Dla psa, kota oraz roślin domowych

Nie tylko ludzie mogą wzmacniać swoje zdrowie przy pomocy srebrnej wody koloidalnej. W tej książce opisane zostały przepisy, dawkowanie i przykłady zastosowania tego preparatu prozdrowotnego u zwierząt domowych, a także roślin. Poznaj proste i bezpieczne receptury, z pomocą których wyeliminujesz biegunkę u psa, rumień po kleszczu czy wyleczysz trudno gojące się rany swojego pupila. Odkryjesz również, w jaki sposób stosować srebrną wodę koloidalną do leczenia, ochrony i wzmacniania roślin.

Naturalny antybiotyk – naturalna eliminacja chorób!



Aromaterapia praktyczna

Beata Matuszewska

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › aromaterapia
Zdrowie › uroda
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby

olejki eteryczne | pielęgnacja ciała | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-619-8; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Przekonaj się, że aromaterapia ma same zalety

Ile olejków, tyle sposobów ich używania. Inhalacje, kompresy, kąpiele, masaże, a każdy jest tak samo dobry. Aromaterapia jest znana od wieków. Ale dopiero od niedawna zyskuje należne jej miejsce nie tylko w relaksie, kosmetyce, pielęgnacji ciała i urody, ale również w medycynie naturalnej. Leczenie zapachem, to jedna ze skutecznych terapii naturalnych. Dzięki olejkom eterycznym możesz poprawić samopoczucie i pozbyć się powszechnych chorób i dolegliwości, takich jak bóle, zmęczenie, bezsenność, stany zapalne, biegunka, zaparcia, otyłość, grzybica i wiele innych. To terapia prosta, łatwo dostępna, skuteczna i bezpieczna. Ponieważ korzysta jedynie z naturalnych, roślinnych składników. A te nie wywołują skutków ubocznych. Aromaterapia nie wymaga specjalnego sprzętu, ani nie jest kosztowna.

Aromaterapia – jak stosować olejki eteryczne, by poprawić swoje zdrowie?

Aby korzystać z dobrodziejstw aromaterapii wystarczy znajomość i przestrzeganie kilku prostych zasad. Opowie Ci o nich Autorka. Krok po kroku poprowadzi Cię przez fascynujący świat zapachów i ich dobroczynnych właściwości. Ta książka to aromaterapia w pigułce, przejrzysty przewodnik po 66 najpopularniejszych olejkach eterycznych. Od olejku anyżowego przez kamforowy po olejki sosnowy i różany. Autorka przygotowała dokładną charakterystykę każdego z nich: nazwę łacińską, surowiec roślinny, opis zapachu, działanie, ciekawostki na temat danego olejku oraz zdjęcie rośliny. Alfabetyczny układ wstępu, ilustracje, kolorowa oprawa graficzna oraz tabele z informacją jak stosować olejki eteryczne sprawiają, że z łatwością będziesz korzystać z tej książki. Dodatkowo Autorka pokrótce przedstawia historię, znaczenie, zastosowanie oraz korzyści, jakie daje stosowanie aromaterapii. Opisuje, na jakie choroby i dolegliwości mogą pomóc poszczególne olejki eteryczne. W jaki sposób się je pozyskuje, a także jak wielką funkcję pełni zapach, także w medycynie naturalnej.

Przewodnik po olejkach eterycznych pokaże Ci ich niesamowitą moc

Czy wiesz, że olejki eteryczne mają działanie przynoszące relaks i uspokojenie, ale nie tylko? Terapia olejkami daje również efekty przeciwbólowe, łagodzące stany zapalne, antyseptyczne czy rozkurczowe. Ty zdecyduj, jak będziesz korzystać z tej książki: czy chcesz dowiedzieć się, jakie działanie ma dany olejek, czy chcesz pozbyć się konkretnej dolegliwości. Wszystko znajdziesz w tym opracowaniu. Wykorzystasz zapachy olejków eterycznych nie tylko jako środek na dokuczliwe dolegliwości, ale również na wprowadzenie ulubionej woni kwiatów czy owoców do swojego domu. Pobudzisz tym samym swoje zmysły. Poprawisz nastrój oraz poczujesz przypływ pozytywnej energii, ogarnie Cię błogi relaks. Nauczysz się wykorzystywać odpowiednie zapachy olejków jako afrodyzjaki, a także naturalny sposób na odstraszenie owadów. Dziś aromaterapia – oprócz pielęgnacji ciała i urody – to ważna dziedzina medycyny naturalnej.

Twoja aromatyczna recepta na pełnię zdrowia, bez skutków ubocznych

pobierz fragment książki

Bakterie jelitowe kluczem do zdrowia!

dr Anne Katharina Zschocke

Tytuł oryginału: Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit: Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie | ebooki | mikrobiom | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-592-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Bakteriom zawdzięczamy nasze życie

Do niedawna uważaliśmy bakterie jedynie za patogeny. Dziś wiemy już, jak wielką rolę pełnią w utrzymaniu zdrowia układu trawiennego i całego organizmu – bez nich chorujemy! Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że wiele powszechnych chorób związanych jest ze składem bakterii jelitowych. Jeśli mikrobiom jelit jest w równowadze, problemy, takie jak alergia, cukrzyca, zespół jelita drażliwego, otyłość, choroba Alzheimera, a nawet zaburzenia psychiczne, np. depresja czy ADHD, mogą zniknąć. Niestety, antybiotyki, nieprawidłowe środki higieny czy dieta mogą spowodować wyniszczenie flory bakteryjnej jelit. W jaki sposób przywrócić jej zdrowy skład i utrzymać dobre bakterie jelitowe w świetnej kondycji? Czym jest zdrowe odżywianie mikrobiomu i co jeść, aby dostarczyć mu pożywienia?

Dieta na zdrowy mikrobiom i nie tylko

Odpowiedzi udzieli Ci dr Anne Katharina Zschocke, jedna z największych światowych ekspertek od leczenia bakteriami i autorka bestsellera „Mikrobiom – sposób na pokonanie chorób". Korzystając z najnowszych badań naukowych, pokaże Ci związek między mikrobiomem jelitowym a dobrym stanem zdrowia. Udzieli szczegółowych wskazówek, w jaki sposób pielęgnować Twój mikrobiom, tak jak codziennie pielęgnujesz swoje ciało i włosy! Dowiesz się również, jak optymalnie zaopatrzyć jelita w drobnoustroje, jakich produktów unikać oraz w jakie wzbogacić swoją dietę.

Bakterie jelitowe eliminują stany zapalne, wzmacniają odporność i… dodają odwagi!

Dlaczego utrzymanie prawidłowej flory bakteryjnej jelit jest takie ważne? Mikroorganizmy spełniają wiele pożytecznych funkcji. Oprócz stymulowania systemu odpornościowego do walki z drobnoustrojami, biorą udział w produkcji niektórych witamin czy hormonów. Mają również wpływ na nasze samopoczucie, sposób podejmowania decyzji czy aktywność! Tak! Radość, smutek, strach czy spokój są wywoływane przez jelito! Najnowsze badania nad mikrobiomem wykazały, że bakterie odgrywają ważną rolę w komunikacji między jelitem a układem nerwowym. To, czy mamy bakterie w jelicie, odgrywa podstawową rolę w kształtowaniu naszych zdolności psychicznych, myślenia, czucia i woli. Udowodniono już, że nieobecność niektórych szczepów bakterii w jelicie wywołuje chaos. Jego efektem mogą być ADHD, choroba Alzheimera, autyzm, stwardnienie rozsiane, które określane są już mianem chorób mikrobiomowych.

Co robić, aby Twoje jelita były zdrowe?

Autorka wprowadzi Cię w fascynujący świat mikrobiomu. Odkryjesz, czym on jest i w jaki sposób wpływa na Twój układ trawienny i zdrowie. Poznasz czynniki, które powodują dysharmonię flory bakteryjnej jelit, np. antybiotyki, toksyny, metale ciężkie, gluten czy *Candida albicans*. Dowiesz się, w jaki sposób przywrócić równowagę mikrobiomu, np. dzięki prebiotykom, probiotykom lub zdrowemu odżywianiu bogatemu w składniki przyjazne rozwojowi dobrych bakterii. Odkryjesz, dlaczego długie przeżuwanie pokarmu chroni jelita, dlaczego karmienie piersią noworodka jest inwestycją w jego zdrowie, a także jak z pomocą dobrych bakterii zrzucić nadprogramowe kilogramy! Poprawisz zdrowie swoich jelit, a tym samym odzyskasz utraconą odporność!

Klucz do zdrowia kryje się w Twoich jelitach!

Uzdrawiająca moc muzyki

prof. Stefan Kölsch

Tytuł oryginału: Good Vibrations. Die heilende Kraft der Musik

Terapie › muzykoterapia
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

mózg | poprawa pamięci | terapie naturalne | umysł

ISBN: 978-83-8168-593-1; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Muzykoterapia – muzyka, która leczy

Muzykoterapia uznawana jest obecnie za odrębną dziedzinę medycyny, ponieważ leczy ciało i duszę, co zostało już nieraz udowodnione naukowo. Od wieków jest znana jako panaceum. Muzykoterapia pomaga nie tylko się zrelaksować i uwalnia od stresu, ale przede wszystkim działa uzdrawiająco w wielu chorobach i zaburzeniach. Może od razu nie wyleczy nas z koronawirusa (Covid-19), ale na pewno wesprze w powrocie do zdrowia i pozwoli szybciej się regenerować osłabionemu organizmowi, a co najważniejsze pomoże spokojnie przetrwać ten trudny czas. Muzykoterapia należy do technik samouzdrawiających. Nie tylko wywołuje pozytywną energię, ale też pozwala na samouzdrawianie umysłu i ciała.

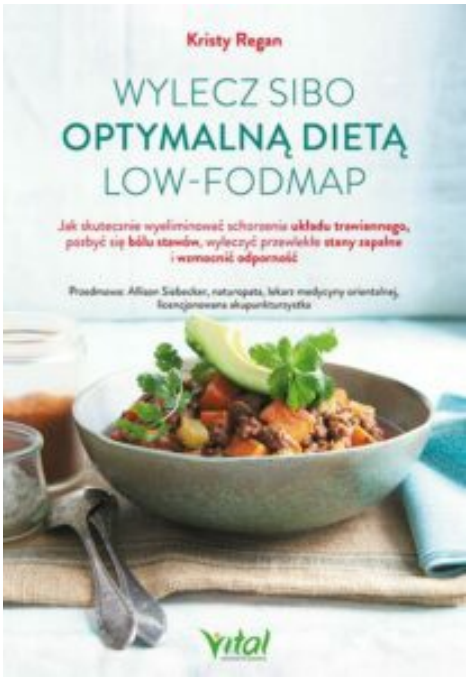
Muzykoterapia i jej zastosowanie terapeutyczne

W tej książce profesor Stefan Kölsch, światowej sławy neurobiolog, przedstawia terapeutyczne zastosowanie muzykoterapii w oparciu o liczne badania naukowe potwierdzające jej bardzo szerokie działanie, często nieraz niewytłumaczalne z medycznego punktu widzenia. Wyjaśnia, czym jest muzykoterapia i terapia dźwiękiem oraz dlaczego coraz więcej lekarzy, psychologów i terapeutów stosuje ją w leczeniu pacjentów. Udowadnia, że odpowiednio dobrana muzyka leczy. Działa również korzystnie na sferę zarówno emocjonalną, jak i psychiczną. Należy do gałęzi medycyny alternatywnej i uzdrawiania holistycznego.

Jak muzyka pomaga w walce z chorobami?

Znajdziesz tu wiele wskazówek i praktycznych informacji, opisujących działanie muzyki na nasz mózg. Jej wpływu na inteligencję, przyswajanie obcego języka u dzieci czy zastosowanie jej w terapiach medycznych. Autor udowadnia, że muzyka pobudza siły witalne, zmniejsza odczuwanie bólu i może być stosowana jako narzędzie terapeutyczne w wielu schorzeniach. Opisuje, w jaki sposób działa uzdrawiająco w zaburzeniach neurologicznych i psychicznych. Jak skutecznie i bezpiecznie pomaga w leczeniu wielu chorób – depresji, nerwicy, Parkinsona, Alzheimera, autyzmu, udaru mózgu, uzależnień, przewlekłego bólu, agresji czy zaburzeń snu. Terapia dźwiękiem wspiera również w powrocie do zdrowia osoby leżące w śpiączce. W tym poradniku znajdziesz wiele przykładów uzdrawiającej mocy muzyki i jej naukowo udowodnionego leczniczego wpływu w różnych chorobach i zaburzeniach. Poznasz również konkretne i praktyczne wskazówki wspierania swojego zdrowia i samopoczucia w życiu codziennym.

Odkryj i poczuj uzdrawiającą moc muzyki



pobierz fragment książki

Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP

Kristy Regan

Tytuł oryginału: The SIBO Diet Plan: Four Weeks to Relieve Symptoms and Manage SIBO

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

bakterie | ebooki | układ trawienny | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-590-0; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Dowiedz się, jak wesprzeć leczenie SIBO dietą low-FODMAP

Strach, poczucie osamotnienia… Zwykle tego rodzaju emocje towarzyszą wszystkim wychodzącym z gabinetu lekarskiego, u których zdiagnozowano zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO). Leczenie SIBO i powrót do zdrowia nie jest proste. Nie dość, że choroba jest trudna do wykrycia (często myli się ją z zespołem jelita nadwrażliwego – IBS, którego jest podstawową przyczyną), to jeszcze jej objawy znacznie obniżają jakość życia. Na szczęście istnieją terapie naturalne, które pomogą Ci skutecznie ograniczyć złe bakterie w jelitach i wesprą w walce o przywrócenie zdrowia. Za najważniejsze w tej sytuacji uznaje się zdrowe odżywanie, którego podstawą jest dieta low-FODMAP. Dzięki tej książce dowiesz się, jak wykorzystać zmodyfikowaną dietę low-FODMAP w procesie leczenia SIBO. Poznasz zasady zdrowego odżywiania i otrzymasz gotowy 4-tygodniowy plan posiłków, który usprawni funkcjonowanie Twojego układu trawiennego i oczyszczanie jelit. Korzystając z niego, pozbędziesz się złych bakterii w jelitach, odbudujesz mikrobiom i wyeliminujesz uciążliwe objawy choroby SIBO. Jeśli nie czujesz się w kuchni zbyt pewnie, docenisz dołączone do tej publikacji listy zakupów i przepisy na apetyczne potrawy. Odtąd zdrowe odżywianie i dieta na SIBO nie będą Ci się kojarzyły wyłącznie z pasmem niekończących się wyrzeczeń, ale z kulinarnymi przyjemnościami.

Co wywołuje zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO)?

Jelito cienkie nie jest przystosowane do radzenia sobie z dużymi ilościami bakterii. Co więcej, ich nadmiar nie jest korzystny dla zdrowia. Wywołują one bowiem wiele niepożądanych objawów i utrudniają pracę układu trawiennego oraz wchłanianie m.in. żelaza, witaminy B12 i ferrytyny. Poza tym przerost bakteryjny w jelicie cienkim może prowadzić do uszkodzenia błony śluzowej jelita, powodując jego nieszczelność. Gdy błona zostanie uszkodzona, następuje reakcja układu odpornościowego. W rezultacie pojawiają się: chroniczne zmęczenie, stany zapalne, bóle stawów i głowy, podrażnienia skóry, problemy z koncentracją, a nawet utrata pamięci. Dochodzą do tego nietolerancje pokarmowe lub alergie, jedne z najczęstszych objawów SIBO. Osoba dotknięta zespołem przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego musi zmagać się również z wzdęciami, odbijaniem, nudnościami oraz uczuciem rozpierania. Dlatego tak ważne jest oczyszczanie jelit ze złych bakterii. Jednak istnieją terapie naturalne, która są w stanie skutecznie zwalczyć uciążliwe objawy i zahamować rozwój choroby SIBO. Leczenie SIBO wspomagają terapie naturalne – dieta low-FODMAP oraz zdrowe odżywianie.

Leczenie SIBO w 4 tygodnie? Poznaj prostą i skuteczną dietę eliminującą złe bakterie w jelitach

Zdrowe odżywianie w przypadku leczenia SIBO nie jest łatwe. Wielu pacjentów testuje kolejne terapie i rezygnuje z nich, nie będąc zadowolonym z efektów. Skuteczna dieta na SIBO powinna oferować różnorodne produkty żywnościowe, o dużej zawartości składników odżywczych, które prowadzą do zmniejszenia uciążliwych objawów. Sprawi ona, że układ trawienny znowu będzie właściwie funkcjonował. W niniejszej książce znajdziesz 4-tygodniowy plan posiłków, zawierający proste i pyszne przepisy, oparte na zmodyfikowanej diecie low-FODMAP. Ułatwi on oczyszczanie jelit. Punktem wyjścia są najłatwiej przyswajalne, niskofermentowalne produkty. Z biegiem czasu jadłospis jest systematycznie wzbogacany. Ostatecznie składa się z wielu różnorodnych składników, które mogą być przygotowywane na wiele sposobów. Jadłospis bazuje na produktach o dużej zawartości składników odżywczych, łatwo przyswajalnych i szybko trawionych. Celem takiego doboru jest skuteczne złagodzenie objawów choroby SIBO. Autorka stara się ułatwić planowanie i przygotowywanie posiłków, a także radzi, jak dostosować dietę na SIBO do indywidualnych potrzeb. Plan posiłków obejmuje również opcjonalne menu łagodzące dla tych, którzy muszą zacząć od prostszych potraw, aby opanować nasilone objawy, lub tych, którzy w trakcie stosowania planu cierpią z powodu refluksu. Przy okazji Autorka zaleca, by prowadzić dziennik spożycia pokarmów, objawów, samopoczucia i wypróżnień (jest dołączony do książki). Pomoże on usunąć z diety jedzenie, które nasila objawy, i zastąpić je innymi produktami.

Jedzenie, które sprawdza się w leczeniu SIBO

W przypadku osób cierpiących na SIBO (zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego) jedzenie nie tylko zapewnia energię, ale ma również bezpośredni związek z objawami tego schorzenia. Dzięki wiedzy i przepisom zawartym w tej książce nauczysz się skutecznie radzić sobie z uciążliwymi dolegliwościami układu trawiennego. Poznasz aktualne informacje na temat diety na SIBO, stylu życia i nowoczesnych form leczenia. W ten sposób zostaniesz ekspertem w dziedzinie własnego zdrowia i samodzielnie wytyczysz ścieżkę do bardziej komfortowego życia. Tym samym leczenie SIBO stanie się nie tylko prostsze, ale i przyjemniejsze.

Pole elektromagnetyczne EMF

dr Joseph Mercola

Tytuł oryginału: EMF*D: 5G, Wi-Fi & Cell Phones: Hidden Harms and How to Protect Yourself

Zdrowie › depresja Zdrowie › choroby

Alzheimer ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-8168-587-0; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Promieniowanie elektromagnetyczne PEM. Czym jest i czy naprawdę nam zagraża?

Pola elektromagnetyczne (inaczej PEM lub EMF) są niewidoczne dla Twoich oczu. Niektóre ich źródła mają pochodzenie naturalne, na przykład światło słoneczne. Inne zostały stworzone przez człowieka – energia używana do podgrzewania jedzenia w kuchence mikrofalowej. Tego rodzaju PEM są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą wywoływać schorzenia, takie jak nowotwory, choroba Alzheimera czy depresja. Niestety, niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę! Odkryj, czym jest promieniowanie elektromagnetyczne i w jaki sposób zagraża zdrowiu oraz życiu Twojej rodziny. Dowiedz się, jak skutecznie ochronić się przed działaniem szkodliwych pól elektromagnetycznych, wyeliminować źródła elektrosmogu oraz brudnej elektryczności.

Główne źródła PEM w Twoim domu!

Każdego dnia jesteśmy otoczeni przez urządzenia emitujące szkodliwe pola elektromagnetyczne:
– telefony komórkowe,
– laptopy,
– tablety,
– routery Wi-Fi,
– kuchenki mikrofalowe,
– urządzenia z technologią Bluetooth: słuchawki, sprzęt do pomiaru aktywności fizycznej, klawiatury, myszy bezprzewodowe, drukarki, nianie elektroniczne, aparaty słuchowe, konsole i kontrolery do gier, wszelkie „inteligentne” urządzenia, wliczając w to w zasadzie każdy nowy model telewizora,
– inteligentne liczniki prądu, gazu i wody.

To tylko najpopularniejsze urządzenia emitujące PEM. Rozejrzyj się wokół siebie, niezależnie, czy jesteś w domu, czy w pracy, prawdopodobnie używasz ich każdego dnia! Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz rezygnować ze swojego smartfona czy laptopa podłączonego do Wi-Fi! Wystarczy, że podejmiesz odpowiednie działania, mające na celu zmniejszenie Twojej ekspozycji na promieniowanie, którego wpływ rośnie wraz z rozwojem technologicznym.

Poznaj FAKTY dotyczące 5G i promieniowania elektromagnetycznego

Dr Joseph Mercola to światowej sławy autorytet w dziedzinie zdrowia oraz autor wielu bestsellerów *New York Timesa*. W tej książce zebrał najnowsze badania naukowe oraz opracowania z literatury fachowej i w prosty oraz rzetelny sposób opisał niebezpieczeństwa związane z PEM. Dzięki tej książce zrozumiesz, czym są pola elektromagnetyczne, elektrosmog, brudna elektryczność i fakty na temat 5G. Odkryjesz źródła promieniowania, a także dowiesz się, w jaki sposób oddziałuje ono na zdrowie Twoje i Twoich najbliższych.

Nadwrażliwość elektromagnetyczna – cierpi na nią 3% populacji! Poznaj jej objawy!

Ostrożne szacunki wskazują, że około 3% populacji cierpi na nadwrażliwość elektromagnetyczną (EHS). Oznacza to, że przy kontakcie z PEM występują u nich wyraźne objawy, takie jak bóle i zawroty głowy, bezsenność, zmęczenie, zaburzenia koncentracji, depresja, kołatanie serca, czerwienienie skóry, wrażenie przypiekania, mrowienie. Pozostałe 97% populacji nie jest w stanie wyczuć promieniowania elektromagnetycznego. Nie oznacza to jednak, że PEM, na które jesteś wystawiony, nie powodują szkód!

Promieniowanie elektromagnetyczne i jego niebezpieczne skutki dla zdrowia

Szkody wyrządzane przez PEM mogą objawić się na dziesiątki różnych sposobów, wliczając w to coraz częściej występujące dolegliwości, takie jak: zmniejszenie ilości plemników w nasieniu, bezpłodność, lęk, depresja, choroby neurodegeneracyjne, takie jak choroba Alzheimera, przyspieszone starzenie się, pogorszenie jakości snu, choroby serca, a nawet nowotwory, np. rak piersi!

Ochrona przed szkodliwymi polami elektromagnetycznymi jest możliwa!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz:
– czym dokładnie są PEM i jak oddziałują na Twoje zdrowie,
– fakty na temat kontrowersyjnego 5G,
– bezpieczną alternatywę dla Wi-Fi i technologii 5G,
– badania naukowe oraz opracowania z literatury fachowej potwierdzające, że PEM stanowią realne zagrożenie,
– skuteczne techniki ograniczające ekspozycję na działanie pól elektromagnetycznych, np. stworzenie sypialni wolnej od PEM,
– w jaki sposób odwrócić szkody, do których już doszło, np. dzięki odpowiednim antyoksydantom lub minerałom,
– czym jest brudna elektryczność (elektrosmog) i jak wyeliminować ją z Twojego domu.

Zobacz, co eksperci sądzą o tej książce

„Technologia 5G to obietnica szybszego połączenia, większej przepustowości łącza, mniejszych opóźnień, ekspansji Internetu rzeczy i inteligentnych miast. Co może się w tym nie podobać? Doktor Mercola napisał łatwą do zrozumienia i kompleksowo omawiającą ten temat książkę, wyjaśniając, co już wiemy o potencjalnie szkodliwych skutkach biologicznych związanych z ogromnym wzrostem naszego narażenia na PEM, gdy 5G stanie się powszechnie dostępna. Nie uciekniesz od tej technologii, nawet jeśli z niej nie korzystasz, bo będzie ona wszędzie. Sięgnij po tę książkę, jeżeli chcesz uzyskać informacje na temat zagrożeń związanych z PEM”.

– dr Stephanie Seneff, starsza specjalistka ds. badań, MIT Computer Science and Artificial Intelligence Laboratory

„Doktor Joseph Mercola napisał definitywną książkę o polach elektromagnetycznych, kładąc szczególny nacisk na to, jak wpływają one na nasze zdrowie. To nieocenione źródło wielu praktycznych rozwiązań, szczególnie dla osób wrażliwych na oddziaływanie PEM. Tym, którzy jeszcze nic o PEM nie wiedzą lub nie traktują ich poważnie, po lekturze tej książki trudno będzie dalej je ignorować. Wszyscy muszą dowiedzieć się o związanych z nimi zagrożeniach. W osiągnięciu tego pomoże ta kompleksowa instrukcja”.

– Oram Miller, dyplomowany konsultant ds. środowiska w dziedzinie biologii budowlanej i specjalista od promieniowania elektromagnetycznego

„Chcesz wiedzieć, jak PEM wpływają na twoje zdrowie? Ta książka wytłumaczy ci, dlaczego nasze życie oraz planeta są coraz bardziej narażone na działanie PEM oraz podpowie, co możemy z tym zrobić. Ciekawa, dobrze wyważona pozycja, dlatego każdy, kto szczerze interesuje się ochroną swojego zdrowia, powinien się z nią zapoznać”.
– Lloyd Burrel, założyciel Electric Sense

Skuteczna ochrona przed PEM!

Zdrowy mikrobiom zdrowy organizm

Kathleen DiChiara

Tytuł oryginału: End Chronic Disease: The Healing Power of Beliefs, Behaviors, and Bacteria

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie | mikrobiom | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-595-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Zdrowy mikrobiom – kluczem na pokonanie chorób i gwarancja na zdrowe jelita

Mikrobiom, czyli mikroflora bakteryjna jelit jest niezbędną częścią składową całego organizmu. Niezwykle konieczną do utrzymania prawidłowego stanu naszego zdrowia i zdrowych jelit. Wspomaga nie tylko układ trawienny i proces trawienia, ale przede wszystkim niszczy toksyny oraz chroni organizm przed wirusami i patogenami. Utrzymuje przy tym prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego. Zmiany mikrobiomu są związane z indukcją niektórych chorób jelitowych i podwyższonym ryzykiem wystąpienia przewlekłych schorzeń. Czy zatem Twój schorowany mikrobiom jest odpowiedzialny za wszystkie Twoje utrapienia i choroby, począwszy od tych najłagodniejszych, a kończąc na tych przewlekłych i najpoważniejszych? Odpowiedź brzmi: TAK. Otyłość, zaburzenia odżywiania, choroba Parkinsona, zespół jelita drażliwego, alergie, choroby skóry, cukrzyca, stwardnienie rozsiane, Alzheimer – to tylko niektóre choroby, jakie mogą Cię dopaść, jeżeli Twój mikrobiom pracuje nieprawidłowo.

Dowiedz się, co robić, żeby mieć zdrowe jelita i dobre bakterie jelitowe w organizmie?

W jaki sposób utrzymać prawidłową równowagę dobrych bakterii jelitowych w organizmie? Jak naturalnie odbudować zniszczoną florę bakteryjną jelit i przywrócić zdrowe jelita? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań udziela Kathleen DiChiara. Edukatorka żywieniowa, propagatorka zdrowego odżywiania i stylu życia, a także badaczka. Poświęciła się pracy na rzecz zwiększania świadomości opinii publicznej na temat chorób i naszej wewnętrznej zdolności do ich leczenia. Autorytet w zakresie żywienia funkcjonalnego, a także ekspert medycyny naturalnej i mikrobiologii. W książce odkrywa najnowsze badania naukowe oraz podaje sprawdzone porady i sposoby zdrowego odżywiania, które wspomagają układ trawienny i ułatwią Ci przywrócenie zdrowia mikrobiomu.

Jak dbać o swój mikrobiom?

Autorka uświadamia, że to już najwyższy czas, aby wprowadzić zmiany w swojej diecie i zadbać o swoje zdrowie, a także układ trawienny. Udowadnia, że choroby przewlekłe są odwracalne, a jedyne co musimy z tym zrobić, to dotrzeć do ich źródeł. Sama zmagała się z chronicznymi schorzeniami, a teraz pomaga wszystkim, którzy są gotowi odwrócić skutki lub zapobiec powstawaniu chorób przewlekłych. Oferuje bezpieczne, praktyczne i niezwykle skuteczne wskazówki leczenia jelit, redukowania poziomu stresu czy radzenia sobie z nierównowagą hormonalną. Przedstawia kluczowe strategie, które wpływają na trzy siły napędowe optymalnego zdrowia. Wyjawia uzdrawiającą moc naszych myśli, przywrócenie zdrowych nawyków i zdrowego mikrobiomu. Podpowiada, jak przez zmianę stylu życia, prawidłową dietę i zdrowe odżywianie, a także regenerujący sen możliwe jest uzdrowienie jelit i przywrócenie prawidłowej flory bakteryjnej jelit i całego organizmu.

Twoje zdrowie zależy od Twojego mikrobiomu

pobierz fragment książki

Olejki eteryczne w diecie

dr Eric Zielinski Sabrina Ann Zielinski

Tytuł oryginału: The Essential Oils Diet: Lose Weight and Transform Your Health with the Power of Essential Oils and Bioactive Foods

Dieta › odchudzanie
Terapie › aromaterapia
Zdrowie › choroby

ebooki | jak szybko schudnąć | odporność | olejki eteryczne | stany zapalne

ISBN: 978- 83-8168-591-7; **Cena katalogowa:** 59.90 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Wykorzystaj olejki eteryczne w… swojej DIECIE!

Jeśli do tej pory kojarzyłeś olejki eteryczne wyłącznie z aromaterapią, pięknym zapachem oraz właściwościami pielęgnacyjnymi, to już najwyższy czas, abyś sięgnął po tę wyjątkową książkę! Dr Eric Zielinski i Sabrina Ann Zielinski, autorytety medycyny naturalnej, przedstawiają całkiem nowe zastosowanie olejków eterycznych! Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, w jaki sposób wprowadzić je do swojej diety i wspomagać odchudzanie! Tak, nie przesłyszałeś się! Dieta olejków eterycznych jest pierwszym programem, który łączy olejki eteryczne z żywnością bogatą w składniki bioaktywne. Pokazuje, jak mogą działać razem, by pomóc Ci szybko schudnąć, wzmocnić odporność, wyeliminować stany zapalne i z pewnością uchronić przed chorobami.

Pożegnaj cukrzycę typu 2 i choroby autoimmunologiczne dzięki żywności bioaktywnej

Odkryj, w jaki sposób bioaktywne związki roślinne – czyli te występujące w olejkach eterycznych i żywności, np. zielonej herbacie matcha, nasionach chia, migdałach i awokado – pomogą Ci w szybkiej utracie wagi, zwiększeniu poziomu energii, a przede wszystkim wyzwoleniu naturalnej obrony immunologicznej organizmu. Dzięki temu będziesz w stanie zwalczyć przewlekłe choroby i dolegliwości, takie jak stany zapalne, cukrzyca typu 2 czy choroby autoimmunologiczne.

Rewolucyjny program odnowy Twojego organizmu!

Ta książka obejmuje oparty na dowodach, dwufazowy program naprawczy Twojego organizmu. 30-dniowy „Niezbędny Szybki Tor", który pomoże Ci szybko zrzucić zbędne kilogramy. „Podstawowy styl życia", czyli delikatny i praktyczny sposób na utrzymanie zdrowia. Dzięki łatwym przepisom, planom posiłków i strategiom, które pomogą Ci utrzymać się na właściwej drodze, nauczysz się, jak wykorzystać naturalne olejki eteryczne i żywność bioaktywną, aby pomóc organizmowi osiągnąć homeostazę niezbędną do uzyskania i utrzymania zdrowej wagi i dobrego zdrowia.

Dieta olejków eterycznych w praktyce

Odkryj nowy wymiar klasycznych posiłków – zupa pomidorowa z dodatkiem koperkowego i cytrynowego olejku eterycznego. Jogurt z kropelką olejku eterycznego pomarańczowego, limonkowego lub grejpfrutowego czy prosta sałatka z tuńczykiem „doprawiona" koperkowym olejkiem eterycznym. Smaczne, bogate w wartości odżywcze i… uzdrawiające Twoje ciało! Oprócz przepisów na napoje, śniadania, lunche, przystawki czy obiadokolacje, znajdziesz tu również pyszne desery, takie jak ciasto żurawinowe, lody waniliowe lub brownie z ciemną czekoladą i miętą. Wszystko z dodatkiem odpowiednich olejków eterycznych.

Jak szybko schudnąć? Poznaj olejki eteryczne wspomagające spalanie tłuszczu

Naturalne olejki eteryczne mogą w bezpośredni sposób pobudzić Twoje ciało do odchudzania, poskromienia głodu i leczenia uzależnienia od jedzenia. Możesz stosować je na wiele sposobów, nie tylko w diecie! Cudowne mieszanki olejków eterycznych mogą służyć do masażu i aromaterapii. Autorzy dzielą się z Tobą swoimi przepisami na „roll-on spalający tłuszcz", w którego skład wchodzą olejki eteryczne: limonkowy, z mięty pieprzowej, grejpfrutowy, cyprysowy, eukaliptusowy, cynamonowy z kory. A także mieszankę regulującą poziom cukru we krwi czy ułatwiającą zasypianie. Kluczem udanych i bezpiecznych receptur są szczegółowe przepisy i porady Autorów, opracowane na podstawie ich doświadczenia oraz wieloletnich badań!

Eksperci o książce

„Po raz pierwszy w historii naprawdę rozumiemy, że olejki eteryczne mogą być integralną częścią zdrowego stylu życia. To wszystko jest w tej książce! Dr. Z & Mama Z przeszli samych siebie w tym arcydziele, które jest niezawodnym źródłem informacji na wiele lat".
– dr Amy Myers, autorka bestsellera *New York Timesa* pt. *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*

„Ta książka nie jest zwykłym poradnikiem dietetycznym. To kompleksowy przewodnik po tworzeniu dobrego życia przy użyciu olejków

eterycznych jako podstawy optymalnego zdrowia. Zielińscy badają ważne tematy, takie jak toksyczność dla środowiska, zmiana nawyków, utrata wagi i moc olejków eterycznych. W tej książce nie ma żadnych sztuczek. To praktyczny przewodnik prowadzący do prawdziwych zmian przy użyciu. Prawdziwego jedzenia, zdrowego stylu życia i niesamowitych korzyści płynących z zastosowania olejków eterycznych".
– dr Brian Mowll, założyciel i dyrektor medyczny SweetLife® Diabetes Health Centers

Rewolucja w odżywianiu dzięki diecie olejków eterycznych!

pobierz fragment książki

Intuicyjny sposób na odżywianie

Dr Mareike Awe

Tytuł oryginału: Wohlfühlgewicht: Wie du dich vom Diät-Zwang befreist und intuitiv deine Wohlfühlfigur erreichst

Szczęście › emocje
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

jak szybko schudnąć | układ trawienny | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-583-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 236; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Jak szybko schudnąć i osiągnąć idealną wagę?

Jak byś się czuł, gdybyś nie musiał już myśleć o swoim sposobie odżywiania, odchudzaniu się i wymarzonej figurze? Gdybyś całkiem swobodnie i bez wyrzutów sumienia mógł delektować się lodami z bitą śmietaną, osiągając i utrzymując przy tym wagę, z którą czujesz się dobrze? Wreszcie osiągnąłbyś pełnię szczęścia. Jeśli teraz pojawi się u Ciebie myśl – To byłoby moim marzeniem – ale jak miałoby to wyglądać, to z pewnością ta książka jest dla Ciebie. Wskaże Ci ona drogę, jak zdrowo się odżywiać bez poczucia presji i jak szybko schudnąć oraz jak osiągnąć idealną wagę, z którą będziesz dobrze się czuć. Będzie to waga, którą z łatwością utrzymasz na dłużej, bez stosowania specjalnych diet i innych metod odchudzania. W tej książce znajdziesz prostą ścieżkę, która poprowadzi Cię poprzez zdrowe odżywianie się do osiągnięcia idealnej wagi. Opisany w książce program pomoże Ci pokonać wiele chorób związanych z układem trawiennym i podpowie zasady intuicyjnego odżywiania się.

Czy Twoje emocje mają wpływ na Twoją wagę?

Główną przyczyną tego, że często sięgasz po jedzenie lub głodzisz się, są Twoje emocje. Za brak szczęścia płacisz później napadami wilczego apetytu. Na początku, po lekturze tej książki, będzie Ci ciężko słuchać głosu swojego ciała i rozpoznanie prawdziwego uczucia fizycznego głodu. Zacznij od ćwiczeń dotyczących akceptacji siebie i właściwego obchodzenia się z emocjami, opisanych w tej książce. Pomogą Ci one w uwolnieniu się od jedzenia pod wpływem emocji i w nawiązaniu kontaktu z Twoimi własnymi uczuciami. Skończysz z kompulsywnym objadaniem się i okiełznasz swoje emocje. Zadbasz o swoje zdrowie psychiczne i pozbędziesz się chorób układu trawiennego.

Jak uniknąć jedzenia pod wpływem emocji – kompulsywne objadanie się

Waga, z którą będziesz czuł się dobrze, zawiera ważny element – Twoje samopoczucie, czyli Twoje emocje i poczucie szczęścia. Oznacza to, że nie tylko układ trawienny, ale również i stan ducha, mają wpływ na Twoją idealną wagę. To przekłada się na jedzenie pod wpływem emocji. Kompulsywne objadanie się napędza kolejne kilogramy, a one obniżają Twoje poczucie szczęścia. Zatem, jak szybko schudnąć? Z tej książki nauczysz się szanować siebie i na nowo pokochasz swoje ciało. W końcu zawrzesz z nim pokój i zakończyć nieustanną walkę i ciągłe ograniczenia dietetyczne. Jest to warunek osiągnięcia Twojej właściwej wagi. Dzięki opisanym w tym poradniku metodom intuicyjnego odżywiania się i treningu mentalnego możesz osiągnąć masę ciała optymalną dla Twojego organizmu i odzyskać zdrowie. W przypadku takiej wagi masz do czynienia z właściwymi proporcjami tłuszczu, mięśni i wody, aby układ trawienny mógł prawidłowo funkcjonować. Badania pokazują, że ludzie odżywiający się w sposób intuicyjny, mają niższe BMI i czują się lepiej niż inni. Wreszcie zapomnisz o odchudzaniu, dietach i częstych chorobach.

Odżywiaj się intuicyjnie i ciesz się idealną sylwetką

pobierz fragment książki

Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru

dr Mike Dow

Tytuł oryginału: Sugar Brain Fix. The 28-Day Plan to Quit Craving the Foods That Are Shrinking Your Brain and Expanding Your Waistline

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › dieta ketogeniczna
Zdrowie › choroby

cukier | ketoza | mikrobiom | mózg | poprawa pamięci | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-588-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Zacukrzony mózg – niebezpieczny dla zdrowia

Czy wiesz, że mając zacukrzony mózg możesz być bardziej podatny na choroby? Współczesna dieta, która obecnie jest przepełniona cukrem i tłuszczami trans (złymi tłuszczami), to niestety droga prowadząca do wyniszczenia. Nie tylko naszego mikrobiomu, ale przede wszystkim całego organizmu oraz osłabienia pracy mózgu. Wpływa ona na rozwój wielu chorób, takich jak miażdżyca, cukrzyca, nowotwory, depresja, zanik pamięci, a nawet choroby neurodegeneracyjne. Nadmierne spożywanie i łączenie tych dwóch produktów, sprawia że mózg po prostu się kurczy.

Dlaczego mózg się kurczy i jak odzyskać zdrowie mózgu?

Doktor Mike Dow, jako ekspert w dziedzinie zdrowia mózgu uświadamia, jak cukier niekorzystnie wpływa na chemię naszego mózgu i jak możemy temu zaradzić. Wyjaśnia, jak łatwo się od niego uzależnić i wpaść w pułapkę kompulsywnego objadania się. W oparciu o najnowsze badania naukowe dotyczące diety, podaje sposoby na zerwanie ze złymi nawykami pokarmowymi, które odpowiadają za rozwój chorób – otyłość brzuszną, brak energii i ciągłe zmęczenie. Podpowiada, jak poprawić swoją pamięć, samopoczucie, a także wygląd zewnętrzny. Przekonuje, że wystarczy zastosować proste zmiany w sposobie odżywiania i ograniczyć spożywanie cukru i tłuszczów trans (złych tłuszczów), aby być pięknym i zdrowym. W momencie, kiedy postawisz na zdrowe odżywianie, superżywność, naturalne probiotyki, efekty zauważysz bardzo szybko. Doktor Mike zmotywowany przełomowymi osiągnięciami naukowymi, ujawnia szokującą rzeczywistość dotyczącą zachodnich diet. Udowadnia, że niezdrowe pokarmy, które codziennie jemy, szkodzą naszemu zdrowiu. Nie tylko niszczą nasz mikrobiom i cały organizm, ale w rzeczywistości zmniejszają wydolność naszego mózgu.

Jak zerwać ze złymi nawykami i kompulsywnym objadaniem się?

Z książki, dowiesz się, jak krok po kroku, wprowadzać efektywne i trwałe zmiany w swoim codziennym odżywianiu. Pozwoli Ci to zerwać z kompulsywnym objadaniem się i odzyskać władzę nad głęboko zakorzenionymi zachciankami. Dodatkowo zadbasz o swoją sylwetkę i zgubisz kilka zbędnych kilogramów. Przekonasz się czym jest ketoza i dlaczego stan ketozy to efektywne spalanie tłuszczu tak bardzo pożądane przez osoby odchudzające się. Autor prezentuje klinicznie potwierdzony 3-etapowy plan, który pozwala wyeliminować złe tłuszcze i cukier, a zwiększyć zawartość przyjaznych tłuszczów oraz naturalnych probiotyków w Twojej codziennej diecie. Dodatkowo

Prozdrowotne działanie śródziemnomorskiej diety ketogenicznej, która wzmacnia mózg i usuwa otyłość brzuszną

Doktor Dow przedstawia prozdrowotną metodę opartą na zdrowym odżywianiu, która pozwala poprawić pamięć i kondycję umysłową, a także pozbyć się otyłości brzusznej. Oferuje wykaz najnowszych badań naukowych, oraz najlepszą dietę dla zdrowia mózgu i dobrego samopoczucia – połączenie diety śródziemnomorskiej z ketogeniczną. Jedzenie keto inspirowane dietą śródziemnomorską pozwala zwiększyć poziom serotoniny i dopaminy w mózgu, co korzystnie wpływa na zdrowie, a także na wprowadzenie organizmu w stan ketozy, czyli efektywnego spalania tłuszczu. Łączy również autohipnozę i inne techniki, które w naturalny sposób pozytywnie wpływają na kondycję mózgu i poprawę pamięci. Przedstawia przepisy oraz produkty superfoods gwarantujące wzrost komórek i odtrucie przesłodzonego mózgu, usuwając jednocześnie oponkę i tłuszcz z brzucha.

Odtruj zacukrzony mózg i żyj dłużej

Cała prawda o wirusie Epsteina-Barr

Anna-Lena Tesche

Tytuł oryginału: Die Wahrheit über den Epstein Barr Virus: Von der Diagnose über die Therapie und den Umgang mit EBV im Alltag bis zur Heilung

Terapie › medycyna naturalna Zdrowie › choroby

ból | choroby autoimmunologiczne | odporność | stany zapalne | stwardnienie rozsiane | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-594-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 112; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak sprawdzić czy masz wirusa Epsteina-Barr EBV?

Wyniki badań potwierdzają, że ponad 90% dorosłych na całym świecie są nosicielami wirusa Epsteina-Barr (EBV). Najokropniejsze w tej chorobie jest to, że nie daje on jednoznacznych objawów, a Twoje zdrowie się pogarsza. Możesz się czuć wyczerpany, przemęczony, ale nie doskwiera Ci nic konkretnego. Te niedomagania możesz łączyć z przeziębieniem, grypą, nadmiernym stresem lub innymi czynnikami. Objawy przypominają zwykle inne uleczalne choroby, co prowadzi do błędnych diagnoz, a co za tym idzie, również do błędnego leczenia. Jak samodzielnie i prawidłowo rozpoznać objawy wirusa Epsteina-Barr, dowiesz się z tej książki. Znajdziesz przykładowe terapie naturalne na pokonanie wirusa i jego objawów.

Jakie objawy i choroby powoduje wirus Epsteina-Barr?

Wirus ten jest podstępny i ma kilka faz rozwoju. Nie są one jednak jednoznaczne i każda zarażona osoba może mieć inne objawy. Przebieg zarażenia może wyglądać różnie, jednak najbardziej znaną fazą tej choroby jest mononukleoza zakaźna. Niestety, można ja przechodzić klika razy, jednak prawdopodobieństwo, zarówno wystąpienia choroby przewlekłej, jak i nagłego nawrotu mononukleozy zakaźnej, jest niewielkie. Dodatkowo, w ostrej fazie wirus osłabia układ odpornościowy, powoduje choroby autoimmunologiczne, stany zapalne i bóle mięśni, przez co łatwiej jest bakteriom i innym drobnoustrojom przenikać do organizmu i wywoływać choroby współistniejące.

Znajdź prawdziwą przyczynę swoich dolegliwości

Czy wiesz, że wirus Epsteina-Barr jest podejrzewany o wywoływanie chorób autoimmunologicznych, takich jak stwardnienie rozsiane i choroby tarczycy? Wykazano również, że w niektórych przypadkach jest odpowiedzialny za raka jamy nosowo-gardłowej i chłoniaka. Jest przyczyną stanów zapalnych w organizmie. Ponadto, w przypadku niewyleczonej w pełni choroby Pfeiffera może prowadzić do zapalenia mózgu i mięśnia sercowego. Sprawdź w tej książce, co sam możesz zrobić, aby tego uniknąć i w porę zareagować, a tym samym ochronić swoje zdrowie. Poznasz również terapie naturalne, które mogą Ci skutecznie pomóc w odzyskaniu zdrowia i pokonaniu chorób autoimmunologicznych.

Choroby, które powoduje wirus Epsteina-Barr:

– mononukleoza zakaźna
– opryszczka
– Hashimoto
– toczeń
– cukrzyca typu 1
– reumatoidalne zapalenie stawów
– celiakia
– nieswoiste zapalenie jelit
– stwardnienie rozsiane
– schizofrenia
– nowotwór żołądka
– chłoniak Hodgkina
– chłoniak Burkitta
– rak nosogardzieli.

Alternatywne metody pokonywania wirusa Epsteina-Barr

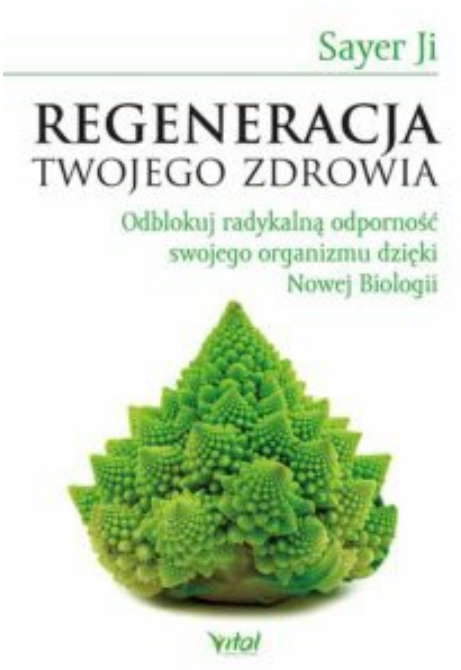
W tej książce znajdziesz wiele propozycji alternatywnych metod pokonywania skutków wirusa Epsteina-Barr i wzmacniających układ odpornościowy wywodzących się z medycyny naturalnej. Jednym z nich, którego skutecznością działania została potwierdzona naukowo, jest drenaż limfatyczny. W ramach tego zabiegu, poprzez masaż, stymuluje się te obszary ciała, w których znajdują się węzły chłonne, w celu poprawy pracy całego układu i odtransportowania substancji szkodliwych. W razie ostrego zakażenia mononukleozą zakaźną taki drenaż

limfatyczny może pomóc zmniejszyć obrzęk węzłów chłonnych. Jego stosowanie może okazać się skuteczne w razie gorączki, problemów z układem krążenia, zakrzepicy i zaburzenia czynności tarczycy. Na bóle mięśniowe, ogólne rozbicie oraz nadmierne fizyczne i psychiczne zmęczenie pomóc może również zwykły masaż głowy, stóp lub pleców oraz inne metody medycyny naturalnej. W połączeniu z domową aromaterapię, dobrą na stres i napięcie, medytacją czy akupunkturą, skutecznie pokonasz objawy wirusa.

Dzięki lekturze tej książki poznasz odpowiedzi na pytania:

– Co to jest wirus Epstein-Barr?
– Jakie daje objawy i jakie choroby powoduje?
– Jaki jest aktualny stan wiedzy, szczepionek i diagnostyki?
– Jakie badania należy wykonać, aby mieć pewność, że to wirus jest przyczyną Twoich dolegliwości?
– Czy i jakie alternatywne metody leczenia można stosować?

Pokonaj wirusa skutecznie



Regeneracja Twojego zdrowia

Sayer Ji

Tytuł oryginału: Regenerate: Unlocking Your Body's Radical Resilience through the New Biology

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | oczyszczanie organizmu | odporność | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-589-4; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 348; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Naturalna regeneracja organizmu – dowiedz się, jak ją uruchomić dzięki Nowej Biologii

Ta książka to rewolucja! – twierdzi dr Christine Northrup, autorka bestsellerów New York Timesa, w tym książki Wampiry energetyczne. Wtóruje jej dr Mark Hyman, założyciel The UltraWellness Center, mówiąc, że: Książka Sayera Ji to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce zrozumieć (…) niesamowitą zdolność ludzkiego ciała do samoleczenia. Grono autorytetów medycznych zachwyconych książką Sayera Ji jest szerokie. Dr Steven R. Gundry, dr David Perlmutter czy dr Deanna Minich to tylko kilka nazwisk z długiej listy. Co jest powodem tak entuzjastycznych opinii o książce, której tematem jest naturalna regeneracja organizmu?

Dieta, aktywność fizyczna, oczyszczanie organizmu – sposób na zdrowie i długowieczność

Książka ta prezentuje rewolucyjną ideę Nowej Biologii, która zakłada, że naturalna regeneracja organizmu to wrodzona zdolność każdego z nas. Aby obudzić w sobie siły służące do samoleczenia chorób, oczyszczania organizmu czy wzmocnienia odporności, wcale nie trzeba leków, zabiegów medycznych czy wizyt w gabinetach lekarskich. W zupełności wystarczą zdrowe odżywianie, zmiana trybu życia oraz aktywność fizyczna i techniki relaksacyjne. Z książki tej dowiesz się, jak odblokować radykalną odporność organizmu, stosując dietę, ćwiczenia oraz usuwając toksyny ze swojego otoczenia i eliminując stres. Dodatkowo poznasz sposoby na pozyskiwanie energii z innych źródeł niż jedzenie. Oprócz tego nauczysz się walczyć z chorobami przy pomocy naturalnych metod. Bez wątpienia naturalna regeneracja organizmu pozwoli Ci zapobiec najpowszechniejszym współczesnym dolegliwościom. Wśród nich znajdują się: rak, choroby serca, schorzenia neurodegeneracyjne czy metaboliczne. W ten sposób Nowa Biologia stanie się fundamentem Twojego zdrowia.

Poznaj program naturalnej regeneracji organizmu i wzmacniania odporności

W książce znajdziesz czterostopniowy program uruchamiania naturalnych mechanizmów obronnych organizmu. Jego podstawą jest zdrowe odżywianie. Ale nie tylko. Dzięki niemu odkryjesz niewykorzystane moce i zdolności swojego ciała do samoleczenia chorób. Zalecenia programu są proste. Przede wszystkim jego podstawowym celem jest oczyszczanie organizmu z substancji zakłócających procesy regeneracyjne. By zaktywizować i zoptymalizować zdolności regeneracyjne, powinieneś odpowiednio jeść, poruszać się i myśleć. Zacznij więc od … jedzenia jabłek. Tak bowiem wygląda faza pierwsza. Zwykle trwa ona od jednego do trzech dni. W ramach fazy drugiej musisz wprowadzić wzorce żywieniowe inspirowane stylem życia naszych przodków. Na tym etapie wyeliminujesz z diety przetworzone i toksyczne pokarmy, które większość ludzi spożywa od wczesnego dzieciństwa. Po przyzwyczajeniu się do nowego jadłospisu będziesz gotowy na rozpoczęcie fazy trzeciej. Ta z kolei polega na przyjmowaniu podstawowych suplementów diety. Zwieńczeniem programu regeneracji jest uzdrawianie umysłu i ciała. Drogą do tego celu ma być wyrobienie w sobie zdrowych nawyków dotyczących zdrowego odżywiania, stylu życia, detoksykacji (wewnętrznej i zewnętrznej), aktywności fizycznej i sfery emocji.

Naturalna regeneracja organizmu – uruchom samoleczenie, żyj długo i bądź szczęśliwy

Podsumowując, Nowa Biologia zakłada, że ciało ludzkie ma nieskończone zdolności regeneracyjne i dostęp do niemal nieograniczonej ilości energii. W związku z tym receptą na długie zdrowie, dobre samopoczucie i udaną walkę z chorobami są właściwości lecznicze zdrowego odżywiania i aktywność fizyczna. Przede wszystkim wystarczy więc nauczyć się uruchamiać mechanizmy samoleczenia chorób i uwalniać zdolności regeneracyjne komórek. Zatem, jak to zrobić? Niewątpliwie odpowiedź na tak postawione pytanie znajdziesz właśnie w tej książce. Stanie się ona Twoim przewodnikiem na drodze ku lepszemu zdrowiu.

Jesteś najlepszym lekarzem dla samego siebie!

Dieta Paleo – naturalna dieta naszych przodków

Mickey Trescott

Tytuł oryginału: The Autoimmune Paleo Cookbook: An Allergen-Free Approach to Managing Chronic Illness

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

alergie | choroby autoimmunologiczne | odporność | stany zapalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-581-8; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dieta Paleo i protokół autoimmunologiczny – dowiedz się, jak skutecznie pokonać choroby przewlekłe

Całkowity brak energii, ospałość, stałe odczuwanie zimna i zmęczenia, wypadanie włosów, bóle, stany zapalne i alergie, słaba odporność, depresja. Jeśli chorujesz na którąkolwiek z chorób autoagresywnych, doskonale wiesz, o czym mowa. Choroba Hashimoto, celiakia, łuszczyca, cukrzyca, stwardnienie rozsiane, bielactwo, toczeń, sarkoidoza – to tylko niektóre z chorób autoimmunologicznych, jakie są często diagnozowane. I to u coraz młodszych osób! Medycyna konwencjonalna nie znalazła jeszcze na nie skutecznego lekarstwa. Jak miliony ludzi na świecie, pewnie także i Ty zadajesz sobie pytanie: co mogę zrobić, aby poczuć się lepiej? Powinieneś przyjrzeć się swojemu jadłospisowi. Uwierz, że jedzenie ma znaczenie. Dzięki tej książce przekonasz się, jaki korzystny wpływ na Twoje zdrowie będzie miało przejście na dietę Paleo oraz to, że zastosujesz protokół autoimmunologiczny, który pomoże w wyleczeniu jelit. Eksperci od zdrowego ożywiania coraz częściej wskazują bowiem na związek chorób autoimmunologicznych z kondycją jelit, ich przepuszczalnością czy dysbiozą.

Zdrowe odżywianie i zmiana stylu życia prostsze niż kiedykolwiek!

Podstawą uzdrowienia chorób przewlekłych jest dieta naszych przodków, czyli popularna i sprawdzona dieta Paleo. Jakie są zasady diety Paleo? W skrócie: wyrzucasz ze swojej lodówki, kuchni i spiżarni wszystkie produkty zbożowe, rafinowany cukier, oleje roślinne, nabiał, gotowe dania, żywność wzbogacaną chemicznie. Jakie produkty można jeść na diecie Paleo? Stawiasz na mięso zwierząt pochodzących z wolnego wypasu, ryby poławiane w ich naturalnym środowisku, podroby, bulion kostny, fermentowaną żywność, warzywa i owoce. Autorka, która wygrała z chorobą Hashimoto i celiakią, w tej książce przekona Cię, że warto pójść o krok dalej i zastosować protokół autoimmunologiczny. Polega on na wykluczeniu z jadłospisu także jajek, orzechów, nasion i warzyw psiankowatych. Teraz już znasz zasady diety Paleo!

Książka kucharska pełna pomysłów na urozmaicone menu

Jeśli zdecydowałeś, że przejdziesz na dietę Paleo, pewnie od razu nasuwają Ci się pytania: co mi pozostało do jedzenia? Jak mogę przyrządzić pyszne dania z tak niewielkiej liczby składników? Co zrobię bez moich ulubionych potraw? Z pomocą przychodzi pełna przepisów diety Paleo książka kucharska Mickey Trescott. Jej receptury łączą smaki w wyrafinowany, ale prosty sposób. Książka zawiera wiele przepisów diety Paleo na smaczne dania główne, przystawki, szybkie lunche, zupy, obłędne desery, przekąski i dressingi, a także wyszukane potrawy, które możesz zaserwować gościom. Żeby ułatwić Ci zmianę stylu życia i powrót do zdrowia, Autorka przygotowała szereg praktycznych wskazówek i sztuczek, które możesz wykorzystać w kuchni, a także gotowe plany posiłków wraz z wygodnymi listami zakupów. Radykalna zmiana samopoczucia, lepszy sen i odporność, utrata masy ciała, sprawniejsze trawienie, zwiększony poziom energii, brak alergii i stanów zapalnych, będą najlepszą motywacją do kontynuacji zdrowego odżywiania w duchu Paleo!

Już teraz wypróbuj jeden z przepisów diety Paleo zgodny z protokołem autoimmunologicznym

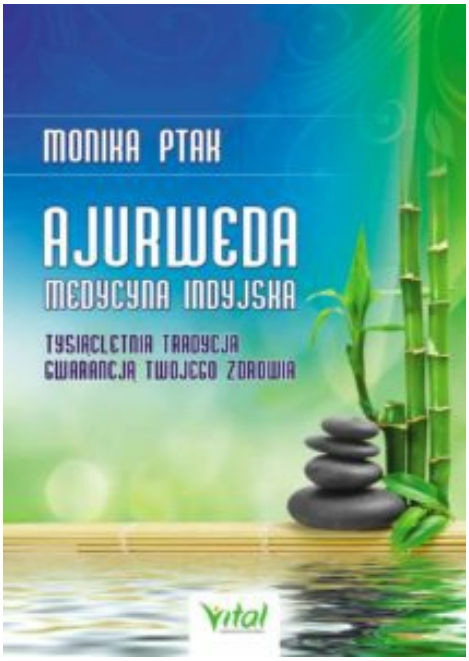
Dodatkowe zalety kuchni proponowanej przez Mickey Trescott to standardowe techniki gotowania przy użyciu dostępnego sprzętu kuchennego. Na pewno masz w domu patelnię, garnek, tarkę czy blender. Już teraz możesz wypróbować jeden z przepisów Autorki – śródziemnomorską sałatkę z łososia. To bardzo prosta potrawa, której przygotowanie dwóch porcji zajmie Ci tylko 15 minut. Zatem do dzieła!

Składniki:
– 1 łosoś z puszki bez bisfenolu A (około 200 gramów), odsączony
– 2 średnie marchewki, drobno posiekane
– 1⁄2 ogórka, drobno posiekanego
– 10 oliwek kalamata, bez pestek i przekrojonych na połowę
– 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
– 3 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
– sól morska

1. Do małej miski przenieś osuszonego łososia i lekko go rozgnieć, żeby rozdrobnić mięso.
2. Dodaj marchewki, ogórka, oliwki, natkę pietruszki, oliwę z oliwek i dopraw solą do smaku. Zamieszaj delikatnie, żeby połączyć składniki. Tę

sałatkę można przechowywać w lodówce przez kilka dni.

Jedzenie najlepszym lekiem na choroby przewlekłe



Ajurweda – medycyna indyjska

Monika Ptak-Korbacz

Zdrowie › choroby
Terapie › ajurweda
Terapie › medytacja
Terapie › ćwiczenia oddechowe

ebooki | stany zapalne | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-167-4; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 356; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** IV;

pobierz fragment książki

Ajurweda – najstarszy system opieki zdrowotnej!

Ajurweda to licząca tysiące lat indyjska sztuka uzdrawiania, uznana przez Światową Organizację zdrowia (WHO) za najstarszy system opieki zdrowotnej! System ajurwedy obejmuje wiedzę o zależnościach ciała, umysłu i ducha. Podkreśla wagę naturalnego trybu życia, uczy autoregulacji czynności organizmu oraz sterowania przemianą materii dzięki ajurwedyjskiej diecie. Udziela porad służących pobudzaniu naturalnych zdolności samouzdrawiających. Ajurwedyjska terapia obejmuje ćwiczenia oddechowe (takie jak pranajama), oczyszczenie organizmu, korektę sposobów myślenia, regulację stanów emocjonalnych, odpoczynek, jogę, medytację, uregulowanie stosunku z otoczeniem, użycie ziół, aromaterapii, kamieni oraz odpowiedni dobór kolorów. Ta książka stanowi skarbnicę wiedzy o ajurwedzie i sposobach eliminacji stanów zapalnych oraz chorób, dzięki jej holistycznemu podejściu!

Trzy dosze, które utrzymują Twój organizm w równowadze

Monika Ptak-Korbacz, naturoterapeutka i terapeutka ajurwedy, przybliża nam podstawy ajurwedyjskiego systemu leczenia. Opisuje czym są ajurwedyjskie dosze (wata, pitta i kapha) oraz wyjaśnia, jaka jest ich rola w utrzymaniu zdrowia. Zwraca uwagę na przyczyny i symptomy braku równowagi w każdej z nich oraz opisuje substancje przywracające im balans. Wskazówki zawarte w książce pozwolą Ci określić swój typ osobowości oraz sylwetki (typ konstytucyjny). Dowiesz się również, jak skomponować ajurwedyjską dietę dla swojego typu psychosomatycznego. Poznasz zasady przygotowywania posiłków, optymalną porę i sposób ich spożywania, tak byś przez długie lata mógł cieszyć się czystością i sprawnością układu pokarmowego.

Diagnoza na podstawie pulsu, języka, paznokci, oczu i warg

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz od podstaw ajurwedyjski system leczenia. Nie tylko odkryjesz teorię powstawania chorób według medycyny indyjskiej, ale dowiesz się również w jaki sposób je samodiagnozować. Dowiesz się czym jest diagnoza na podstawie pulsu, języka, paznokci, oczu i warg. Dzięki regularnej kontroli parametrów swojego ciała, będziesz w stanie wcześnie wykryć patologiczne objawy i podjąć środki zaradcze, zapobiegając rozwojowi choroby. Odkryjesz również skuteczne terapie naturalne takie jak oczyszczanie organizmu (pańczakarma), zioła, olejki eteryczne, przyprawy i minerały, które dodawane do diety pomogą Ci wyeliminować stany zapalne, przywrócą równowagę i zdrowie.

Joga i medytacja w ajurwedzie – dowiedz się jakie ćwiczenia powinieneś wykonywać

Autorka, która jest również trenerką pilates, zwraca uwagę na odpowiednie ćwiczenia oraz praktykę jogi. Oprócz podstawowych informacji i cennych wskazówek dotyczących jogi, przedstawia również asany odpowiednie dla każdego typu doszy. Dzięki temu dowiesz się, że osoby o przewadze doszy wata powinny skupić się na miednicy i jelicie grubym. Osoby w typie pitta z kolei wyciągną największe korzyści z postaw mających na celu rozluźnienie napięcia w środkowej części brzucha, rejonu wątroby i jelita cienkiego. Poznasz również niezwykły związek medytacji z ajurwedą, odkryjesz ćwiczenia oddechowe (takie jak pranajama), które efektywnie odżywią Twoje ciało i umysł.

Ajurweda – Twój klucz do zdrowia!

Olej kokosowy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Oil: The World's Most Powerful Superfood

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kosmetyki

ebooki | mikrobiom | olej kokosowy | stany zapalne | suplementy diety | zdrowa skóra | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-576-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Olej kokosowy – lek znany na całym świecie

Olej kokosowy od wieków używany jest na całym świecie zarówno jako pokarm, jak i lekarstwo. Liczące ponad 2000 lat chińskie księgi medyczne opisują stosowanie oleju kokosowego w leczeniu przynajmniej 69 chorób. Olej kokosowy zajmuje również wysokie miejsce w medycynie ajurwedyjskiej, gdzie stosowany jest w leczeniu wielu schorzeń. W Ameryce Środkowej i Afryce Wschodniej ludzie piją olej kokosowy zawsze, gdy są chorzy. W ciągu stuleci przekonali się, że olej kokosowy jest bezpiecznym, naturalnym lekarstwem na wiele powszechnych chorób. Na Filipinach od dawna stosowany jest jako lek na wszystkie dolegliwości wewnętrzne i zewnętrzne. Godne uwagi jest to, że lecznicze właściwości oleju kokosowego opisane w tej książce zostały potwierdzone badaniami naukowymi. Dowiesz się z niej w jakich dolegliwościach może Ci pomóc. Ponieważ olej kokosowy ma tak wiele zastosowań, z pewnością znajdziesz takie, które korzystnie wpłyną na Ciebie.

Olej kokosowy – najzdrowszy tłuszcz i wyjątkowa superżywność

Superżywność to pokarmy zawierające niezwykle wysoki poziom witamin, minerałów i przeciwutleniaczy lub zawierające pewne składniki posiadające niesamowite właściwości uzdrawiające. Ze wszystkich pokarmów, które uważane są za superżywność, szczególnie wyróżnia się jeden – to kokos, a konkretnie olej kokosowy. Olej kokosowy, najzdrowszy tłuszcz, może być słusznie nazywany najpotężniejszym superpokarmem na świecie. Dla wielu ludzi może to być szok, ponieważ tłuszcze generalnie nie są uważane za superżywność. Dzięki tej książce poznasz wiele korzyści, w szczególności dla zdrowia, które daje olej kokosowy. Zrozumiesz, dlaczego zasługuje on na tytuł najważniejszego superpokarmu. Nie może go zabraknąć w Twojej codziennej diecie. Przekonasz się, że trzy łyżki oleju kokosowego dziennie uchronią Twój mózg przed chorobami neurodegeneracyjnymi.

Pożywienie, kosmetyk, a przede wszystkim lek w jednym, czyli olej kokosowy

W medycynie tradycyjnej na całym świecie olej kokosowy używany jest w leczeniu różnych schorzeń, od oparzeń i zaparć do rzeżączki i grypy. Współczesne badania potwierdzają zasadność stosowania oleju przy wielu z tych dolegliwości. Obecnie olej kokosowy i jego składniki (kwasy tłuszczowe) używane są do przygotowywania posiłków, mleka dla dzieci; przy karmieniu przez rurkę oraz w pozajelitowych (dożylnych) odżywkach dla pacjentów szpitali oraz jako nośnik dla leków stosowanych na skórę, a także w kremach, balsamach, kremach z filtrem, kosmetykach, pastach do zębów, mydłach i detergentach, jako biopaliwo i do wielu innych celów farmaceutycznych, odżywczych i kosmetycznych. Żaden inny pokarm nie ma tylu zastosowań jak olej kokosowy. Z tego względu Ty również możesz samodzielnie w domu wykonać wiele produktów do codziennej pielęgnacji ciała. Olej kokosowy jako lek pomoże Ci zadbać o skórę, poprawić jej wygląd, a przede wszystkim pozbyć się niedoskonałości.

Poznaj lecznicze właściwości oleju kokosowego

Badania medyczne i żywieniowe udowodniły wiele korzyści zdrowotnych płynących z regularnego używania oleju kokosowego. Spożywanie oleju kokosowego może:
– zabijać lub usuwać szkodliwe bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty,
– równoważyć mikrobiom w jelitach,
– zwiększać energię,
– stymulować metabolizm,
– poprawiać funkcjonowanie tarczycy,
– wspomagać utratę wagi,
– poprawiać wchłanianie witamin i minerałów oraz poziom substancji odżywczych,
– wesprzeć funkcjonowanie wątroby,
– poprawiać funkcjonowanie nerek,
– chronić przed artretyzmem i fibromialgią,
– zmniejszać ryzyko łagodnego przerostu prostaty,
– chronić przed rakiem,
– zmiękczać suchą, szorstką skórę,

– przyspieszać gojenie ran i oparzeń,
– poprawiać wygląd skóry i włosów.

Najnowsze badania naukowe potwierdzają lecznicze właściwości oleju kokosowego. Pokazują, że może on zapobiegać i odwracać wiele przewlekłych, zwyrodnieniowych chorób, a także spowalniać starzenie. Jego ogromną moc możesz sprawdzić na sobie, zwłaszcza, że nie powoduje on żadnych skutków ubocznych.

Olej kokosowy – superżywność, lek i kosmetyk

Lecznicza moc drzew

Marco Mencagli Marco Nieri

Tytuł oryginału: La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere

Szczęście › emocje
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja
Terapie › uzdrawianie duchowe
Terapie › energia
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ebooki | odporność | poprawa pamięci | terapie naturalne | umysł

ISBN: 978-83-8168-577-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Terapia lasem, kąpiele leśne, sylwoterapia, drzewoterapia – uzdrawiająca terapia drzewami

Jak wiele razy zdarzyło Ci się zachorować na przeziębienie czy rozstrój żołądka? Czułeś się źle po stresowej sytuacji w pracy albo nieprzespanych nocach z powodu codziennych problemów. To dyskretne sygnały wysyłane przez Twój organizm, mówiące byś zdjął nogę z gazu i zwolnił. Często jednak bagatelizowane i tłumione doraźnym lekarstwem z apteki. A przecież o wiele zdrowiej byłoby zrobić sobie przerwę i skorzystać z terapii lasem czy kąpieli leśnych. Zamiast pigułki wystarczy wybrać się na piknik na łono natury lub wyjść na spacer do lasu czy parku. Już wielokrotnie udowodniono, że terapia lasem czyni cuda. A obcowanie z przyrodą pozwala rozszerzyć nasze zdolności poznawcze. Dzięki temu możemy wzmocnić pamięć, zapanować nad negatywnymi emocjami, doznać spokoju i wyciszenia. Dodatkowo się zrelaksować, uregulować rytm serca i ustabilizować ciśnienie krwi.

Lecznicze właściwości drzew lekarstwem na depresję i negatywne emocje

W trakcie badań nad uzdrawiającym wpływem natury i drzew (inaczej leśna terapia, sylwoterapia czy drzewoterapia) na nasze zdrowie fizyczne i emocjonalne udowodniono, że bliski kontakt z przyrodą łączy się bezpośrednio z naszym zadowoleniem i spełnieniem. Instynktownie kierujemy się ku kąpielom leśnym i terenom zielonym, nie wiedząc nawet, dlaczego tak się dzieje. Odczuliśmy to wyraźnie w momencie kryzysu związanego z koronawirusem (COVID-19) kiedy zamknięto nas w domach i zabroniono wychodzić do lasu czy parku. Zdaliśmy sobie wówczas sprawę jak cenne i lecznicze działanie ma dla nas kontakt z naturą i obcowanie z przyrodą. Nie tylko wpływa relaksująco i regenerująco, ale przede wszystkim dodaje sił i chęci do życia. Obniża poziom kortyzolu, koi skołatane nerwy, zwalcza lęki i negatywne emocje. A dodatkowo wzmacnia odporność, dotlenia i napawa optymizmem.

Zalety przytulania się do drzew

Autorzy prezentują w tej książce terapeutyczną i uzdrawiającą moc roślin (także tych domowych) oraz drzew i środowiska naturalnego. Sami są twórcami bioenergetycznych terapeutycznych krajobrazów i specjalistami od ochrony środowiska, a także innowacyjnej techniki badającej wpływ bioelektromagnetyzmu roślin na ludzki organizm. Uświadamiają nam, że przytulanie się do drzew niesie za sobą same zalety. Energia drzew pomaga w leczeniu wszelkich schorzeń. Pozwala pozbyć się wielu chorób, depresji i lęków. Autorzy podpowiadają, w jaki sposób skutecznie wzmocnić swoje zdrowie i codzienny komfort przy pomocy kąpieli leśnych i energii drzew. Od lasów począwszy, na roślinach domowych kończąc.

Terapia lasem – zamiast leków

Lecznicza moc drzew zawiera nowatorskie metody uzdrawiania lasem, które korzystnie wpływają na ciało i umysł. Wykorzystywane również przez psychologów, biologów, lekarzy oraz innych pracowników medycznych, potwierdzają skuteczne efekty leczenia poprzez kontakt z drzewami, naturą i terenami zielonymi. Z książki dowiesz się, które rośliny są bezpieczne dla dorosłych i dzieci, a których warto unikać. Jakie z nich oczyszczają powietrze w domu i pracy z zanieczyszczeń i wirusów. Dodatkowo odkryjesz korzyści, które zapewniają nam jony ujemne wytwarzane przez drzewa. I dowiesz się, w jaki sposób neutralizują niekorzystne dla organizmu jony dodatnie powstające w wyniku chorób bądź emitowania przez otaczający nas sprzęt elektroniczny. Ponadto, nauczysz się prawidłowo doładowywać energią poprzez kontakt z drzewami i przytulać się do drzew w celach prozdrowotnych. Dostrzeżesz, jak drzewa pozytywnie oddziałują na Ciebie eliminując uciążliwe schorzenia i pozwalając wzmocnić odporność.

Uzdrawiające terapie naturalne – hortiterapia, terapia naturą, ekoterapia

Przy pomocy technik opisanych w tym poradniku możesz zmienić w efektywną pracę każde swoje działanie związane z naturą. Począwszy od zwykłego spaceru po lesie czy parku po zorganizowane zajęcia ogólnorozwojowe. Nawet te ukierunkowane na psychofizyczną rehabilitację, jak np. hortiterapia, terapia naturą, ekoterapia czy sesje coachingowe lub burze mózgów przeprowadzane na łonie natury. W ten sposób obniżysz poziom swojego stresu, a przede wszystkim zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób serca czy raka. Nauczysz się świadomie rozpoznawać i wykorzystywać lecznicze właściwości drzew i roślin oraz korzystać z kąpieli leśnych i terapii lasem. Przyroda jest w stanie dać Ci o wiele więcej niż tylko zwykłą rozrywkę i ucieczkę od chemicznych, dźwiękowych czy wizualnych zanieczyszczeń miasta. Autorzy podpowiadają, jak dzięki

kąpielom leśnym i kontakcie z drzewami, odzyskać więź ze swoimi korzeniami i zatroszczyć się o samego siebie.

Przytul się do drzewa i poczuj się dobrze

Candida – skuteczne uzdrawianie grzybic

Molly Devine

Tytuł oryginału: The Natural Candida Cleanse: A Healthy Treatment Guide to Improve your Microbiome in Two Weeks

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie | candida | ebooki | grzybica

ISBN: 978-83-8168-578-8; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Candida – przyczyna wielu niebezpiecznych chorób!

Candida albicans to gatunek drożdży, które zasiedlają mikroflorę większości ludzi i zwierząt. Jest zupełnie nieszkodliwa, pod warunkiem, że jej populacja utrzymuje się w równowadze z innymi mikroorganizmami, takimi jak bakterie. Jeśli jednak zostanie ona zaburzona, np. z powodu niewłaściwej diety, stosowania antybiotyków, antykoncepcji hormonalnej, przewlekłego stresu czy działania różnych toksyn środowiskowych, drożdże Candida namnażają się, przyczyniając do rozwoju choroby – kandydozy. Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że przerost grzybów Candida może być przyczyną wielu niebezpiecznych schorzeń przewodu pokarmowego. Należą do nich zespół nieszczelnego jelita, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz wrzody żołądka, a w rezultacie nawet rak. W jaki sposób bezpiecznie uchronić się przed namnażaniem tych niebezpiecznych drożdżaków?

Naturalne oczyszczanie organizmu z przerostu Candida

Na to pytanie odpowie Autorka – dietetyczka specjalizująca się w leczeniu układu pokarmowego oraz zapobieganiu chorób przewlekłych. W tej książce przedstawia całkowicie naturalne leczenie przerostu grzybów Candida za pomocą odpowiedniej diety. Przyjazne i łatwe do wdrożenia porady dietetyczne, a także przepisy na zdrowe posiłki będą niezwykle pomocne zarówno dla osób, u których stwierdzono kandydozę oraz tych, którym zależy na profilaktyce. Znajdziesz tu wyczerpujące informacje na temat przerostu Candida, jego przyczyn i objawów. A także testów diagnostycznych, jakie możesz wykonać, roli probiotyków, witamin i suplementów diety.

Objawy kandydozy – sprawdź, czy je masz!

Candida albicans to najczęściej występujący u ludzi patogen, który powoduje szereg objawów, od problemów ze skórą i śluzówką aż po zagrażające życiu ogólnoustrojowe stany zapalne i choroby. Do najczęstszych objawów należą:

– wzdęcia,
– biegunka,
– zaparcia,
– nadmierny apetyt na cukier,
– nietolerancja pokarmowa,
– silne bóle brzucha,
– zwiększenie wagi ciała,
– podrażnienie skóry,
– bóle stawów,
– zmęczenie,
– grzybica paznokci,
– zakażenie drożdżakami pochwy,
– pleśniawki w jamie ustnej,
– zaburzenia myślenia,
– problemy z pamięcią,
– depresja,
– stany lękowe.

Pozbądź się kandydozy w 2 tygodnie!

Dzięki holistycznemu programowi opisanemu w tej książce przywrócisz prawidłowe funkcjonowanie jelit, zrównoważysz mikroflorę, a przede wszystkim wyeliminujesz szkodliwy przerost grzybów Candida. Tajemnica sukcesu tkwi w diecie obejmującej produkty bogate w probiotyki fermentowane, składniki odżywcze, dobroczynne przeciwutleniacze oraz witaminy i minerały budujące odporność. Ich zadaniem jest nie tylko hamowanie rozrostu Candida, ale również wzmocnienie Twojego organizmu! Przedstawiony w książce 2-tygodniowy plan naturalnego oczyszczania został opracowany tak, aby był skuteczny, ale jednocześnie pozwalał delektować się aromatycznymi i sycącymi potrawami bez

żadnych ograniczeń kalorycznych. Znajdziesz tu proste przepisy na śniadania, lunche, sałatki, obiady, desery, a także przekąski i koktajle.

Candida – dieta, która leczy i smakuje

Sałatka z kurczakiem i estragonem

Dla 2 osób
CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

Możesz wcześniej ugotować piersi lub udka kurczaka bez skórki, w związku z tym w tygodniu będziesz miał pod ręką szybki i łatwy dodatek do posiłków. Możesz też przechowywać kupionego kurczaka z rożna, aby zawsze mieć pod ręką gotowe białko, które można wykorzystać do przygotowania kilku dań. Z pewnością usprawni to proces przygotowania Twoich posiłków.

3/4 szklanki (17 dag) greckiego jogurtu z pełnego mleka
1 łyżka stołowa musztardy Dijon
2 łyżki stołowe świeżego soku z cytryny
1 łyżeczka suszonego lub 2 łyżki stołowe posiekanego świeżego estragonu
Szczypta granulowanego czosnku
Sól dla smaku
Świeżo zmielony pieprz do smaku
1 szklanka (około 17 do 23 dag) kawałków gotowanego kurczaka

1. W średniej wielkości misce wymieszaj: jogurt, musztardę, sok z cytryny, estragon, granulowany czosnek i pieprz. Mieszaj do momentu aż sos będzie kremowy.
2. Dodaj kurczaka i wymieszaj aż kurczak będzie całkowicie przykryty sosem.

Pokonaj Candidę naturalnie!

pobierz fragment książki

Skutecznie pokonaj przewlekły ból

Lee Albert

Tytuł oryginału: Live Pain-free. Eliminate Chronic Pain without Drugs or Surgery

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból | ból stawów | ebooki | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-574-0; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Jak pokonać przewlekły ból bez leków?

Co czwarty Polak cierpi z powodu przewlekłego bólu. Problem przewlekłego bólu jest bardzo złożony. Aby określić ból jako przewlekły, specjaliści mówią, że musi on trwać dłużej niż sześć miesięcy. Odczuwanie przewlekłego i ostrego bólu może rozciągać się od łagodnego, przez umiarkowany, aż do rozdzierającego. Ból mięśniowo-szkieletowy występuje powszechnie i jest często spotykany. Najczęściej jest wynikiem urazu lub przeciążenia. Obejmuje wiele różnych obszarów. Należą do nich: głowa, szyja, plecy, kończyny, stawy, kości, a nawet przewlekły, niespecyficzny, rozległy ból tkanek. Z tej książki dowiesz się, jak leczyć przewlekły ból przy pomocy terapii naturalnych. A także wyeliminować stany zapalne powięzi i mięśni.

Ból mięśniowo-powięziowy objawem wielu chorób i schorzeń

Pomimo wielu różnych stanów, wszystkie rodzaje bólu mięśniowo-szkieletowego mają podobne mechanizmy, objawy i sposoby leczenia. Istnieje wiele badań, które dostarczają dowodów na to, że główną przyczyną bólu nerwowo-mięśniowego są biomechaniczne niedopasowania spowodowane brakiem równowagi mięśniowej. Dlatego odczuwamy ból z powodu stanów zapalnych powięzi i mięśni czy ból stawów, ponieważ jesteśmy „krzywo" lub źle ustawieni. Terapeuci często określają to jako „zablokowane długie" lub „zablokowane krótkie" mięśnie. Nawet jeśli uważasz, że masz dobrą postawę, to prawdopodobnie tak nie jest. Nawet najlepszy specjalista nie jest w stanie od razu zauważyć zaburzeń równowagi i problemów z bólem mięśniowo-szkieletowym.

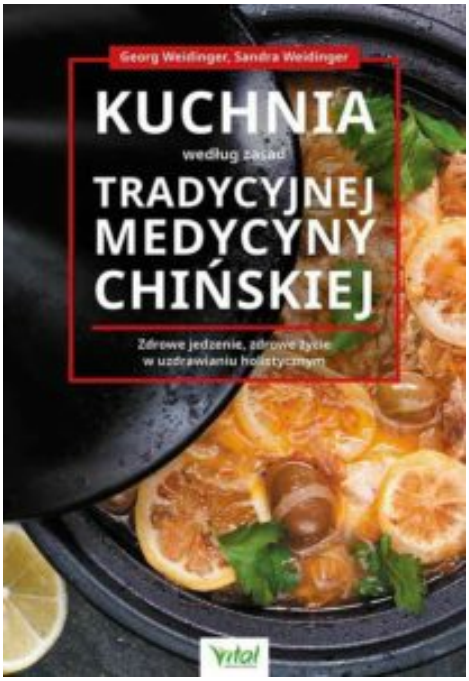
Co robić, gdy dręczy Cię przewlekły ból?

Zaprezentowana przez Autora – specjalistę terapii nerwowo-mięśniowej, zintegrowana terapia pozycyjna to delikatna i prosta metoda. Skutecznie pomaga w radzeniu sobie z powszechnymi, ostrymi i przewlekłymi schorzeniami nerwowo-mięśniowymi oraz towarzyszącym im bólem. Opiera się na osteopatycznych technikach naciągania i rozciągania oraz energii mięśni w celu ponownego wyrównania struktury ciała i złagodzeniu bólu spowodowanego przez nierówności strukturalne. Autor podpowiada, jak bez leków i operacji, za pomocą technik osteopatycznych, skutecznie wyleczyć stany zapalne powięzi i mięśni spowodowane urazem, stresem, powtarzającym się wysiłkiem, wadami postawy czy przewlekłymi stanami nerwowo-mięśniowymi. Wyjaśnia, jak zadbać o mięśnie, stawy i kości i jaki zastosować masaż powięzi.

Wyeliminuj stany zapalne powięzi i mięśni bez leków i operacji

Dzięki tej książce i zintegrowanej terapii pozycyjnej nauczysz się, jak szybko zidentyfikować przyczynę bólu i bezpiecznie powrócić do równowagi. Za pomocą szczegółowych opisów ćwiczeń-technik osteopatycznych i zdjęć zawartych w poradniku złagodzisz ból za pomocą wzmacniających i rozciągających ćwiczeń lub określonych pozycji jogi, które w ciągu zaledwie kilku minut dziennie samodzielnie wykonasz w domu. Odkryjesz unikalne informacje na temat podstawowego dbania o swoje ciało wraz z indywidualnym podejściem do leczenia aż jedenastu najczęściej występujących schorzeń. Należą do nich: bóle głowy, szyi i ramion, bóle krzyża, bóle kolan, fibromialgia, łokieć golfisty i tenisisty, zespół cieśni nadgarstka, zapalenie powięzi podeszwy, zespół ujścia klatki piersiowej czy rwa kulszowa. W przeciwieństwie do konwencjonalnych metod leczenia, które koncentrują się na objawach bólu i zarządzaniu nim, zintegrowana terapia pozycyjna stosuje nowatorskie podejście, polegające na jego eliminacji u pierwotnej przyczyny.

Proste ćwiczenia uwolnią Cię od przewlekłego bólu



Kuchnia według zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

dr n. med. Georg Weidinger

Tytuł oryginału: Kochbuch zur Heilung der Mitte: Chinesische Medizin für die westliche Welt

Dieta › wegetarianizm
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

ebooki | oczyszczanie organizmu | układ trawienny | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-580-1; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Co jeść aby nie odczuwać głodu i mieć dużo energii?

Możesz jeść wszystko, jeśli po zjedzeniu masz wiele energii. To podstawowa zasada, której powinieneś przestrzegać. Jeśli po posiłku jesteś zmęczony, to albo zjadłeś zbyt dużo (albo zbyt mało), o złej porze lub po prostu zjadłeś coś, co Ci nie służy. W tej książce znajdziesz odpowiedzi na pytania: co jeść aby nie odczuwać głodu, a przede wszystkim, co jeść, aby po jedzeniu nie czuć się zmęczonym i ociężałym. Ponieważ bardzo ważne są ciepłe śniadania, w tej książce znajdziesz wiele pomysłów na nie. Możesz je dowolnie mieszać i modyfikować.

Kuchnia według Pięciu Przemian odmieni Twoje życie

Wszyscy składamy się z energii i substancji. To po to jemy, pijemy i oddychamy, aby utrzymać organizm w równowadze i mieć wystarczającą ilość energii do życia. Jeśli dobrze jesz i pijesz, a do tego prawidłowo oddychasz, masz silne, zdrowe wnętrze i czujesz się dobrze. To jest coś, do czego dążą wszyscy. Jednak nie zawsze się tak czujesz. Dzięki tej książce odkryjesz tajemnicę złego samopoczucia i braku energii. Znany lekarz i specjalista Tradycyjnej Medycyny Chińskiej wraz z żoną pomogą Ci w ciągu 30 dni odzyskać równowagę w organizmie, pozbyć się dolegliwości i odzyskać radość życia. Ich program oparty na kuchni według Pięciu Przemian został zmodyfikowany i dostosowany do potrzeb zachodniego, zabieganego człowieka.

Jak jeść aby nie przytyć i cieszyć się zdrowiem?

Autor twierdzi, że nasze pożywienie powinno być też naszym lekarstwem. Dlatego warto się zastanowić nad tym, co jeść i jak jeść. Jak najlepiej obrać odpowiednie składniki do potrzeb swojego organizmu i wesprzeć go w procesie uzdrawiania? W przyswajaniu składników odżywczych oraz prawidłowej przemianie materii pomoże Ci 10 zasad zdrowego odżywiania, które opracowali Autorzy. W tej książce zasady te zostały zaprezentowane w bardzo uproszczony sposób, ale równie skuteczny. Wszystkie z nich są proste i łatwe do wykonania, wystarczy się do nich stosować, aby poprawić stan zdrowia i odzyskać energię. Podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej Autorzy dostosowują do potrzeb zachodniego człowieka.

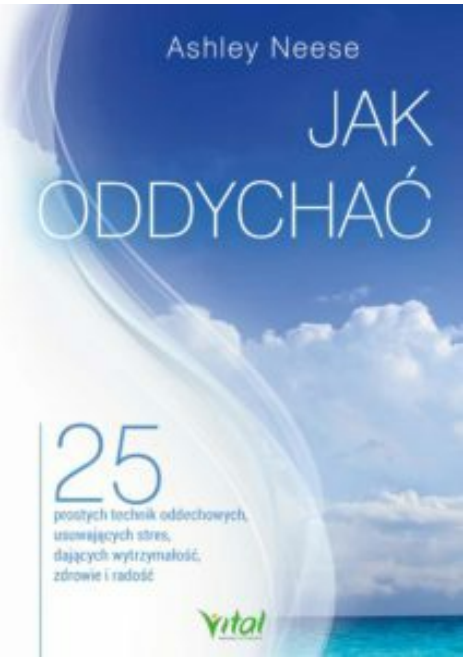
Sprawdź, czy dobrze trawisz gluten

Jeśli Twój organizm jest silny, z pewnością poradzi sobie z trawieniem glutenu. Jednak gluten zawsze stanowi wyzwanie dla naszego wnętrza. W książce znajdziesz informacje, jak sprawdzić swoją tolerancję na gluten. Jest to prosta metoda oparta na rozpoznawaniu objawów chorób ze stanu języka. Autorzy, po wieloletnich doświadczeniach, swój program opierają na eliminacji glutenu z diety. Proponują inne zboża, na przykład proso, ryż i owies. W krótkim czasie zaobserwujesz u siebie wzrost energii i poprawę samopoczucia.

W tej wyjątkowej publikacji znajdziesz zdrowotne przepisy kulinarne:

– opracowane i przetestowane przez dietetyka,
– zgodne z Tradycyjną Medycyną Chińską,
– mięsne, wegetariańskie i wegańskie,
– prawie wyłącznie bezglutenowe,
– dostosowane do zachodnich standardów,
– oparte na zasadach Pięciu Przemian.

Gotuj dla zdrowia



Jak oddychać

Ashley Neese

Tytuł oryginału: How to Breathe: 25 Simple Practices for Calm, Joy, and Resilience

Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › medytacja
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › stres

ból | ebooki | jak prawidłowo oddychać | terapie naturalne | umysł

ISBN: 978-83-8168-579-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dowiedz się, jak oddychać, aby wyeliminować stres i chroniczny ból!

Pewnie praktykujesz modną dietę. Być może nawet nie jest Ci obca aktywność fizyczna i lubisz sport. Ale czy wiesz, jak oddychać, aby zapewnić sobie szczęście i zdrowie na długie lata? Nie zapominaj, że ćwiczenia oddechowe i medytacja to skuteczny sposób na wzmocnienie organizmu i oczyszczenie umysłu z negatywnych emocji. Co ważne, tego rodzaju terapie naturalne mogą być stosowane samodzielnie, bez żadnych ograniczeń wiekowych. Dzięki ćwiczeniom oddechowym i medytacji pokonasz stres, nauczysz się stawiać granice i uruchomisz pozytywne myślenie. Mało? Więc dodaj do tego jeszcze spokojny sen, przypływ energii witalnej, poprawienie odporności na ból, a także wsparcie w walce z depresją. Zresztą korzyści płynące ze świadomych ćwiczeń oddechowych można by jeszcze długo wymieniać. Zatem zdobywając odpowiedź na pytanie – jak oddychać – zyskujesz jednocześnie szansę na uzdrowienie ciała i umysłu.

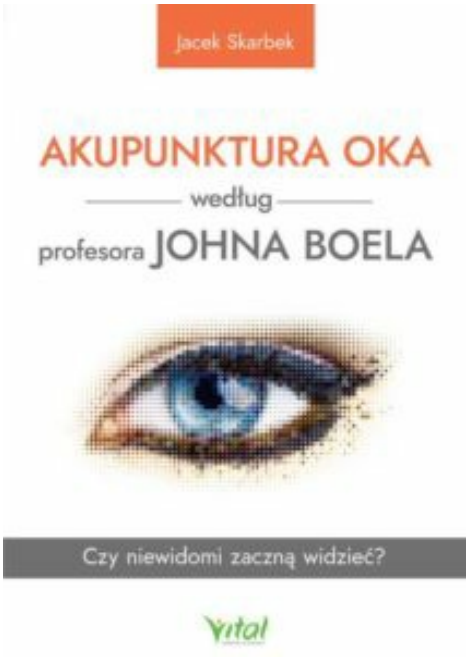
25 prostych ćwiczeń oddechowych dla Ciebie i Twoich bliskich

W książce tej znajdziesz opis 25 ćwiczeń oddechowych, które bez trudu będziesz mógł codziennie wykonywać z korzyścią dla swojego zdrowia i samopoczucia. Opis każdej techniki i medytacji zawiera nie tylko charakterystykę korzyści, ale też instrukcję pracy z oddechem oraz praktyczne uwagi wspomagające ćwiczącego. Rozpoczynając praktyki oddechowe, uruchomisz proces świadomego uzdrowienia ciała i umysłu, a także zapewnisz sobie odprężający relaks i wyeliminujesz stres. Pozytywne myślenie stanie się wstępem na drodze do zdrowia i szczęścia.
Wielu ludzi uważa, że oddech to coś oczywistego, ponieważ jest on automatyczny. Nietrudno w tej sytuacji zakwestionować prozdrowotne działanie ćwiczeń oddechowych. Jednak ich skuteczność potwierdzają sprawdzone, istniejące od tysiącleci, praktyki mające na celu uzdrowienie ciała i umysłu. Są wśród nich na przykład medytacja, joga czy medycyna energetyczna. Przy tym świadomy oddech zdecydowanie góruje nad nimi dostępnością. To podstawa terapii naturalnych i zarazem narzędzie, które zawsze masz przy sobie. I w tym tkwi jego niesamowita moc.

Świadome oddychanie pomoże Ci w staraniach o lepsze zdrowie i pozytywne myślenie

Wiedząc, jak oddychać prawidłowo, otrzymujesz dostęp do prostej metody leczenia nerwicy, depresji, zespołu stresu pourazowego, traumy oraz chronicznego bólu. Przy okazji zyskujesz narzędzie wzmacniające kreatywność, dające dostęp do naszej wewnętrznej mądrości i pogłębiające świadomość samego siebie. Pracując bezpośrednio z ciałem, nie tylko je poznasz, ale też nauczysz się wpływać na nie w celu wprowadzenia pozytywnych zmian i szczęścia do swojego życia.

Jak oddychać, by być zdrowym i szczęśliwym!



Akupunktura oka według profesora Johna Boela

Jacek Skarbek

Terapie › akupresura

ebooki | jak poprawić wzrok | meridiany | mózg | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-502-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020;

pobierz fragment książki

Nowoczesna akupunktura oka – innowacyjna metoda leczenia wzroku

Akupunktura oka dotyczy punktów na ciele – nigdy na oku. Twórca tej metody, John Boel, użył to sformułowanie, aby odróżnić swoją technikę od tradycyjnej chińskiej akupunktury. Musisz wiedzieć, że podczas zabiegów ani jedna igła nie jest wbijana w oko! Nowoczesna Akupunktura Oka jest stosowana w przypadku wszystkich zwyrodnieniowych chorób oczu, takich jak na przykład zwyrodnienie plamki żółtej, jaskra, barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, zaćma, cukrzycowe zwyrodnienie siatkówki, odwarstwienie siatkówki, astygmatyzm czy skrzydlik. Oprócz tego, zanotowano znaczne sukcesy w leczeniu dalekowzroczności oraz krótkowzroczności, tej ostatniej jednak tylko u dzieci. Sprawdź czy przy Twoich dolegliwościach również możesz ją wykorzystać.

Ty też możesz poprawić wzrok – metoda dostępna w Polsce

Autor, Jacek Skarbek, jest certyfikowanym przez profesora Johna Boela terapeutą Nowoczesnej Akupunktury Oka, której efekty można czasem dostrzec już po pierwszym dniu zabiegów. Na stałe mieszka w Niemczech, prowadzi również zabiegi, wykłady i szkolenia w Polsce. W tej książce opisuje metodę, którą również sam wykonuje. Jego pacjentami są często osoby, którym medycyna konwencjonalna nie jest już w stanie pomóc. W przypadku wielu z nich akupunktura oka według Johna Boela okazała się skuteczna i odzyskali oni wzrok. Ponieważ metoda ta nie powoduje skutków ubocznych, może być z powodzeniem stosowana nawet u dzieci.

Holistyczne leczenie wzroku

Jeśli jesteś jedną z wielu osób, które mają problemy ze wzrokiem, to koniecznie zapoznaj się z tą nowoczesną metodą, która daje ogromną szansę nawet na odzyskanie wzroku przez osoby niewidome. Wielu okulistów zajmuje się wyłącznie okiem i tylko do niego ogranicza swoją terapię. Medycyna naturalna podchodzi do tego w sposób holistyczny i uzupełnia konwencjonalną medycynę. Duński profesor, John Boel, opracował w latach 90. XX wieku nowy system akupunktury, który ma znacznie wyższy wskaźnik skuteczności niż zabiegi Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC). Akupunktura oka stymuluje bezpośrednio mózg, a oko jest przecież jego częścią. Dzięki tej książce przekonasz się jaka jest skuteczność tej metody i jak wiele osób już z niej skorzystało i dzięki temu odzyskali wzrok.

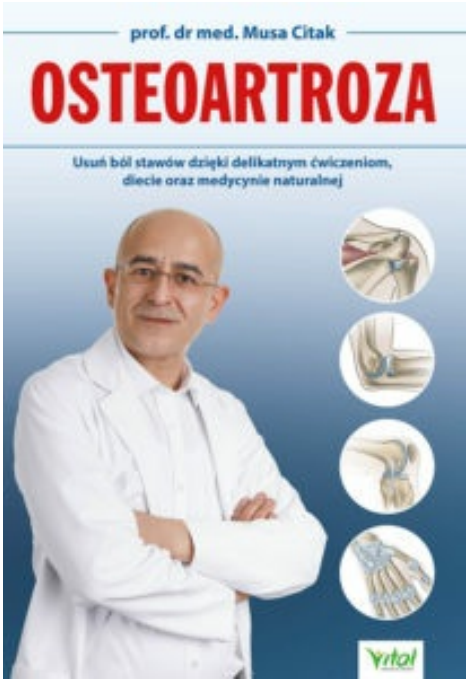
Nowoczesna Akupunktura Oka według profesora Johna Boela – sprawdź jak to działa

Ta innowacyjna metoda leczenia wzroku stymuluje przepływ krwi w tętnicach prowadzących do oka. W rezultacie oczy są lepiej zasilane i uruchamiane procesy regeneracji. Bezpośrednio w mózgu wyzwalane są impulsy lecznicze, przez co ponownie mobilizują się siły samoleczące organizmu. Efekt akupunktury oka można porównać do urazu po skaleczeniu: w bardzo krótkim czasie mózg rejestruje, że doszło do urazu. Natychmiast wyzwalane są hormony, takie jak kortyzon i adrenalina, aby rozpocząć proces gojenia.

Akupunktura oka nadaje się do leczenia takich chorób oczu, jak:

– zwyrodnienie plamki żółtej, suche i wysiękowe,
– związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej (AMD),
– jaskra,
– Retinopathia diabetica (cukrzycowe zwyrodnienie siatkówki),
– zaburzenie tętniczego lub żylnego przepływu krwi w oku,
– zanik nerwu wzrokowego,
– barwnikowe zwyrodnienie siatkówki (Retinitis pigmentosa),
– ślepota z powodu uszkodzenia mózgu,
– odwarstwienie siatkówki,
– presbyopia (starczowzroczność).

Wyostrz swój wzrok



pobierz fragment książki

Osteoartroza

Musa Citak

Tytuł oryginału: Die Wahrheit über Arthrose: Endlich wieder schmerzfrei leben

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › masaż

ból stawów | ebooki | mięśnie stawy i kości | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-565-8; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5cm x 24,0cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Osteoartroza – jak w naturalny sposób poradzić sobie z bólem stawów?

Coraz więcej osób cierpi z powodu bólu stawów wywołanego osteoartrozą. Wśród nich możesz być Ty albo Twoi bliscy. Nic dziwnego, że leczenie bólu stawów stało się koniecznością dla wielu ludzi. Czym jest osteoartroza? Chorobą cywilizacyjną spowodowaną zużyciem stawów. Przyczyniają się do niej przede wszystkim: brak ruchu, nieprawidłowa postawa, długotrwałe obciążenia, urazy, wreszcie – zmiany zwyrodnieniowe związane z postępującym starzeniem się organizmu. Pomimo zróżnicowanych przyczyn i złożonego charakteru choroby, jedno pozostaje bez zmian – uciążliwy ból stawów który znacznie obniża jakość życia i utrudnia codzienne funkcjonowanie. Ale bynajmniej nie stoisz na straconej pozycji. Dzięki książce profesora Citaka poznasz kompleksowy program, który pozwoli Ci zapobiec osteoartrozie, zatrzymać jej postęp i złagodzić wywołane nią dolegliwości. Dowiesz się z niej, jak w naturalny sposób wspomóc leczenie bólu stawów. Jednocześnie nauczysz się wykorzystywać dietę i ćwiczenia do łagodzenia objawów osteoartrozy. W ten sposób osteoartroza nie będzie już dla Ciebie jak ciężki wyrok, a Ty sam zyskasz skuteczne, bezpieczne, a co najważniejsze – proste narzędzie do samouzdrowienia.

Medycyna naturalna, dieta i ruch – tak niewiele trzeba, żebyś zapomniał o bólu stawów

Program opracowany przez profesora Citaka łączy ruch, medycynę naturalną i dietę. Dzięki niemu każdy może ustalić przyczynę osteoartrozy i znaleźć najlepszy sposób na leczenie bólu stawów. Niekiedy wystarczą odpowiednio dobrana dieta i świadomie wykonywane ćwiczenia, by poczuć pozytywne skutki samoleczenia. Najlepiej jednak łączyć różne metody, by zwiększyć efektywność terapii.
W książce znajdziesz kilka prostych do wykonania testów. Dzięki nim ocenisz ryzyko choroby i dowiesz się, czy przyczyną Twojego bólu stawów jest faktycznie osteoartroza. Równocześnie poznasz zbawienny wpływ ruchu na stan Twojego zdrowia. Umiarkowany sport czy określone ćwiczenia na wzmocnienie stawów to świetne lekarstwo na tę chorobę. Dochodzi do tego dieta, której wpływu również nie można bagatelizować. Okazuje się, że spożywanie pokarmów przyjaznych stawom może zdziałać cuda. Pamiętaj, że osteoartroza wcale nie oznacza, że musisz pogodzić się z bólem stawów.

Wcale nie jesteś skazany na życie z bólem stawów i osteoartrozą!

Wbrew pozorom osteoartroza nie jest chorobą dotykającą wyłącznie ludzi starszych, choć konieczność leczenia bólu stawów faktycznie rośnie wraz z wiekiem. Cierpią również na nią sportowcy oraz osoby preferujące aktywny tryb życia. Zakładając, że średnia Twojego wieku będzie rosła, podobnie jak Twoje oczekiwania wobec jakości i komfortu życia, zrozumiałe jest, że chcesz funkcjonować w dobrym zdrowiu do późnej starości. Dlatego warto wiedzieć, że początki choroby zwyrodnieniowej stawów pojawiają się znacznie wcześniej. I już wtedy należy reagować. W ten sposób zatrzymasz rozwój choroby i nauczysz się łagodzić jej objawy.

Naturalne metody na zdrowe stawy

pobierz fragment książki

Ty też możesz pokonać raka

Chris Wark

Tytuł oryginału: Chris Beat Cancer. A Comprehensive Plan for Healing Naturally

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › afirmacje
Terapie › zioła
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

ebooki | herbaty ziołowe | nowotwór | stany zapalne | terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-564-1; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Liczba zachorowań na raka rośnie w zastraszającym tempie

Statystyki dotyczące zachorowań na raka są alarmujące. Nowotwory stały się drugą – po chorobach układu krążenia – główną przyczyną zgonów na świecie. Uważa się, że w nadchodzących latach przejmą pozycję niechlubnego lidera w tej statystyce. Ogromna liczba przypadków zachorowań na raka nie jest, jak się powszechnie uważa, spowodowana złymi genami czy pechem. To bezpośrednia suma wieloletnich wyborów w codziennej diecie i stylu życia. Rak płuc jest numerem jeden wśród śmiertelnych nowotworów zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, a palenie jest przyczyną około 90 proc. tej choroby i przynajmniej 30 proc. innych nowotworów, włączając białaczkę i nowotwory przewodu pokarmowego, głowy, szyi i jajników. To zatrważające! Dlatego nikt z nas nie może sobie pozwolić na ignorowanie tych alarmujących prognoz. Czas wreszcie zadbać o siebie oraz najbliższych i nauczyć się jak pokonać raka bez chemii.

Autor wyleczył się z raka jelita grubego

Autor sam chorował na raka. Kilkanaście lat temu, w wieku 26 lat, zdiagnozowano u niego nowotwór jelita grubego III stopnia. Przeszedł operację usunięcia guza wielkości piłki golfowej oraz jednej trzeciej jelita grubego. Po operacji, zamiast tradycyjnej chemioterapii, postanowił wziąć się za siebie i zmienić całe swoje dotychczasowe życie. Zastosował odpowiednią dietę wolną od toksyn i przeciwnowotworową bogatą w najważniejsze składniki odżywcze oraz skorzystał z naturalnych metod leczenia. Dzięki temu całkowicie wyzdrowiał i dziś po nowotworze nie ma już śladu.

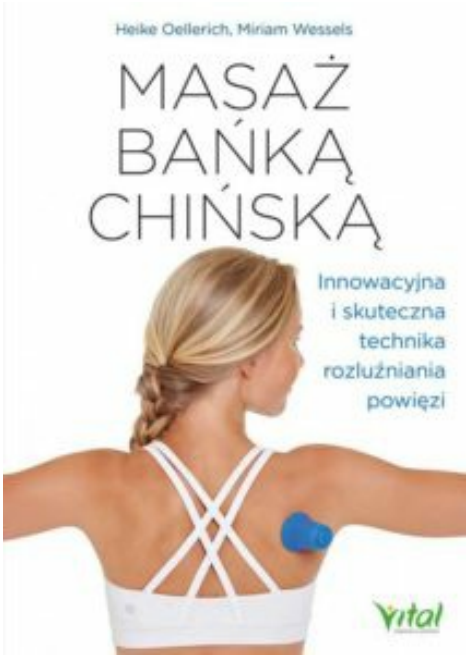
Jak pokonać raka bez chemii

Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak pokonać raka i zapobiegać jego powstawaniu, trafiłeś we właściwe miejsce! W tej książce Chris Wark dzieli się swoim doświadczeniem w niefarmakologicznych metodach leczenia. Podpowiada, jakie produkty są bogate w najważniejsze składniki odżywcze, które pomogą Ci uzdrowić organizm od wewnątrz, niszcząc przy tym komórki rakowe. Podaje wiele naturalnych i skutecznych sposobów zapobiegania i leczenia raka, jak również zalecenia żywieniowe i przepisy, które zwiększą Twoją odporność i jakość życia. Jedzenie, które spożywał, Autor traktował jak swój bazowy lek. Dlatego też za każdym razem, gdy jadł superżywność (superfoods), taką jak: kiełki, borówki, maliny, żeń-szeń, jarmuż, karczochy, grzyby maitake, kapusta włoska czy kurkuma, odczuwał ogromny przypływ energii. Wynikał on z niesamowicie wysokiej zawartości składników odżywczych znajdujących się w tych produktach. Dodatkowo ich spożywanie zwiększało alkaliczność organizmu, która z kolei pomaga zapobiegać chorobom takim jak rak.

Dobre odżywianie podstawą dobrego zdrowia

Wszyscy wiemy, że dobre odżywianie jest podstawą dobrego zdrowia. Nauka stale ujawnia niesamowite informacje na ten temat. Dlatego Chris Wark oferuje pyszne i niezliczone możliwości stosowania żywności jako leku. Postawił na składniki diety przeciwnowotworowej, czyli surowe owoce, warzywa, grzyby, przyprawy, orzechy, nasiona i herbaty ziołowe. Zrezygnował zaś z alkoholu, martwej żywności, cukru i żywności wysokoprzetworzonej. Skupił się na leczeniu mentalnym, emocjonalnym i duchowym. Zadbał o wyciszenie organizmu, wewnętrzny spokój, harmonię i przywrócenie równowagi w ciele i umyśle. Korzystał z terapii integracyjnych, takich jak chiropraktyka, akupunktura czy masaż tkanek głębokich – integracja strukturalna, znana również jako „rolfing”. Dzisiaj jest już całkowicie zdrowy, silny i wolny od komórek rakowych!

Przekonaj się, jak skutecznie możesz wyleczyć się z raka



pobierz fragment książki

Masaż bańką chińską

Heike Oellerich Miriam Wessels

Tytuł oryginału: Cupping - Die neue Methode zum Lösen der Faszien: Das moderne Schröpfen bei Rückenproblemen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und vielem mehr

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › akupunktura
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból stawów | ebooki | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | oczyszczanie organizmu | pielęgnacja ciała | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-503-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5cm x 20,5cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Masaż bańką chińską – technika leczenia poparta badaniami naukowymi

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC) panuje przekonanie, że człowiek choruje wtedy, gdy krew i energia życiowa qi nie mogą już płynąć swobodnie. Również w tej nauce stawianie baniek i masaż bańką chińską mają pomóc w usuwaniu blokad w organizmie. Ale masaż bańką chińską to o wiele więcej niż wariant stawiania baniek za pomocą nowoczesnych kubków z elastycznego silikonu. Przede wszystkim jest to technika leczenia na bazie najnowszej wiedzy naukowej na temat powięzi oraz ich znaczenia i przebiegu w organizmie.

Nowa metoda rozluźniania powięzi – możesz ja wykonać samodzielnie

Masaż bańką chińską, czyli nowoczesny wariant stawiania baniek, łączy od dawna sprawdzoną technikę z aktualną wiedzą na temat powięzi. Robiąc miejsce dla witalności i sprężystości w tkance, otwiera nowe, lepiej ukierunkowane drogi do leczenia wielu dolegliwości. W tej książce znajdziesz nowoczesne techniki stawiania baniek przy problemach z plecami, zmęczeniu, bólach głowy i wielu innych dolegliwościach. Zostały one opracowane przez Autorki, Heike Oellerich i Miriam Wessels, terapeutki powięziowe i trenerki.

Co można osiągnąć za pomocą masażu bańką chińską:

– lepszą sprawność ruchową,
– większą jędrność skóry,
– elastyczność tkanki łącznej,
– wzrost wydajności,
– złagodzenie bólów,
– mniejsze ryzyko urazów,
– lepsze wyczucie własnego ciała.

Terapia bańkami dla zdrowia i urody

Miejscowy nacisk bezpośrednio pod brzegiem bańki pobudza nową produkcję kwasu hialuronowego. Ponadto specjalny efekt peelingujący usprawnia mikrokrążenie i stymuluje receptory w tkance. To zwiększa i przyspiesza zdolność tkanki do regeneracji, dzięki czemu skóra wygląda na bardziej jędrną i świeżą, z mniejszą ilością zmarszczek. Taki zabieg możesz zrobić samodzielnie w domu. Pozwoli Ci to zaoszczędzić pieniądze i czas oraz zrelaksować się bez wychodzenia z domu.

Czy wiesz, że masaż bańkami wspomaga detoksykację?

Przy każdym zastosowaniu brzeg peelingujący bańki usuwa obumarły i złuszczony naskórek. To zapewnia lepsze przyswajanie substancji odżywczych i pielęgnacyjnych dostarczanych z zewnątrz. Organizm może też lepiej odkwaszać się przez skórę i pozbywać się różnych pozostałości. Zatem naturalna samoregulacja skóry ulega optymalizacji. Takie zabiegi zapewnią Ci piękny wygląd skóry i lepsze samopoczucie.

Masaż bańką chińską może Ci pomóc:

– ustabilizować stan żył w tkance,
– przeciwdziałać wrodzonej słabości ścian żył,
– wspomóc krążenie krwi i przepływ limfy w nogach,
– przeciwdziałać osłabieniu żył spowodowanemu ciążą,
– rozluźnić nocne skurcze łydek,
– złagodzić bóle w nogach,
– wywołać uczucie lekkości w nogach,
– odprężyć ciało,
– poluzować zrosty.

Wylecz refluks i zgagę prawidłową dietą

dr Jonathan Aviv Samara Kaufmann Aviv

Tytuł oryginału: The Acid Watcher Cookbook: 100+ Delicious Recipes to Prevent and Heal Acid Reflux Disease

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Terapie › zakwaszenie organizmu
Zdrowie › choroby

ebooki | refluks | stany zapalne | układ trawienny | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-531-3; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I-dodruk;

pobierz fragment książki

Poznaj wszystkie objawy refluksu – zgaga jest tylko jednym z nich

Wiele osób uważa, że jedynym objawem refluksu, czyli nadkwasoty, jest zgaga. Jak się okazuje, jest to bardzo mylące i często wręcz niebezpieczne przekonanie. Oprócz zgagi, do symptomów wywołanych przez szkodliwe działanie kwasu zalicza się również: chrypkę, chroniczny kaszel, nagły ból i uczucie ściskania w gardle, spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła, alergie, płytki oddech. A także objawy ze strony układu trawiennego jak na przykład wzdęcia. Najnowsze badania naukowe wykazały, że spożycie substancji kwasotwórczej prowadzi do wystąpienia ogólnoustrojowego stanu zapalnego. Oznacza to, że szkody wywołane kwasem, zakwaszenie organizmu i przewlekłe stany zapalne przyczyniają się do powstawania chorób w całym organizmie. A co za tym idzie – utraty zdrowia.

Podczas gdy podstawą i warunkiem zdrowia i dobrego samopoczucia przy męczącej chorobie refleksowej jest terapia… dietą. Z pewnością dzięki tej książce i przepisom zgodnym z zasadami zdrowego odżywiania, przekonasz się, że dieta antyrefluksowa nie jest wcale taka skomplikowana. A czas spędzony w kuchni i gotowanie będą przyjemnością.

Dieta antyrefluksowa i sprawdzone przepisy w książce kucharskiej autorstwa światowej sławy lekarza

Zaproponowana przez Autorów – jako terapia – dieta antyrefluksowa (niskokwasowa, zasadowa) jest bogata w błonnik, uwzględniająca wysokiej jakości białko, węglowodany oraz tłuszcze. Przede wszystkim jej zadaniem jest wyeliminowanie zakwaszenia organizmu. Uleczenie uszkodzonych przez kwas tkanek w organizmie poprzez wyeliminowanie wysoko przetworzonych pokarmów kwasotwórczych. I zastąpienie ich naturalnymi produktami niskokwasowymi. Ważnym aspektem jest to, że uzdrawiający układ trawienny program żywieniowy, który przedstawia światowej sławy lekarz dr Jonathan Aviv, zaczyna się od 28-dniowej fazy zdrowienia, po której następuje faza podtrzymująca. Tak też podzielone są przepisy w tej pięknie ilustrowanej książce kucharskiej.

Autorzy nie tylko wytłumaczą Ci, na czym polega dieta niskokwasowa i zdrowe odżywianie. Dzięki tej książce poznasz również najczęściej powtarzane mity na temat diety zasadowej. Autorzy nauczą Cię również, jak możesz bezpiecznie wprowadzić do diety „zabronione" dotąd pokarmy, jak na przykład pomidory, cytrusy czy ocet. Sekret tkwi w odpowiednim połączeniu ich z żywnością alkaliczną (w procesie gotowania czy miksowania) tak, aby ich kwasowość została zneutralizowana, a smak zachowany. To naprawdę możliwe! By ułatwić Ci start w kuchni, w książce znajduje się również pomocny wykaz wartości ph wybranych produktów spożywczych i napojów, a także przykładowe jadłospisy i listy zakupów.

Prosta dieta antyrefluksowa – już teraz wypróbuj jeden z przepisów!

Zupa soczewicowa to przepyszne połączenie soczewicy, marchwi i selera naciowego. W przeciwieństwie do typowych zup z soczewicy, zawierających takie składniki, jak cebula, czosnek i pomidor, które mogą powodować wzdęcia i stany zapalne, ta wersja łączy popularną roślinę strączkową z klasycznym bulionem warzywnym i zasadowymi warzywami. Już po godzinie – bo taki jest czas przygotowania – Twoje podniebienie i żołądek ucieszy niezwykle sycące i wyśmienite danie.

Składniki na 2 porcje:
– 1 łyżka oliwy z oliwek
– 1 duża obrana i posiekana marchewka (około ¾ szklanki)
– 3 posiekane łodygi selera naciowego (około ¾ szklanki)
– 1 ½ łyżeczki drobnoziarnistej soli celtyckiej
– 6 filiżanek bulionu warzywnego
– ¾ szklanki zielonej soczewicy, opłukanej i osuszonej
– posiekana świeża natka pietruszki, do udekorowania zupy

Postaw duży garnek na średnim ogniu. Dodaj oliwę z oliwek, marchew, seler naciowy oraz sól. Smaż warzywa do miękkości przez około 3 minuty. Następnie wlej do garnka bulion i wsyp soczewicę. Wymieszaj. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu (częściowo pod przykryciem) przez około 45 minut, aż soczewica zmięknie. Na koniec przelej zupę do dwóch miseczek i udekoruj natką pietruszki. Gotowe!

Biblia oleju kokosowego

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Oil for A Healthy Planet: A Sustainable Natural Resource that Saves Lives and Protects the Environment

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › odmładzanie
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

Alzheimer | ebooki | olej kokosowy | olej roślinny | Parkinson | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-521-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020;

pobierz fragment książki

Olej kokosowy – niezawodny lek również dla ciebie

Olej kokosowy jest wyjątkową superżywnością. Dr Bruce Fife – autorytet i badacz leczniczych właściwości oleju kokosowego po raz kolejny zadziwił świat swoją publikacją. Zawarł w niej ogromną ilość badań naukowych, które potwierdzają działanie oleju kokosowego jako leku, dodatku do mleka dla niemowląt czy leku przeciwko kandydozie. Udowadnia, że jest on pomocny szczególnie u osób z problemami trawiennymi. Przede wszystkim zapobiega wielu chorobom – od raka i cukrzycy po grypę i AIDS. Będziesz zdumiony ilością zastosowań oleju kokosowego, które poznasz z tej książki.

Olej kokosowy pozwala zachować zdrowy mózg

Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że podwyższenie poziomu ketonów we krwi, wynikające ze spożywania oleju kokosowego lub korzystania z innych ich źródeł, to najbardziej obiecująca forma terapii w przypadku chorób związanych z mózgiem. Spożywanie oleju kokosowego przede wszystkim łagodzi objawy choroby Alzheimera, jak również innych chorób degeneracyjnych, w tym choroby Parkinsona, padaczki, pląsawicy Huntingtona, stwardnienia zanikowego bocznego oraz stwardnienia rozsianego. Możesz być pewien tego, że tak prosta interwencja dietetyczna ma tak ogromny wpływ na kondycję mózgu. Z pewnością możesz już teraz zadbać o profilaktykę własną i rodziny, codziennie dodając go do swoich potraw.

Jak możesz wykorzystać olej kokosowy

Trwałość jajek możesz wydłużyć, pokrywając skorupki cienką warstwą oleju kokosowego. Wystarczy rozpuścić olej kokosowy (ale nie rozgrzewać) i zanurzyć w nim jajka albo posmarować za pomocą pędzelka. Następnie jajka należy przechowywać w chłodnym miejscu. Nie dopuszcza on tlenu do wnętrza jajek. Zakonserwowane w ten sposób zachowują trwałość nawet do 9 miesięcy. Jak jeszcze możesz wykorzystać olej kokosowy, sprawdź w tej książce.

Czy wiesz, że olej kokosowy:

– wzmacnia układ odpornościowy,
– zapobiega chorobom serca,
– równoważy spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych,
– poprawia funkcje trawienne, a przede wszystkim pracę wątroby,
– poprawia wchłanianie substancji odżywczych (witamin, minerałów, aminokwasów, fitosubstancji odżywczych rozpuszczalnych w tłuszczach),
– działa jako ochronny przeciwutleniacz,
– pomaga dbać o odpowiedni poziom cukru we krwi (korzystne dla cukrzyków),
– pomaga w kontrolowaniu wagi,
– odciąża trzustkę (obniża zapotrzebowanie organizmu na enzymy i hormony trzustkowe),
– łagodzi objawy chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera, Parkinsona, SM i inne.

Sekret urody Mirandy Kerr – olej kokosowy

Modelka lansująca produkty Victoria's Secret twierdzi, że olej kokosowy to jeden z sekretów jej sukcesu. Mówi, że olejowi kokosowemu zawdzięcza nieskazitelną cerę, lśniące włosy i szczupłą sylwetkę. „Spożywam go od czternastego roku życia. To jeden z tych produktów, bez których nie mogę żyć. Bez oleju kokosowego nie zaczynam dnia. Codziennie dodaję cztery łyżeczki do sałatek, przygotowywanych potraw albo zielonej herbaty. (…) Zastępuje mi inne oleje powszechnie stosowane w kuchni". W styczniu 2011 roku urodziła pierwsze dziecko. Mówi, że olej kokosowy odegrał kluczową rolę w szybkim odzyskaniu figury supermodelki i zaledwie po kilku miesiącach od połogu wróciła do pracy.

Kosmetyki z oleju kokosowego

Surowy nierafinowany olej kokosowy to wspaniały naturalny środek natłuszczający do ciała, a w szczególności olej do masażu. Mydło z jego zawartością możesz bardzo łatwo zrobić – pieni się nawet w wodzie morskiej. Możesz je stosować codziennie. Nie tylko zadbasz o higienę ciała,

ale również o kondycję skóry. Olej działa kojąco i leczniczo na rany, przebarwienia, wypryski, cellulit i inne niedoskonałości.

3 łyżki oleju kokosowego dziennie uwolnią Cię od bólu

Choroby wypisane na twarzy

dr Philipp Katumba Eric Standop

Tytuł oryginału: Gesichtlesen - Face Reading- Krankheiten sehen und verstehen

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › choroby
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › uroda

ból | ebooki | terapie naturalne | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-519-1; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020;

pobierz fragment książki

Czytanie z twarzy wykorzystywane w medycynie

Dlaczego czytanie z twarzy jest tak ważną umiejętnością? Wiele chorób wywołuje zmiany strukturalne na twarzy. Przykładem mogą być osoby, które zmagają się z nadczynnością tarczycy (choroba Gravesa-Basedowa). W niektórych przypadkach występuje wytrzeszcz oczu (wysunięcie gałek ocznych), któremu często towarzyszy przeszywające spojrzenie. Jest to jeden z symptomów, na podstawie których lekarz potwierdza diagnozę. Wiele innych objawów samodzielnie wyczytasz z twarzy i je rozpoznasz. Jeśli jesteś zaniepokojony odbarwieniem, zaczerwienieniem czy sińcami, podpowiedź znajdziesz w tej książce.

Jakie choroby możesz wyczytać z twarzy?

Jeśli Twoja twarz jest nabrzmiała z czerwonymi policzkami, może to wskazywać na nadmiar kortyzonu w organizmie. Przyczyny tego stanu mogą być różne. Czerwonawo-niebieskie wargi lub policzki są oznaką niedoboru tlenu w organizmie. W takiej sytuacji możesz sprawdzić, czy nie masz wady zastawek serca lub choroby płuc. Z kolei choroby metaboliczne wątroby lub pęcherzyka żółciowego mogą dawać o sobie znać w postaci żółtego zabarwienia skóry twarzy i spojówek. Przyjrzyj się uważnie swojej twarzy i sprawdź w książce, co mogą oznaczać niedoskonałości, jeśli takie zaobserwowałeś.

Diagnostyka twarzy – co oznaczają obrzęki, cienie, plamy

Diagnostyka twarzy to nauka o objawach chorób pojawiających się na obliczu. Z tej książki nauczysz się, jak z wyglądu twarzy rozpoznać niedobory składników odżywczych w organizmie, problemy zdrowotne i choroby. Dowiesz się, co oznaczają obrzęki, połysk, cienie, nieprawidłowe zabarwienia, plamy oraz ogólny stan skóry. Oczywiście, do tego dochodzą również zmarszczki. Możesz też rozpoznać oznaki tych dolegliwości, które mogą pojawić się w przyszłości.

Naucz się rozpoznawać choroby również z oczu, powiek, ust, nosa, włosów

Ta książka odsłoni przed Tobą także tajniki chińskich mistrzów dotyczące starej techniki mien shiang. To diagnostyki twarzy, która pozwala określić stan zdrowia. Jest ona integralną częścią Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ale występuje również w medycynie indyjskiej – ajurwedzie. Poznasz również zasady diagnostyki z języka. Ta metoda pomoże Ci dostrzec, z jaką wrażliwością język reaguje na zmiany w organizmie. Jest on bezpośrednio połączony zarówno z mózgiem, jak i z narządami wewnętrznymi. Dzięki temu można z niego odczytać wiele schorzeń. Poznasz również techniki czytania z oczu, powiek, ust, nosa, włosów, a nawet głosu.

Mien shiang – chińska sztuka czytania z twarzy

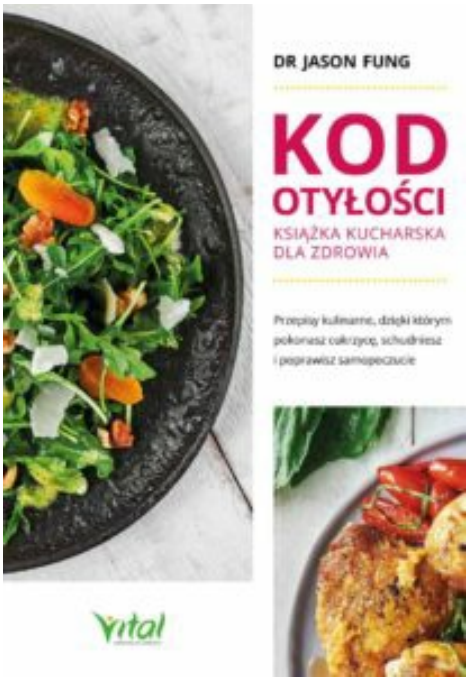
Mien shiang (także siang mien) to określenie sztuki czytania z twarzy w Chinach. Jej tradycja sięga tam kilku tysięcy lat. Czytanie z twarzy jest dla Chińczyków filozofią, techniką medyczną i nauką w jednym. Dzięki tej książce zgłębisz również tę metodę. Oprócz rozpoznawania cech choroby na twarzy, co jest również wykorzystywane w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC), obejmuje interpretowanie osobowości i charakteru. Nauczysz się rozpoznawać uczucia wypisane na twarzy, które doprowadzą Cię do ustalenia przyczyny dolegliwości.

Poznasz techniki czytania chorób z:

oczu,
powiek,
brwi,
ust,
nosa,
bruzd nosowo-wargowych,
uszu,
policzków,

brody,
czoła,
włosów,
języka,
zębów,
głosu.

Kurs diagnozowania chorób z twarzy



Kod otyłości – książka kucharska dla zdrowia

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Obesity Code Cookbook: Recipes to Help You Manage Insulin, Lose Weight, and Improve Your Health

Dieta › zdrowe odżywianie Dieta › odchudzanie

cukrzyca | ebooki | oczyszczanie organizmu | odporność | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-518-4; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5x24; **Data ostatniego wydania:** 2020;

pobierz fragment książki

Dlaczego ludzie tyją? Poznaj kod otyłości

Nikt nie chce być gruby. Od ponad czterdziestu lat lekarze konsekwentnie zalecają stosowanie niskotłuszczowej, redukcyjnej diety w celu zachowania szczupłej sylwetki. Mimo to epidemia otyłości niepowstrzymanie się szerzy. Dlaczego ludzie tyją? Inaczej mówiąc, jaka jest przyczyna pierwotna tycia i otyłości? Na to pytanie odpowie Ci znany na całym świecie lekarz, który opracował program Kod otyłości. Obala on mit, że za otyłość odpowiada nadmierne spożycie kalorii. Gdyby to była prawda, wówczas rozwiązanie kwestii chudnięcia byłoby proste, czyli zmniejszyć spożycie kalorii.

Jakie są mechanizmy przybierania na wadze?

Nadwaga to nie problem jedynie estetyczny – to główna przyczyna cukrzycy typu 2 i zespołu metabolicznego, które radykalnie podwyższają ryzyko zawału serca, udaru mózgu (wylewu), raka, nefropatii cukrzycowej, ślepoty, amputacji oraz neuropatii cukrzycowej – i wielu innych problemów. W tej książce Autor prezentuje naukowy opis mechanizmów rządzących przybieraniem na wadze, a przede wszystkim sposoby wykorzystywania tej wiedzy w celu schudnięcia. Może ona stanowić Twoje źródło prostych i atrakcyjnych przepisów kulinarnych oraz planów żywieniowych, które ułatwią powrót do zdrowia.

Jak kontrolować poziom insuliny – poznaj kod otyłości

W tej książce kucharskiej znajdziesz klucz do trwałego zapanowania nad masą ciała, którym jest kontrolowanie poziomu głównego hormonu za nią odpowiedzialnego, czyli insuliny. Musisz wiedzieć, że nie ma na to żadnych tabletek. Kontrolowanie poziomu insuliny wymaga zmian w sposobie odżywiania. Sprowadza się to do dwóch prostych czynników: jak bardzo wzrasta poziom insuliny po posiłku i jak długo się utrzymuje.

1. To, co jemy, decyduje o tym, jak bardzo wzrasta poziom insuliny.
2. To, kiedy jemy, decyduje o tym, jak długo ów wyższy poziom insuliny się utrzymuje.

Jaką dietę wybrać?

Większość diet skupia się jedynie na pierwszym czynniku, zaniedbując drugi. Nie można rozwiązać problemu, zajmując się tylko jego połową. Dlatego rozwiązaniem tym nie jest dieta niskokaloryczna ani niskotłuszczowa, ani wegetariańska, ani mięsna, ani nawet jakże potrzebna dieta niskowęglowodanowa. Jest nim natomiast dieta opracowana tak, aby obniżać poziom insuliny, ponieważ hormon ten jest fizjologicznym sygnalizatorem magazynowania tłuszczu. Chcąc ograniczyć ten proces, należy obniżyć poziom insuliny, a to można zrobić, stosując nawet dietę wysokowęglowodanową.

Naucz się kontrolować masę ciała stosując kod otyłości i przepisy

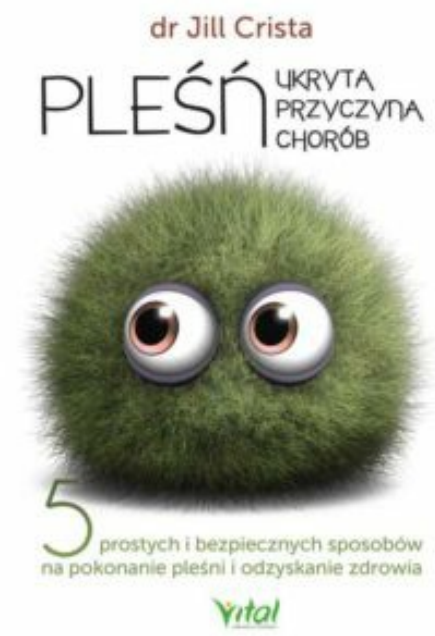
Najskuteczniejszym sposobem na kontrolowanie masy ciała jest połączenie diety utrzymującej niski poziom insuliny z odpowiednim czasem spożywania posiłków. Pozwalając organizmowi spędzać nieco czasu w trybie postu, wykorzystuje się energię zgromadzoną w trybie żywienia. Kod otyłości – książka kucharska pomaga w prosty sposób to realizować. Zawarte w niej przepisy kulinarne pozwolą Ci kontrolować poziom insuliny w czasie posiłków, natomiast dodatek dostarczy wiedzy o tym, jak przeplatać smaczne posiłki z okresami postu.

Ta publikacja pomoże Ci znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

– dlaczego tyjemy,
– co jest przyczyną powstawania cukrzycy typu 2 i otyłości,
– co jeść, aby schudnąć i uniknąć otyłości brzusznej,
– jak jeść, aby nie odkładał się tłuszcz,
– jak działa insulina – główny hormon odpowiedzialny za tycie,
– czy są skuteczne diety i jakie,

– jak zaplanować posiłki i posty na 16, 24 i 36 godzin,
– dlaczego gotowanie z doktorem Fungiem przynosi tak rewelacyjne efekty,
– jak działa program dr. Funga Kod otyłości.

Dieta, która normuje poziom insuliny



Pleśń – ukryta przyczyna chorób

dr Jill Crista

Tytuł oryginału: Break The Mold. 5 Tools to Conquer Mold and Take Back Your Health

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › pasożyty
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

alergie | bakterie | candida | ebooki | grzybica | mikrobiom | oczyszczanie organizmu | odporność | stany zapalne | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-523-8; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Zatrucie pleśnią groźne dla organizmu?

Każdy z nas wie, że pleśń jest niebezpieczna, a jedzenie spleśniałych rzeczy jest bardzo szkodliwe. Natomiast czy zdajemy sobie sprawę, że zatrucie pleśnią często jest przyczyną powstawania wielu chorób? Grzyb tworzący pleśń na ścianie może czaić się także w Twoim domu i cały czas zatruwać Twój organizm. Może rozwijać się wewnątrz budynków, nie ujawniając żadnych śladów swojej obecności. Nawet na powierzchniach, na których występuje, grzyb jest niezauważalny i nie wydziela żadnego zapachu. Z pewnością to jedno z najbardziej podstępnych zagrożeń, któremu warto się dokładnie przyjrzeć i usunąć ze swojego otoczenia jak najszybciej.

Od pleśni do chorób

Jill Crista jest doktorem naturopatii, autorką bestsellerów i uznaną specjalistką od chorób wywołanych przez pleśń. Sama zmagała się z zatruciem pleśnią i doskonale wie, że jest to bardzo groźne dla organizmu. Teraz pomaga ludziom odzyskać zdrowie po tego typu problemach. W książce opisuje, jak powstaje pleśń, jak ją usunąć oraz czym wyczyścić pleśń w mieszkaniu. Udowadnia, że osoby mające kontakt z toksyczną pleśnią bez przerwy chorują. Wielu z nich doświadcza objawów, które przeszkadzają im w codziennym życiu. Występują u nich stany zapalne i problemy z funkcjonowaniem płuc. Pleśń atakuje wiele układów ciała, a objawy ukrytego zatrucia są trudne do zdiagnozowania, ponieważ mogą przypominać różne choroby. Do najczęstszych schorzeń należą: zapalenie zatok, astma, alergie, nietolerancje pokarmowe, chroniczna wysypka, stany lękowe, bezsenność oraz podrażnienie jelit lub pęcherza moczowego. Pleśń może powodować także rozwój chorób wątroby i nerek, jak również niektóre rodzaje raka. Niestety, Ty również możesz być zatruty pleśnią . Chcesz to sprawdzić? Autorka zamieściła w książce kwestionariusz, który pozwoli Ci zweryfikować, czy jesteś zdrowy, czy chory.

Czy masz objawy zatrucia pleśnią?

Pojawiająca się w przestrzeniach zamkniętych pleśń produkuje różnego rodzaju toksyczne gazy. Najgroźniejsze z nich to mykotoksyny. Te niebezpieczne i szkodliwe dla zdrowia związki mogą Cię zatruwać, nie pozostawiając żadnego śladu ani zapachu. Mogą powodować wiele nieprzyjemnych objawów, a nawet doprowadzić do śmierci. Z książki dowiesz się, jakie są negatywne skutki działania mykotoksyn. To między innymi: zatrucie mózgu i nerwów, osłabienie odporności, zaburzenia funkcjonowania wątroby, uszkodzenie nerek, a także osłabienie mięśnia sercowego, zatrucie skóry, a nawet czy „przeprogramowanie" genów skutkujące osłabieniem systemów obronnych ciała. Autorka zamieściła wiele opisów przypadków, które obrazują poszczególne aspekty działania toksycznej pleśni. Wyjaśnia, jakie są objawy zatrucia pleśnią oraz podaje listę dolegliwości, na które cierpią wszyscy chorzy. Autorka łączy w książce wiedzę naukową i tradycyjne techniki leczenia. Prezentuje 5 najskuteczniejszych metod w walce z pleśnią, które możesz zastosować samodzielnie. Autorka potwierdza: sposoby te pomogły powrócić do zdrowia jej samej i tysiącom pacjentów.

Jak wyleczyć zatrucie toksyczną pleśnią?

Aby w pełni uzdrowić swoje ciało, Autorka przedstawia terapię przeciwgrzybiczą, która oparta jest na naturalnych produktach. Podaje wykaz roślin, których spożywanie jest bezpieczne, a nawet wskazane, jeśli chcesz powrócić do zdrowia. Dodatkowo naturoterapeutka prezentuje listę potraw i suplementów, których należy unikać podczas terapii odtruwającej, a także wykaz naturalnych produktów, które z kolei są polecane osobom, które chcą ochronić się przed toksycznym działaniem pleśni. Przekonuje, że masaż limfatyczny, sauna i flawonoidy pochodzenia naturalnego mają lecznicze działanie. Wyjaśnia również dlaczego są one tak bardzo ważne i potrzebne w usunięciu nadmiaru mykotoksyn z organizmu i doprowadzeniu do porządku uszkodzonego ciała. Podpowiada także, jakie naturalne środki przeciwgrzybicze są korzystne dla całego ciała.

Wygraj z toksyczną pleśnią i odzyskaj zdrowie

100 prostych przepisów na dania ketogeniczne

Maya Krampf

Tytuł oryginału: The Wholesome Yum Easy Keto Cookbook: 100 Simple Low Carb Recipes. 10 Ingredients or Less

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia

ebooki | jak szybko schudnąć | ketoza | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-524-5; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Dieta ketogeniczna ma same zalety, a przepisy na dania ketogeniczne są niezwykle proste

Zauważalny spadek wagi, szybsze spalanie tłuszczu, prawidłowy poziom cukru we krwi, obniżenie ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu, lepsza sprawność umysłowa. To tylko niektóre z zalet stosowania diety ketogenicznej, która bez wątpienia jest w tej chwili najpopularniejszą dietą na świecie! Nic dziwnego! Zdrowe odżywianie i odchudzanie w duchu keto nie wymaga specjalnych przygotowań, a zasady diety łatwo zapamiętać. Nie trzeba być też wykwalifikowanym kucharzem, aby dobrze sobie radzić w kuchni ketogenicznej. Przepisy na dania ketogeniczne sprawią, że polubisz gotowanie. Głównym składnikiem diety jest tłuszcz, a nie węglowodany, dlatego szybko przekonasz się, jak możesz szybko schudnąć. Mięso, nabiał, warzywa bez skrobi – to podstawa. Uwierz: to naprawdę zdrowe odżywianie! Bonusem jest wyeliminowanie objawów wielu chorób i dolegliwości, co daje lepsze zdrowie.

Autorka popularnego bloga z przepisami na dania ketogeniczne ma dla Ciebie propozycję

Zadajesz sobie pytanie: jak szybko schudnąć? Interesujesz się ketozą? Zdecydowałeś, że przechodzisz na dietę ketogeniczną. To wspaniale! Pojawiają się jednak pytania: co mogę jeść na diecie ketogenicznej? SIkładników potraw nie powinno być więcej? Czy dieta ketogeniczna poprawi moje zdrowie? Czy pozbędę się chorób? Jak gotować, żeby podczas odchudzania kuchnia ketogeniczna nie była monotonna? Z pomocą przychodzi Autorka popularnego bloga i ekspertka w kwestii niskowęglowodanowego żywienia. Oddaje w Twoje ręce pięknie ilustrowaną i przejrzystą książkę kucharską z aż stoma przepisami na dania ketogeniczne. Dzięki jej wskazówkom będziesz mógł zaskoczyć bliskich, serwując im pyszne śniadania, ciekawe przystawki, sycące lunche, zupy, a także zdrowe desery. Książka zawiera też wiele przepisów na podstawowe produkty, jak majonez z oleju z awokado, „miodową" musztardę, ketogeniczne ciasto czy grecki winegret. Autorka gwarantuje: nie użyjesz więcej niż 10 składników.

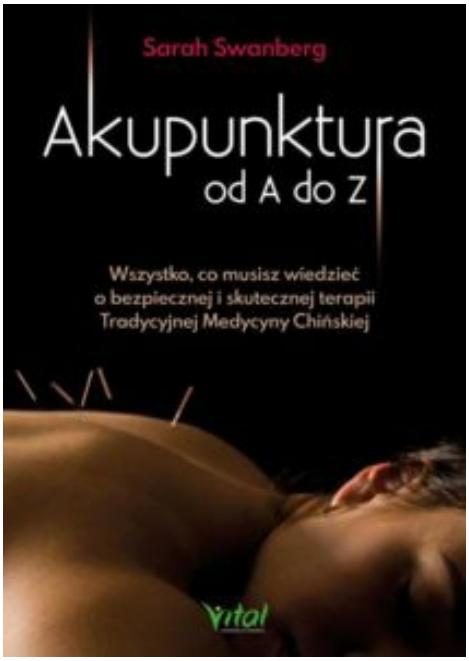
Już teraz przekonaj się, jak prosta i pyszna jest kuchnia ketogeniczna

Wypróbuj odchudzanie w stanie ketozy! Miska zupy idealnie rozgrzewa i poprawia humor. To danie tylko z kilku składników, a nudle z cukinii zaspokoją zachciankę na makaron. Zupa jest bardzo sycąca, choć nie zawiera dużo węglowodanów ani kalorii. Oto jedna z receptur, którą przygotowała Autorka.

Tego będziesz potrzebował:
-1 łyżka oliwy z oliwek
– 4 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
– 450 g kiełbasy wieprzowej (bez cukru)
– 1/2 łyżki ziół prowansalskich
– 3 szklanki (710 ml) bulionu wołowego
– 3 szklanki (710 ml) bulionu z kości
– 2 średnie cukinie (po 170 g) pokrojone w spiralki

Przepis:
1. W dużym garnku zagrzej olej na średnim ogniu. Dodaj czosnek i podsmażaj przez mniej więcej 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
2. Dodaj kiełbasę, zwiększ ogień i podsmażaj przez około 10 minut. Mieszaj co jakiś czas i rozbijaj kawałki kiełbasy łopatką, aż przysmażą się na brązowo.
3. Dodaj przyprawy, bulion wołowy i bulion z kości. Gotuj na małym ogniu przez 10 minut.
4. Dodaj cukinię. Doprowadź do wrzenia i na małym ogniu gotuj przez 2 minuty, aż cukinia zrobi się miękka. Nie gotuj za długo, żeby nudle nie były „papkowate".

Keto może być proste i pyszne!



Akupunktura od A do Z

Sarah Swanberg

Tytuł oryginału: A Patient's Guide to Acupuncture: Everything You Need to Know

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › akupresura
Terapie › akupunktura
Zdrowie › choroby

ból | ebooki | meridiany | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-501-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Akupunktura – holistyczne narzędzie do uzdrowienia

Akupunktura to jeden z podstawowych zabiegów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Polega na nakłuwaniu określonych miejsc (punktów akupunkturowych) na ciele przy pomocy cienkich igieł. Przywraca równowagę i prawidłowy przepływ energii w meridianach, uruchamiając przy tym odpowiednie procesy leczenia organizmu. Do największych zalet akupunktury należą między innymi: łagodzenie bólu, wzmocnienie układu odpornościowego, pobudzenie pracy układu krwionośnego oraz metabolizmu. Stosowana jest nie tylko w Chinach, ale również na Zachodzie, np. w wielu krajach jest objęta ubezpieczeniem zdrowotnym, a szpitale zatrudniają specjalistów akupunktury w placówkach opieki zdrowotnej do leczenia wszystkich schorzeń, od onkologicznych po eliminowanie bólu.

Czy akupunktura boli? Na co pomaga akupunktura?

To prawdopodobnie najczęściej zadawane pytania związane z akupunkturą. W tej książce znajdziesz na nie odpowiedź! Sarah Swanberg, licencjonowana akupunkturzystka i terapeutka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, uspokaja, że igły do akupunktury w niczym nie przypominają igieł używanych do iniekcji lub pobierania krwi. Igły akupunkturowe mają grubość włosa, a ich wkłuwanie jest praktycznie bezbolesne! Natomiast do najczęstszych problemów, które pacjenci mogą rozwiązać za pomocą akupunktury, należą: lęk, bezsenność, bóle głowy, problemy trawienne, poprawa płodności, problemy hormonalne, stany zapalne oraz ból.

Akupunktura – znajdź odpowiedzi na wszystkie swoje pytania

W tej książce znajdziesz kompleksowe wprowadzenie do akupunktury. Odkryjesz tu nie tylko jej historię oraz podstawowe zasady, ale również najnowsze badania naukowe, które potwierdzają skuteczność akupunktury w leczeniu wielu schorzeń. Dowiesz się, w jaki sposób wybrać odpowiedniego akupunkturzystę, a także jak wygląda zabieg akupunktury i czego możesz się po nim spodziewać. Poznasz również inne techniki akupunktury, takie jak akupunktura ucha, elektroakupunktura, termopunktura (moksa), stawianie baniek, Gua Sha czy akupresura.

Akupresura – wykonaj ją sam!

Możesz śmiało praktykować akupresurę w domu, między sesjami akupunkturowymi. Świetnym punktem do jej wypróbowania jest Yin Tang, znajduje się on tuż nad grzbietem nosa między brwiami. Ten punkt pomaga uspokoić ducha. Postępuj zgodnie z następującymi instrukcjami:

– Znajdź wygodną pozycję siedzącą.
– Podobnie jak akupunktura, akupresura działa najlepiej, jeśli możesz się zrelaksować i uwolnić umysł od stresorów.
– Weź kilka głębokich oddechów i zamknij oczy.
– Opuszkami palców wywieraj umiarkowany nacisk na punkt przez 60 do 90 sekund, wykonując okrężne ruchy.
– Skup się na oddychaniu podczas wywierania nacisku, głębokie oddechy pomagają zmniejszyć ból i stres.
– Pozwól, aby wydech był nieco dłuższy niż wdech, co pomaga Twojemu ciału zrelaksować się głębiej.
– Wykonuj akupresurę tego punktu tak często, jak potrzebujesz!

Podręcznik akupunktury dla pacjentów

Ta książka jest początkiem Twojej podróży ku przywróceniu równowagi umysłowi, ciału i duszy z pomocą akupunktury. Dzięki informacjom zawartym w niej odkryjesz również:
– metody stosowane przez Tradycyjną Medycynę Chińską w celu diagnozowania chorób,
– czym są meridiany i w jaki sposób odblokować w nich przepływ energii,
– jaki wpływ na nasze zdrowie ma pięć żywiołów i co się dzieje, gdy pojawia się brak równowagi któregoś z nich,
– w jaki sposób wykorzystać akupunkturę do leczenia 20 popularnych dolegliwości, takich jak: alergie, bóle pleców czy brzucha, depresja, migrena, nudności, poprawa pamięci i koncentracji, trądzik, problemy z wagą czy zaburzenia lękowe.

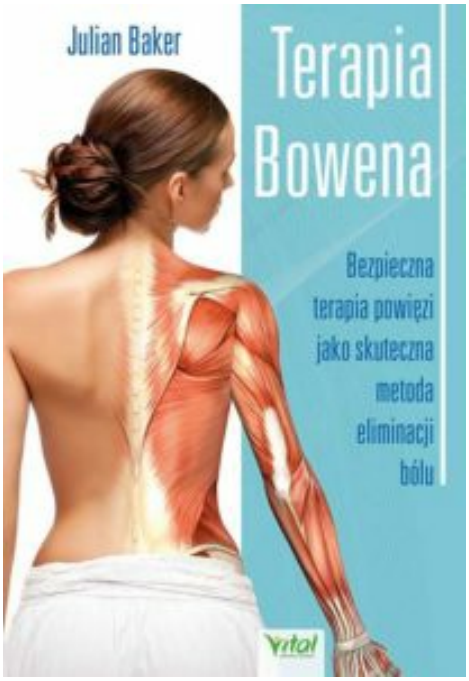
Co inni mówią o książce?

„Nie mogę zliczyć, ile razy pacjenci prosili mnie o prosty przewodnik po akupunkturze i medycynie chińskiej, aby mogli lepiej zrozumieć proces leczenia. Ta książka obejmuje wszystkie podstawy i daje pacjentom wszystko, czego potrzebują, aby być jeszcze większymi uczestnikami własnych procesów leczenia. To klejnot i cieszę się, że w końcu go mamy! ”
– Caitlin Donovan

„Ta książka jest bardzo pouczająca. Dzięki niej wiele nauczyłam się o akupunkturze i zrozumiałam również zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej”.
— Julia Dzafic

„Terminologia i teoria otaczająca akupunkturę może być często myląca. Ta książka świetnie wyjaśnia, jak działa akupunktura, czego można się spodziewać po spotkaniach i jakie dolegliwości można leczyć. Jako ktoś, kto ćwiczy akupunkturę weterynaryjną, zawsze szukam pouczających lektur dla moich klientów, aby mogli lepiej zrozumieć, w jaki sposób leczę ich zwierzęta”.
—Katie Smith

Wszystko co musisz wiedzieć o akupunkturze!



Terapia Bowena

Julian Baker

Tytuł oryginału: Bowen Unravelled. A Journey into the Fascial Understanding of the Bowen Technique

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból | ból stawów | ebooki | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-513-9; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Terapia Bowena czyni cuda

Technika Bowena, znana również jako terapia Bowena, powięziowa albo „terapia lekkim dotykiem". To holistyczna metoda manualna, która pobudza w organizmie mechanizmy samoleczenia. Polecana dla każdego, bez względu na wiek i stan zdrowia. Odpowiednia zarówno dla noworodków, jak i osób starszych. Uznawana za jedno z największych osiągnięć medycyny naturalnej XX wieku. Zabiegi Bowena oparte są na wykonywaniu delikatnych i charakterystycznych ruchów przywracających zdrowie. Terapię tę można stosować w przypadku drobnych dolegliwości, jak również w chorobach przewlekłych czy neurologicznych. Natomiast wykorzystywana profilaktycznie zwiększa odporność, korzystnie wpływa na cały organizm oraz likwiduje każdy ból. Praktykowana przez tysiące ludzi na całym świecie, teraz dostępna również dla Ciebie.

Technika Bowena – terapia powięziowa

Julian Baker jest terapeutą od 25 lat i jednym ze światowych ekspertów w dziedzinie techniki Bowena, powięzi i tkanki łącznej. W tej kompleksowej książce prezentuje terapię alternatywną, która jest połączona z wiedzą anatomiczną i naukowym zrozumieniem techniki Bowena. Jest ona jedną z bezpiecznych metod terapeutycznych i najszybciej rozwijających się terapii pracy na mięśniach i tkance łącznej na świecie. To bardzo efektywny i nieinwazyjny system leczenia, który nie powoduje skutków ubocznych. Idealna i szczególnie pomocna przy bardzo ostrych dolegliwościach, ponieważ skupia się na niewielkim nacisku, aby inicjować i intensyfikować wrodzony proces samoleczenia. Autor objaśnia związek pomiędzy powięzią a mózgowym i autonomicznym układem nerwowym oraz wyjaśnia, w jaki sposób wszystko to łączy się z procesem naturalnego leczenia. Zaprezentowane przez niego alternatywne ujęcie anatomii ukazuje mechanizmy funkcjonowania i skuteczności masażu metodą Bowena.

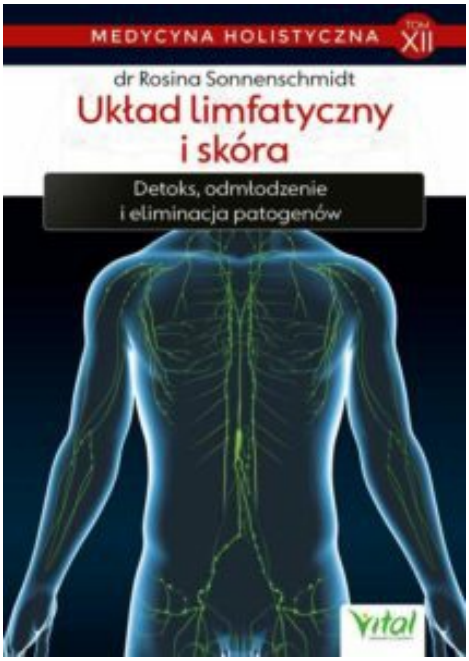
Dotyk, który leczy ból

Terapia metodą Bowena polega na wykonywaniu delikatnych ruchów kciukami i palcami na mięśniach, ścięgnach, więzadłach, powięziach i innych tkankach chorego, wprowadzając go tym samym w stan rozluźnienia mięśniowo-powięziowego. Przy terapii Bowena nie wykorzystuje się żadnej siły ani masażu tkanek głębokich, a jedynie delikatny dotyk. W ten sposób pozbywamy się stresu, różnych napięć i skumulowanych, negatywnych emocji. Ważne jest, aby pomiędzy sesjami terapeutycznymi stosować kilkuminutowe przerwy, które pozwalają na uruchomienie w organizmie proces samoleczenia. Autor zapewnia, że efekty odczuwane są już po pierwszym zabiegu. Do stosowania terapii Bowena nie ma żadnych przeciwwskazań, nie powinno się jej jednak łączyć z innymi terapiami prowadzonymi w tym samym czasie.

Jedna skuteczna terapia na wiele chorób

W tym przewodniku znajdziesz ponad 100 kolorowych zdjęć, które będą niezwykle pomocne w leczeniu metodą Bowena. Z książki dowiesz się, czym jest terapia Bowena, na co pomaga i dlaczego jest tak bardzo skuteczna. Dzięki tej metodzie możesz pozbyć się: rwy kulszowej, bólu pleców, głowy, karku, zamrożonego barku, łokcia tenisisty, zespołu cieśni nadgarstka, problemów z oddychaniem, kataru siennego, nadciśnienia, problemów z nerkami, zapalenia stawów czy bólu kolan. Pomaga również w bólach kręgosłupa i napięciach całego ciała. Jest skuteczną terapią w długotrwałym zapobieganiu urazom sportowym. Sportowcy leczeni metodą Bowena rzadziej doznają poważnych kontuzji i szybciej wracają do zdrowia po mniejszych urazach. Stosowana jest także w przypadku bezsenności, przewlekłego zmęczenia, chorób neurologicznych, migren, zgagi i refluksu, wrzodów oraz biegunki.

Technika Bowena – manualna terapia na każdy ból



Układ limfatyczny i skóra – medycyna holistyczna tom XII

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Haut und Lymphsystem – Bastionen der Immunkraft: Band 12: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › homeopatia
Dieta › dieta ketogeniczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe

bakterie | ebooki | grzybica | oczyszczanie organizmu | pielęgnacja ciała | seria - medycyna holistyczna | stany zapalne | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-345-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Co skóra mówi o stanie Twojego zdrowia?

Skóra to największy narząd, jaki mamy. Skóra oddycha, przyjmuje substancje odżywcze, ma przemianę materii i wydala. Nazywa się ją też „trzecią nerką" lub „trzecim płucem". Występują na niej również podstawowe reakcje układu odpornościowego, kiedy to pot rozcieńcza zarazki i inne substancje obce, a gorączka je wypala. Jeśli Twój organizm reaguje gorączką, to oznacza proces ozdrowieńczy. Gdy masz gorączkę i pocisz się, jest to gwarancją aktywności układu odpornościowego, który zwalcza chorobę. Gorączka jest najlepszą oznaką tego, że Twój organizm prawidłowo reaguje. Holistyczna terapia opisana przez Autorkę obejmuje porady dotyczące odżywiania i wzmocnienia odporności, środki naturopatyczne, takie jak kąpiele stóp, terapia światłem i kolorem, a także bogactwo znanych i nietypowych środków homeopatycznych, takich jak Elaeis, polio czy kwas deoksyrybonukleinowy.

Każda choroba przewlekła zaczyna się od skóry

Jeśli choroba zostanie wyleczona od wewnątrz, opuści ciało przez skórę. Przewlekłą chorobę możesz wyleczyć tylko wtedy, gdy Twoja skóra może ponownie wykazać swoją obronę immunologiczną poprzez gorączkę. Jednak to nie jest wcale takie proste. Jeśli Twój organizm jest zanieczyszczony, wcale nie musi zareagować gorączką. Pozwoli przeniknąć chorobie głębiej do organów. W tej książce najbardziej znana holistyczna terapeutka, dr Rosina Sonnenschmidt, opisuje proste metody, aby pobudzić organizm do walki z infekcjami i nie dopuścić do ich rozwoju. Dzięki niej odkryjesz przyczyny powstawania wielu chorób skóry, od opryszczki, grzybicy skóry i różycy po łuszczycę i półpasiec, bielactwo, twardzinę skóry i raka skóry. Poznasz także objawy typowe dla chorób układu limfatycznego, od podatności na infekcje do złośliwych chłoniaków.

Trądzik młodzieńczy – największy problem skóry nie tylko młodych ludzi

Trądzik młodzieńczy, pojawiający się przeważnie w okresie dojrzewania, jest odczuwany jako uciążliwy i bardzo często tłumiony. Nie stanowi on wielkiego problemu, gdy Twoja dieta jest dopasowana do aktualnej równowagi hormonalnej i zawierała nieco mniej białek i węglowodanów. Młodzi ludzie są jednak często uzależnieni od cukru i fast foodów. Jeśli uświadomisz sobie znaczenie odżywiania, nie będziesz cierpiał z powodu okropnych pryszczy i zaczerwienienia twarzy wynikających z zakwaszenia organizmu. W tej publikacji znajdziesz wiele naturalnych metod odkwaszania i oczyszczania organizmu. Przekonasz się, że najprostsze metody okażą się najskuteczniejsze.

Czy zewnętrzne dbanie o skórę wystarcza

Choroby skórne spowodowane brakiem higieny występują w naszej kulturze środkowoeuropejskiej raczej rzadko. Ile masz w domu środków do pielęgnacji ciała? Domyślam się, że dużo. Czy ich stosowanie wystarczy, aby pozbyć się wszelkich dolegliwości skórnych? Musisz wiedzieć, że nieprzyjemny zapach ciała jest oznaką wewnętrznego zanieczyszczenia narządów metabolicznych i wydalniczych. Nie istnieje na to żadne kosmetyczne rozwiązanie. Możesz jednak zastosować naturalne metody oczyszczania organizmu i pozbyć się kłopotliwych zapachów. Nie tylko poczujesz się lepiej, ale też zaoszczędzisz na środkach kosmetycznych.

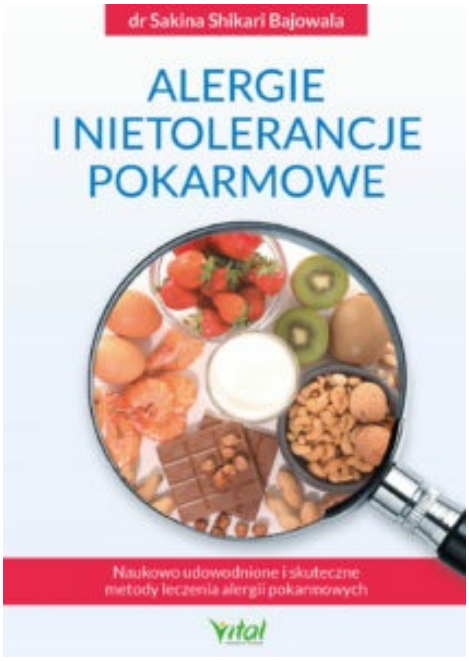
Jakie funkcje spełnia układ limfatyczny?

Nie tylko skóra spełnia funkcje oczyszczające. Również układ limfatyczny chroni Twój organizm przed infekcjami.
Układ limfatyczny:
– wspomaga obronę przed zewnętrznymi zarazkami.
– drenuje przestrzeń międzykomórkową za pośrednictwem chłonki.
– transportuje takie substancje, jak woda, białka, tłuszcze, limfocyty, komórki nowotworowe i inne, drobiny pyłu, wnikające przez skórę trucizny, jak na przykład barwniki po wykonaniu tatuażu.
– składa się z naczyń wypełnionych chłonką, które tworzą system transportowy, ale nie zamknięty obieg.
Naczynia limfatyczne zaczynają się od ślepych zakończeń w przestrzeni międzykomórkowej i uwalniają chłonkę do krwiobiegu żylnego. Oczyszczeniu chłonki, a w efekcie wszystkich narządów limfatycznych, służy suplementacja środków ziołowych. W tej książce Autorka podpowiada, w jakich sytuacjach możesz stosować odpowiednie zioła i szybko pozbyć się dolegliwości.

Zadbaj o skórę od wewnątrz

Książki z serii Medycyna holistyczna:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



Alergie i nietolerancje pokarmowe

Dr Sakina Shikari Bajowala

Tytuł oryginału: The Food Allergy Fix: An Integrative and Evidence-Based Approach to Food Allergen Desensitization

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

alergie | ebooki | mikrobiom | odporność | stany zapalne | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-499-6; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Alergie pokarmowe we współczesnym świecie to już epidemia?

Alergie pokarmowe – obok nowotworów, chorób układów oddechowego i krążenia – zaliczane są dziś do najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych. Ponieważ mówi się nawet o epidemii alergii pokarmowych. Czym właściwie są? Mówiąc najprościej, alergia to przesadna reakcja układu odpornościowego na obcą substancję, która powinna – w normalnych okolicznościach – być dobrze tolerowana. Reakcje alergiczne mogą obejmować szereg objawów. Począwszy od lekkiego swędzenia w jamie ustnej, a skończywszy na szybko postępującej, ogólnoustrojowej i zagrażającej życiu reakcji zwanej anafilaksją. Eksperci szacują się, że alergia pokarmowa występuje u 4-8% dzieci i 2-4% osób dorosłych na świecie. Jaka jest przyczyna alergii pokarmowych? Oprócz czynników genetycznych, na rozwój alergii wpływają również czynniki środowiskowe, przede wszystkim: styl życia, stres, chemiczne dodatki w żywności, zanieczyszczenie środowiska. I to one są najczęstszą przyczyną nieprawidłowych reakcji immunologicznych u osób dorosłych.

Oto najbardziej powszechne alergeny pokarmowe. Z pewnością zaliczamy do nich:
– orzeszki ziemne i orzechy drzewne (migdały, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, pistacje, orzechy włoskie, orzechy pekan, brazylijskie i makadamia),
– mleko,
– jaja,
– soja,
– pszenica,
– ryby,
– skorupiaki,
– nasiona.

Alternatywa dla diet eliminacyjnych, leków, wyrzeczeń i strachu przed alergenami

Marzysz o tym, by latem móc cieszyć się smakiem i aromatem truskawek? Masz dość swędzących wysypek po zjedzeniu kilku orzeszków? Okazjonalne wypicie kawy z mlekiem powoduje męczącą biegunkę? Jeśli Ty również cierpisz z powodu alergii pokarmowej, ta książka jest dla Ciebie! Dzięki wieloletniemu doświadczeniu i wiedzy, którą dzieli się z Tobą Autorka, będziesz mógł przezwyciężyć alergie pokarmowe. Bez diety eliminacyjnej, leków, wyrzeczeń i strachu przed alergenami! Ponieważ doktor Sakina Shikari Bajowala ma dla Ciebie alternatywę. W książce prezentuje bezpieczny i skuteczny, potwierdzony naukowymi badaniami, sposób na pozbycie się alergii i nietolerancji pokarmowych na różne pokarmy i produkty spożywcze. To zyskująca popularność immunoterapia podjęzykowa (SLIT) i doustna (OIT). Metoda polega na zjadaniu lub podawaniu pacjentowi podjęzykowo stopniowo zwiększanej ilości alergenu pokarmowego lub jego ekstraktu w postaci kropelek, aż pacjent będzie w stanie spożyć pełną dawkę bez reakcji alergicznej. A co za tym idzie – pozbyć się stanu zapalnego i wrócić do zdrowia!

Kompendium wiedzy o odczulaniu doustnym i podjęzykowym

Autorka poprowadzi Cię krok po kroku przez każdy etap immunoterapii doustnej i podjęzykowej. Wyjaśni, na czym polega ten proces i kto może skorzystać z tej metody. Ważnym aspektem jest też to, że w książce opisuje również, jak wygląda pierwsza wizyta w gabinecie lekarskim jeszcze przed rozpoczęciem odczulania, czego możesz na niej oczekiwać i jakie badania wykonać. Lekarka podkreśla, jak ważne jest opracowanie indywidualnego planu leczenia. Dzięki jej wskazówkom, będziesz wiedział, jak bezpiecznie stosować nowatorskie odczulanie w przypadku alergii pokarmowych. Autorka podpowie Ci także, jak zadbać o swój mikrobiom w jelitach, który z pewnością jest bardzo ważny w procesie pozbywania się stanu zapalnego. Dr Sakina Shikari Bajowala oddaje w Twoje ręce kompendium wiedzy o odczulaniu doustnym i podjęzykowym.

Pożegnaj alergie pokarmowe na zawsze!

Cykliczna dieta ketogeniczna

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Keto Cycling: How to Optimize the Ketogenic Diet and Avoid Common Mistakes

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

cukrzyca | ebooki | jak szybko schudnąć | ketoza | oczyszczanie organizmu | olej kokosowy | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-478-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak działa dieta ketogeniczna

Na przestrzeni ostatnich kilku lat diecie ketogenicznej poświęcano wiele uwagi. Przyczyny tego zjawiska należy dopatrywać się w fakcie, że ten sposób żywienia okazał się niezwykle skuteczny w walce z nadwagą oraz cofaniu chronicznych chorób degeneracyjnych. Dieta ketogeniczna wyjątkowo sprzyja naszemu zdrowiu, a jej efekty możemy zwiększyć, stosując jej cykliczną formę. Ta metoda opiera się na naturalnym prawie, według którego regularnie wchodzimy i wychodzimy ze stanu ketozy. W tej książce znajdziesz wyczerpujące informacja o tym jak działa dieta ketogeniczna i dlaczego jest tak ważna dla Twojego zdrowia. Jeśli prawidłowo przeprowadzisz cykliczną dietę ketogeniczną odzyskasz zdrowie. Jest ona najpotężniejszym i najbardziej skutecznym narzędziem do przezwyciężania chorób przewlekłych. Jest to absolutnie najłatwiejsza i najbardziej efektywna metoda utraty nadmiaru tkanki tłuszczowej i eliminacji tłuszczu z brzucha.

Czym jest cykliczna dieta ketogeniczna

Cykliczna dieta ketogeniczna zwiększa moc podstawowej diety ketogenicznej. Jeśli już jesteś przekonany do diety ketogenicznej, to jej cykliczność też Ci się spodoba. Zakłada ona okresy zwiększenia spożycia węglowodanów i pozwala na większą różnorodność wyborów żywieniowych. Wiele osób uważa, że dieta ketogeniczna jest zbyt restrykcyjna. Zawiera bardzo mało węglowodanów i ma wysoką zawartość tłuszczu, a spożycie białka jest umiarkowane. Cykliczna dieta ketogeniczna jest zdecydowanie bardziej zróżnicowana, a wyraźne ograniczenia dotyczą tylko niektórych jej etapów. Wpisane są w nią krótkie i okresowe posty, a także możliwość sięgania po prawie wszystkie rodzaje żywności. Głównym celem tego sposobu odżywiania jest przechodzenie pomiędzy stanem glikolizy i ketozą, aby dopełnić cykl. Cykliczna dieta ketogeniczna jest potężnym narzędziem, które pozwala wzmocnić zdrowie i poprawić jakość życia.

Cykliczna dieta ketogeniczna sprawdza się w przypadku wielu problemów zdrowotnych – nie tylko w cukrzycy

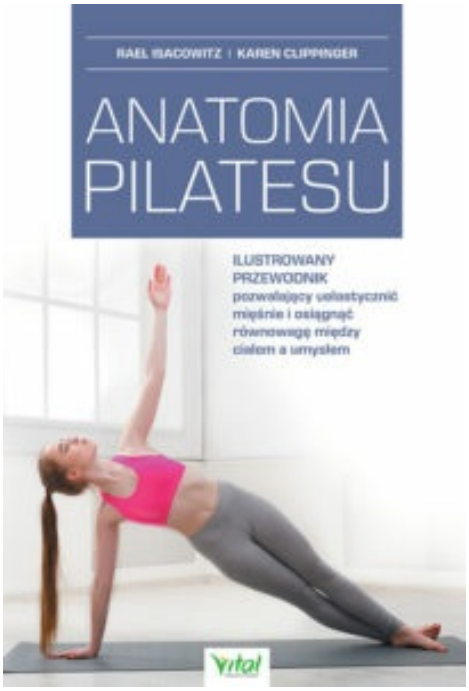
Tłuszcz brzuszny jest znany jako tłuszcz wewnętrzny lub trzewny. Jest on przechowywany w jamie brzusznej, a więc nie jest tym samym co tłuszcz, który zbiera się pod skórą na Twoich udach, pośladkach i ramionach. Musisz też wiedzieć, że tłuszcz trzewny gromadzi się wokół Twoich organów – wątroby, serca i jelit. To on sprawia, że wystaje Ci brzuch. Tłuszcz wewnętrzny to nie tylko nadmiar tkanki tłuszczowej, ale metabolicznie aktywna tkanka, która uwalnia hormony, nasila stany zapalne i zwiększa ryzyko wielu problemów zdrowotnych. Wśród nich najpopularniejsze są: otyłości, choroby serca, cukrzyca, rak, depresja, zapalenia stawów, zaburzenia równowagi hormonalnej, zaburzenia snu i demencja. Zmierz swój obwód talii, ponieważ jest lepszym wskaźnikiem chorób układu krążenia i wczesnej śmierci niż masa ciała. Cykliczna dieta ketogeniczna pozwoli Ci skutecznie zmniejszyć ilość tłuszczu brzusznego, obniżając tym samym ryzyko wystąpienia wielu przewlekłych chorób.

Pokonaj choroby przewlekłe, stosując cykliczną dietę ketogeniczną

W tej książce znajdziesz odpowiedzi na pytania:

Ile wolno lub powinno się jeść, stosując cykliczną dietę ketogeniczną?
Jakie rodzaje żywności należy spożywać, a jakich unikać?
Które tłuszcze są najlepsze, a które nie sprzyjają Twojemu zdrowiu?
Jak możesz stwierdzić, czy znajdujesz się w stanie ketozy?
Czy musisz osiągnąć ten stan?
Jak długo należy stosować dietę?
Czy powinno się jej przestrzegać przez całe życie, czy też po osiągnięciu celu należy ją zakończyć?
Czym jest i jakie korzyści może przynieść Ci cykliczna dieta ketogeniczna?

Keto dla Ciebie



pobierz fragment książki

Anatomia pilatesu

Karen Clippinger Rael Isacowitz

Tytuł oryginału: Pilates Anatomy

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

ból | ból stawów | mięśnie stawy i kości | umysł

ISBN: 978-83-8168-485-9; **Cena katalogowa:** 98.80 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Ćwiczenia pilates – na co pomagają? Z pomocą przychodzi Anatomia pilatesu

Pilates to niezwykle przyjemny system ćwiczeń łączący w sobie elementy jogi, tai-chi, gimnastyki i baletu. To trening dla ciała i ducha, dzięki któremu bez większego wysiłku schudniesz i umięśnisz swoje ciało, zadbasz o zgrabną sylwetkę i płaski brzuch. Wzmocnisz kręgosłup i plecy, rozciągniesz i uelastycznisz mięśnie, a także nauczysz się, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała. *Anatomia pilatesu* to zestaw ćwiczeń, który działa rewelacyjnie nie tylko na ciało, ale również i umysł. Wzmacnia siłę fizyczną, elastyczność i koordynację ruchów, redukuje poziom stresu, polepsza koncentrację, sprzyja lepszemu samopoczuciu i relaksuje.

Pilates możesz wykonywać w domu

Jeśli chcesz cieszyć się zgrabną sylwetką być sprawny w każdym wieku, to zacznij ćwiczyć pilates. Nie tylko zwiększysz wytrzymałość i siłę , ale również zmniejszysz ból mięśni oraz ich różne dolegliwości. Ponadto, zyskasz większą płynność ruchów, poprawisz gibkość, a także zwiększysz mobilność stawów. Dzięki Autorom tej książki, którzy są wybitnymi profesjonalistami w dziedzinie pilatesu, poznasz technikę wykonywanych ćwiczeń, które zapewnią Ci także równowagę fizyczną i umysłową. Rael Isacowitz jest światowej sławy praktykiem i nauczycielem pilatesu z ponad czterdziestoletnim doświadczeniem, który słynnie z wyjątkowej sprawności fizycznej, a także sztuki integracji ciała z umysłem i duchem. Natomiast Karen Clippinger jest specjalistką od anatomii funkcjonalnej w tańcu, pozycji ciała, kinezjologii oraz pilatesu.

Pilates likwiduje cellulit i rzeźbi brzuch, a także wzmacnia kręgosłup i mięśnie

Dzięki temu bestsellerowemu poradnikowi, poznasz 46 prostych ćwiczeń na różne partie ciała, które będziesz mógł sam wykonywać w domu, i których efekty zauważysz bardzo szybko. Zestaw ćwiczeń na płaski brzuch, na kręgosłup, także ćwiczenia oddechowe czy rozciągające. Bez większego wysiłku zadbasz o te części swojej sylwetki, które według Ciebie wymagają wyszczuplenia. Wyrzeźbisz brzuch i sprawisz, że stanie się on płaski, pozbędziesz się bólu pleców, a także zlikwidujesz cellulit. Ponadto wzmocnisz i rozciągniesz określone mięśnie oraz dowiesz się, które z nich są aktywowane podczas każdego ćwiczenia. Ważne, aby przy tym kontrolować swój oddech, łącząc go z umysłem. Uświadomienie sobie każdego ruchu, pozwoli Ci wykonać określone ćwiczenie jak najdokładniej. Będziesz mógł je w pełni kontrolować i dogłębnie odczuwać.

Anatomia pilatesu to bogato ilustrowany przewodnik dla początkujących, fizjoterapeutów i profesjonalistów

Z tego praktycznego poradnika skorzystają zarówno początkujący uczniowie, jak i fizjoterapeuci, a także inni profesjonaliści posiadający rozległą wiedzę w dziedzinie anatomii człowieka. Wspaniałe ilustracje szczegółowo pokazują, które elementy Twojego ciała pracują podczas poszczególnych ćwiczeń. Poznasz główne mięśnie, listy mięśni i informacje anatomiczne, które dołączone są do wskazówek technicznych każdego wykonywanego ćwiczenia. Dzięki profesjonalnym medycznym szkicom dowiesz się, jak powinieneś efektywnie ćwiczyć.

Pilates to gimnastyka dla wszystkich – bez względu na wiek i poziom zaawansowania

Anatomia pilatesu pozwoli Ci dostosować program treningowy do własnych potrzeb, ponieważ prezentuje rozmaite techniki pilatesu, jakie się do tej pory pojawiły. Stanowi także bazę rzetelnych informacji dla wszystkich profesjonalistów i zwolenników pilatesu w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania. Znajdziesz w niej różnorodne techniki oddychania, koncentracji i samoświadomości zapewniające wyjątkowe doznania podczas ćwiczeń. Wzmocnią przy tym Twój umysł i ciało. Kręgosłup, stawy i mięśnie – one wszystkie są trenowane i eksploatowane podczas ćwiczeń pilates. Wybierz to, co będzie dla Ciebie najlepsze i krok po kroku doskonal swoje umiejętności, aby osiągnąć pełną harmonię ducha i ciała. Nie od dziś wiadomo, że w zdrowym ciele zdrowy duch!

Pilates dla ciała i ducha

pobierz fragment książki

Techniki stawiania baniek w powszechnych dolegliwościach

Kenneth Choi

Tytuł oryginału: Cupping Therapy for Muscles and Joints: An Easy-to-Understand Guide for Relieving Pain, Reducing Inflammation and Healing Injury

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › energia
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból stawów | ebooki | meridiany | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-457-6; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Co to jest terapia bańkami, czyli stawianie baniek?

Stawianie baniek to jedna z metod Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) stosowana od ponad 3000 lat. Polega na użyciu specjalnych naczynek (zwanych bańkami), które przystawia się do skóry w miejscach dotkniętych dolegliwościami. Działanie ssące uzyskuje się dzięki powstałemu wewnątrz bańki podciśnieniu, które można wytworzyć różnymi metodami: od podgrzewania naczynia czy użycia pompki mechanicznej do zwykłego odessania powietrza ustami. Następnie bańki pozostawia się na miejscu lub też przesuwa nimi po skórze, aby pobudzić krążenie w danej okolicy, uwolnić ciało od toksyn, a przede wszystkim poprawić ogólne samopoczucie. Terapia bańkami pomaga również w różnych dolegliwościach, takich jak łagodzenie bólu czy usuwanie stanów zapalnych. Możesz je również stosować przy różnego rodzaju infekcjach oraz ukąszeniach węży, a nawet owadów. Dzięki tej książce poznasz zasady stawiania baniek oraz dolegliwości w jakich możesz je bezpiecznie stosować. Dowiesz się jakie rodzaje baniek występują na rynku, a przede wszystkim odkryjesz metody ich stawiania.

Jak działa stawianie baniek i dlaczego warto je stosować?

Bańki odpowiednio postawione poprawiają krążenie, uśmierzają ból, usuwają toksyny z organizmu i aktywowują układ odpornościowy. Jak zatem to robią? Wyjaśni to Autor książki, Kenneth Choi, który jest dyplomowanym akupunkturzystą oraz praktykiem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Wytworzone wewnątrz bańki podciśnienie sprawia, że tkanka miękka w obrębie brzegu naczynka zostaje wessana do środka. Godnym uwagi jest fakt, że dla wyrównania zaburzonej równowagi krew napłynie też w rejon poniżej bańki, w którym stężenie krwi stało się niższe niż wokół niego.

Bańkoterapia – z pewnością najskuteczniejsza metoda uśmierzania bólu

Bańkoterapia jest dobrze znana jako metoda łagodzenia bólu. To działanie może wynikać z podwyższenia progu czucia bólu w okolicy wykonywania zabiegu. Wykazano też, że bańki aktywują punkty akupunkturowe, a akupunktura, jak wiadomo, pomaga uśmierzyć ból na kilka różnych sposobów. Głównie pobudza cienkie nerwy w tkance mięśniowej, które wysyłają impulsy do rdzenia kręgowego, gdzie uwalniane są neuroprzekaźniki blokujące sygnały bólowe mające dotrzeć do mózgu.

Jaki zestaw baniek kupić?

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów baniek. Są wykonane z różnych materiałów dlatego wymagają różnych technik użycia. Są przydatne w różnych dolegliwościach, mają swoje wady i zalety. W tej książce znajdziesz opisy różnego rodzaju baniek oraz sposoby i okoliczności ich użycia, a także ich plusy i minusy.
Najpopularniejsze zestawy do stawiania baniek to bańki:
– plastikowe próżniowe,
– magnetyczne,
– z obrotowym tłoczkiem,
– silikonowe,
– szklane,
– bambusowe.

Jaką technikę stawiania baniek zastosować?

Istnieje wiele różnych technik stawiania baniek, a każda ma swoje zastosowania i cele. Przede wszystkim powinieneś pamiętać, że określony rodzaj baniek może być odpowiedni do jednej techniki, ale nie pasuje do innej. Autor książki, Kenneth Choi, specjalista bańkoterapii, opisuje wiele skutecznych technik stawiania baniek. Dzięki jego opisom z łatwością wybierzesz taką metodę, która najszybciej upora się z Twoim bólem. Najskuteczniejsze i zarazem najpopularniejsze techniki to bańki:
– mało intensywne,
– średnio intensywne,
– bardzo intensywne,

– przesuwane,
– błyskawiczne,
– cięte,
– z igłą,
– z przyżeganiem,
– ziołowe,
– wodne.

Zapobieganie starzeniu się i zmarszczkom dzięki bańkoterapii

Kurację bańkami można zastosować nie tylko w celu wygładzenia zmarszczek, ale też dla doprowadzenia do komórek skóry krwi i substancji odżywczych. Pomaga im to wytwarzać więcej kolagenu, co może z czasem zmniejszyć zmarszczki. Przekonasz się, że bańki poprawiają też ogólny stan zdrowia organizmu, co pomoże Ci w uzyskaniu młodszego i zdrowszego wyglądu skóry. Z pewnością będziesz zaskoczony ilością dolegliwości, które można pokonać stosując bańkoterapię.

Stawianie baniek pomoże Ci w takich dolegliwościach jak:

– cellulit,
– rozstępy,
– wzdęcia,
– zaparcia,
– biegunka,
– osłabienie apetytu,
– nieregularna menstruacja,
– bóle menstruacyjne,
– niepłodność,
– zespół menopauzy,
– przeziębienie,
– nieżyt („grypa”) żołądka,
– alergie,
– astma,
– trądzik,
– egzema i łuszczyca,
– półpasiec,
– niepokój i stres,
– zmęczenie,
– bezsenność.

Najłatwiejszy kurs stawiania baniek

Jak schudnąć w 4 krokach – dieta 4×4

Erin Oprea

Tytuł oryginału: The 4 x 4 Diet. 4 Key Foods, 4-Minute Workouts, Four Weeks to the Body You Want

Zdrowie › kobieta
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › mężczyzna
Zdrowie › aktywność fizyczna

ebooki | jak szybko schudnąć | pielęgnacja ciała

ISBN: 978-83-8168-484-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 334; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak schudnąć i w miesiąc zgubić brzuch?

Chcesz schudnąć, ale nie wiesz, jak się za to zabrać? Już od dawna planujesz, że zrobisz coś dla siebie, jednak nie bardzo Ci to wychodzi? Oczekujesz natychmiastowych efektów, a niestety nie robisz nic w tym kierunku? Dobrze trafiłeś. Dzięki tej książce weźmiesz się w końcu za siebie i przekonasz się, że to prostsze niż myślisz.

Sztuczki ułatwiające odchudzanie

Autorka, certyfikowana trenerka personalna, prezentuje program żywieniowy połączony z 4-minutowymi treningami – ćwiczeniami tabata, który sprawia, że wiele gwiazd Hollywood, takich jak Carrie Underwood i Jennifer Lopez, utrzymuje prawidłową wagę. Sekretem ich doskonałej budowy ciała jest dieta, łącząca aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie. Tym, co wyróżnia tę metodę, jest fakt, że pozwala ona nie tylko schudnąć i pozbyć się otyłości brzusznej, ale daje także dużo energii, zwiększając przy tym masę mięśniową.

Płaski brzuch i silne mięśnie

Dieta 4×4 została stworzona przez Erin Oprea, guru fitness. Dzięki swojemu doświadczeniu, Autorce udało się stworzyć dietę odpowiednią zarówno dla mężczyzn i kobiet, która łączy siłę mięśni i odchudzanie. Jej zdrowy styl życia odnosi się do 4 konkretnych rad żywieniowych, których przestrzeganie skutkuje utratą wagi oraz zmniejszeniem ryzyka rozwoju chorób, takich jak: schorzenia serca, cukrzyca, a nawet rak. Ponadto normalizuje stężenie cukru we krwi, wzmacnia umysł i poprawia samopoczucie. Wpływa korzystnie zarówno na działanie organów wewnętrznych, jak i wygląd.

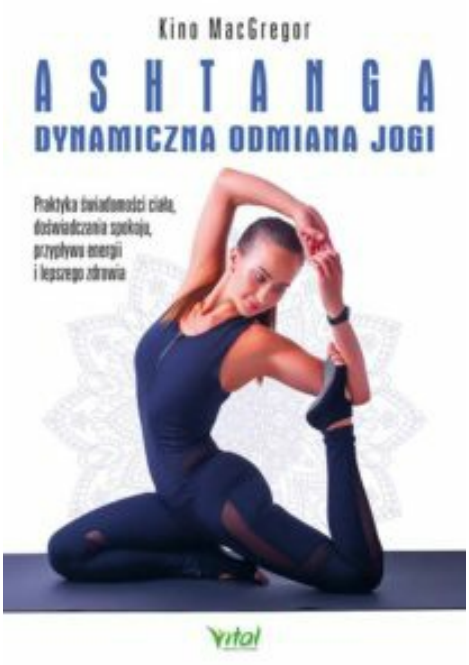
Jak schudnąć i rozbudować mięśnie ramion, nóg oraz tułowia?

Ten bazujący na koncepcji zdrowia i szczupłości program, łączy ze sobą elementy zdrowego odżywiania i treningu w jedną całość. Wystarczy, że ograniczysz spożywanie 4 kluczowych produktów – skrobi, cukru, sodu i alkoholu oraz będziesz wykonywał 4-minutowe tabaty, a rozbudujesz mięśnie ramion, nóg i tułowia. W zaledwie jeden miesiąc Twoje ciało stanie się silniejsze i bardziej sprawne, a Ty uświadomisz sobie, jaki negatywny wpływ miały te substancje na Twój organizm.

Co zrobić, żeby waga zaczęła spadać?

W książce znajdziesz szczegółowe instrukcje i zdjęcia, dzięki którym Autorka prezentuje aż 30 wersji 4-minutowych ćwiczeń, które będziesz móg podzielić na trzy poziomy: początkujący, średnio zaawansowany i zaawansowany. Pozwolą Ci one wyeliminować wzdęcia i osiągnąć bardziej płaski brzuch, zwiększyć masę mięśniową i wydolność metaboliczną, a także poprawić kondycję. Diecie 4×4 przyświeca idea, którą każdy z nas potrafi wprowadzić w codzienne życie. Pod jej wpływem zmieniamy sposób, w jaki myślimy o żywieniu, bo to nie jest dieta, a styl życia.

Odkryj 4 korzyści dla Twojego zdrowia i wyglądu



Ashtanga – dynamiczna odmiana jogi

Kino MacGregor

Tytuł oryginału: The Power of Ashtanga Yoga: Developing a Practice That Will Bring You Strength, Flexibility, and Inner Peace--Includes the complete Primary Series

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › energia
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › joga
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ebooki | jak szybko schudnąć | oczyszczanie organizmu | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-483-5; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Ashtanga joga pomoże Ci wzmocnić ciało i oczyścić umysł

Jeśli kojarzysz jogę wyłącznie z delikatnym rozciąganiem, relaksem i głębokim oddychaniem, to ashtanga joga może Cię bardzo zaskoczyć. Jest to bowiem styl niezwykle energiczny, bazujący na elastyczności, ale też na sile, w praktyce wyciskający z ćwiczącego przysłowiowe siódme poty. Zakłada on wzbogacenie duchowości i rozwój wewnętrzny poprzez intensywne ćwiczenia fizyczne. Co otrzymasz w zamian za wysiłek i litry wylanego potu? Przede wszystkim w naturalny sposób oczyścisz swój organizm z toksyn, usprawnisz działanie narządów wewnętrznych, wzmocnisz się i będziesz bardziej gibki. Ale to nie wszystko. Oprócz tego, zmiany odczujesz w sferze duchowej. Dzięki praktykowaniu ashtanga jogi zyskasz głębszą świadomość każdej części swojego ciała, pozbędziesz się złych emocji i ograniczających Cię nawyków.

Nie wiesz, jak ćwiczyć? Tu znajdziesz najważniejsze pozycje (asany)

Książka stanowi przystępne wprowadzenie do ćwiczenia ashtanga jogi. Na pewno skorzysta z niej osoba dopiero rozpoczynająca przygodę z tym stylem. Swoje dotychczasowe praktyki wzbogacą też bardziej doświadczeni adepci. Autorka nie ograniczyła się tylko do opisania historycznych i filozoficznych podstaw ashtanga jogi. Znaczną część książki zajmują szczegółowo opisane pozycje (asany). Każda z nich daje dostęp do duchowości przez świadome wykonywanie odpowiednich ćwiczeń fizycznych. Oprócz nich, podstawę ashtanga jogi tworzą: jogiczne techniki oddechowe oraz specyficzny punkt skupienia spojrzenia, ważny przy każdym ruchu. Wszystkie te elementy składają się na naturalną terapię, której korzyści powinni docenić nie tylko zagorzali zwolennicy medycyny alternatywnej.

Uwolnij swoje myśli, odblokuj swoje ciało!

Dzięki lekturze tej książki ashtanga joga nie będzie miała przed Tobą żadnych tajemnic. Poznając kolejne pozycje (asany) i doskonaląc ćwiczenia, uwierzysz we własne możliwości i będziesz potrafił radzić sobie z ograniczeniami ciała i umysłu. Nie tylko wzmocnisz swój świat duchowy, odbudujesz wewnętrzną harmonię, ale też zyskasz praktyczne narzędzie w walce z wieloma chorobami i dolegliwościami.

Ashtanga joga pomoże Ci:

• zwalczyć ból pleców, zapalenie stawów i osteoporozę;
• złagodzić stres i pozbyć się depresji;
• usprawnić pracę serca i układu krwionośnego;
• poprawić system odpornościowy i trawienie;
• odzyskać energię, polepszyć jakość snu, wyregulować fale mózgowe.

Joga dla tych, którzy chcą więcej!

pobierz fragment książki

Ketogeniczne superpaliwo

dr James DiNicolantonio dr Joseph Mercola

Tytuł oryginału: Superfuel: Ketogenic Keys to Unlock the Secrets of Good Fats, Bad Fats, and Great Health

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › odchudzanie

ebooki | ketoza | mitochondria | mózg | olej kokosowy | olej lniany | stany zapalne | zdrowe serce

ISBN: 978-83-8168-479-8; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Wszystko, co wiesz o tłuszczach to nieprawda?

Przygotuj się na trzęsienie ziemi, ponieważ prawdopodobnie wszystko, co do tej pory słyszałeś o tłuszczach, może okazać się wielką pomyłką! Od kilkudziesięciu lat nasycone kwasy tłuszczowe „oskarżane" są o negatywny wpływ na organizm. Najnowsze badania naukowe udowodniły jednak, że wcale nie zwiększają one ryzyka chorób serca, zawału czy udaru! Wprost przeciwnie – kiedy w organizmie utrzymana jest ich równowaga, tłuszcze nasycone kontrolują stany zapalne, dają impuls do rozwoju neuronów w mózgu, wspierają pamięć i funkcje poznawcze. Umożliwiają również sprawną komunikację między mózgiem a mięśniami, wspomagają zdrowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych i regulują ogólny stan zdrowia serca. Ta książka pozwoli Ci ustalić nie tylko, które tłuszcze wspierają zdrowie, a które nie, ale przede wszystkim, w jakich produktach znajdziesz ich najwięcej.

Zdrowe tłuszcze – gdzie występują i jaki mają wpływ na organizm

Dzięki współpracy dwóch wybitnych naukowców, dr. Josepha Mercoli oraz dr. Jamesa J. DiNicolantonio, powstała kompletna, aktualna i rzetelna publikacja omawiająca temat wpływu tłuszczów na organizm ludzki. W oparciu o badania naukowe prowadzone przez zespół dr. DiNicolantonio, Autorzy udowadniają, które z popularnych tłuszczów takich jak olej kokosowy, masło, śmietana, oliwa z oliwek, olej rybny czy oleje roślinne są korzystne dla utraty wagi, a które faktycznie powodują przyrost masy ciała. Bardzo dokładnie omawiają rolę kwasów omega-3 (w tym przede wszystkim DHA, ALA i EPA) w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz mózgu. Zwracają również uwagę, w jaki sposób, dzięki odpowiedniej jego suplementacji wyeliminować lub zmniejszyć ryzyko groźnych chorób takich jak:
– choroba Alzheimera,
– zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD),
– autyzm,
– depresja,
– nerwica,
– schizofrenia,
– zaburzenia osobowości borderline (niestabilność nastroju i impulsywna agresja).

Brak równowagi omega-3 i omega-6 przyczyną stanów zapalnych?

Czy wiesz, że obecnie w naszej diecie przyjmujemy dziesięciokrotnie mniej tłuszczów omega-3 EPA i DHA niż nasi przodkowie z czasów Paleolitu? Jak udowadniają Autorzy, niedobory te mają niszczycielski wpływ na nasze zdrowie, ponieważ stanowią jedną z głównych przyczyn stanów zapalnych w organizmie. Zarówno omega-3 jak i omega-6 mogą działać jako budulce w procesie pro- i przeciwzapalnym. Kwas omega-3 produkuje więcej składników przeciwzapalnych, a tłuszcz omega-6 buduje więcej składników prozapalnych. Ponieważ współczesna zachodnia dieta jest obfita głównie w omega-6, wielu z nas prawdopodobnie żyje w stanie chronicznego stanu zapalnego, wynikającego z braku równowagi między tymi kwasami tłuszczowymi. Autorzy zdradzają, jaki jest optymalny stosunek kwasów omega-3 do omega-6 oraz w jaki sposób bezpiecznie je zrównoważyć.

Cykliczna dieta ketogeniczna, pokarmy zwalczające stany zapalne i wiele więcej

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz również:
– różnice między tłuszczami nasyconymi a wielonienasyconymi,
– zalety diety ketogenicznej w zmniejszaniu ryzyka zachorowania na chorobę Alzheimera, czy eliminowaniu insulinooporności,
– zasady i zalecenia dotyczące cyklicznej diety ketogenicznej,
– wpływ kwasów tłuszczowych na dysfunkcję mitochondrialną,
– wpływ omega-3 pochodzenia morskiego na zwiększenie tkanki mięśniowej,
– pokarmy, które zwalczają stany zapalne, zwiększają długość życia oraz odporność, poprawiają pracę mózgu, serca oraz układu krążenia, pomagają zrzucić zbędne kilogramy, przeciwdziałają depresji,
– tłuszcze uzupełniające takie jak olej rybny, olej z kryla, olej lniany,
– oleje, których powinieneś używać do gotowania,

– porady dotyczące wyboru najlepszego suplementu oraz zasad jego przechowywania.

Poznaj opinie autorytetów

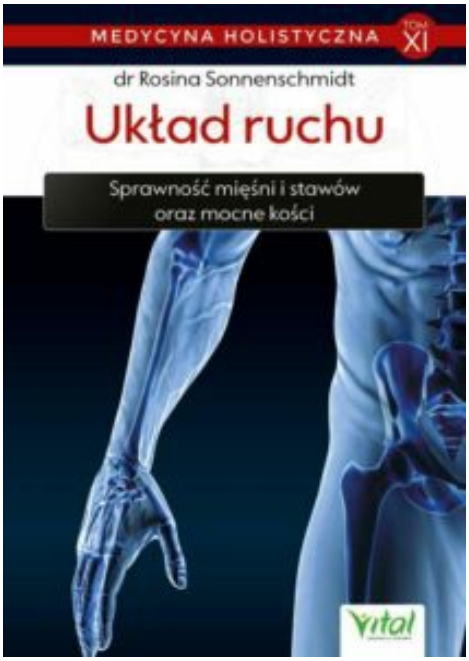
„Ketogeniczne superpaliwo to fascynująca dyskusja o tym, że to, czego nauczyliśmy się o tłuszczach jest kompletną pomyłką. Pozwala nam ona wywrócić do góry nogami cały niskotłuszczowy dogmat, który zdominował żywieniowe myślenie w ostatnich 40 latach. Ta książka jest lekturą obowiązkową, jeśli jesteś zainteresowany poprawą swojego zdrowia poprzez dietę."
— dr Jason Fung, autor książki *Kod otyłości* i *Cukrzycę można wyleczyć*

„W przeciwieństwie do tego, co głosi wszechobecny marketing, tłuszcz jest fundamentalny dla zdrowia, odporności na choroby i długowieczności. Nawet dla odchudzania. Dr Mercola i dr DiNicolantonio umiejętnie ukazują, jak poszczególne tłuszcze, które wybieramy mogą być najważniejszą decyzją żywieniową, jaką podejmujemy w kwestii kierowania swoim zdrowotnym przeznaczeniem."
– dr David Perlmutter, autor bestsellerów *New York Times'a*

„Jeśli chcesz poznać prawdziwe fakty o tłuszczach, przeczytaj książkę Dr Mercoli i dr DiNicolantonio! Przygotowali przekonujący i czytelny przewodnik pomagający poruszać się w niejasnych poradach dietetycznych w kwestii tłuszczów: które dodać do swojej diety, a których unikać jak zarazy. I uwaga: długołańcuchowe tłuszcze omega-3 z tranu i innych źródeł, jakościowa oliwa z oliwek są ci potrzebne w większych ilościach, a nie mniejszych, aby udoskonalić zdrowie swojego serca i mózgu. Przygotuj się, bo będziesz zdumiony, dlaczego jesteśmy tacy chorzy. Przeczytaj tę książkę!"
— dr Steven R. Gundry, autor bestsellera *New York Times'a*, Dyrektor Medyczny Międzynarodowego Instytutu Kadriologii i Pulmonologii, Palm Springs i Santa Barbara, Kalifornia

„Jeśli chcesz znać prawdę o tym, które tłuszcze wspierają zdrowie, a które nie i w jakich pokarmach się znajdują, otwórz tę książkę. Jest pełna ważnych informacji na całe życie."
— dr Frank Lipman, autor bestsellera *New York Times'a*

Zdrowy tłuszcz – superpaliwo dla Twojego organizmu!



Układ ruchu – medycyna holistyczna tom XI

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Gliedmaßensystem - Fort-Schritt auf allen Ebenen: Band 11: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › energia
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › aromaterapia

ebooki | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-344-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 16,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dlaczego bolą nas mięśnie, stawy i powięzi?

Dlaczego cierpimy z powodu bólu kręgosłupa, mięśni, stawów i powięzi? Na to pytanie odpowie Ci naturopatka znana z holistycznych metod uzdrawiania, dr Rosina Sonnenschmidt. Jej odpowiedzi nie są wcale takie oczywiste. Odkryjesz, że nie tylko poprawny ruch ciała ma znaczenie. Nadrzędny wobec wszystkiego jest prawidłowy rytm oddychania. Jeśli borykasz się z zaburzeniami, osłabieniem czy destrukcyjnymi procesami w obrębie układu ruchowego, to przede wszystkim skup się na prawidłowym oddechu. Godnym uwagi jest to, że nie ma żadnej chronicznej choroby, której nie towarzyszyłoby płytkie oddychanie, utrata rytmu oddechu i ruchu oraz ograniczenie sprawności mentalnej.

Ból pleców, barku, kręgosłupa – to sygnały ostrzegawcze

Wydaje się, że napięcia w barkach, muskulaturze pleców oraz stawach są tak częste, że nie traktuje się już ich jako sygnałów ostrzegawczych sugerujących konieczność zmiany stylu życia. Zamiast tego ludzie czekają, aż ból ich powali, a sztywność w kościach całkowicie zastopuje jakiekolwiek ich działanie. Zanim do tego dojdzie, prawie nikt nie ma ochoty zatrzymać się w codziennym biegu. W rezultacie nieszkodliwe objawy w postaci napięcia mięśni i skurczów są ignorowane. Leki alopatyczne idealnie nadają się do tego, by zamaskować prawdziwy problem. Jak tylko ból i skurcz złagodnieją, idziemy dalej. Jednak nie musisz już dłużej akceptować tego stanu. W tej książce znajdziesz naturalne metody na ból mięśni, stawów, powięzi. Pomoże w tym homeopatia, naturopatia, techniki oddechowe, a w szczególności dieta i ćwiczenia.

Oczyść swój organizm i odzyskaj sprawność mięśni, stawów i powięzi

Pobudzenie rytmu oddechowego, odkwaszanie organizmu i usunięcie odpadów metabolicznych z krwi, tkanek i mięśni poprawia mobilność całego ciała. Czy istnieje choroba przewlekła bez zakwaszenia, nieżytu śluzówki i nagromadzenia odpadów metabolicznych? Nie. Autorka podkreśla, że gdy równowaga kwasowo-zasadowa środowiska wewnętrznego jest zachowana, wówczas wszystkie układy narządowe znów działają we właściwym rytmie. Ważnym aspektem jest odkwaszenie i jako najpilniejszy środek obejmuje przede wszystkim oddech, czyli głęboki wdech i długi, świadomy wydech. O skutecznych metodach odkwaszania możesz też przeczytać w innych tomach tej serii.

Jaki rodzaj ruchu wybrać, aby poprawić stan mięśni i stawów?

Niedostateczna sprawność mięśni i stawów jest rezultatem postępującego niedoboru aktywności ruchowej. Za dużo czasu spędzamy w samochodach, za biurkiem, brakuje nam ruchu. Autorka podpowie Ci, jaki rodzaj ruchu najlepiej wybrać w Twoim przypadku. Szczególnie korzystne są wszelkie formy tańca, ponieważ wymagają ruchu bioder. Także dalekowschodnie sztuki walki obejmują ćwiczenia, w których występują na przemian elementy szybkiej aktywności i odpoczynku. Poznasz zalety ćwiczeń tai chi, qigong albo spacerów, a nawet jazdy na rowerze. Ponieważ w różnego rodzaju ćwiczeniach ważny jest przede wszystkim przepływ oddechu, dlatego skup się na min zwłaszcza na świeżym powietrzu i uświadom sobie jego siłę.

Jak uniknąć chorób układu mięśniowo-szkieletowego, przede wszystkim sprawdzona dieta lecznicza

Z pewnością ważnym aspektem bólu mięśni, stawów i powięzi jest dieta jako całość. Niektóre pokarmy z powodu zawartości aminokwasów bezpośrednio wpływają na strukturę kości oraz elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. Z tej książki dowiesz się, jakie produkty spożywać, jak je przyrządzać, a przede wszystkim jak temperatura wpływa na ich przyswajalność. Które produkty można przyrządzić na surowo, gotować na parze lub lekko podsmażyć na wysokiej jakości oleju. Ponieważ problemy ze stawami obejmują złogi, a osłabienie kości wiąże się z niedożywieniem, organizm wymaga maksymalnej dostawy składników odżywczych oraz bardziej zasadowego środowiska wewnętrznego. W tej książce znajdziesz najważniejsze zasady spożywania posiłków, o których nigdy wcześniej nie słyszałeś.

Twój sposób na pozbycie się codziennego bólu

Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II

Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII

pobierz fragment książki

Aromaterapia dla każdego

dr Iwona Konopacka-Brud dr Władysław S. Brud

Terapie › aromaterapia
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kosmetyki

ebooki | olejki eteryczne | pielęgnacja ciała | terapie naturalne | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-476-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 128; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** VII - dodruk;

Aromaterapia dla każdego – jak w praktyce wykorzystać leczniczą moc olejków eterycznych?

Czy wiesz, że w aromaterapii stosuje się aż 70 różnych naturalnych olejków zapachowych? Dzięki ich właściwościom leczniczym i kosmetycznym możesz pozbyć się uciążliwych dolegliwości, zadbać o zdrową skórę i piękne włosy. Być może nie zdajesz sobie sprawy, że w walce z kaszlem czy bólem gardła pomoże Ci zwykły olejek anyżowy. Natomiast gdy zmagasz się z reumatyzmem, warto nacierać bolące miejsca olejkiem cynamonowym. Z kolei olejek grejpfrutowy uwolni Cię od stresu i napięcia nerwowego. Lista chorób i dolegliwości, w których leczeniu sprawdzają się olejki do aromaterapii, jest długa. Przede wszystkim warto pamiętać, że aromaterapia dla każdego może przynieść jakieś korzyści. Dzięki tej książce dowiesz się, jak samodzielnie wykorzystać tę formę terapii do leczenia siebie lub bliskich osób. W tej sytuacji odwiedziny w gabinecie lekarskim nie będą konieczne, a wielość dostępnych rodzajów olejków eterycznych ułatwi dopasowanie ich działania do indywidualnych potrzeb. Nieważne, czy chodzi o zdrowie, czy też pielęgnację ciała.

Terapie naturalne – poznaj sekret działania olejków do aromaterapii

Sekret aromaterapii polega na wykorzystaniu w zabiegach prozdrowotnych i kosmetycznych naturalnych olejków zapachowych. Są to wyciągi roślinne o intensywnym zapachu, zawierające kilkadziesiąt różnorodnych aktywnych związków, m.in. alkohole, estry, aldehydy, ketony. Sprawdzają się one w leczeniu wielu chorób lub jako skuteczne kosmetyki do pielęgnacji ciała lub włosów. Niewątpliwie bodźce zapachowe pozytywnie oddziałują także na nasze samopoczucie. Należy jednak pamiętać, że są one tylko jednym z elementów tej terapii naturalnej. Ze względu na fakt, że aktywne składniki zawarte w olejkach eterycznych przenikają do organizmu zarówno za pośrednictwem skóry, jak i przez drogi oddechowe wpływają w istotny sposób na zdrowie. Kluczem do skutecznej terapii jest wybór odpowiedniego rodzaju naturalnych olejków zapachowych i zabiegu aromaterapeutycznego.

Co będzie najlepsze dla Twojego zdrowia – inhalacja, kąpiel, a może masaż?

Jak stosować aromaterapię w domu i samodzielnie dbać o zdrową skórę? Czy aromaterapia dla każdego jest dostępna? Te pytania zadaje sobie wiele osób. Dlatego warto wiedzieć, że decydując się na leczenie olejkami eterycznymi, można wybierać spośród kilku różnych metod, zaczynając od inhalacji, poprzez kąpiele i kompresy, a na płukankach i masażach kończąc. Oddzielny zestaw preparatów służy do celów kosmetycznych i pielęgnacji ciała. Godne uwagi są między innymi toniki, kremy, oliwki i szampony, które gwarantują zdrową skórę czy lepszą kondycję włosów. Musisz pamiętać, że każdy ze sposobów polecany jest do leczenia innej dolegliwości, a jego celem jest optymalizacja efektów terapii naturalnej. To samo dotyczy kosmetyków.

Sposoby przygotowania naturalnych olejków do aromaterapii – poradnik krok po kroku

Przede wszystkim książka ta jest niczym podręczna apteczka, z której możesz skorzystać bez konieczności odwiedzania lekarza i wypisywania recepty. Znajdziesz w niej nie tylko opisy właściwości najpopularniejszych olejków eterycznych przeznaczonych do domowego użytku, ale też proste receptury, dzięki którym będziesz potrafił wykorzystywać olejki do aromaterapii w leczeniu wielu powszechnych chorób i dolegliwości lub też jako skuteczne kosmetyki. Bez większego problemu przygotujesz je samodzielnie. W praktyce pomocne będą również zalecenia dotyczące dawkowania poszczególnych preparatów, a także przeciwwskazania precyzujące obszar ich stosowania. Książka ta sprawi, że aromaterapia dla każdego stanie się dostępna, a olejki do aromaterapii będą wartościowym wsparciem wielu terapii naturalnych.

Olejki, które uzdrawiają i pielęgnują!

Tantryczny masaż lingam

Klaus Jürgen Becker Michaela Riedl

Tytuł oryginału: Lingam Massage: Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben

Szczęście › związek
Szczęście › emocje
Terapie › masaż
Szczęście › radość
Szczęście › miłość
Zdrowie › relaks

ebooki relacje życie intymne

ISBN: 978-83-8168-453-8; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 276; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Masaż lingam – głęboki dostęp do męskiej seksualności

Sanskryckie słowo „lingam" oznacza nie tylko męskie genitalia pod względem anatomicznym, jest to również symbol siły i kultu męskości. Masaż lingam jest wsparciem dla mężczyzn, którzy chcą doświadczyć oraz poszerzyć fizyczny, psychiczny oraz duchowy wymiar swojej seksualności. Jego początki sięgają Josepha Kramera, który opracował tę metodę około 20 lat temu. W książce wykorzystano jego wiedzę z zakresu współczesnych badań seksualnych, pracy z ciałem, tantry i taoizmu. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku, nauczysz się wykonywać tantryczny masaż lingam oraz posiądziesz dogłębną wiedzę na temat anatomicznych, fizjologicznych i psychologicznych podstaw męskiej seksualności. Dzięki temu, nie tylko wzbogacisz swoje życie intymne, ale również wejdziesz na nowy poziom relacji z partnerem.

Eksperci masażu tantrycznego i erotycznego odkrywają przez Tobą sekrety rozkoszy

Coraz większa liczba mężczyzn poszukuje nowej, świadomej i w pełni satysfakcjonującej seksualności. Dlatego, po ukazaniu się książki *„Tantryczny masaż yoni"* przyszedł czas na jej męski odpowiednik! Michaela Riedl, autorka pierwszej części poradnika o masażu erotycznym oraz Klaus Jürgen Becker, specjalista tantry, masażu oraz technik oddechowych, połączyli swoje siły tworząc ponadczasową i kompletną publikację opisującą tajniki adorowania lingam. Książka skierowana jest zarówno do mężczyzn chcących odkryć lub pogłębić swoją seksualność, jak i kobiet pragnących poznać tajemnice męskiej rozkoszy.

Masaż lingam, to coś więcej niż masaż miejsc intymnych

Praktyczne porady Autorów obnażą przed Tobą świat męskiej rozkoszy! Odkryjesz, jak krok po kroku, wykonać jeden z najbardziej zmysłowych masaży tantrycznych – masaż lingam. Dzięki prostym, lecz rzeczowym wskazówkom, dowiesz się, w jaki sposób budować relacje i atmosferę w sypialni, wykonać nastrajający masaż całego ciała, a także stopniowo wzbudzać pożądanie partnera. Odkryjesz jak ważne jest świadome wzmacnianie mięśni dna miednicy, tzw. mięśni Kegla, które mają bezpośredni wpływ na doznawanie silniejszych orgazmów. Autorzy opisali tu również proste ćwiczenia pomagające zachować pełną kontrolę nad wytryskiem – to oznacza koniec problemów z przedwczesnym wytryskiem, stanowiącym zmorę wielu par!

Dzięki tej książce odkryjesz również:

– czy wielokrotne orgazmy są jedynie przywilejem kobiet,
– tajemnice erekcji np. co oznacza jej brak, w jaki sposób ją wywołać, skąd się biorą zaburzenia i jak sobie z nimi poradzić,
– skuteczne sposoby podnoszenia energii seksualnej i pożądania u mężczyzny,
– połączenie prostaty i punktu G,
– masaż prostaty, mający pozytywny wpływ nie tylko na potencję ale również zdrowie,
– relacje mężczyzn, którzy doświadczyli masażu lingam.

Tajemnice męskiej rozkoszy obnażone!

6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych

Palmer Kippola

Tytuł oryginału: Beat Autoimmune. The 6 Keys to Reverse Your Condition and Reclaim Your Health

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › EFT
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › oczyszczanie jelit
Terapie › medytacja
Zdrowie › choroby

ebooki | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-456-9; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 440; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Choroby autoimmunologiczne – Ty i Twoi bliscy możecie na nie cierpieć!

Ponad 10 procent światowej populacji cierpi na co najmniej jedną z ponad setek chorób autoimmunologicznych. Znajdują się one w pierwszej dziesiątce chorób śmiertelnych. Ich lista jest długa i stale rośnie. Do chorób autoimmunologicznych należą na przykład: zapalenie tarczycy Hashimoto (niedoczynność tarczycy), choroba Gravesa-Basedowa (nadczynność tarczycy), cukrzyca, zapalenie jelit, choroba Leśniowskiego-Crohna, stwardnienie rozsiane (SM), celiakia, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), toczeń, wypryski, łuszczyca, a także bielactwo. Nawet przewlekła borelioza i niektóre rodzaje chorób serca zostały niedawno sklasyfikowane jako autoimmunologiczne. Dodatkowo takie dolegliwości, jak chroniczne zmęczenie, bezsenność, alergia, mgła umysłowa, bóle, drętwienie i mrowienie, wypadanie włosów, niestrawność oraz otyłość wpływają destrukcyjnie na codzienne funkcjonowanie organizmu, doprowadzając do przewlekłych chorób. Dzięki tej książce dowiesz się, jak trafnie diagnozować objawy chorób autoimmunologicznych i jak skutecznie sobie z nimi radzić. Co istotne, Autorka proponuje naturalne metody, bez konieczności wprowadzania leczenia farmakologicznego.

Skąd się biorą choroby autoimmunologiczne?

Ich przyczyną jest dramatyczny wzrost ilości substancji toksycznych, jakie występują w środowisku. Wśród „winowajców" należy wymienić również dietę obfitującą w cukier i węglowodany proste, nadużywanie antybiotyków oraz stres. Tradycyjna medycyna wciąż nie radzi sobie z leczeniem przewlekłych chorób. Sterydy, leki immunosupresyjne i silne środki przeciwbólowe zapewniają tymczasową ulgę, jednak na dłuższą metę wyniszczają organizm i mogą prowadzić do kolejnych chorób autoimmunologicznych, a nawet raka.

Jak wyleczyć stwardnienie rozsiane?

Jeśli zmagasz się z trudnymi do wyjaśnienia objawami lub zdiagnozowano u Ciebie jedną bądź więcej chorób autoimmunologicznych, skorzystaj z naturalnych metod leczenia zaprezentowanych w tej książce. Dzięki nim masz szansę powrócić do pełni zdrowia. Autorka przez 26 lat cierpiała na stwardnienie rozsiane, aż w końcu zdecydowała się na samoleczenie. Pozwoliło jej to całkowicie wyleczyć chorobę. Dziś jest zupełnie zdrowa i nie musi brać leków. W tej książce przekazuje konkretne wskazówki, dzięki którym możliwe jest odwrócenie i zapobieganie chorobom autoimmunologicznym. Podpowiada, jak odnaleźć pierwotną przyczynę stanu zapalnego występującego w organizmie. Palmer Kippola jest certyfikowaną trenerką zdrowia z wykorzystaniem medycyny funkcjonalnej. Studiowała pod kierunkiem wiodących ekspertów w dziedzinie żywienia i holistycznego uzdrawiania.

Dieta ketogeniczna czy bezglutenowa – jak leczyć choroby autoimmunologiczne?

Autorka przedstawia w tej książce aktualne badania naukowe, historie pacjentów i strategie, które pomagają odwrócić i zapobiegać chorobom autoimmunologicznym przy pomocy stosowania naturalnych metod. Prezentuje sprawdzone sposoby dotyczące uzdrowienia jelit, wzmocnienia odporności, redukowania poziomu stresu, radzenia sobie z zaburzeniami gospodarki hormonalnej, dbania o jakość snu czy stosowania diety ketogenicznej bądź bezglutenowej. Oferuje przy tym szereg przepisów na zdrowe i smaczne dania. Ponadto zachęca do wypróbowania EFT (tappingu) jako środka, który pomaga szybko i łatwo się zrelaksować, a także opisuje proste techniki oddechowe, medytacyjne i relaksacyjne do samodzielnego zastosowania. Zwolennikiem przedstawionych w książce metod jest dr Mark Hyman, lekarz i autor światowych bestsellerów New York Timesa, który napisał przedmowę do tej publikacji. On i Autorka zapewniają, że wykonując zawarte w tej książce zalecenia, odwrócisz skutki trapiących Cię przypadłości.

Zadbaj o to, co najważniejsze, czyli ZDROWIE!

Ketogeniczny post

dr Joseph Mercola

Tytuł oryginału: KetoFast: Rejuvenate Your Health with a Step-by-Step Guide to Timing Your Ketogenic Meals

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › odchudzanie
Terapie › głodówki
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

ketoza | mitochondria | olej roślinny | Parkinson | stany zapalne | zdrowe serce

ISBN: 978-83-8168-439-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Post dla zdrowia – dlaczego trzeba pościć?

Większość ludzi je nieprzerwanie przez cały dzień, od momentu, gdy się budzi, aż do udania się do łóżka. Wielu nie robiło sobie przerwy w jedzeniu od lat, a nawet dziesięcioleci. Takie postępowanie nie jest zgodne z naszymi uwarunkowaniami genetycznymi i biochemicznymi oraz pozbawia nas wielu wspaniałych korzyści zdrowotnych, jakie daje głodówka. Jeśli zmagasz się z poważnymi problemami zdrowotnymi lub – jak 40 procent populacji – cierpisz na otyłość, sięgnij po tę książkę. Zawarte w niej porady pomogą Ci wrócić do prawidłowej masy ciała oraz uwolnią od zachcianek, które odbierają Ci możliwość wybierania zdrowej żywności.

Ketogeniczny program doktora Mercoli

Dzięki zaproponowanemu w tej książce programowi doktora Mercoli stracisz niebezpieczny, odkładający się wokół narządów tłuszcz trzewny, który jest uważany za przyczynę zaburzeń metabolicznych, insulinooporności i przewlekłego stanu zapalnego. Pozbycie się tego tłuszczu pozwoli Ci obniżyć ciśnienie krwi, przywrócić zdrowe proporcje cholesterolu oraz zmniejszyć ryzyko chorób serca i cukrzycy. Pozbycie się insulinooporności odgrywa główną rolę, ponieważ stanowi przyczynę rozwoju epidemii otyłości, chorób serca, raka i cukrzycy, a także schorzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera i Parkinsona.

Jak działa ketoza?

Kiedy Twój organizm nauczy się używać tłuszczu jako paliwa, zyskasz większą wytrzymałość i na tyle dużo energii, że nie będziesz odczuwał jej braku nawet podczas intensywnej pracy. Będziesz spał spokojnie i głęboko, dzięki czemu po przebudzeniu poczujesz się zrelaksowany i wypoczęty. Co najważniejsze, takie podejście pomoże Ci pokonać wiele groźnych chorób, które dotykają ponad 80 procent populacji, stając się przyczyną bólu, cierpienia i przedwczesnej śmierci.

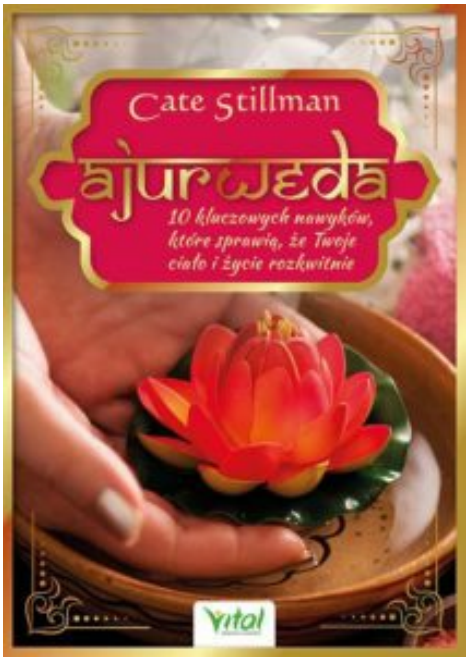
KetoPost – prosty sposób odchudzania dla każdego

Dieta ketogeniczna z postem interwałowym wymaga odpowiedniego doboru makroskładników, aby osiągnąć ketozę żywieniową. Ważny jest też czas, w którym spożywasz posiłki. Najlepiej stopniowo skracać okresy, w których sięgasz po jedzenie, od sześciu do ośmiu godzin dziennie. Metoda ta jest znana jako post przerywany lub dieta ograniczona czasowo. Przestrzeganie KetoPostu nie stanowi większego problemu, ponieważ dzięki niemu stopniowo dochodzisz do momentu, w którym czujesz się komfortowo bez jedzenia przez 16 do 18 godzin. Wynika to głównie z tego, że ciało przystosowuje się do przetwarzania tłuszczu w paliwo, więc głód przestaje Ci doskwierać.

Korzyści z KetoPostu

KetoPost sprawia, że Twój mózg pracuje wydajniej, narażając się przy tym na zdecydowanie mniej uszkodzeń. Wyniki badań potwierdzają, że post przerywany może nie tylko poprawiać pracę mózgu oraz wzmacniać neuroplastyczność, a nawet wspomagać mózg w przyswajaniu nowych informacji. Oprócz naturalnego wsparcia umiejętności myślenia i uczenia się, można wymienić jeszcze inne istotne korzyści, które mózg zyskuje dzięki postowi:
• ketony chronią komórki mózgowe przed substancjami zwiększającymi stres oksydacyjny, takimi jak nadtlenek wodoru, który występuje powszechnie w mózgu osób z chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera i Parkinsona.
• ketony zwiększają również produkcję nowych mitochondriów w mózgu (biogeneza mitochondriów), co sprzyja zdrowiu komórek mózgowych i ich zdolności do produkcji energii.
• osoby poszczące często zauważają u siebie poprawę samopoczucia psychicznego dzięki wywoływanemu przez głodówkę uczuciu łagodnej euforii.
• wykazano, że post przerywany poprawia nastrój i pamięć, wyzwala generowanie nowych neuronów oraz zmniejsza ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych związanych z procesami starzenia.

KetoPost – wyjdzie Ci na zdrowie



Ajurweda – 10 kluczowych nawyków, które sprawią, że Twoje ciało i życie rozkwitną

Cate Stillman

Tytuł oryginału: Body Thrive: Uplevel Your Body and Your Life with 10 Habits from Ayurveda and Yoga

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › medytacja
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › choroby
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › ajurweda
Terapie › detoks
Zdrowie › relaks

ebooki umysł

ISBN: 978-83-8168-464-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy robisz wszystko, aby utrzymać swoje ciało w zdrowiu?

Masz tylko jedno ciało! To ono, dzięki ciężkiej pracy, utrzymuje Cię przy życiu każdego dnia. Oddycha, pompuje krew, tworzy nowe życie, a także umożliwia Ci wykonywanie codziennych czynności, takich jak chodzenie, mówienie czy myślenie. Utrzymując je w zdrowiu, dajesz sobie szansę na długie i szczęśliwe życie. Czy wiesz, że wystarczy jedynie 10 prostych ajurwedyjskich nawyków, aby wyeliminować stany zapalne, osiągnąć równowagę emocjonalną, poprawić relacje z najbliższymi, pobudzić swoje zmysły, odzyskać sprawność fizyczną, zrzucić zbędne kilogramy, a także, dzięki odpowiedniej pielęgnacji ciała, cieszyć się piękną i zdrową skórą? Wykorzystaj do tego dietę ajurwedyjską, masaże, jogę i wiele innych praktycznych wskazówek z tego poradnika!

10 ajurwedyjskich nawyków, które odmłodzą Cię, dostosowując dzienny harmonogram do naturalnych biorytmów

Ajurweda to licząca tysiące lat indyjska sztuka uzdrawiania i odmładzania. Postępując zgodnie z jej zasadami, otrzymujesz przewodnik po Twoim ciele, który pomaga Ci utrzymać je w zdrowiu, niezależnie od postępującego procesu starzenia się. Dbając o siebie i ucząc się na własnych doświadczeniach, kwitniesz, a odpowiednio wybrane i wprowadzone w życie dobre nawyki sprawią, że nie tylko staniesz się zdrowszy, ale również bardziej świadomy i szczęśliwy. Autorytet z dziedziny ajurwedy i jogi w tej książce podpowiada Ci, jak skutecznie wprowadzić do własnego życia 10 nawyków, bazujących na holistycznej nauce ajurwedy. Odmłodzą one Twoje ciało, dzięki dostosowaniu dziennego harmonogramu do jego naturalnych biorytmów.

Niewielka zmiana nawyków, czyli jak wcześniejsze jedzenie kolacji może odmienić Twoje życie

Autorski program stworzony przez Cate Stillman pomoże Ci odbudować równowagę pomiędzy Twoim ciałem a umysłem. Na początku odkryjesz, w jaki sposób małymi krokami wprowadzić nowe zasady do Twojej codzienności. Autorka przedstawia proste ćwiczenia i metody na stopniową i „bezbolesną" zmianę nawyków, np. dzięki wykorzystaniu filozofii Kaizen czy modelu zachowania B. J. Fogga. Następnie odkrywa przed Tobą największą istotę tej książki, czyli 10 ajurwedyjskich nawyków, które pomogą odmienić Twoje życie. Odkryjesz między innymi, dlaczego warto jeść wcześniejsze i lżejsze kolacje, a Autorka podpowie Ci w jaki sposób tego dokonać. Poznasz wpływ wcześniejszego kładzenia się spać na Twój układ odpornościowy oraz pokłady energii, a także dowiesz się, w jaki sposób wykorzystać filozofię Kaizen czy olejki eteryczne do zmiany pory zasypiania.

Ajurweda dla piękna i spokoju ducha

Bazując na wieloletnim doświadczeniu Autorki, dowiesz się, jak ważny jest prawidłowy oddech oraz jakie ćwiczenia czy techniki oddechowe, takie jak pranajama, możesz wykorzystać, aby dobrze rozpocząć dzień. Odkryjesz zalety roślinnego odżywiania po części opartego na diecie paleo oraz ajurwedyjskiej mądrości, a także otrzymasz przykładowe plany posiłków. Nauczysz się ajurwedyjskiego masażu całego ciała oraz twarzy z wykorzystaniem olejków, a także poznasz zalety suchego szczotkowania skóry. Zaczniesz doceniać ciszę i zastosujesz medytację, która pomoże Ci uspokoić przebodźcowany umysł oraz przepracować doświadczenia minionego dnia. Oczyścisz organizm, stosując ajurwedyjskie wskazówki, np. zasadę sześciu smaków w trakcie przygotowania posiłków. Pobudzisz swoje zmysły i nauczysz się doceniać małe rzeczy, na które do tej pory prawdopodobnie nie zwracałeś uwagi.

Autorytety o książce:

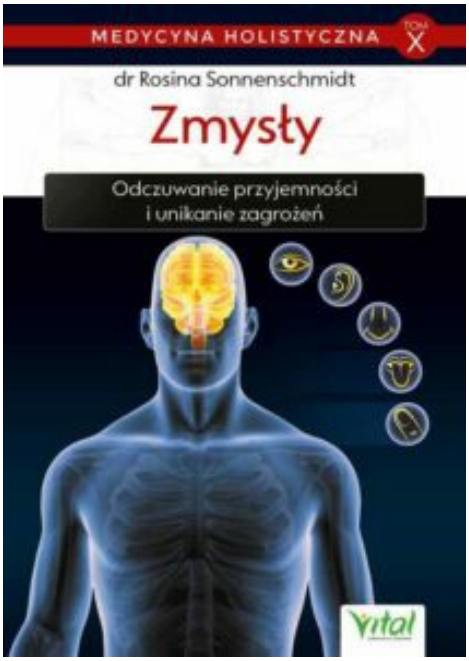
W Ajurweda – 10 kluczowych nawyków, które sprawią, że Twoje ciało i życie rozkwitnie Cate Stillman w rewelacyjny sposób wydestylowała to, co najlepsze z wiekowej i często skomplikowanej sztuki ajurwedy. W zwięzły i praktyczny sposób opowiada, jak zmiana prostych nawyków może zupełnie odmienić życie współczesnego człowieka i zapewnić mu doskonałe zdrowie.
– dr Mark Hyman, dyrektor ds. medycznych, Cleveland Clinic's Center for Functional Medicine, jedenastokrotny zdobywca tytułu najlepszego autora *New York Timesa*

Cate Stillman dostarcza czytelnikowi starożytnej mądrości ajurwedy w 10 prostych, praktycznych krokach. W części naszego mózgu nazywanej wzgórzem mieszka mały gen, który rządzi wewnętrznym zegarem naszych ciał. Nauki Stillman w łagodny sposób wpływają na ten niezwykle subtelny mechanizm i przynoszą nam harmonię, szczęście i długie życie. Ta książka zmieni Twoje ciało, umysł i świadomość, abyś mógł żyć

pełnią życia!
– Vasant Lad, absolwent University of Pume (kierunek Ajurweda, Medycyna i Chirurgia), Magister Wiedzy Ajurwedyjskiej, założyciel The Ayurvedic Institute

Ajurweda – 10 kluczowych nawyków, które sprawią, że Twoje ciało i życie rozkwitnie to prawdziwy manifest. Cate Stillman chce Ci pokazać, że możesz prawdziwie kwitnąć, a nie tylko egzystować. Książka jest po brzegi wypełniona dobrymi radami na temat snu, odżywiania, aktywności fizycznej, relacji z samym sobą i z innymi. Z każdej strony bije jej entuzjazm i pozytywne nastawienie do życia.
– dr Mark Menolascino

Masz tylko jedno ciało – czas o nie zadbać!



Zmysły – medycyna holistyczna tom X

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Sinnesorgane - Wunderwerk der Kommunikation: Band 10: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › homeopatia
Dieta › preparaty prozdrowotne

ebooki
seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-338-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jakie znaczenie mają zmysły?

Zmysły i ich kondycja są ważnym elementem naszego życia. O wszelkich zaburzeniach zmysłów oraz jak je leczyć, dowiesz się z X tomu serii *Medycyna holistyczna*. Percepcja zmysłowa nie jest procesem czysto funkcjonalnym. Możesz to sprawdzić na sobie. Niech ktoś zawiąże Ci oczy i poda jakiś przedmiot. Aby odgadnąć, co to jest, musisz go poczuć. Aby go poczuć, musisz poruszać dłońmi i palcami, przesuwając nimi po przedmiocie. Już rozumiesz, że nie jest łatwo pozbyć się jednego ze zmysłów, np. wzroku? Ta książka podpowie Ci jak postępować, jeśli masz problem z którymkolwiek ze zmysłów: smakiem, węchem, dotykiem (czuciem), wzrokiem czy słuchem. Jeśli zauważysz jakieś zmiany, np. w smaku czy węchu, bardzo ważne jest, abyś jak najszybciej zareagował i koniecznie poszukał pomocy. Możesz zacząć od przeczytania tej książki.

Zmysł smaku – czy na pewno czujesz wszystkie smaki, zwłaszcza po COVID-19?

Wszystkie ważne układy narządów i zmysły są powiązane ze smakiem Jeśli szczególnie lubisz jakiś rodzaj smaku, cierpią na tym pozostałe i równowaga zostaje naruszona.
Czy wiesz że:
– nadmiar smaku kwaśnego zapobiega przekształceniu kwasów w zasady, zakwasza krew i tkanki, a zwłaszcza upośledza metabolizm wątroby.
– jeśli nadużywasz smaku gorzkiego, może on powodować tachykardię (szybkie bicie serca) oraz niewydolność krążeniową.
– nadmiar smaku słodkiego przede wszystkim zakwasza żołądek, jelita, krew, a w szczególności tkanki. Typową tego konsekwencją jest otyłość i nadwaga.
– nadmiar smaku ostrego oraz pikantnego przeciąża narządy oddechowe, trawienie i wydalanie stolca. Chociaż smak ostry może pobudzać pocenie się, a przez to wydalanie przez skórę, może również prowadzić do odwodnienia błon śluzowych.
– nadmiar smaku słonego szczególnie upośledza czynność nerek. Może powodować nadciśnienie tętnicze.
Uzdrowienie zmysłu smaku oznacza, że odczuwa się wszystkie smaki i bierze je pod uwagę w odżywianiu. W tej książce znajdziesz produkty, które mają wpływ na wszystkie zmysły, pobudzają je, a przede wszystkim uzdrawiają.

Zmysł węchu – czy można zlekceważyć katar?

Ostry nieżyt nosa jest chorobą wirusową powodowaną przez zakażenie kropelkowe. Inne przyczyny to wychłodzenie organizmu, zmiany ukrwienia błon śluzowych nosa i nadmierne wytwarzanie wydzieliny. To z kolei powoduje zbyt częste oddychanie przez usta. Od chwili zakażenia do wystąpienia nieżytu nosa mija od kilku godzin do dwóch dni. Następnym etapem jest infekcja mieszana z udziałem bakterii *Coccobacillus*. U osoby zdrowej ostry nieżyt nosa trwa około tygodnia. Jednak zwykły katar, który często lekceważymy, może osłabić węch, smak, a przede wszystkim wpłynąć negatywnie na inne zmysły. A osłabienie zmysłów oznacza chorobę całego ciała. Autorka, znana terapeutka holistyczna, podpowie Ci jak pobyć się kataru w dwa dni i w pełni odzyskać zmysł węchu.

Jak działa oraz jak wygląda twój świat, czyli zmysł dotyku

Zmysł dotyku kojarzy nam się przede wszystkim z dłońmi. Małe dzieci z ich pomocą poznają świat – dotykają, chwytają i doświadczają przedmiotów i uczuć. Dotyk wyraża również potrzebę odczuwania. Zmysł dotyku, uczucia, wrażliwość dotykowa i ciało tworzą jedność. W tej publikacji znajdziesz ćwiczenia oddechowe, leczniczą dietę na odnowę pracy jelit, terapię solami Schüsslera, techniki odkwaszenia oraz detoksykacji organizmu. Te wszystkie metody z pewnością pomogą Ci pobudzić zmysł dotyku poprzez oddech, skórę, jelito oraz nerki i pęcherz.

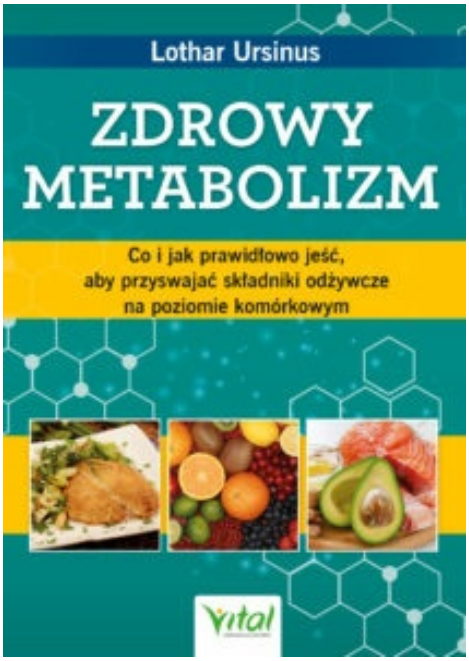
Zmysł wzroku – jak o niego dbać?

Współcześnie największe znaczenie przywiązuje się do widzenia. Wzrok nazywany jest największym skarbem wśród zmysłów. Wszystko w życiu ukierunkowane jest na zmysł wzroku. Jak myślisz: jeśli zawiążesz sobie oczy, to ile razy się potkniesz, zanim przejdziesz kilka metrów we własnym domu? Teraz wiesz, że o wzrok powinieneś dbać w szczególności. Dzięki tej książce poznasz naturalne metody poprawy wzroku, głównie poprzez substancje odżywcze zawarte w żywności.

Wyostrz swoje zmysły

Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



Zdrowy metabolizm

Lothar Ursinus

Tytuł oryginału: Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel - leicht erklärt: Unsere Zellaktivität verstehen und bewusst optimieren – für ein Leben in Gesundheit und Leichtigkeit

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Dieta › witaminy

ebooki | mózg | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-468-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy wiesz, że od prawidłowego metabolizmu zależy Twoje zdrowie?

Czujesz się zmęczony w ciągu dnia, nie możesz spać w nocy? Przybierasz na wadze, mimo że jesz mało? Jeżeli tak, prawdopodobnie cierpisz na zaburzenia metaboliczne. Schorzenia, takie jak osteoporoza, miażdżyca, choroby autoimmunologiczne, a nawet nowotwory, mają swoje źródło w zaburzeniach metabolizmu komórkowego. Ich wczesne wykrycie pomoże zapobiec powstaniu poważnych chorób. Ale przede wszystkim powinieneś zacząć od usprawnienia metabolizmu komórkowego. Jak to zrobić – dowiesz się z tej książki.

Jeżeli metabolizm komórkowy działa prawidłowo, komórki także są zdrowe

Zapewne słyszałeś mnóstwo rad, jak najlepiej się odżywiać. W tej książce ekspert zdrowego odżywiania, naturopata, Lothar Ursinus, podaje praktyczne wskazówki, które pomocne są w przywróceniu równowagi w organizmie i mikrobiomie. Dowiesz się, na jakie czynniki powinieneś zwrócić uwagę w zależności od grupy krwi czy rodzaju spalania. W książce znajdziesz indywidualne zalecenia, aby usprawnić metabolizm komórkowy. Dobierzesz takie produkty, które wesprą Twój organizm, ponieważ ani nabiał, ani żywność wegańska nie są odpowiednie dla wszystkich. Dowiesz się, które pokarmy obciążają Twój metabolizm, jakie mogą wystąpić nietolerancje pokarmowe, stany zapalne i wreszcie cukrzyca, miażdżyca, demencja lub choroby autoimmunologiczne oraz jakie środki mogą sprawić, że Twój metabolizm będzie działał dla zdrowego ciała i sprawnego umysłu.

Przyczyny zaburzeń metabolizmu komórkowego:

– niewłaściwe odżywianie: za dużo, za szybko, za często, zbyt kalorycznie, spożywanie żywności obcej dla metabolizmu,
– ciągły stres,
– brak ruchu,
– zanieczyszczenie środowiska naturalnego.

Wynikające z tego zaburzenia metaboliczne:

– zaburzenia metabolizmu insuliny,
– lekkie zaburzenia bariery jelitowej („nieszczelne jelita”),
– utrzymujące się lekkie stany zapalne,
– nietolerancje pokarmowe.

Choroby rozwijające się w wyniku zaburzeń metabolicznych:

– nadciśnienie tętnicze,
– miażdżyca,
– osteoporoza,
– dna moczanowa,
– cukrzyca typu 2,
– cukrzyca typu 3 (choroba Alzheimera, demencja i depresja),
– atak serca, udar mózgu,
– nadwaga,
– zaburzenia snu,
– migrena,
– rak.

Jak poprawić metabolizm?

Autor, Lothar Ursinus, opracował system, który pozwala na interpretację badań laboratoryjnych z perspektywy medycyny konwencjonalnej,

naturopatii, uwzględniając także stan psychiczny pacjentów. Dowiesz się, jak pozbyć się lub uniknąć powyższych chorób, stosując się do prostych zasad odżywiania i stylu życia.

Metabolizm komórkowy dla zdrowego ciała i sprawnego umysłu!

Masaż twarzy bańkami

Elena Karkukly

Tytuł oryginału: Баночный самомассаж: Мгновенный лифтинг-эффект. Faceday

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › masaż
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › uroda
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › relaks
Zdrowie › kobieta

ebooki | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-452-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jeden skuteczny sposób na piękny wygląd

Dotyka to prawie wszystkich kobiet, a nawet mężczyzn. W pewnym momencie zauważamy zmiany w wyglądzie i rzadko kiedy jesteśmy na nie gotowi. Zmarszczki, matowa skóra, ciężkie powieki, obrzęk – twarz opada i zmianie ulegają jej kontury. Zauważamy, jak skraca się szyja, pojawia się drugi podbródek, ramiona przesuwają się w górę i coraz częściej czujemy napięcie w twarzy, dyskomfort w szyi i ciężkość ciała. Zaczynamy unikać lustra. Zupełnie niepotrzebnie. Autorska metoda opisana w tej książce, czyli masaż twarzy bańkami, pozwoli Ci to zmienić i to samodzielnie.

Światowej sławy ekspertka i autorska metoda Faceday

Autorka, Elena Karkukly jest założycielką i główną trenerką klubu naturalnego przywracania młodości Faceday. Wykłada w Moskwie i innych miastach Rosji oraz we Francji, Niemczech i innych krajach. W tej publikacji opisuje autorską metodę masażu twarzy, który oparty jest na osteopatii. Posiada dyplom Rosyjskiego Stowarzyszenia Medycyny Tradycyjnej. Jest założycielką Międzynarodowej Akademii Facefitnessu i od wielu lat stosuje swoją metodę nie tylko na modelkach, gwiazdach, prezenterach telewizyjnych, aktorach, znanych politykach czy dyrektorach korporacji. Teraz staje się ona dostępna również dla Ciebie.

Jak zachować młodą, promienną twarz w każdym wieku

Wiek, w którym następują widoczne zmiany na twarzy u każdego może być inny. U niektórych zmiany związane z wiekiem pojawiają się już po 25. roku życia, a u innych dopiero po 40.To mocno pogarsza nastrój i pozbawia wiary w siebie. Zaczynamy się niepokoić i szukać sposobów na spowolnienie i ukrycie tych procesów. Niektóre kobiety godzą się z brutalną prawdą o życiu, ale wiele jest gotowych na wszystko, żeby przeciwstawić się naturze i wyglądać młodo. Jednak nawet najpopularniejsze radykalne i drogie sposoby przywrócenia młodego wyglądu dają tylko tymczasowy efekt. Za pomocą operacji, zastrzyków lub zabiegów zmiany zachodzące w naszym organizmie wcale nie zostaną zatrzymane ani spowolnione. Czasami jest to tak trudne do zaakceptowania, że kobiety przestają patrzeć na siebie w lustrze i fotografować się, wstydzą się swojego wyglądu i każdego dnia odczuwają z tego powodu dyskomfort. Ty nie musisz do nich należeć. Sama decyduj, jak chcesz wyglądać.

Jakie korzyści da Ci masaż próżniowy?

Każdy masaż i każde ćwiczenie przynosi korzyści i sprawia, że Twoje tkanki stają się zdrowsze, a Ty piękniejesz. Już nie musisz siedzieć z założonymi rękami, wzdychając i denerwując się za każdym razem, kiedy widzisz się w lustrze. Zrobisz to, co robią już tysiące kobiet na całym świecie – zastosuj próżniowy masaż bańkami.
Z tej publikacji dowiesz się jak:
– wybrać odpowiednie bańki,
– samodzielnie wykonywać masaż twarzy bańkami,
– wykonać masaż limfatyczny,
– rozluźnić mięśnie twarzy,
– naturalnie powiększyć usta,
– odzyskać elastyczność skóry,
– pozbyć się zmarszczek, nie tylko mimicznych,
– wygładzić bruzdy nosowo-wargowe,
– pozbyć się drugiego podbródka.

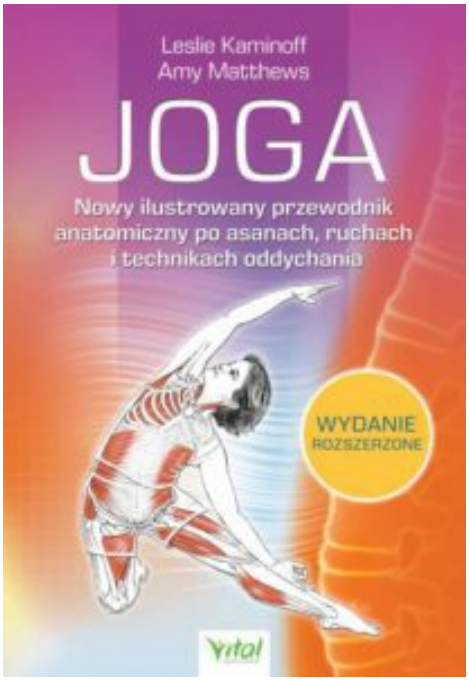
Masaż twarzy bańkami – natychmiastowy efekt liftingu

Masaż bańkami stanie się Twoim tajnym, sekretnym narzędziem odzyskiwania piękna i młodości! Opisany w tej publikacji facefitness to unikalna metoda, pozwalająca znacznie odwlec w czasie oznaki starzenia się. Celem jest odmładzający efekt.

Pozytywne efekty gimnastyki twarzy są następujące:
– podniesiesz owal twarzy, wyrównasz jej kontury i objętość, zmniejszysz i wygładzisz załamania, bruzdy, pozbędziesz się problemów z

asymetrią twarzy.
– poprawisz cyrkulację krwi i limfy. Uaktywnisz transport substancji odżywczych i budulca do komórek wszystkich warstw: skóry, tkanki podskórnej, a w szczególności do mięśni i kości. Wygładzisz zmarszczki, przywrócisz elastyczność i sprężystość skóry, zmniejszysz ból głowy, poprawisz jakości snu.
– osiągniesz efekt pozbycia się obrzęków i unormujesz pracę organów wewnętrznych: woreczka żółciowego, wątroby, nerek, jelit i skóry.
– poprawisz jakości skóry. Efekt masażu twarzy jest na niej widoczny niemal od razu.
– piękna twarz pomoże Ci odzyskać pewność siebie, przebojowość i radość.

Idealna cera w każdym wieku



Joga

Amy Matthews Leslie Kaminoff

Tytuł oryginału: Yoga Anatomy. Second Edition. Your illustrated guide to postures, movements and breathing techniques

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

ból | ból stawów | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | umysł

ISBN: 978-83-8168-454-5; **Cena katalogowa:** 129.90 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** twarda; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - rozszerzone - dodruk ;

pobierz fragment książki

Joga to nie tylko aktywność fizyczna czy ćwiczenia oddechowe, ale również masaż powięzi oraz trening ciała i duszy

Joga jest prastarą techniką ćwiczeń fizycznych, umysłowych i oddechowych. Korzystnie wpływa na nasze samopoczucie, pozytywne myślenie, zdrowie i samodyscyplinę. Praktykowanie jogi pozwala usunąć ból, wyciszyć umysł, zredukować stres i się zrelaksować. Ma wszechstronne, korzystne działanie na nasze zdrowie oraz sprawne ciało i umysł. Potwierdzają to badania naukowe. Joga umożliwia zwiększenie elastyczności, równowagi i siły jednocześnie pozwalając osiągnąć pełną duchową harmonię. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania w dzisiejszym zabieganym świecie. Niweluje ból stawów, stres, a dodatkowo relaksuje i wycisza. Zmniejsza ryzyko rozwoju poważnych chorób. Pomaga schudnąć, reguluje hormony, pozwala odczuć czym jest masaż powięzi oraz wzmacnia mięśnie, stawy i kości. Promuje mindfulness – trening uważności, poprawia ogólną jakość życia, a przy tym nadaje się praktycznie dla każdego!

Anatomia jogi w praktyce – ukojenie i relaks

Jeśli szukasz profesjonalnego opracowania na temat anatomii jogi, który pomaga w pokonaniu bólu oto podręcznik warty Twojej uwagi. Pozwoli Ci on świadomie i bezpiecznie praktykować jogę, jako aktywność fizyczną. Podpowie również, jak szybko powrócić do pełnej sprawności po przebytej chorobie. Długo wyczekiwany, światowy bestseller w nowym, rozszerzonym wydaniu. Pojawił się właśnie ponownie na rynku i dostępny jest dla wszystkich fanów tej sztuki relaksacji, dbania o zdrowie i pozytywne myślenie. Pomoże ci on poszerzyć swoją wiedzę na temat jogi i ćwiczeń oddechowych. Twój umysł stanie się jeszcze bardziej skupiony, a to pozwoli ci podjąć świadomą pracę nad swoim ciałem i wyeliminowaniem bólu stawów. Wykorzystasz skuteczne terapie i ćwiczenia oddechowe, masaż powięzi, który przywróci sprawność Twoim mięśniom, stawom i kościom. Wszystkie zaprezentowane ćwiczenia z łatwością wykonasz w domu i już żadna aktywność fizyczna nie będzie dla Ciebie wyzwaniem.

Wiedza i praktyka od światowych ekspertów i nauczycieli anatomii

Dzięki Autorom, którzy stworzyli to wybitne dzieło, będziesz mógł przyjrzeć się z bliska każdej rzetelnie opracowanej pozycji jogi. Poznasz niezwykłą moc terapii jogą – praktyki, która nie zna ograniczeń i zaraża pozytywnym myśleniem eliminując ból i stres. Wspiera także powrót do zdrowia po chorobie. Leslie Kaminoff i Amy Matthews to eksperci światowej rangi, nauczyciele anatomii, oddychania i pracy z ciałem. Razem stworzyli wspaniały materiał, do którego mogą odnieść się zarówno ćwiczący jogę, jak i jej instruktorzy oraz entuzjaści. Natomiast Sharon Elis to twórczyni grafik zawartych w książce i wielokrotnie nagradzana ilustratorka medyczna z ponad dwudziestopięcioletnim stażem.

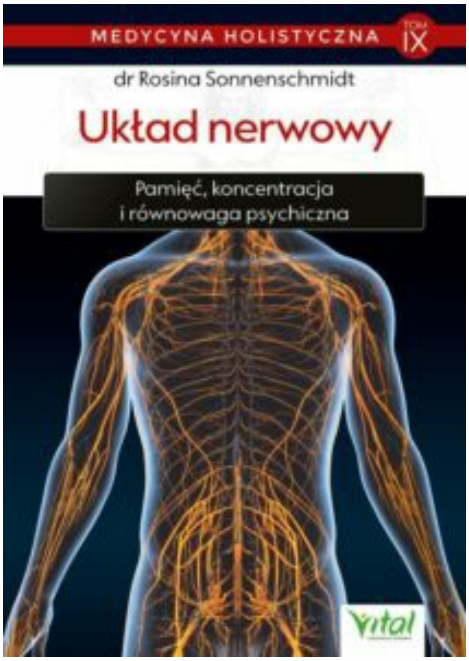
Techniki rozciągające, które korzystnie wpływają na ciało i umysł

Ten ilustrowany przewodnik łączy w sobie wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi z ćwiczeniami oddechowymi. Każda zawarta w nim ilustracja została przygotowana specjalną techniką zdjęcia z natury i prezentuje fizyczny aspekt jogi przedstawiając pracę mięśni, które napinają się podczas prawidłowego wykonywania ćwiczeń. Nowatorskie zaprezentowanie udziału poszczególnych mięśni w układzie statycznym lub w ruchu, umożliwi ci samodzielne ułożenie efektywnego zestawu ćwiczeń. Możesz go ukierunkować np. na wzmocnienie konkretnego mięśnia, a precyzyjnie przedstawione asany pozwolą ci głębiej zrozumieć struktury i zasady leżące u podstaw każdego wykonywanego ruchu. Natomiast wiedza, z jakich mięśni korzystasz podczas oddychania i wykonywania różnych pozycji, pozwoli ci zauważyć, jak drobna zmiana może zwiększyć bądź zmniejszyć efektywność wykonywanego przez ciebie ćwiczenia. Pomoże ci to w wyeliminowaniu bólu stawów, a także wzmocnieniu mięśni, stawów i kości.

Joga na mięśnie i powięzi – aktywność fizyczna i terapia w jednym

Szczegółowe ilustracje zawarte w podręczniku pokazują, które elementy Twojego ciała są najbardziej wykorzystywane podczas danej pozycji. Kręgosłup, mięśnie, stawy, kości i powięzi pracują podczas wykonywanych ćwiczeń jogi. Dzięki temu poradnikowi samodzielnie dostosujesz odpowiednie ćwiczenia, aby joga była całkowicie bezpieczna, a przy tym bardzo skuteczna. Wiedza zawarta w tej książce przyda ci się nie tylko ćwicząc jogę, ale także podczas każdego wysiłku jak bieganie, ćwiczenia na siłowni, czy… noszenie ciężkich zakupów.

To twój osobisty trener jogi



Układ nerwowy – medycyna holistyczna tom IX

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Gehirn und Nervensystem - Blüte der Spiritualität: Band 9: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › zioła
Terapie › homeopatia
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

ebooki | seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-337-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 308; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy wiesz, że nadmiar stresu osłabia układ nerwowy?

Z osłabieniem pamięci i koncentracji spotykamy się często nawet u dzieci. Także demencja występuje w coraz młodszym wieku i przestała już być zjawiskiem czysto geriatrycznym. Kryje się za tym problem radzenia sobie ze stresem. Stres inicjuje reakcję walki lub ucieczki kontrolowaną przez pień mózgu. Nadmiar stresu, który towarzyszy nam codziennie, osłabia nasz układ nerwowy. W tej książce znajdziesz podpowiedzi, jak go unikać i jak pokonać jego skutki. Opisane przez Rosinę Sonnenschmidt naturalne terapie pomogą Ci odzyskać równowagę emocjonalną, ukoić nerwy, a przede wszystkim przywrócić prawidłowe funkcje organizmu.

Nasz mózg jest neuroplastyczny przez całe życie

Wiadomo, że mózg wykazuje się neuroplastycznością i możemy go kształtować przez całe życie. Myślenie, odczuwanie, chodzenie, słyszenie i widzenie – każdą zdolność, którą w naturalny sposób wykorzystujemy, zawdzięczamy mózgowi i niezliczonym możliwościom połączeń komórek nerwowych. Chociaż jest jasne, że różne rejony mózgu pełnią różne funkcje, dokładne ich zidentyfikowanie wciąż nie jest możliwe. W chwili obecnej możemy stwierdzić na pewno, że miękka materia mózgu może być kształtowana przez całe życie, co oznacza, że stale dostosowuje się do form myśli. Ta książka podpowie Ci, jak wykorzystać potęgę mózgu do uzdrawiania.

Jak wzmocnić układ nerwowy?

Mózg nazywany jest nieskończenie kreatywnym urządzeniem tworzącym połączenia, które aż do śmierci może służyć swemu właścicielowi w celu twórczego rozwiązywania problemów. Życie stawia wyzwania, które należy przezwyciężyć, aby zaspokoić podstawową potrzebę rozwoju. Wszyscy mamy możność wyboru, jak wykorzystujemy nasz mózg. W tej książce Autorka omawia poważne choroby neurologiczne, takie jak rwa kulszowa, udar mózgu, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, demencja, choroba Parkinsona i padaczka oraz ich możliwe przyczyny. Prezentuje szereg opartych na naturalnych terapiach sposobów na pokonanie tych schorzeń. To jedyna książka, która omawia homeopatyczną terapię zaburzeń rytmu mowy, czytania oraz pisania, takich jak legastenia, jąkanie się i afazja.

Jak przywrócić stan równowagi w przypadku nerwowości, rozdrażnienia i przeciążenia nerwów?

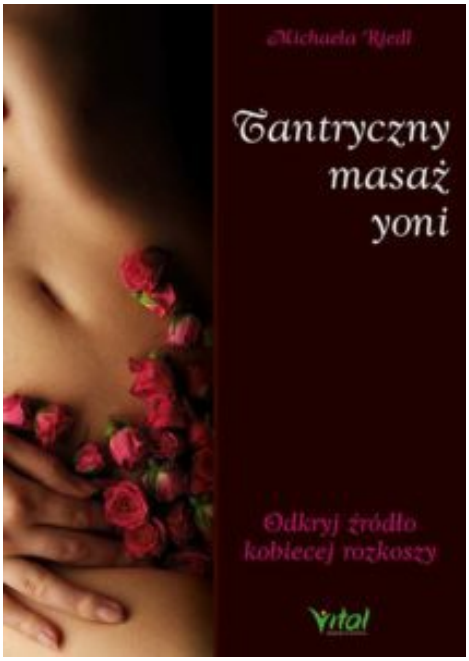
W tej publikacji znajdziesz wiele porad, które pomogą Ci na co dzień pozbyć się stanów lękowych. Możesz na przykład:
• wykonać ćwiczenia oddechowe,
• zaplanować jeden dzień w tygodniu bez krytykowania, biadolenia, lamentowania, narzekania lub negatywnych myśli,
• zastosować olejek różany do pielęgnacji okolic brzucha,
• wyznaczyć jeden dzień w tygodniu bez spożywania jakichkolwiek środków pobudzających, zwłaszcza takich jak kawa, tytoń, cukier i dania gotowe. Zamiast tego przygotuj posiłek z następujących składników: sałatka z sałaty głowiastej i delikatnych żółtych liści selera naciowego z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, a także gotowanych na parze warzyw: szpinaku, brokułów, kukurydzy i ziemniaków. Do posiłku dodaj jeden mały karczoch. Godzinę po posiłku wypij filiżankę naparu z kory wiązu czerwonego,
• podczas spaceru wykonać ćwiczenie rytmicznej medytacji,
• zastosować praktykę pauzowania, czyli jak wykorzystać nawet jedną minutę na relaks,
• prawidłowo przygotować się do snu,
• stosować dietę dla zdrowia mózgu.

Naturalnie uspokój nerwy

Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V

Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



Tantryczny masaż yoni

Michaela Riedl

Tytuł oryginału: Yoni Massage. Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust – sinnlich-energetisch-spirituell

Szczęście › związek
Szczęście › komunikacja
Szczęście › miłość
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta
Szczęście › radość
Szczęście › emocje
Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ebooki relacje życie intymne

ISBN: 978-83-8168-449-1; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czym jest masaż tantryczny i jak dzięki niemu wzbogacić życie intymne i relacje

Cechą szczególną masażu tantrycznego, w przeciwieństwie do pozostałych technik masażu, jest świadome i wyraźne zaangażowanie narządów płciowych – yoni oraz lingam. W ten sposób człowiek przyjmowany jest jako całość i możliwe jest jego uzdrowienie seksualne na płaszczyźnie fizycznej. Taka forma masażu pogłębia relacje między partnerami i wzbogaca życie intymne. Ten wyjątkowy poradnik uchyli przed Tobą tajemnice jednego z najbardziej erotycznych masaży – masażu yoni! Yoni ukazuje najgłębiej skrywaną istotę. Słowo to pochodzi z indyjskiego sanskrytu i jest określeniem kobiecych narządów płciowych.

Ekspertka tantry zdradza sekrety masażu yoni

W tajniki tego wyjątkowego masażu wprowadzi Cię jedna z największych ekspertek tantry – Michaela Riedl, instruktorka tantrycznej jogi, masażu erotycznego, yoni i lingam. Podczas pisania tego poradnika przyświecał jej jasny cel – wsparcie kobiet w procesie wprowadzania w ich codzienność więcej życia, zdrowia i pożądania oraz wskazanie nowej drogi do ich kobiecości. Dla mężczyzn natomiast poradnik może być zaproszeniem do lepszego poznania misterium kobiety.

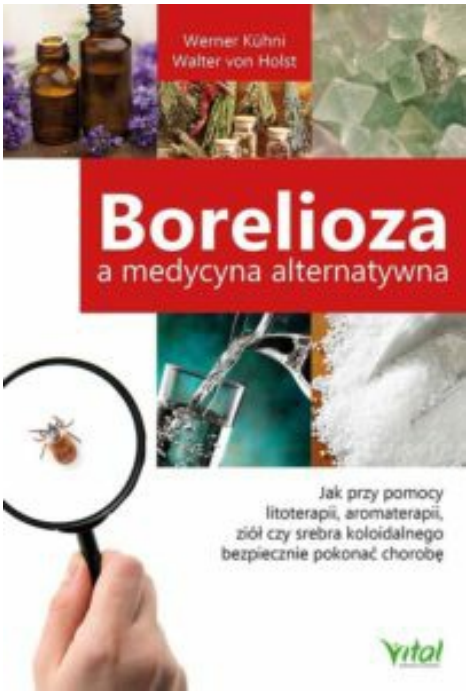
Rozpal ogień, czyli jak krok po kroku wykonać masaż miejsc intymnych

Praktyczne porady Autorki przeprowadzą Cię przez każdą z dziewięciu faz masażu yoni. Dzięki nim dowiesz się jak zadbać o odpowiednią atmosferę, która wprowadzi Was w intymny nastrój, jak wykonać przygotowujący masaż całego ciała oraz stopniowo wzbudzać rozkosz partnerki. Odkryjesz tajniki masażu shiatsu miejsc intymnych, nauczysz się jak uciskać punkt G, a także nawiązać kontakt emocjonalny z partnerką. Wszystkie z opisanych kroków doprowadzą do wielkiego finału – głębokiej ekstazy!

Dzięki tej książce odkryjesz również:

– jak zwiększyć swoje libido dzięki ćwiczeniom mięśni Kegla,
– wpływ faz księżyca na cykl kobiety,
– znaczenie fantazji erotycznych w zwiększeniu popędu seksualnego i szybszym szczytowaniu,
– czym różni się orgazm pochwowy od łechtaczkowego,
– technikę wykonywania masażu punktu G, a także dokładny opis miejsca, w którym się znajduje,
– ćwiczenia rozprowadzające energię seksualną po całym ciele,
– inne sposoby na poprawę życia intymnego i relacji z partnerem.

Nowy wymiar kobiecości!



Borelioza a medycyna alternatywna

Werner Kühni

Tytuł oryginału: Naturheilverfahren bei Borreliose: Krankheitsbild, Diagnose und praktische Anwendungen

Terapie › refleksologia
Terapie › zioła
Terapie › homeopatia
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › aromaterapia
Zdrowie › choroby

ebooki | mikrobiom | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-443-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czym jest borelioza i czy powinieneś czuć się zagrożony

Borelioza, inaczej nazywana chorobą z Lyme, to choroba przenoszona przez zakażone kleszcze. Średnio 30% kleszczy w dużych polskich miastach przenosi krętki Borrelia – bakterie powodujące boreliozę. Zakażone kleszcze czyhają na nas w parkach, na skwerach, a także w przydomowych ogródkach. Czasami jeden beztroski spacer czy piknik w parku na trawie – w połączeniu z niską świadomością i brakiem odpowiedniego zabezpieczenia – może doprowadzić do zachorowania na boreliozę. A więc jak zabezpieczyć się przed tą groźną chorobą? Jakie badania na boreliozę należy wykonać i jak wygląda leczenie boreliozy? Czy terapie naturalne są w stanie wspomóc eliminację choroby? Na te i wiele innych pytań znajdziesz odpowiedź w tej książce!

Objawy boreliozy – sprawdź je u siebie!

Autor wyjaśnia:borelioza jest chorobą, której symptomy są tak różnorodne, że rzadko lekarz diagnozuje ją na pierwszej wizycie. Wcześnie wykryta może być z sukcesem wyleczona dzięki odpowiednio dobranej terapii antybiotykowej). Niestety u wielu osób boreliozę wykrywa się dopiero po wielu miesiącach, a nawet latach od zakażenia.
W zależności od stadium choroby, do najczęstszych objawów boreliozy należą:
• Erythema migrans,czyli rumień wędrujący(pierwszy objaw boreliozy występujący w 40-60% przypadków,
• zmęczenie,
• bóle brzucha,
• zapalenie oskrzeli,
• biegunka,
• wymioty,
• gorączka,
• bóle i obrzęki stawów,
• infekcja grypowa,
• wypadanie włosów,
• zaburzenia rytmu serca,
• bóle głowy,
• powiększone węzły chłonne,
• bóle mięśniowe,
• sztywność karku,
• bóle pleców,
• trudności w połykaniu,
• oblewanie potem,
• zaburzenia mowy i widzenia,
• uczucie suchości w gardle.

Leczenie boreliozy przez medycynę konwencjonalną i alternatywną

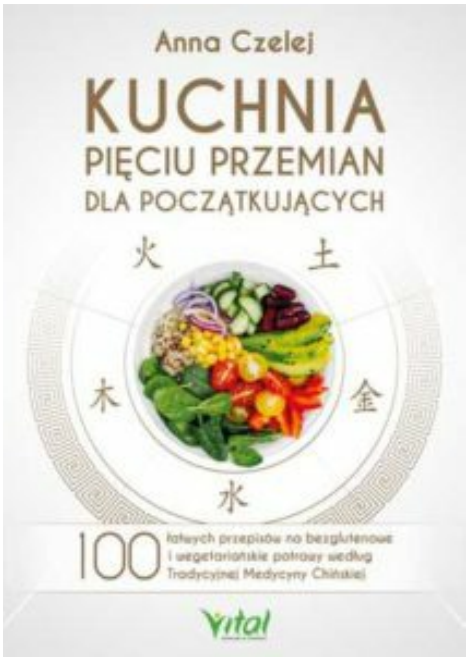
W tym kompleksowym poradniku Werner Kühni, ceniony naturopata, homeopata i psychoterapeuta, opisuje, czym jest choroba z Lyme, a także omawia sposoby rozpoznawania boreliozy.Oprócz standardowych badań, znajdziesz tu również alternatywne sposoby diagnozowania, takie jak elektroakupunktura, biorezonans czy radiestezja. Z największą starannością Autor analizuje również najnowsze metody leczenia boreliozy stosowane w medycynie konwencjonalnej np. antybiotykoterapię czy terapię makrobiotyczną, dzięki której wyregulujesz pracę jelit i przywrócisz im odpowiednią florę. Werner Kühni wyjaśnia również, czym są szczepienia przeciw kleszczom i czy faktycznie chronią przed zakażeniem krętkami Borrelii.

Nadzieja dla chorych na boreliozę

Największa część książki poświęcona została alternatywnym metodom eliminowania boreliozy. Dzięki informacjom zawartym w tej książce zrozumiesz, w jaki sposób działa Twój układ odpornościowy, co pozwoli Ci w bardziej świadomy sposób rozpocząć walkę z chorobą. Odkryjesz techniki, jakie wykorzystuje medycyna alternatywna, wśród których znajdziesz:
– leki homeopatyczne,
– esencje kwiatowe dr. Bacha, które przywrócą spokój psychiczny i uwolnią Cię od stresu,
– zioła skuteczne w eliminacji boreliozy np. czystek, dzięgiel litwor, kolendra, ostropest plamisty czy trędownik bulwiasty,
– litoterapię popularnie nazywaną leczeniem kamieniami,
– aromaterapię,
– refleksoterapię,
– kurację ze srebra koloidalnego,
– terapię mikrobiologiczną

i wiele innych, takich jak: kuracja potna, terapia światłem słonecznym, świeżym powietrzem, a także aktywność fizyczna, która przywróci Ci sprawność.

Zwalcz boreliozę naturalnie!



pobierz fragment książki

Kuchnia Pięciu Przemian dla początkujących

Anna Czelej

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › pięć przemian
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby

ebooki układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-441-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Tradycyjna Medycyna Chińska w kuchni

Wiedza o właściwościach produktów żywnościowych z perspektywy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej jest bardzo szeroka. Od tysięcy lat chińscy terapeuci wykorzystują odpowiednią dietę, dopasowaną do indywidualnych cech i potrzeb każdego pacjenta, jako metodę leczenia. Jednak nie musisz być lekarzem praktykującym medycynę chińską i znać na pamięć Księgę Przemian Yi Jing, aby stosować dietę według Pięciu Przemian i gotować uwzględniając jej zasady. Wystarczy, że skorzystasz z praktycznych wskazówek zawartych w tym poradniku, by w pełni rozkoszować się wszystkimi jej zaletami.

ABC gotowania według Pięciu Przemian

Przedstawi Ci je Anna Czelej, aktywna propagatorka życia zgodnie z chińską filozofią przyrody oraz autorka bestsellera *Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian*. Swoją najnowszą publikację skierowała do laików pragnących poznać podstawowe zasady przyrządzania posiłków według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Specjalnie dla nich w łatwy i przystępny sposób opisuje zasady, smaki i przemiany. Aby ułatwić Ci posługiwanie się książką, do publikacji dołączony został plakat opisujący kolejność dodawania produktów do potraw.

100 łatwych przepisów diety według Pięciu Przemian

Oprócz zasad oraz praktycznych wskazówek, Autorka zamieściła również 100 przepisów na bezglutenowe i wegetariańskie potrawy według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Znajdziesz tu porady dotyczące prawidłowego gotowania kasz oraz warzyw strączkowych, proste przepisy na bezglutenowe pieczywo (np. chleb z białej kaszy gryczanej), wegetariańskie pasztety, pasty i kotlety, a także pożywne zupy oraz ciasta i desery bez użycia mąki pszennej. Dzięki nim z łatwością ułożysz jadłospis na diecie według Pięciu Przemian i będziesz mógł cieszyć się zdrowiem i długowiecznością!

Spróbuj jakie to smaczne!

Przepis na pyszne leczo według Pięciu Przemian:

Składniki:

Z – 4 łyżki oleju z pestek winogron, 400 g pieczarek, 1 czerwona słodka papryka
M – 2 czerwone cebule, 2 ziarenka ziela angielskiego, szczypta ostrej papryki
W – sól do smaku, 4 łyżeczki tamari, ½ szklanki zimnej wody
D – gałązka estragonu, kilka listków świeżej melisy, 2 pomidory, 2 małe cukinie
O – liść laurowy, garść świeżego majeranku, łyżeczka świeżego tymianku, kilka listków świeżej szałwii
Z – łyżeczka miodu
M – garść bazylii, garść oregano
W – 100 g czarnych oliwek

Przygotowanie:

Pieczarki, paprykę i cebulę zeszklij na oleju. Dodaj ziele angielskie, ostrą paprykę, sól, tamari, zimną wodę, estragon, melisę, sparzone i obrane ze skórki pomidory, pokrojoną cukinię, liść laurowy, majeranek, tymianek, szałwię, miód, bazylię, oregano oraz oliwki. Duś pod przykryciem 10 min. Smacznego!

Od kuchni do zdrowia!

Domowe kosmetyki na skórę i włosy – zrób je sam

Smarticular.com

Tytuł oryginału: Selber machen statt kaufen - Haut und Haar: 137 Rezepte für natürliche Pflegeprodukte, die Geld sparen und die Umwelt schonen

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › relaks
Zdrowie › mężczyzna
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › kobieta

ebooki | pH | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-444-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czego potrzebuje Twoja skóra i włosy?

Skóra pokrywa prawie całe nasze ciało. Poprzez skórę kontaktujemy się z otoczeniem. Jest ona przy tym narażona na ucisk, zimno, ciepło, napięcie, otarcia, wodę, powietrze, czynniki chorobotwórcze oraz wiele innych bodźców. Natura podarowała skórze zadziwiającą zdolność do stałej regeneracji i odmładzania pod warunkiem, że będziemy ją w tym wspierać. Ładna, zdrowa i miękka skóra oraz zadbane włosy są nie tylko ważne dla naszego dobrego samopoczucia i ochrony przed szkodliwymi wpływami zewnętrznymi, ale są także widoczną oznaką witalności i siły. Dlatego stosujemy coraz więcej produktów pielęgnacyjnych – kremów, balsamów, toników do twarzy, żeli pod prysznic, kąpieli z pianą, szamponów, sprayów do włosów i wielu innych. Ale czy wiesz, jak to robić zdrowo, tanio i bezpiecznie? Właśnie po to jest ta książka.

Czy jesteś uzależniony od środków pielęgnacyjnych?

Niestety, w przeważającej części gotowe produkty z drogerii składają się z syntetycznych składników, często na bazie olejów mineralnych. Mają one zawsze te same cechy, są łatwo dostępne, sprawiają, że produkty pielęgnacyjne są łatwiejsze do przetwarzania przemysłowego i mają długą trwałość. Istota nowoczesnych szamponów, balsamów i innych kosmetyków tkwi w tym, aby dawały natychmiastową poprawę wyglądu włosów i skóry po to, by możliwie regularnie je stosować. Długofalowe, po części niekorzystne skutki, działają wtedy w tle i czasem powodują nawet zwiększone zapotrzebowanie na pielęgnację. Przykład takiego uzależnienia dają produkty do pielęgnacji ust, które wywołują w nas chęć kremowania ust w krótkich odstępach czasu, ponieważ bez tego czujemy się źle. Ta publikacja pomoże Ci odkryć naturalny świat kosmetyków, sam zadecydujesz jakie składniki są dla Ciebie najlepsze i jakich środków potrzebujesz.

Tu znajdziesz 137 przepisów dopasowanych do Twoich potrzeb

W tej książce znajdziesz najlepsze przepisy na produkty do pielęgnacji ciała i włosów do samodzielnego wykonania. Wszystkie przepisy i wskazówki zostały skrupulatnie przetestowane, wypróbowane przez czytelników i ulepszone wartościowymi komentarzami. Każda sytuacja jest nieco inna i każdy człowiek jest inny. Dlatego też dobierzesz takie środki, które spełnią Twoje oczekiwania pod każdym względem. Testowanie nowego przepisu zacznij najlepiej od małych ilości. W ten sposób zaoszczędzisz składniki i będziesz mógł łatwiej dopasować produkt do swoich potrzeb.

Dlaczego kosmetyki warto robić samodzielnie?

W dziedzinie pielęgnacji i oczyszczania ciała szczególnie opłaca się pomyśleć o naturalnych alternatywach. Wiele sztucznych produktów możesz zastąpić naturalnymi, które znajdziesz w swojej kuchni. Poznaj powody, dla których opłaca się nie kupować ich, tylko wykonać je samemu:
– są dobre dla zdrowia: zamiast niezdrowych i sztucznych składników samodzielnie wytwarzane produkty alternatywne zawierają naturalne składniki, które pomagają organizmowi powrócić do równowagi zamiast coraz bardziej uzależniać go od syntetycznej pielęgnacji.
– są dobre dla środowiska: samodzielne wytwarzanie produktów zmniejsza zużycie plastiku oraz ilość produkowanych śmieci. Ponadto do wielu przepisów możesz wykorzystywać regionalne składniki o krótszym czasie transportu oraz w mniejszym stopniu zużywające zasoby.
– są dobre dla domowego budżetu: samodzielnie wytwarzane produkty są prawie zawsze zdecydowanie tańsze.
– są dobre dla ciebie: samodzielne wytwarzanie daje radość, pobudza kreatywność, wzmacnia zaufanie do samego siebie i sprawia, że jesteś niezależny.

Ten poradnik to Twój najlepszy przyjaciel

Dzięki informacjom z tej książki dowiesz się jak:
– nie wpaść w uzależnienie od syntetycznych i rakotwórczych składników,
– samodzielnie wykonać żele, szampony, mydła, pianki, woski, a nawet farby do włosów,
– wykonać i kiedy stosować toniki, peelingi, kremy czy maseczki do twarzy,
– zadbać o higienę jamy ustnej, przygotować własną pastę, płyn do płukania, olej do zębów,
– na co dzień dbać o całą skórę, czyli domowe balsamy, kremy, olejki, odżywianie i złuszczanie skóry,
– stosować kąpiele lecznicze oraz jakiś środków użyć, aby zyskać relaks, odprężenie, oczyszczenie,

– zrobić własny ekologiczny dezodorant,
– przygotować lecznicze maści, tynktury, balsamy, a nawet spray na komary,
– samodzielnie wykonać produkty do skóry i włosów oraz dlaczego warto to robić.

Proste, skuteczne, trwałe i tanie domowe kosmetyki

Salicylany nie dla każdego

Johanna Kallert

Tytuł oryginału: Salicylate nicht für jeden verträglich: Wie Sie Salicylat-Intoleranz erkennen und Salicylate meiden können

Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Dieta › kuchnia

alergie ebooki

ISBN: 978-83-8168-423-1; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 112; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Salicylany w jedzeniu i lekach

Salicylany to sole kwasu salicylowego, czyli biologiczna substancja występująca naturalnie w wielu roślinach. Znajduje się ona również w produktach spożywczych oraz środkach przeciwbólowych i lekach, np. w aspirynie. Od ponad 100 lat jest wytwarzana chemicznie i dodawana przez przemysł spożywczy do wielu produktów. Salicylany nie są tolerowane przez niektóre osoby i często są nieodkrytą przyczyną wielu przewlekłych dolegliwości. Mimo że uczulenie na salicylany w medycynie znane jest od bardzo dawna, to jednak lekarze często je bagatelizują, a osoby zmagające się z uciążliwymi schorzeniami nie zdają sobie nawet sprawy, że mogą odczuwać nadwrażliwość na te substancje.

Nadwrażliwość na salicylany – przyczyną wielu dolegliwości

Czy wiesz, że nierozpoznana nietolerancja salicylanów może powodować wiele różnorodnych dolegliwości? Nadmiar kwasu salicylowego jest z reguły toksyczny, a ostre zatrucie salicylanem objawia się napadami lękowymi, potliwością, szumami usznymi, mdłościami, wymiotami i hiperwentylacją (zbyt szybkim oddychaniem). W ciężkich przypadkach może pojawić się utrata słuchu, nadmierna drażliwość, napady skurczów, dezorientacja, a nawet śpiączka. Wystąpić może także zwiększona podatność na krwawienia, na przykład krwawienie z nosa lub w obrębie żołądka czy jelit. Możliwe jest także uszkodzenie narządów – wątroby, trzustki i nerek, aż do ich niewydolności.

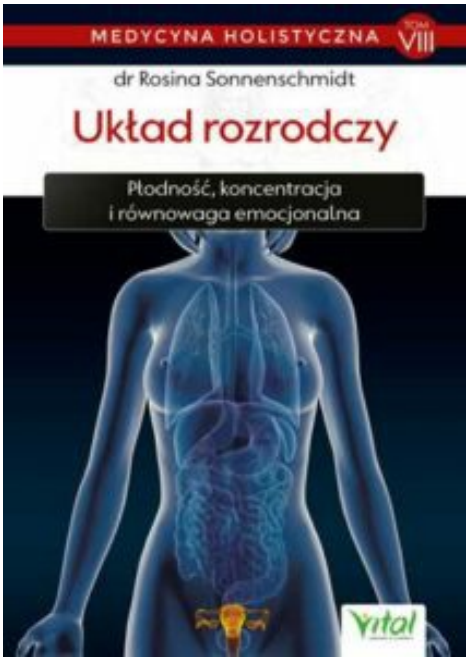
Jak usunąć salicylany z organizmu?

Dzięki tej książce, która jest pierwszym poradnikiem na temat salicylanów, poznasz nieznane dotychczas przyczyny powstawania chorób. W oparciu o dokładne badania naukowe informuje o możliwej alergii na salicylany. Zwraca uwagę na problem i wyjaśnia co to są salicylany, gdzie występują, w jakich produktach, kosmetykach i lekach się znajdują oraz dlaczego nie warto nadużywać aspiryny.

Dieta niskosalicylanowa dla uczulonych na salicylany

Autorka – technik chemii, dziennikarka medyczna oraz uzdrowicielka w dziedzinie psychoterapii – pomaga ludziom stać się zdrowszymi i szczęśliwszymi, dzięki uzdrowieniu psychiki oraz procesów biochemicznych zachodzących w organizmie. Sama cierpiała na nietolerancję salicylanów i teraz dzieli się skutecznymi metodami walki z alergią na kwas salicylowy. W książce zamieszcza szczegółowe informacje, czym jest nietolerancja salicylanów, jakie są jej objawy oraz jakie przewlekłe dolegliwości powoduje w organizmie. Podpowiada, jakie przeprowadzić testy, aby sprawdzić czy jesteś uczulony na salicylany oraz podaje zalecenia dietetyczne – dietę niskosalicylanową polegającą na wyeliminowaniu lub zmniejszeniu spożywania produktów zawierających te substancje. Dodatkowo oferuje terapie i rozluźniający tekst medytacyjny, który pomoże aktywować Twoją odporność.

Bez alergii – na zawsze!



Układ rozrodczy – medycyna holistyczna tom VIII

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Weibliche und männliche Sexualorgane - Selbstverwirklichung: Band 8: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › masaż
Zdrowie › mężczyzna
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta

ebooki | seria - medycyna holistyczna | życie intymne

ISBN: 978-83-8168-336-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dolegliwości i infekcje narządów płciowych – układ rozrodczy

W VIII tomie serii *Medycyna holistyczna* Autorka opisuje całościowe naturalne metody dbania o narządy płciowe zarówno żeńskie jak i męskie. Dowiesz się:
– jak prawidłowo wykonać irygację pochwy,
– jakie są przyczyny powstawania torbieli jajników, raka jajników i pochwy, zapalenie sutka i jak je wyeliminować,
– dlaczego homeopatyczne sposoby pokonywania kobiecych dolegliwości, na przykład menstruacyjnych, są najskuteczniejsze,
– jakimi naturalnymi metodami możesz wyeliminować dolegliwości PMS, aft, torbieli, nowotworów narządów kobiecych, polipów, krwotoków, mięśniaków,
– jak pozbyć się bezpłodności,
– przy jakich dolegliwościach możesz stosować borax,
– jaka jest prawidłowa technika sikania na stojąco – porada dla mężczyzn,
– jakie choroby nękają współczesnych partnerów – bolesna, zbyt skąpa, częsta, przedwczesna ejakulacja, impotencja, niezstąpienie jądra, nowotwór, torbiele, powiększenie jąder, guz czy rak prostaty oraz metody na ich pokonanie,
– wszystkiego o metodach pielęgnacji narządów płciowych.

Fitoterapia dla kobiet i mężczyzn

Z tej książki dowiesz się jak korzystać z szerokiej gamy roślin leczniczych, zestawiając własne preparaty. Autorka, znana holistyczna terapeutka, Rosina Sonnenschmodt, opisuje sprawdzone i dobrze znane rośliny, które możesz włączyć do terapii, aby pozbyć się dolegliwości narządów płciowych. Najpowszechniejszym i najprostszym sposobem stosowania ziół leczniczych jest sporządzanie herbat ziołowych. Możesz też zrobić nalewki, tynktury czy wyciągi z ziół i zażywać po kilka kropli dziennie, rozcieńczone niewielką ilością wody.

Przepis na nowoczesny, zdrowy afrodyzjak

Nie musisz kupować drogich tabletek. Na chwile czułości możesz przygotować równie skuteczny naturalny specyfik. Składniki: 2 plasterki ananasa, 1 jabłko i 3 truskawki. Zmiksuj, dodaj świeżo wyciśnięty sok z 1 łodygi palczatki (czyli trawy) cytrynowej, przypraw szczyptą kardamonu i cynamonu, dolej szampana i podaj w dwóch pięknych szklankach! To nie jedyny przepis – w książce znajdziesz ich więcej.

Poznaj siłę ćwiczeń oddechowych i tantrycznych

Dobroczynne aspekty ćwiczeń oddechowych, pielęgnacji ciała i artystycznej autoekspresji zawsze stanowiły oczywiste elementy dla odbudowy narządów płciowych. Ćwiczenia tantryczne mogą być wykonywane bez większego wysiłku. W tej książce znajdziesz dokładny opis praktyk, dzięki którym nie tylko odprężysz ciało, ale również pobudzisz narządy do regeneracji i zdrowienia.

Pielęgnacja miejsc intymnych przy użyciu olejku i wody

Zamiast po prostu myć i smarować olejkiem okolice intymne, powinieneś zdać sobie sprawę z tego, że jest to źródło siły twórczej mężczyzny i kobiety. Poczucie wewnętrznej czystości i witalności powinno wypłynąć z głębi miednicy niezależnie od aktywności seksualnej. Genitalia mają za zadanie nie tylko umożliwienie rozmnażania – jakkolwiek ważne jest to dla naszego gatunku – ale są też źródłem energii witalnej za sprawą ich rytmicznych ruchów endokrynnych i egzokrynnych. Układ hormonalny kontroluje prawie wszystkie funkcje organizmu, nastroje oraz zewnętrzny i wewnętrzny wzrost. Odkryjesz moc ćwiczeń oddechowych i elementy masażu tantrycznego. Położysz większy nacisk na pielęgnację z użyciem specjalnych olejków. Preferowano ich działanie ściągające i rozciągające, nie wspominając o wspaniałych afrodyzjakach, o których mówi tradycja *Kamasutry* (poemat dydaktyczny o sztuce miłości).

Zdrowe organy, zdrowy seks

Książki z serii *Medycyna holistyczna:*

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII

Najprostsza, miękka terapia manualna kręgosłupa dla początkujących

Zdzisław Drobner

Zdrowie › stres
Zdrowie › relaks
Terapie › akupunktura
Zdrowie › choroby
Terapie › masaż

ebooki masaż powięzi

ISBN: 978-83-8168-436-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Problemy z powięziami przyczyną bólu kręgosłupa?

Ból kręgosłupa doskwiera niemal każdemu. Dokucza już nawet dzieciom. Dolegliwości mogą wynikać z przeciążenia kręgosłupa, siedzącego trybu życia, wad postawy (skolioza), chorób kręgosłupa czy zapalenia powięzi. Skuteczne leczenie bólu pleców zależy od przyczyny, natężenia dolegliwości oraz wieku. Każda sytuacja wymaga indywidualnego podejścia i zastosowania odpowiednich technik terapeutycznych, w tym masażu powięzi. Dzięki tej książce dowiesz się jak w bezpieczny i skuteczny sposób pozbyć się przewlekłego bólu i odzyskać sprawność.

Techniki terapeutyczne opracowane przez autorytet

Autor tego poradnika jest specjalistą masażu chińskiego, akupunktury i terapii manualnej (chiropraktyk, osteopata). Posiada tytuł zawodowy i uprawnienia mistrza chiropraktyki (Master of Chiropractic), nadane mu przez Institut für Chiropraktik und Osteopathieforschung w Kolonii. Jest członkiem Niemieckiego Związku Chiropraktyków (BDC). Opracował system terapii manualnej kręgosłupa, oparty na wybranych elementach masażu klasycznego i chińskiego, ortobionomii, terapii czaszkowo-krzyżowej oraz technik osteopatycznych. Prowadzi kursy terapii manualnej tkanek miękkich (głównie dla studentów fizjoterapii) jak również opracowanej przez siebie autorskiej metody zachowawczej terapii skolioz, masażu chińskiego, biomasażu według własnej koncepcji oraz specjalnych technik masażu, w tym masażu Gua Sha. Wykłada na sympozjach kierunkowych i zjazdach naukowych, a od 2015 roku prowadzi kursy „Suche igłowanie" dla lekarzy, fizjoterapeutów i masażystów.

Najprostsza miękka terapia manualna kręgosłupa dla początkujących

W książce prezentuje terapię manualną, która jest formą masażu powięzi stosowaną w leczeniu dolegliwości kręgosłupa, stawów oraz wszelkich nerwobóli. Polega na uciskaniu odpowiednich punktów na ciele i docieraniu do źródła bólu oraz przywracaniu równowagi mięśniowo-powięziowej. Masaż tkanek miękkich pozwala rozluźnić napięcie mięśni i powięzi oraz zwiększyć ruchomość i elastyczność. Jest najprostszą, miękką terapią manualną szyjnego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz stawów. Mogą ja stosować zarówno przez osoby początkujące w tej dziedzinie, jak i zawodowi terapeuci. Polecana także dla profesjonalnych masażystów, fizjoterapeutów oraz studentów, którzy zajmują się leczeniem urazów związanych z kręgosłupem.

Masaż powięzi na pozbycie się bólu kręgosłupa

W książce znajdziesz metody prostych i skutecznych technik terapeutycznych, masażu powięzi oraz łagodne wschodnie sposoby na rozluźnienie i relaks z autorskiego systemu miękkiej terapii manualnej kręgosłupa, opartego na wybranych elementach masażu klasycznego i chińskiego, ortobionomii, terapii czaszkowo-krzyżowej oraz technik osteopatycznych. Dzięki licznym ilustracjom umieszczonym w książce, obrazującym pozycje i układ rąk, a także ułożenie ciała, będziesz w stanie nie tylko pozbyć się dolegliwości kręgosłupa, zwyrodnień i urazów stawów, ale również wyeliminujesz bóle mięśni, głowy oraz napięcia wynikające ze stresu i przemęczenia. Oparte na terapii manualnej techniki wywodzące się z osteopatii i chiropraktyki w sposób praktyczny zniwelują: bóle i zawroty głowy, bóle kręgosłupa pochodzenia mechanicznego (rwę kulszową czy przepuklinę krążka międzykręgowego), urazy układu ruchu (wszelkiego rodzaju zwichnięcia czy ograniczenia zakresu ruchu w stawach), bóle stawowe oraz mięśniowe, a nawet drętwienia w obrębie kończyn czy tułowia.

Zdrowy kręgosłup – jak odzyskać sprawność ruchową?

Dzięki opisanej przez Autora miękkiej terapii manualnej kręgosłupa i masażu powięzi powrócisz do pełnej sprawności fizycznej i usuniesz przyczynę powstawania choroby. Dodatkowo poprawisz swoje samopoczucie, powodując pełne rozluźnienie i relaks.

Uwolnij swój kręgosłup od napięć

Klasyczne i nowoczesne techniki masażu

Ryan Jay Hoyme

Tytuł oryginału: The Complete Guide to Modern Massage: Step-by-Step Massage Basic s and Techniques from Around the World

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból | ból stawów | ebooki | masaż powięzi | meridiany | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-405-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Poznaj techniki masażu z całego świata

Istnieje ponad dwieście różnych stylów masażu. Poznanie ich wszystkich i określenie, która technika sprawdzi się najlepiej w Twoim przypadku, może nastręczać pewnych trudności. Jednak dzięki tej publikacji, zrobisz to z łatwością. Większość metod opisanych w tej książce ma swoją genezę na Zachodzie (masaż szwedzki), inne zaś pochodzą z całego świata, takie jak masaż tajski, Tui na (Chiny), Shiatsu (Japonia) i tak dalej.

Masaż to najskuteczniejsza metoda relaksacyjna

Masaż to naturalny sposób na złagodzenie bólu i zmniejszenie stresu i każdy może się go nauczyć. Ten kompletny przewodnik po nowoczesnym masażu oferuje zaktualizowane fizyczne i emocjonalne korzyści masażu. Autor, masażysta, Ryan Jay Hoyme, opisuje techniki masażu i podaje instrukcje krok po kroku. W połączeniu z praktykami masażu łagodzącymi ból, nauczysz się leczyć typowe dolegliwości u członków swojej rodziny, przyjaciół, partnera własnymi rękami.

Masaż dla zdrowia

Masaż diametralnie zwiększa korzyści płynące z zaangażowania się w fizyczny kontakt. Według naukowców, podnosi on poziom oksytocyny, hormonu wyzwalającego pozytywne emocje i ułatwiającego społeczne interakcje. Co więcej, redukuje on stężenie hormonu adrenokortykotropowego, który stymuluje uwalnianie kortyzolu („hormonu stresu"). Oznacza to, że odczuwanie dotyku będącego istotą masażu, może pomóc Ci zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie.

Pokonaj ból dzięki nowoczesnym technikom masażu

Im bardziej uda Ci się rozluźnić mięśnie dzięki wykorzystaniu technik masażu, tym większe odprężenie odczuje skóra, powięzi i organy. W ten sposób zniwelujesz wszelkie skutki stresu. Naukowcy przeprowadzili wiele badań udowadniających skuteczność interesującej nas metody w łagodzeniu objawów stanu zapalnego. Co więcej, obecnie specjaliści od masażu potrafią zmniejszyć intensywność takich dolegliwości jak:
• objawy fibromialgii,
• ból związany z chorobą nowotworową,
• niskie ciśnienie krwi,
• ból pooperacyjny,
• chroniczny ból karku,
• ból kolan,
• ból dolnych partii pleców,
• powikłania związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem hormonów i układu immunologicznego.

Stwórz własną technikę masażu

Techniki masażu są niezwykle różnorodne. Jak dowiesz się z tej książki, wiele metod uzupełnia się nawzajem. Nowoczesny masaż bardzo rzadko trzyma się pojedynczego stylu bądź tradycji. O wiele częściej praktykujący stosują przeróżne techniki, mieszając je z wybranymi formami. Właśnie w ten sposób wypracowuje się indywidualny styl. Zadaniem tej książki jest zaznajomienie czytelnika z podstawami, które umożliwiają zbudowanie własnej, nacechowanej indywidualną osobowością, odmiany masażu.

Twoje techniki masażu

Współczesna tantra

Barbara Carrellas

Tytuł oryginału: Urban Tantra: Sacred Sex for the Twenty-First Century

Szczęście › związek
Szczęście › emocje
Terapie › masaż
Zdrowie › mężczyzna
Zdrowie › stres
Szczęście › radość
Szczęście › miłość
Zdrowie › relaks
Zdrowie › kobieta

ebooki życie intymne

ISBN: 978-83-8168-435-4; **Cena katalogowa:** 65.50 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Miłość tantryczna kontra współczesny świat

Szybkie tempo życia, nawał obowiązków i rutyna mogą sprawić, że również seks Ci spowszednieje. Warto jednak wyjść poza schematy i urozmaicić doznania łóżkowe. Już dziś każdy może to osiągnąć dzięki tantrze.

Czym jest tantra?

Seks tantryczny to hinduska praktyka wywodząca się sprzed pięciu tysięcy lat. Ma ona na celu zwiększyć intymność i odtworzyć więź umysł-ciało. Nowy poziom więzi kochanków może prowadzić do potężnych orgazmów dzięki świadomemu kreowaniu i podtrzymywaniu podniecenia oraz niespiesznemu oczekiwaniu na szczytowanie. Poczucie zespolenia, dotychczas ograniczone do orgazmu, tym razem rozciągnie się na cały czas zbliżenia. Jak to możliwe? Dowiesz się z tej książki.

Guru od seksu zdradza sekrety alkowy

Barbara Carrellas jest pisarką, artystką, innowatorką, autorką i pionierką w dziedzinie seksu, płci i ducha. Za swoje warsztaty Urban Tantra® otrzymała tytuł Lidera Tantrycznego Seminarium Seksualnego w Nowym Jorku, przyznany przez „Time Out/NY Magazine", a w 2016 roku otrzymała w Londynie nagrodę Lifetime Achievement Award na Sexual Freedom Awards. Barbara jest dumną absolwentką Coney Island Sideshow School z podwójną specjalizacją w połykaniu ognia i trenowaniu węży. Mieszka w Nowym Jorku ze swoją partnerką, pionierką w dziedzinie teorii płci, Kate Bomstein.

Nowy wymiar tantry

Uznana nauczycielka seksu radykalnie aktualizuje starożytną praktykę tantry dla współczesnych odkrywców seksualnych, pragnących przekroczyć granicę w poszukiwaniu wielkiego kosmicznego orgazmu. Dzięki ponad stu łatwym do naśladowania technikom rozszerzania stanów orgazmu oraz gry solo i z partnerem, ten szczegółowy przewodnik ujawnia smaki świata ekstazy dostępne dla wszystkich, bez względu na płeć, preferencje seksualne czy erotyczne. Ten międzynarodowy bestseller poszerza pojęcie przyjemności i otwiera nowe szczyty intymności i seksualnego spełnienia.

Dzięki tej książce poznasz:

• podstawy tantry,
• nową intensywność orgazmu,
• drogę ku prawdziwej ekstazie,
• tantryczne afirmacje,
• równowagę między dawaniem a otrzymywaniem,
• techniki aktywizacji czakr,
• cztery sposoby świadomego oddychania,
• metody programowania pamięci ciała,
• pojęcia takie jak kundalini, chi i wewnętrzny flet,
• 10 sposobów na opóźnienie wytrysku,
• punkt G i punkt P,
• i wiele innych metod rozpalenia ognia w alkowie.

Osiągnij szczyt rozkoszy!

pobierz fragment książki

Dieta ketogeniczna dla zabieganych

Jen Fisch

Tytuł oryginału: The Easy 5-Ingredient Ketogenic Diet Cookbook: Low-Carb, High-Fat Recipes for Busy People on the Keto Diet

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › dieta ketogeniczna

ebooki ketoza

ISBN: 978-83-8168-391-3; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Dieta ketogeniczna dla zabieganych – coś więcej niż moda

Świat oszalał na punkcie diety ketogenicznej. Zdrowymi tłuszczami zajadają się celebryci, politycy, influencerzy i przedstawiciele najbardziej opiniotwórczych środowisk. Jak to możliwe, że wszyscy oni odkrywają zalety korzystania z dobroczynnego wpływu ketozy, podczas gdy Tobie z trudnością przychodzi wdrożenie zasad keto? Dzieje się tak, ponieważ Twój harmonogram życia uniemożliwia przygotowywanie skomplikowanych, kosztownych i czasochłonnych dań. Ta książka to długo oczekiwana odpowiedź jak skutecznie wprowadzić w życie zasady diety ketogenicznej dla zabieganych. To właśnie dzięki niej dowiesz się na czym polega dieta ketogeniczna i skutecznie wprowadzisz keto zasady we własnej kuchni.

Pięć ketogenicznych składników – nieskończona ilość pysznych dań

Sukces keto osiąga się dzięki przestrzeganiu zasad spożywania niskowęglowodanowych posiłków. W codziennym zabieganym świecie nie jest łatwo o zdrowe odżywianie i szybkie przyrządzanie pysznych dań. Ta publikacja to jednak skarbnica wiedzy oferująca szeroki wybór smacznych i zróżnicowanych potraw. Do ich przygotowania będziesz potrzebować zaledwie pięciu składników. Niemożliwe? A jednak! Teraz i Ty zachwycisz całą rodzinę wspaniałymi daniami dostarczającymi najefektywniejszego paliwa dla Twojego ciała, a jednocześnie zadowalającymi nawet najbardziej wyrafinowane podniebienia. Przygotujesz je z produktów, które znajdziesz w najbliższym sklepie, a dzięki prostocie ich przygotowania zaoszczędzisz czas w kuchni i pieniądze.

„Dieta ketogeniczna dla zabieganych" – coś więcej niż książka kucharska

Ta przełomowa publikacja to jednak coś więcej niż zestaw przepisów diety ketogennej. Przedstawia ona bowiem proste i elastyczne rozwiązania, które pozwolą Ci się zdrowo odżywiać i utrzymać dietę ketonową bez względu na intensywny styl życia. Tym samym stanowi ona doskonałe rozwiązanie dla każdego, kto nie ma czasu i możliwości ślęczeć w kuchni, czy poświęcać dowolnej ilości czasu na przygotowanie dań. Niezależnie, czy jesteś zapracowaną mamą, prężną bizneswoman czy kierowcą TIRa – ta książka da Ci możliwość przywrócenia sobie zdrowia dzięki terapeutycznej ketozie. A wszystko dzięki 125 szybkim, zgodnym z zasadami keto przepisom wykorzystującym niewielkie ilości łatwych do zdobycia składników.

3 gwaranty dla zdrowego odżywiania w duchu keto, które zapewnia ta publikacja to:

– przepisy na szybkie, aromatyczne, pięcioskładnikowe dania z dodatkowymi instrukcjami żywieniowymi,
– jeden garnek, pyszne posiłki – gotuj i sprzątaj po posiłku bez stresu dzięki 30-minutowym, jednogarnkowym daniom,
– możliwość dostosowania swojego keto — wystarczy skorzystać ze wskazówek dotyczących zamienników niezdrowych produktów i pysznych alternatyw pozwalających zamienić śmieciowe jedzenie w odżywcze keto jadło.

Znajdziesz tu również odpowiedzi na popularne pytania takie jak:

– Na czym polega dieta ketogeniczna?
– Czym jest ketoza?
– Czym są makro i dlaczego są tak ważne?
– Czy spożywanie tak dużej ilości tłuszczu jest dobre?
– Co to jest okresowa głodówka?
– Co to jest keto-adaptacja?

Dieta ketogeniczna na piątkę!

Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku

Liana Werner-Gray

Tytuł oryginału: Cancer-Free with Food: A Step-by-Step Plan with 100+ Recipes to Fight Disease, Nourish Your Body & Restore Your Health

Dieta › superżywność
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Dieta › sałatki
Zdrowie › choroby

ebooki | nowotwór | smoothie | stany zapalne | suplementy diety | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-400-2; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 560; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dieta antyrakowa, czyli jak stymulować zdolności do samoleczenia

Ta książka to kompleksowa dieta antyrakowa. Podpowie Ci jakie produkty spożywcze powinieneś jeść, a jakich unikać, jeśli zdiagnozowano u Ciebie raka lub jeśli chcesz uniknąć zachorowania na którykolwiek z jego rodzajów. Ponieważ każdy z nas posiada moc samouzdrawiania – Ty też powinieneś z tego korzystać. Nauczysz się zasad diety, aby wzmocnić układ odpornościowy, co pozwoli Ci zatrzymać rozwój nowotworów.

Poznaj 7 zasad żywieniowych – dieta antyrakowa

W tej publikacji odkryjesz 7 zasad, które według wszystkich wiodących ekspertów, lekarzy, naturopatów i dietetyków zwiększą szanse na pokonanie raka. Niezwykle ważnym sposobem zapobiegania i leczenia raka jest stosowanie diety bogatej w wartościowe składniki odżywcze. Pamiętaj, że to od Ciebie zależy jakie produkty wybierasz i czy będą one odżywiały Twój organizm, czy raczej zwiększały ryzyko wystąpienia nowotworu. Te proste zasady pomogą Ci w przezwyciężeniu raka.

15 produktów stosowanych w diecie antyrakowej

Autorka samodzielnie pokonała raka stosując kilka prostych zasad, które poznasz dzięki tej książce. Opisuje efekty swoich poszukiwań i doświadczeń z tego trudnego okresu, dotyczących najbardziej uzdrawiających składników odżywczych. Poznasz wyniki najnowszych badań naukowych dotyczące produktów, które mają moc pokonania raka. Są nimi kiełki brokułów, kurkuma, borówka amerykańska, quinoa, po kakao i siemię lniane. Odkryjesz ich pozytywny wpływ na jakość życia i efekty zdrowotne, jakie pozwalają osiągnąć. Dowiesz się, w jakich proporcjach i jak często należy jeść każdy składnik. Poznasz rodzaje nowotworów, dla których dany produkt jest szczególnie ważny. Opisane produkty pomogą Ci stworzyć w organizmie środowisko, w którym żaden rak się nie rozwinie.

Przeciwnowotworowe produkty prozdrowotne

Dzięki tej książce odkryjesz najlepsze suplementy, które warto stosować, aby zapobiec rakowi, a nawet zniszczyć komórki nowotworowe. Na przykład, możesz użyć kurkumy w przepisie na curry, które ugotujesz, lub też wziąć kapsułkę zawierającą kurkumę. Masz wybór. Dowiesz się jak unikać najbardziej toksycznych produktów i pozbyć się ich na dobre. Odkryjesz przyczynę swojego zmęczenia, niepokoju i braku energii. Najważniejsze jednak jest to, że wreszcie pokonasz te dolegliwości, a nawet raka.

Jaką dietę stosować przy najczęstszych nowotworach

Dowiesz się, jakie pokarmy najlepiej jeść, gdy choruje się na jeden z 10 najczęściej występujących nowotworów (np. rak piersi, rak prostaty, rak płuc czy rak jelita grubego). Znajdziesz ponad 200 przepisów na soki wzmacniające odporność, koktajle chroniące mózg, przedłużające życie obiady i kolacje, regeneracyjne zupy i buliony, alkalizujące dania warzywne, bogate w składniki odżywcze desery i słodkie przekąski, odżywcze posiłki, smaczne dodatki, sosy, przyprawy i wiele innych, które uwolnią Cie od raka.

Opinia dra Marka Hymana o książce

To niezwykle istotna książka, ponieważ Liana Werner-Gray pisze o najnowszych odkryciach naukowych na temat roli określonych składników, które tworzą nieprzyjazne środowisko dla rozwoju raka. Biorąc pod uwagę, że 70 procent wszystkich nowotworów jest związanych z dietą, Liana wskazuje właściwy kierunek w sposobie odżywiania, pokazując, że żywność może być stosowana jako lek. Ta książka, to lekarstwo na miarę XXI wieku.
– dr Mark Hyman, autor bestsellerów listy *New York Times*
i dyrektor kliniki Cleveland Clinic Center for Functional Medicine

Pokonaj raka bezpiecznie, skutecznie i zdrowo

pobierz fragment książki

Samoleczenie czerwonym światłem

Mark Sloan

Tytuł oryginału: Red Light Therapy: Miracle Medicine

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

ból | choroby autoimmunologiczne | stany zapalne | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-404-0; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Wykorzystaj czerwone światło do odzyskania zdrowia i urody

Opierając się na setkach badań naukowych Autor stworzył niezwykłą publikację, w której przedstawia lecznicze wykorzystanie fototerapii m.in. w dermatologii, onkologii, okulistyce, kosmetologii czy sporcie. W tej podzielonej na dwie części książce dokładnie opisuje w jaki sposób czerwone światło uzdrawia organizm i oddziałuje na każdą komórkę w naszym ciele, a także dlaczego jest całkowicie bezpieczne. Zwraca szczególną uwagę na odróżnienie światłoterapii od niebezpieczeństwa korzystania z solariów, a także przedstawia 10 największych korzyści czerwonego światła.

Czerwone światło i bliska podczerwień – terapia

Lecznicze właściwości światła znane są ludziom już od tysięcy lat. Starożytni Egipcjanie budowali solaria wyposażone w kolorowe szkło, by wykorzystywać widzialne spektrum określonych barw do leczenia chorób. Natomiast Grecy i Rzymianie korzystali z jego termicznych właściwości. Obecnie terapia światłem (najczęściej czerwonym) jest jedną z najpopularniejszych form leczenia, wykorzystywana nie tylko w sanatoriach czy klinikach, ale również w domu. Inne jej określenia to fototerapia, światłoterapia, terapia miękkim laserem (LLLT), światłem o niskiej intensywności (LILT), fotobiostymulacja, biostymulacja (BIOS), fotobiomodulacja, stymulacja fotonowa. Dzięki tej książce dowiesz się jakie korzyści przynosi terapia czerwonym światłem i bliską podczerwienią, a przede wszystkim odkryjesz jak wykorzystać te lecznicze właściwości w domowym zaciszu.

Fototerapia w domu

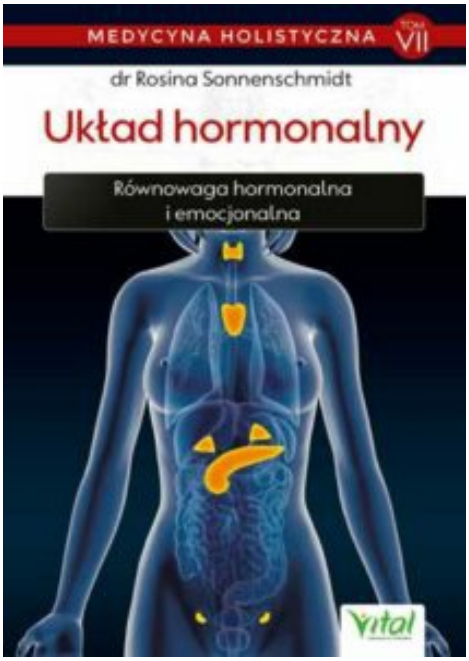
Leczenie czerwonym światłem jest proste, wystarczy, że włączysz naświetlającą lampę leczniczą, skierujesz ją na wybraną część ciała, a następnie będziesz ją ogrzewał przez 10-20 min. Jednak aby uzyskać jak najlepsze rezultaty koniecznie zapoznaj się z poradami Autora zawartymi w tej książce! Dzięki tym wskazówkom poznasz podstawy światłoterapii w domu, nauczysz się bezpiecznie korzystać z czerwonego światła i bliskiej podczerwieni, dowiesz się w jaki sposób wybrać odpowiednią lampę do fototerapii, a także jakie powinno być natężenie, odległość światła oraz czas naświetlenia przy poszczególnych schorzeniach. Dowiesz się również w jakiej pozycji najefektywniej ułożyć ciało oraz jak często poddawać się sesjom naświetlania. Dodatkowo poznasz inspirujące historie osób, w tym samego Autora, które stosując ten rodzaj terapii powróciły do pełnej sprawności.

Według badań naukowych terapia czerwonym światłem jest skuteczna przy takich dolegliwościach jak:

– zapalenie ścięgna Achillesa,
– trądzik,
– uzależnienia,
– niedowidzenie,
– zmęczenie,
– zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem,
– choroba Alzheimera,
– owrzodzenie aftowe,
– złamania kości,
– blizny po oparzeniach,
– zespół cieśni nadgarstka,
– cellulit,
– przewlekłe schorzenia stawów,
– opryszczka (opryszczka wargowa),
– nadwrażliwość zębiny,
– depresja,
– bolesne miesiączkowanie,
– fibromialgia,

– adhezyjne zapalenie torebki stawowej (zamrożony bark),
– jaskra,
– wypadanie włosów (łysienie),
– niedoczynność tarczycy,
– ból krzyża,
– obrzęk limfatyczny,
– zwiększenie masy mięśniowej,
– bóle mięśniowe,
– ból szyi,
– otyłość,
– zapalenie błony śluzowej jamy ustnej,
– choroba zwyrodnieniowa stawów,
– osteoporoza (ubytki kości),
– odleżyny,
– reumatoidalne zapalenie stawów,
– starzenie się,
– udar,
– zapobieganie oparzeniom słonecznym,
– niedobór testosteronu,
– grzybica paznokci,
– bielactwo nabyte,
– gojenie ran.

Światło, które leczy!



Układ hormonalny – medycyna holistyczna tom VII

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Endokrine Drüsen - Basiskräfte der Spiritualität: Band 7: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

ebooki | oczyszczanie organizmu | seria - medycyna holistyczna | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-314-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy wiesz, że stres wywołuje zaburzenia hormonalne?

Współczesny styl życie całkowicie pozbawia nas ruchu. Niestety, większość czasu spędzamy przed komputerem, telewizorem lub w samochodach. Pewnym jest, że jakakolwiek forma ruchu redukuje stres, a jego brak, powoduje w organizmie stan wyjątkowego porażenia, a przede wszystkim zaburzenia hormonalne. Ważnym aspektem jest to, że doświadczamy objawów długotrwałego stresu, którymi są: otępienie i wrażenie pustki w głowie, zawroty głowy występujące podczas obrotów ciała albo związane z czynnością układu przedsionkowego, mdłości i panika. W związku z tym reakcją organizmu na stres długotrwały jest zatrzymanie jonów sodu przez nerki, wzrost objętości krwi i jej ciśnienia, rozkład białek i tłuszczów, wzrost poziomu cukru, osłabienie lub zahamowanie funkcji układu odpornościowego. Z pewnością są to oznaki nieprawidłowej pracy hormonów.

Terapie holistyczne gruczołów dokrewnych

Dr Rosina Sonnenschmidt, najbardziej znana holistyczna terapeutka w Niemczech, w tej książce prezentuje metody uzdrawiania gruczołów dokrewnych. Stanowią one jedynie część wielu możliwości medycyny naturalnej, jednak są one skuteczne i bezpieczne. Ważnym aspektem jest podejście holistyczne w przypadku gruczołów dokrewnych ma szczególne znaczenie. Tworzą one odrębny system regulacji organizmu. Układ hormonalny kontroluje takie czynności życiowe, jak dojrzewanie, wzrost, przemiana materii, rozmnażanie oraz rozwój fizyczny i psychiczny. Przede wszystkim każda funkcja wymaga innego czasu, aby zaszły dające się zauważyć reakcje w aktywności hormonalnej.

Jak rozpoznać brak równowagi hormonalnej?

Godnym uwagi jest fakt, że wspólną cechą wszystkich gruczołów dokrewnych jest to, że wytwarzają hormony w mikroskopijnych ilościach. Jednak, musisz pamiętać, że nawet najmniejsze zaburzenie ma tu poważne konsekwencje dla Twojego zdrowia, a nawet życia. Reasumując, ta publikacja podpowie Ci głównie jak zaobserwować u siebie zmiany hormonalne, rozpoznać objawy, a przede wszystkim, jak w naturalny i szybki sposób wyrównać poziom hormonów i z pewnością przywrócić równowagę w organizmie.

Gdzie w organizmie wytwarzane są hormony?

Gruczoły dokrewne dzielą się na dwie grupy. Do pierwszej należą te, których jedynym zadaniem jest produkcja hormonów. Są to przysadka, tarczyca, przytarczyce oraz nadnercza. Do drugiej zaliczają się narządy pełniące kilka funkcji, z których jedną jest wydzielanie hormonów. Są to trzustka, jajniki, jądra i łożysko. Niektóre hormony są też wytwarzane w innych narządach: w międzymózgowiu (wzgórze i podwzgórze), sercu, jelicie, żołądku i nerkach. Z tej książki dowiesz się jak i gdzie Twój organizm wytwarza hormony, a przede wszystkim nauczysz się rozpoznawać ich nadmiar lub niedobór.

Samodzielne, a przede wszystkim bezpieczne terapie holistyczne dla każdego

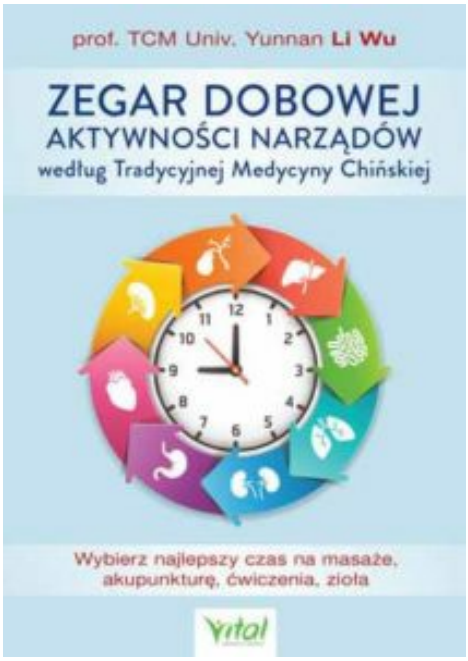
W tej książce znajdziesz opis wszystkich gruczołów dokrewnych opisanych z perspektywy holistycznej, pod względem ich funkcji fizycznych oraz oddziaływania na psychicznym i mentalnym poziomie. Nauczysz się rozpoznawać, jaki maja one wpływ na Twój organizm oraz rozpoznasz reakcje, jakie u Ciebie wywołuje brak równowagi hormonalnej. Najważniejsze jest jednak to, że poznasz metody harmonizacji nadnerczy oraz ważny aspekt, którym jest holistyczne leczenie tarczycy. Ważne jest to, że samodzielne i bezpieczne terapie holistyczne dla kobiet i mężczyzn poprawiają komunikację i życie seksualne. Stosując techniki stymulacji energetycznej gruczołów dokrewnych, poprawisz jakość życia, a dieta terapeutyczna niwelująca zaburzenia hormonalne, pomoże Ci głównie w odzyskaniu zdrowia i pełnej równowagi.

Naturalna recepta na równowagę hormonalną kobiet i mężczyzn

Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III

Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



Zegar dobowej aktywności narządów według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

dr Li Wu

Tytuł oryginału: Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Zdrowie › depresja
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki meridiany

ISBN: 978-83-8168-407-1; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Poznaj swój wewnętrzny zegar

Wielu ludzi żyje w ciągłym stresie, są zabiegani, podenerwowani i w pewnym momencie robią się po prostu wyczerpani. Pojawiają się u nich typowe objawy stresu, a przecież większość z nas zmaga się z regularnie nawracającymi zaburzeniami snu, migreną, dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi albo brakiem energii aż po nastroje depresyjne. W taki sposób organizm wysyła nam sygnały ostrzegawcze. Zwracają nam one uwagę, że znów powinniśmy uważniej słuchać własnego ciała i wewnętrznego zegara aby uniknąć chorób.

Czym jest zegar ciała?

Człowiek jest częścią cyklicznych procesów natury, czyli pór roku, dnia i nocy. Podlegamy również 24-godzinnemu rytmowi, rozpoczynającemu się każdego dnia na nowo obiegowi energii. W taki sam sposób również każdy z naszych narządów ma swoje fazy aktywne i odpoczynku. Dolegliwości pojawiające się o określonych porach dnia wskazują na określone narządy. Także zabiegi lecznicze mogą być najbardziej skuteczne o konkretnych porach. Ta książka pomoże Ci zgrać się z właściwymi porami dla Twojego ciała.

Czy wiesz dlaczego jesteś chory?

Autor jest psychologiem, mistrzem Qigong i profesorem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej na Uniwersytecie Yunnan. Twierdzi, że na stan zdrowia ogromny wpływ mają stany emocjonalne, które bezpośrednio oddziałują na narządy. Ponieważ w TMC ciało, umysł i dusza tworzą nierozerwalną całość, np. głęboki smutek lub długo utrzymujące się zmartwienia zawsze pociągają za sobą również podatność na choroby. Osoba, która szybko wpada we wściekłość odczuwa dolegliwości wątroby. Jednak emocje wywołują choroby dopiero wtedy, gdy występują w nadmiarze lub utrzymują się przez długi czas.
Czy wiesz, że nadmiar:
• radości i silne podniecenie obciążają serce,
• smutku prowadzi do osłabienia płuc,
• gniewu wpływa niekorzystnie na wątrobę, śledzionę i żołądek,
• zamartwiania się i rozmyślania przeciążają śledzionę oraz płuca,
• lęku szkodzi nerkom,
• sytuacji szokujących przeciąża nerki i serce.

System, który przywróci Ci zdrowie

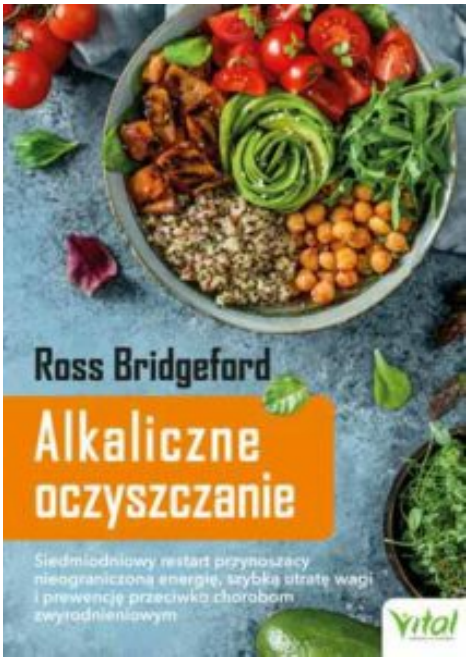
Tradycyjna Medycyna Chińska traktuje indywidualnie każdego pacjenta. Opisany w książce zegar organów odsłoni przed Tobą tajniki powrotu do zdrowia. Poznasz:
• zasady działania Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
• czym jest energia qi, yin i yang oraz pięć elementów,
• jak działa system meridianów,
• kiedy organ jest aktywny i jak to wykorzystać na co dzień,
• indywidualną tabelę, która określa czas pracy i odpoczynku każdego organu,
• techniki rozpoznania braku harmonii w danym organie,
• dodatkowe naturalne środki – masaże, akupunkturę, ćwiczenia i zioła,
• metody profilaktyki i leczenia za pomocą medycyny uzupełniającej.

Odzyskaj wewnętrzną równowagę z zegarem organowym

Ta książka jest narzędziem, które pozwala ponownie odnaleźć naturalny rytm życia. Opisany w niej zegar narządów przedstawia przepływ energii w rytmie dwugodzinnym, w którym energia qi przepływa przez dany obieg narządu ze szczególną intensywnością. Jeśli zaczniesz przestrzegać tych godzin i wykorzystywać przepływy aktywności przy jednoczesnym zachowywaniu faz odpoczynku, przyczynisz się do odzyskania dobrego samopoczucia i zdrowia. Czas aktywności narządów wynikający z przepływu energii qi pokrywa się z dzisiejszą wiedzą

naukową na temat procesów zachodzących w naszym organizmie w 24-godzinnym rytmie.

Czas na zdrowie



Alkaliczne Oczyszczanie

Ross Bridgeford

Tytuł oryginału: The Alkaline Reset Cleanse: The 7-Day Reboot for Unlimited Energy, Rapid Weight Loss, and the Prevention of Degenerative Disease

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki | pH | refluks

ISBN: 978-83-8168-392-0; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Walka o równowagę kwasowo-zasadową w Twoim ciele

Czy wiesz, że w każdej minucie, każdego dnia, Twoje ciało ciężko pracuje nad utrzymaniem homeostazy? Jeśli któraś z tysięcy delikatnych równowag – hormony, flora bakteryjna jelit, produkcja białych i czerwonych krwinek, układ odpornościowy, pH – zostanie zakłócona, nieuchronnym rezultatem będzie choroba, zmęczenie, przyrost wagi oraz ból. Badania dowiodły, że najważniejszym czynnikiem napędzającym epidemię chorób zwyrodnieniowych jest współczesna dieta, która sprawia, że w organizmie zostaje zachwiana równowaga kwasowo-zasadowa, skutkująca zakwaszeniem organizmu oraz powstaniem wielu współczesnych schorzeń. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko czym charakteryzują się objawy kwasicy, ale również poznasz prosty plan odkwaszania organizmu i zachowania równowagi!

Objawy zakwaszenia organizmu czyli dlaczego równowaga pH jest taka ważna

Pierwszymi objawami wytrącenia organizmu z równowagi mogą być z pozoru nieszkodliwe dolegliwości takie jak brak energii, kłopoty z utrzymaniem optymalnej wagi, problemy z cerą, nieświeży oddech, cienkie i łamliwe paznokcie, zajady lub zapalenie dziąseł. Kiedy brak równowagi się pogłębia dochodzą kolejne kłopoty w postaci uciążliwych, lecz niezagrażających życiu chorób, takich jak refluks, zespół jelita drażliwego, dna moczanowa, zapalenie tarczycy, problemy z pęcherzem moczowym, częste skurcze czy zapalenie ścięgien. Kolejnym, najgroźniejszym etapem ostrej kwasicy są zagrażające życiu choroby zwyrodnieniowe, takie jak rak lub choroba serca.

Dieta alkaliczna = dieta zasadowa

Ross Bridgeford, autor książek o odżywianiu i trener, od ponad 15 lat szkoli ludzi, jak w łatwy sposób osiągnąć swoje zdrowotne cele. Na bazie wieloletniego doświadczenia oraz przebytej choroby stworzył unikalny i zaskakująco prosty plan oparty na diecie alkalicznej (zasadowej). Jest nim „Alkaliczne Oczyszczanie" stanowiące restart całego ciała. Z jego pomocą już w siedem dni odwrócisz niszczycielskie skutki współczesnej diety, a także przywrócisz równowagę w pięciu układach (hormonalnym, trawiennym, odpornościowym, detoksykacyjnym oraz buforowych układach krwi).

Prosta dieta na odkwaszenie organizmu

Autor zadbał o to, abyś w tej książce znalazł wszystko, co niezbędne do rozpoczęcia odkwaszania organizmu i przywrócenia równowagi kwasowo zasadowej. Oprócz szczegółowych informacji dotyczących samej diety oraz szeregu badań naukowych, znajdziesz tu również listy zakupów, spis produktów zakwaszających i zasadowych, siedmiodniowy jadłospis alkalicznego oczyszczania, przepisy, witaminy i minerały, a także ćwiczenia, które przyspieszą Twój powrót do zdrowia. Szczególnie pomocne będą rozdziały dotyczące wprowadzania diety, okresu przygotowawczego, a także czasu po zakończeniu odkwaszania. Otrzymasz narzędzia potrzebne by schudnąć, przywrócić odporność, uspokoić trawienie i powrócić do pełni zdrowia.

Co autorytety mówią o książce

„*Alkaliczne Oczyszczenie* pokazuje nowy sposób myślenia o Twoim ciele, który kompletnie wymiata. Ross pokaże ci jak używać uzdrawiającej mocy natury i Twojej własnej intuicji – bez głodzenia się, wyrzeczeń i tych wszystkich rzeczy kojarzących się z typowym 'detoksem'. Promienne zdrowie jest w zasięgu ręki; pozwól tej niezwykłej książce się do niego poprowadzić ".
– Kriss Carr, autorka bestsellera *Sexy soki*

„Gdy ciało zostaje wybite z równowagi, układ odpornościowy jest zagrożony i powstaje środowisko idealne do rozwoju chorób. Ross Bridgeford w swojej przełomowej książce odnosi się do obu tych pierwotnych przyczyn (niedoboru i toksyczności). Jest to prosty, łatwy do stosowania przewodnik, który nauczy cię jak kontrolować własne zdrowie i dosłownie uruchomić mechanizm samoleczenia twojego ciała oraz jak stworzyć wewnętrzne środowisko sprzyjające zdrowiu, a nie chorobie. Moja rada jest prosta: kup tą książkę".
– Ty M. Bollinger, autor bestsellera *Cała prawda o raku*

„*Alkaliczne Oczyszczenie* to nie jest po prostu kolejna dieta czy detoks. To mapa wskazująca jak być super zdrowym i rozkwitać na każdym poziomie – fizycznym, umysłowym i emocjonalnym. Jest to najlepszy możliwy przewodnik pozwalający na wzrost witalności oraz poprawę

zdrowia zarówno ciała i umysłu”.
– Jon Gabriel, twórca Metody Gabriela

Od odkwaszenia do zdrowia!

pobierz fragment książki

Elektroakupunktura do użytku domowego i praktyki terapeutycznej

dr Günter Harnisch

Tytuł oryginału: Elektroakupunktur für den Hausgebrauch und die therapeutische Praxis

Zdrowie › depresja
Terapie › akupunktura
Zdrowie › choroby
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

ebooki zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-411-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Elektroakupunktura – jak działa?

Elektroakupunktura stanowi połączenie akupunktury, która wykorzystywana jest w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej od tysięcy lat, z nowoczesnymi możliwościami technicznymi naszych czasów. Igły zastąpione zostały prostym i tanim urządzeniem emitującym prąd o niskim napięciu, który skutecznie i bezboleśnie pobudza strumień energii życiowej właściwy dla ciała danej osoby (Chi), znosi blokady oraz odprowadza nadmierny przepływ energii tam, gdzie wywołuje on zjawiska chorobowe. Dzięki tej książce dowiesz się jakie dobroczynne działanie niesie ze sobą stosowanie elektroakupunktury oraz prądu o niskiej mocy.

Lecznicze właściwości prądu

Naukowcy i eksperci od dawna wiedzą, że zastosowanie prądu o niskiej mocy ma działanie lecznicze. Elektrostymulacja wykorzystywana jest zarówno w fizykoterapii, kosmetyce, jak i onkologii. Przeprowadzane pomiary elektryczności ciała ludzkiego pokazują jednoznacznie: na chorych i bolących organach, nerwach i częściach ciała aktywność bioelektryczna jest bardzo niska lub nie występuje wcale. Przy dopływie delikatnych strumieni często udaje się usunąć dolegliwości i zauważalnie reaktywować elektryczność ciała tam, gdzie była zablokowana. Jest to również doskonały sposób na przywrócenie w organizmie równowagi kwasowo-zasadowej. Zobacz jak bezpiecznie zastosować prąd o niskiej mocy do samoleczenia!

Elektroakupunktura dla każdego

Dr Günter Harnisch, ekspert w dziedzinie medycyny naturalnej i ludowej, stworzył publikację adresowaną zarówno do laików, pragnących stosować elektroakupunkturę w domowym zaciszu, jak i wszystkich zawodowych terapeutów, chcących pogłębić swoją wiedzę. Udziela w niej odpowiedzi na najbardziej podstawowe pytania, jak te o częstotliwość stosowania elektroakupunktury, stymulację punktów akupunkturowych, a przede wszystkim przyporządkowanie ich odpowiednim meridianom, wraz z ich szczegółowym omówieniem. W obszernym leksykonie chorób i dolegliwości przedstawia ponad 100 konkretnych propozycji terapii wraz z punktami jakie należy stymulować oraz dodatkowymi środkami zaradczymi.

Elektroakupunktura pomocna między innymi w:

– alergiach,
– astmie,
– nowotworach,
– artretyzmie,
– bólach głowy (również migrenowych),
– zrzucaniu zbędnych kilogramów,
– depresji,
– grypie i gorączce,
– menopauzie,
– wzdęciach,
– katarze (w tym siennym),
– nadciśnieniu,
– osteoporozie,
– reumatyzmie,
– wypadaniu włosów,
– cellulicie,
– problemach skórnych,
– zapaleniu gardła,
– trądziku,
– egzemie,

– rwie kulszowej,
– rozedmie płuc,
– eliminacji zmarszczek i oznak starzenia,
– różnego rodzaju uzależnieniach np. od leków, alkoholu czy narkotyków.

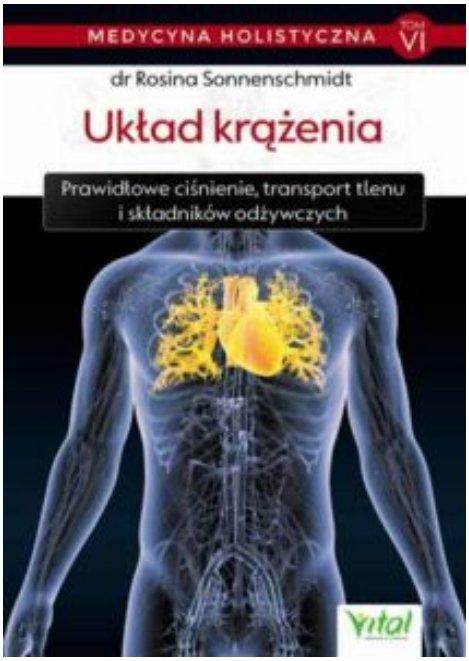
Punkty akupunkturowe – jak je odnaleźć

Autor sprawił, że odnalezienie odpowiedniego punktu akupunkturowego jest niezwykle proste. Można to zrobić przy użyciu aparatu do elektroakupunktury, który wskazuje właściwe miejsce z dokładnością do milimetra. Dodatkowym ułatwieniem będą również dokładne tablice anatomiczne znajdujące się na końcu książki. Są to ilustracje ważnych punktów akupunkturowych oraz strumieni energii. Pomogą Ci one w dokładnym odnalezieniu punktu odpowiedzialnego za daną chorobę czy dolegliwość.

Urządzenie do elektroakupunktury – fachowa pomoc w wyborze

W tej jedynej na polskim rynku książce o elektroakupunkturze znajdziesz również przydatne wskazówki dotyczące wyboru aparatu do elektrostymulacji. Autor, dzieląc się swoim wieloletnim doświadczeniem terapeutycznym, pokazuje na co zwracać uwagę przy zakupie oraz radzi jaki model wybrać. Praktyczne porady dotyczące użytkowania oraz dokładne wskazówki terapii wielu schorzeń pomogą Ci odzyskać zdrowie i witalność na długie lata.

Odkryj lecznicze działanie elektroakupunktury!



pobierz fragment książki

Układ krążenia – medycyna holistyczna tom VI

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Herz und Kreislauf - natürliche Autorität: Band 6: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › choroby
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medycyna naturalna
Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki | seria - medycyna holistyczna | układ krążenia

ISBN: 978-83-8168-313-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Co robić aby mieć zdrowe serce?

Na to pytanie odpowie Ci szósty tom serii *Medycyna holistyczna*, który poświęcony jest harmonii serca i układu krążenia. Autorka, najsłynniejsza naturopatka, opisuje często występujące choroby układu krążenia, takie jak miażdżyca, zawał serca, nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, niewydolność serca i żylaki. Analizuje również przełomowe odkrycia kardiologii, takie jak konflikty związane z sercem i układem krążenia oraz podaje metody ich rozwiązania.

Zdrowe serce dzięki naturopatii

Autorka opisuje zastosowanie sprawdzonych środków homeopatycznych, takich jak *Naja, Kalmia, Latrodectus, Convallaria, Crataegus, Cactus, Spigelia, Digitalis* i *Strophanthus*. Omawia także wiele metod naturopatycznych, takich jak ćwiczenia rytmiczne, odkwaszanie i dieta terapeutyczna z przepisami na smaczne, uzdrawiające posiłki, najskuteczniejsze zioła na serce oraz środki lecznicze według św. Hildegardy.

Leczenie chorób układy sercowo-naczyniowego według świętej Hildegardy

Dzięki tej książce poznasz substancje lecznicze opracowane przez świętą Hildegardę. Te godne polecenia remedia prawie zawsze poprawiają nie tylko pracę serca ale również pozytywnie wpływają na funkcjonowanie wątroby. Znajdziesz przepisy, które pozwolą Ci samodzielnie przygotować lecznicze herbaty czy nalewki, które nie tylko dobrze smakują ale przede wszystkim wzmacniają prace serca.

Zioła wzmacniające serce

Autorka opisuje lecznicze zastosowania wielu ziół. Jeśli cierpisz na nadciśnienie, anemię czy obrzęk serca możesz zastosować kurację z jastrzębca kosmaczka (*Hieracium pilosella*). Przy zaburzeniach krążenia na obszarze zarówno drobnych, jak i dużych naczyń czy w celu zapobiegania rozwojowi zatorów i zakrzepów stosuj oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*). Pomaga on również w uelastycznieniu tętnic i żył. Serdecznik pospolity (*Leonurus cardiaca*) pomoże Ci zniwelować skutki stresu, które obciążają serce. Wystarczy 5 kropel dziennie nalewki z tej rośliny aby pozbyć się dolegliwości o charakterze ostrym czy bólu w okolicy serca. Dla łatwego odszukania dolegliwości, które mogą dotyczyć Ciebie, w książce znajdziesz tabelę z ziołami i ich zastosowaniem przy konkretnych dolegliwościach układu krążenia. Autorka pomoże Ci wybrać, preparaty ziołowe – w formie roztworów, nalewek, tabletek, kapsułek czy olejków – najbardziej wskazane w Twoim przypadku.

Dzięki tej książce odkryjesz:

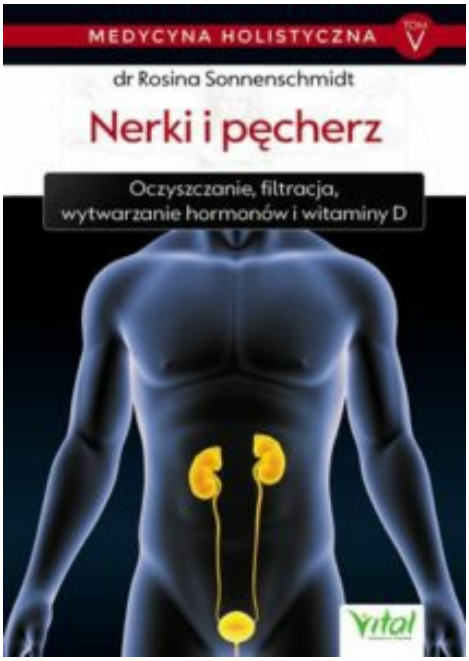
– sprawdzone środki homeopatyczne na serce,
– metody naturopatyczne na poprawę pracy serca,
– dietę terapeutyczną z przepisami na smaczne, uzdrawiające posiłki,
– naturalne sposoby odkwaszania organizmu,
– przepisy na herbaty, nalewki i tynktury wzmacniające pracę serca,
– dobrze znane zioła na serce,
– środki lecznicze według świętej Hildegardy.

Droga do zdrowego serca

Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI

Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



Nerki i pęcherz – medycyna holistyczna tom V

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Nieren und Blase - Basis der Selbstverwirklichung: Band 5: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

ebooki | kamienie nerkowe | oczyszczanie nerek | oczyszczanie organizmu | seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-312-8; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dolegliwości nerek i pęcherza, które zagrażają również Tobie

W piątym tomie serii *Medycyna holistyczna* najbardziej znana holistyczna terapeutka opisuje jak dbać o nerki i pęcherz moczowy. Dzięki tej książce poznasz skuteczne terapie stosowane przy chorobach pęcherza, nerek i dróg moczowych takich jak:
– kamica nerkowa,
– kłębuszkowe zapalenie nerek,
– niewydolność nerek,
– złośliwe guzy i nadciśnienie naczyniowo-nerkowe,
– zapalenie pęcherza,
– problemy z mikcją i moczeniem nocnym,
– zaburzenia nadnerczy jak choroba Addisona i zespół Cushinga.

Czy wiesz jakie funkcje pełnią nerki?

Doskonale wiemy, że nerki stanowią filtr naszego organizmu. Ale czy wiesz, że nerki również:
– usuwają zbędne produkty przemiany materii. Są to między innymi kreatynina, mocznik i kwas moczowy.
– wydalają substancje toksyczne (leki alopatyczne, pestycydy i toksyny), wcześniej konwertowane w wątrobie.
– podtrzymują homeostazę (regulacja gospodarki wodnej i sodowej, równowagi sodowo-potasowej, równowagi kwasowo-zasadowej i ciśnienia osmotycznego poprzez wydalanie soli).
– pełnią funkcje endokrynne poprzez wytwarzanie hormonu reniny (regulator ciśnienia krwi) i erytropoetyny (stymulator wytwarzania erytrocytów w szpiku kostnym).

Poznaj najskuteczniejsze trapie naturopatyczne na oczyszczenie nerek

W tej książce znajdziesz opis kompleksowej terapii naturopatycznej, która obejmuje pomocne sugestie dietetyczne, leki roślinne (berberys, pokrzywa, zielona herbata i ortosyfon), niezwykle skuteczne ozonowane oleje roślinne (rizole) oraz odkwaszanie organizmu. Nerki stanowią centrum kontrolujące inne narządy, takie jak kości, zęby, genitalia i uszy. Oznacza to, że jeśli występują zaburzenia w narządach dodatkowych, należy najpierw zbadać narząd główny.

Holistyczna droga do zdrowia

12-tomowa seria Medycyny holistycznej pozwoli Ci odkryć przyczyny Twoich dolegliwości na poziomie duchowym, umysłowym, emocjonalnym i fizycznym.

Dzięki serii Medycyna holistyczna poznasz:
– choroby związane z danym układem narządów lub konkretnym organem,
– przyczyny powstawania dolegliwości, które nie zawsze sobie uświadamiasz,
– konkretne sposoby na rozwiązanie Twoich problemów zdrowotnych z wykorzystaniem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ziół, homeopatii i innych naturalnych technik,
– zalecenia dietetyczne, które uwolnią Cię od bólu,
– wyjątkowe terapie naturopatyczne, których jeszcze nie znałeś.

Zadbaj o swoje nerki a oczyścisz cały organizm

***Książki z serii** Medycyna holistyczna:*

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III

Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII

Tradycyjna Medycyna Chińska na co dzień

dr Li Wu

Tytuł oryginału: TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › pięć przemian
Terapie › zioła
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › akupunktura
Zdrowie › choroby

ebooki meridiany

ISBN: 978-83-8168-334-0; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Tradycyjna Medycyna Chińska konkurencją dla NFZ?

W centrum Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) stoi pobudzenie energii życiowej Qi. Każda dolegliwość, czy to fizyczna, czy psychiczna, ma swoją podstawę w zaburzeniu harmonijnego stosunku Yin do Yang. Leczenie ma więc na celu przywrócenie utraconej równowagi, a tym samym pobudzenie energii życiowej Qi oraz zdolności samouzdrawiania. Ta publikacja doskonale przenosi tę metodę przywracania zdrowia na grunt zachodniego stylu życia.

Wiele metod terapeutycznych w jednej książce

Metody uzdrawiania w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej są różnorodne: akupresura, zioła, ćwiczenia ruchowe i medytacyjne z Qigong, masaże uzdrawiające dla pobudzenia przepływu Qi oraz zrównoważony sposób odżywiania według Pięciu Przemian. Wszystkie one pomagają łagodzić dolegliwości i utrzymać dobry stan zdrowia. Autor, po przedstawieniu podstaw TMC opisał pojedyncze dzienne programy na siedem dni tygodnia, każdy dla innego obszaru ciała. Znajdziesz tu konkretne zasady, dzięki którym skorzystasz z metod TMC i poprawisz swoje ogólne samopoczucie. Poznasz również skuteczny i łatwy do dostosowania program uzdrawiająco-rozluźniający, który z łatwością może zostać włączony do codziennej rutyny nawet przez osoby zapracowane – dziennie zajmuje on tylko od pięciu do dziesięciu minut.

Znakomita książka międzynarodowego autorytetu

Li Wu jest doktorem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Studiował psychologię i germanistykę na uniwersytecie w Passau. Dodatkowo jest mistrzem Qigong, profesorem TMC na uniwersytecie Yunnan i profesorem medycyny Wschód-Zachód na uniwersytecie w San Francisco. Z sukcesem prowadzi też gabinet medycyny naturalnej w Monachium.

W tej publikacji rzuca nowe światło na:

• podstawy Tradycyjnej Medycynę Chińskiej,
• holistyczne uzdrawianie,
• równowagę sił Yin i Yang,
• teorię Pięciu Przemian oraz naukę o pięciu elementach,
• życiową energię Qi,
• system meridianów,
• czynniki chorobotwórcze i diagnostykę w TMC.

Teraz i Ty zastosujesz:

• tradycyjne środki uzdrawiające i metody leczenia,
• chińskie środki lecznicze: przepisy, zioła i rośliny uzdrawiające,
• herbaty ziołowe,
• odżywianie zgodnie z pięcioma elementami,
• akupunkturę, akupresurę i masaże lecznicze,
• połączenie oddechu i ruchu: Qigong i Tai Chi,
• medytacje i ćwiczenia rozluźniające.

Codzienny program dla zdrowia i dobrego samopoczucia pozwoli Ci zadbać o:

• zdrowy układ oddechowy,
• wyostrzenie zmysłów,
• wzmocnienie serca i układu krążenia,
• zdrowy układ trawienny i moczowo-płciowy,

• pełną motorykę aż do późnej starości,
• piękną skórę,
• zrównoważony i zdrowy układ nerwowy.

Chiński sposób na Twoje zdrowie!

Oczyszczanie limfy

dr Angela Fetzner

Tytuł oryginału: Die Lymphe: Wächter über Gesundheit und Vitalität

Zdrowie › choroby Terapie › medycyna naturalna

ebooki kąpiele lecznicze oczyszczanie organizmu

ISBN: 978-83-8168-327-2; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Oczyszczanie limfatyczne – podstawa wszystkich kuracji detoksykacyjnych

Na stronach tej książki znajdziesz kompletne informacje na temat limfy, której funkcje są na przykład stosunkowo nieznane w porównaniu z krwią. Chłonka, czyli limfa, to naturalny płyn tkankowy będący częścią osocza krwi. Pełni ważne funkcje w organizmie człowieka, ale jej nieprawidłowe krążenie bywa także podstawą wielu problemów zdrowotnych.

Czy podczas oczyszczania o czymś nie zapominasz?

Podczas gdy oczyszczanie okrężnicy lub detoksykacja wątroby jest jednym z priorytetów każdej terapii, detoks układu limfatycznego jest często zaniedbywany. Tymczasem ma on ogromne znaczenie, ponieważ prawidłowo funkcjonujący układ limfatyczny jest niezbędny dla zdrowia fizycznego i psychicznego, o czym przekonasz się z tej publikacji.

Co Ty wiesz o limfie?

Układ limfatyczny to oczyszczalnia naszego ciała. Jako system usuwania śmieci niszczy szkodliwe i nienadające się do użytku substancje, takie jak patogeny, odpady metaboliczne, toksyny i resztki komórek. Układ limfatyczny jest zatem niezwykle ważną częścią układu odpornościowego i detoksykacji organizmu.

Limfa – sok życia

Układ limfatyczny musi być regularnie oczyszczany i detoksykowany, aby pozostawał w stanie naturalnej homeostazy. Jeśli jest stale przeciążony zbyt dużą ilością odpadów, przepływ limfy zostaje spowolniony, aż dochodzi do jej przekrwienia. W rezultacie nie jest już możliwe zniszczenie wszystkich problematycznych substancji, następuje stopniowe zatrucie całego organizmu. W efekcie może rozwinąć się wiele chorób przewlekłych, który to mechanizm dokładnie opisuje Autorka, podpowiadając jednocześnie, co w takiej sytuacji zrobić.

Holistyczne oczyszczanie limfatyczne

Ta książka opisuje wszystkie naturalne terapie i techniki, które okazały się skuteczne w podstawowej detoksykacji limfatycznej i oczyszczaniu limfy. Obejmują one terapię roślinami leczniczymi, homeopatię, sole Schusslera, specyficzne oczyszczanie limfy, stosowanie wody, redukcję stresu, dietę czy umiarkowane ćwiczenia. Dzięki ich zastosowaniu według porad z tej publikacji już wkrótce poczujesz wzrost sił witalnych i w pełni wrócisz do zdrowia.

Dzięki tej książce dowiesz się:

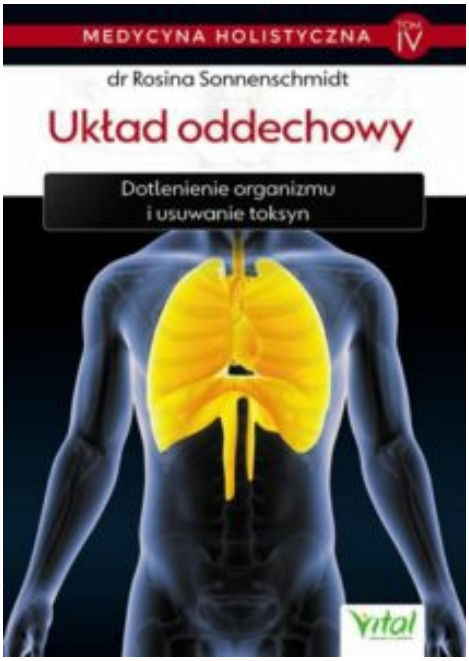
• jak można poprawić funkcje odtruwające organizmu,
• co zatruwa Twoje ciało,
• jakie szkodliwe i trujące substancje kryją się w produktach spożywczych, tekstyliach i Twoim domu,
• jak dbać o węzły chłonne.

Zastosujesz również:

• detoks jogę,
• ćwiczenia aktywujące limfę,
• świadomy oddech,
• masaż limfatyczny i drenaż limfatyczny,
• turboodtruwanie dzięki bańkom,
• masaż akupunkturowy według Penzla,
• masaże suchą szczotką,
• prysznice i kąpiele zmienne,

• kąpiele zasadowe i saunę,
• zioła takie jak nostrzyk, bodziszek czerwony, kasztanowiec, mniszek czy skrzyp,
• uzdrawiające właściwości siarki, brzozy, zielonej herbaty czy wody,
• medytację, Tai Chi, Qigong i aromaterapię.

Rozpocznij oczyszczanie od podstaw!



Układ oddechowy – medycyna holistyczna tom IV

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Das Atemsystem - Leben und Bewusstsein: Band 4: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

ebooki
seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-311-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Prawidłowy oddech oznacza prawidłowy ruch i mowę

Wdychanie i wydychanie powietrza to jedne z najbardziej naturalnych czynności na świecie. Niestety stały się one również dla nas najtrudniejsze. W konsekwencji zdarza się, że nawet dzieci poruszają się w sposób arytmiczny, a ich mowę można określić jako przerywaną. Co więcej, wiele osób skarży się na ból w układzie ruchowym. Ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do rozpatrywania poszczególnych objawów oddzielnie, nie dostrzegamy korelacji pomiędzy oddechem, językiem i ruchem ciała. Terapeuta oddechowy zajmuje się oddechem, logopeda skupia się na języku, a ortopeda bada narządy ruchu. Nic dziwnego, że pomimo coraz większej specjalizacji w dziedzinie medycyny, chorujemy coraz częściej.

Prawidłowe oddychanie oznacza dobre zdrowie

W czwartym tomie serii *Medycyna holistyczna* najbardziej znana holistyczna terapeutka omawia układ oddechowy. Dzięki świadomemu oddychaniu możesz: odkwaszać i odtruwać ciało, poprawiać nastrój, tracić lub przybierać na wadze, masować narządy wewnętrzne, optymalizować krążenie, wyostrzać percepcję zmysłową, aktywnie uczestniczyć w procesie leczenia czy osiągać wewnętrzną rozkosz. Nieprawidłowe oddychanie może z kolei wywoływać szereg problemów zdrowotnych.

Jak pokonać astmę i zapalenie płuc?

Autorka oferuje szereg praktycznych instrukcji dotyczących sztuki oddychania oraz ćwiczenia oddechowe. Ujawnia także typowe dysfunkcje odpowiedzialne za pojawianie się chorób takich jak astma, zapalenie płuc, zwłóknienie płuc i wysięk opłucnowy, a także przedstawia metody ich homeopatycznego leczenia. Poza znanymi i sprawdzonymi roślinami leczniczymi, takimi jak tymianek, babka lancetowata i bluszczyk kurdybanek, w ramach holistycznej terapii zaleca stosowanie olejków eterycznych, soków i leczniczej diety. Podaje również szczegółowe informacje na temat miazmatycznego tła chorób układu oddechowego, w tym parazytozy wywołanej przez leki.

Naucz się prawidłowo oddychać

Autorka skupia się na układzie oddechowym i obserwacji procesu oddychania z fizycznego, emocjonalnego, mentalnego i duchowego punktu widzenia. Omawia typowe choroby układu oddechowego, takie jak zapalenie oskrzeli, astma, rozedma płuc i rak płuc.

Dzięki świadomej kultywacji oddechu możesz:

Nieprawidłowe oddychanie może wywoływać szereg problemów zdrowotnych. Świadome oddychanie pozwala pacjentom aktywnie uczestniczyć w procesie leczenia.

Dzięki świadomemu oddychaniu możesz:
– odkwaszać i odtruwać ciało,
– poprawiać nastrój,
– tracić lub przybierać na wadze,
– masować narządy wewnętrzne,
– optymalizować krążenie,
– wyostrzać percepcję zmysłową,
– osiągać wewnętrzną rozkosz.

Poznaj siłę oddechu

Książki z serii Medycyna holistyczna:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II

Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII

Joga oczu – recepta na życie bez okularów

dr Kazuhiro Nakagawa

Tytuł oryginału: Augen-Yoga: Die Nakagawa-Methode für ein Leben ohne Brille - Der Bestseller aus Japan

Zdrowie › choroby
Terapie › joga
Terapie › medycyna naturalna

ebooki | jak poprawić wzrok | starzenie

ISBN: 978-83-8168-324-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Na problemy ze wzrokiem – joga oczu

Komputery stanowią nieodzowne wyposażenie większości miejsc pracy i wiele osób spędza dziesięć i więcej godzin siedząc przed ekranem monitora. Jeśli nie zrobią nic z powstającą w ten sposób krótkowzrocznością, muszą liczyć się z poważnymi konsekwencjami w postaci chorób oczu. Również telefony komórkowe stały się urządzeniami, od których nie odciągają wzroku starsi i młodsi. A już w młodości warto zadbać o zdrowie swoich oczu. Jak poprawić wzrok? Bez wątpienia okulary, soczewki kontaktowe, chirurgia laserowa czy ortokorekcja przynoszą natychmiastową poprawę wzroku, ale niekoniecznie idzie to w parze z poprawą widzenia mentalnego, czyli wzroku naszego mózgu. Widzenie co prawda jest lepsze, ale sprawia, że taka osoba bardziej się męczy. Dzięki tej książce dowiesz się, jak działa joga oczu. Zastosujesz proste ćwiczenia, które umożliwią poprawę twojego wzroku.

Metoda Nakagawy – sprawdzona joga oczu oparta na medycynie naturalnej

Autor opracował i opisał w tej książce niekonwencjonalną terapię poprawy wzroku i nazwał ją Metodą Nakagawy, która odnosi spektakularne sukcesy na całym świecie. Jest twórcą bestsellerów i autorytetem w dziedzinie okulistyki. Uczy swojej metody, opartej na medycynie naturalnej, od ponad 35 lat i pomógł 6 milionom ludzi pozbyć się powszechnych chorób oczu: krótkowzroczności i dalekowzroczności oraz astygmatyzmu bez użycia okularów, soczewek czy operacji.

Sztywny kark – duży problem dla oczu i zdrowia

U osób z osłabionym wzrokiem niezwykle często spotykamy się ze sztywnością karku i nadmiernie spiętą obręczą barkową. Kto nieprzerwanie przez wiele długich godzin siedzi przed komputerem, ten zmaga się z napięciem mięśni ramion odpowiedzialnych za utrzymanie wymuszonej takim siedzeniem pozycji. Takie nadwyrężanie mięśni szyi i karku może się stale utrzymywać, co utrudnia prawidłowy przepływ krwi do mózgu i do oczu. Dlatego istnieje bezpośredni związek między sztywnością karku i ramion a naszym wzrokiem. Stosując niekonwencjonalną terapię – jogę oczu wyeliminujesz również problemy sztywnego karku.

Wzrok a mózg – ćwiczenia oczu dla poprawy pracy mózgu

Oczy i mózg są dobrze zgraną drużyną. Kiedy mózg jest właściwie stymulowany, to i oczy lepiej widzą, a kiedy oczy lepiej widzą, wzmacniają mózg. Dzięki ćwiczeniom na lepszą koncentrację, pamięć i wyobraźnię wzrok w naturalny sposób poprawia się. W tej książce znajdziesz metodę korekcyjną, która nie wymaga przeprowadzania jakichkolwiek zabiegów chirurgicznych czy przyjmowania leków. Nigdy nie jest za późno, aby dowiedzieć się, jak poprawić wzrok i zdrowie. Joga oczu sprawi, że odzyskasz pewność siebie i żadne zadania już nie sprawią Ci kłopotu.

W tej książce znajdziesz ćwiczenia na:

– poszerzanie pola widzenia,
– poprawę kontrastu,
– wzmocnienie oczu,
– wyeliminowanie chorób oczu: krótkowzroczności i dalekowzroczności, astygmatyzmu,
– pozbycie się zeza, zaćmy, nadwzroczności,
– lepszą ostrość widzenia gołym okiem,
– pokonanie migreny,
– poprawę wzroku mimo wielogodzinnej pracy przy komputerze,
– odzyskanie wzroku przez osoby słabowidzące,
– anti-aging dla oczu.

Ostry wzrok bez okularów

pobierz fragment książki

Woda utleniona od A do Z

Dr hab. Jochen Gartz

Tytuł oryginału: Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby

bakterie | candida | ebooki | grzybica | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-321-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Woda utleniona – zapomniane lekarstwo

Ponad 160 lat temu w medycynie wprowadzono prostą, tanią i skuteczną substancję o niezwykłych właściwościach. Był nią nadtlenek wodoru, czyli popularna dziś woda utleniona. Wykazywała ona działanie dezodorujące i dezynfekujące, przyspieszała gojenie ran, zabijała wirusy, bakterie, grzyby i zarodniki. Jednak z biegiem czasu nadtlenek wodoru zaczął popadać w zapomnienie, tak samo jak wyniki badań naukowych niezbicie potwierdzających jego skuteczność.

Działanie potwierdzone naukowo

W Internecie znajdziemy tysiące stron opisujących wyjątkowe właściwości nadtlenku wodoru. Jednak czy można im wierzyć? Czy picie wody utlenionej jest bezpieczne? Czy płukanie nią gardła lub wlewanie do ucha faktycznie hamuje infekcje i łagodzi ból? Czy jest pomocna w likwidowaniu przykrego zapachu z ust? Dlaczego woda utleniona ma właściwości dezynfekujące? W tej książce znajdziesz odpowiedź na te i wiele innych pytań! Udzieli Ci jej Jochen Gartz, chemik i pracownik przemysłu farmaceutycznego, specjalizujący się w tym temacie. W swojej publikacji szczegółowo omawia badania dotyczące właściwości i zastosowania wody utlenionej, dzięki czemu dowiesz się nie tylko jakie jej działania poparte są badaniami naukowymi, ale również w jaki sposób bezpiecznie używać nadtlenku wodoru.

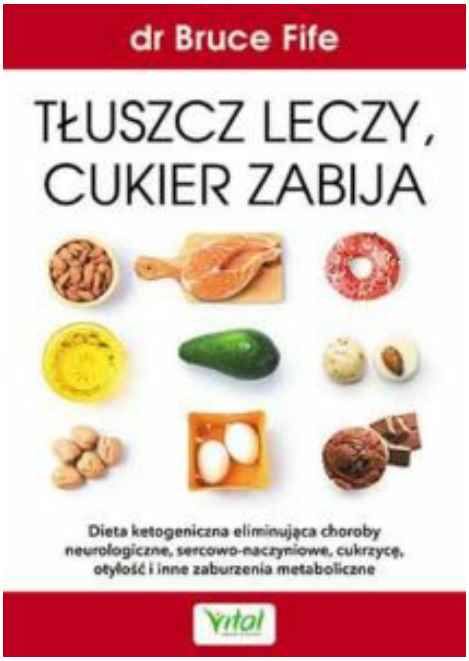
Woda utleniona a zdrowie

Prawdopodobnie każdy z nas w swojej domowej apteczce posiada buteleczkę tej taniej substancji, która niejednokrotnie ratuje życie. Powszechnie kojarzymy ją z odkażaniem ran oraz rozjaśnianiem włosów. Autor zwraca naszą uwagę na pozostałe właściwości tej niezwykłej substancji. Według badań naukowych kuracja wodą utlenioną jest pomocna między innymi w:
– chorobach układu krążenia (w tym zaburzeniach krążenia obwodowego),
– leczeniu brodawek,
– infekcjach bakteryjnych,
– grzybicy skóry,
– świądzie,
– neutralizacji toksyn,
– stomatologii,
– walce z rakiem,
– chorobach dróg oddechowych np. zapaleniu płuc.
W tej publikacji znajdziesz szczegółowe sposoby na wykorzystanie nadtlenku wodoru do eliminacji tych i wielu innych powszechnych dolegliwości.

Kompendium wiedzy

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:
– dowiesz się czym jest woda utleniona,
– zapoznasz się z badaniami naukowymi, które potwierdzają jej skuteczność w eliminacji takich chorób i dolegliwości jak: katar, trądzik, zapalenie płuc, malaria, grzybica skóry, cukrzyca, przerost dziąseł,
– odkryjesz prawdziwe właściwości zdrowotne nadtlenku wodoru,
– znajdziesz odpowiedź na pytanie dlaczego woda utleniona się pieni,
– dowiesz się komu zalecane są kąpiele z jej dodatkiem,
– poznasz efekty stosowania wody utlenionej w eliminacji grzybów candida,
– przekonasz się jakie stężenie wybierać w konkretnych przypadkach,
– odkryjesz czym jest artemizynina oraz jakie inne nadtlenki wykorzystuje się w medycynie.

Panaceum, które masz w domu!



pobierz fragment książki

Tłuszcz leczy, cukier zabija

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Fat Heals, Sugar Kills: The Cause of and Cure to Cardiovascular Disease, Diabetes, Obesity, and Other Metabolic Disorders

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby

cukrzyca | ebooki | ketoza | olej roślinny | Parkinson | zdrowe serce

ISBN: 978-83-8168-323-4; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 408; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Czy cukier nas zabija?

Przez dziesięciolecia unikaliśmy tłuszczu, aby spełnić ogólnie przyjęte zalecenia dotyczące redukcji jego spożycia. Udało nam się zmniejszyć nasze całkowite spożycie tłuszczu i zastąpić je tak zwanymi zdrowymi węglowodanami – przede wszystkim rafinowanymi ziarnami i cukrem. Jakie były konsekwencje dowiesz się z tej książki. Autor twierdzi, że otyłość, cukrzyca i zaburzenia metaboliczne urosły do rozmiarów epidemii. Potwierdza to licznymi badaniami. Choroby serca są nadal naszym największym zabójcą. Podporządkowaliśmy się radom „ekspertów" i w rezultacie jesteśmy teraz bardziej chorzy niż kiedykolwiek wcześniej. Co poszło nie tak? Zastąpienie tłuszczu rafinowanymi węglowodanami było najgorszym błędem dietetycznym XX wieku i doprowadziło do niebotycznych poziomów chorób przewlekłych, których doświadczamy dzisiaj.

Dlaczego powinieneś jeść tłuszcz?

W całej historii tłuszcz był wysoko ceniony. Nasi starożytni przodkowie jedli każdy kawałek tłuszczu, który zdobyli, a nawet podejmowali wysiłek, aby otworzyć kości, aby uzyskać dostęp do tłustego szpiku kostnego. Kobiety w ciąży i karmiące otrzymywały dodatkowe porcje tłuszczu, aby zapewnić zdrowie zarówno matce, jak i noworodkowi. Ludzie jedzą tłuszcz od tysięcy lat, a nasze ciało jest dobrze przystosowane do metabolizowania tego składnika pożywienia. Dzięki tej książce poznasz dowody na to, że tłuszcz leczy.

Bądź szczupły jedząc tłuszcz

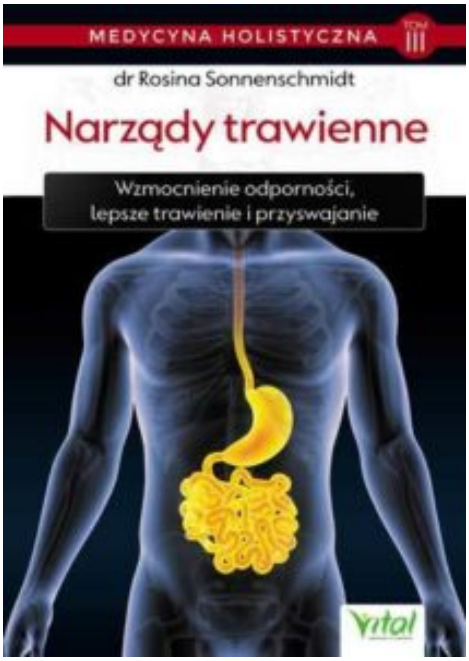
Zmniejsz spożycie węglowodanów (głównie cukru i zbóż rafinowanych) i dodaj więcej dobrych tłuszczów do diety. W tej książce Autor, znany wszystkim jako badać leczniczych właściwości oleju kokosowego, opisuje, w jaki sposób przemysł cukierniczy wpłynął na naukę i opinię publiczną, przekształcając tradycyjne pożywienie w dietetycznego potwora. Dowiesz się również, dlaczego tłuszcze są jednymi z naszych najpotężniejszych zdrowych pokarmów i jak ich używać do cofania chorób przewlekłych i osiągania lepszego zdrowia.

Czy wiesz, że tłuszcz może:

• ustabilizować poziom cukru we krwi i insuliny,
• pomóc zrównoważyć poziom hormonów,
• chronić przed chorobami zakaźnymi,
• tworzyć zdrowy mikrobiom jelit,
• poprawić funkcje trawienne i złagodzić stany zapalne,
• zapewnić więcej substancji odżywczych niż suplement multiwitaminowy,
• pomóc stracić nadmiar tkanki tłuszczowej, w tym pozbyć się otyłości brzusznej,
• chronić przed chorobami serca, cukrzycą oraz demencją,
• regulować ciśnienie krwi, wzrost komórek, funkcje immunologiczne, wydzielanie śluzu, aktywność układu współczulnego i wiele innych.

Ta książka podpowie Ci jak wybierać najzdrowsze tłuszcze i zastępować nimi to, co Ci szkodzi.

Tłuszcze dla zdrowia



Narządy trawienne – medycyna holistyczna tom III

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Verdauungsorgane – der Weg zur Mitte: Band 3: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › oczyszczanie jelit
Terapie › zioła
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

ebooki | mikrobiom | odporność | seria - medycyna holistyczna | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-302-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy masz problemy z trawieniem lub narządami trawiennymi?

Problemy z trawieniem są dzisiaj na porządku dziennym. Mało kto poświęca dość czasu na prawidłowe wspieranie tego procesu, wskutek czego wiele pokarmów zalega nam na żołądku. Im mniej wartościowe jest to, co jemy, na przykład fast foody, tym stajemy się bardziej głodni, brakuje nam energii i jesteśmy słabi. To, co jemy powinno odżywiać nasz organizm, a nie nas osłabiać. Prawidłowa praca układu trawiennego oznacza również prawidłowe wchłanianie.

Tradycyjna Medycyna Chińska dla lepszego trawienia

W trzecim tomie serii Medycyna holistyczna Autorka szczegółowo wyjaśnia elementy przewodu pokarmowego z jego dolegliwościami i możliwościami leczenia – od jamy ustnej, przełyku, żołądka do jelita cienkiego, jelita grubego i odbytnicy. Książka jest skarbnicą praktycznych wskazówek z całej naturalnej sztuki uzdrawiania. Znajdziesz w niej porady wywodzące się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ziołolecznictwa, diagnostyki języka oraz praktyczne techniki pracy z energią splotu słonecznego, jak również proste instrukcje dotyczące oczyszczania jelita grubego.

Dobre trawienie zaczyna się w jamie ustnej

Szczególnie cenne są opisy chorób narządów trawiennych oraz zastosowanie odpowiednich leków homeopatycznych i terapii naturopatycznej w ich pokonywaniu. Omawiane dolegliwości obejmują szerokie spektrum, od próchnicy i zapalenia żołądka, do wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i raka przełyku. Możesz zastosować opisane w książce naturalne metody leczenia jamy ustnej i zębów. Znajdziesz przepis na płyn do płukania ust oraz mieszankę do żucia, która wzmacnia zęby i dziąsła. Sprawdź, z którymi problemami możesz poradzić sobie samodzielnie.

Naucz się diagnozować z języka

Opisana w książce technika diagnozy z języka wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Dowiesz się co oznaczają przebarwienia na języku, z jakimi dolegliwościami są związane i jak je eliminować. Poznasz techniki rozluźniania szczęki, dzięki którym uwolnisz się od zgrzytania czy nadmiernego ścierania.

Co zrobić aby twoje jelita prawidłowo pracowały?

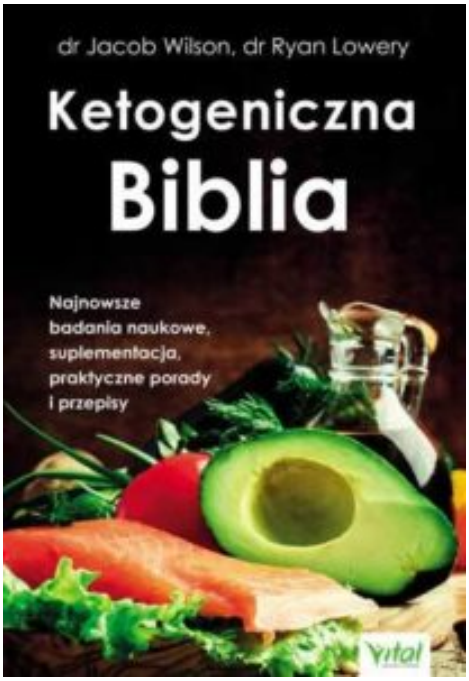
Dzięki tej książce nauczysz się obserwować swoją skórę, która odzwierciedla pracę Twoich jelit. Ciągły śluzowy nieżyt gardła prowadzi do problemów w jelicie grubym albo śluzowatych stolców. Dobrze znanym zjawiskiem jest też suchość skóry spowodowana stresem – gardło wysycha, czemu towarzyszy kwaśna biegunka. Poznasz najnowsze wyniki badań nad zależnością między florą jelitową a podatnością na infekcje. Wykazują one, że dysbioza (zwana też dysbakteriozą), czyli brak dobroczynnych mikrobów jelitowych, jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do osłabienia odporności. Dowiesz się jak oczyścić jelito cienkie i grube, aby przywrócić równowagę bakteryjną i odzyskać odporność.

Dobre trawienie to dopiero początek

Książki z serii *Medycyna holistyczna:*

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII

Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



Ketogeniczna Biblia

dr Jacob Wilson dr Ryan Lowery

Tytuł oryginału: The Ketogenic Bible. The Authoritative Guide to Ketosis

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia

ebooki | jak szybko schudnąć | ketoza | olej kokosowy | olej lniany | stany zapalne | zdrowe serce

ISBN: 978-83-8168-303-6; **Cena katalogowa:** 139.90 zł; **Ilość stron:** 528; **Oprawa:** twarda; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II-dodruk;

pobierz fragment książki

Dieta ketogeniczna – Instagram oszalał na punkcie tej diety

Dieta ketogeniczna to obecnie najpopularniejsza dieta stosowana przez znane osoby. Nic dziwnego, ponieważ dzięki niej możesz przede wszystkim schudnąć i wspomóc odporność oraz pozbyć się zaburzeń neurodegeneracyjnych, cukrzycy typu 1 i 2, choroby Parkinsona, Alzheimera, a nawet raka. Ta książka z pewnością zapewni Ci całą wiedzę potrzebną do skutecznego korzystania z dobrodziejstw ketozy.

Dieta ketogeniczna z pewnością pozwala na szybsze spalanie tkanki tłuszczowej

W tej książce naukowcy, oferują kompleksowe spojrzenie na dietę ketogeniczną, terapię ketonową i skuteczne spalanie tłuszczu. Godnym uwagi jest fakt, że efekty działania diety bogatej w tłuszcz zostały dokładnie udokumentowane w licznych badaniach naukowych, które po raz pierwszy opublikowano w tym kompendium. Odkrycia te niezbicie udowadniają, że dieta keto jest w związku z tym całkowicie bezpieczna i wysoce skuteczna. Natomiast tłuszcz jest niezbędnym składnikiem w diecie i błędne jest myślenie, aby go unikać, chcąc się odchudzić.

Ketoza odżywcza chroni i jeszcze bardziej wspiera funkcjonowanie mózgu

Powyższa dieta jest uboga w węglowodany i białka, a bogata w spożywanie dużej ilości tłuszczów. Z pewnością taki styl żywienia chroni przed chorobami neurodegeneracyjnymi, np. Alzheimerem sprawiając, że mózg pozostaje młody i zdrowy. Prawdopodobnie doprowadza to również organizm do stanu ketozy, w którym głównym źródłem energii dla organizmu są tłuszcze, a także wytworzone z nich ciała ketonowe. W związku z tym w publikacji znajdziesz nie tylko program odżywiania i zachowania równowagi hormonalnej, ale przede wszystkim fakty na temat tłuszczu i procesów zachodzących w ludzkim ciele podczas stosowania tej diety. Dowiesz się o suplementach ketonowych i ich wpływie na wydolność fizyczną. Autorzy ujawniają także odpowiedzi na najczęstsze problemy i pytania, które jeszcze bardziej pozwolą Ci poznać zasady diety ketogenicznej i jej stosowania. Oferują wiele kulinarnych przepisów na niezwykle smaczne i proste w przygotowaniu dania.

Ważnym atutem tej książki jest fakt, że rozwieje ona wszystkie Twoje wątpliwości

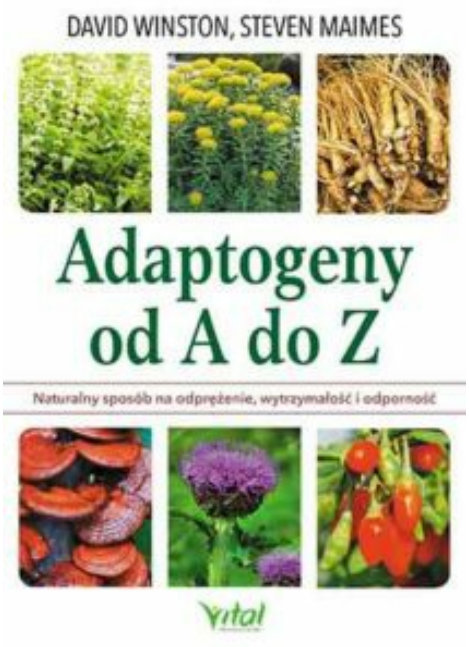
Dzięki niej zdobędziesz wiedzę na temat:
– alternatywnego paliwa dla organizmu,
– fizjologii ketozy wywołanej dietą,
– dlaczego jedzenie tłuszczu nie tuczy,
– metody zapobiegania cukrzycowej kwasicy ketonowej,
– zaleceń dotyczących mikroskładników i elektrolitów,
– optymalnej częstotliwości posiłków i wskazania do okresowych głodówek.

Pozwoli Ci również pozbyć się chorób i dolegliwości takich jak:

– cukrzyca, podwyższony cholesterol i schorzenia układu krążenia,
– choroba Parkinsona,
– epilepsja,
– choroba Alzheimera,
– urazowe uszkodzenie mózgu,
– nowotwory,
– choroba Leśniowskiego-Crohna,
– stwardnienie rozsiane,
– autyzm,
– depresja i zaburzenia lękowe,
– choroba afektywna dwubiegunowa,
– migreny i inne bóle głowy,
– zespół stresu pourazowego (PTSD),

– schizofrenia,
– pląsawica Huntingtona,
– zespół policystycznych jajników (PCOS),
– stwardnienie zanikowe boczne (SLA),
– zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD),
– zespół niedoboru transportera glukozy GLUT1,
– choroby spichrzeniowe glikogenu (GSD),
– stany zapalny i trudno gojące się rany,
– przedwczesne starzenie się.

Wszystko, co musisz wiedzieć o ketozie i jej bezpiecznym stosowaniu



Adaptogeny od A do Z

David Winston Steven Maimes

Tytuł oryginału: Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ebooki | medycyna ludowa | odporność | suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-322-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 440; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Tempo życia zabija!

Jak wykazały najnowsze badania, to nie alkohol czy inne używki, zły stan dróg, czynniki genetyczne czy trudne warunki pracy odpowiadają za największą liczbę zgonów. Ponurą eminencją królującą w tym rankingu jest stres. Można go rozumieć jako czynniki środowiskowe powodujące, że nasz organizm nie czuje się optymalnie. W świecie nawału pracy, obowiązków i nieustannego przesuwania granic własnych możliwości jest on wszechobecny i nie trzeba być nawet aktywnym zawodowo, by paść jego ofiarą. Na szczęście, mamy na to rozwiązanie.

Adaptogeny ocalą Cię przed stresem

Kompletny przewodnik po ziołach adaptogennych, dawniej znanych jako „toniki", które niwelują wpływ wieku i stresu na organizm ujawnia, jak adaptogeny zwiększają odporność organizmu na niekorzystne oddziaływania. Znajdziesz w nim historię stosowania preparatów ziołowych i ich właściwości, przygotowanie oraz właściwe dawkowanie.

Przegląd po najcenniejszych darach natury

W tej publikacji znajdziesz opisy nietoksycznych ziół, takich jak żeń-szeń, eleuthero i lukrecja, które wytwarzają obronną odpowiedź na stres w naszych ciałach. Adaptogeny, znane również jako odmładzające zioła, pomagają organizmowi przystosować się do wpływów, jakie napotyka. Wzmacniają odporność, mają coraz większe znaczenie w medycynie sportowej oraz w zapobieganiu i leczeniu przewlekłego zmęczenia, jak również innych zaburzeń związanych ze stresem.

Historia i współczesność

Autorzy przedstawiają historyczne zastosowania leków ziołowych w Indiach, Rosji, Chinach i obu Amerykach oraz sposób ich działania. Wyjaśniają, dlaczego są one tak skuteczne w zwalczaniu chorób wywołanych stresem. Opisy każdego adaptogenu przedstawiają również najnowsze badania naukowe i obejmują jego pochodzenie oraz zastosowanie w tradycyjnej medycynie ludowej, zarówno u ludzi jak i zwierząt.

Wśród opisanych w tej książce adaptogenów znajdziesz m.in.:

• różne odmiany żeń-szenia
• jiaogulan
• kolcowój pospolity
• reishi
• różeniec górski
• cytryniec chiński
• mumio

Autorzy opisują również nerwiny i nootropiki, czyli zioła uzupełniające adaptogeny, do których zaliczają się:

• werbena krzaczasta
• rumianek pospolity
• świeży owies zwyczajny
• melisa lekarska
• tarczyca bocznokwiatowa
• dziurawiec zwyczajny
• miłorząb japoński
• lawenda
• rozmaryn lekarski

Co o tej książce sądzą autorytety?

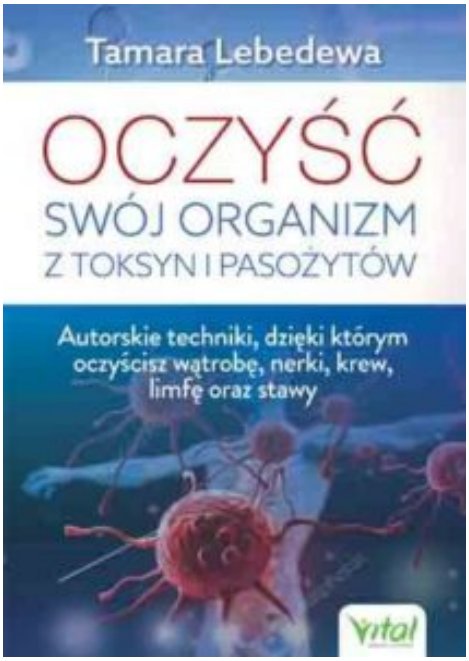
Cudowna! Autorzy zdołali połączyć tradycyjne i najnowsze informacje naukowe tworząc w pełni wyczerpujący i zawierający wiele przystępnych informacji tekst. Stanie się klasycznym, definitywnym dziełem o tej najważniejszej grupie roślin leczniczych.
– ROSEMARY GLADSTAR, ZAŁOŻYCIELKA UNITED PLANT SAVERS

Kluczowa lektura dla wszystkich związanych z adaptogenami, zarówno praktyków, jak i konsumentów. Jest to pierwszy kompleksowy przewodnik po adaptogenach, oparty na porządnym zielarstwie, porządnej nauce i BEZ szumu! Naprawdę wspaniała książka.
– DAVID HOFFMANN

Adaptogenne zioła mogą być najbardziej przydatne przy poszukiwaniu zdrowia w naszym stresującym społeczeństwie. Wreszcie David Winston i Steven Maimes wyjaśniają oraz promują wykorzystanie i korzyści tych istotnych ziół.
– JAMES A. DUKE

David Winston i Steven Maimes wreszcie udostępnili tę ważną koncepcję leczenia szerszemu gronu odbiorców. Potrzebujemy adaptogenów – łagodnych środków, które z czasem będą miały potężny wpływ na przywracanie i ochronę naszego zdrowia na wielu poziomach.
– CHRISTOPHER HOBBS

Pokonaj stres naturalnie!



Oczyść swój organizm z toksyn i pasożytów

Tamara Lebedewa

Tytuł oryginału: Reinigung der inneren Organe: Entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Terapie › zioła
Terapie › oczyszczanie wątroby
Terapie › pasożyty
Zdrowie › choroby

ból stawów | candida | ebooki | kamienie nerkowe | kąpiele lecznicze | lewatywy | mięśnie stawy i kości | oczyszczanie organizmu

ISBN: 978-83-8168-292-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Pasożyty wokół nas

Pasożyty i toksyny, choć niewidoczne gołym okiem, są wszędzie: w powietrzu, glebie, wodzie, na drzewach, a także zwierzętach, tych dzikich i domowych. Oddychamy powietrzem, które zakażone jest pierwotniakami oraz toksycznymi związkami chemicznymi. Kąpiemy się w zbiornikach wodnych, które nie są systematycznie czyszczone, w ciepłe dni spacerujemy po lesie, w którym bardzo dobrze czują się kleszcze. Często spożywamy niemyte warzywa i owoce, słabo wysmażone mięso czy suszone na słońcu ryby. Jak widać, pasożyty i toksyny mają wiele okazji aby dostać się do organizmu człowieka. W jaki sposób skutecznie się ich pozbyć? I co ważniejsze, jak nie dopuścić do ponownego zarażenia?

Ekspert w usuwaniu pasożytów

Tamara Lebedewa to znana rosyjska chemiczka, która w badaniach naukowych potwierdziła pasożytnicze podłoże raka. W tej publikacji przedstawia proste i skuteczne sposoby na oczyszczenie organizmu z pasożytów i toksyn. Swój holistyczny program uzdrowienia ciała opiera na stopniowym oczyszczaniu układu trawiennego, wątroby, nerek, krwi, limfy, jamy ustnej i stawów. Dzięki jej fachowym poradom dowiesz się jakie zagrożenia niosą ze sobą choroby pasożytnicze oraz zanieczyszczenie organizmu trującymi związkami organicznymi, a także poznasz łagodną i bezpieczną terapię, która pozwoli Ci na przywrócenie równowagi.

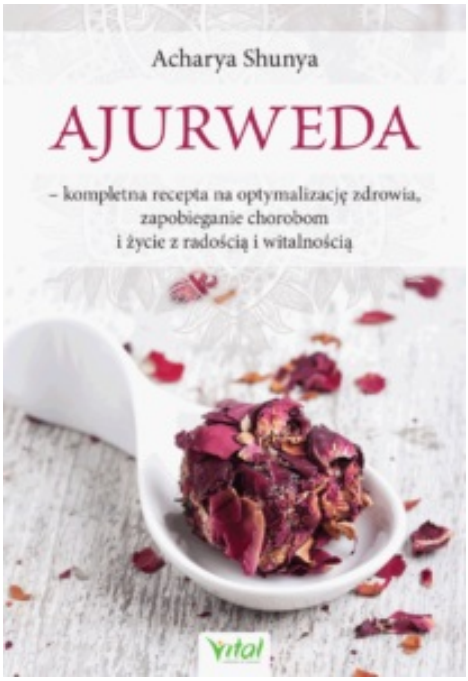
W jaki sposób pozbyć się pasożytów z organizmu?

Jak radzi Autorka, oczyszczanie organizmu należy przeprowadzać stopniowo, dlatego zaleca prosty, 4-etapowy plan działania:
• Oczyszczanie: pozbędziesz się trucizn, resztek pokarmu oraz pasożytów takich jak lamblie, owsiki czy glisty ludzkie. Poznasz też korzyści oczyszczania wątroby, a także dowiesz się jak krok po kroku je przeprowadzić.
• Wzmocnienie: dzięki zrównoważonemu odżywianiu oraz dostarczeniu organizmowi witamin i mikroelementów dodasz sił swojemu ciału.
• Uwolnienie: wyeliminujesz z organizmu najbardziej niebezpieczne zarazki, które wywołują choroby, również te, uznawane są za nieuleczalne.
• Stymulowanie: pobudzisz swój układ odpornościowy do walki, celem ostatecznego wyzdrowienia oraz niedopuszczenia do ponownego zarażenia.

Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się:

– dlaczego pasożyty są niebezpieczne dla człowieka,
– jak skutecznie pozbyć się takich pasożytów jak: rzęsistki, lamblie, owsiki, glisty ludzkie, włosienie, tasiemce, przywry, tęgoryjec, włosogówka, grzyby Candida i wiele innych,
– jak krok po kroku przeprowadzić oczyszczanie jelit, wątroby i pęcherzyka żółciowego, nerek, krwi i limfy, stawów, jamy ustnej oraz nosowej,
– które terapie naturalne wspomogą oczyszczanie np. lewatywy, kuracje wodne (kąpiele naprzemienne, polewania, „mokra koszula” czy okłady),
– jakie są zalety oraz efekty płukania ust olejem,
– w jaki sposób wykorzystać sól kuchenną, olejki eteryczne np. olejek z drzewa herbacianego, siemię lniane, pestki dyni, sodę czy jod do pozbycia się nieproszonych gości,
– które potrawy, zioła czy rośliny ułatwiają usuwanie pasożytów oraz detoksykację organizmu,
– co robić aby nie dopuścić do ponownego zakażenia.

Pożegnaj pasożyty na dobre!



Ajurweda – kompletna recepta na optymalizację zdrowia, zapobieganie chorobom i życie z radością i witalnością

Acharya Shunya

Tytuł oryginału: Ayurveda Lifestyle Wisdom: A Complete Prescription to Optimize Your Health, Prevent Disease, and Live with Vitality and Joy

Terapie › ajurweda
Terapie › joga
Terapie › masaż
Zdrowie › uroda
Zdrowie › relaks

ebooki | kąpiele lecznicze | pielęgnacja ciała

ISBN: 978-83-8168-306-7; **Cena katalogowa:** 69.90 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Ajurweda w praktyce!

Szybkie tempo życia i zapracowanie sprawia, że często poświęcamy zbyt wiele czasu jednym aspektom życia, jednocześnie zaniedbując inne. By zapewnić sobie harmonię na poziomie ciała i ducha niezbędne jest utrzymanie równowagi na wszystkich płaszczyznach. Taką koncepcję stylu życia oferuje ajurweda! To indyjski system medyczny stosowany już w starożytności. Ajurwedyjska terapia polega na równoważeniu trzech energii (dosz): vaty, pitty i kaphy. Wykorzystuje do tego celu zdrowe odżywianie, a także terapie, które ułatwiają relaks takie jak joga, medytacja czy pranajama. Ważną częścią ajurwedyjskiego systemu poprawy zdrowia jest również pielęgnacja ciała i urody, do tego celu wykorzystywane są peelingi, masaże i kąpiele lecznicze. Dzięki zamieszczonym w książce ajurwedyjskim przepisom, teraz i Ty będziesz mógł odkryć zasady ajurwedy w praktyce. Przedstawi Ci je duchowa nauczycielka, Acharya Shunya.

Jedz zgodnie z typem swojej doszy i zawsze czuj się dobrze!

W zależności od dominującej w Twoim ciele energii – vaty, pitty i kaphy – w ajurwedzie przyporządkowano odpowiedni sposób odżywiania. Jak dowodzi Autorka, sami intuicyjnie wybieramy produkty, które odpowiadają naszej doszy kierując się smakiem, zapachem czy temperaturą pożywienia. Odkryjesz tu przepisy na dania, które zrównoważą Twoją energię i będą prawidłowo dobrane pod względem typu agni, który reprezentujesz. Poznasz posiłki zgodne z porami roku, jak również nauczysz się przestrzegać stałych godzin ich spożywania. Wpłynie to korzystnie wpłynie na Twoje zdrowie, zapobiegając chorobom i poprawiając Twoje samopoczucie. To jednak nie koniec korzyści, jakie oferuje ta wyjątkowa książka o ajurwedzie.

Abhayanga – ajurwedyjski masaż uzdrawiający

Opisany w publikacji ajurwedyjski masaż, zwany abhayanga, posiada cudowne właściwości zdrowotne, a także odżywia na wielu poziomach: skóry, tkanki nerwowej, mięśni, stawów. Używa się do niego ciepłego oleju, który dodatkowo opóźnia procesy starzenia, relaksuje, a także obniża ciśnienie krwi. Stosując ten rodzaj terapii, przyniesiesz ukojenie swojemu zmęczonemu ciału i z łatwością się odprężysz. Dzięki temu zyskasz większą siłę witalną, a także poprawisz samopoczucie. Jak dowodzi Autorka, wykorzystanie do masażu oleju sezamowego z dodatkiem ashwagandhy uwalnia nadmiar energii vata, dzięki czemu Twój umysł i ciało odzyskają równowagę.

Ajurweda – pielęgnacja ciała i relaks

Oprócz opisanego wyżej uzdrawiającego masażu, w ajurwedzie szczególne miejsce zajmują rytuały pielęgnujące ciało. Należą do nich m.in. lecznicze kąpiele z dodatkiem kwiatów i ziół, ajurwedyjskie peelingi przygotowane na bazie różnych mąk, z dodatkiem mleka kokosowego, szafranu czy kurkumy. Autorka przygotowała ajurwedyjskie przepisy na kojące maseczki do twarzy ze świeżym ogórkiem, płukanki i odżywki do włosów na bazie ziół i kwiatów, a także… balsam do oczu! Kosmetyki stworzone z tych receptur nie tylko korzystnie wpłyną na Twoją urodę, ale również pomogą w osiągnięciu relaksu.

Poznaj korzyści płynące z ajurwedy!

pobierz fragment książki

Głęboki masaż mobilizacyjno-powięziowy kręgosłupa

Zdzisław Drobner

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › energia
Zdrowie › choroby

ból | ebooki | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-291-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Masaż powięzi na zdrowy kręgosłup

Chyba każdy z nas przynajmniej raz w życiu odczuwał sztywność szyi i karku, dyskomfort w okolicach łopatek czy ból lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Stres, ciągłe zmęczenie i wiele godzin spędzonych przy komputerze nie służy kręgosłupowi, a także naszym powięziom. Mięśnie są stale napięte, przez co czujemy narastające rozdrażnienie i ciągły dyskomfort. To powoduje, że częściej boli nas głowa, coraz trudniej nam się skoncentrować, wolniej pracujemy i jesteśmy mniej wydajni. Jedyne o czym marzymy to rozluźnienie i chwila relaksu. Ta książka pomoże Ci odkryć prawdziwą przyczynę bólu oraz dobrać odpowiedni masaż powięzi i mięśni, aby odzyskać sprawność.

Jak działa terapia mięśniowo-powięziowa?

Zdzisław Drobner, specjalista masażu chińskiego, akupunktury i terapii manualnej, osteopata oraz utytułowany mistrz chiropraktyk prezentuje niezwykle skuteczny głęboki masaż mobilizacyjno-powięziowy kręgosłupa, zwany także masażem tkanek głębokich. Jest on bezbolesny, łagodny, a dobroczynne efekty zauważysz już po pierwszym zastosowaniu. Coraz bardziej popularny wśród fizjoterapeutów, osteopatów, masażystów i osób chcących samodzielnie spotęgować uczucie rozluźnienia w organizmie czy pozbyć się chronicznego bólu.

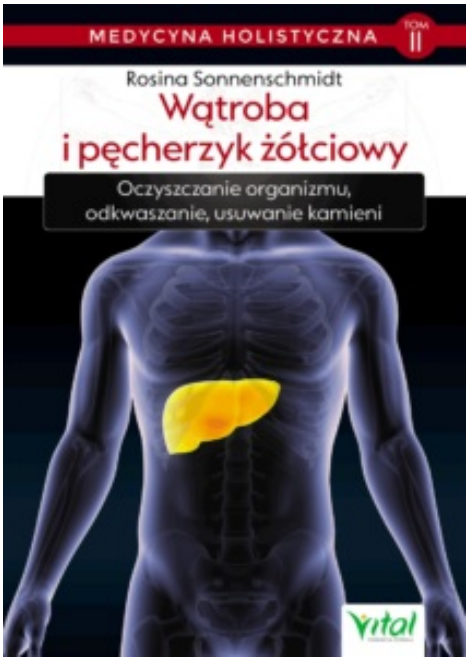
Najskuteczniejsze techniki w jednej książce!

Autor wyjaśnia, jak przy wykorzystaniu odpowiednich technik manualnych (akupunktury, akupresury, moksy czy chińskiej refleksologii) można usunąć napięcia i dysfunkcje w obrębie tkanek miękkich i układu mięśniowo-powięziowego (czyli mięśni, ścięgien, więzadeł i powięzi). Prezentuje terapię nerwowo-mięśniową oraz elementy głębokiego masażu tkanek i tradycyjnego masażu chińskiego TUI-NA, w tym technikę Gua Sha. Opisuje, jak dzięki przedstawionym terapiom można rozluźnić napięcie mięśni i powięzi, zmniejszyć ból, zwiększyć ruchomość i elastyczność tkanek oraz poprawić postawę ciała.

Pozbądź się bólu dzięki masażom

Książka jest doskonałym źródłem wiedzy, zarówno teoretycznej, jak i praktycznej, przedstawionej w przejrzysty i zwięzły sposób. Znajduje się w niej wiele pomocnych ilustracji ułatwiających wdrożenie skutecznego i bezpiecznego leczenia dolegliwości mięśniowo-powięziowych. Prawidłowo wykonany masaż powięzi nie tylko pozwala uwolnić się od bólu, ale jednocześnie trwale przywraca pełną sprawność fizyczną.

Zamiast objawów, wyeliminuj przyczynę bólu!



pobierz fragment książki

Wątroba i pęcherzyk żółciowy – medycyna holistyczna tom II

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Leber und Galle – erworbene Autorität: "Band 2: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › choroby
Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medycyna naturalna

ebooki | kamienie żółciowe | oczyszczanie organizmu | seria - medycyna holistyczna | zdrowa wątroba

ISBN: 978-83-8168-300-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Konwencjonalne i niekonwencjonalne metody leczenia wątroby i pęcherzyka żółciowego

II tom z serii dwunastu tomów Medycyny holistycznej dotyczy uzdrawiania wątroby oraz pęcherzyka żółciowego. Autorka wykorzystuje w nim zarówno wiedzę z zakresu homeopatii miazmatycznej jak i naturopatii. Za istotną część terapii naturalnej uważa zdrowe odżywianie, ponieważ większość chorób chronicznych ma swoje źródło w nieodpowiedniej diecie. Opisuje źródła problemów i przyczyny dolegliwości związanych z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym, które objawiają się na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym. Jej sposób uzdrawiania obejmuje konwencjonalne i niekonwencjonalne metody.

Cechy związane z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym, to:

– kreatywność,
– humor,
– agresja,
– instynkt, intuicja,
– wyobraźnia,
– siła płynąca ze spokoju,
– chęć do życia, radość.

Każda z wymienionych wyżej cech wpisuje się w kategorię braku lub nadmiaru zgodnie z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Energia wątroby silnie promieniuje na zewnątrz. Jest to organ czynu, realizacji i chęci wyrażania tego, co znajduje się wewnątrz ciała.

Co nas zatruwa?

Nasze organizmy są tak bardzo przeciążone, zakwaszone i zatrute przez leki, sztuczne dodatki do jedzenia i zatrucia środowiskowe, że ustają w nich wszelkie procesy regulacyjne. Opisane w publikacji holistyczne metody leczenia pomogą Ci oczyścić organizm i pozbyć się chorób chronicznych, ponieważ problemy związane z funkcjonowaniem wątroby najczęściej są związane z przewlekłymi schorzeniami. Organ ten przechowuje cenne składniki odżywcze, pozyskane dzięki procesowi trawienia. Jest również wysypiskiem śmieci, w którym gromadzą się substancje powstałe w wyniku nieprawidłowej diety, uczucia niepokoju, chciwości i uzależnienia od leków.

Autorska, kompleksowa koncepcja uzdrawiania

Autorka jest najbardziej znaną holistyczną terapeutką w Niemczech, łącząc w swojej metodzie homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umysłowe. Jest uznaną i cenioną prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycznych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania. Podobnie jak w pozostałych tomach serii, opisuje konwencjonalne i niekonwencjonalne metody leczenia, dzięki którym skutecznie możesz pozbyć się nękających Cię dolegliwości na poziomie fizycznym i mentalnym. Poznasz swoje nieświadome działania, które sprawiają, że borykasz się z chorobami wątroby i pęcherzyka żółciowego. Odkryjesz koncepcje pełnego uzdrawiania tych organów oraz przydatne informacje na temat odżywiania, odkwaszania i oczyszczania.

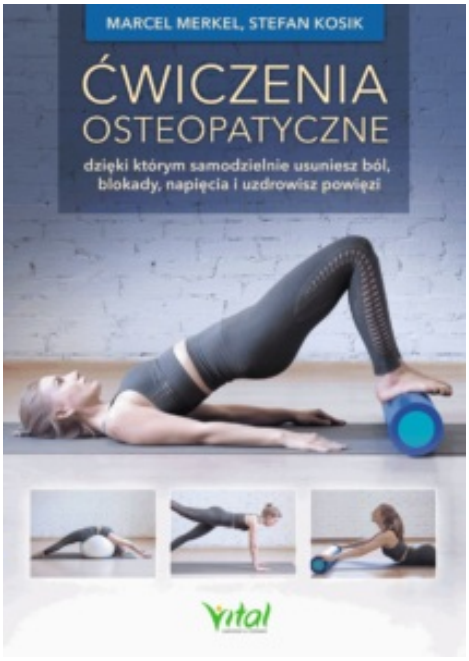
Zadbaj o wątrobę, a uzdrowisz siebie

Choroby takie jak nowotwory, marskość wątroby, a nawet kamienie żółciowe, często powodują mniej bólu niż dolegliwości żołądkowe, a są dużo groźniejsze. Dolegliwości wątroby i pęcherzyka żółciowego często są bezbolesne i dają niewiele objawów. Chociaż w wątrobie znajdują się włókna nerwowe, nie ma ich w jej wewnętrznej tkance. Dzięki szczegółowym opisom Autorki samodzielnie zdołasz rozpoznać i zdiagnozować stan Twojej wątroby oraz poznasz naturalne metody pozwalające przywrócić jej prawidłowe funkcje.

Zdrowa wątroba – dłuższe życie

Książki z serii *Medycyna holistyczna:*

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



Ćwiczenia osteopatyczne, dzięki którym samodzielnie usuniesz ból, blokady, napięcia i uzdrowisz powięzi

Marcel Merkel Stefan Kosik

Tytuł oryginału: Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból | ebooki | masaż powięzi | układ krążenia

ISBN: 978-83-8168-305-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Ćwiczenia osteopatyczne w domu

W naszym systemie opieki zdrowotnej niestety nadal rządzą szybko przepisywane pigułki, zastrzyki i rady zachęcające do poddania się operacji. Jednak w ostatnich latach osteopatia staje się coraz bardziej popularna wśród pacjentów. Osteopaci mogą poprawić mobilność wszystkich struktur w ciele i stymulować moc samoleczenia. Autorzy pracowali przez wiele lat w Katedrze Osteopatii i Medycyny Alternatywnej Ortho-Mobile Rehabilitation Day Clinic w Hattingen i zdołali złagodzić ból i zapobiec operacjom u wielu pacjentów opracowanymi przez siebie technikami. W książce prezentowane są ćwiczenia, które możesz wykonywać samodzielnie w domu.

Domowy program ćwiczeń opiera się na czterech głównych punktach:

1. uwalniane są blokady we wszystkich stawach i kręgosłupie,
2. uwalniane są napięcia powięziowe,
3. poprawia się ruchliwość, pozycja i funkcjonowanie narządów,
4. zwiększa się siła mięśni, a także poprawia ich koordynacja.

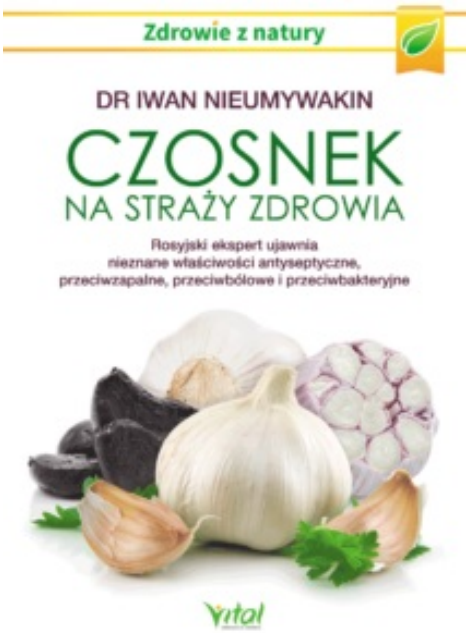
Ćwiczenia, które uwalniają od chorób

Liczne badania dowodzą, że ruch ma działanie lecznicze w przypadku wielu chorób takich jak: otyłość, stany lękowe, choroba zwyrodnieniowa stawów, astma, rak piersi, depresja, cukrzyca, niewydolność serca, zaburzenia hormonalne, osteoporoza i bóle pleców. Ruch wyostrza umysł i pomaga w nauce oraz zapamiętywaniu informacji oraz redukuje stres. Poprawia wyniki krwi i polepsza nastrój. Osteopatia stanowi wspaniałą metodę leczenia w usuwaniu zaburzeń funkcji organów i ograniczeń w ruchu. W rezultacie narządy zostają lepiej zaopatrzone, łatwiej się regenerują, tzw. zużycie może zostać zmniejszone, a ból wyraźnie złagodzony.

Prezentowane w książce ćwiczenia przyniosą Ci ulgę, jeśli doskwiera Ci:

• bóle pleców, rąk, barków, bioder, kolan, stóp, szczęki, stawów, głowy, klatki piersiowej bądź odcinka lędźwiowego kręgosłupa,
• wypadnięcie dysku, kręcz szyi, łokieć tenisisty i golfisty,
• zespół zamrożonego bolesnego barku;
• nieprawidłowa praca narządów, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, przepuklina przełyku;
• nieregularny rytm serca, nadciśnienie, zastój żylny i limfatyczny,
• zawroty głowy, żylaki, hemoroidy;
• zaburzenia oddychania lub astma;
• dolegliwości układu moczowo-płciowego, menstruacyjne lub prostaty;
• zaburzenia płodności,
• choroby nerek i pęcherza moczowego, mięśniaki, cysty;
• dolegliwości laryngologiczne, szumy uszne, skrzywienie przegrody nosowej;
• problemy neurologiczne, koordynacji, zapalenia nerwów, stany depresyjne, zaburzenia snu.

Ćwiczenia zamiast operacji



Czosnek na straży zdrowia

dr Iwan Nieumywakin

Tytuł oryginału: Чеснок. Мифы и реальность

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

bakterie | ból | odporność | seria - zdrowie z natury | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-299-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Czosnek panaceum na wszelkie dolegliwości i choroby?

Co roku wydajemy ogromne sumy na różnorodne leki i terapie wzmacniające odporność, obniżające ciśnienie krwi, zapobiegające stanom zapalnym, miażdżycy, alergiom, astmie czy wspomagające trawienie. Tymczasem istnieje preparat prozdrowotny w pełni naturalny, tani i równie silny co popularne farmaceutyki dostępne w aptekach. Możesz go kupić w każdym sklepie spożywczym i z pewnością masz go w swoim domu. Mowa o czosnku, którego szereg leczniczych właściwości i zastosowań w medycynie naturalnej wymienia rosyjski ekspert i doktor nauk przyrodniczych – Iwan Nieumywakin.

Cudowna roślina – poznaj lecznicze właściwości czosnku

Jak podaje Autor, czosnek to roślina, która stanowi nie tylko aromatyczny dodatek do potraw, ale również posiada szereg cennych właściwości . Zawiera wiele witamin, m.in. C, B2, B6, sole mineralne wapnia, magnezu, potasu czy rzadkie mikroelementy jak nikiel, mangan, kadm. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwzapalnie, antyseptycznie i przeciwbólowo. Znany jest powszechnie jako naturalny antybiotyk i nie ma sobie równych w walce z przeziębieniem i grypą, a także wieloma innymi chorobami. Nic więc dziwnego, że od lat wykorzystywany jest w tradycyjnej medycynie naturalnej i terapiach leczniczych jako panaceum o szerokim spektrum zastosowania.

Wszechstronne zastosowanie czosnku na problemy zdrowotne

Czosnek chroni przed zawałem i udarem, gdyż posiada zdolności przeciwzakrzepowe. Zmniejsza zmiany miażdżycowe i poprawia przepływ krwi. Jadany regularnie obniża ciśnienie nawet o 10%. W medycynie naturalnej od lat stosowano go, by pozbyć się stanów zapalnych i pasożytów jelitowych, a olejki eteryczne ze związkami siarki skutecznie niszczą bakterie, odstraszają komary i kleszcze. Zmniejsza ryzyko wystąpienia raka, szczególnie jelita grubego, hemoroidów i dolegliwości układu pokarmowego. A to tylko kilka z opisanych w publikacji leczniczych właściwości.

Skuteczny środek w walce z Alzheimerem

Stosując czosnek jako preparat prozdrowotny, wzmocnisz odporność i ochronisz komórki układu nerwowego przed uszkodzeniami. Ułatwisz przepływ krwi w naczyniach krwionośnych rozszerzając je i poprawisz też ukrwienie mózgu. Dodatkowo obniżysz poziom cholesterolu, ciśnienie, jak również zyskasz ochronę przed stresem oksydacyjnym i stanami zapalnymi Dzięki publikacji zrozumiesz również, dlatego czosnek tak często wymieniany jest jako środek zapobiegający rozwojowi Alzheimera i demencji starczej.

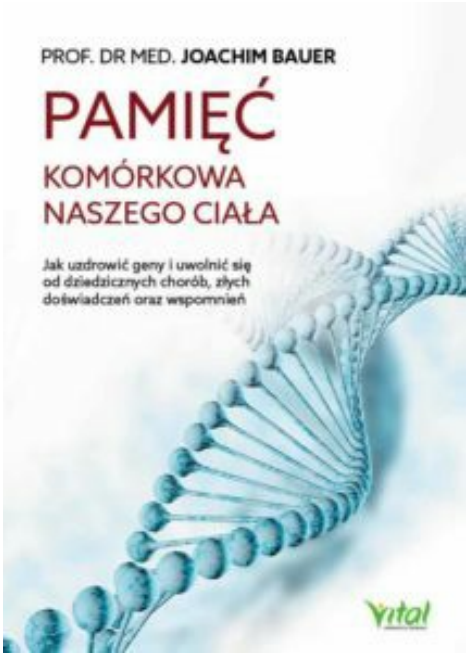
Sam stwórz produkty lecznicze na bazie czosnku

Autor podaje proste i skuteczne przepisy na samodzielne wykonanie środków na bazie czosnku. Te prozdrowotne preparaty zachowają wszystkie cenne zdrowotne właściwości tej rośliny. Dzięki niemu dowiesz się, jak zrobić wywar, napar, syrop, sok, ekstrakt, olej, maść i wiele innych preparatów. Poznasz również zalecane do spożycia dzienne dawki i wykorzystanie ich przy konkretnych dolegliwościach.

Wykorzystaj czosnek do terapii i zabiegów zdrowotnych w swoim domu

Dzięki tej publikacji dowiesz się również, jak możesz poszerzyć zastosowanie czosnku, wykorzystując go podczas leczniczych zabiegów. Przygotujesz kąpiele łagodzące przeziębienie, problemy skórne czy z nerkami. Zastosujesz zimne czosnkowe kompresy na poparzenia, bóle zębów, a także skręcenia. Przygotujesz także inhalacje, które oczyszczą górne drogi oddechowe i uśmierzą ból w klatce piersiowej. Poznaj tajniki medycyny naturalnej i wszystkie zastosowania tej niezwykłej rośliny.

Czosnek na zdrowie!



Pamięć komórkowa naszego ciała

Prof. dr med. Joachim Bauer

Tytuł oryginału: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern

Zdrowie › stres
Zdrowie › psychosomatyka
Szczęście › emocje
Zdrowie › choroby
Zdrowie › geny

ebooki umysł

ISBN: 978-83-8168-254-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czym jest pamięć komórkowa ciała

Nasze problemy zdrowotne mają swoje źródło w podświadomości, która jest milion razy silniejsza niż świadomość. Wszystkie wspomnienia od chwili narodzin są kodowane w pamięci komórkowej. To z nimi musimy pracować, by odzyskać zdrowie i cokolwiek zmienić w życiu. Dzięki tej książce będzie to łatwiejsze, ponieważ jej Autor udowadnia, że każde wspomnienie komórkowe można uzdrowić.

Czy geny to wyrok?

Wyobrażenie, że geny funkcjonują w sztywno ustalony sposób, zgodnie z którym programują całe nasze życie, jest błędne. Geny są zmienne, a my możemy wpływać na ich aktywację. Każdy gen jest kontrolowany poprzez sygnały wysyłane z mózgu w wyniku relacji międzyludzkich, wpływów środowiskowych i indywidualnych doświadczeń zapisanych w pamięci komórkowej ciała. Dowiodły tego liczne obserwacje i najnowsze odkrycia naukowe, o których dowiesz się właśnie z tej książki.

Jak zmienić swoje gany?

Autor, profesor, doktor nauk medycznych, neurobiolog, lekarz, psychiatra i psychoterapeuta, wyjaśnia jak doświadczenia i wspomnienia, które są zakodowane w pamięci komórkowej ciała oddziałują na Twój organizm i zmieniają go. Dokładnie przedstawia co to oznacza w praktyce, dlaczego na przykład niektórzy ludzie po traumatycznych przeżyciach i doświadczeniach (nawet tych doznanych w dzieciństwie) mogą poważnie zachorować w życiu dorosłym. W oparciu o najnowsze badania naukowe, opisuje jak dzięki zmianie swojego sposobu życia, możliwe jest oddziaływanie, a nawet wyleczenie chorób genetycznych. Już teraz sam możesz uzdrowić swoje geny i uwolnić się od dziedzicznych chorób, złych doświadczeń i
wspomnień.

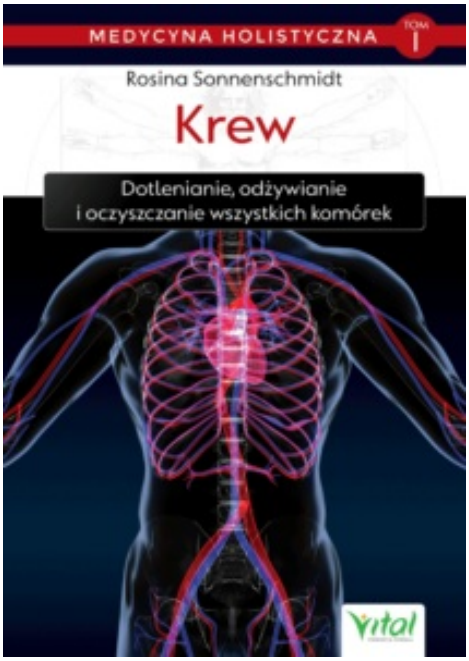
Czas przejąć kontrolę nad własnym życiem

Joachim Bauer w prosty sposób opisuje, dlaczego potrzeba nam dobrych relacji, co oznacza doświadczenie przemocy w życiu człowieka oraz jakie skutki dla dzieci może nieść brak wystarczającej uwagi ze strony rodziców, a także ciągłe korzystanie z mediów. Dosadnie i zrozumiale wyjaśnia, jakie kształtują się perspektywy dla nowego, poszerzonego zrozumienia zaburzeń zdrowotnych i gdzie szukać pomocy psychoterapeuty.

Ponadto dowiesz się:

• jak geny reagują na stres,
• jaki wpływ na rozwój depresji ma środowisko,
• dlaczego to stres odpowiada za nowotwory,
• jak codzienne napięcie uszkadza układ krążenia,
• jakie są fizyczne skutki problemów w pracy i z czego powstaje syndrom wypalenia.

Weź zdrowie w swoje ręce!



Krew – medycyna holistyczna tom I

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Blut – flüssiges Bewusstsein: Band 1: Schriftenreihe Organ – Konflikt – Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

ebooki | seria - medycyna holistyczna | układ krążenia

ISBN: 978-83-8168-289-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

12 tomów o holistycznym uzdrawianiu poszczególnych układów organizmu

Struktura i treść poszczególnych tomów serii Medycyna holistyczna została opracowana tak, aby korzyści z lektury wynieśli zarówno terapeuci, jak i osoby potrzebujące wsparcia w leczeniu czy samoleczeniu. Podejmują one następujące tematy:
– układ narządów z perspektywy fizjologicznej i duchowej,
– choroby i kwestie emocjonalne związane z danym układem narządów,
– środki homeopatii miazmatycznej, organotropowej i konstytucjonalnej,
– zalecenia dietetyczne,
– terapie naturopatyczne.

Skąd się biorą choroby

Autorka stosuje holistyczną zasadę leczenia, która sprawdza się przede wszystkim w chorobach przewlekłych i skłania pacjenta do wzięcia pełnej odpowiedzialności za siebie i swoje zdrowie. Do homeopatii dołącza inne terapie, które przygotowują komórki, krew, tkanki do uzdrawiania. Schorzenie bowiem nieprzypadkowo manifestuje się w określonym miejscu organizmu. Punktem wyjścia dla każdej przewlekłej choroby jest poziom mentalny. Ta płaszczyzna wywołuje nastroje, uczucia i reakcje emocjonalne. Jeśli myśli i odpowiadające im uczucia utrzymują się odpowiednio długo, tworzą wzorce myślowe, które zaczynają manifestować się w rzeczywistości.

Etapy przebiegu choroby i zdrowienia

Każda chroniczna choroba rozpoczyna się od nieszkodliwego problemu, który nie został rozwiązany ani na poziomie mentalnym, ani emocjonalnym, ale coraz bardziej narastał i objawił się jako choroba fizyczna. Opisane w książce metody pozwolą Ci z łatwością określić, w którym miejscu układu narządów przejawia się choroba i odkryć wzorce myślowe powodujące fizyczne dolegliwości. Uświadomienie negatywnych emocji i błędnych przekonań może przywrócić zdrowie i równowagę. Z książki dowiesz się jakie rozwiązania i metody zastosować, aby odzyskać pełnię zdrowia na płaszczyźnie mentalnej, emocjonalnej i fizycznej.

Autorski system uzdrawiania

Autorka jest najbardziej znaną holistyczną terapeutką w Niemczech, łącząc w swojej metodzie homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umysłowe. Jest uznaną i cenioną prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycznych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania. Jej skupienie się na problematyce uzdrawiania spowodowało pozytywne nastawienie do życia, nieprzerwany napływ sił twórczych, zaufanie do mądrości natury i jej praw działających w ludzkim organizmie. Problemy, konflikty i kryzysy traktuje jako wyzwanie dla kreatywności, a nie karę ze strony jakiejś nadrzędnej instancji. Uważa, że uzdrowienie zachodzi tylko dzięki własnej inicjatywie i kreatywnym impulsom ze strony terapeuty. Do swojej pracy włącza także nowe osiągnięcia neurobiologii i badań nad mózgiem, które pozwalają przede wszystkim intensywnie eksplorować zależności między narządem a chorobą.

Krew – ciekła świadomość

Pierwszy tom tej bestsellerowej serii dotyczy krwi. Autorka szczegółowo omawia różne parametry i grupy krwi oraz opisuje ich znaczenie. Pokazuje, jak kształtowanie, jakość i regeneracja krwi mogą być stymulowane przez terapie naturopatyczne, świeże soki czy rytmiczny oddech. Poza homeopatią, poznasz też inne terapie na dolegliwości takie jak anemia, białaczka, leukocytoza, zaburzenia krzepnięcia krwi i zaburzenia oddychania komórkowego oraz wiele innych. Autorka wprowadza nowe rozwiązania i proponuje wiele innowacyjnych środków, które działają bezpośrednio na składniki krwi. Dzięki niezwykle praktycznemu podejściu, które obejmuje homeopatię, naturopatię, kinezjologię oraz terapie psychologiczne, samodzielnie rozpoznasz dolegliwości oraz oczyścisz i poprawisz jakość swojej krwi.

Krew – najdoskonalszy płyn natury

Książki z serii Medycyna holistyczna:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII

pobierz fragment książki

Bursztyn na straży zdrowia

dr Iwan Nieumywakin

Tytuł oryginału: Янтарь. На страже здоровья

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › kosmetyki
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

seria - zdrowie z natury
stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-238-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 144; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Bursztyn – pamiątka z wakacji i panaceum na wiele dolegliwościach

Czy wiesz, że bursztyn może być nie tylko wspaniałą pamiątką z wakacji nad morzem? Ta wyjątkowa prehistoryczna skamienielina posiada również właściwości lecznicze, które znane są ludziom od wieków. Medycyna ludowa wykorzystywała go przy takich dolegliwościach jak krótkowzroczność, zaćma, problemy z sercem, angina czy powstrzymywanie wymiotów. Jantar stosowano również do usuwania kamieni z nerek i wątroby, a dym z tlącego się bursztynu miał likwidować bóle serca i pomagać przy reumatyzmie. Uważano również, że bursztyn wzmacnia organy jamy brzusznej, a wypity jako proszek zmieszany z wodą leczy choroby żołądka. Roztarty z olejkiem różanym lub miodem pomaga na choroby oczu i uszu.

Właściwości bursztynu potwierdzone naukowo

Iwan Nieumywakin, doktor nauk medycznych, profesor, członek Rosyjskiej Akademii Nauk Przyrodniczych i autor licznych bestsellerów, potwierdza lecznicze właściwości jantaru. Według przeprowadzonych badań, bursztyn zawiera praktycznie wszystkie składniki potrzebne ludzkiemu organizmowi do zachowania zdrowia. Jego skład chemiczny tworzą amorficzne wysokomolekularne cząstki organiczne, wśród których dominuje kwas bursztynowy. Oprócz niego w skład jantaru wchodzą również: jod, magnez, wapń, fosfor, cynk, kobalt, bar i aluminium.

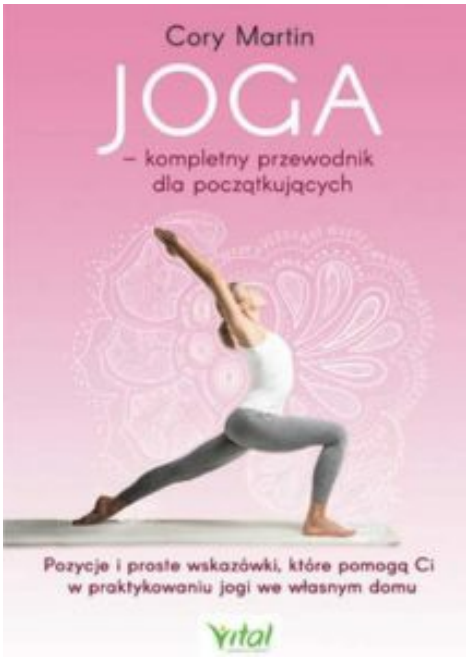
Kwas bursztynowy – paliwo niezbędne naszym komórkom

Kwas bursztynowy stanowi 8% zawartości jantaru. Posiada szczególne właściwości, ponieważ potrafi bezbłędnie odnaleźć chorą komórkę, wniknąć w nią i w miarę posiadanych możliwości wyleczyć. Aktywizuje procesy witalne, stymuluje prace układu trawiennego oraz wykazuje działanie przeciwzapalne i bakteriobójcze. Dlatego niezwykle ważne dla zdrowia jest spożywanie produktów zawierających kwas bursztynowy: agrestu, rzepy, rabarbaru, jasnych winogron, ostryg, kwaśnych wyrobów mlecznych i wielu innych, które Autor wymienił w swojej książce.

Kompendium wiedzy o bursztynie

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz lecznicze właściwości jantaru. Dowiesz się w jaki sposób zastosować go przy takich dolegliwościach jak przeziębienie i grypa, choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca, nowotwory złośliwe czy choroby tarczycy. Odkryjesz jego historię, rodzaje oraz miejsca występowania. Autor, będący ekspertem w łączeniu medycyny akademickiej z rosyjską medycyną ludową przedstawił tu również wyjątkowo proste przepisy na zastosowanie kwasu, olejku i pudru bursztynowego. Z ich pomocą przygotujesz proste i skuteczne specyfiki takie jak maści, nalewki czy kąpiele pomagające przy wrzodach żołądka i dwunastnicy, odleżynach, krwawieniu dziąseł, hemoroidach, problemach z wypadaniem włosów, a także chorobach skóry (np. trądzik). Dowiesz się również w jaki sposób korzystać z bursztynowej biżuterii.

Bursztynowe zdrowie!



pobierz fragment książki

Joga – kompletny przewodnik dla początkujących

Cory Martin

Tytuł oryginału: Yoga for Beginners: Simple Yoga Poses to Calm Your Mind and Strengthen Your Body

Zdrowie › stres
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › joga
Zdrowie › aktywność fizyczna

ból | ból stawów | ebooki

ISBN: 978-83-8168-263-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Joga dla początkujących – zacznij od dziś!

W ostatnim czasie joga wraz ze swoją filozofią i holistycznym podejściem zyskuje na popularności. Powstaje coraz więcej szkół, kursów, a także obozów szkoleniowych, na których instruktorzy przekazują swoją wiedzę. Jednak co w przypadku, gdy chcesz uniknąć zgiełku i bardziej przemawia do ciebie domowe zacisze i znajome otoczenie? Nie martw się! Aby czerpać korzyści z terapii jogi nie musisz robić wszystkiego idealnie, a jedynie regularnie ją praktykować. Ale jak się do tego zabrać? Czego potrzebujesz aby zacząć? Czym jest joga dla początkujących?

Ucz się od specjalistów

Na wszystkie twoje pytania odpowie Cory Martin, instruktorka jogi, która ukończyła Międzynarodowy Kurs Nauczycielski RYT w 500 godzinnym wymiarze. Wykłada w różnych studiach jogi w Los Angeles, prowadzi również zajęcia dla pracowników biurowych na plażach czy na molo w Santa Monica. Jak sama o sobie pisze: „Uczyłam ludzi o różnych ciałach, różnych rozmiarach, różnych doświadczeniach. Ich wszystkich prowadziłam przez sekwencje zdrowych i bezpiecznych pozycji jogi”. Teraz, za pośrednictwem tej książki dzieli się z tobą swoją wiedzą pokazując ci czym jest joga dla początkujących!

Najlepsza książka – joga dla początkujących

Pewnie nie raz miałeś ochotę rozłożyć matę i spróbować najprostszych pozycji jogi, ale gdy przyszedł czas realizacji planów nie wiedziałeś jak się do tego zabrać. Wszystkie ćwiczenia wyglądały na skomplikowane oraz wymagające nadludzkiej gibkości i sprawności fizycznej. Dzięki tej książce zmieni się twój punkt widzenia! Bowiem masz przed sobą podstawowy i kompletny przewodnik o jodze dla początkujących. Precyzyjne przedstawienie tematu, szczegółowe instrukcje, ćwiczenia oddechowe oraz porady Autorki sprawiają, że książka oferuje wszystko czego potrzebujesz, by praktykować jogę we własnym domu!

Aktywność fizyczna, która wpływa nie tylko na ciało

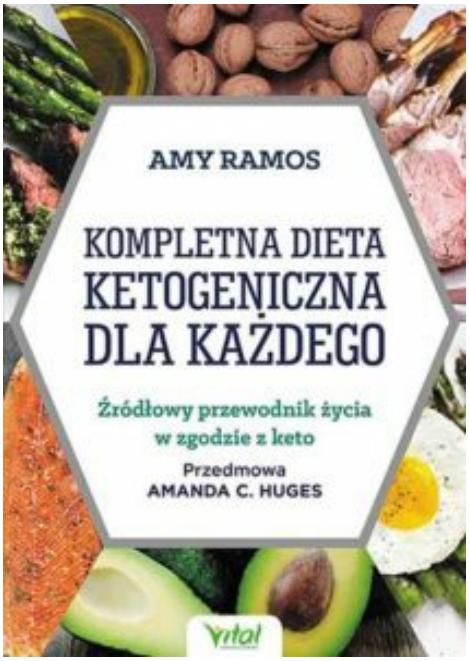
Jeśli jednak nadal nie jesteś przekonany to koniecznie przeczytaj jakie korzyści zdrowotne niesie praktykowanie tej terapii. Pozytywny wpływ jogi na zdrowie został udowodniony w licznych badaniach naukowych. Jest to jedna z niewielu aktywności fizycznych, które oddziałują nie tylko na zdrowie fizyczne, ale i psychiczne. Dzięki temu lista korzyści jest naprawdę imponująca. Oto zaledwie kila z nich:
– łagodzenie różnego rodzaju bólu, w tym bólu stawów,
– redukcja masy ciała,
– zwiększenie siły i elastyczności,
– poprawa równowagi,
– lepsza postawa,
– redukcja stresu,
– zwiększenie koncentracji,
– przyspieszenie metabolizmu,
– wzmocnienie serca, obniżenie ciśnienia krwi, spowolnienie tętna,
– usprawnienie przepływu płynu limfatycznego, w którym znajdują się białe krwinki odpowiedzialne za odporność organizmu,
– budowa wewnętrznej siły,
– poprawa świadomości przestrzeni,
– pozytywnie wpływa na zmianę postrzegania samego siebie.

Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji:

– zrozumiesz czym jest joga i jakie są jej style np. hatha joga, kundalini, ashtanga,
– dowiesz się jakie korzyści niesie praktykowanie tej aktywności fizycznej,
– poznasz 35 podstawowych pozycji jogi, które opatrzone zostały dokładnymi ilustracjami,
– włączysz do swojej praktyki medytacje i ćwiczenia oddechowe, które pozwolą ci uspokoić umysł i skupić się na „tu i teraz”,

– nauczysz się samodzielnego tworzenia sekwencji, które idealnie spełnią twoje potrzeby,
– wybierzesz akcesoria potrzebne do rozpoczęcia praktyki np. mata do jogi, wałek do ćwiczeń itp.,
– wyeliminujesz ból stawów, zwiększysz elastyczność i odbudujesz odporność,
– przekonasz się jak ważnym elementem jest prawidłowe odżywianie.

Joga na zdrowie!



Kompletna dieta ketogeniczna dla każdego

Amy Ramos

Tytuł oryginału: The Complete Ketogenic Diet for Beginners: Your Essential Guide to Living the Keto Lifestyle

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Dieta › dieta ketogeniczna

ebooki ketoza

ISBN: 978-83-8168-285-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 159; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

pobierz fragment książki

Dieta keto – starożytne zalecenia na nowoczesne dolegliwości

Dieta ketogeniczna nie jest chwilową dietą wymyśloną i rozpropagowaną przez media. Jej zalecenia stosowane były z wielkim powodzeniem w leczeniu epilepsji już 500 roku p.n.e.! Jednak dopiero niedawno świat tak naprawdę oszalał na punkcie ketozy. Dieta keto pomaga nie tylko w trwałym i zdrowym odchudzaniu. Lecznicze skutki jej stosowania odczuwają osoby borykające się z najróżniejszymi chorobami, od migreny, nerwicy czy depresji po raka. Jakie są zasady diety ketogenicznej? Co można jeść na diecie keto? Jak wdrożyć ją w życie, by jeść nie tylko zdrowo, ale i smacznie? W tej przełomowej książce znajdziesz o wiele więcej niż tylko odpowiedzi na te pytania! 14-dniowy plan posiłków, listy zakupów oraz 75 smacznych i prostych przepisów, między innymi na uwielbiane keto bomby, odmienią Twoje życie.

Na czym polega dieta keto?

Dieta ketogeniczna to nowy styl zdrowego odżywiania, bez ograniczania liczby kalorii i efektu jojo. Keto bazuje na czerpaniu energii ze zdrowych tłuszczów. Unikasz w ten sposób skoków poziomu glukozy we krwi, spowodowanych spożywaniem dużych ilości węglowodanów. Twoje ciało uzyskuje energię wchodząc w stan zwany ketozą. Organizm rozkłada tłuszcz na ketony, które wykorzystuje jako stałe źródło energii. Ponieważ tłuszcz trawi się wolniej i jest bardziej gęsty kalorycznie uczucie sytości i energia pozostaje z Tobą na dłużej. Organizm chętniej też spala tłuszcz zmagazynowany w tkance tłuszczowej na brzuchu, udach czy innych partiach ciała, co prowadzi do równomiernej i stałej utraty wagi.

Poza smukłą sylwetką, dieta ketogeniczna pozwoli Ci:

– obniżyć poziom cukru we krwi,
– zmniejszyć insulinooporność,
– cofnąć takie stany chorobowe jak: stan przedcukrzycowy czy cukrzyca typu 2,
– obniżyć poziom trójglicerydów,
– obniżyć ciśnienie krwi,
– unormować poziomu cholesterolu,
– poprawić sprawność umysłową.

Co jeść na keto?

Keto opiera się głównie na zdrowych tłuszczach, takich jak olej kokosowy, ghee i awokado. Dowiesz się również, co warto wyeliminować z pożywienia, w tym wysoko przetworzone tłuszcze, takie jak oleje warzywne czy sojowe. Pyszne potrawy w diecie ketognicznej zawierają mięso, ryby i warzywa. Możesz się zajadać owocami takimi jak jagody i maliny, jednak unikaj jedzenia bananów, ponieważ zawarta w nich ilość węglowodanów przekracza dzienne zapotrzebowanie. W książce znajdziesz plan pięciu kroków, który ułatwi Ci wprowadzenie organizmu w stan ketozy. A także informacje, jak poradzić sobie z „keto-grypą", przejściowym okresem, gdy organizm się oczyszcza i dostosowuje do zmian w odżywianiu. Dowiesz się również, jak dobierać proporcje makroskładników tak, aby dostarczyć odpowiednie ilości białka, tłuszczu i węglowodanów.

Jak rozpocząć dietę ketogeniczną?

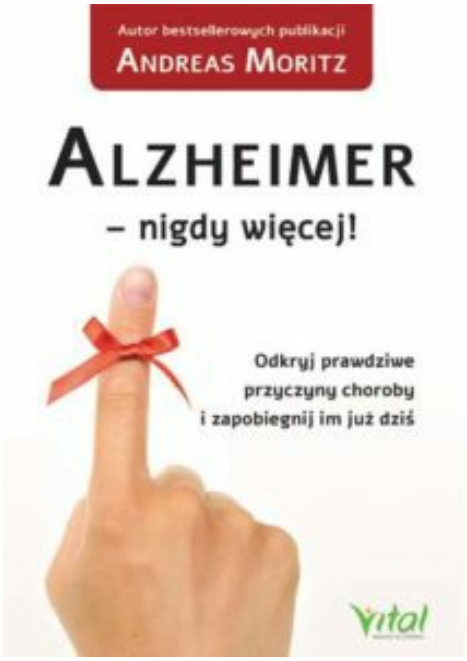
Początki każdej zmiany dotyczącej zdrowego odżywiania są niezwykle stresujące i często przytłaczające nadmiarem produktów zakazanych. Jednak w tej książce znajdziesz profesjonalną pomoc w postaci listy ketoprzyjaznych alternatyw. Czy wiedziałeś, że szklanka mleka ma 13 węglowodanów netto, podczas gdy w niesłodzonym mleku migdałowym nie ma ich wcale (a jest równie smaczne!)? Dowiesz się również, dlaczego nie powinieneś zajadać się ryżem i znajdziesz dla niego równie pyszne alternatywy. Poznasz szereg przepisów na pyszne dania, z których każde będzie zawierało zaledwie 6 g węglowodanów!

Keto bomba – pyszne źródło energii

Uwielbiasz bekon? Czemu nie spróbujesz bekonowej bomby tłuszczowej z pieprzem? A może bardziej wykwintna bomba tłuszczowa z

wędzonym łososiem stanie się Twoim ulubionym daniem? 75 przepisów, stworzonych i wypróbowanych przez szefową kuchni z ponad dwudziestopięcioletnim stażem, przekona Cię, że dieta ketogeniczna to wspaniałe doznania smakowe i przepyszny sposób odchudzania. To również, polecany przez środowisko medyczne, sposób zdrowego odżywiania zapobiegający wielu chorobom, w tym cukrzycy typu 2 i Alzheimera.

Dieta keto jeszcze nigdy nie była tak prosta!



Alzheimer – nigdy więcej!

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Alzheimer's - No More!

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Alzheimer | ebooki | mózg | poprawa pamięci | starzenie

ISBN: 978-83-8168-237-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Choroba Alzheimera – plaga naszych czasów

Choroba Alzheimera to jedna z najczęstszych chorób neurodegeneracyjnych pojawiających się u osób po 65 roku życia, choć coraz częściej dotyka również młodsze osoby. Polega na zwyrodnieniu układu nerwowego, co prowadzi do ogólnego otępienia. Charakterystyczne objawy jak obniżona sprawność umysłowa sprawiają, że często mylona jest z pierwszymi oznakami starzenia. Jednak już teraz możesz podjąć odpowiednie kroki, by zapobiec jej rozwojowi i złagodzić już istniejące objawy. O tym, jak tego dokonać, dowiesz się z niniejszej publikacji.

Międzynarodowy ekspert z dziedziny zdrowia ujawnia sposób na Alzheimera

Znany na całym świecie specjalista z dziedziny zdrowia, a także autor wielu książkowych bestsellerów udowadnia, że nie musimy biernie czekać, aż Alzheimer zawładnie naszym umysłem i odbierze nam wszelką przyjemność z życia. Wyeliminowanie potencjalnych przyczyn choroby pozwala cieszyć się dobrą sprawnością mózgu przez długie lata, nawet w podeszłym wieku. Aby tego dokonać, konieczne jest kompleksowe zadbanie o swój umysł na poziomie ciała i ducha.

Duchowe i emocjonalne podłoże Alzheimera

Zbyt szybkie tempo życia, a także częste używanie sprzętu elektronicznego sprawia, że stajemy się coraz bardziej odcięci od siebie, zarówno na poziomie duchowym, jak i emocjonalnym. Jak podaje Autor, rozwój nauki i medycyny spowodował, że wiemy o naszych organizmach coraz więcej, jednak mało wiary pokładamy w uzdrawiające zdolności naszego ciała. Z pewnością również Ty zauważyłeś, że łatwiej jest Ci sięgnąć po witaminy w kapsułkach niż zjeść owoce czy warzywa, czy też łykać leki przeciwbólowe niż zażyć lecznicze zioła. Do tego dochodzą również negatywne emocje, stres, żal, które mają bezpośredni wpływ na stan Twojego umysłu. Powoduje to zachwianie równowagi w energii, co ma duży wpływ na późniejsze powstanie choroby Alzheimera. Ta książka powie Ci, jak dzięki prostym sposobom możesz odwrócić ten destrukcyjny proces.

Ćwicz i stymuluj swój mózg

Jak twierdzi Autor, by utrzymać sprawność mózgu, niezbędne jest uczenie się stale nowych rzeczy, zwłaszcza gdy zbliżasz się do wieku średniego lub już go przekroczyłeś. Taka stymulacja mózgu korzystnie wpływa na jego funkcjonowanie, tworzą się nowe połączenia nerwowe, a także wzmacniają się już istniejące. Z pomocą tej publikacji dowiesz się, jak rozwiązywanie krzyżówek lub innych łamigłówek, a także uczestniczenie w różnego rodzaju zajęciach wymagających myślenia, może utrzymać Twój mózg w dobrej kondycji i zapobiec rozwojowi Alzheimera. Poznasz również inne proste i przyjemne sposoby angażujące mózg do czynnej aktywności.

Zapewnij swojemu ciało odpowiednią ilość ruchu

Nie od dziś wiadomo, że umiarkowana aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na nasze ciało, ale także i umysł. Wcale nie musisz ciężko trenować lub być sportowcem, by dostarczyć swemu organizmowi szeregu korzyści. Ta publikacja przekona Cię, że wystarczy nawet szybsze chodzenie, by znacząco poprawić wydajność mózgu. W zależności od możliwości możesz także zastosować trening aerobowy lub cardio, który poprawi krążenie krwi, zredukuje stres i obniży poziom kortyzolu, odpowiedzialnego za powstawanie Alzheimera. Włączenie do swojej codzienności praktyki jogi, medytacji czy pilates może Ci osiągnąć wewnętrzny spokój, rozluźnić mięśnie i wyciszyć umysł.

Unikaj toksyn w swoim najbliższym otoczeniu

Pewnie nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale zewsząd otaczają Cię toksyny, mające szkodliwy wpływ na Twój organizm, w tym mózg. Podane w publikacji przykłady uświadomią Ci, jak zawierające rtęć plomby amalgamatowe obniżają Twoją sprawność umysłową. Fluor – popularny składnik past do zębów, to w rzeczywistości neurotoksyna uszkadzająca mózg, obniżająca IQ i zaburzająca funkcjonowanie szyszynki i produkcję melatoniny. Popularne kremy z filtrem ochronnym SPF tworzą skuteczną barierę przeciw promieniom słonecznym i blokują powstawanie naturalnej witaminy D, co w konsekwencji obniża Twoją odporność i zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób, w tym Alzheimera. A to tylko kilka z wielu przykładów opisanych w tej publikacji.

Przejdź na dietę śródziemnomorską, która zadba o Twój umysł

Jednym z czynników powstawania Alzheimera jest dieta uboga w składniki odżywcze, witaminy i minerały. Ta książka pomoże Ci zrozumieć, jak ważne jest zdrowe odżywianie oparte na spożywaniu warzyw i owoców bez sztucznych nawozów i pestycydów. Opisane w publikacji badania naukowe dowodzą, że dieta śródziemnomorska skutecznie ogranicza ryzyko wystąpienia tej choroby. Obecne w niej świeże produkty, kwasy omega-3, zdrowe białka i tłuszcze zapobiegają powstawaniu otyłości i cukrzycy, a także pomogą utrzymać prawidłową wagę. Spożywanie prozdrowotnych ziół i przypraw takich jak cynamon, kurkuma, kminek czy szałwia wzmocni Twoją odporność, a jagody, truskawki, jabłka i kawa dostarczą Ci dużą dawkę antyoksydantów. Pomoże Ci to opóźnić procesy starzenia się organizmu oraz zwiększy bystrość i sprawność umysłu na długie lata.

Powiedz Alzheimerowi NIE!

pobierz fragment książki

Najskuteczniejsze terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Alicja Kowalska Dorscheid

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › herbaty
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › akupunktura
Terapie › zioła
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby

alergie | ebooki | oczyszczanie nerek

ISBN: 978-83-8168-210-7; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 488; **Oprawa:** twarda; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Tradycyjna Medycyna Chińska i jej filozofia

Medycyna chińska nawołuje do życia zgodnego z prawami obowiązującymi w naturze, podąża za rytmem przyrody oraz zachowaniem równowagi (Yin i Yang). Według wyznawanych przez nią zasad duże znaczenie mają pory roku, ponieważ każdej z nich odpowiada inne pożywienie, które jest niezwykle ważne dla naszego zdrowia. Kładzie nacisk na balans między aktywnością fizyczną i umysłową a odpoczynkiem. Niezdrowy tryb życia, nadużywanie alkoholu, narkotyków, nadaktywność, stres, oddalanie się od natury i jej lekceważenie – to czynniki powodujące utratę harmonii panującej w organizmie, co w konsekwencji prowadzi do powstawania niebezpiecznych chorób. W jaki sposób zainicjować zmiany, które wprowadzą równowagę do Twojego życia? Czy Tradycyjna Medycyna Chińska może stanowić remedium na choroby XXI wieku?

Wiedza pochodząca od eksperta

Alicja Kowalska Dorscheid specjalistka, wieloletni praktyk i właścicielka prywatnej poradni Tradycyjnej Medycyny Chińskiej przedstawia wiedzę, która do niedawna przekazywana była jedynie nielicznym. Jako absolwentka Instytut für Phytotherapie oraz Heilpraktikerschule w Berlinie jest ekspertem akupunktury (również japońskiej wg Manaka), diety wg Pięciu Przemian, ziołolecznictwa, a także diagnozy z tęczówki oka, homeopatii czy jogi. W tym kompleksowym poradniku, skierowanym zarówno do terapeutów, jak i laików, przedstawia sposoby radzenia sobie z popularnymi współczesnymi dolegliwościami, w stosunku do których nierzadko medycyna zachodu jest bezsilna. Jeśli straciłeś nadzieję na eliminację takich schorzeń jak reumatyzm, alergia czy ból pleców, ta książka pomoże Ci ją przywrócić i ponownie odczuwać radość z życia.

Kompleksowy poradnik TMC

Publikacja podzielona została na dwie części – teorię i praktykę. W pierwszej z nich Autorka wprowadzi Cię w świat historii oraz zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Poznasz znaczenie Pięciu Elementów – Drewna, Ognia, Ziemi, Metalu i Wody – systemu wyjaśniającego pierwotną energię zjawisk natury, ich przepływu i oddziaływania. Dowiesz się czym jest zasada Yin Yang, Trzy Skarby (San Bao, Jing, Qi i Shen) oraz centra energii Dantian. Odkryjesz przyczyny chorób według medycyny wschodu i poznasz narzędzia terapii jakimi dysponuje np. akupunktura, bańki, moksa, masaż Tuina, ćwiczenia medytacyjne, ziołolecznictwo i dieta według Pięciu Przemian.

Starożytna medycyna a choroby XXI wieku

W drugiej części publikacji Autorka przedstawiła terapie konkretnych schorzeń, które stały się plagą współczesnego społeczeństwa. Znajdziesz tu szczegółowe opracowania chorób i sposobów ich leczenia według medycyny akademickiej oraz ich obraz w medycynie chińskiej. Odkryjesz najskuteczniejsze sposoby radzenia sobie z takimi dolegliwościami jak:
– alergie (astma, katar sienny, atopowe zapalenie skóry),
– choroby autoimmunologiczne,
– nietolerancje i nadwrażliwości pokarmowe (gluten, laktozę, fruktozę),
– reumatyzm (RZS),
– bóle pleców,
– cukrzyca typu 1 i 2,
– nadciśnienie tętnicze.

Tradycyjna Medycyna Chińska dla każdego

Dzięki specjalistycznym poradom Autorki poznasz również:
– przyczyny powstawania chorób w organizmie,
– produkty spożywcze jakich należy unikać oraz takie, które pomogą w walce z konkretnym schorzeniem,
– zioła i receptury, które przywrócą równowagę przy konkretnym osłabieniu np. zioła wzmacniające Qi i Yang płuc (w przypadku alergii).
– terapie manualne dostosowane do choroby np. masaż Gua Sha, ćwiczenia oddechowe, akupunkturę czy terapię moksą.

Chiński sposób na zdrowie!

Soda oczyszczona – 100 leczniczych właściwości

Britt Brandon

Tytuł oryginału: Baking Soda for Health: 100 Amazing and Unexpected Uses for Sodium Bicarbonate

Dieta › minerały
Dieta › kuchnia
Zdrowie › uroda
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › choroby

alergie | bakterie | grzybica | pH | seria - zdrowie z natury | soda oczyszczona

ISBN: 978-83-8168-192-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jeden środek – wiele zastosowań

Czy wiesz, że istnieje substancja, która pomoże Ci rozwiązać niemal każdy problem, począwszy od zakwaszenia organizmu, grzybicy skóry i brzydkiego zapachu ciała, a skończywszy na plamach pozostających na ubraniach po praniu i brudnej lodówce? Co byś powiedział, gdyby środek ten kosztował mniej niż złotówkę za sto gramów? Czy byłbyś zainteresowany? Produkt ten nie tylko istnieje, ale najprawdopodobniej znajduje się w Twoim domu – to soda oczyszczona.

Pierwsza pomoc w domu

Dzięki tej książce odkryjesz dotychczas nieznane możliwości wykorzystania sody oczyszczonej. Jest ona naturalną, nietoksyczną substancją, która potrafi zdziałać cuda nie tylko w domu, ale również poza nim. Przydaje się także w kuchni. Jest wyjątkowo prosta u użyciu, bezpieczna dla dzieci i przydatna niemalże w każdej codziennej sytuacji oraz w leczeniu chorób, a także tania i dostępna właściwie wszędzie.

Właściwości sody oczyszczonej

Od ponad stu lat konsumenci wykorzystują sodę oczyszczoną na wiele sposobów: myją z jej pomocą samochody, pieką ciasta i dbają o urodę. Jak przekonuje Autorka, łyżeczka tego produktu wystarczy, aby stworzyć oczyszczającą maseczkę do twarzy lub odtłuszczający szampon samochodowy. Jak to możliwe? Otóż soda potrafi się rozpuszczać w każdej substancji i neutralizować brzydkie zapachy oraz usuwać tłuste zanieczyszczenia. Wpływa również na poprawę zdrowia i skutecznie oczyszcza organizm. Wspomaga układ odpornościowy, trawienny, krwionośny i nerwowy oraz kostny. Wspiera płodność, zapobiega rakowi, poprawia pracę nerek. Przynosi ulgę w alergiach, zabija grzyby i pleśnie oraz wyrównuje pH.

100 sposobów na wykorzystanie sody oczyszczonej

W niniejszej książce znajdziesz 100 sposobów na zastosowanie sody oczyszczonej. Substancja ta pomoże Ci między innymi złagodzić rozstrój żołądka, wyleczyć trądzik, zmiękczyć mięso i usunąć z mieszkania zanieczyszczenia, które powodują zwierzęta. Niesamowite właściwości tego białego proszku możesz wykorzystać do czyszczenia łazienki czy zapobiegania rozrostowi chwastów. Sprawdzi się on również jako naturalny dezodorant lub maseczka do twarzy. Ten nietoksyczny, jadalny produkt możesz dodawać do potraw lub stosować do sprzątania i jednocześnie cieszyć się jego prozdrowotnymi właściwościami.

Najtańszy, skuteczny środek prozdrowotny

Fakt, że tę samą substancję można zastosować zarówno do pielęgnacji urody, jak i sprzątania, może wydawać się zaskakujący, ale szybko przekonasz się, że dzięki neutralizującym właściwościom sody z równą łatwością pozbędziesz się problemu tłustej skóry, trądziku, rdzy i pleśni. Jeśli jesteś gotów, aby dać szansę taniemu produktowi, który wspomoże Twoje zdrowie i pozwoli Ci zadbać o dom, przeczytaj książkę i odkrywaj wspaniałości, które kryją się w sodzie oczyszczonej.

Gwarancja czystości, zdrowia i urody

Niebezpieczne kosmetyki

Marion Schimmelpfenning

Tytuł oryginału: Giftcocktail Körperpflege: Der schleichende Tod aus dem Badezimmer

Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › choroby
Zdrowie › uroda

alergie | ebooki | pielęgnacja ciała | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-787-4; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 416; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I-dodruk;

pobierz fragment książki

Niebezpieczne kosmetyki – czy znasz prawdę o swoich kremach, szamponach, tonikach?

Wszechobecny kult młodości i urody, pragnienie gładkiego ciała i twarzy, promiennej cery sprawia, że kosmetyki stały się podstawą pielęgnacji ciała stosowaną zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn. Kuszeni atrakcyjnym opakowaniem i niezwykłymi właściwościami kupujemy kolejne kosmetyki do pielęgnacji przekonani, że innowacyjna formuła w nich zawarta pomoże nam zachować zdrową skórę, wybawi ze skórnych problemów, zadba o włosy, wygładzi zmarszczki czy zamaskuje niedoskonałości. Przestaliśmy kontrolować, co i w jakiej ilości aplikujemy na ciało. Niestety, prawda jest taka, że chemia w kosmetykach, a nawet szkodliwe substancje w nich zawarte, to codzienność, z której często nie zdajemy sobie sprawy. Przez niebezpieczne kosmetyki cierpi na tym nie tylko skóra, ale i cały organizm.

Szkodliwe praktyki przemysłu kosmetycznego

Jeśli chcesz zachować zdrowie i zdrową skórę, zatrzymaj się. Zrezygnuj z części swoich kosmetyków, bo wiele z nich jest naprawdę niebezpieczna. W tej kontrowersyjnej, ale i przełomowej książce, Autorka udowadnia, że popularne kosmetyki znanych marek tak naprawdę nie pomagają nam zadbać o piękny wygląd, urodę i zdrową skórę, a mogą poważnie zaszkodzić i być przyczyną wielu uciążliwych dolegliwości i chorób. Kremy przeciwzmarszczkowe, preparaty do koloryzacji włosów, pasty do zębów, płyny do kąpieli, a nawet mydło – w wielu wypadkach to sama chemia. Wierząc sugestywnym zapewnieniom producentów, nie płacisz za jakość ich preparatów pielęgnacyjnych, tylko za gigantyczne sumy wydane na reklamę.

Toksyny w kosmetykach – przyczyna chorób i dolegliwości

Jak wyjaśnia ta publikacja, zawarte w kosmetykach toksyczne substancje bardzo niekorzystnie wpływają na stan całego organizmu. Choć ciężko w to uwierzyć, mogą być przyczyną poważnych chorób i dolegliwości, z którymi bezskutecznie walczysz, nie znając ich przyczyny. Toksyny te powodują m.in. alergie skórne, obniżoną wydajność mózgu, przedwczesne starzenie, bezpłodność, choroby tarczycy, a nawet nowotwory, np. raka piersi. Długotrwałe ich używanie sprawia, że tak naprawdę nie wiesz, jak dużą dawkę toksycznych substancji sobie aplikujesz. Nagromadzone w narządach, np. wątrobie, zakłócają ich pracę, a nerki nie są w stanie wszystkiego przefiltrować i wydalić. Brzmi przerażająco, zgodzisz się?

Zmagasz się z łupieżem? Zatem pewnie stosowałeś popularne szampony przeciwłupieżowe, które doskonale sobie z nim radziły. Paradoksalnie prawdziwy problem pojawiał się dopiero przy próbie odstawienia takiego szamponu. Dlaczego tak się dzieje? Jak podaje Autorka, szampony przeciwłupieżowe skutecznie zwalczają jedynie objawy, a nie przyczyny łupieżu.

Niebezpieczne kosmetyki – PEG, SLES, silikony, parafina i inne konserwanty

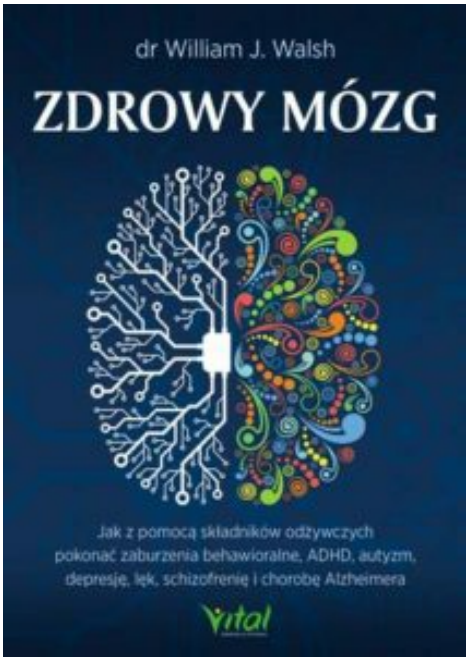
Parabeny stosowane w kosmetykach zapobiegają rozwojowi pleśni i grzybów oraz sprawiają, że są one świeże przez długi czas. Ale czy wiesz, że to parabeny i konserwanty są najczęstszymi alergenami powodującymi nadmierną wrażliwość skóry na czynniki środowiskowe? SLES i SLS są natomiast na tyle agresywne, że mogą powodować świąd, wypadanie włosów, a nawet atopowe zapalenie skóry, alergie. Stosując kosmetyki zawierające parafinę pochodząca z destylacji ropy naftowej, pokrywasz skórę nieprzepuszczalną powłoką uniemożliwiającą jej oddychanie i zwiększasz podatność na zmiany trądzikowe. Potrzebujesz więcej dowodów na to, jak szkodliwe i niebezpieczne mogą być używane przez ciebie do codziennej pielęgnacji ciała kosmetyki? Zdecydowanie sięgnij po tę książkę. Teraz zaczniesz świadomie wystrzegać się najbardziej szkodliwych substancji zawartych w kosmetykach.

Naturalne kosmetyki wcale nie gwarantują zdrowia i bezpieczeństwa

Ta przełomowa książka to olbrzymie kompendium wiedzy o kosmetykach i szkodliwych substancjach w nich zawartych. Oprócz opisania szerokiego spektrum objawów i dolegliwości, które występują po zaaplikowaniu niebezpiecznych kosmetyków i substancji na skórę, Autorka ujawnia, jakie triki potrafią stosować producenci, by kosmetyki uchodziły za „naturalne”. Panująca moda na produkty ekologiczne sprawia, że chętnie sięgamy po tak oznaczone produkty. Owszem, kosmetyki czasami zawierają śladowe ilości składników pochodzenia naturalnego, ale za to dużo chemii. Dzieje się tak, gdyż przemysł kosmetyczny nie podlega tak ścisłym regulacjom jak przemysł spożywczy. Dzięki wskazówkom zawartym w publikacji skutecznie rozróżnisz kosmetyki naturalne, ekologiczne, a także kosmetyki świeże i dowiesz się, jakie toksyny się w nich

znajdują oraz w jaki sposób możesz ich uniknąć.

Poznaj całą prawdę o kosmetykach



Zdrowy mózg

dr William J. Walsh

Tytuł oryginału: Nutrient Power: Heal Your Biochemistry and Heal Your Brain

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

Alzheimer | ebooki | mózg | starzenie

ISBN: 978-83-8168-156-8; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Biochemia mózgu – poznaj rewolucyjne odkrycia współczesnej neurologii

Biochemia mózgu określa, które składniki odżywcze są niezbędne do syntezy neuroprzekaźników, regulacji genów oraz ochrony antyoksydacyjnej. Ich niedobór lub nadmiar w diecie powoduje poważne choroby psychiczne i starzenie się mózgu. Takie zaburzenia równowagi składników odżywczych można wykryć za pomocą prostych badań krwi i moczu. Leczenie tych poważnych chorób przy zastosowaniu terapii biochemicznych z wykorzystaniem naturalnych substancji chemicznych może wyrównać poziom kluczowych składników odżywczych w mózgu i wywrzeć ogromny wpływ na zdrowie psychiczne.

Biochemia mózgu według zaleceń światowej sławy specjalisty

Dr William J. Walsh to światowej sławy specjalista w dziedzinie leczenia za pomocą składników odżywczych. Jest prezesem działającego na zasadzie non profit Walsh Research Institute w stanie Illinois i prowadzi programy szkolenia lekarzy w Australii, Norwegii oraz innych krajach. Opracował terapie biochemiczne dla pacjentów z zaburzeniami behawioralnymi, ADHD, autyzmem, depresją, zaburzeniami lękowymi, schizofrenią oraz chorobą Alzheimera, stosowane obecnie przez lekarzy na całym świecie. Dzięki tej książce poznasz ich działanie, wyniki najnowszych badań biochemii mózgu oraz opisy konkretnych przypadków.

Zaburzenia psychiczne i starzenie się mózgu to brak lub nadmiar składników odżywczych

Autor opisuje system naturalnej terapii biochemicznej, oparty na najnowszych badaniach naukowych mogący pomóc milionom osób, u których zdiagnozowano zaburzenia psychiczne. Bazuje on na założeniu, że większość ludzi cierpi na brak równowagi składników odżywczych: witamin, spowodowany czynnikami genetycznymi i środowiskowymi, a zaburzenia te mogą wyrządzić wiele szkód dla pracy mózgu.

Korzyści z terapii biochemicznej

W tej książce Autor podkreśla, że najważniejsze jest określenie biochemii każdego pacjenta i stworzenie indywidualnego programu leczenia, mającego na celu przywrócenie równowagi chemicznej w mózgu. Leczenie polega na terapeutycznym stosowaniu witamin, minerałów, aminokwasów i olejków eterycznych. Większość pacjentów odnosi korzyści z terapii biochemicznej wskutek:
– unormowania stężenia składników odżywczych potrzebnych do syntezy neuroprzekaźników,
– regulacji aktywności neuroprzekaźników za pomocą ukierunkowanej terapii składnikami odżywczymi,
– zredukowania stresu oksydacyjnego wywoływanego przez wolne rodniki.

Witamina B na drażliwość i depresję

Stężenie witaminy B6 w mózgu jest około 100 razy wyższe niż jej poziom we krwi i pełni ona ważną rolę w funkcjonowaniu umysłu. A poważny niedobór tego składnika odżywczego został powiązany z drażliwością, depresją, słabą pamięcią krótkotrwałą i psychozą. To nic zaskakującego, gdyż witamina B6 jest niezbędna do efektywnej syntezy serotoniny, dopaminy i GABA, trzech kluczowych neuroprzekaźników. Z książki dowiesz się, że terapia składnikami odżywczymi regulująca poziom witaminy B6 w mózgu może być bardzo skuteczna.

Niski poziom cynku może powodować autyzm i ADHD

Niedobór cynku jest najczęściej obserwowanym zaburzeniem biochemicznym w populacjach pacjentów cierpiących na problemy ze zdrowiem psychicznym. Autor podkreśla, że ponad 90% osób, u których zdiagnozowano depresję, zaburzenia behawioralne, ADHD, autyzm i schizofrenię wykazuje niski poziom cynku w osoczu krwi. Ten ciekawy fakt można wyjaśnić między innymi tym, że przy większości zaburzeń psychicznych występuje stres oksydacyjny. Powoduje on drastyczne obniżenie zapasów cynku w organizmie.

Biochemia mózgu a inne rodzaje zaburzeń

Istnieje wiele innych składników odżywczych o dużym znaczeniu dla funkcjonowania mózgu. Selen, witamina C, witamina E oraz inne naturalne antyoksydanty zwalczają stany zapalne oraz wolne rodniki w mózgu. Pośrednio też zwiększają aktywność glutaminianu w receptorach NMDA.

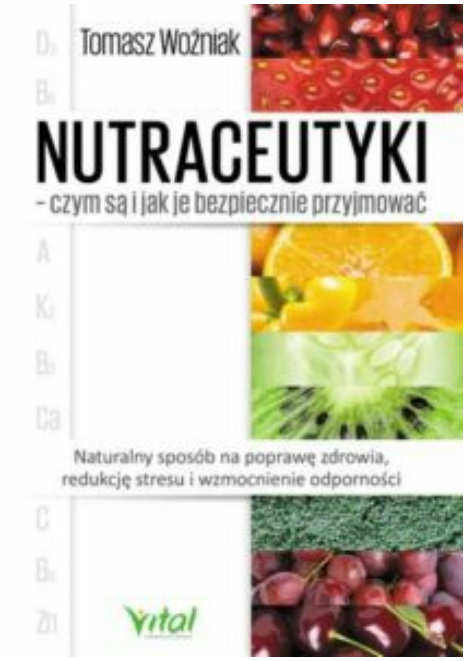
Zaś niedobór witaminy D powiązano z depresją, schizofrenią, ADHD oraz innymi zaburzeniami psychicznymi. Dlatego też Autor podkreśla kluczowe znaczenie witaminy D dla prawidłowego funkcjonowania mózgu.

Przyczyną niedoborów składników odżywczych może być zespół złego wchłaniania

Istnieją trzy główne rodzaje problemów z wchłanianiem:
– problemy żołądkowe, w tym nadmierny lub niedostateczny poziom kwasu solnego,
– niepełne trawienie w jelicie cienkim,
– problemy z rąbkiem szczoteczkowym jelita, w którym większość składników odżywczych jest wchłaniana do układu wrotnego.

Dzięki tej książce poznasz możliwe konsekwencje. Głównie są to niedobory składników odżywczych, zaburzona biochemia mózgu, stan zapalny, kandydoza oraz wiele innych zaburzeń układu pokarmowego. Niepełny rozkład białek i tłuszczów może być przyczyną problemów fizycznych oraz wpłynąć negatywnie na biochemię mózgu. Częstą przyczyną złego wchłaniania jest podwyższony stres oksydacyjny, który może niszczyć enzymy trawienne potrzebne do rozkładu białka. A duża liczba pacjentów z upośledzonym wchłanianiem ma uszkodzoną i tym samym nieskuteczną barierę jelitową. Powoduje to wnikanie metali ciężkich oraz innych niepożądanych substancji do organizmu i mózgu. Rodzaj leczenia zależy więc od tego, z jakim typem złego wchłaniania mamy do czynienia. Terapia może polegać na unormowaniu poziomu kwasu w żołądku czy podaniu enzymów trawiennych, które przetrwają w kwasie żołądkowym. Niezwykle skuteczne jest również stosowanie antyoksydantów oraz przyjęcie specjalnej diety.

Substancje odżywcze, które ochronią Twój mózg



Nutraceutyki – czym są i jak je bezpiecznie przyjmować

Tomasz Woźniak

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | odporność | stany zapalne | suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-157-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Wszechobecny zdrowy tryb życia

Obecnie bardzo modny stał się zdrowy tryb życia, który staramy się stosować. Wielu z nas korzysta z siłowni, kupujemy naturalne kosmetyki, a zakupy robi w sklepie ze zdrową żywnością. Używamy oliwy z oliwek, pijemy świeżo wyciskane soki i jemy niskokaloryczne, zdrowe przekąski. Stosujemy naturalne produkty nie tylko do pielęgnacji ciała, ale również do dbania o nie od wewnątrz. Chętnie skłaniamy się też ku rozwiązaniom medycyny alternatywnej, a coraz większą popularnością cieszą się nutraceutyki, które bardzo szybko zagościły również na naszym rynku.

Nutraceutyki – czym są i jak działają?

Nutraceutyki to składniki o odżywczym i zdrowotnym działaniu, które naturalnie występują w żywności. Głównym ich źródłem są rośliny – warzywa i owoce. Możemy do nich zaliczyć również substancje dodatkowe, preparaty prozdrowotne czy konkretne artykuły spożywcze. Jak podaje Autor publikacji – przyjmowanie ich poprawia stan zdrowia, a także funkcjonowanie poszczególnych narządów, przyczyniając się do zmniejszenia ryzyka zachorowania na choroby cywilizacyjne, takie jak stres, cukrzyca, nadciśnienie, zmiany miażdżycowe czy zawały serca.

Warzywa, owoce i ryby to bogate źródło nutraceutyków

Książka przekonuje, że najlepiej przyswajalnym źródłem nutraceutyków są rośliny jadalne, które spożywamy każdego dnia. Aby opóźnić procesy starzenia, sięgaj po owoce czarnej borówki, kapustę lub czosnek. Zawierają one polifenole, hamujące rozwój wolnych rodników, zmiany miażdżycowe, a także obniżające cholesterol. Lignany zawarte w nasionach lnu skutecznie ochronią Cię przed nowotworami piersi, jajników czy macicy, gdyż wyrównują poziom estrogenów. Spożywając pomidory dostarczamy naszemu organizmowi czerwonego barwnika – likopenu, który najlepiej wchłania się, gdy skropimy je olejem roślinnym. Jest on przeciwutleniaczem i zapobiega powstaniu raka prostaty. Natomiast ryby morskie zawierają duże ilości kwasów omega-3, zmniejszające ryzyko zawałów serca.

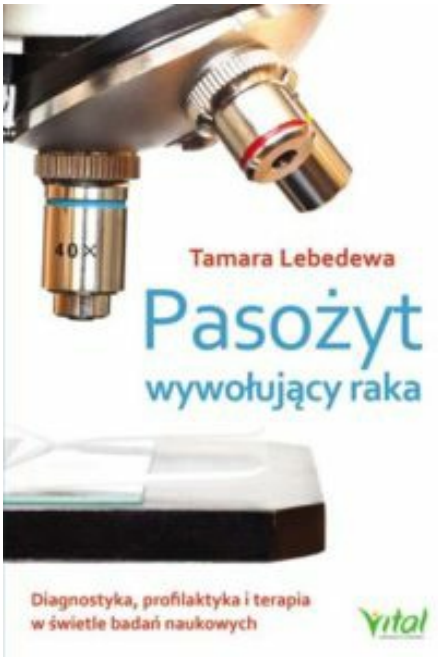
Wspomóż organizm produktami prozdrowotnymi

Jeśli chcesz uzyskać lepsze efekty, oprócz diety bogatej w składniki odżywcze możesz dodatkowo wspomóc swój organizm produktami prozdrowotnymi. By prawidłowo on funkcjonował niezbędne są dla niego magnez, witamina E, beta-karoten, selen czy cynk. To tylko kilka z przykładów, jakie wymienia Autor w swojej książce. Na rynku istnieje wiele preparatów, dzięki którym uzupełnisz niedobory mikroelementów w zależności od potrzeb Twojego organizmu. W publikacji znajdziesz dokładne zalecane dawki oraz sposoby ich przyjmowania, by uzyskać optymalny efekt i korzyści zdrowotne.

Równowaga biologiczna w organizmie gwarancją zdrowia

Aby nutraceutyki dobrze spełniały swoją rolę w Twoim organizmie, oprócz ich przyjmowania musisz również pamiętać, by zapewnić równowagę między tymi składnikami. Autor podaje, co musisz zrobić, aby zapewnić sobie równowagę pomiędzy wapniem i magnezem, by uchronić się przed migrenami, niedokrwieniem czy niewydolnością serca. Dowiesz się, jaki związek mają stany zapalne z równowagą kwasów tłuszczowych, jak również zrozumiesz, że zarówno nadmiar jak i niedobór wolnych rodników może być szkodliwy. Unikniesz utajonej kwasicy, niedoboru potasu i przywrócisz równowagę w działaniu enzymów detoksykacyjnych. W pełni wykorzystasz dobroczynne działanie witamin A, D3 i K2, a także przekonasz się do jedzenia mięsnej skórki, podrobów i chrząstek, by zapewnić sobie optymalny poziom aminokwasów.

Nutraceutyki – przywróć zdrowie i witalność



Pasożyt wywołujący raka

Tamara Lebedewa

Tytuł oryginału: Krebserreger entdeckt!: Die verblüffenden Erkenntnisse einer russischen Forscherin

Zdrowie › choroby
Terapie › oczyszczanie jelit
Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-8168-154-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Powstawanie nowotworu zagadką XXI wieku

XXI wiek to niesamowity rozwój nauki i technologii, realne plany kolonizacji Marsa, technologia sterowana umysłem, roboty wyposażone w sztuczną inteligencję czy wirtualna rzeczywistość. Przykłady można mnożyć, jednak mimo tego olbrzymiego postępu technologicznego nadal nie możemy uporać się z wieloma zagadnieniami, które są kluczowe dla naszej egzystencji. Jedną z nich stanowi powstawanie i leczenie nowotworu. Dzięki tej książce, napisanej przez rosyjską chemiczkę zrobiliśmy krok naprzód ku rozwiązaniu tajemnicy!

Przyczyna nowotworów odkryta!

W swojej przełomowej publikacji Autorka obala ogólnie przyjętą tezę, że komórka nowotworowa jest komórką ludzką, która z niewiadomych przyczyn zmienia się, staje się złośliwa i namnaża w niekontrolowany sposób. Doktor Lebedewa odkryła połączenie, które do tej pory całkowicie umykało onkologom! Według obszernych badań i eksperymentów przez nią przeprowadzonych, nie jest to ludzka komórka, lecz pasożyt!

Jak dochodzi do zarażenia?

Rzęsistki, to pasożyty wywołujące rzęsistkowicę. Niektóre z nich żyją w jamie ustnej, inne w przewodzie jelitowym. Właśnie one wywołują paradontozę, próchnicę, wrzody żołądka i inne dolegliwości, z których najbardziej niebezpieczną jest choroba nowotworowa. Jak można się nimi zarazić? Autorka zwraca naszą uwagę na istnienie dwóch znanych dróg zakażenia. Bezpośredni kontakt: w łonie matki, w trakcie narodzin, przy kontaktach seksualnych, pocałunkach. Alternatywą jest kontakt pośredni: woda (woda pitna, sauna, basen), produkty spożywcze (surowe mięso i ryby, niemyte warzywa i owoce, niepasteryzowane mleko i nabiał), gospodarstwo domowe (wspólne naczynia, pościel, ręczniki, pranie, wanna). Ze względu na łatwość przekazywania rzęsistki zagrażają wszystkim ludziom! W tej książce znajdziesz sposoby na uchronienie się przed infekcją oraz eliminację pasożyta z organizmu!

Oczyszczanie organizmu sposobem na rzęsistki

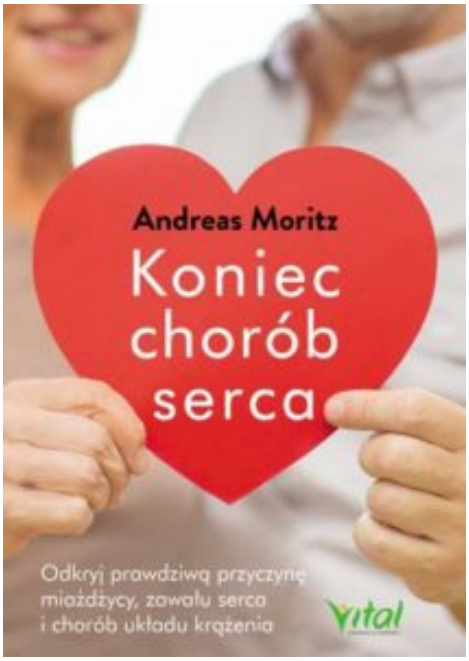
Publikacja przedstawia drogę do przełomowego odkrycia przyczyny chorób nowotworowych. Ze szczegółami i w zrozumiały sposób opisuje badania naukowe i eksperymenty, które doprowadziły do potwierdzenia pasożytniczej teorii raka. Znajdziesz tu również dokładne omówienie terapii przeciwrzęsistkowej i poznasz żywność, która pomoże Ci wyeliminować te niebezpieczne mikroorganizmy ze swojego ciała. Dowiesz się w jaki sposób naturalnie oczyścić wątrobę, jamę ustną, stawy, nerki czy krew i limfę z toksyn uwalnianych przez rzęsistki. Nauczysz się wzmacniać odporność wykorzystując do tego witaminy, mikroelementy oraz pierwiastki takie jak jod.

Opinie specjalistów:

Rosyjska chemiczka i autorka książki, Tamara Lebedewa, otwarcie przedstawia swoją wiedzę. Wielkość jej odkrycia możemy porównać do przełomowości teorii Heliocentrycznej Kopernika.
– Siegfried Hoffmann, naturopata

W kręgach zawodowych słyszałem wiele dobrego o Tamarze Lebedewej. Wyniki jej badań w zasadzie potwierdzają, co niektórzy pionierzy w tej dziedzinie od dawna podejrzewali i mogli częściowo zweryfikować.
– Reinhard Stutz, specjalista ds. naturalnych środków leczniczych

Nowa teoria – nowe szanse!



pobierz fragment książki

Koniec chorób serca!

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Heart Disease No More!

Szczęście › miłość
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › stres
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | układ krążenia | zdrowe serce

ISBN: 978-83-8168-143-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Epidemia XXI wieku i trochę statystyk

Czy wiesz, że niespełna sto lat temu choroby serca należały do rzadkości? Dziś zajmują pierwsze miejsce wśród najczęstszych przyczyn zgonów w krajach rozwiniętych! New England Journal of Medicine informuje, że nagłe zatrzymanie akcji serca stanowi przyczynę śmierci od 350 000 do 450 000 osób rocznie tylko w samych Stanach Zjednoczonych. Daje to ponad 1000 zgonów dziennie! Ponad 860 000 Amerykanów rocznie doświadcza zawału, a aż 7,8 miliona ma go już za sobą. Jak zapobiegać chorobom i utrzymać ten ważny mięsień w zdrowiu?

Co nam grozi?

Polskie statystyki niestety nie prezentują się lepiej niż amerykańskie. Według raportu GUS, prym wiedzie choroba niedokrwienna serca (choroba wieńcowa) – w 2013 roku odpowiadała za 23% zgonów wynikających z problemów kardiologicznych, 18% to choroby naczyń mózgowych, a 9% zawał. Niestety nie są to jedyne „dolegliwości sercowe" Polaków, do powyższej listy dopisać można również: miażdżycę, zaburzenia rytmu, choroby wsierdzia i osierdzia, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność, raka serca, nadciśnienie płucne i tętnicze, żylną chorobę zakrzepowo-zatorowaą oraz choroby żył obwodowych. Czy możemy uchronić swoje serce przed wyżej wymienionymi dolegliwościami? Zdaniem Andreasa Moritza – tak!

Jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie!

Andreas Moritz, autorytet medycyny naturalnej i autor bestsellerów odpowie na pytanie, w jaki sposób możesz chronić serce przed grożącymi mu chorobami. Według niego świadczą one o tym, że wszystkie części naszego ciała, również umysł i duch, walczą ze złym samopoczuciem i domagają się uzdrowienia. A do ich wyeliminowania potrzebujemy najprostszych rozwiązań, które często podsuwa nam sama natura. Receptę na nie znajdziesz w tej książce.

Czynniki ryzyka zawału serca

Autor zwraca naszą uwagę na główne przyczyny ataku serca oraz chorób układu krążenia. Podłoża tych dolegliwości upatruje w odkładaniu się białka w ścianach naczyń krwionośnych, co stanowi częsty czynnik ryzyka występujący u wszystkich pacjentów cierpiących na miażdżycę (wynikający z niewłaściwej diety). Większość wymienionych przez niego przyczyn w bezpośredni lub pośredni sposób wiąże się z wysokim spożyciem białka oraz złogami białkowymi w ścianach naczyń krwionośnych. Co w takim razie szkodzi sercu?

1. Zagęszczenie krwi.
2. Spożywanie nadmiernej ilości białka zwierzęcego.
3. Palenie papierosów.
4. Uwarunkowana genetycznie ograniczona zdolność do rozkładu białek.
5. Menopauza i okres pomenopauzalny.
6. Dieta uboga w owoce i warzywa, brak ruchu.
7. Choroba nerek.
8. Antybiotyki i inne leki syntetyczne.

Sprawdź, jak możesz zniwelować działanie tych czynników.

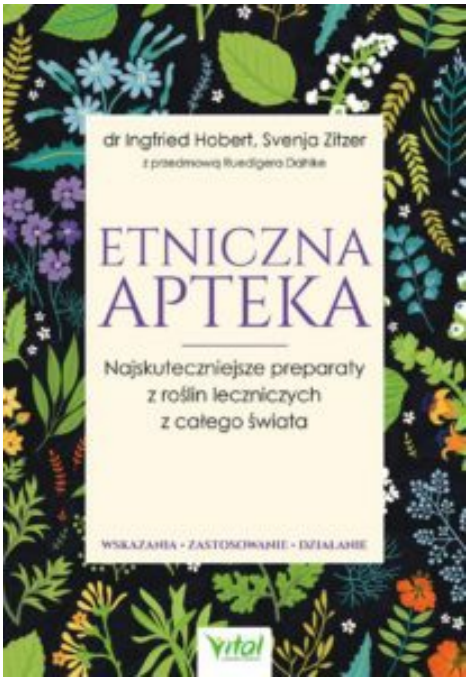
Twoje silne serce

Ta publikacja w rzetelny sposób odpowiada na pytania dotyczące utrzymania serca w najlepszym zdrowiu. Dzięki informacjom w niej zawartym poznasz prawdę o tym, jak dochodzi do zawału, dowiesz się jaki wpływ na serce ma nadmierna konsumpcja białka zwierzęcego oraz jak zdrowe odżywianie wpływa na jego pracę. Andreas Moritz, podpierając się badaniami naukowymi, przedstawia najważniejsze przyczyny choroby wieńcowej i opisuje jaką rolę w powstawaniu niewydolności odgrywają antybiotyki i leki syntetyczne. Rozwiewa mit złego cholesterolu i objaśnia jakie zagrożenia niesie ze sobą zbyt niski jego poziom. Dowiesz się również jakie działanie na organizm mają statyny oraz czy aspiryna faktycznie chroni przed zawałem.

Tego nie znajdziesz w żadnym innym poradniku!

Liczne publikacje dotyczące problemów kardiologicznych oraz czynników ryzyka rzadko wspominają o jednym z najważniejszych i zaskakujących odkryć ostatnich lat. Amerykańscy naukowcy, dzięki analizie licznych wyników badań, dowiedli że największym ryzykiem wystąpienia chorób serca jest brak szczęścia! Ich zdaniem założenie, że serce choruje jedynie pod wpływem stresu, palenia papierosów, przejadania się czy nadużywania alkoholu jest wielkim uproszczeniem, gdyż wymienione czynniki same w sobie nie są przyczynami dysfunkcji serca, a stanowią jedynie symptom ogólnego niezadowolenia z życia. Andreas Moritz zwraca naszą uwagę na przyczyny chorób niezwiązane z żywieniem np. niedostatek wsparcia społecznego, brak satysfakcji z pracy czy poczucie nieszczęścia. Tego nie znajdziesz w żadnym innym poradniku dotyczącym chorób serca i ich profilaktyki!

Porady od serca!



Etniczna apteka

dr med. Ingfried Hobert Svenja Zitzer

Tytuł oryginału: Die Ethno Health Apotheke: Die besten Heilpflanzenrezepturen unserer Erde - Indikationen, Anwendungen, Wirkungen

Szczęście › emocje
Terapie › zioła
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki pH

ISBN: 978-83-8168-136-0; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Mądrość ludowa z całego świata zawarta w jednej książce

Autor ponad 30 lat podróżował po całym świecie do najróżniejszych ludów, kierowany pragnieniem lepszego poznania ich uzdrawiającej mądrości. Zdobył ogromną wiedzę i zawarł ją w zbiorze przepisów w tej książki, łącząc najlepsze receptury poszczególnych kultur. Sprawdził, jakie składniki zawierają dane rośliny lecznicze i porównał tradycyjne metody ich stosowania z wynikami współczesnych badań naukowych. Ustalił też odpowiednie dawki komponując etniczną aptekę.

Jak odzyskać zdrowie dzięki naturalnym środkom?

Z tej książki dowiesz się jakie metody i środki sprawdzały się przez stulecia w medycynie holistycznej różnych ludów i kultur. Opisane przez Autora specyfiki były od niepamiętnych czasów stosowane w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej oraz tradycjach indyjsko-ajurwedyjskiej i tybetańskiej. Teraz są dostępne w Europie. Dzięki nim samodzielnie będziesz mógł wybrać z leczniczej skarbnicy natury odpowiednie dla siebie środki i odzyskać zdrowie.

Jakiego naturalnego leku potrzebujesz?

W tej książce znajdziesz opisy uzdrowicielskich mocy korzeni, jagód, glonów, grzybów leczniczych, enzymów, probiotyków i OPC (oligomerycznych proantocyjanidyn) oraz wielostronne działanie sporządzonych z nich preparatów. Poznasz najważniejsze sprawdzone mieszanki ziołowe Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC). Odkryjesz działanie najskuteczniejszych ziół i roślin leczniczych całej planety, od tych pochodzących z dalekiego Tybetu do uprawianych w naszych ogródkach. Natura na wszystkie choroby przygotowała dla nas odpowiednie remedia. Opisane receptury oparte są na 30-letnim doświadczeniu lekarza zarówno medycyny akademickiej jak i etnomedycyny.

Poznaj naturalne sposoby na swoje dolegliwości

dzięki poradom Autora dowiesz się jak zachować silne serce, zrównoważyć ciśnienie krwi, poprawić wzrok, pozbyć się alergii i zachować prawidłową wagę. Zregenerujesz i oczyścisz swoje ciało. Poznasz przepisy na zdrowe potrawy i ćwiczenia relaksacyjne. Dowiesz się jak zlikwidować zaburzenia w metabolizmie energetycznym.

Odkryjesz także najlepsze preparaty na:

– stawy,
– drożność naczyń i zrównoważony poziom cholesterolu,
– prawidłowy metabolizm węglowodanów,
– ukrwienie mózgu,
– świeży umysł,
– wątrobę,
– płuca,
– życie bez alergii,
– zdrowy sen,
– prostatę.

Domowa apteczka na dolegliwości ciała i ducha

pobierz fragment książki

Olejki eteryczne i aromaterapia

Tytuł oryginału: Essential Oils for Beginners: The Guide to Get Started with Essential Oils and Aromatherapy

Terapie › aromaterapia
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kosmetyki

ebooki | olejki eteryczne | pielęgnacja ciała | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-134-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Czym są olejki eteryczne i jak wykorzystać je w terapii?

Olejki eteryczne, inaczej nazywane zapachowymi, to wysoce skoncentrowane wyciągi roślinne. Znane są nie tylko ze swoich właściwości aromaterapeutycznych, ale również z niezwykłego działania kosmetycznego. Zawierają esencję lub woń rośliny, od której pochodzą, przez co wykazują o wiele potężniejsze działanie niż „roślina matka". Do najbardziej wszechstronnych i popularnych należą olejki: lawendowy, różany, miętowy, cedrowy, z drzewa herbacianego i szałwii muszkatołowej. Najczęściej wykorzystuje się je do pielęgnacji ciała oraz zachowania zdrowej skóry. Z tego wyjątkowego poradnika dowiesz się, jak jeszcze możesz wykorzystać popularne olejki eteryczne np. do inhalacji czy w formie płukanek na bolące gardło!

Bezpieczne stosowanie olejków zapachowych

Olejki eteryczne, podobnie jak zioła, posiadają naturalne właściwości lecznicze, warto jednak pamiętać, że nawet takie organiczne substancje mogą powodować poważne szkody, jeśli nie będą prawidłowo wykorzystywane. Na szczęście, z pomocą przychodzi ten wyjątkowy poradnik, z którego dowiesz się jak prawidłowo i bezpiecznie je stosować, poznasz ich właściwości oraz przepisy na proste receptury, które uśmierzają popularne choroby i dolegliwości. Autorzy pokażą również gdzie kupić olejki eteryczne oraz na co zwracać uwagę przy ich zakupie. Wykorzystanie tego daru natury pozwoli Ci ukoić ciało, umysł, a nawet… pomoże w pielęgnacji ogrodu.

Wyeliminuj stres, niepokój i napięcie

W tej książce znajdziesz wyjątkowo proste przepisy na wykorzystanie naturalnych olejków w życiu codziennym. Na przykład, jeśli doświadczasz stresu, trapi Cię niepokój czy napięcie, idealna będzie aromatyczna kąpiel:

4 krople olejku z rozmarynu
3 krople olejku ze słodkiego majeranku
2 krople olejku z rumianu rzymskiego
Wypełnij wannę gorącą wodą i dodaj wszystkie składniki. Jeśli chcesz wzmocnić uczucie relaksu, rozpyl w łazience olejek lawendowy.

Zacznij przygodę z aromaterapią!

Dzięki tej publikacji dowiesz się jak umiejętnie mieszać naturalne olejki eteryczne i tworzyć własne mieszanki do aromaterapii, aby z ich pomocą złagodzić stres i wzmocnić energię. Nauczysz się przyrządzać ludowe lekarstwa, które staną się pomocne w walce z przeziębieniem, katarem, bólami głowy, migreną, porannymi mdłościami, kacem, rozstrojem żołądka. Pomogą Ci przyspieszyć proces gojenia się ran czy oczyszczania wątroby. Znajdziesz tu ponad 80 łatwych do przyrządzenia przepisów pomocnych w leczeniu różnego rodzaju schorzeń, pielęgnowaniu domu czy tworzeniu kosmetyków naturalnych. Autorzy zdradzają również 10 zasad prawidłowego i bezpiecznego mieszania olejków eterycznych oraz przydatne wskazówki odnośnie ich kupowania i przechowywania. Dowiesz się, które olejki eteryczne najlepiej nadają się do inhalacji, a które możesz stosować tylko miejscowo. Nauczysz się również ich prawidłowego rozpylania oraz… spożywania.

Olejek lawendowy i jego szerokie zastosowanie

Praktycznie nieograniczone zastosowanie aromaterapii doskonale widać na przykładzie olejku lawendowego. Jest on jednym z najpopularniejszych środków w aromaterapii oraz medycynie naturalnej. Ma silny, ziołowy aromat, z nutą kamfory. Posiada rzadką konsystencję i zazwyczaj powstaje w procesie destylacji pary wodnej. Ma właściwości przeciwbólowe, przeciwbakteryjne, przeciwdrgawkowe, przeciwgrzybiczne, odkażające, przeciwskurczowe, przeciwnowotworowe, rozszerzające naczynia i czerwiopędne. Chętnie wykorzstywany jest w pielęgnacji i zachowaniu zdrowia skóry, ale nie tylko!

Zastosowanie olejku lawendowego w terapii takich chorób i dolegliwości jak:
• bezsenność,
• bóle głowy,
• napięcie nerwowe,

• zespół napięcia przedmiesiączkowego,
• problemy skórne (w tym trądzik i nadmierne przetłuszczanie skóry),
• nadciśnienie i zbyt woski poziom cholesterolu,
• alergia i astma,
• stłuczenia i oparzenia,
• drobne infekcje bakteryjne i grzybicze (w tym ucho pływaka i grzybice stóp),
• odstraszanie owadów.

Pozbądź się dolegliwości bez chemii

Badania naukowe dowodzą, że olejki zapachowe mogą pomóc w zapobieganiu i leczeniu chorób, a ich dodatkową korzyścią jest to, że są naturalne i tańsze niż nowoczesne metody leczenia. Pochodzące z roślin, zdrowe dla naszej planety i naturalnie skuteczne, są wszechstronnym i wygodnym rozwiązaniem. Wybierając te pachnące dary z apteki matki natury możesz zastąpić wiele produktów na bazie chemicznej. Świetnie sprawdzą się jako kosmetyki naturalne np. peeling do twarzy, tonik czy maseczka, jak również środki do pielęgnacji domu i ogrodu: odświeżacze powietrza, naturalne repelenty na komary, świeczki, płyny do mycia szyb, czy środki czyszczące. Wszystkie zastosowania olejków eterycznych znajdziesz w tej publikacji.

Naturalna moc olejków eterycznych!

Lektyny – toksyny ukryte w popularnych warzywach i owocach

Miriam Schaufler Walter A. Drössler

Tytuł oryginału: Lektine - das heimliche Gift: Wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide uns dick und krank machen - und wie wir uns davor schützen können Mit 4-Wochen-Plan

Dieta › wegetarianizm
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne | ebooki | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-128-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Rośliny nas nie lubią!

Jeśli do tej pory żyłeś w przekonaniu, że zjadane przez Ciebie rośliny (szczególnie te ekologiczne) chętnie wskakują do Twojego garnka lub stają się ulubioną sałatką, za chwilę przeżyjesz szok. Rośliny nas nie lubią, mało tego, dysponują bardzo sprytnymi metodami, aby zapewnić sobie przeżycie i przekazać geny możliwie licznemu potomstwu. Dlatego, w celu ochrony przed roślinożercami, korzystają z bogatego arsenału, jakim obdarzyła je matka natura: trucizny, hormony, igiełki, twarde skorupy czy ostry zapach. Jedną z najgroźniejszych broni są lektyny.

Czym są lektyny i dlaczego są szkodliwe?

Lektyny to toksyczne białka występujące w popularnych warzywach, owocach, orzechach oraz zbożach np. pomidorach, ziemniakach, roślinach strączkowych czy melonie. Ich zadaniem jest ochrona przed zjedzeniem. Gdy spożyjemy warzywa lub owoce zawierające te trujące białka, za pośrednictwem jelit dostaną się one do naczyń krwionośnych, gdzie związą się z dowolnymi komórkami ciała. W konsekwencji organizm przestanie rozpoznawać te tkanki jako własne i rozwinie się reakcja autoimmunologiczna, która może prowadzić do niebezpiecznych procesów zapalnych. Dzięki temu przełomowemu poradnikowi odkryjesz nie tylko czym są lektyny, ale również gdzie występują oraz jak się przed nimi bronić.

Lektyny – cichy sprawca chorób autoimmunologicznych?

Uważa się, że wysokie spożycie lektyn może prowadzić do powstania chorób autoimmunologicznych takich jak: cukrzycy typu 1, zapalenia stawów, choroby Leśniowskiego-Crohna, zespołu nieszczelnego jelita, Hashimoto czy innych problemów z tarczycą. Te groźne białka odpowiadają również za takie dolegliwości jak: astma oskrzelowa, anemia, choroby skóry, choroba wieńcowa, choroba Parkinsona, ból stawów, refluks czy migreny.

Główne źródła lektyn

Do głównych źródeł lektyn zaliczyć można: zboża, warzywa strączkowe i psiankowate, takie jak pomidory, ziemniaki, dynia, papryka, bakłażany i ogórki, niektóre orzechy i owoce (melony, owoce goji), a także nasiona i korzenie. Tymczasem to na tych produktach oparte jest zdrowe odżywianie! Czy istnieją sposoby na pozbycie się lektyn z ulubionych produktów takich jak fasola czy pomidory? Co możemy jeść, żeby z jednej strony unikać szkodliwych substancji, a z drugiej pozostać zdrowymi i złagodzić lub wyeliminować objawy wspomnianych już chorób? Wszystkiego dowiesz się z tego przełomowego poradnika!

Odkryj się jak się bronić!

Dzięki wyjątkowym informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się:
– czym są lektyny, gdzie występują i jak oddziałują na ludzki organizm,
– jakie choroby i dolegliwości wywołują np. zespół nieszczelnego jelita, anemię czy problemy z tarczycą,
– jak działa 4-tygodniowy plan, dzięki któremu wyeliminujesz je z Twojej diety i przekonasz się, czy stanowią przyczynę Twoich dolegliwości,
– w jaki sposób bezpiecznie spożywać produkty roślinne,
– czy w produktach ekologicznych jest mniej lektyn?
– najważniejszych informacji o substancjach antyodżywczych,
– czy odżywianie zgodne z grupą krwi może uchronić Cię przed niebezpieczeństwem związanym z lektynami.

Zdrowe odżywianie bez lektyn

Autorzy książki, Miriam Schaufler i Walter A. Drössler, specjaliści z zakresu odżywiania wielokrotnie podkreślają, że eliminacja lektyn nie oznacza konieczności odstąpienia od zdrowej i zbilansowanej diety. W swojej publikacji podają skuteczne metody obróbki roślin w celu pozbycia się szkodliwego białka. Dodatkowo uzupełniają nasz jadłospis listą produktów, które są od nich wolne. Serwują szereg przepisów na szybkie i, co najważniejsze, pyszne dania zarówno dla mięsożerców, jak i miłośników diety wegetariańskiej, które wzbogacą nasz zdrowy jadłospis o nowe

smaki, a także niezbędne witaminy i mikroelementy.

Lektyny – niebezpieczna broń roślin!

Odmładzanie komórkowe

dr Slaven Stekovic

Tytuł oryginału: Der Jungzelleneffekt. Wie wir die Regenerationskraft unseres Organismus aktivieren

Terapie › głodówki
Terapie › detoks
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › geny

ebooki starzenie

ISBN: 978-83-8168-122-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy można się nie starzeć?

Niektórzy twierdzą, że oznak pojawiających się zmarszczek i starzenia się nie da się uniknąć i jeżeli chcemy być zdrowi, wyglądać i czuć się młodo, musimy uciec się do operacji, kremów albo drogich suplementów. Inni zaś mówią, że powinnyśmy się poddać i po prostu pogodzić z upływem przemijającego czasu. I jedni i drudzy są w błędzie!

Autorytet z dziedziny zachowywania młodości

Autor jest biologiem molekularnym, który od prawie dekady prowadzi badania na temat wpływu żywności na zdrowie i starzenie się organizmu. W tej książce prezentuje najnowszą wiedzę popartą badaniami medycznymi i biologicznymi na temat poszczenia, zdrowia i zapobiegania starzeniu się.

Co wpływa na odnowę komórek w ciele?

Doktor Stekovic twierdzi, że aby zachować młodość i zdrowie jak najdłużej, powinnyśmy wprowadzić do naszego stylu życia dwa proste, ale niezwykle znaczące elementy. Chodzi tu mianowicie o włączenie postu terapeutycznego oraz spożywanie produktów bogatych w spermidynę. Każdego dnia przez kilka godzin dziennie spożywamy jedzenie, a nasz organizm cały czas pracuje. Na dłuższą metę taki stan rzeczy jest dla nas szkodliwy, ponieważ dochodzi wówczas do nadmiernej akumulacji substancji i zużytych części komórek. Jednak organizm ludzki dysponuje tzw. „wywozem śmieci", czyli procesem autofagii, który uwalnia komórki z takich substancji i tym samym zapobiega między innymi powstawaniu demencji i raka w naszym organizmie. Proces ten zwykle jest najwydajniejszy, gdy przez dłuższy czas nic nie jemy.

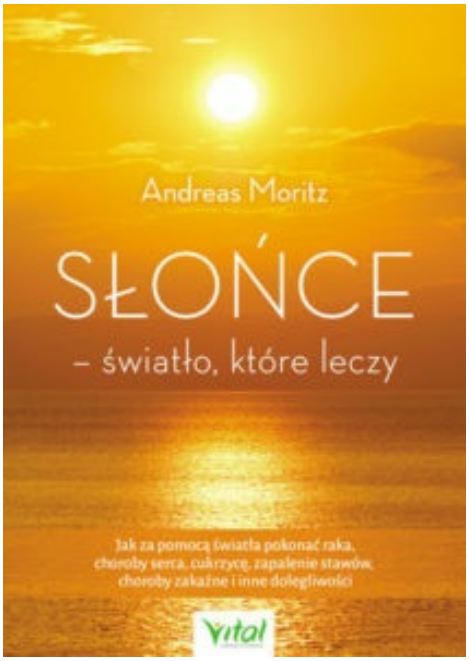
Substancja gwarantująca młodość i zdrowie

Nie musisz się jednak martwić, jeżeli nie potrafisz bądź nie lubisz pościć. Autor zapewnia Ci alternatywę. Ten sam efekt, który uzyskuje się podczas poszczenia, można również osiągnąć w przypadku spożywania określonych produktów spożywczych bogatych w spermidynę. To naturalna substancja produkowana przez ciało, która daje efekt postu bez konieczności jego stosowania. W tej książce znajdziesz informację, jak efektywnie korzystać ze spermidyny.

Żywność oczyszczająca komórki

Spermidyna to związek organiczny, który występuje m.in. we florze jelitowej i innych komórkach ciała. Pozwala na regenerację komórek mózgowych i zapobiega demencji oraz chorobie Alzheimera. Jej wysokie stężenie znaleźć możemy m.in. w parmezanie, serze cheddar, czerwonym winie, kalafiorze, owocach cytrusowych, fermentowanej fasoli czy groszku. Dowiedz się, gdzie jeszcze możesz ją znaleźć oraz jak łatwo i przyjemnie wydłużyć swoje życie.

Pozostań młodym jak najdłużej



Słońce – światło, które leczy

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Heal Yourself with Sunlight

Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna

ból stawów | cukrzyca | ebooki | nowotwór | oczyszczanie nerek | stany zapalne | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-127-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Światło słoneczne – naturalny lek, z którego możesz skorzystać od zaraz!

Słońce to życie. Słońce to również nieoceniony lek. Tym bardziej niezwykły, że w pełni naturalny, dostępny niemalże wszystkim ludziom i nad wyraz skuteczny. Leczenie światłem słonecznym ma wielowiekową tradycję, jednak często zapominamy o jego leczniczych właściwościach. A jest ich naprawdę wiele, poczynając od wspomagania układu odpornościowego, a na regulacji metabolizmu kończąc. Terapia słoneczna może być także wykorzystywana w trakcie leczenia niektórych rodzajów raka, cukrzycy lub stwardnienia rozsianego. Wokół promieniowania słonecznego narosło wiele mitów. Najważniejsze dotyczą szkodliwego wpływu na ludzki organizm. Książka ta nie tylko więc opisuje lecznicze właściwości słońca, ale też walczy z wieloma obiegowymi opiniami na temat niekorzystnego wpływu promieni UV, posiłkując się przy tym wynikami najnowszych badań naukowych.

Leczenie światłem słonecznym. O czym warto pamiętać?

Wiedziałeś, że słońce jest konieczne do zachowania dobrego zdrowia, a jego brak może w bezpośredni sposób przyczynić się do powstania wielu groźnych chorób? Autor książki przytacza naukowe dowody na potwierdzenie tej tezy. Dowiesz się z niej na przykład, w jaki sposób witamina D, produkowana w skórze za sprawą reakcji na promienie słoneczne, wzmacnia układ odpornościowy i zapobiega osteoporozie. Pamiętaj jednak, że warunkiem prawidłowej terapii jest zrównoważone dawkowanie promieni słonecznych, dopasowane do koloru skóry i typu ciała. Tylko wtedy możesz być pewny, że leczenie słońcem przyniesie pozytywne efekty.

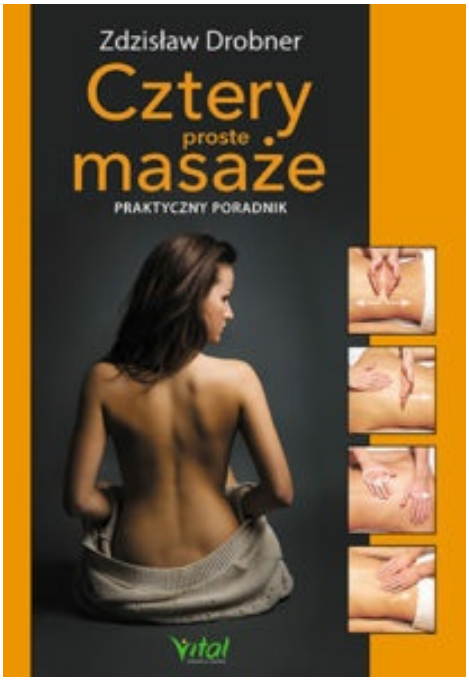
Czy słońce wywołuje raka skóry? Nie ulegaj mitom!

Zapewne wielokrotnie słyszałeś, że promienie słoneczne uznawane są za głównego winowajcę raka skóry, przyspieszają procesy starzenia, a nawet mogą prowadzić do ślepoty. Jednak – jak wykazały badania naukowe – większość przypadków raka skóry pojawia się u ludzi, którzy rzadko wychodzą na słońce lub też często stosują kremy z filtrami UV. Zwłaszcza te ostatnie preparaty mogą przyczynić się do powstania groźnych zmian w organizmie. Słońce jest bowiem całkowicie nieszkodliwe, pod warunkiem oczywiście, że nie wystawiamy się na jego działanie przez przesadnie długi czas.

Rozsądne stosowanie światła słonecznego niesie ze sobą wiele korzyści:

– obniża ciśnienie i spoczynkowy rytm serca,
– polepsza wydolność serca,
– obniża poziom cholesterolu,
– podnosi poziom glikogenu w wątrobie,
– reguluje poziom cukru we krwi,
– zwiększa energię, wytrzymałość i siłę mięśni,
– zwiększa odporność organizmu na infekcje,
– wzmacnia zdolność krwi do transportowania tlenu,
– zwiększa produkcję hormonów płciowych,
– poprawia odporność skóry na infekcje,
– podnosi odporność na stres i obniża depresję.

Zdrowie jasne jak słońce!



Cztery proste masaże

Zdzisław Drobner

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ból stawów | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-130-8; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** IV;

pobierz fragment książki

Czy potrafisz szybko się odprężyć?

Po codziennym dniu pełnym stresu i nerwowości często potrzebujemy chwili relaksu i odprężenia – napięte mięśnie domagają się odpoczynku. Nic prostszego – wystarczy położyć się i oddać w czułe ręce partnera, który, stosując proste techniki masażu, rozluźni i naładuje energią nasze ciało.

Do pełnej relaksacji wystarczą cztery proste masaże

Dzięki tej książce otrzymujesz skuteczne narzędzia, które zastosowane w odpowiedni sposób, mogą pozytywnie przysłużyć się Tobie i bliskim. Opisane techniki możesz bezpiecznie wykonywać na domownikach. Nie musisz posiadać szczególnych zdolności czy sięgać po dodatkowe źródła, aby zgłębić sekrety masażu.

Techniki masażu relaksacyjnego opracowane przez autorytet

Autor książki jest specjalistą masażu chińskiego, akupunktury i terapii manualnej (chiropraktyk, osteopata). Posiada tytuł zawodowy i uprawnienia mistrza chiropraktyki (Master of Chiropractic), nadane mu przez Institut für Chiropraktik und Osteopathieforschung w Kolonii. Jest członkiem Niemieckiego Związku Chiropraktyków (BDC). Opracował system terapii manualnej kręgosłupa, oparty na wybranych elementach masażu klasycznego i chińskiego, ortobionomii, terapii czaszkowo-krzyżowej oraz technik osteopatycznych. Prowadzi kursy terapii manualnej tkanek miękkich (głównie dla studentów fizjoterapii) jak również opracowanej przez siebie autorskiej metody zachowawczej terapii skolioz, masażu chińskiego, biomasażu według własnej koncepcji oraz specjalnych technik masażu, w tym masażu Gua Sha. Wykłada również na sympozjach kierunkowych i zjazdach naukowych, a od 2015 roku prowadzi kursy „Suche igłowanie” dla lekarzy, fizjoterapeutów i masażystów.

Osiągnij pełny relaks w domowym zaciszu

Cztery proste masaże służą do szybkiej relaksacji, a dzięki tej książce z łatwością przyswoisz ich zasady. Niezwykle skutecznie i szybko pozwolą Ci rozluźnić mięśnie, pozbyć się bólu i odzyskać formę.

Żabka – masaż relaksacyjny. Przynosi ulgę osobom spiętym i zmęczonym. Niweluje skutki stresu w ciele. Jest to również forma masażu partnerskiego.

Masaż kręgosłupa według Rudolfa Breussa – z elementami bioenergoterapii. Jest przeznaczony dla osób cierpiących na dyskopatię i inne bolesne schorzenia. Również przy spiętych mięśniach, nieruchomych i słabo przesuwających się kręgach.

Masaż 7 linii – jest częścią Tradycyjnego Masażu Chińskiego, stosowany głównie w bólach kręgosłupa. Można go również wykonywać przy różnych schorzeniach narządów wewnętrznych.

Masaż indiański – przede wszystkim ma działanie energetyczne. Pomaga rozluźnić się i odzyskać równowagę w niezwykle krótkim czasie.

Głęboki relaks i odprężenie na co dzień

Kompulsywne objadanie się

Kathryn Hansen

Tytuł oryginału: Brain over Binge. Why I Was Bulimic, Why Conventional Therapy Didn't Work, and How I Recovered for Good

Szczęście › sukces
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Szczęście › emocje
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › depresja

ebooki umysł

ISBN: 978-83-8168-034-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 456; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Czy możesz cierpieć na zaburzenia odżywiania, w tym kompulsywne objadanie się?

Lekarze alarmują: dziś u coraz większej liczby osób stwierdza się zaburzenia odżywiania. To poważny problem współczesnych czasów. Bulimia, anoreksja i kompulsywne objadanie się to najczęstsze choroby wynikające z zaburzeń łaknienia. Błędem jest myślenie, że schorzenia te dotykają nie tylko kobiety, ale również i mężczyzn. Czy zaburzenia odżywiania można pokonać? Warto poznać historię Kathryn Hansen. Autorka sama chorowała na bulimię, którą udało się jej pokonać. W tej książce dzieli się swoim doświadczeniem, rzucając nowe światło na zaburzenia odżywiania, prezentuje sprawdzoną ścieżkę ku wyzdrowieniu.

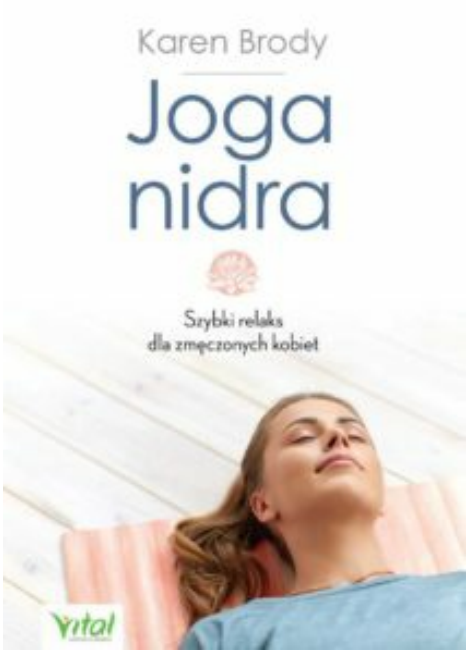
Uzależnienie od jedzenia – skąd się bierze i jak sobie pomóc?

Bulimia oraz kompulsywne objadanie się uznawane są za przypadłości, które pozwalają chorym poradzić sobie z głęboko ukrytymi problemami natury emocjonalnej. Czy tak rzeczywiście jest? Autorka opisuje, że popularne teorie dotyczące jej choroby, tylko zachęcały ją do dalszego jedzenia i wywoływały dezorientację. Dlatego w swojej książce w świeży, intrygujący i jasny sposób objaśnia przyczyny swojego zachorowania na bulimię, a także prezentuje skuteczną metodę na jej pokonanie. Podpowiada, jak ograniczyć apetyt i przedstawia nową perspektywę, która może pomóc osobom zmagającym się ze wszystkimi formami kompulsywnego objadania się, które – trzeba powiedzieć wprost – jest rodzajem psychicznego uzależnienia.

Kompulsywne objadanie się – tak oduczysz swój mózg

Autorka sama pokonała chorobę, używając do tego wyłącznie mocy własnego mózgu. W jej książce znajdziesz skuteczne i bezpieczne techniki, które uwolnią Twój umysł od zaburzeń odżywiania. Autorka analizuje skomplikowaną wiedzę dotyczącą ludzkiego mózgu i przedstawia ją w praktyczny sposób, aby każdy mógł z niej skorzystać. Wyjaśnia mechanizm powstawania i funkcjonowania określonych nawyków, które leżą przecież u podłoża zaburzeń odżywiania. Z książki dowiesz się nie tylko, jak wykorzystać potencjał własnego mózgu. Dzięki zawartym w niej informacjom zrozumiesz także emocjonalne problemy wywołujące zaburzenia odżywiania. Autorka uświadamia, że gdy zrezygnujesz ze szkodliwych nawyków żywieniowych i obsesji na punkcie wagi oraz odchudzania, nawiążesz nową relację z ciałem. Zwiększysz poczucie własnej wartości i wprowadzisz zdrowy system przekonań.

Jedz z głową!



Joga nidra

Karen Brody

Tytuł oryginału: Daring to Rest: Reclaim Your Power with Yoga Nidra Rest Meditation

Szczęście › emocje
Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Terapie › medytacja
Terapie › energia
Zdrowie › kobieta

ebooki

ISBN: 978-83-8168-025-7; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Świat wyczerpanych kobiet

Kobiety są przemęczone z powodu nawału codziennych obowiązków – zarówno w domowych jak i zawodowych. Co byś powiedziała, gdybyś mogła zresetować swoje zdrowie, wykorzystać twórczą osobowość, odzyskać dziką naturę, kierować się sercem – i nadal czuć się dobrze wypoczętą?

Mit niezniszczalnej płci pięknej

Jako współczesne kobiety uczono nas, że możemy zrobić to wszystko, mieć wszystko i być wszystkim. Chociaż ta wolność jest piękna, jest również wycieńczająca. Bycie „wyczerpaną kobietą" jest teraz tak powszechne, że wydaje nam się, że uczucie zmęczenia przez cały czas jest normalne. Według Karen Brody uczucie wyczerpania nie jest normalne i powstrzymuje nas przed osiąganiem pełnego potencjału. Z tą książką Autorka przychodzi na ratunek wszystkim kobietom dzięki 40-dniowemu programowi, który również Tobie pomoże odzyskać spokój i uzyskać dostęp do Twojego najpotężniejszego, autentycznego ja poprzez jogę nidra, medytacyjną praktykę, która poprowadzi Cię do jednego z najgłębszych stanów relaksu jaki można sobie wyobrazić.

Czas się położyć i zacząć podróż ku przebudzeniu

Choć pochodzi z tradycji jogicznej, joga nidra nie wygląda jak typowa odmiana tych ćwiczeń – cała praktyka odbywa się w pozycji leżącej. Kiedy uczestniczysz w medytacji, łagodnie ogarnia cię kompletny wewnętrzny spokój i bez wysiłku przechodzisz do stanu uzdrawiania, który działa zarówno na poziomie komórkowym, jak i ciała subtelnego.

Pierwsza w Polsce książka na ten temat

Autorka przedstawia kompleksowy program jogi nidry, który rozwija się w trzech fazach: odpoczynku od fizycznego wyczerpania, uwolnieniu od wyczerpania psychicznego i emocjonalnego oraz dostrojenia się do wyczerpania nawałem życiowych zadań, które może nas dopaść, kiedy nie jesteśmy w pełni sił. Każda faza obejmuje medytację jogi nidry i praktyki ją wspierające. Ta książka pomoże Ci w relaksacji, spaniu, odpoczynku i uzdrowieniu.

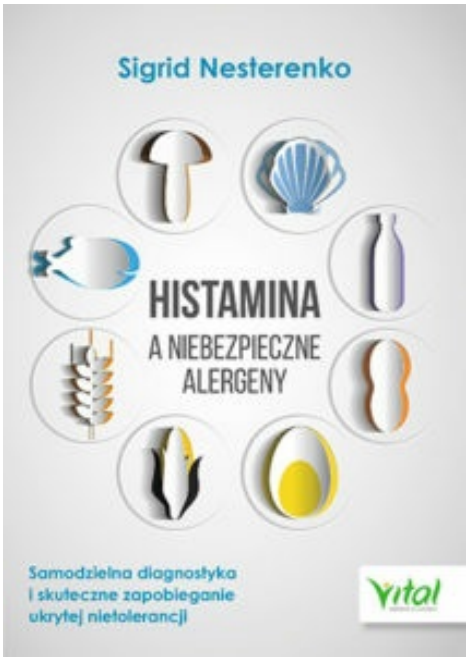
Ceniona autorka i pionierka

Karen Brody jest autorką programu dla kobiet Odważ się odpocząć. Jako ekspertka od kobiecej mocy i dobrego samopoczucia oraz pasjonatka kobiecego przywództwa, Karen nie tylko pomaga przedstawicielkom płci pięknej odpoczywać, ale także spełniać swoje wielkie marzenia dzięki medytacjom jogi nidry. Karen jest certyfikowaną trenerką Amrit Method of yoga nidra oraz iRest yoga nidra, a także pisarką i dramatopisarką.

Książka polecana m.in. przez dr Christiane Northrup

„Ta książka jest po prostu genialna. Myślałam, że znam się na kwestiach zdrowia, odpoczynku i jogi. Ale w tej wspaniałej książce Karen Brody tchnęła nowe życie w potrzebę odpoczynku – i nie chodzi tylko o to, aby „zapewnić sobie więcej snu". Po przeczytaniu tej książki nie mogę się doczekać, żeby się położyć, posłuchać medytacji jogi nidry i swojej duszy. Kobiety na całym świecie muszą zacząć traktować odpoczynek poważnie, jeśli chcą się cieszyć dobrym zdrowiem. Ta książka to świetny i najbardziej praktyczny punkt wyjścia".

Joga dla każdej kobiety



Histamina a niebezpieczne alergeny

Sigrid Nesterenko

Tytuł oryginału: Histaminintoleranz - die unentdeckte Krankheit. Histamin - eine häufige Ursache für Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr!

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

alergie ebooki

ISBN: 978-83-8168-013-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Nietolerancja pokarmowa – wytwór wyobraźni czy uciążliwa choroba?

Nie podlega dyskusji fakt, że w ciągu ostatnich dziesięciu lat zjawisko nietolerancji pokarmowych przybrało rozmiary niemal epidemiczne i nie można go już pomijać. U coraz większej ilości nowo narodzonych dzieci stwierdza się tę dolegliwość, a nie do końca wiadomo, jak ją skutecznie leczyć. Trudna do zdiagnozowania i najbardziej złożona forma alergii pokarmowej z jaką można mieć do czynienia, to nietolerancja histaminy. Jest ona niezwykle uciążliwa, lecz da się ją wyleczyć, o ile postawi się odpowiednią diagnozę i zastosuje skuteczną terapię.

Ekspert radzi

Sigrid Nesterenko od wielu lat zmagała się z wieloczynnikową nadwrażliwością chemiczną (MCS), czyli uczuleniem wywołanym ekspozycją na powszechnie występujące zanieczyszczenia środowiska. Doskwierały jej dolegliwości, takie jak: zespół chronicznego zmęczenia, dysbioza jelit, przewlekłe infekcje drożdżakami Candida i wirusem Epsteina-Barr. Cierpiała także na niezwykle silne nietolerancje pokarmowe (histaminy, glutenu, fruktozy i białka mleka). Z tej książki dowiesz się, jak udało się jej pokonać te schorzenia.

Co powinniśmy wiedzieć na temat histaminy

Histamina jest hormonem, który występuje w organizmie, gdzie pełni wiele ważnych funkcji. Jest niezbędna dla przemiany materii, produkcji soku żołądkowego, regulacji czynności immunologicznych, pobudzenia układu krążenia, gojenia się ran, rozszerzania naczyń krwionośnych, a także kontroli apetytu. Jednak wyższe stężenie tej substancji prowadzi do niepożądanych reakcji organizmu, takich jak świąd, zlewne poty, zaczerwienienie skóry, a nawet zawroty i bóle głowy. Jeśli więc od lat cierpisz na migreny, chroniczne zmęczenie, atopowe zapalenie skóry, pokrzywkę czy inne uciążliwe problemy to najprawdopodobniej zmagasz się z nietolerancją histaminy. W publikacji znajdziesz również inne charakterystyczne objawy tej dolegliwości.

Jakie badania wykonać na nietolerancję histaminy?

W książce otrzymasz praktyczne wskazówki z życia codziennego osoby dotkniętej tym schorzeniem oraz wszystkie informacje, które warto wiedzieć na temat histaminy. Autorka przedstawia objawy nietolerancji histaminy, w których produktach występuje jej najwięcej oraz jakie stężenie jej w organizmie może już dla niektórych osób być niebezpieczne i jak można tego uniknąć. Podaje skuteczny sposób na samodzielne sprawdzenie, czy nietolerancja histaminy nie jest przyczyną naszych objawów oraz jakie badania należy wykonać w jej kierunku. Zawarte w poradniku wskazówki oraz różne możliwości terapeutyczne potwierdzone przy współpracy z wybitnymi lekarzami, terapeutami i dietetykami, ułatwiają codzienne funkcjonowanie każdemu choremu, który szuka pomocy.

Uwolnij się od nietolerancji pokarmowych

Twoje badania krwi

Miryam Muhm

Tytuł oryginału: Die Blutwert-Lüge: Warum Laborwerte falsch sind und uns krank machen

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

ebooki

ISBN: 978-83-8168-010-3; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy badania krwi odzwierciedlają stan organizmu?

Zdecydowana większość lekarzy i pacjentów wychodzi z założenia, że wyniki badań krwi w przeważającej części odzwierciedlają stan organizmu. Jest to jednak mylny wniosek – pociągający za sobą katastrofalne skutki. Cały szereg badań opisanych w tej książce potwierdza, że w organizmie może zachodzić ogniskowy (ograniczony do danej tkanki lub danego organu) niedobór lub nadmiar pewnych składników, mimo że wyniki krwi mieszczą się w normie. Ta nierównowaga ograniczona wyłącznie do jednego narządu może powodować choroby, niekiedy nawet bardzo poważne.

Jak odczytać wyniki badań krwi?

Dzięki tej książce poznasz wszystkie ważne parametry krwi, które mają ogromne znaczenie dla zdrowia, takie jak żelazo, poziom cukru, TSH, witaminy D, B12 itd. Lekarze poświęcają swoim pacjentom tak mało czasu, że często nie zwracają uwagi na objawy, a jedynie patrzą na wyniki badań krwi i na ich podstawie stawiają diagnozę. Jednak Autorka podkreśla, że często zakresy referencyjne są ustawione zbyt nisko lub zbyt wysoko i potwierdza to licznymi badaniami naukowymi.

Dlaczego sama morfologia często nie wystarczy do postawienia prawidłowej diagnozy?

70 procent diagnoz medycznych jest dokonywanych na podstawie wyników badań krwi. Miliony pacjentów, choć są bez wątpienia chorzy, mają wyniki badań krwi mieszczące się w ustalonych normach. Przykład stanowią osoby z nierozpoznaną chorobą tarczycy lub cukrzycą, depresją lub chronicznym zmęczeniem oraz dolegliwościami związanymi z zaburzeniami funkcji poznawczych lub demencji. Dzięki tej książce dowiesz się, co powinieneś zrobić jeśli czujesz się źle, a Twoje wyniki badań mieszczą się w ustalonych normach.

Często badania krwi prowadzą do błędnej diagnozy i leczenia

Ta publikacja uświadamia, że założenie, iż wyniki badań krwi znajdujące się w zakresie normy oznaczają właściwe funkcjonowanie narządów i tkanek, jest błędem, gdyż w ten sposób wielu faktycznie chorych pacjentów zostaje po prostu pominiętych. Jeżeli badane wartości krwi przekraczają ustalone normy, to – abstrahując od ostrych przypadków – można zwykle przyjąć, że odchylenie to ujawni się dopiero wtedy, gdy narząd lub tkanka już od dłuższego czasu będą zmienione chorobowo. Jeżeli przykładowo badanie wykaże podwyższony poziom kreatyniny we krwi, to znaczy, że niemal w 50% praca nerek jest nieprawidłowa. W takim wypadku nerki już od lat zmagały się z silnie osłabioną wydolnością, na co jednakże nie wskazywały wartości kreatyniny zawarte w badaniach krwi.

Bądź świadomym pacjentem

Czy wiesz że:
– cukrzyca typu 2 jest całkowicie uleczalna,
– można samodzielnie zapobiegać wielu chorobom układu krążenia,
– zmęczenie, depresja i wypalenie, to często jedynie niedobór żelaza,
– samo badanie TSH nie wystarczy, aby określić stan tarczycy,
– niedobór witaminy B12 stanowi przyczynę zaburzenia pamięci, koncentracji i otępienia, a nawet osteoporozy,
– dodatkowe badania krwi mogą być kluczowe przy ustaleniu prawidłowej diagnozy.

Po przeczytaniu tej książki dowiesz się, o jakie dodatkowe badania poprosić lekarza, aby uzyskać prawidłową diagnozę. Nie musisz już dłużej znosić ciągłego zmęczenia czy bólu. Może się okazać, że wystarczy uzupełnić niedobór jakiejś witaminy czy minerału, aby znów poczuć się zdrowo.

Odkryj przyczynę złego samopoczucia

Najnowsze metody leczenia nowotworów

dr Mark Stengler dr Paul Anderson

Tytuł oryginału: Outside the Box Cancer Therapies: Alternative Therapies That Treat and Prevent Cancer

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-65846-92-1; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Co wybrać – leczenie raka konwencjonalne, niekonwencjonalne, a może metody łączone?

Osoby, których dotyka choroba nowotworowa zawsze stają przed wyborem sposobu leczenia, analizują różne metody leczenia nowotworów. Ale czy rzeczywiście medycyna konwencjonalna ma ich do zaoferowania najwięcej? Najnowsze odkrycia medycyny dowodzą korzyści płynących z terapii odżywczych i holistycznych. Dzięki tej książce poznasz różne rodzaje terapii i różne metody leczenia nowotworów, których skuteczność została potwierdzona. Tym bardziej, że rak to jedna z najczęstszych przyczyn śmierci we współczesnym świecie.

Integracyjna onkologia – co to takiego?

Autorzy publikacji używają terminu „integracyjna onkologia", która uwzględnienia dostępne terapie – konwencjonalne i holistyczne – pomagające w zapobieganiu nowotworom i leczeniu choroby, gdy już uderzy. Dr Mark Stengler i dr Paul Anderson stoją na stanowisku, że każdy pacjent jest inny, dlatego każdy przypadek choroby powinien być rozpatrywany indywidualnie. Czasami tradycyjna opieka musi być traktowana priorytetowo. Jednak w niemal każdym przypadku można zastosować jedną lub więcej bezpiecznych holistycznych terapii, by zmniejszyć skutki uboczne i zwiększyć szanse na przeżycie.

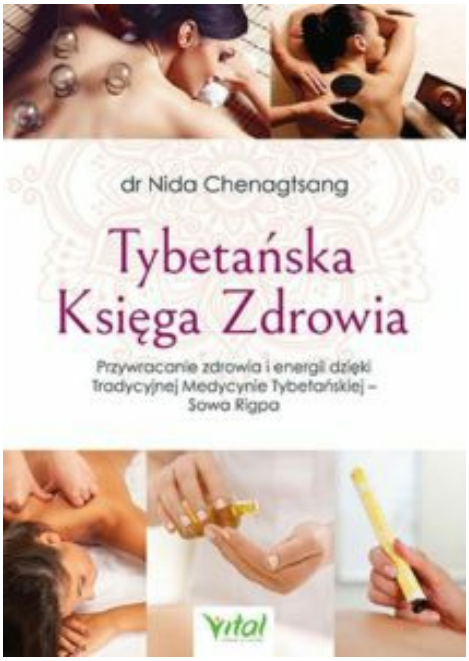
Najskuteczniejsze metody leczenia nowotworów

Czytając tę książkę, nie tylko lepiej zrozumiesz, jak działa integracyjna onkologia, ale także lepiej poznasz sam nowotwór. Nie ma tutaj żadnego pojedynczego, cudownego rozwiązania. Zamiast tego znajdziesz bogate i zróżnicowane podejście, które pozwala skorzystać z najskuteczniejszych dostępnych rozwiązań, które mogą dać najlepsze efekty. Opisane w książce dziesięciolecia doświadczeń w pracy z chorymi na raka, pomogą Ci poznać cały proces choroby i leczenia, wzmocnić się i wyedukować, a także wnieść całą tę zintegrowaną onkologię do Twojej walki z chorobą nowotworową. Ta książka oferuje szczegółowy wgląd w najnowocześniejsze holistyczne i alternatywne metody leczenia nowotworów, jakie są obecnie dostępne. Publikacja zawiera instrukcje opisujące wszelkie metody krok po kroku, oraz wymienia zasoby potrzebne do natychmiastowego rozpoczęcia ich stosowania we własnym życiu. Dowiesz się, jaką diagnostykę stosować i na czym polegają techniki takie jak:
• pozytonowa tomografia emisyjna,
• cytologia,
• badanie Muga,
• rezonans magnetyczny,
• scyntygrafia,
• mammografia
i wiele innych.

Najważniejsze suplementy przed i po diagnozie raka

Lekarze skupiają się na najważniejszych elementach onkologii integracyjnej. Analizują, jak prawidłowe odżywianie może pomóc w zapobieganiu leczeniu nowotworów. Omawiają najlepiej zbadane suplementy stosowane w leczeniu raka, nowatorskie terapie (np. witamina C w wysokiej dawce podawana dożylnie), naturalne rozwiązania typowych problemów takich jak skutki uboczne chemioterapii i radioterapii. Autorzy zachęcają do przejścia na dietę antynowotworową, do ćwiczeń i redukcji stresu. Opisują różne rodzaje nowotworów, aby pomóc Ci opracować spersonalizowany plan działania, oferujący największą szansę na powrót do zdrowia. Zdiagnozowanie raka może być przerażające, przytłaczające, przygnębiające. Ta książka nie pozwoli Ci, by te negatywne emocje Cię przytłoczyły. Dzięki jasnemu i konkretnemu podejściu Autorzy stworzyli obszerne i dokładne źródło wiedzy dla każdego, kto szuka pomocy, a także dla specjalistów poszukujących najnowszych rozwiązań promujących integracyjne podejście do terapii nowotworowych.

Świadomie pokonaj raka



pobierz fragment książki

Tybetańska Księga Zdrowia

dr Nida Chenagtsang Zbigniew Struk

Tytuł oryginału: The Tibetan Book of Health: Sowa Rigpa, the Science of Healing

Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › zioła

ISBN: 978-83-65846-85-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 300; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Tradycyjna medycyna tybetańska czyli Sowa Rigpa

Cierpisz na nawracające dolegliwości? Wypróbowałeś już mnóstwo sposobów, by je wyeliminować, ale dotychczas żaden z nich nie przyniósł oczekiwanych rezultatów? W trosce o swoje zdrowie chciałbyś skorzystać z naturalnych metod uzdrawiania, ale nie wiesz, które okażą się skuteczne? Szansę na odzyskanie zdrowia znajdziesz w Tradycyjnej Medycynie Tybetańskiej. Jest to stara, ale obecnie przeżywająca swój renesans, nauka, zwana Sowa Rigpa. Medycyna tybetańska, podobnie jak medycyna chińska, jest jednym z najstarszych holistycznych systemów uzdrawiania, który obejmuje zarówno ciało, energię, jak i umysł. Jej celem jest zapobieganie chorobom, ich eliminacja, wydłużenie życia oraz zapewnienie szczęścia.

Związek między człowiekiem a naturą

Od zarania dziejów w niemal każdej kulturze związek człowieka z naturą był bardzo ważny i stanowił nieodłączny element życia. Tak jest również w medycynie tybetańskiej. Sowa Rigpa wiele czerpie z przyrody, zarówno jeśli chodzi o rytuały, jak i ziołowe lekarstwa. Człowiek sam jest częścią natury, a więc i metody eliminacji chorób są naturalne. W publikacji opisane zostały m.in. energie pięciu żywiołów i odpowiadające im narządy, uzdrawianie mantrami, diagnoza z oczu, a także terapie z użyciem naturalnych narzędzi do masażu takich jak kamienie szlachetne czy muszle. Dzięki nim przywracanie zdrowia następuje w sposób naturalny. A to tylko kilka z przedstawionych w publikacji przykładów.

Stawianie baniek, terapia moksą, balneoterapia i tybetańskie zioła

Dzięki tej, pierwszej na polskim rynku, książce opisującej medycynę tybetańską poznasz wiele alternatywnych metod terapeutycznych, które są bezpieczne, skuteczne i w pełni naturalne.
Odkryjesz między innymi:
– historię i filozofię medycyny tybetańskiej,
– punkty terapeutyczne Sowa Ripga i ich wykorzystanie w akupunkturze,
– terapie takie jak: balneoterapia, masaż Kunye, terapia moksą, pałeczkami, okadzanie czy uzdrawianie kanałów energetycznych,
– które olejki do masażu należy stosować dla typologii wiatru, żółci, flegmy
– zalecenia dotyczące diety i stylu życia przy nierównowadze żółci, flegmy czy wiatru,
– ćwiczenia uszu, języka, oczu przywracające harmonię organizmowi,
– tybetańskie zioła i przyprawy, które skutecznie wyeliminują Twoje schorzenia,
– jogę tybetańską, która wyrówna energię, otworzy kanały oraz zrelaksuje umysł
i wiele innych niezwykle praktycznych informacji, które pozwolą Ci przywrócić lub zachować zdrowie.

Medycyna tybetańska w eliminacji współczesnych dolegliwości

Z książki dowiesz się również, w jaki sposób stawianie baniek wpływa na nasz system energetyczny i jakie dolegliwości eliminuje. Bański pomogą Ci w pozbyciu się kaszlu, ataków astmy, bólu menstruacyjnego, wzdęć, biegunki, rwy kulszowej i wielu innych powszechnych dolegliwości. Dzięki informacjom zawartym w tej książce zaczniesz również stosować okadzanie dymem i zapomnisz o bólach i zawrotach głowy, nudnościach czy osłabieniu. Wyeliminujesz takie przypadłości jak sztywność karku, wzdęcia, skurcze brzucha, a wszystko to po zastosowaniu terapii pałeczkami. Okłady natomiast skutecznie obniżą gorączkę i zredukują opuchliznę.

Skorzystaj z rad autorytetu i uzdrów swoje życie

Zainteresowanie Autora Tradycyjną Medycyną Tybetańską zaowocowało napisaniem wielu książek oraz artykułów z tej tematyki, co przyniosło mu rozgłos w kręgach medycznych Wschodu i Zachodu. Dr Nida jest Dyrektorem Medycznym Sorig Khang International (SKI), a także współzałożycielem International Ngak-Mang Institutee (NMI), które powstało z myślą o kultywowaniu tradycji Rebkong Ngakpa we współczesnym społeczeństwie tybetańskim. Prowadzi międzynarodowe szkolenia z zakresu Medycyny Tybetańskiej. Podczas kursów dr Nida przekazuje swoją wiedzę o tradycyjnych metodach uzdrawiania zachodniej publiczności.

pobierz fragment książki

Biorezonans i inne techniki terapeutyczne

dr med. Stefan Rastocny

Tytuł oryginału: Gesundheit für alle: Über die eigentlichen Ursachen unserer Krankheiten - Wie wir natürlich gesund werden und es auch bleiben können – Anwendung biophysikalischer Methoden in der Medizin

Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby

bakterie ebooki

ISBN: 978-83-65846-78-5; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 428; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Dlaczego statystyki wciąż nas przerażają?

Liczba osób chronicznie chorych, mimo nieustannie prowadzonych badań medycznych nieprzerwanie wzrastała w ostatnich dziesięcioleciach. W szczególności w przypadku alergii, cukrzycy, chorób tarczycy, nadciśnienia, chorób serca i układu krążenia, depresji, demencji, otyłości, reumatyzmu, łuszczycy, migreny, chronicznych infekcji wirusowych, zakażeń szpitalnych czy raka w dalszym ciągu nie ma skutecznych rozwiązań medycznych.

Czy jednak można uniknąć kłopotów ze zdrowiem?

Dobra wiadomość jest taka: możemy temu zapobiec! Medycyna biofizykalna oferuje precyzyjne metody diagnostyczne i opcje leczenia. Dolegliwości są sprawdzane za pomocą testu rezonansowego, a przyczyny eliminuje się za pomocą impulsów elektrycznych, praktycznie bez skutków ubocznych. W tej książce Autor o 30-letnim doświadczeniu oferuje przewodnik zdrowia i ułatwia poruszanie się w dżungli zaleceń i metod leczenia. Oferuje oryginalne rozwiązania dla niebezpiecznych, przewlekłych, a nawet rzekomo nieuleczalnych chorób. Książka ta ma na celu pomóc możliwie jak największej liczbie pacjentów w odzyskaniu nadszarpniętego zdrowia i utrzymaniu tego stanu możliwie jak najdłużej. Choroba nie jest nieodwracalnym zrządzeniem losu, lecz niemalże zawsze nieuniknionym skutkiem nieprawidłowego sposobu postępowania.

Prekursor i znawca metod biofizykalnych

Autor od 1987 roku jest praktykującym lekarzem, specjalistą w dziedzinie ginekologii i położnictwa. Zgłębił również wiedzę w zakresie medycyny alternatywnej, głównie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jest znawcą nowoczesnych metod biorezonansu i terapii częstotliwościowej, a swoją działalność przekierował na nową medycynę biofizykalną, którą praktykuje od 2005 roku. W ciągu kilku lat zebrał dużo cennego doświadczenia klinicznego, które zainspirowało go jako pioniera w tej dziedzinie, do dalszego rozwoju terapii biofizykalnej z zastosowaniem celowanej terapii częstotliwościowej TFT (targeted frequency therapy) i włączenia jej do nowoczesnej medycyny cyfrowej.

Co wpływa na to, że chorujemy?

Dlaczego ludzie chorują i co faktycznie skrywa się za ich chroniczną chorobą? Z badań Autora wynika, że wpływ ma nieodpowiednie, ciężkostrawne lub zupełnie sztuczne jedzenie, niestrawność, substancje szkodliwe dla środowiska, metale, bakterie, wirusy, pasożyty, grzyby, promienie, fale radiowe, smog elektromagnetyczny, nadmierne promieniowanie żył wodnych, radioaktywność i inne czynniki, które można zidentyfikować i odpowiednio zwalczyć tylko za pomocą biofizykalnych metod badawczych. Stosując diagnostykę biofizykalną udało mu się wyleczyć lub w znacznym stopniu zniwelować również wysokie stężenie lipidów i cholesterolu, cukrzycę, reumatyzm, astmę, chorobę Parkinsona, osłabienie mięśnia sercowego, choroby skórne, choroby układu immunologicznego jak choroba Werlhofa (uwarunkowana immunologicznie małopłytkowość) oraz wiele innych chronicznych dolegliwości.

Na czym polega badanie biorezonansem?

W Niemczech badanie biorezonansem jest refundowane przez NFZ. Opiera się ono na tym, że drgania znanej substancji, np. rtęci, są porównywane w czystej postaci w zamkniętej ampułce z substancją podlegającą badaniu, np. z krwią. Jeżeli w próbce krwi (wystarczy jedna kropla) zidentyfikuje się wzorzec drgań, który jest taki sam jak dla rtęci, wówczas można przyjąć, że we krwi znajduje się rtęć, ponieważ każda substancja ma swój własny wzorzec drgań. Zasada badania jest tym samym bardzo prosta. Z książki dowiesz się, dlaczego warto wykonać to badanie nawet bez refundacji.

Zdrowe jedzenie zawiera witalne informacje

Zdrowe żywienie to coś więcej niż tylko liczenie kalorii, analizowanie i mierzenie zawartości witamin i mikroelementów. Liczba nośników witalnych informacji (biofotonów), które oddziałują na Twój metabolizm ulega stopniowej redukcji, jeżeli do ich uprawy stosuje się pestycydy, magazynuje się je lub poddaje konserwacji. Autor podpowiada, jak rozpoznać naprawdę najzdrowsze pożywienie.

Dzięki tej książce dowiesz się:

– czym są biofizykalne metody terapeutyczne, biorezonans, terapia częstotliwościowa, celowana terapia molekularna,
– jak skutecznie zwalczać choroby powodowane przez bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty,
– jakie skutki powoduje tłumienie potliwości,
– dlaczego niewłaściwy sposób odżywiania stanowi przyczynę wielu chorób,
– na czym polega zdrowy styl życia,
– jakie dolegliwości może powodować spożywanie mleka, pszenicy, jajek, dodatków do żywności,
– jak na nas działa smog elektromagnetyczny i w jaki sposób go unikać.

Praktyczne rozwiązania wielu problemów zdrowotnych

Cukrzycę można wyleczyć

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Diabetes Code: Prevent and Reverse Type 2 Diabetes Naturally

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

cukrzyca ebooki

ISBN: 978-83-65846-77-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Połowa dorosłych na całym świecie ma cukrzycę lub jest na dobrej drodze, by zachorować

W ciągu zaledwie jednego pokolenia cukrzyca z rzadkości stała się epidemią. Ten katastrofalny zwrot rodzi pytanie, dlaczego pojawiło się tak wielu chorych i to tak nagle? I dlaczego władzom odpowiedzialnym za zdrowie nie udało się tego wyjaśnić ani znaleźć sposobu leczenia tak druzgocącej plagi, mimo że wydały na to miliony? Zasadniczo porzucono poszukiwanie lekarstwa, ogłaszając cukrzycę typu 2 przewlekłą, postępującą chorobą, która skazuje chorych na powolne, bolesne słabnięcie i wczesną śmierć.

Autor odkrywa metody na zapobieganie i odwrócenie skutków cukrzycy typu 2

Ta książka jest przewodnikiem po szybkim odwracaniu i zapobieganiu cukrzycy typu 2. To krótkie wprowadzenie do choroby: czym ona jest, jakie konwencjonalne podejścia do leczenia nie działają i co możesz dziś zrobić, aby skutecznie zarządzać swoim zdrowiem. Autor na zawsze zmienił sposób, w jaki myślimy o otyłości, dzięki swojej bestsellerowej książce Kod otyłości. Teraz postanowił zrobić to samo w stosunku do cukrzycy typu 2. Całkowicie zmienia podejście do leczenia tej choroby i zapewnia, że każdy, bez wyjątku, może się jej pozbyć.

Cukrzyca to reakcja insulinowa na nadmierną konsumpcję węglowodanów

Przełomową ideą, którą doktor Fung przedstawia w tej książce jest to, że cukrzyca wywoływana jest przez reakcję insulinową w naszych organizmach stanowiącą odpowiedź na długotrwałą nadmierną konsumpcję węglowodanów, w związku z czym najlepszym oraz najbardziej naturalnym sposobem odwrócenia choroby jest ograniczenie ich spożywania. Niskowęglowodanowa dieta w leczeniu otyłości i cukrzycy jest nie tylko praktykowana przez setki lekarzy na całym świecie, ale również opowiada się za nią ponad siedemdziesiąt pięć badań klinicznych, przeprowadzonych łącznie na tysiącach ludzi, jak również kilka badań trwających dwa lata, które ustaliły, że dieta jest bezpieczna i skuteczna.

Cukrzyca powstaje przez złe odżywianie i jedynie dieta jest w stanie ją pokonać

Medycyna konwencjonalna oferuje ograniczoną liczbę metod terapeutycznych. Techniki radzenia sobie z cukrzycą są kosztowne, inwazyjne i nie robią nic, by odwrócić jej skutki – ponieważ, jak dr Fung wyjaśnia: „nie możesz stosować leków lub operacji, by leczyć chorobę związaną z dietą". Żadna ilość leków nie zapobiega atakom serca (czyli zawałom), zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepocie, które są skutkiem nasilania się cukrzycy. Dzięki tej książce dowiesz się jak ich uniknąć.

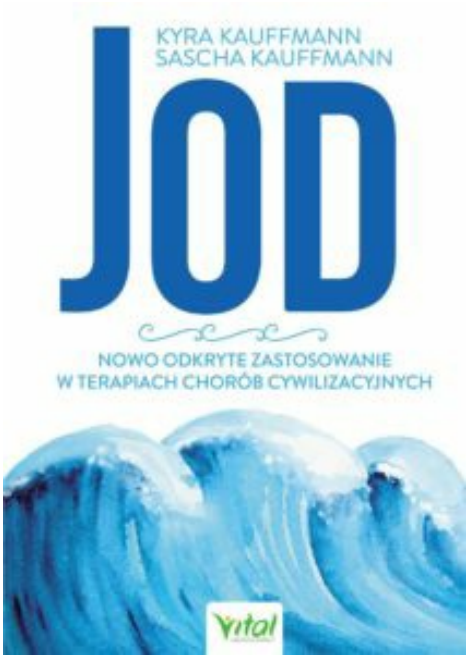
Jaki jest związek pomiędzy glukozą a insuliną?

Doktor Fung wyjaśnia związek pomiędzy glukozą a insuliną i to, jak one wspólnie prowadzą nie tylko do otyłości i cukrzycy, ale również prawdopodobnie do mnóstwa innych powiązanych z nimi przewlekłych chorób. Autor zachęca do wyeliminowania cukru i przetworzonych węglowodanów oraz zastąpienia ich zdrowymi pokarmami zawierającymi odpowiednie tłuszcze.
Proponuje przerywane posty i podaje przykładowe rozpisane diety.

Pozbądź się cukrzycy na zawsze

Doktor Fung zachęca do wyeliminowania cukru i przetworzonych węglowodanów oraz zastąpienia ich zdrowymi pokarmami ze zdrowymi tłuszczami. Doktor Fung podaje prosty sposób na odwrócenie cukrzycy typu 2, zajmując się jej główną przyczyną, dietą.
– Maria Emmerich

W tej niesamowitej i obiecującej książce doktor Fung uczy Cię wszystkiego, co musisz wiedzieć o tym, jak odwrócić cukrzycę typu 2. Może ona zmienić świat.
– dr Andreas Eenfeldt



Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych

Kyra Kauffmann Sascha Kauffmann

Tytuł oryginału: Jod. Schlüssel zur Gesundheit.: Wiederentdeckung eines Heilmittels. Neue Power für Ihre Körperzellen

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne | ebooki | stany zapalne | suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-55-6; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Jod – coś więcej, niż lek na niedoczynność tarczycy

Jod kojarzy Ci się wyłącznie z niedoczynnością tarczycy, chorobą Hashimoto lub solą jodowaną? Najnowsze badania naukowe udowadniają, że ma udział w wielu zachodzących w organizmie procesach. Wszystkie komórki ciała potrzebują jodu – a zwłaszcza nasz mózg, gruczoły piersiowe czy jajniki. To zaskakujące, ale najnowsze odkrycia badaczy wskazują, że minerał ten ma związek z występowaniem raka piersi. Autorzy tej książki prezentują więcej zaskakujących faktów na temat roli tego pierwiastka w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób. Zbadali oni wątek od podstaw, obalając fałszywe twierdzenia na temat jodu. Jeżeli chcesz wiedzieć, co naprawdę oznacza niedobór jodu, czego możemy nauczyć się od Japończyków i jak skutecznie leczyć zaburzenia tarczycy, sięgnij po tę pełną wywiadów z ekspertami z dziedziny medycyny i nauki pozycję.

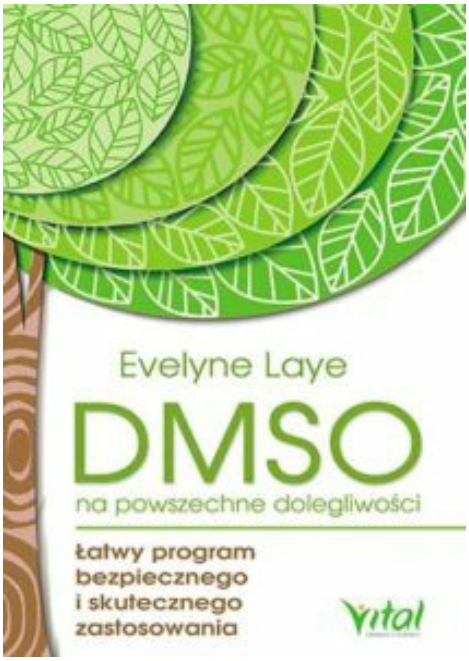
Niebezpieczeństwo niedoboru jodu

Autorzy pragną, aby wiedza o zagrożeniu, jakie niesie ze sobą niedobór jodu, stała się powszechnie znana. Problem ten jest bowiem tak samo groźny, jak zbyt niski poziom witaminy D. Zaskakujący jest fakt, że według WHO to właśnie niedobór jodu jest najczęstszą przyczyną uszkodzeń mózgu na całym świecie. Należy również przyjrzeć się jodowi w kontekście choroby Hashimoto, którą tradycyjnie leczy się hormonami tarczycy. W tej książce badacze udowadniają, że konieczność stosowania terapii hormonalnej znika, kiedy poziom jodu w organizmie jest zrównoważony. Autorzy nie tylko tłumaczą, dlaczego jest on zdrowy, ale również uczą, jak go suplementować.

Jod jako sprzymierzeniec zdrowia

Ten podręcznik na temat jodu jest oparty na badaniach naukowych, a zarazem łatwy w odbiorze. Autorzy tłumaczą, z czego wynika wzrost zachorowalności na przypadłości takie, jak rak piersi, niedoczynność tarczycy czy inne choroby autoimmunologiczne. Opisują historię jodu i dzielą się cennymi wskazówkami z własnej praktyki lekarskiej. Dzięki nim dowiesz się, jak zmierzyć wartość jodu i jak zacząć dostarczać go sobie w pożywieniu. W tym celu można spożywać produkty inne, niż odzwierzęce, takie jak mięso ryb. Aby się o tym przekonać, wystarczy zacząć wykorzystywać w kuchni algi lub wodorosty morskie. Zawierają one również mnóstwo żelaza czy selenu! W tej książce znajdziesz również test do samodzielnego wykonania, dzięki któremu zbadasz swój poziom jodu i dowiesz się, jakiej dawki tego pierwiastka potrzebujesz.

Jod – zaskakujący klucz do zdrowia



DMSO na powszechne dolegliwości

Evelyne Laye

Tytuł oryginału: DMSO - Die erstaunliche Heilkraft aus der Natur

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

bakterie | ból | DMSO | ebooki | MMS | msm | odporność | stany zapalne | stwardnienie rozsiane | suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-58-7; **Cena katalogowa:** 34.90 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II-dodruk;

pobierz fragment książki

DMSO – lek przeciwbólowy i nie tylko

Prawie każdy, kto na własnej skórze doświadczył działania DMSO, opisuje go jako prawdziwie cudowny środek. Ma on najszersze spektrum zastosowań, jakie kiedykolwiek zostało przypisane jednej substancji i jest pomocny przy najróżniejszych dolegliwościach. Znacznie łagodzi ból, hamuje stany zapalne oraz przynosi ogromną ulgę przy chorobach takich jak zapalenie stawów czy artroza, przy kontuzjach sportowych i niezliczonej ilości innych dolegliwości. Dzięki łatwej rozpuszczalności dostaje się w głąb tkanek. Działa antyoksydacyjnie i regenerująco na komórki oraz jest w stanie zwiększyć wchłanianie innych korzystnych substancji.

Czym jest DMSO?

DMSO – albo dimetylosulfotlenek – jest naturalną substancją, która pozyskiwana jest w procesie produkcji papieru z drewna. W niewielkich ilościach występuje również w niektórych produktach spożywczych i napojach, na przykład w pomidorach, mleku, kawie i herbacie. Jest uniwersalnym środkiem na łagodne dolegliwości, a jednocześnie skutecznym lekiem przy najpoważniejszych chorobach takich jak zawał czy udar.

DMSO naprawia uszkodzone komórki

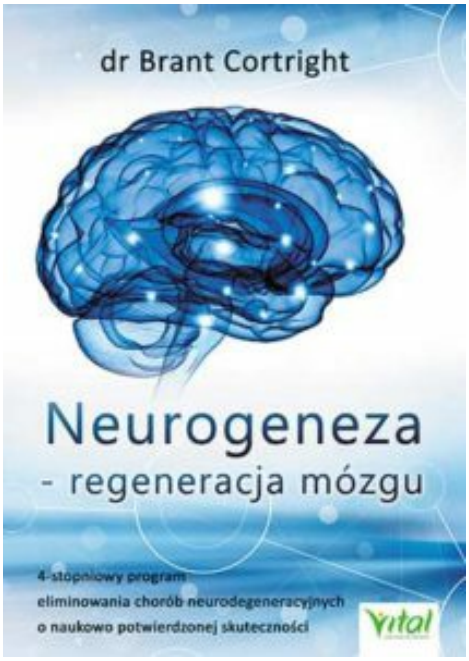
Nasz organizm składa się z mieszanki struktur organicznych – protein, węglowodanów, tłuszczów – oraz w dużej części z wody. DMSO, jak żaden inny środek, zdolny jest do przenikania przez wszystkie te struktury w naszym ciele. Dzięki temu może uwalniać swoje uzdrawiające działanie w tkankach, do których nie docierają inne substancje, i w ten sposób naprawiać nawet głębokie uszkodzenia.

Najważniejsze cechy DMSO

• łagodzi ból
• hamuje stany zapalne
• działa antybakteryjnie, antywirusowo i przeciwgrzybiczo
• pomaga pozbyć się nadmiaru wody
• transportuje wiele substancji przez błony
• przyspiesza gojenie ran
• zmniejsza krzepliwość
• ma działanie antyoksydacyjne
• rozluźnia mięśnie
• wzmacnia działanie innych leków
• poprawia utlenowanie tkanek
• wygładza blizny
• wzmacnia odporność
• wzmacnia serce
• chroni komórki przed mrozem i promieniowaniem
• uspokaja
• przeciwdziała miażdżycy.

Powyższa lista obejmuje tylko najważniejsze działania.

DMSO – uniwersalny środek na wiele dolegliwości



Neurogeneza – regeneracja mózgu

Dr Brant Cortright

Tytuł oryginału: The Neurogenesis Diet and Lifestyle: Upgrade Your Brain, Upgrade Your Life

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › psychologia
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

Alzheimer | ebooki | mózg | starzenie

ISBN: 978-83-65846-57-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Neurogeneza, czyli jak możesz poprawić pracę swojego mózgu

Kluczem do wykorzystania pełnego potencjału mózgu jest neurogeneza. To proces polegający na tworzeniu nowych komórek nerwowych. Dzięki niemu poprawisz pracę swojego mózgu. Najnowsze badania wykazują, że neurogenezę można usprawnić poprzez modyfikację sposobu odżywiania czy ćwiczenia umysłowe. Wysoka wydajność neurogenezy jest związana z:
• lepszą funkcją poznawczą,
• lepszą pamięcią i szybszą nauką,
• witalnością i odpornością emocjonalną,
• ochroną przed stresem, stanami lękowymi i depresją,
• podwyższoną odpornością organizmu,
• lepszym funkcjonowaniem całego mózgu.
Wyższy poziom neurogenezy wyraźnie polepsza jakość codziennego życia na wszystkich jego płaszczyznach i łagodzi przebieg starzenia.

Dzięki neurogenezie polepszysz jakość swojego życia

Za sprawą tej książki poznasz metody stymulacji i poprawy neurogenezy. W ten sposób Twój mózg zawsze będzie pracował prawidłowo i był źródłem energii, zdrowia, a także pozwalał na wytwarzanie głębokiej emocjonalnej więzi ze sobą i innymi. Kondycja i regeneracja mózgu są ważne dla zdrowia we wszystkich obszarach – fizycznym, emocjonalnym, psychicznym i duchowym. Na podstawie aktualnych badań można wnioskować, że u 50% dorosłych w wieku 85 lat lub więcej może zostać zdiagnozowana choroba Alzheimera. Charakteryzuje się ona gwałtowną utratą komórek mózgowych, zwłaszcza znajdujących się w hipokampie. Przewiduje się, że większość populacji dorosłych będzie żyło dłużej niż 85 lat. Oznacza to, że zachorowanie na chorobę Alzheimera grozi co drugiemu z nich. Dzięki poradom Autora służącym intensyfikacji neurogenezy już dziś możesz się przed nią zabezpieczyć!

Chcesz ustrzec się choroby Alzheimera? Nigdy nie było to równie proste!

Starzenie wcale nie musi być trudne i bolesne, a upływ czasu nagle nie sprawi, że przestaniesz być mądry, wnikliwy czy kreatywny. Wciąż możesz być radosny, spokojny oraz intensywnie przeżywać swoją teraźniejszość. Staniesz się bardziej kochającym człowiekiem. Jednak, aby tak się stało, musisz ulepszać zdolności swojego mózgu, czyli stymulować neurogenezę. Bez tego nastąpi wzrost stresu, depresji, chorób powodowanych obniżoną odpornością, otyłości, cukrzycy, choroby Alzheimera i demencji, ADD/ADHD, autyzmu i innych form dysfunkcji mózgu. Wszystkie te niebezpieczeństwa są do uniknięcia, jeśli się wie, co należy robić. Uznaj więc tę książkę za swój przewodnik po neurogenezie i wstęp do zdrowego życia.

Zadziałaj, zanim będzie za późno!

U większości ludzi tempo neurogenezy maleje już w wieku 30-35 lat. U niektórych spadek jest tak dramatyczny, że do 40., 50. czy 60. roku życia występują widoczne skutki umysłowe. Gdy neuroplastyczność spada, jakość życia gwałtownie się pogarsza. Wraz ze zredukowaną neurogenezą występują takie objawy, jak:
• zaniki pamięci,
• zaburzenia poznawcze,
• przewlekły stres, stany lękowe i strach,
• depresja,
• utrata odporności emocjonalnej, trauma,
• obniżona odporność, choroby przewlekłe,
• obniżona sprawność fizyczna,
• utrata witalności, znużenie,
• demencja.

Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno ani za wcześnie, żeby wesprzeć proces neurogenezy we własnym mózgu i zapobiec wszystkim niepokojącym, wymienionym wyżej objawom.

Wiedziałeś, jak ważny dla neurogenezy jest hipokamp?

Hipokamp stanowi centrum dla wszystkich czterech płaszczyzn człowieczeństwa: ciała, serca, umysłu i ducha. Odgrywa też fundamentalną rolę w procesie neurogenezy. Nowe neurony wytwarzane przez hipokamp dojrzewają w ciągu trzech lub czterech tygodni. Mają one fundamentalny wpływ na odnowę mózgu. Musisz wiedzieć, że wiele produktów żywnościowych wpływa korzystnie na ten proces. Dzięki tej książce dowiesz się, po które z nich warto sięgnąć. Kurkuma, zielona herbata, borówki oraz kwasy omega-3 czy imbir to tylko wybrane produkty stymulujące proces neurogenezy.

Zasady neurozdrowej diety – które produkty poprawią pracę Twojego mózgu?

Dzięki lekturze tej książki poznasz zasady diety, która korzystnie wpłynie na pracę Twojego mózgu. Tym samym uwolni Cię od stresu, złagodzi depresję czy chorobę Alzheimera. Bazuje ona na świeżych owocach i warzywach oraz wysokiej jakości tłuszczach. Bez problemu zaopatrzysz się we wszystkie potrzebne składniki i samodzielnie przygotujesz z nich potrawy. W prosty sposób wpłyniesz więc na poziom neurogenezy.

Ćwiczenia umysłowe – zobacz, które najbardziej sprzyjają neurogenezie

Neurogenezę można również stymulować poprzez liczne ćwiczenia umysłowe. Łatwo je wprowadzisz do swojej codzienności. Wśród nich znajdują się czytanie, pisanie oraz ćwiczenia poprawiające skupienie uwagi i koncentrację. Wysoką skutecznością odznaczają się również nauka gry na instrumencie czy nauka języka obcego. A to zaledwie kilka z wielu metod pobudzania mózgu do samoistnej regeneracji. Najważniejsze sposoby stymulowania neurogenezy poznasz właśnie dzięki tej książce!

Zdrowy mózg, zdrowe życie!

pobierz fragment książki

Terapia siarką

Tomasz Woźniak

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby

ból | ebooki | MMS | msm | odporność | stany zapalne | suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-56-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II - dodruk;

Czy odpowiednio dbasz o swoje zdrowie?

W pogoni za pięknym wyglądem i dobrym samopoczuciem staramy się zdrowo odżywiać, być aktywni fizycznie, stosujemy też różne kosmetyki i witaminy, jednak w wielu przypadkach zamiast polepszyć swój stan tylko go pogarszamy. Nieodpowiednio dobrane produkty, zbyt duża ich ilość lub brak jednego składnika może decydować o tym, czy dana suplementacja bądź kuracja jest skuteczna czy też nie. Tymczasem istnieje naturalne panaceum w postaci siarki, co też zostało sprawdzone i potwierdzone przez liczne badania naukowe.

Siarka – naturalny sprzymierzeniec w walce z chorobami

Zastanawiałeś się, dlaczego stale zapadasz na infekcje i przeziębienia, Twoja skóra straciła blask, a włosy i paznokcie zrobiły się słabe i łamliwe mimo stosowania witamin i zdrowego odżywiania? Cierpisz na problemy kostno-stawowe, a stany zapalne nie chcą się wyleczyć? Jest to przyczyna niedoboru siarki w organizmie. Dzięki tej książce dowiesz się, jak możesz skutecznym i naturalnym sposobem pozbyć się wszelkich dolegliwości, chorób, bólów różnego pochodzenia, a nawet przyspieszyć gojenie się ran i pozbyć się blizn. Wyeliminujesz pasożyty ze swojego organizmu, a urazy sportowe przestaną Ci dokuczać. Odzyskasz dobre samopoczucie i zdrowie, którym będziesz cieszyć się na długie lata. A to zaledwie tylko kilka z wielu korzyści opisanych przez Autora.

Tylko naturalne produkty

Siarka organiczna występuje naturalnie w świeżych owocach i warzywach, zbożach, herbacie i mleku prosto od krowy. Ważny jest sposób uprawy roślin i hodowli zwierząt – stosowanie naturalnych nawozów i pasz, a także wypas na pastwiskach sprawiają, że otrzymywana w ten sposób żywność jest bogata w związek siarki o nazwie MSM, którego zdrowotne korzyści wynikające z jego przyjmowania Autor szczegółowo opisuje w swojej publikacji. Niestety, wszelka obróbka termiczna produktów, pasteryzacja i konserwacja niszczą ten związek, ponieważ jest on bardzo delikatny. Dlatego też ważne jest, aby prawidłowo przygotowywać żywność go zawierającą, o czym możesz przeczytać w niniejszej książce.

Łatwo przyswajalny i bezpieczny środek

MSM występuje również jako biały proszek pozbawiony zapachu i bardzo dobrze rozpuszczający się w wodzie. Stosowanie go ma wiele zalet, ponieważ nie ma skutków ubocznych i jest szybko przyswajalny. Od momentu zażycia potrzebuje 24 godzin, by dotrzeć do prawie wszystkich komórek ciała, reszta jest wydalana z naszego organizmu. Aby uzyskać najlepsze korzyści zdrowotne, należy stosować siarkę według zaleceń zawartych w tej publikacji. Suplementację zaczynamy od najmniejszej dawki, jak to zostało opisane przez Autora, a następnie stopniowo je zwiększamy i zaczynamy „wysycanie" organizmu siarką. Po tym czasie wystarczy przyjmować dawki podtrzymujące uzyskany odpowiedni poziom MSM. Sprawdź, jakie dawki poleca Autor w celu maksymalizacji korzyści płynących ze stosowania MSM.

Idealny suplement dla kobiet

Każda kobieta marzy o pięknym wyglądzie – promiennej cerze, zdrowych, mocnych włosach i paznokciach. Te ostatnie składają się z białka popularnie zwanego keratyną. Siarka uczestniczy w budowie tych wytworów skóry, nadając im elastyczność i zdrowy wygląd. Jest jednym z przeciwutleniaczy i zapobiega procesom starzenia oraz usuwa zmarszczki, zwiększając poziom kolagenu. Opisane w publikacji badania naukowe, a także relacje pacjentów udowadniają, że przyjmowana razem z witaminą C pomaga pozbyć się „pajączków", czyli rozszerzonych naczynek krwionośnych, które samoistnie znikają. Panie cierpiące na trądzik lub zmagające się z przesuszoną skórą mogą z powodzeniem stosować suplementację siarką, ponieważ zwalcza ona wszelkie zmiany skórne. Z tej publikacji dowiesz się, jak bezpiecznie stosować siarkę na skórę i unikać ryzyka związanego z terapiami polecanymi na popularnych blogach.

Siarka jako wzmacniacz witamin

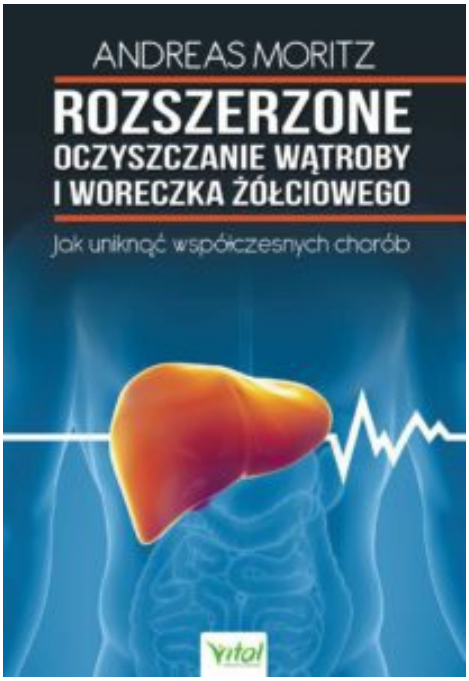
Przytoczone w książce badania naukowe dowiodły również, że przyjmowanie siarki wraz z innymi witaminami i składnikami odżywczymi znacząco wzmacnia ich działanie i wywołuje tzw. efekt synergiczny – wszystkie razem są bardziej skuteczne niż gdyby każde z nich były

stosowane osobno. Należą do nich m.in. witamina C, witaminy z grupy B, witaminy A, D i E, koenzym Q10, a także wapń, aminokwasy magnez i wiele innych podanych w publikacji pierwiastków i związków. Opisane w książce sposoby przyjmowania siarki pozwalają bezpiecznie łączyć ją z witaminami i innymi związkami niezbędnymi w Twoim organizmie.

Jeden suplement, wiele korzyści

Dzięki tej publikacji dowiesz się, czym jest siarka organiczna, a także inne związki siarkowe i jak korzystnie oddziałują na organizm. Poznasz sposoby ich prawidłowego i samodzielnego przyjmowania oraz dawkowania, a także przekonasz się, jak łatwo i bezpiecznie zadbać o swoje zdrowie. Skorzystasz z rad Autora i pozbędziesz się uciążliwych bólów pleców, mięśni i stawów, a także dokuczliwych migren. Zwiększysz swoją odporność na przeziębienia i wyeliminujesz alergie, z którymi do tej pory się zmagałeś. Usuniesz skutki nadmiernego stresu, poprawisz koncentrację i samopoczucie. Wspomożesz aktywność jelit i zapewnisz sobie ochronę przed rakiem piersi, a także wzmocnisz tkankę łączną. Sprawdź sam, w czym jeszcze może pomóc Ci siarka.

Siarka – zdrowie z natury



Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: The Amazing Liver and Gallbladder Flush

Terapie › oczyszczanie wątroby Zdrowie › choroby

ebooki | kamienie żółciowe | oczyszczanie organizmu | zdrowa wątroba

ISBN: 978-83-65846-52-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II - dodruk;

pobierz fragment książki

Kamienie żółciowe – tykająca bomba w Twoim organizmie

Choć większość osób nie zdaje sobie z tego sprawy, kamienie żółciowe odpowiadają za wiele chorób, z czego część ma skutki śmiertelne, a inne kończą się powikłaniami na resztę życia. Zanim dojdzie do najgorszego, dają liczne oznaki w postaci zmiany wyglądu skóry, nosa, oczu, jamy ustnej, dłoni, paznokci czy stóp. Najważniejsze jest jednak to, że każdy z nas może nie tylko samodzielnie się zdiagnozować, ale również wyeliminować to zagrożenie z własnego organizmu w domowym zaciszu. Jak to zrobić? Podpowiada autor tego międzynarodowego bestselleru.

Jeszcze więcej wiedzy, która ratuje życie!

W tej znacznie rozszerzonej wersji swojego największego dzieła Andreas Moritz ujawnia prawdziwe skutki obecności kamieni żółciowych powodujących zatory w wątrobie. Poza skutkowaniem chorobami pęcherzyka żółciowego i atakami kamicy żółciowej u milionów chorych każdego roku, w wielu przypadkach blokady te stwarzają warunki do rozwoju jeszcze poważniejszych, pozornie niezwiązanych z wątrobą schorzeń, w tym otyłości. Większość dorosłych żyjących w uprzemysłowionym świecie, a zwłaszcza tych cierpiących na jedną z przewlekłych chorób, takich jak zespół jelita drażliwego, choroby serca, zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, nowotwory lub cukrzyca, ma w rzeczywistości setki, jeśli nie tysiące kamieni żółciowych. Diagnostykę utrudnia fakt, że są one niewidoczne w promieniach rentgenowskich, ultradźwiękach i tomografii komputerowej.

Praktyczne porady dosłownie dla każdego

Ta książka zapewnia dokładne zrozumienie funkcjonowania wątroby i zachodzących w niej złożonych procesów, co powoduje kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym. Wyjaśnia również dlaczego w nich leży klucz do zrozumienia genezy najczęstszych chorób w dzisiejszym świecie. Dostarcza czytelnikowi wiedzy potrzebnej do rozpoznania tych kamieni i podaje niezbędne instrukcje do samodzielnego zastosowania, pozwalające bezboleśnie i w pełni bezpiecznie je usunąć. Wypełniona przydatnymi grafikami publikacja zawiera również praktyczne wskazówki dotyczące zapobiegania powstawaniu nowych kamieni, zarówno w wątrobie, jak i woreczku żółciowym.

Zajmij się wątrobą i nie tylko…

Poza zapewnieniem praktycznych procedur oczyszczania wątroby, pęcherzyka żółciowego, nerek i jelit, Autor wyjaśnia bardzo szczegółowo pochodzenie wszystkich typowych chorób oraz sposób zapobiegania lub odwracania ich w sposób naturalny. Książka jest pełna sprawdzonych metod przywracania ciała do stanu równowagi i odzyskiwania witalności. Obejmuje kompleksowy program opieki zdrowotnej, który opiera się przede wszystkim na ajurwedzie – starożytnym systemie medycznym – i ogromnym doświadczeniu, jakie Andreas Moritz zdobył w dziedzinie odnowy zdrowia na przestrzeni ostatnich 30 lat. Jest on nie tylko twórcą wielu bestsellerów, ale również uznanym na arenie międzynarodowej autorytetem w dziedzinie medycyny integracyjnej.

Lekarze są zgodni – ta książka to hit!

„To coś więcej niż książka – to potężne narzędzie samouzdrawiania. W czasach, gdy zrezygnowaliśmy z własnej wrodzonej mądrości naszego ciała, Andreas Moritz oferuje proste, naprawdę działające lekarstwo, pozwalające na uzdrowienie siebie. Jest proste, tanie i łatwe do wykonania. Wyzdrowienie, jakie miało miejsce u moich pacjentów i u mnie, zmieniło nasze życie”.
– Gene L. Pascucci, doktor chirurgii stomatologicznej

„Zaintrygowało mnie, gdy dowiedziałam się o oczyszczaniu wątroby od przyjaciółki, ale przez kilka miesięcy odkładałam to na później. Od kilkunastu lat dręczona problemami zdrowotnymi, w końcu się odważyłam, ale nie spodziewałam się spektakularnych rezultatów. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu następnego dnia wydaliłam około sześciuset kamieni żółciowych w różnych rozmiarach i kolorach, a ulga była natychmiastowa. Byłam spokojniejsza, czułam się znacznie mniej drażliwa i miałam niesamowitą jasność myślenia. Obecnie jestem po pięciu oczyszczeniach”.
– dr Diane Philips, lekarz

Nie ryzykuj – oczyść wątrobę już dziś!

Przeciwzapalna terapia tlenowa

dr Mark Sircus

Tytuł oryginału: Anti-Inflammatory Oxygen Therapy: Your Complete Guide to Understanding and Using Natural Oxygen Therapy

Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › odmładzanie
Terapie › zakwaszenie organizmu

stany zapalne

ISBN: 978-83-65846-51-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 308; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Przełomowy krok w terapii dwutlenkiem węgla i tlenem

To pierwsza książka, która opisuje łączoną terapię dwutlenkiem węgla i tlenem. To niesie nowe spojrzenie na wspólne źródła chorób powodowanych przez niedobory zarówno tlenu, jak i dwutlenku węgla. Rosyjski lekarz, Konstantyn Butejko, zwrócił uwagę na znaczenie dwutlenku węgla dla metabolizmu ciała oraz na to, dlaczego jego niedobory w organizmie mogą powodować choroby przewlekłe. Z kolei nauczyciele jogi duży nacisk kładą na pomoc swoim uczniom w oddychaniu, ponieważ rozumieją, że oddychanie to klucz do zdrowia, odprężenia i medytacji. Udowodniono, że praktykowanie jogi oraz ćwiczeń związanych z głębokim oddychaniem wpływa na podniesienie poziomu CO2. W tej książce Autor analizuje obecnie stosowane metody leczenia przy wykorzystaniu hiperbarycznych komór tlenowych oraz nowe terapie tlenowe, które można z łatwością zastosować w domu.

Moc O2, czyli jakie są lecznicze właściwości tlenu

Dr Mark Sircus pisze tak, zapewnić każdemu zrozumienie leczniczych właściwości tlenu. W pierwszej części można zapoznać się z podstawowymi wiadomościami na temat tlenu i tlenoterapii. Przedstawiona zostaje także jego wielowymiarowa rola, którą tlen odgrywa przy wspieraniu i podtrzymywaniu życiodajnych funkcji organizmu. Autor opisuje, skąd bierze się niski poziom tlenu oraz dlaczego jest on związany z niemal wszystkimi poważnymi chorobami. Wyjaśnia także, w jaki sposób stany zapalne niszczą tkanki oraz jak tlen, razem z dwutlenkiem węgla, sodą i magnezem, może odwrócić ten proces.

Techniki oddechowe oraz sposoby leczenia tlenem dla długowieczności i poprawy libido

Druga część książki daje doskonałą podstawę do nauki właściwych technik oddychania. Mogą one przeciwdziałać starzeniu się komórek, a także wpłynąć na poprawę życia seksualnego. Jakie jeszcze korzyści niesie prawidłowe oddychanie? Otóż tlen działa również przeciwstresowo, poprawia krążenie oraz przyspiesza metabolizm. Bogata w tlen krew dotlenia wszystkie narządy. A to zaledwie początek oferowanych przez terapie tlenowe korzyści…

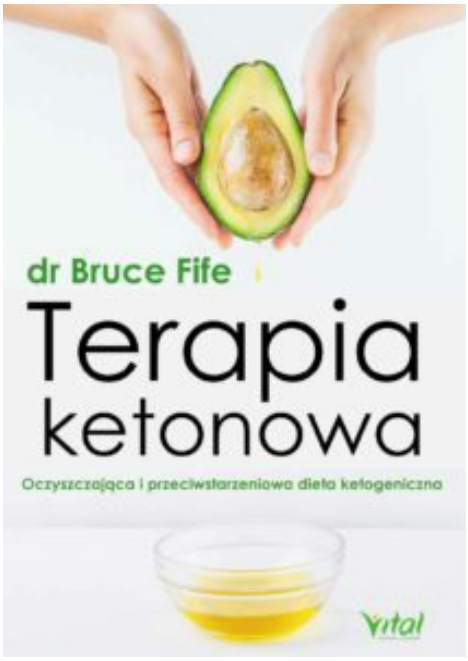
Jak terapia tlenowa pomaga w walce z rakiem i nie tylko

W części trzeciej dr Sircus opisuje sposób, w jaki współcześni lekarze postrzegają oraz leczą nowotwory. Pozwoli to także lepiej rozumieć przyczyny powstawania raka oraz metody zapobiegania im. Omówione zostały wspólne, kluczowe czynniki powodujące stany zapalne, będące ukrytą przyczyną zmian nowotworowych. Czy wiesz, że tlen zmniejsza ryzyko śmierci z powodu raka, jak również prawdopodobieństwo wystąpienia innych chorób takich jak choroby Parkinsona i Alzheimera oraz schorzeń układu krążenia? Tlen również wspiera gojenie się ran, niweluje skutki udarów, problemy skórne, a nawet autyzm i cukrzycę.

To nic nie kosztuje!

Dzięki wsparciu tlenu ludzki organizm jest w stanie samodzielnie rozwiązać większość problemów ze zdrowiem. Jak więc wykorzystać ten bezcenny dla naszego organizmu pierwiastek? Przeciwzapalna terapia tlenowa to dla świata medycyny najbardziej alternatywna forma leczenia. Może z niej skorzystać każdy, kto jest w stanie ćwiczyć na rowerze stacjonarnym, bieżni lub trampolinie. Stanowi tym samym najważniejsze zadanie, które należy wykonać, żeby zapobiec chorobom oraz odzyskać dobre samopoczucie. Teraz i Ty możesz z niej skorzystać!

Terapie tlenowe dla zdrowia, młodości i długowieczności



Terapia ketonowa

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Ketone Therapy: The Ketogenic Cleanse and Anti-Aging Diet

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | ketoza | olej roślinny | starzenie | zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-47-1; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III;

pobierz fragment książki

Na czym polega terapia ketonowa?

Największy autorytet na świecie w dziedzinie terapii ketonowej opisuje zasady tej formy leczenia. Są one oparte na diecie ketogenicznej, która jest uboga w węglowodany, bogata w tłuszcz i zawiera umiarkowaną ilość białek. Sprawia, że organizm wchodzi w naturalny, zdrowy stan metaboliczny zwany ketozą odżywczą. Podczas tego procesu wątroba konwertuje niektóre tłuszcze do wyjątkowej formy paliwa: ciał ketonowych, zwanych też ketonami. W normalnych warunkach w krwi krąży niewiele ketonów, ale podczas wspomnianego stanu, ich poziom wzrasta, co generuje właściwości lecznicze. Ketony określane są mianem „super paliwa" dla organizmu, ponieważ są bardziej efektywnym źródłem energii niż glukoza, co sprawia, że organizm się regeneruje i odmładza.

Dieta ketogeniczna to zdrowy sposób odżywiania i naturalny sposób uzdrawiania

Nasze ciała potrzebują tłuszczu, by utrzymać optymalną kondycję zdrowotną. Kiedy organizm zasilany jest energią płynącą z ketonów i tłuszczów, normalizuje się ciśnienie krwi, poprawiają się wyniki pomiarów poziomu cholesterolu i trójglicerydów, zmniejsza się poziom cukru i insuliny, przywrócona zostaje równowaga hormonalna, a przewlekłe problemy zdrowotne zaczynają zanikać. Autor, opisując liczne przypadki, udowadnia, jak dieta wykorzystuje zdolność ketonów do rewitalizacji organizmu i odwracania skutków przewlekłych schorzeń. Uzyskiwane rezultaty są tak zdumiewające, że często ten sposób odżywiania określa się mianem „diety cud".

Co jeść, by zdrowieć?

Szczegóły tej diety są zaskakujące. Korzystając z niej można, spożywać różnorodne niskowęglowodanowe warzywa i owoce, a do tego mięso, nabiał, jaja, orzechy, co gwarantuje zapewnienie sobie wszystkich składników odżywczych. Większość mieszkańców Zachodu przestawiających się na dietę ketogeniczną je znacznie zdrowiej niż dawniej, ponieważ zastępuje spożywany dotąd cukier, mąkę, słodycze i śmieciowe jedzenie znacznie zdrowszymi produktami. Dieta ta jest niskowęglowodanowa, a ilości białek są relatywnie skromne. Głównym źródłem kalorii są tłuszcze, które mogą pochodzić z różnorakich źródeł, takich jak np.: sosy sałatkowe, masło, śmietana, majonez, ser żółty, tłuste mięso, boczek, jaja, orzechy, kokos i awokado.

Co przesądza o skuteczności diety ketogenicznej?

Z powodu spektakularnych sukcesów leczniczych dieta ketogeniczna w ostatnich latach zdobywa coraz więcej zwolenników. O jej ponadczasowości świadczy fakt, że jest stosowana już od ponad dziewięćdziesięciu lat. Tysiące ludzi wyleczyło się dzięki niej z różnego rodzaju dolegliwości. Ta publikacja prezentuje rezultaty jej działania, które zostały dokładnie udokumentowane w licznych badaniach. Efekty najbardziej imponująco uwidaczniają się w przypadku zdrowia mózgu. Bez względu na wiek, dieta ta pomaga zachować sprawność umysłową i ustrzec się przed zanikami pamięci i funkcji poznawczych w podeszłym wieku.

Jakich dolegliwości możesz się pozbyć dzięki diecie ketogenicznej?

Jeśli głównym celem jest utrata wagi, dietę ketogeniczną można stosować tymczasowo, do uzyskania wymarzonych efektów. W przypadku poważnych chorób, jak choroba Alzheimera czy Parkinsona, cukrzyca typu 1 itp., należy ją stosować cały czas, co pozwoli przejąć kontrolę nad chorobą.

Cierpisz na choroby przewlekłe i degeneracyjne? Dieta ketogeniczna rozwiąże Twoje problemy

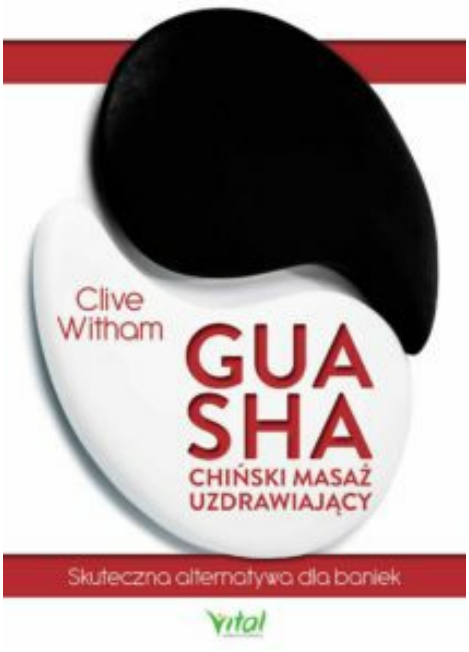
Zmagasz się z chorobami przewlekłymi i degeneracyjnymi? Dieta ketogeniczna jest świetną odpowiedzią na Twoje dolegliwości, gdyż w sposób bezpieczny i skutecznie eliminuje wiele różnorodnych schorzeń. Dzięki tej książce dowiesz się, jak z powodzeniem stosować dietę ketogeniczną, by zapobiegać oraz leczyć choroby przewlekłe i degeneracyjne. Jej skuteczność potwierdzają prowadzone od lat badania i doświadczenia kliniczne. Na liście schorzeń, w których leczeniu przydatna jest dieta ketogeniczna, stale pojawiają się nowe pozycje. Wiele z nich zostało uznanych przez konwencjonalną medycynę za nieuleczalne, a jednak udaje się cofnąć ich skutki. Co istotne, decydując się na dietę ketogeniczną, możesz zrezygnować z leków. Zastąpią je odpowiednio dobrane składniki pożywienia. Ta rewolucyjna dieta odmieniła życie wielu

ludzi. Bez problemu możesz do nich dołączyć.

Dietę ketonową możesz zastosować, gdy masz:

• chorobę Alzheimera
• chorobę Parkinsona
• udar
• stwardnienie rozsiane
• choroby serca
• nowotwory
• cukrzycę
• otyłość
• zespół metaboliczny
• chorobę Leśniowskiego-Crohna
• wrzodziejące zapalenie jelita grubego
• zespół jelita drażliwego
• jaskrę
• zwyrodnienie plamki żółtej
• migrenowe bóle głowy
• zaburzenia snu.

Ketony – panaceum przyszłości.



Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający

Clive Witham

Tytuł oryginału: Gua Sha: A Complete Self-treatment Guide

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › masaż
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta

ebooki zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-477-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Gua Sha, czyli powrót do korzeni

Leczniczy masaż Gua Sha jest zarówno pradawną techniką, jak i elastycznym, ewoluującym systemem. Znalazł sobie miejsce wśród technik medycznych XXI wieku obok takich metod jak akupunktura, akupresura czy bańkoterapia. Gua Sha postrzega ludzkie ciało holistycznie, gdzie wszystko jest połączone, od najmniejszej molekuły do największej części. Ta popularna metoda masażu wywodzi się z Chin. Słowo “gua” w dosłownym tłumaczeniu oznacza skrobanie, z kolei “sha” – czerwoną wysypkę. Gua Sha jako metoda leczenia zajmuje się jedynie skórą: tym, co dzieje się na niej i pod nią. Terapia ta ma szerokie zastosowanie samodzielnie, jak i w połączeniu z innymi formami leczenia, dzięki czemu jest szczególnie użyteczna w praktyce klinicznej. Co najważniejsze, wykazuje dużą skuteczność w warunkach domowych, gdzie może być wykorzystywana jako zabieg profilaktyczny lub leczniczy.

Na czym polega tradycyjny masaż leczniczy Gua Sha?

Gua Sha polega na stymulacji powierzchni ciała w celu pobudzenia procesów wewnątrz organizmu. Podstawowe akcesoria wymagane przy tym masażu są bardzo proste i nie trzeba kupować specjalistycznych skrobaczek. Można wykorzystać chińską łyżkę do zupy lub nakrętkę od słoika, którą należy przesuwać po skórze uwzględniając siłę nacisku i kierunek pociągnięć. Clive Witham w swojej publikacji podkreśla, że przed praktyką Gua Sha istotne jest pozytywne nastawienie psychiczne i skoncentrowanie wyłącznie na masażu. Jeśli myślami jesteśmy gdzie indziej, zaprzątnięci troskami dnia codziennego, wtedy cały zabieg, zamiast stać się uzdrawiającym doświadczeniem, nie będzie niczym więcej, jak tylko mechanicznym skrobaniem skóry.

Zdrowotne właściwości masażu Gua Sha

Chodzi tu o poprawę przepływu krwi i limfy, ale również energii „qi”, której zastój według filozofii chińskiej, skutkuje zaburzeniem równowagi organizmu oraz powstaniem bólu i dyskomfortu. Terapia Gua Sha ułatwia usuwanie toksyn z organizmu, pozwala pozbyć się sztywności stawów oraz rozluźnia spięte mięśnie. Doskonale poprawia kondycję skóry, a także wygładza płytkie zmarszczki. Wpływa na jakość snu, pomaga przy infekcjach oraz podnosi sprawność fizyczną i psychiczną. Działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo, likwiduje uczucie chłodu czy gorączkę. Badania wykazały, że Gua Sha stymuluje reakcje immunologiczne i przeciwzapalne, które utrzymują się przez wiele dni po kuracji. Ten poradnik zawiera ilustracje kluczowych punktów i kanałów (merydianów) stosowanych w medycynie Wschodu oraz jasno objaśnione techniki leczenia całego ciała, w tym twarzy. Dzięki tej książce poznasz zasady masażu i będziesz mógł z łatwością pomóc sobie i innym.

Wypróbuj Gua Sha na własnej skórze!

Ukryte przyczyny refluksu i zgagi

dr Jonathan Aviv

Tytuł oryginału: The Acid Watcher Diet: A 28-Day Reflux Prevention And Healing Program

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki refluks stany zapalne

ISBN: 978-83-65846-30-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Trudna diagnoza problemów związanych z trawieniem

Prawda jest szokująca: większość lekarzy nie potrafi rozpoznać objawów refluksu, takich jak duszący kaszel, cieknący nos czy nawet uczucie ucisku w gardle. Jeżeli zastanawiasz się, czy Twoje dolegliwości powodowane są przez alergię, problemy płucne, czy może jednak żołądkowe i do jakiego specjalisty się z tym udać – dobrze trafiłeś! W pierwszej części swojej książki autor – chirurg i otolaryngolog – wyjaśnia, jak samodzielnie zrozumieć objawy nadkwasoty i podjąć z nią skuteczną walkę, a także co powiedzieć lekarzowi podczas wizyty. Tylko w ten sposób uzyskasz skuteczną diagnozę i leczenie.

Dlaczego powinniśmy się obawiać kwasu żołądkowego?

Zgaga i nadkwaśność mogą być bagatelizowane latami, a w rezultacie wywoływać groźne choroby, takie jak rak przełyku, ale nie tylko. Autor dowodzi również, że istnieje związek pomiędzy nadkwasotą, stanem zapalnym i przybieraniem na wadze. Zniszczenia powodowane przez kwas żołądkowy mogą być nieodwracalne, a wielu z nas ma problem z profilaktyką jego nadmiernego wydzielania. Co więcej, dowodzi, że niektóre produkty spożywcze powszechnie uważane za zdrowe szkodzą naszemu żołądkowi. Warto poznać prawdę, zanim będzie za późno.

Skorzystaj z uzdrawiającego programu

Przedstawiona w tej książce dobrze zbilansowana dieta oparta na nowoczesnych zasadach zdrowego odżywiania pomoże Ci racjonalnie wykorzystać białka, węglowodany i tłuszcze w walce z nadkwasotą. Nie tylko kompleksowo zadbasz o swoje zdrowie, ale uzupełnisz również brak błonnika w diecie i zerwiesz z nawykami żywieniowymi, które wywołują zgagę i niestrawność. W zamian wprowadzisz zaś produkty, które zmniejszają wydzielanie kwasu żołądkowego i neutralizują jego działanie. Poprzez trwający 28 dni program uzdrawiania autor poprowadzi Cię ku ostatecznemu utrwaleniu nowego, zdrowego sposobu odżywania się, aż ku życiu totalnie wolnemu od nadkwasoty.

Uwolnij się od refluksu i zgagi na dobre!

Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Cancer Is Not a Disease - It's a Survival Mechanism

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna

ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-65846-27-3; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 348; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Autor ujawnia szokującą prawdę! Rak nie jest chorobą!

Rak skóry, trzustki, płuc, jajnika, prostaty, żołądka czy szyjki macicy to jedne z najczęściej występujących nowotworów, a zarazem schorzenia spędzające chorym sen z oczu. Zastanawiają się oni, jak zniosą inwazyjne terapie leczenia nowotworów, a w przypadku poważniejszych przypadków rozmyślają nawet nad tym, jak poradzą sobie bliscy, gdy ich już zabraknie. Nic dziwnego, skoro nowotwory są traktowane jako wyrok, a sama wizyta u onkologa wielu osobom kojarzy się z wędrówką na szafot? Strach pacjentów wzbudzają również techniki wykorzystywane w onkologii, z których zdecydowana większość wpływa na obniżenie komfortu życia i funkcjonowania. A gdyby tak zmienić myślenie i wcale nie traktować raka jako choroby? Niemożliwe? Ta książka udowadnia, że niekoniecznie!

Niespodziewana szansa dla chorych na nowotwory

Autor bestsellerów i uznany na całym świecie ekspert z dziedziny zdrowia dowodzi w tej książce, że rak jest fizycznym objawem odzwierciedlającym ostateczną próbę wyeliminowania konkretnych elementów niszczących nasze życie. Tylko wyciągnięcie wniosków i wyeliminowanie tych destrukcyjnych czynników pozwala osiągnąć pełne zdrowie ciała, umysłu i emocji. Kontrowersyjne? Naturalnie. Jak przekonasz się z tej książki, jest to jednak również niezwykle skuteczne podejście!

Szokujące statystyki onkologiczne

Ta książka prezentuje całkowicie nowe, radykalne zrozumienie raka, które znacząco odbiega od tego, jak większość lekarzy postrzega tę chorobę. Jak przytacza autor, obecne metody wycinania, wypalania bądź zabijania komórek rakowych zapewniają pełen sukces terapeutyczny u zaledwie 7% pacjentów, z których większość i tak zostaje uwolniona od nowotworu na mniej niż pięć lat! Wybitny badacz raka i profesor na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, doktor Hardin Jones, stwierdził, że pacjenci nieleczeni mają się równie dobrze lub lepiej niż ci poddawani kuracji. Wszelkie opublikowane dane dotyczące sukcesów w statystyce przeżywania u pacjentów onkologicznych są równoważone identycznymi lub jeszcze lepszymi wynikami wśród osób, które nie poddają się żadnym zabiegom. Dzięki tej książce zrozumiesz, jak to możliwe i zawsze wybierzesz najlepszą metodę terapii.

Nowe spojrzenie na eliminowanie nowotworów

Autor pokazuje, dlaczego konwencjonalne leczenie raka może nieść za sobą śmiertelne skutki, co go faktycznie wywołuje i jak usunąć przeszkody, które uniemożliwiają uzdrowienie ciała. Nowotwór nie jest próbą dla Twojego życia. Wręcz przeciwnie, on stara się je ocalić. Ta książka otwiera drzwi dla tych, którzy chcą zamienić czucie się jak ofiara w pełną kontrolę własnej mocy, a chorobę w stan pełni zdrowia. To wydanie zostało rozszerzone niemal o połowę, a zawarto w nim chociażby najnowsze wyniki badań popierające tezy już przed laty stawiane przez Andreasa Moritza.

Sam decyduj o swoim zdrowiu!

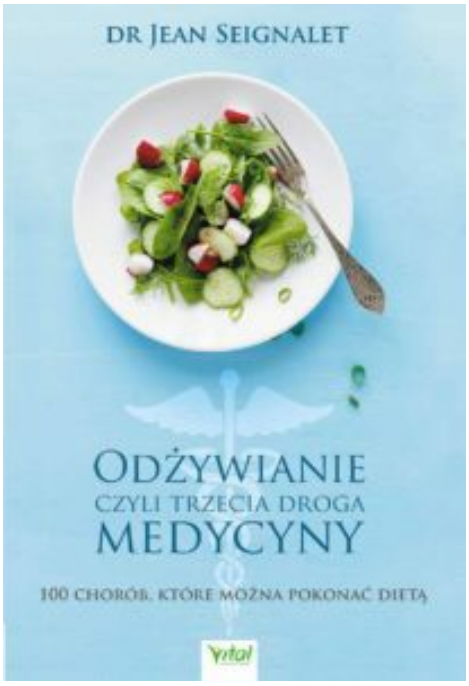
Z tej książki dowiedz się, czemu nie możesz obwiniać o chorobę swoich genów oraz poznasz nieuczciwe praktyki medyczne i farmaceutyczne. Zrozumiesz, że spontaniczne remisje nie są żadnym cudem, a komórki nowotworowe niosą nie tylko mądrość, ale i zdrowie. Autor wyjaśnia, na czym polega mądrość natury, działanie wolnych rodników i co ma z nowotworami wspólnego zator wątroby. Poznasz znaczenie sztucznych napojów i przetworzonego jedzenia, metali ciężkich i telefonów komórkowych. Dowiesz się też, dlaczego powinieneś unikać popularnych leków, aspiryny czy środków na artretyzm. Zrozumiesz emocjonalne przyczyny raka, takie jak brak miłości własnej, odrzucenie czy sytuacje konfliktowe. Poznasz również czynniki zwiększające ryzyko choroby, takie jak alkohol, cukier czy fluorki.

Jak zatem wyleczyć raka?

Publikacja proponuje szereg naturalnych metod eliminowania nowotworów, takich jak cudowny lek, czyli kurkumina, światło słoneczne, ćwiczenia fizyczne i dieta antynowotworowa. Zrozumiesz, dlaczego objawy menopauzy zabezpieczają przed rakiem piersi i jak istotne jest wysypianie się. Dowiesz się, czym jest Graviola, MMS, Ashwagandha, zioła Indian Ojibwa, organiczne kryształki siarki i mieszanka syropu

klonowego z wodorowęglanem sodu. Poznasz również inne użyteczne terapie antynowotworowe. Sprawdź, co jeszcze przygotował dla Ciebie Autor.

Rak – nowe spojrzenie, nowe szanse



Odżywianie czyli trzecia droga medycyny

dr Jean Seignalet

Tytuł oryginału: L'alimentation ou la troisième médecine

Dieta › superżywność
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne | ebooki | pH | stwardnienie rozsiane | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65846-19-8; **Cena katalogowa:** 129.90 zł; **Ilość stron:** 960; **Oprawa:** twarda; **Format:** 17,5 x 24,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak jeść aby być zdrowym

Ten podręcznik zdrowego żywienia jest oparty na 20 latach badań klinicznych przeprowadzonych przez wiodącego francuskiego lekarza. Opisuje on jak zapobiegać i cofać skutki ponad 100 tak zwanych chorób „nieuleczalnych", w tym wszystkich chorób autoimmunologicznych. Zawiera plan żywieniowy i przepisy kulinarne. Stał się on nadzieją dla wszystkich chorych i cierpiących na Alzheimera, zapalenie stawów, raka, astmę, cukrzycę, marskość wątroby i wiele innych dolegliwości.

20 lat doświadczenia

Autor zalecał swoją dietę 2565 osobom chorym na 100 nieuleczalnych chorób. 2300 pacjentów doświadczyło 100% remisji. Dzięki tej książce zrozumiesz dlaczego nieuleczalne choroby mają jeden wspólny mianownik – współczesną dietę. Ogromne medyczne doświadczenie Autora pomogły mu w zidentyfikowaniu czynników związanych z każdą chorobą. Wśród nich był jeden wspólny, czyli nieszczelne jelito wywołane przez niektóre produkty spożywcze w naszej diecie. Wystarczy je wyeliminować, a objawy i choroby często znikają.

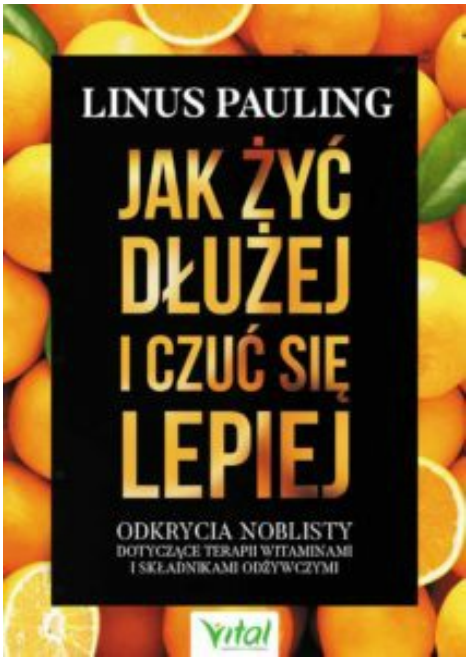
Dlaczego dr Seignalet jest w 100% wiarygodny?

Takie diety jak Gersona, Paleo, Primal, Raw Food, węglowodanowa, niskotłuszczowa, rozdzielna i wiele innych mają ogromny wpływ na poprawę zdrowia. Jednak dr Seignalet potwierdził lecznicze korzyści swojej diety na tysiącach pacjentów osiągając 90% skuteczność. W tej publikacji prezentuje je w osobnych tabelach, które dokładnie przedstawiają jaki wpływ miała dieta na poszczególne objawy chorobowe.

Ta książka pomoże Ci odzyskać zdrowie

Dzięki prezentowanemu programowi odżywiania pozbędziesz się skutków ubocznych po lekoterapii, złagodzisz ból i odzyskasz energię. Będziesz spokojnie i bezpiecznie tracił zbędne kilogramy, bez drakońskich ograniczeń dotyczących wielkości porcji czy liczenia kalorii narzuconych przez diety odchudzające. Poprawi się też Twój stan psychiczny i kondycja fizyczna. Obniży się poziom cholesterolu i spowolnią procesy starzenia. Ten autorski program jest skuteczny w zwalczaniu zwyrodnieniowej choroby stawów, osteoporozy i nowotworów.

Nowe odżywianie – zdrowsze życie



pobierz fragment książki

Jak żyć dłużej i czuć się lepiej

Linus Pauling

Tytuł oryginału: How to Live Longer and Feel Better

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

ebooki | Parkinson | układ krążenia

ISBN: 978-83-65846-24-2; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 488; **Oprawa:** twarda; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Jak odzyskać i utrzymać zdrowie?

Ta książka omawia popularne i tanie środki, które możesz zastosować, by prowadzić lepsze i dłuższe życie, nacechowane większą przyjemnością i mniejszą liczbą chorób. Najważniejszym zawartym w niej zaleceniem jest codzienne przyjmowanie wraz z jedzeniem określonych witamin. W pierwszych jej rozdziałach znajdziesz odpowiednie ilości poszczególnych witamin, a w następnych powody, dla których koniecznie powinieneś wprowadzić je do swojej diety.

Odkrycia, które do dziś szokują

Linus Pauling jest naukowcem, chemikiem, fizykiem, krystalografem, biologiem molekularnym i badaczem medycznym. Kilka dekad temu zainteresował się witaminami. Odkrył przy tym, że nauka o odżywianiu przestała się rozwijać. Okazało się, że naukowcy ignorowali nowe odkrycia, których dokonywano w dziedzinie biochemii, biologii molekularnej i medycyny, dotyczące witamin i substancji odżywczych. Udało mu się udowodnić, że witamina C ma ogólne działanie antywirusowe i zapewnia częściową ochronę nie tylko przeciwko przeziębieniu, ale również przeciwko innym chorobom wirusowym, łącznie z grypą, mononukleozą, żółtaczką i opryszczką. Wykazał także, że odpowiednia dawka wspomnianej witaminy może również pomóc kontrolować choroby serca, raka i inne dolegliwości oraz spowalniać proces starzenia. Za swoją działalność Autor, uznawany za ojca biologii molekularnej, został dwukrotnie laureatem Nagrody Nobla.

Kultowa książka noblisty

Ta publikacja stanowi zwieńczenie jego działalności. Nic dziwnego, że stała się bestsellerem New York Timesa tuż po publikacji i została przetłumaczona na wiele języków. Autor propaguje w niej medycynę ortomolekularną. Stworzył on to określenie, by opisać swoje podejście do osiągnięcia optymalnego zdrowia dzięki dużym dawkom witamin i innych składników odżywczych. Znajdziesz tutaj dwanaście kroków diety szczęśliwego i zdrowego człowieka. Co ciekawe, są one bardzo proste do zastosowania i wolne od wyrzeczeń. Opierają się na właściwej suplementacji witamin i dbaniu o potrzeby swojego ciała. Uwzględniają przy tym zasadę, że „wszystko jest dla ludzi", a jedynym czynnikiem, którego całkowicie zabraniają, są papierosy.

W czym pomoże Ci nowy sposób odżywiania i medycyna ortomolekularna?

Dowiesz się, jak wspomóc swój układ immunologiczny. Wspomożesz gojenie się ran i przywrócisz właściwą aktywność mięśniom. Zadbasz o swoje serce i zapobiegniesz chorobom układu krążenia. Zrozumiesz, dlaczego witamina C może ochronić Cię przed rakiem, a odpowiednio dobrane suplementy wspomogą mózg, narządy zmysłów i opóźnią proces starzenia się. Samodzielnie pokonasz także alergie, artretyzm i reumatyzm. Porównasz także cechy witamin, dzięki którym mogą one stanowić zdrowszą i zdecydowanie bezpieczniejszą alternatywę dla leków.

Twoja recepta na zdrowie bez skutków ubocznych

Holistyczna medycyna chińska na co dzień

Steven Cardoza

Tytuł oryginału: Chinese Holistic Medicine in Your Daily Life: Combine Acupressure, Herbal Remedies & Qigong for Integrated Natural Healing

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › akupunktura
Terapie › chi kung
Zdrowie › choroby

ebooki | meridiany | terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-715-7; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** twarda; **Format:** 17,5 x 24,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Wszystkie sekrety Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w jednej książce

Tradycyjna Medycyna Chińska zyskuje coraz większe grono zwolenników, a zalecane przez nią praktyki i terapie naturalne okazują się skutecznym sposobem leczenia wielu powszechnych chorób i dolegliwości. Nic dziwnego, że dla wielu osób akupunktura czy Chi Kung nie są już wyłącznie egzotycznie brzmiącymi nazwami, lecz świadomie stosowanymi technikami, mającymi na celu oczyszczanie organizmu czy wyeliminowanie problemów ze zdrowiem. Dzięki tej fascynującej książce dowiesz się, na czym polega samouzdrawianie według medycyny holistycznej. Poznasz fundamentalne zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i nauczysz się je stosować na co dzień, by uniknąć chorób lub pozbyć się już istniejących schorzeń. Jednocześnie dowiesz się, dlaczego tak istotne jest prawidłowe funkcjonowanie meridianów. Będziesz potrafił samodzielnie wykonywać ćwiczenia Chi Kung oraz Tai Chi z korzyścią dla swojego samopoczucia. Zmienisz także tryb życia, wprowadzając zasady zdrowego odżywiania. Poszczególne terapie naturalne zostały zaprezentowane w sposób zrozumiały dla człowieka Zachodu. Co więcej, bez trudu będziesz mógł je zastosować samodzielnie w zaciszu własnego domu.

Medycyna holistyczna – siła połączonych terapii naturalnych

Istotą medycyny holistycznej jest łączenie wielu terapii naturalnych i metod samouzdrawiania. W ten sposób przywraca się organizmowi zdrowie i równowagę energetyczną. Zintegrowanie technik zwiększa skuteczność leczenia. Także profilaktyczne ich użycie znacznie obniża ryzyko wystąpienia chorób, gwarantuje szybsze zdrowienie, likwiduje lub obniża do minimum wiele powszechnych objawów związanych ze starzeniem i przedłuża życie.

Zastosuj w praktyce terapie naturalne zalecane przez medycynę holistyczną

Dzięki tej książce odkryjesz sposoby samouzdrawiania sprawdzające się w przypadku konkretnych chorób. Autor szczegółowo omawia kluczowe zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Pokazuje, jak zintegrować akupunkturę, ziołolecznictwo, Chi Kung, zdrowe odżywianie, by osiągnąć optymalne efekty zdrowotne. Starożytna mądrość i praktyczne techniki zaprezentowane w tym podręczniku pomogą zapobiec wystąpieniu takich chorób, jak astma, artretyzm, ból stawów, choroby serca czy zapalenie wątroby. Zresztą ich lista jest znacznie dłuższa. Ważną część książki stanowi analiza prozdrowotnych właściwości jedzenia i zasad zdrowego odżywiania. Nie zabrakło również miejsca dla chińskiego ziołolecznictwa, które jest najstarszą i niewątpliwie najwszechstronniejszą dziedziną Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Autor opisuje szczegółowo wpływ poszczególnych ziół na organizm. Podaje także przepisy na lecznicze mikstury, pomocne w radzeniu sobie z wieloma dolegliwościami.

Przepływ i równoważenie energii – odkryj przyczyny chorób według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Autor dużo miejsca poświęca również koncepcji energii życiowej Qi i jej funkcjonowaniu w organizmie. Należy pamiętać, że z punktu widzenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej energia Qi jest najważniejszym czynnikiem określającym stan zdrowia. Jej zaburzenie lub brak równowagi przyczynia się do powstania chorób. Ściśle z nią powiązane są meridiany. To niefizyczne naczynia umieszczone w ciele, przez które przepływa Qi. W książce znaleźć więc można szczegółowe tabele określające położenie meridianów i rysunki anatomiczne niezbędne do lokalizowania ich na ciele. Wiedza ta pozwoli Ci osiągnąć pełne samouzdrowienie. Dodatkowo można skorzystać z praktycznych zestawów ćwiczeń Chi Kung, odpowiednich dla każdego organu. Korzystnie wpływają one na przepływ energii wewnątrz organizmu, wspomagając zdrowie na poziomie fizycznym i duchowym. Wdrażane co dzień zasady medycyny holistycznej nie tylko dają szansę na samouzdrowienie. Stanowią także doskonałą profilaktykę wykonywaną z myślą o bliższej i dalszej przyszłości.

Starożytne metody na współczesne choroby!

Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Azidose-Therapie: Wie Sie Ihren Körper natürlich entsäuern - Mit einem Vorwort von Ruediger Dahlke

Terapie › głodówki
Terapie › zakwaszenie organizmu
Terapie › oczyszczanie jelit
Terapie › detoks

ebooki | lewatywy | pH | smoothie | SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-23-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Nadmierne zakwaszenie organizmu powoduje raka

Już niemiecki lekarz i badacz Otto Warburg, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny z 1931 roku, stwierdził, że komórki nowotworowe różnią się od komórek zdrowych wysokim poziomem kwasu mlekowego. Już wówczas uczony był zdania, że nadmierne zakwaszenie organizmu jest przyczyną powstawania nowotworów. Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że zakwaszenie może powodować również alergie, cukrzycę czy choroby naczyń wieńcowych. Nawet codzienne, drobne, choć uciążliwe dolegliwości, jak ból głowy, duszności, skurcze czy zaburzenia snu, są spowodowanie brakiem równowagi pH w organizmie.

Jedz produkty zasadowe i postaw na masaż ciała

Odkwaszanie, dzięki spożywaniu produktów zasadowych, stanowi istotny, jeśli nie decydujący czynnik przywracania zdrowia. Dzięki tej książce poznasz zdumiewające efekty lecznicze związane ze spożywaniem pełnowartościowych produktów roślinnych („peace food"). Przekonasz się, że prawie wszystkie warzywa sprzyjają alkalizacji tkanek. Jest to także pierwsza książka na temat terapii acydozy (kwasicy) uwzględniająca metody dr Renate Collier, autorytetu w dziedzinie odkwaszania. Znajdziesz szczegółowy też opis technik masaży do samodzielnego wykonania, na przykład automasaż głowy i karku, brzucha oraz nóg i stóp.

Głodówki i lewatywy jako proste terapie odkwaszające

Czy wiesz, że głodówka stała się sprawdzoną terapią w przypadku nowotworów złośliwych i jest stosowana równolegle do chemioterapii? Jak dowiedziono, wzmacnia zdrowe komórki, a osłabia chore. Odpowiada za zachodzące podczas głodówki odkwaszenie. Dzięki tej książce, dowiesz się również, jak prawidłowo przeprowadzić lewatywę. Poznasz też działanie soli gorzkiej, która doskonale oczyszcza jelita.

Ta publikacja odmieni Twoje życie i znacząco poprawi zdrowie

Dzięki niej poznasz łatwe i skuteczne metody odkwaszania autorstwa Barbary Simonsohn, która od wielu lat służy swoimi książkami i wspiera nową medycynę opartą na żywieniu. Jej rady mogą pomóc rozpoznać nadmierne zakwaszenie jako jedną z podstawowych przyczyn złego samopoczucia. Opisuje również superprodukty spożywcze oraz podaje przepisy na zasadowe koktajle, sałatki, zupy i dania główne. Cechą szczególną tej książki, która wyróżnia ją spośród innych publikacji na temat acydozy, jest opis oddziaływania odkwaszenia nie tylko na ciało, ale też na psychikę i duszę. Odkwaszenie jest formą oczyszczenia na poziomie fizycznym, które niesie ulgę i oswabadza również na płaszczyźnie psychiki i duszy.

Proste, naturalne, zdrowe i bezkosztowe terapie odkwaszające

Sekrety urody japońskich kobiet

Chizu Saeki

Tytuł oryginału: The Japanese Skincare Revolution: How to Have the Most Beautiful Skin of Your Life – At Any Age

Zdrowie › kobieta
Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › uroda
Zdrowie › odmładzanie

ISBN: 978-83-65846-21-1; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Pierwsza taka książka w Polsce!

Ta książka jako pierwsza odkrywa prawdziwe sekrety codziennej pielęgnacji skóry Japonek, znanych z piękna niepoddającego się upływowi czasu. To również pierwszy kompleksowy, bogato ilustrowany przewodnik dla kobiet, które pragną osiągnąć perfekcyjną, nieskazitelną cerę niezależnie od wieku i bez wydawania fortuny na kosmetyki i zabiegi medycyny estetycznej. Sekrety urody japońskich kobiet krok po kroku wprowadzają w proste techniki ujędrniania, odmładzania i nawilżania skóry – a wszystko to można osiągnąć w zaciszu własnego domowego SPA.

W czym tkwi sekret piękna?

Autorka jest aktywną zawodowo kosmetyczką i konsultantką estetyczną, która z pasją uczy zwykłe kobiety jak być jeszcze piękniejszymi. Swoją misję spełnia pisząc poradniki, ucząc i prowadząc spotkania, na których prezentuje techniki wypracowane podczas wieloletniej praktyki. Jej książki sprzedały się w Japonii w 3 000 000 egzemplarzy, a rewolucyjne metody pielęgnacji zyskały aprobatę znanych lekarzy dermatologów z Kraju Kwitnącej Wiśni i całego świata.

Twoje dłonie mogą zdziałać cuda

Najważniejszym narzędziem, jakie możesz zastosować w swojej codziennej pielęgnacji są Twoje dłonie – to z ich pomocą możesz zdiagnozować potrzeby swojej skóry i zastosować odpowiednie zabiegi. Autorka pokaże Ci jednak nie tylko same metody, ale również nauczy Cię, jak mówić sobie komplementy, naprawdę cieszyć się z uzyskanych efektów i pokochać najpiękniejszą wersję siebie.

Metody dla każdego

Japoński bestseller Saeki stanowi syntezę wszystkich najważniejszych wypracowanych przez autorkę technik. To tutaj zdradza czytelnikom przepis na maseczkę lotionową – zabieg odmładzający i nawilżający dla świeżej i lśniącej skóry, manualne techniki tonizowania mięśni twarzy, masaż limfatyczny usuwający toksyny i usprawniający przepływ krwi oraz naturalne terapie na zmarszczki, wypryski, zaskórniki, przetłuszczanie czy wiotczenie. Podążając za radami Autorki każda kobieta może odkryć, że jej skóra może być piękna w każdym momencie – i to niezależnie od zawartości portfela.

Piękno jest w Twoich rękach!

Lecznicza moc pszczół

prof. dr Friedrich Hainbuch

Tytuł oryginału: Die Heilkraft der Bienen: Honig & Co. bei Beschwerden von A-Z

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

ebooki | odporność | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-716-4; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Czy jeśli wyginą pszczoły, ludzkość również przestanie istnieć?

To pytanie jest przerażające jednak może okazać się zasadne. Zdecydowana większość roślin lądowych jest zapylana przez owady. To właśnie pszczoły dbają o to, aby rośliny wydawały owoce, a człowiek miał co jeść i czym oddychać. W ostatnich latach mnożą się doniesienia o tym, że pszczoła staje się gatunkiem zagrożonym. Tymczasem wiele osób nie docenia dobrodziejstw, jakie niosą w sobie produkty pszczele. Jedna z terapii naturalnych, jaką jest apiterapia, wykorzystuje je do leczenia różnych chorób i dolegliwości, podnoszenia odporności.

Produkty pszczele to najstarsze leki świata

Produkty pszczele to coś więcej niż miód. Choć ten słodki przysmak znamy najlepiej i wykorzystujemy choćby przy przeziębieniach. Inne cenne dobrodziejstwa z pasieki to pyłek kwiatowy, pierzga, kit, mleczko, jad czy wosk. Dzięki tej książce poznasz zastosowanie lecznicze tych preparatów prozdrowotnych. I w każdej chwili będziesz mógł z nich samodzielnie skorzystać. Autor, który przez lata gromadził wiedzę o produktach pszczelich, prezentuje przepisy na medykamenty, dzięki którym będziesz w stanie pomóc sobie i swoim bliskim w codziennych dolegliwościach i poważniejszych chorobach. Poznasz kombinacje różnych receptur zdrowotnych opartych na pyłku pszczelim, które poprawią ogólny stan Twojego zdrowia. Produkty pszczele działają podobnie jak leki, lecz w wielu przypadkach są skuteczniejsze i wolne od jakichkolwiek skutków ubocznych. Mówi się o nich, że to naturalne antybiotyki.

Propolis, pyłek kwiatowy i pierzga – niedoceniane panaceum w terapiach naturalnych

Propolis to tak zwany kit pszczeli. Od dawna uważa się go za naturalny antybiotyk. Dawne przekonania wywiedzione przez zwolenników medycyny naturalnej i terapii naturalnych zostały potwierdzone przez najnowsze badania. Okazało się, że można go stosować w przypadkach autoimmunologicznego zapalenia tarczycy, marskości wątroby, wola, chłoniaka, tocznia rumieniowatego i sklerodermii. Pierzga z kolei to produkt naturalny, bogaty w cukry proste, witaminy B i K, enzymy i aminokwasy, a dzięki wyższej zawartości kwasów – jako preparat prozdrowotny wykorzystywany w diecie – także znacznie bardziej lekkostrawny. Wartość pokarmowa tej formy pyłku, mającej właściwości zbliżone do antybiotyków, jest trzykrotnie wyższa niż zwykłego pyłku kwiatowego.

W książce znajdziesz przepisy, dawkowanie i terapie z pyłku kwiatowego i pierzgi, które najczęściej stosuje się przy chorobach wątroby, anemii, stresie, reumatyzmie, zaburzeniach czynnościowych i chorobach jelit, zwłaszcza takich, którym towarzyszy zaparcie – zapalenie jelit, procesy fermentacyjne lub gnilne powodujące wrzody, chroniczne zaparcia.

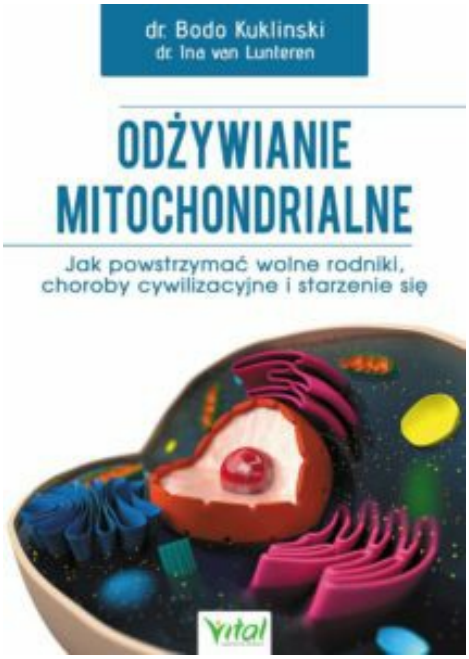
Miód znaczy życie

Miód, oprócz stosowania w diecie i kuchni, jest jednym z najstarszych leków wzmacniających odporność znany na całym świecie. W książce znajdziesz przepisy na mieszanki z miodem, które pomogą wzmocnić serce, uspokoić nerwy, poprawić pracę mózgu czy wspomóc gojenie się ran. Może być on także stosowany jako naturalny antybiotyk. Najczęściej używa się go w leczeniu dolegliwości dróg oddechowych, a więc kaszlu, kataru czy chrypki. Sprawdzonym i powszechnie znanym domowym sposobem jest ciepłe mleko z miodem. Wymienione korzyści to zaledwie ułamek zdrowotnych właściwości miodu. Więcej możesz przeczytać w książce.

Przepisy na maści, syropy, nalewki i wiele więcej dobrodziejstw, jakie oferują produkty pszczele

Autor tej publikacji wykazał w niej swoją olbrzymią wiedzę na temat produktów pszczelich i apiterapii. Wszystkimi spostrzeżeniami i recepturami dzieli się teraz z Tobą! W książce znajdziesz również nieskomplikowanie przepisy na środek przeczyszczający, biegunkę, mdłości, oparzenia, zmiany skórne, wzmocnienie zębów, katar, zapalenie skóry, łuszczycę, hemoroidy, infekcje, a także miodowe masaże czy inhalację miodem. Wykorzystasz wosk pszczeli, który stosuje się w medycynie, zwłaszcza w dermatologii i przemyśle kosmetycznym, ponieważ zapobiega on wysuszaniu skóry. Dzięki radom Autora przekonasz się, że produkty pszczele to nie tylko medycyna naturalna, odporność, lepsze zdrowie, ale także korzyści dla Twojej urody!

Najskuteczniejsze terapie prosto z ula



pobierz fragment książki

Odżywianie mitochondrialne

dr Bodo Kuklinski Ina van Lunteren

Tytuł oryginału: Gesünder mit Mikronährstoffen: Schützen Sie Ihre Zellen vor ,,Freien Radikalen"

Zdrowie › choroby

Zdrowie › długowieczność

ebooki | mitochondria | starzenie

ISBN: 978-83-8168-442-2; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

Środowisko nas zabija

W ten sam sposób, w jaki szkodliwe substancje nieodwracalnie niszczą istnienie wielu gatunków, atakują one również podstawowe procesy w ludzkim organizmie. W przeciwieństwie do czasów, w których żyli nasi ojcowie i dziadkowie, obecnie uwidoczniły się zaburzenia, które zagrażają ludzkości. Co trzeci noworodek cierpi obecnie na alergie. Prawie 20% par ma problemy z zajściem w ciążę. Ilość plemników u mężczyzn w ciągu ostatnich 50 lat zmniejszyła się o ponad połowę. Zwiększa się ilość zachorowań na nowotwory błony śluzowej oraz węzłów chłonnych. W ciągu ostatnich 20 lat przyspieszony został również proces starzenia się. Dzięki nowoczesnym sprzętom medycznym człowiek wprawdzie umiera później, ale starzeje się wcześniej. Coraz wcześniej rozwijają się również choroby powiązane z wiekiem. Co trzecia osoba nie dożywa emerytury, a kolejna jedna trzecia jest w wieku emerytalnym tak schorowana, że nie może się cieszyć zasłużonym odpoczynkiem. Obojętnie, czy chodzi o choroby skóry, błon śluzowych, alergie, przewlekłe stany zapalne czy nowotwory – zawsze mówimy tu o chorobach, które swoje źródło mają w tym, że przełamana została pierwsza bariera naszego układu odpornościowego. Lekarze coraz częściej nie potrafią dokładnie sklasyfikować oraz opisać chorób, z jakimi się stykają. Zamiast tego mówi się o „syndromach", czyli zbiorze związanych ze sobą i występujących jednocześnie objawów. Pacjenci cierpiący na „choroby środowiskowe" nie wpisują się w żaden wzorzec diagnozy i są odsyłani od jednego specjalisty do drugiego. W końcu bywają uznani za hipochondryków, ponieważ według tradycyjnej diagnostyki są fizycznie zdrowi. Czas przełamać ten zdrowotny impas!

Poznaj przyczynę plagi XXI wieku

Za zdecydowaną większość powyższych problemów zdrowotnych odpowiedzialne są „wolne rodniki". Ich niszczycielski mechanizm uruchamia się już na samym początku procesu przemiany materii i powodując daleko idące skutki. Sytuację pogarszają przestarzałe programy i struktury szkoleń, skostniałe myślenie, nie honorowanie skutecznej profilaktyki oraz terapii alternatywnych, a przede wszystkim gospodarcze powiązania między przemysłem farmaceutycznym i „opieką zdrowotną". Na szczęście odkrycia naukowe przedstawione w tej książce otwierają drogę dla nowych terapii, a także dają każdemu z nas możliwość aktywnego zabezpieczania się przed zagrożeniami środowiskowymi.

Czego lekarze nie (po)wiedzą o mitochondriach

Możesz swobodnie korzystać z antyoksydantów, mikroelementów i innych mikroskładników odżywczych, w tym witamin, minerałów, tłuszczów czy związków takich jak glutation, cysteina czy tauryna. Ich skuteczność potwierdza fakt, że choroby nie są wywoływane przez brak leków, ale przez chorobowe procesy biochemiczne zachodzące w organizmie, które można rozpoznać i skorygować. Tymczasem większość lekarzy nie jest świadoma, że leki jedynie łagodzą objawy, a zdecydowana większość z nich jako substancje obce powodują skutki uboczne, które mogą wywoływać i nasilać nowe choroby i objawy oraz zagrażać naszej witalności. Brakuje podstawowej wiedzy na temat leczonych przez nich chorób. Czy to migrena, fibromialgia, syndrom jelita drażliwego, zespół metaboliczny, cukrzyca, choroby neurodegeneracyjne czy reumatyczne choroby układu ruchu, wszystkie są wyrazem zaburzeń funkcjonowania mitochondriów. Aby do tego jednak dojść, należy spojrzeć na człowieka jako całość, a nie jako oddzielone od siebie narządy i układy. I teraz to właśnie zrobisz.

Holistyczne podejście do zdrowia

Autorzy w przystępny sposób wyjaśnią Ci, jak możesz zapewnić swoim mitochondriom optymalną ilość tlenu oraz jak dobierać substancje potrzebne Twojemu organizmowi (jak również przestrzega przed tymi, których powinieneś unikać). Nauczysz się eliminować czynniki takie jak jedzenie gorszej jakości, ekstremalny styl życia, niewłaściwa woda, używki, trucizny środowiskowe, aldehydy, metale ciężkie, elektrosmog i wiele innych. Zadbasz o swoje jelita i zredukujesz stres oksydacyjny. Wszystko to pozwoli Ci wyeliminować choroby takie jak miażdżyca, dolegliwości reumatyczne i środowiskowe, nowotwory czy AIDS. Znacząco zahamujesz również proces starzenia się.

Skorzystaj z gwarancji długiego zdrowia

pobierz fragment książki

Pozbądź się chorób skóry

Shann Nix Jones

Tytuł oryginału: The Good Skin Solution: Natural Healing for Eczema, Psoriasis, Rosacea and Acne

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › uroda

mikrobiom zdrowa skóra

ISBN: 978-83-65846-06-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Jak zdrowa jest Twoja skóra?

Zastanawiałeś się kiedykolwiek jak zdrowie Twojej skóry wpływa na ogólny stan dobrego samopoczucia? Dzięki tej książce dowiesz się, że coraz więcej ludzi cierpi na schorzenia dermatologiczne takie jak: egzema, łuszczyca, trądzik czy nawet trądzik różowaty. Dzięki tej książce pokonasz dolegliwości i zapoznasz się z naturalnymi sposobami zwalczania tych i wielu innych problemów związanych z Twoją cerą.

Mleko kozie zdrowsze niż myślisz

Autorka była amerykańską dziewczyną z wielkiego miasta dopóki nie zakochała się w walijskim farmerze, do którego się przeprowadziła. Rozpoczęła pracę nad badaniami koziego mleka i już od samego początku zauważyła jego niezwykłe właściwości zdrowotne. Mleko pomogło wyleczyć egzemę u jej syna i uporać się z zagrażającą życiu jej męża infekcją superbakterii. Zauważyła, że lecznicze właściwości koziego mleka pomagają w uporaniu się, z różnymi infekcjami, które dotykają każdego z nas.

Zadbaj o skórę jak nigdy wcześniej

Autorka opisuje metody jak za pomocą mleka koziego pozbyć się dolegliwości układu pokarmowego i nie tylko. Dzięki jej radom:
• pozbędziesz się objawów chorób takich jak egzema, łuszczyca, trądzik i trądzik różowaty,
• poznasz związek dolegliwości skórnych ze stanem jelit,
• zrozumiesz, że schorzenia skórne są tak naprawdę dolegliwościami autoimmunologicznymi,
• zastosujesz produkty probiotyczne do odbudowy flory bakteryjnej,
• zadbasz o kluczowe elementy gwarantujące zdrowie fizyczne i psychiczne,
• wyeliminujesz choroby towarzyszące dolegliwościom skórnym, w tym katar sienny, alergie pokarmowe, astmę, zapalenie stawów czy zespół jelita drażliwego.

Dobre rozwiązanie dla skóry (GSS)

Autorka publikacji stworzyła unikalny program ochrony, który nosi nazwę Dobre Rozwiązanie dla Skóry (GSS). Poznasz siedem kroków, które każdego pomogą Ci zatroszczyć się o swoje ciało:
• rozpoczniesz kurację kefirem z koziego mleka,
• poznasz kosmetyki na bazie kefiru z koziego mleka,
• nauczysz się gotować zdrowotny rosół na kościach,
• zastąpisz cukier stewią,
• zaczniesz stosować nabiał z mleka koziego,
• wybierzesz produkty o niskim indeksie glikemicznym,
• sięgniesz po zdrowe tłuszcze.

Odbuduj mikrobiom za pomocą probiotyków

Mikrobiom to zbiorcze określenie dla olbrzymich kolonii bakterii, wirusów, grzybów oraz innych organizmów żywych, zarówno korzystnych jak i neutralnych dla naszego organizmu, które koegzystują z ludzkim ciałem, zamieszkując głównie jelita oraz inne obszary, w tym skórę. Mikroby te decydują o naszym zdrowiu fizycznym i stanie psychicznym. Zrozumiesz, jak działa mikrobiom oraz dlaczego nowoczesny styl życia może go uszkodzić. Przyjrzysz się również sposobowi, w jaki probiotyki, na przykład kefir, mogą go odbudowywać.

Twoja skóra może być promienna i zdrowa!

Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych

Bożena Przyjemska

Szczęście › emocje
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ebooki | masaż powięzi | stany zapalne

ISBN: 978-83-65846-01-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 252; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Problemy emocjonalne przyczyną chorób fizycznych

Czy wiesz, że około 90% naszych problemów zdrowotnych ma podłoże emocjonalne? Dotyczy to szczególnie negatywnych emocji, takich jak: nienawiść, złość, zawiść, bezradność, przygnębienie, brak akceptacji czy niska samoocena. Jeżeli trwają one przez dłuższy czas, powodują obniżenie odporności, a to zwiększa podatności na choroby. Negatywne emocje i napięcia są jedną z podstawowych przyczyn zakłócenia fizjologicznej równowagi w naszym organizmie. Ich kumulacja może doprowadzić do poważnej choroby, nawet nowotworowej.

Terapia czaszkowo-krzyżowa cię odpręży

Terapia czaszkowo-krzyżowa to jedna z metod nieinwazyjnej terapii manualnej. Terapeuta najczęściej wykorzystuje nacisk o sile 5 gramów. Tak wpływa na układ cranio-sacralny, który odpowiada za prawidłowy rozwój i funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego. Autorka jest założycielką Polsko-Kanadyjskiego Stowarzyszenia i Instytutu Terapii Czaszkowo-Krzyżowej. Od kilkunastu lat prowadzi szkolenia technik osteopatycznych. W tej publikacji dzieli się swoim wieloletnim doświadczeniem w uwalnianiu negatywnych emocji.

Powięzi – nasz drugi szkielet

Powięzi są określane jako nasz drugi szkielet. Porównać je można też do siatki, która otacza komórki tkanki i organy wewnętrzne, naczynia krwionośne, naczynia limfatyczne i tkankę nerwową. W wyniku stresu, traum, urazów, zapaleń, nieprawidłowej postawy ciała czy gwałtownych skurczów powstaje w nich ból. Dzięki opisanym w tej książce technikom zdołasz samodzielnie rozluźnić powięzi i odzyskać zdrowie. Przywrócisz prawidłową postawę ciała. Autorka proponuje nową formą nieinwazyjnej terapii krzyżowo-czaszkowej, dając ci możliwość usunięcia napięć emocjonalnych z powięzi, a także przywrócenia równowagi fizycznej i psychicznej. Dzięki tym prostym ćwiczeniom wreszcie zrzucisz ciężar, między innymi z ramion i kręgosłupa.

Dodatkowo dzięki tej książce:

• poznasz techniki rozluźniania języka i dziąseł,
• całkowicie pozbędziesz się stresu i napięcia z twarzy,
• przestaniesz nerwowo zaciskać zęby i zgrzytać nimi,
• zmieni się mimika twojej twarzy,
• nauczysz się o cudownym masażu odmładzającym,
• poznasz sposoby rozpoznawania i uwalniania negatywnych emocji,
• odkryjesz związek ciała z umysłem i jego znaczenie w procesie usuwania napięć. Przekonasz się też, że tkanka łączna jest jak twardy dysk i pamięta traumatyczne zdarzenia sprzed wielu lat. Te dramatyczne przeżycia, zapomniane i zablokowane, mają wpływ na Twoje obecne życie.

Uwolnij ciało od emocjonalnego bólu

Cała prawda o raku

Ty M. Bollinger

Tytuł oryginału: The Truth about Cancer: What You Need to Know about Cancer's History, Treatment, and Prevention

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › dieta ketogeniczna

nowotwór

ISBN: 978-83-65404-99-2; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 372; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Rak – epidemia XXI wieku?

Według ostatnich raportów Światowej Organizacji Zdrowia, aż jedna na trzy kobiety oraz co drugi mężczyzna usłyszy diagnozę: nowotwór. Czy wiesz jednak, że zaledwie 5 procent wszystkich przypadków zachorowań na raka związane jest z naszymi genami? Cała reszta, to kwestia środowiska oraz funkcjonowania układu odpornościowego. Nowotwór powstaje przez niewydolność układu immunologicznego w usuwaniu nieprawidłowych komórek, zanim te zaczną się mnożyć i zmienią w pełnoobjawowego raka. W naszym organizmie aż roi się od komórek nowotworowych. Codziennie pojawiają się setki tysięcy nowych i nie ma w tym nic nadzwyczajnego, dopóki układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo.

Wyniki 20 lat badań nad nowotworem

W jaki sposób wspomóc funkcjonowanie układu odpornościowego i nie dopuścić do rozwinięcia się nowotworu? Jakie sprawdzone terapie mogą pomóc w powrocie do zdrowia? Na wszystkie te pytania odpowie Ty M. Bollinger – specjalista alternatywnych terapii przeciwnowotworowych, który ostatnie 20 lat poświęcił badaniom naukowym w tym zakresie. W tej publikacji opisał nie tylko politykę terapii raka, metody jego diagnozowania oraz przyczyny powstawania nowotworów, ale przede wszystkim skupił się na wnikliwym opisaniu konkretnych terapii, które okazały się skuteczne.

Profilaktyka przeciwnowotworowa czyli masz realny wpływ na swoje zdrowie

Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się na czym polega profilaktyka przeciwnowotworowa. Odkryjesz ćwiczenia aerobowe, które nie tylko oczyszczą, ale również dotlenią komórki w Twoim ciele. Dzięki nim poprawisz także krążenie oraz ogólny stan swojego zdrowia. Autor pokaże Ci czym są oraz gdzie kryją się rakotwórcze toksyny. Poznasz skuteczną dietę antyrakową, która nie tylko skupia się na prawidłowym odżywianiu, ale również odpowiednim poziomie enzymów w Twoim organizmie. Dowiesz się jak wykorzystać dietę ketogeniczną w profilaktyce i podczas choroby.

Medycyna alternatywna w eliminowaniu raka

Oprócz porad odnoszących się do profilaktyki przeciwnowotworowej znajdziesz tu również opis alternatywnych metod eliminowania raka.

Odkryjesz między innymi terapie:

- fotodynamiczną wykorzystującą światło,
- sonodynamiczną opartą na dźwięku, pomagającą natlenić i wzmocnić komórki,
- biotlenową z wykorzystaniem ozonu, tlenku wodoru czy naświetlania krwi,
- wiroterapię czyli zastosowanie wirusów oraz bakterii,
- aromaterapię – olejki eteryczne w walce z rakiem,
- enzymową, wykazującą doskonałe wyniki w eliminowaniu raka trzustki,
- mitochondrialną/metaboliczna, usuwająca z organizmu rakotwórcze odpady.

Dodatkowo Autor opisuje poparty badaniami naukowymi wpływ zażywania konopii siewnych na hamowanie rozwoju nowotworów. Wyjaśnia działanie THC oraz CBD na komórki rakowe. Dowiesz się również w jaki sposób przyrządzić herbatę Essiac oraz tonik Hoxsey'a. Oba te napoje okazały się niezwykle pomocne w terapii oraz neutralizowaniu negatywnych skutków radioterapii.

Autorytety o książce

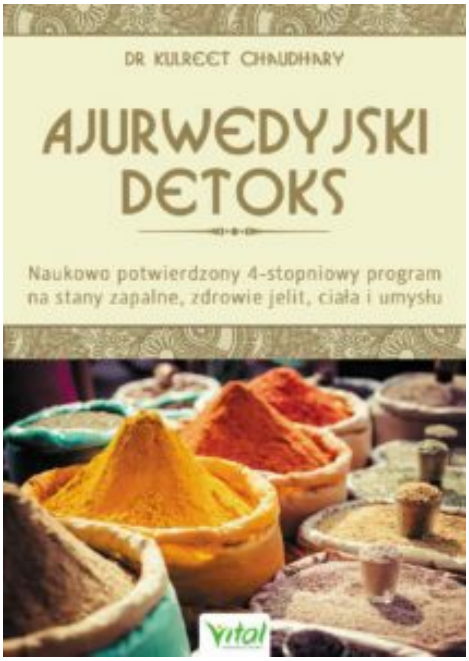
„Ty Bollinger znów tego dokonał! Po przełomowym i zmieniającym paradygmat filmie dokumentalnym „The Truth About Cancer", napisał

książkę, która jest wyczerpującym przewodnikiem dotyczącym epidemii raka i holistycznych rozwiązań. Informacje na temat wpływu dźwięku, światła i elektryczności na poprawę funkcjonowania układu odpornościowego i na leczenie organizmu są szczególnie intrygujące. Ta książka jest doskonała dla osób, które chcą zapobiec rakowi i tych, które szukają naturalnych sposobów leczenia".
– Jack Wolfson, doktor osteopatii, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Kardiologicznego

„*Cała prawda o raku* to mapa prowadząca nas do zapobiegania, leczenia i pokonania raka przy pomocy leków od Boga. Ty Bollinger w tej przełomowej książce ukazuje nam cały wachlarz naturalnych sposobów na wzmocnienie odporności, napełnienie ciała energią i zatrzymanie raka. Przeczytaj tę książkę. Może ci uratować życie".
– Josh Axe, lekarz chiropraktyk

„*Cała Prawda o raku* jest naprawdę inspirująca. Ta książka nie tylko daje pacjentom nadzieję na przyszłość, ale i informacje i źródła niezbędne aby zapobiegać i leczyć raka. Pierwszym krokiem to wyzdrowienia jest uzdrowienie samego siebie, a to jest jedna z najlepszych książek na ten temat na rynku".
– Leigh Erin Connealy, doktor medycyny

Skuteczne terapie antyrakowe



pobierz fragment książki

Ajurwedyjski detoks

dr Kulreet Chaudhary

Tytuł oryginału: The Prime: Prepare and Repair Your Body for Spontaneous Weight Loss

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › ajurweda
Terapie › detoks

ebooki | herbaty ziołowe | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-98-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 364; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

Ajurweda – holistyczna medycyna indyjska

Ajurweda, co oznacza „wiedzę o życiu" lub „naukę życia", jest najstarszym systemem opieki zdrowotnej na świecie. To niesamowite! Godnym uwagi jest to, że holistyczne podejście ajurwedy do człowieka obejmuje wszystkie aspekty życia: fizyczny, psychiczny i duchowy. Z pomocą tej terapii medycyny naturalnej wyeliminujesz szereg popularnych chorób i dolegliwości, przeprowadzisz skuteczny detoks i oczyszczanie organizmu, zachowasz odpowiednią wagę, odzyskasz spokój. Zadbasz o swój rozwój duchowy i osiągniesz długowieczność. Wszystkie narzędzia, by tego dokonać, Autorka prezentuje w tej książce. Z pewnością poznasz ajurwedyjskie zioła, jogę, techniki oddechowe, np. pranajamę, masaż ajurwedyjski, a także specjalny system zdrowego odżywiania.

Ajurwedyjski detoks – wyeliminuj stany zapalne, pozbądź się toksyn

Dr Kulreet Chaudhary, neurolożka i pionierka medycyny integracyjnej, prezentuje autorski program oczyszczający, który pomógł jej pacjentom nie tylko zrzucić zbędne kilogramy i zerwać z uzależnieniem od cukru, ale również wyeliminować ból oraz mgłę umysłową. Okazało się, że wszystkie te dolegliwości mają tę samą przyczynę: nagromadzone w organizmie toksyny i ukryte stany zapalne! Teraz i Ty możesz przekonać się, jak działa ajurwedyjski detoks i oczyszczanie organizmu oraz jak pozbyć się stanów zapalnych. Ta terapia medycyny indyjskiej wprowadza cztery proste nawyki, takie jak aktywacja zmiany biochemicznej, zwalczenie zachcianek (bez udziału silnej woli!), rozpalenie energii i biologiczne „hakowanie"przyzwyczajeń.

Ajurweda – stosując ten 4-stopniowy program detoksu przede wszystkim:

– pozbędziesz się wzdęć, niestrawności i gazów,
– wyeliminujesz migreny i bóle stawów,
– zniknie towarzyszące Ci zmęczenie i problemy ze snem,
– pokonasz stres, depresję i lęk,
– usuniesz toksyny i stany zapalne odpowiedzialne za poważne choroby,
– bez wyrzeczeń zrzucisz zbędne kilogramy dzięki prostym zasadom zdrowego ożywiania.

Masaż limfatyczny, herbaty ziołowe i ajurwedyjskie zioła, medytacja – dobra medycyny naturalnej

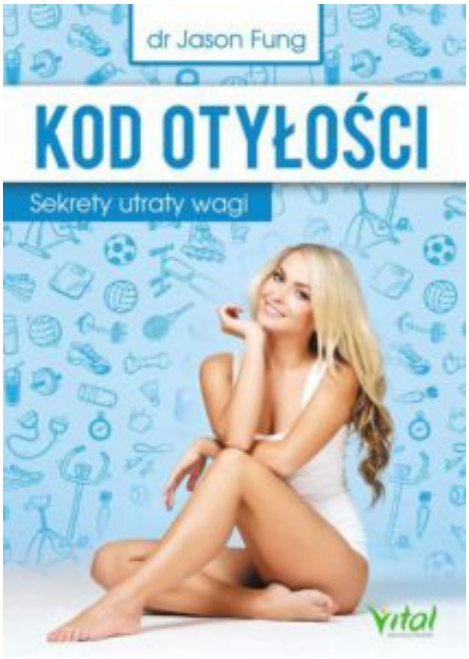
Jak pozbyć się stanów zapalnych? Ten wyjątkowy program ajurwedyjskiego oczyszczania organizmu pomoże Ci zmienić biochemię Twojego ciała. Bezsprzecznie, wykorzystując techniki i przepisy zawarte w tej książce, np. masaż limfatyczny, herbaty ziołowe, lewatywy czy medytacje, przywrócisz prawidłowe funkcjonowanie takich narządów, jak wątroba, trzustka, jelito grube i układ limfatyczny. Dowiesz się, jak aktywować dobre bakterie jelitowe i w związku z tym neutralizować te złe. Odkryjesz, w jaki sposób wykorzystać adaptogeny i ajurwedyjskie zioła do poprawy zdrowia i zwiększenia energii.

Już teraz wypróbuj jeden z przepisów na pyszną ajurwedyjską herbatę ziołową

Zagotuj 4 do 5 szklanek wody w garnku. Kiedy woda będzie się podgrzewać, dodaj:
– nasiona kminu rzymskiego: 0,5 łyżeczki
– nasiona kolendry: 0,5 łyżeczki
– koper włoski: 0,5 łyżeczki

Pozwól, by woda gotowała się przez 5-10 min. z nasionami w zależności od tego, jak mocna ma być Twoja herbata. Odcedź nasiona, a herbatę wlej do termosu. Popijaj ją w ciągu dnia, aż się skończy.

4 kroki do zdrowia



Kod otyłości

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki | jak szybko schudnąć

ISBN: 978-83-8168-641-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

pobierz fragment książki

Dlaczego świat stał się gruby?

Ze wszystkich pasożytów atakujących ludzkość, nie znam, ani nie jestem w stanie sobie wyobrazić, gorszego, niż otyłość.
William Banting

Standardowa rada dla ludzi chcących stracić na wadze to „Jedz mniej, ruszaj się więcej". Brzmi to bardzo logicznie. W takim razie, dlaczego nie działa? Być może, ludzie chcący schudnąć nie stosują się do tych zaleceń? Umysł tego pragnie, ale ciało jest słabe.
Autor doszedł do wniosku, że te wszystkie konwencjonalne porady są po prostu złe. A skoro tak jest, to całe postrzeganie otyłości jest błędne. A zatem, musimy zacząć od samego początku i spróbować dokładnie zrozumieć chorobę, jaką jest ludzka otyłość.
Musimy rozpocząć od zadania najbardziej istotnego pytania: „Co jest jej przyczyną?". Obecnie nikt się nad tym nie zastanawia, ponieważ wszyscy jesteśmy przekonani, że doskonale znamy odpowiedź. Zdaje się ona być oczywista: kalorie przyjmowane kontra spalane.

Nie tylko kalorie

Przyjmowane kalorie, to energia, którą otrzymujemy z jedzenia. Spalone kalorie to energia wykorzystana we wszystkich funkcjach metabolicznych. Kiedy ilość tych pierwszych przekracza liczbę tych, które wykorzystujemy, zaczynamy tyć. Zdaje się nam to tak oczywiste, że nie przychodzi nam nawet do głowy kwestionowanie tego założenia. Jednak, czy aby na pewno jest ono prawdziwe? Ta książka udowadnia, że nie.

Nowe spojrzenie na epidemię otyłości

Autor przedstawia całkowicie nową teorię otyłości hormonalnej. Podkreśla ogromną rolę insuliny w regulowaniu wagi ciała i opisuje wyjątkowo istotną rolę insulinooporności.
Podaje gotowe rozwiązanie i dostarcza wytycznych do przeprowadzenia terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez zajęcie się nierównowagą hormonalną we krwi bogatej w insulinę. Proponuje dietę, która obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren, umiarkowaną konsumpcję protein i dodanie zdrowego tłuszczu oraz błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na leczenie insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Zarządzanie stresem i dobry sen także zmniejszy poziom kortyzolu i pomoże kontrolować insulinę.

Szansa dla diabetyków!

Ogromną zasługą doktora Funga jest stwierdzenie, że dotychczasowe sposoby leczenia cukrzycy typu 2, a w konsekwencji otyłości, skupiały się wyłącznie na jej objawach – zwiększonej koncentracji glukozy we krwi, zamiast na jej głównej przyczynie – oporności na insulinę. Wstępem do prawdziwego leczenia powinno być wyeliminowanie węglowodanów. Wyjaśnienie tej prostej biologii pozwala zrozumieć, dlaczego w niektórych przypadkach, przypadłość ta może być odwracalna, a także – vice versa – dlaczego nowoczesne sposoby leczenia, które nie eliminują węglowodanów, pogarszają sprawę.

Koniec z nadwagą i cukrzycą

Kupa szczęścia

Dr. n. Adrian Schulte

Tytuł oryginału: Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

bakterie | ebooki | lewatywy | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-642-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 228; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II - dodruk;

pobierz fragment książki

Zdrowa kupa to zdrowe jelita!

Kupa, końcowy produkt przemiany materii, zawiera najdokładniejsze informacje o stanie zdrowia Twoich jelit. Czy wiesz, że jelita są nazywane drugim mózgiem? To właśnie w jelicie cienkim i grubym wchłaniane są substancje odżywcze oraz odbywa się detoksykacja organizmu. Co więcej, według najnowszych doniesień naukowych zdrowe jelita wpływają na równowagę emocjonalną. Jelita są również źródłem Twojej odporności.
Dzięki tej książce dowiesz się, jak:
– jak powinna wyglądać zdrowa kupa,
– jakie choroby ujawnia wygląd, kolor i zapach kupy,
– jak bezpiecznie przeprowadzić detoks organizmu i oczyszczanie jelit z pasożytów oraz toksyn za pomocą lewatywy,
– jakie pokarmy powodują stany zapalne jelit,
– jaka jest najlepsza dieta dla równowagi bakterii jelitowych i zdrowych jelit,
– jak zapewnić poczucie sytości i uregulować wypróżnienia
– jakie sprawdzone terapie holistycznie zdrowy układ trawienny.

Wizyta w toalecie drogą przez mękę?

Autor, doktor z wieloletnią praktyką, ujawnia, że choroby układu trawiennego dotykają coraz więcej ludzi. Na zaparcia, biegunki, wzdęcia, nowotwory jelit czy syndrom jelita drażliwego i nieszczelnych jelit cierpią osoby w różnym wieku. Temat ten jest na tyle wstydliwy, że rzadko kto rozmawia lub udaje się do lekarza zaniepokojony wyglądem lub zapachem swojej kupy. Niestety, spłukanie wody i użycie odświeżacza usuwa problem tylko z toalety, a nie usuwa dolegliwości i stanów zapalnych z Twojego układu trawiennego. Dzięki tej książce dowiesz się, dlaczego jelita chorują. Poza tym na podstawie koloru, kształtu czy konsystencji swojej kupy prawidłowo określisz stan zdrowia jelit.

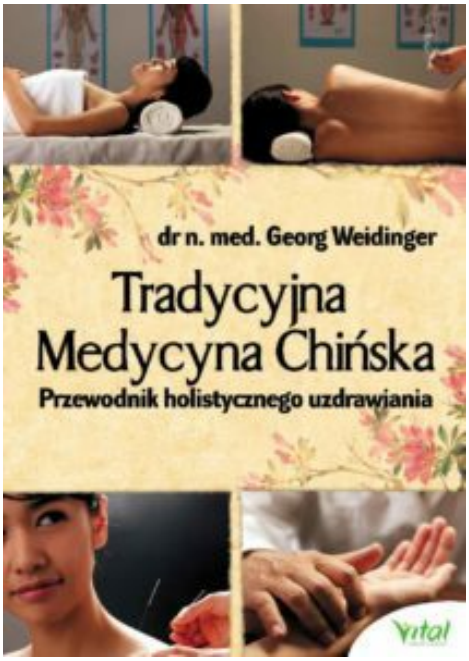
Czym spowodowane są stany zapalne jelit ?

Dowiesz się, że sposób przeżuwania i połykania pokarmu ma ogromny wpływ na to, jak trawi Twój żołądek i jakie substancje są wchłaniane w jelicie cienkim. Zaś zadaniem jelita grubego jest odsączenie wody i wydalenie toksyn w niestrawionej masie pokarmowej. To właśnie ono jest najbardziej podatne na rozrost chorobotwórczych bakterii, ataki pasożytów oraz stany zapalne. Są one powodowane przez źle przerzuty pokarm, nadmierne spożycie mleka i pszenicy, owoców, alkoholu czy lekarstw. Nadmiar produktów zawierających histaminę może dodatkowo wywołać biegunki, kłopoty z krążeniem i stany zapalne. Dowiesz się również, że negatywne emocje wpływają destrukcyjnie na florę bakteryjną jelit.

Jak rozruszać leniwe jelita, zrobić zdrową kupę i odzyskać zdrowie?

Książka zawiera sprawdzony plan treningowy, który pobudzi Twoje leniwe jelita. Poznasz terapeutyczne zalety postu i wprowadzisz jego zasady w życie, aby oczyścić organizm z toksyn i pasożytów. Skutecznie odbudujesz zdrową florę bakteryjną poprzez wyćwiczenie prawidłowego odruchu przeżuwania i połykania pożywienia. Bezpiecznie przeprowadzisz detoks i oczyszczanie jelit, stosując lewatywę z gorzkich soli oraz pijąc odpowiednie ilości płynów W ten sposób pozbędziesz się ubocznych produktów przemiany materii, toksyn i złogów. Porady dotyczące diet i zdrowego odżywania zawarte w tej książce pozwolą Ci wyeliminować choroby układu trawiennego i bezboleśnie zrobić zdrową kupę.

Zdrowe jelita kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.



Tradycyjna Medycyna Chińska

dr n. med. Georg Weidinger

Tytuł oryginału: Die Heilung der Mitte: Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-889-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 560; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** III-dodruk;

pobierz fragment książki

Tradycyjna Medycyna Chińska – poznaj holistyczne podejście do życia i sposób na leczenie powszechnych dolegliwości

Na pewno nieraz zetknąłeś się z określeniem Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC). Ale czy zastanawiałeś się, jakie są podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej? Jak ona tak naprawdę działa i jak wygląda leczenie zgodne z tym, co głosi Tradycyjna Medycyna Chińska? Cóż, w skrócie można to podsumować tak: TMC to w 80 procentach tryb życia, 10 procent stanowi akupunktura a drugie 10 procent – chińskie zioła. Chociaż niektórym może się wydawać, że podstawy i założenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej są skomplikowane, nic bardziej mylnego. Jest ona łatwa w zastosowaniu zarówno dla pasjonatów tego tematu, jak i laików. A to skutkuje ogromnym wzrostem zainteresowania tą sztuką dbania o zdrowie człowieka.

Teraz i ty możesz poznać i wykorzystać holistyczne podejście Tradycyjnej Medycyny Chińskiej do leczenia różnych chorób i powszechnych dolegliwości. Dowiedzieć się, ja zadbać zarówno o ciało, jak i umysł. Umożliwi ci to Autor tej niezwykłej książki, który jest praktykującym lekarzem prowadzącym gabinet TMC w Wiedniu. W swojej publikacji opowiada o swoich doświadczeniach i dzieli się najlepszymi sposobami skorzystania z liczącymi przecież tysiące lat mądrości Wschodu.

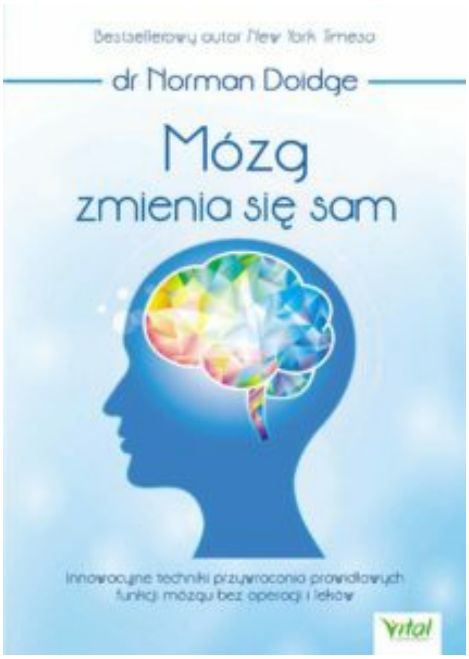
Leczenie – możesz pomóc sobie sam dzięki terapiom naturalnym, jakie oferuje Tradycyjna Medycyna Chińska

Porady Autora rzucają nowe światło na sposób, w jaki żyjemy, jak rano wstajemy, co zjadamy, jak się ruszamy, w co wierzymy i czego się boimy. Dopiero po przyswojeniu wszystkich zawartych w tej książce informacji jesteś w stanie uświadomić sobie, jak wiele możesz zrobić dla swojego zdrowia i diety. Dowiesz się również, które metody TMC mogą pomóc w pozbyciu się nękających cię dolegliwości czy chorób. Książka to kompendium wiedzy o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej i jej podstawach.

Zyskaj niezbędną wiedzę o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Z wszechstronnej i obszernej książki dowiesz się, jak się żyć w zgodzie z pięcioma elementami: drewnem, ogniem, ziemią, metalem oraz wodą. Zgłębisz takie terapie naturalne i techniki lecznicze, jak akupunktura czy stosowanie poszczególnych chińskich ziół. Będziesz wiedział, co należy zrobić, gdy cierpisz na syndrom wyczerpania śledziony, zadbasz o zdrowie swoich kości i zapobiegniesz powstawaniu uczucia wypalenia. Poznasz również analizę poszczególnych składników odżywczych diety w kontekście TMC i właściwe metody oddychania. Wiele miejsce w tej książce Autor poświęca również zdrowemu odżywianiu. Przekona cię do ciepłych śniadań czy codziennego jedzenia jabłek. Wyjaśni, dlaczego trzeba zjadać dobre roślinne biało i dlaczego nie można bać się tłuszczy! Zdrowe odżywianie nabierze nowego wymiaru. Podobnie jak twoje życie.

Medycyna Wschodu dla ludzi Zachodu



Mózg zmienia się sam

dr Norman Doidge

Tytuł oryginału: The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby

Alzheimer | ebooki | mózg | Parkinson | poprawa pamięci

ISBN: 978-83-8168-835-2 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 500; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

pobierz fragment książki

Neuroplastyczność mózgu – najnowsze odkrycia dotyczące zdrowia mózgu

Nowa nauka o neuroplastyczności obala powszechnie panującą teorię niezmiennego mózgu. Jeszcze niedawno wierzono, że wydajność ludzkiego mózgu jest stała, aż do momentu rozpoczęcia długiego procesu neurodegeneracji. Dotychczasowa teoria wyrokowała, że ludzie, urodzeni z uszkodzonym mózgiem będą ograniczeni lub niesprawni przez całe życie. Jednak według ostatnich badań dotyczących zdrowia i funkcjonowania mózgu, mózg regeneruje się sam. Neuroplastyczność mózgu to umiejętność tworzenia nowych połączeń pomiędzy neuronami, która zmienia strukturę mózgu. Dzięki temu mózg może prawidłowo funkcjonować, gdy jego część ulegnie uszkodzeniu w skutek udaru lub choroby Alzhaimera czy Parkinsona.

Nowatorskie techniki dla zdrowia mózgu oparte na neuroplastyczności

Autor, wielokrotnie nagradzany pisarz, psychiatra i psychoanalityk, poświęcił się odkrywaniu tajemnicy neuroplastyczności. W tej książce opisuje niekonwencjonalne metody leczenia chorób i urazów mózgu. Zebrał w niej rewolucyjne wyniki badań, które uzyskał od wybitnych naukowców z całego świata. Przedstawia różnorodne techniki regeneracji mózgu oraz ćwiczeń, a także ich spektakularne działanie. Książka oprócz wyników badań zawiera również niesamowicie inspirujące historie ludzi, których życie całkowicie zmieniło się dzięki nowatorskim technikom bazującym na neuroplastyczności mózgu.

Popraw pamięć, odzyskaj sprawność po udarze wykorzystując neuroplastyczność mózgu

W tej publikacji znajdziesz sposoby na poprawę pamięci i osiąganie lepszych wyników w nauce i pracy. Wykorzystasz sprawdzone metody, które wyeliminowały zaburzenia uczenia się i wpłynęły na wzrost IQ u badanych osób. Poznasz dowody na to, że możliwe jest wyostrzenie pamięci osiemdziesięciolatków do tego stopnia, że komfort ich życia poprawi się do poziomu z czasu, gdy mieli pięćdziesiąt pięć lat. Wykorzystanie neuroplastyczności mózgu umożliwia odzyskanie wzroku nawet u ludzi niewidomych od urodzenia oraz odzyskanie słuchu u osób, które nigdy wcześniej nie słyszały. Uzyskasz potwierdzenie, że możliwa jest regeneracja mózgów uszkodzonych np. w skutek udaru. Dowiesz się w jaki sposób zregenerować swój mózg, by uleczyć obsesje, traumy i ataki paniki. Udowodniono również, że neuroplastyczność mózgu zapobiega rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych, jak choroba Alzheimera czy Parkinsona.

Zwiększ potencjał swojego mózgu