



vital
GWARANCJA ZDROWIA

KATALOG

Część 2 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

Naturalne metody na silne serce	6
5 domowych środków, które zastąpią drogerię	7
Zespół nieszczelnego jelita – ukryta przyczyna Twoich dolegliwości	9
Wzmocnij pamięć – usuń demencję	10
Makrobiotyka	11
Biorezonans i inne techniki terapeutyczne	12
Cukrzycę można wyleczyć	14
Otyłość brzuszna – ukryty zabójca	15
Joga na krześle	16
Przerwy w jedzeniu	18
Ukryte trucizny	19
Minerały niezbędne w codziennej diecie	20
Jama ustna – klucz do zdrowia	21
Uzdrowiająca sól	23
Zdrowa i naturalna suplementacja	24
Sekret długowiecznych Chińczyków	25
Samodyscyplina dla opornych	26
Samoleczenie proste i skuteczne	27
Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	28
Turbometabolizm	29
Neurologia zachcianek	31
Leki z głową	33
Kobietologia – kompletny przewodnik po życiu intymnym kobiety	34
Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych	36
Mit cellulitu	37
Uzdrowienie po udarze	38
DMSO na powszechne dolegliwości	39
Neurogeneza – regeneracja mózgu	40
Terapia siarką	42
Niebezpieczne sery	44
Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego	45
Przeciwzapalna terapia tlenowa	47
Terapia ketonowa	48
Nowoczesna medycyna molekularna	50
Probiotyczne siołki dla zabieganych	51
Koniec Alzheimera	52
Matcha – cudowna herbata	53
Mikrobiom – sposób na pokonanie chorób	54
Smoothie z jadalnych roślin dziko rosnących	55
Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający	56
Dodatkowe lata	57
Ajurwedyjskie przepisy z lokalnych produktów	58
Uszkodzenia autoimmunologiczne – ukryta przyczyna chorób	59
TOP 10 suplementów diety	60
Ukryte przyczyny refluksu i zgagi	61
Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania	62

Syberyjskie orzeszki cedrowe	64
Lecznicza woda	65
Odżywianie czyli trzecia droga medycyny	66
Jak żyć dłużej i czuć się lepiej	67
Holistyczna medycyna chińska na co dzień	68
Alchemia ziół i przypraw	69
Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu	70
Kokosowe terapie	71
Sekrety urody japońskich kobiet	72
10 zasad zdrowego odżywiania w oparciu o najnowsze badania naukowe	73
10-minutowe przepisy	74
Lecznicza moc pszczół	75
Zdrowa wątroba	76
Wylecz choroby serca	77
System Norbekova w praktyce	78
Program uzdrawiający układ odpornościowy	79
Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców	80
Odżywianie mitochondrialne	81
Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie	82
Dziewczyny o seksie	83
Gorzka prawda o słodzikach	84
Pozbądź się chorób skóry	85
Chuda czy zdrowa?	86
Superodżywianie	87
S.O.S Schudnij Omijając Sport	88
Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych	89
Niewyjaśnione dolegliwości?	90
Możesz wyleczyć choroby tarczycy	91
Cała prawda o raku	92
Ajurwedyjski detoks	94
Kod otyłości	95
Lecznicze rośliny dziko rosnące	96
Kupa szczęścia	97
Tradycyjna Medycyna Chińska	98
Zdrowe tłuszcze, dobre białka	99
OPC – ekstrakt z pestek winogron	100
Medyczne śledztwa	101
Mózg zmienia się sam	102
Cała prawda o tłuszczach	103
Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą	104
Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą	105
Samodzielne usuwanie lęku, stresu i depresji	106
Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej	107
Żywność fermentowana i probiotyczna	108
Mięso pełne kłamstw	109
CDL/CDS silne wsparcie w procesie zdrowienia	110
Lemoniadowe oczyszczanie	111
Przepisy diety ketogenicznej	112

Uzdrowianie żywnością	113
Wyłącz geny nowotworowe	114
Kod idealnej wagi	115
Głód tlenowy – przyczyna wielu chorób	116
Refleksologia w praktyce	117
Oczyszczanie dla każdego	118
Samodzielne usuwanie bólu	119
Noni	120
Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych	121
Kalorie pełne kłamstw	122
Aktywny zeolit – klinoptylolit	123
Oczyszczanie organizmu w praktyce	124
Gluten free	125
Cztery filary samouzdrawiania	126
Zastąp cukier	127
Przewodnik tapingu dla każdego	128
Złoto koloidalne	129
Wylecz alergię	130
Olej magnezowy	131
Sole Schüsslera	132
Masaż tantryczny	133
Wiek to nie wyrok	134
Mięso nas zabija	135
Jedz prawdziwe jedzenie	136
Yin Joga	137
Przywracanie młodości	138
Reishi – król grzybów leczniczych	139
Zdrowe oczy	140
Żywność probiotyczna	141
Imbir	142
Dieta na płaski brzuch	143
Ulecz siebie	144
Konopie – cud natury	145
Zielone kosmetyki	146
Jak naprawić uszkodzony mózg	147
Pasożyty – prawdziwa przyczyna chorób	148
Kompleksowe odkwaszanie organizmu	149
Sexy soki	150
Uzdrowiająca moc lasu	151
Dieta hCG	152
Kuchnia Raw Food	153
Goji jagody życia	154
Koniec stresu i nadwagi	155
Zielone koktajle	156
Oczyszczanie nerek	157
Piękna na zawsze	159
Lecznicze głodówki dla każdego	160
Program przywracania równowagi jelitowej	161

Odkwaszanie	163
Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne	164
Sekrety wiecznie młodych kobiet	165
Zdrowe jelita, zdrowe życie	166
Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu	167
Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię	168
Życie bez stresu	169
Kryzys ozdrowieńczy	170
Soda – lecznicze właściwości	171
Co mówi Twoja krew	172
Z daleka od mleka	173
Medycyna mitochondrialna	174
Jiaogulan – chińskie zioło nieśmiertelności	176
Turbozdrowie w 14 dni	177
DMSO naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy	178
Dieta według Pięciu Przemian	179
Joga – jak zmienić postrzeganie swojego ciała i życia	180
Naturalne metody na zdrowe zęby	181
Żywność funkcjonalna	182
Uzdrowiająca moc herbaty	183
Jedzenie czy trucizna? Nieświadomość zabija	184
Nasiona chia	185
Sposób na chroniczne zmęczenie	186
Dieta ketogeniczna	187
Akupresura – najskuteczniejsze punkty	188
Nowa kuchnia wegetariańska	189
Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik	190
Naturalny detoks	191
MMS – mineralne panaceum	192
Przewodnik odkwaszania organizmu	193
Kombucha – cudowny grzyb herbaciany o leczniczych właściwościach	194
Masaż – uzdrawiający dotyk	195
Kokosowe przepisy na zdrowie	196
Woda kokosowa	197
Pięć Przemian na polskim stole	199
Żywność pełna kłamstw	200
Efekt placebo	201
Odmładzanie twarzy	202
Sok z młodego jęczmienia	203
Naturalna Pani Domu	204
Grupa krwi a odżywianie	205
Wylecz artretyzm	206
Kokos – naturalny antybiotyk	207
3 proste kroki do zdrowia i długowieczności	208
Żywność dla mózgu	209
Szczepienia pełne kłamstw	210
Hatha joga	211
Odmładzające zioła	212

Chińskie ćwiczenia uzdrawiające	213
Czarna księga karmy dla zwierząt	214
Akupunktura	215
Wylecz cukrzycę	216
8 kroków do pozbycia się bólu pleców	217
Schudnij z przyjemnością	218
Magnez dla zdrowia	219
Chemia w pożywieniu	220
Vademecum naturalnego zdrowia	221
Jadalne rośliny dziko rosnące	222
Księga zdrowia mózgu	223
Cukrowa mafia	224
Dieta 8-godzinna	225
Zegar ciała	226
Zdrowie w 7 dni	227
Grzyby Candida – przyczyna większości chorób	228
Dieta 5:2	229
Czystek	230
Zdrowe kości	231
Obniż swoje ciśnienie – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie	232
Sól	233
Cud oleju palmowego	234
Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu	235
Mumio – naturalne lekarstwo z gór	236
Ekologia ciała	237
Nie jedz tego!	238
Uzdrawiająca moc octu	239
Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów	240
Obniż swój cholesterol – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie	241
Płukanie ust olejem	242
Niebezpieczne zboża	243
Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego	244
Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne	245
Cud oleju lnianego	246
Witamina B17 lekarstwo na raka	247
Zielony eliksir życia	248
Cud mąki kokosowej Zdrowa alternatywa dla pszenicy	249
Superodporność	250
Chroń i lecz swoje serce	251
Dieta sokowa	252
Terapia czaszkowo-krzyżowa	253
Cud oleju kokosowego	254
Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian	255



Naturalne metody na silne serce

dr med Franziska Rubin

Tytuł oryginału: Meine sanfte Medizin für ein starkes Herz: Herzerkrankungen, Bluthochdruck & Arteriosklerose natürlich behandeln

Dieta › witaminy
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki układ krążenia zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-82-2; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 276; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Choroby serca są najczęstszą przyczyną śmierci

To właśnie na choroby serca, takie jak zawał, niewydolność krążenia czy zaburzenia rytmu serca, zapadamy najczęściej. W dużej mierze można ich jednak uniknąć. Styl życia odgrywa bowiem decydującą rolę przy zachowaniu zdrowego serca. W 90% nasze serce choruje z powodu czynników ryzyka, takich jak palenie, nieprawidłowe odżywianie lub przejadanie się, stres oraz brak ruchu. Oczywiście sercu szkodzić mogą także choroby i infekcje.

Serce to nie tylko pompa doskonała

Jak bije serce? Bije dzień i noc niczym niezawodny zegar. Z każdym uderzeniem serca krew pompowana jest do głównych tętnic, aby dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne substancje. W medycynie zachodniej serce traktowane jest przede wszystkim jako silnik, pompa i zegar systemowy. W medycynie dalekowschodniej jest ono także mieszkaniem duszy oraz kontroluje siłę woli, zdolność koncentracji oraz intelekt. Podejmuje własne decyzje bez udziału mózgu. Zaopatruje wszystkie naczynia krwionośne w krew, bijąc około 100 tysięcy razy dziennie. Serce osoby dorosłej jest wielkości jej pięści i podczas całego życia wykonuje przeciętnie 3,5 miliarda uderzeń.

Sprawdź, jak wiele możesz osiągnąć sam!

Dzięki tej książce przeprowadzisz przegląd swoich codziennych przyzwyczajeń i dowiesz się, co robisz źle i na co możesz wpłynąć. Które produkty spożywcze szkodzą, a które powinieneś jeść częściej? Jakie emocje szkodzą sercu i co możesz zrobić, żeby żyć szczęśliwiej? Ile ruchu potrzebuje ten narząd i jak możesz włączyć ćwiczenia do swojego planu dnia bez uczucia przemęczenia? Jak powinno wyglądać prawidłowe radzenie sobie ze stresem? Co może dać Ci inny sposób myślenia, oddychania czy śmiechu?

Naturalne wzmocnienie serca

Medycyna naturalna zna różne metody na pobudzenie mocy samouzdrawiania w ludzkim organizmie. Odbywać się to może przy pomocy naturalnych środków, takich jak słońce, światło, powietrze, woda oraz bodźce temperaturowe. Ważnymi elementami są również ruch, fizjoterapia oraz masaże. Ponadto odpowiednie odżywianie oraz redukcja stresu mogą zapobiec przedwczesnemu starzeniu się naczyń krwionośnych, a tym samym chorobom serca.

W ten sposób niestraszne Ci będą:

- choroba niedokrwienna serca
- zawał serca
- niewydolność serca
- zaburzenia rytmu serca
- choroby zastawek sercowych
- zapalenie mięśnia sercowego
- choroba tętnic obwodowych.

Serce Ci za to podziękuje!

SMARTICULAR.NET




 pobierz fragment książki




5 domowych środków, które zastąpią drogerię

Smarticular.net

Tytuł oryginału: Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie: Einfach mal selber machen! Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte, die Geld sparen und die Umwelt schonen

 Zdrowie › uroda
Zdrowie › kosmetyki

 Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta

 bakterie  ebooki  kąpiele lecznicze  zdrowa skóra

ISBN: 978-83-65846-81-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Czy na pewno potrzebujesz wszystkich środków czyszczących, które masz w domu?

Czy wiesz, ile masz najróżniejszych środków do szorowania, płynów do czyszczenia, tabletek, proszków do prania? Posiadasz także wiele kremów, balsamów, mydeł, szamponów i innych produktów kosmetycznych, higienicznych i czyszczących. U większości ludzi jest ich od 40 do 60. Dlaczego musi istnieć tak wiele przeważnie chemicznych produktów? Zawierają one długą listę dodatków, z których niektóre nie są zdrowe, a nawet szkodzą środowisku? Czy nie istnieją prostsze, zdrowsze, bardziej przyjazne dla środowiska i trwalsze alternatywy dla wszystkich tych barwnych produktów?

Wszystkie środki czyszczące możesz zastąpić tanimi środkami domowymi

Dzięki tej książce poznasz inną drogę. Alternatywą wobec drogich, częściowo toksycznych, a przede wszystkim prawie zawsze niepotrzebnych artykułów gospodarstwa domowego, produktów piorących i czyszczących jest pięć prostych domowych środków. Wystarczy, że kupisz sodę oczyszczoną, sodę (do prania), ocet, kwas cytrynowy i szare mydło, a z łatwością wyszorujesz cały dom, zatroszczysz się o ciało i zdrowie. Są to prozaiczne produkty domowe znane już naszym rodzicom i dziadkom. Razem jednak mogą one tak wiele, że wydaje się dziwne, że prawie się ich już nie spotyka w gospodarstwach domowych. W ich miejsce wprowadzono wszelkie możliwe power-spreje, środki czyszczące z aktywną pianą i specjalne produkty zaradcze dla każdego problemu. Dlatego też uginają się pod nimi półki supermarketów, a w reklamach wszędzie przywołuje się cudowne efekty najnowszych rozwiązań.

300 zastosowań sody, octy, kwasu cytrynowego i szarego mydła, które rozwiążą każdy problem

Nie ma żadnego zadania w dziedzinie czyszczenia, któremu nie sprosta użycie któregoś z tych pięciu domowych środków albo ich kombinacji. Dochodzą do tego liczne zastosowania w mieszkaniu, ogrodzie, kuchni, w dziedzinie odżywiania, a nawet zdrowia, w których ta piątka może okazać się niezwykle użyteczna. Dzięki czemu liczne drogie artykuły stają się zbędne. A najlepsze jest to, że są one niezwykle tanie i powszechnie dostępne. W tej książce znajdziesz najlepsze i najbardziej użyteczne zastosowania i przepisy z użyciem tych środków. Dowiesz się wszystkiego o produktach, gdzie je można nabyć i na co zwracać uwagę podczas ich stosowania.

Dlaczego warto robić środki do pielęgnacji i czyszczące samemu?

– **Samodzielnie wykonane produkty higieniczne, kosmetyczne i gospodarstwa domowego są zdrowsze!** W przepisach z tej książki, inaczej niż w przypadku większości dostępnych w handlu standardowych produktów, nie występują żadne podejrzone substancje. Mogą to być sztuczne wzmacniacze smaku, środki konserwujące czy oleje mineralne. W przypadku każdego wykonanego samodzielnie produktu możesz dokładnie określić, co zawiera i jak działa.

– **Domowej roboty wersje środków są lepsze dla środowiska!** Kto sam przygotowuje produkty higieniczne, dezodoranty i środki czyszczące, oszczędza nie tylko sporą ilość zbędnych chemikaliów, ale też całą górę zużytych opakowań. Czy wiesz, że wiele szamponów zawiera silikon i inne sztuczne tworzywa? Czy masz świadomość, że żele złuszczone pod prysznic mają w sobie często więcej plastiku w postaci mikrogranulek niż ich opakowanie. Wszystkie te tworzywa potrzebują ponad 400 lat, aby ulec naturalnej degradacji? Wszystkie opisane środki są biodegradowalne lub występują w naturze nie szkodząc jej.

– **Samodzielne otrzymywanie to niezła zabawa!** Kto sam już sobie kiedyś zrobił dezodorant w kulce, płyn do płukania tkanin, płukankę do ust albo uniwersalny środek czyszczący, ten wie, jaka to przyjemność i ile daje satysfakcji. Kto dowie się, jak łatwo sporządzić samemu w domu środek piorący czy żel pod prysznic, zada sobie pytanie, dlaczego dotąd kupował je w gotowej postaci.

– **Samodzielne otrzymywanie pozwala oszczędzić sporo pieniędzy!** Czy wiesz, że poświęcając kilka minut, możesz wykonać z szarego mydła i sody środek piorący w zupełności wystarczający do czyszczenia. Kosztuje on tylko jedną dziesiątą tego, co standardowy produkt dostępny w sklepie? Albo że w ciągu ledwie pięciu minut możesz przygotować dezodorant za mniej więcej 50 groszy? To tylko dwa przykłady, które jednak wyraźnie pokazują, że stosowanie prostych domowych środków zamiast gotowych artykułów pozwala zaoszczędzić sporo pieniędzy.

300 zastosowań dla domu, ogrodu i ciała



Zespół nieszczelnego jelita – ukryta przyczyna Twoich dolegliwości

dr David Brownstein

Tytuł oryginału: Heal Your Leaky Gut: The Hidden Cause of Many Chronic Diseases

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



bakterie

choroby autoimmunologiczne

ebooki

mikrobiom

refluks

stany zapalne

układ trawienny

ISBN: 978-83-65846-83-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Jelita wpływają nie tylko na przewód pokarmowy

Wiele osób zmaga się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, które odbierają im zdrowie i dobre samopoczucie. Przemierzają korytarze przychodni i szpitali, lecz żaden specjalista nie jest w stanie zaproponować im skutecznego leku czy terapii mogącej przynieść długotrwałą ulgę. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ wielu lekarzy skupia się wyłącznie na objawach, a nie na tym, co je wywołuje.

Ukryta przyczyna wielu chorób

Jak przekonuje Autor, większość chorób bierze się z jelit, a cierpiącym na nie osobom i ich terapeutom takie wyjaśnienie nawet nie przychodzi do głowy. Co, jeśli Ty również należysz do tej grupy? Jak długo będziesz lekceważyć niepokojące objawy i czy naprawdę warto zwlekać, aż dojdzie do nieodwracalnych zmian w Twoim organizmie?

Układ pokarmowy – kluczowy element układanki

Układ pokarmowy powstał w celu wchłaniania składników odżywczych, które wspierają nasze ciała i pomagają wytwarzać energię. Jego kolejnym zadaniem jest eliminowanie z organizmu wszystkiego, co toksyczne. Co się jednak stanie, gdy ten układ zacznie zawodzić?

Czym właściwie jest LGS

Zespół nieszczelnego jelita, zwany inaczej LGS ma miejsce, gdy wyściółka jelita cienkiego zostaje uszkodzona, co umożliwia ucieczkę obcych związków do krwiobiegu, skutkując osłabieniem układu odpornościowego i wywołaniem reakcji autoimmunologicznej. Tradycyjni lekarze nie rozumieją, czym jest LGS, a tym bardziej, jak go diagnozować i leczyć. Szacuje się, że ponad 80 procent osób z przewlekłymi chorobami ma nieszczelne jelita, przerost złych bakterii lub zbyt mało dobrych.

Oto kilka symptomów, które mogą być spowodowane przez LGS:

- dolegliwości trawienne, refluks, zespół jelita drażliwego (IBS), choroba Leśniowskiego-Crohna,
- bóle stawów i mięśni, artretyzm,
- otyłość i alergie pokarmowe,
- bóle głowy, depresja, lęk, ADHD,
- swędzenie skóry, wysypki, egzema, trądzik, trądzik różowaty, łuszczyca.

Lekarz doradza, jak wyeliminować problem

Dr David Brownstein wyjaśnia, jak jelito – podobnie jak mózg, serce i wątroba – musi być odpowiednio odżywione, aby mogło prawidłowo funkcjonować. Jeśli Twoje jelito nie jest zdrowe, Twój układ odpornościowy ucierpi. Poprawa zdrowia jelit i zażywanie mniejszej ilości leków pomoże Ci poczuć się lepiej i wyglądać młodziej, poprawi funkcjonowanie mózgu i wyeliminuje niezliczone choroby. Ta książka zawiera wszystkie informacje potrzebne do zmiany tego, co teraz robisz, abyś mógł mieć optymalne zdrowie jelit, a co za tym idzie, ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

Zdrowe jelita – zdrowe ciało!



 [pobierz fragment książki](#)

Wzmocnij pamięć – usuń demencję

prof. Gerald Hüther

Tytuł oryginału: Raus aus der Demenz-Falle!: Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren

 [Zdrowie > długowieczność](#)

[Zdrowie > choroby](#)



[Alzheimer](#)

[ebooki](#)

[mózg](#)

[Parkinson](#)

[poprawa pamięci](#)

[starzenie](#)

ISBN: 978-83-65846-84-6; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Nowe spojrzenie na choroby neurodegeneracyjne

Autor publikacji rozprawia się z długą listą narosłych wyobrażeń o demencji oraz udowadnia, że dawne teorie też się starzeją. Ujawnia także zmiany paradygmatu, jakie obecnie zachodzą w medycynie. Objaśnia, dlaczego dawne teorie nie znajdują zastosowania, a wielu ekspertów wciąż tkwi w błędzie. Tymczasem każdy człowiek może wziąć pełną odpowiedzialność za stan swojego umysłu i utrzymać jego pełną sprawność przez cały czas trwania życia. Wszystkie przedstawione w książce techniki są oparte na najnowszych odkryciach naukowych. Klasyczni badacze chorób demencyjnych są obecnie zdania, że demencja spowodowana jest procesami rozkładu rozmaitych związków i magazynowania w mózgu produktów tego procesu. Profesor Gerald Hüther – jeden z czołowych neurobiologów – w zrozumiały i przekonujący sposób niezbitnie argumentuje, że to przestarzała teoria, która przysłała nam dodatkowo zrozumienie prawdziwych czynników wywołujących otępienie starcze.

Uczucie szczęścia i pozytywne nastawienie a regeneracja mózgu

Niektórzy ludzie już od dzieciństwa, później w okresie szkolnym i jako dorośli, nieustannie powtarzają doświadczenie osiągnięcia sukcesu w kwestiach, które początkowo wydawały się nader trudne lub znajdowania ostatecznego rozwiązania problemu, którym zajmowali się dłuższy czas. Tacy ludzie nie tylko doświadczają w danej chwili uczucia powodzenia i szczęścia. Owo powtarzane doświadczenie pozwala na rozwinięcie nowej postawy: szczęśliwego człowieka. Częstsze doświadczania tego typu poczucia szczęścia pozwala na lepsze nawożenie mózgu, inaczej mówiąc, w umyśle takiego człowieka może dojść do lepszego rozwoju potencjału neuroplastycznego. Mówiąc wprost: szare komórki szybciej regenerują się po przebytych urazach czy traumach.

Jak zachować dobrą kondycję umysłową do późnej starości?

- jeść mniej i dokładnie zastanowić się nad tym, co się zjada,
- więcej się ruszać i badać możliwości kierowania własnym ciałem i jego mobilnością,
- zachwycać się różnorodnością i pięknem świata,
- nie pozwolić nikomu odebrać sobie przyjemności z kontemplacji, własnych odkryć i twórczości, nauki oraz samorozwoju,
- unikać kierowania się tym, co inni uważają za ważne, lecz czynić to, co sami uważamy za znaczące, gdyż odpowiada to naszemu wyobrażeniu godności,
- nie ustawać w poszukiwaniach sensu życia i prowadzić życie sensowi temu oddane,
- tak kształtować swoje relacje z innymi, aby mieć możliwość wzrastania z nimi w miejsce wykorzystywania innych w celu zaspokajania własnych potrzeb.

Czas wyrwać się z sidła demencji!



Makrobiotyka

Madhavi Guemoes

Tytuł oryginalny: Makrobiotik: In Fülle leben

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

bakterie ebooki mikrobiom zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65846-75-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Jemy za dużo i za szybko

W makrobiotyce chodzi o to, by czuć się wolnym, zrównoważonym i spełnionym. Przede wszystkim należy jednak żyć wolniej. Ludzie mają tendencję, by gnać przez życie bez chwili wytchnienia, jeść posiłki w pośpiechu i dziwić się, że stale są zestresowani i niespokojni. Współczesny tryb życia, przepełniony zawrotnym tempem i ciągłym hałasem, może na dłuższą metę ogromnie zachwiać równowagę ciała, umysłu i ducha. A przecież wszystko, po co sięgasz ma wpływ na Twoje życie i dobre samopoczucie.

Pierwsza taka książka o odżywianiu

Ta książka ma pomóc Ci znaleźć drogę pełną miłości, prowadzącą do równowagi i wewnętrznego spokoju. Inteligentne odżywianie na różnych poziomach pozwoli Ci kształtować swoje codzienne samopoczucie. Jeśli chcesz, możesz całkowicie odmienić swoje nastawienie do życia. Nigdy nie jest na to za późno! Znajdziesz tu wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia oraz zaledwie 3-dniowy próbny plan, dzięki któremu sprawdzisz, czego naprawdę oczekujesz od pożywienia.

Z tej książki dowiesz się:

- czym jest makrobiotyka i jaki ma związek z Yin i Yang,
- co powinieneś jeść, a czego należałoby unikać,
- jak radzić sobie z atakami wilczego głodu,
- co wyróżnia idealnie zaplanowane dania,
- jak wybrać akcesoria kuchenne,
- które techniki krojenia i gotowania są najlepsze,
- jakie oleje wybierać,
- czym jest miso,
- które produkty makrobiotyczne powinieneś mieć w kuchni.

Jedyna publikacja o makrobiotyce, jakiej potrzebujesz

Ta publikacja zawiera w sobie wiedzę i wnioski wyciągnięte z ponad 20-letniego doświadczenia. Jest to niezwykle cenna publikacja w czasach, gdy nauki dietetyczne traktowane są jak religie, a ich zwolennicy często skaczą sobie do gardeł. Wszystko, czym odżywiamy nasze ciało, umysł lub duszę, powinno nas doskonalić, a nie osłabiać – lub niepotrzebnie komplikować nasze życie. Być może w tej książce odnajdziesz siebie i zapragniesz włączyć makrobiotykę do swojego życia. A może chcesz tylko poznać kilka pomysłów na dania i nie zagłębiać się zbyt w pozostałe informacje na temat odżywiania. Jesteś wolnym człowiekiem i to, jak z tej książki skorzystasz, ma odzwierciedlać Twoje potrzeby w danym momencie. Decyzja należy do Ciebie.

Autorka nauczy Cię przyrządzać zdrowe i pyszne:

- zboża i rośliny strączkowe,
- śniadania, lunche i kolacje,
- słodycze i przekąski,
- chleby i pasty,
- przyprawy makrobiotyczne,
- dania stanowiące zastrzyki odporności,
- sosy, dressingi i marynaty,
- makrobiotyczne napoje i herbaty.

Zdrowe odżywianie nigdy nie było tak proste



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;

 [pobierz fragment książki](#)

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 biofizyczna 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 zrzędzeniem losu, lecz niemalże zawsze nieuniknionym skutkiem nieprawidłowego sposobu postępowania.

Prekursor i znawca metod biofizycznych

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 biofizyczną, 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 biofizycznej 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 biofizycznych metod badawczych. Stosując diagnostykę biofizyczną 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 ampulce 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.

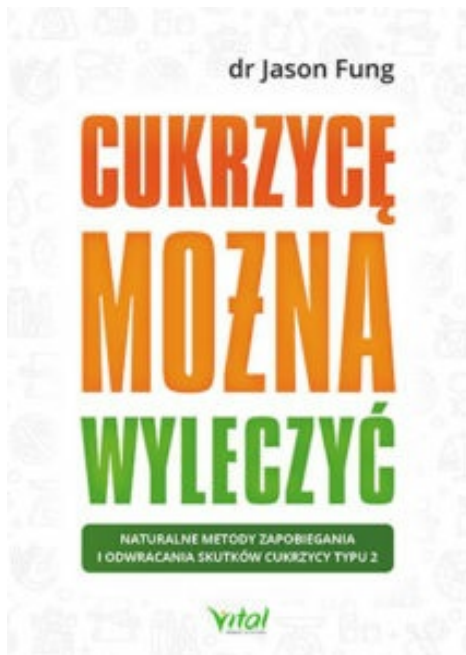
Zdrowe jedzenie zawiera witalne informacje

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 biofizyczne 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 › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

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 ślepotcie, 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.

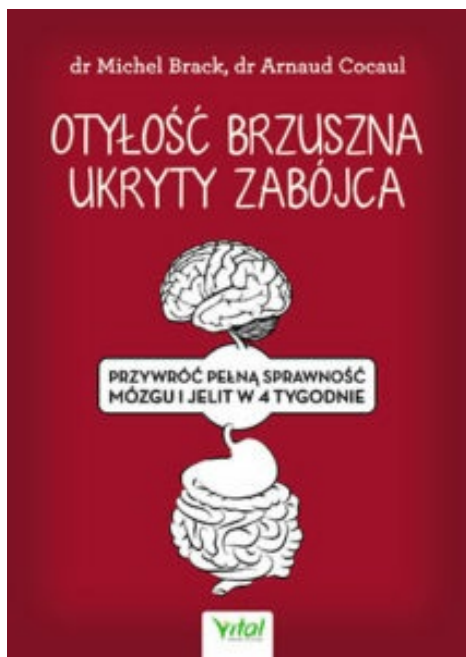
Pozbądź się cukrzycy na zawsze

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




 pobierz fragment książki



Otyłość brzuszna – ukryty zabójca

dr Arnaud Cocaul dr Michel Brack

Tytuł oryginału: Dépolluez votre graisse interne. Perturbatrice de l'intestin et du cerveau

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › odchudzanie

 jak szybko schudnąć  układ trawienny

ISBN: 978-83-65846-73-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 212; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

Co to jest otyłość brzuszna?

Otyłość brzuszna to bardzo powszechna dolegliwość. Występuje zarówno u kobiet jak i u mężczyzn. Nazywana inaczej otyłością trzewną, wisceralną, centralną, androidalną lub otyłością typu jabłko. Charakteryzuje się odkładaniem tkanki tłuszczowej głównie w obrębie brzucha. Jest problemem nie tylko estetycznym, ale przede wszystkim zdrowotnym. To szczególnie niebezpieczny rodzaj otyłości, ponieważ niesie za sobą wiele zagrożeń zdrowotnych. Przyczynia się m.in. do powstawania nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, a nawet zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca. To ukryty zabójca zakłócający pracę jelit i mózgu.

Dwa czynniki mogące uchronić Cię przed otyłością

Najnowsze badania potwierdzają, że znajdującą się w jelitach flora bakteryjna wpływa na trawienie i skłonność do otyłości. Autorzy – pasjonaci zdrowego stylu życia, ujawniają jak odbudowa kluczowych elementów przewodu pokarmowego (adipocytomu, czyli komórek tkanki tłuszczowej i mikrobiomu – ogółu mikroorganizmów, głównie bakterii zamieszkujących Twoje ciało) może przywrócić pełną sprawność mózgu i jelit.

Groźniejsze i powszechniejsze schorzenie niż sądzisz

Tkanka tłuszczowa trzewna znajdująca się w okolicach jamy brzusznej gromadzi się zarówno u osób cierpiących na nadwagę, jak również u osób szczupłych. Odkłada się zarówno pod samą skórą, jak i wokół narządów wewnętrznych, zaburzając ich prawidłowe działanie. Jej nadmiar może doprowadzić do zmian w funkcjonowaniu normalnej, hormonalnej komunikacji pomiędzy organami. To z kolei może doprowadzić do wywołania insulinooporności, zaburzenia poziomu cholesterolu i zwiększenie ryzyka rozwoju chorób serca. Według najnowszych badań duża ilość tkanki tłuszczowej trzewnej może mieć znaczący wpływ na ryzyko zachorowania na raka piersi, okrężnicy, chorobę Alzheimera, Parkinsona, reumatoidalne zapalenie stawów czy udar.

Jak pokonać otyłość brzuszną?

W książce znajdziesz informacje, jak uzdrowić adipocyt i mikrobiom oraz pozbyć się tkanki tłuszczowej trzewnej, przywracając pełną sprawność mózgu i jelit. Autorzy wyjaśniają, jakie błędy popełniamy w obchodzeniu się z własnym ciałem i co sprawia, że chorujemy i mamy nadwagę.

Autorski program dla zdrowia i urody

Autorzy proponują 4-tygodniowy program zmierzający do redukcji tkanki tłuszczowej trzewnej oraz odnowy jamy brzusznej i kluczowych dla niej dwóch elementów (adipocytomu i mikrobiomu). Opiera się on między innymi na prawidłowym odżywianiu, lekkiej aktywności fizycznej oraz walce ze stresem.

Czas pożegnać oponkę i przywrócić zdrowie



Joga na krześle

Kristin McGee

Tytuł oryginału: Chair Yoga: Sit, Stretch, and Strengthen Your Way to a Happier, Healthier You

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

Terapie › joga
Zdrowie › choroby

ból ebooki jak prawidłowo oddychać mięśnie stawy i kości układ krążenia

ISBN: 978-83-65846-79-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Jak zawalczyć o zdrowie prowadząc siedzący tryb życia?

W obecnych czasach siedzący tryb życia jest niezwykle szkodliwą codziennością. Praca i nauka zdalna, praca przy biurku, dojazdy, nawet odpoczynek w pozycji siedzącej wpływa niekorzystnie na stan zdrowia. Powoduje bóle kręgosłupa, stany zapalne i zwyrodnienia mięśni stawów i kości oraz wady postawy. Siedzący tryb życia i mała aktywność fizyczna pogłębiają również problemy z układem krążenia, zwiększają ryzyko powstania zylaków, chorób serca, udaru. Pogłębia też problemy z trawieniem i przyczynia się do powstania cukrzycy typu 2. Możesz jednak wnieść niewielką zmianę w rutynę codziennego siedzenia, która przyniesie wymierne korzyści zarówno dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Z książki dowiesz się jak zaledwie 10 minut aktywności fizycznej – uwaga – na krześle! – rozbudzi twoje siły witalne, doda ci energii do wykonywania codziennych obowiązków i zabezpieczy przed zgubnym wpływem stresu. Naucz się jak prawidłowo oddychać i znaleźć chwilkę na relaks dla ciała i umysłu.

Joga na krześle na ratunek dla pracujących przy biurku i prowadzących siedzący tryb życia

Joga jest, praktykowaną od wieków, formą aktywności fizycznej, zarówno dla ciała jak i umysłu. Zazwyczaj kojarzy się ją z matą, specjalnym strojem czy też pokojem przeznaczonym do ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych. Autorka tej książki wniosła jednak powiew współczesności modyfikując asany tak, by odpowiedzieć na potrzeby zapracowanych ludzi uzależnionych od technologii, uwieczonych przy biurkach, na sofach, w pojazdach, lub zmagających się z ograniczeniami ruchowymi. Teraz możesz praktykować jogę na krześle we własnym biurze, przy biurku, bez żadnych dodatkowych wydatków.

Nie musisz wychodzić z biura, by odczuć dobroczynne działanie jogi

Zamiast zachęcać ludzi do opuszczenia swojego biura w celu świadomej praktyki jogi, Autorka znalazła proste sposoby, aby przenieść korzyści płynące z rozciągania mięśni stawów i kości, prawidłowego oddychania oraz medytacji w przestrzeni roboczej. Prostota technik oddechowych, które zamieściła w swojej książce, a także wiele ze skoncentrowanych ćwiczeń i ruchów, zachęcają do natychmiastowego ich zastosowania. Wystarczy tylko minut, by w szkodliwy siedzący tryb życia wprowadzić trochę urozmaicenia. Dzięki zaledwie kilku ruchom odzyskasz wewnętrzną równowagę i dobre samopoczucie.

Aktywność fizyczna bez wielkiego wysiłku? To możliwe!

Pomimo zaleceń, by ludzie wstawali z krzeseł i poruszali się co godzinę, większość z nas ledwo wstaje, aby zrobić kolejną kawę i pójść do łazienki. Aby sprostać ograniczeniom czasowym i przestrzennym pracownika biurowego, na pracy i nauce zdalnej, Autorka starannie opracowała ruchy, które należy praktykować by twoja twarz, umysł i ciało mogły się wyciszyć i zrelaksować. Tym samym prezentuje świetny sposób, by pokonać stres związany z pracą biurową, przed ważnym spotkaniem lub rozmową. Wskazuje, jak joga na krześle uaktywnienia układu krążenia i trawienny, bez wykonywania wymagających ćwiczeń.

Joga na krześle to joga dla każdego!

W tym poradniku znajdziesz 100 pozycji jogi i ćwiczeń, które można wykonywać na krześle poświęcając im zaledwie kilka minut dziennie. Mogą je uprawiać osoby:

- w każdym wieku,
- pracujące za biurkiem,
- wykonujące pracę i naukę zdalną, bez dostępu do klubów fitness czy siłowni,
- o ograniczonym zakresie ruchów,
- które nigdy wcześniej nie korzystały z jogi,
- ubrane w mało wygodną odzież,
- które nie robiły nic dla swojego zdrowia od miesiąca czy lat!

Jak prawidłowo oddychać prowadząc siedzący tryb życia?

Książka analizuje poszczególne części ciała i wyjaśnia, jak pozycje jogi mogą uśmierzyć ból kręgosłupa, rozciągnąć zastygłe mięśni, stawy i kości, a także pobudzić układ krążenia i trawienny. Pożegnasz się między innymi z bólem pleców, zaparciami, migrenami i bólem głowy, a dodatkowo odzyskasz prawidłową i smukłą postawę ciała. Nauczysz się jak prawidłowo oddychać, by poprawić koncentrację, złagodzić stres, poprawić metabolizm i dodać sobie energii. Każde ćwiczenie zawiera dokładne instrukcje jak je prawidłowo wykonać krok po kroku poparte zdjęciami pozycji. Z łatwością włączysz asany do swojej biurowej rutyny dzięki gotowym pięcio-, dziesięcio- i piętnastominutowym zestawom.

Autorka Jogi na krześle pomogła osobom z pierwszych stron gazet

Jej połączenie uduchowienia i wiedzy funkcjonuje w branżach fitness oraz wellness od wielu lat, a grono pasjonatów proponowanych przez nią metod stale rośnie. Czy też podczas zajęć na żywo, czy też po lekcjach z jej licznych płyt DVD, ludzie zawsze kończą sesję podekscytowani. Osiągają stan wewnętrznej równowagi i lepiej się czują w swoim ciele. Ty również osiągniesz ten stan równowagi i witalności dzięki zastosowaniu porad z tej książki.

Co o tej książce i jej autorce sądzą znane osoby

„Kristin to najlepsze połączenie umiejętności i sztuki motywacji. Jest równie świetna z grupą czterdziestoletnich mam, jak i w sesji prywatnej”

– Tina Fey

„Kristin od wielu lat jest życiową siłą w praktyce jogi mojej żony oraz mojej”.

– Steve Martin

„Podejście Kristin do jogi jest przyjazne i dostępne. Jest pracowita i słodka, a także pomaga dopasować jogę do normalnego trybu życia”.

– Bethenny Frankel

Zdrowie i równowaga dla zapracowanych!



Przerwy w jedzeniu

Prof. dr Claus Muss dr med. Heike Bueß-Kovács

Tytuł oryginału: Nahrungspausen: Warum ein leerer Magen gesund macht

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zakwaszenie organizmu
Zdrowie › choroby

Terapie › głodówki
Terapie › detoks

ebooki olej roślinny

ISBN: 978-83-65846-74-7; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Zdrowe jedzenie jest dobre – przerwy w jedzeniu są jeszcze lepsze!

W wielu kulturach i religiach na całym świecie istnieją przykazania i rytuały na czasowe ograniczenia w jedzeniu. To, co na początku brzmi jak oczyszczenie duszy i ograniczenie nadmiernie rozpasanego stylu życia, zyskuje obecnie uzasadnienie dzięki odkryciom współczesnej medycyny. Liczne badania naukowe potwierdzają leczniczy efekt tymczasowych przerw w jedzeniu. Dzięki tej książce poznasz metody i zasady stosowania przerw w jedzeniu żeby uniknąć uczucia głodu i uzyskać efekt uzdrawiania.

Nasze ciało nie jest właściwie przystosowane do życia w stałym stanie sytości

Obecnie ten fenomen zdobywa popularność na całym świecie i robi furorę w Stanach Zjednoczonych pod nazwą Time Restricted Eating (TRE) – ograniczone czasowo jedzenie. W Japonii zdrowotny wpływ przerw w jedzeniu jest znany już od dawna. Tamtejszy lekarz za pomocą strategii opierającej się na spożywaniu tylko jednego posiłku, wieczorem, krótko przed pójściem spać, zredukował nadwagę i odmłodził swoją skórę, a także poprawił stan naczyń krwionośnych.

Z tej książki dowiesz się, że przerwy w jedzeniu:

- chronią naczynia przed miażdżycą, poprawiają pracę serca i obniżają ciśnienie krwi,
- stymulują metabolizm, pracę wątroby, woreczka żółciowego i nerek, aby poprawić funkcje detoksykacji i wydalania,
- regulują poziom cukru i lipidów we krwi oraz inne parametry metaboliczne, takie jak normalizacja kwasu moczowego,
- odbudowują florę bakteryjną w jelitach i regenerują błonę śluzową. Umożliwiają jelitom optymalnie wchłanianie witamin i minerałów. Wzmacniają system odpornościowy,
- poprawiają jakość snu, stymulują pracę mózgu. Zapobiegają demencji i chorobie Alzheimera,
- mają korzystny wpływ na nasze geny i jądra komórkowe. Zmniejsza się ryzyko degeneracji komórek i rozwoju raka. Chronią komórki przed przedwczesną śmiercią komórkową,
- zapewniają piękną sylwetkę. Komórki tłuszczowe są rozbijane, skóra jest odmłodzona, a ciało otrzymuje poczucie bezpieczeństwa z powodu swojej naturalnej sytości. Poprawia się fizyczne samopoczucie, mentalna i duchowa witalność.

Lista chorób, które można pokonać lub zapobiec dzięki poradom Autorów:

- nadwaga, podwyższone ciśnienie krwi, stres, podwyższony poziom lipidów we krwi i kwasu moczowego,
- choroby serca i naczyń krwionośnych,
- cukrzyca typu 2,
- reumatyzm i artroza,
- fibromialgia,
- chroniczne bóle pleców i głowy jak migrena,
- choroby żołądka i jelit,
- neurodermatoza i łuszczyca,
- alergie,
- dolegliwości związane z menopauzą,
- podwyższona podatność na infekcje,
- nastroje depresyjne i wyczerpanie.

Nawet w przypadku chorób nowotworowych krótkie okresy postu mogą poprawić działanie i znoszenie przez pacjenta chemioterapii.

Oczyszć ciało i umysł

DR MED. JOACHIM MUTTER

UKRYTE TRUCIZNY

CO STAŁE
NISZCZY TWOJE
ZDROWIE I JAK
TEGO UNIKAĆ



Vital

Ukryte trucizny

dr Joachim Mutter

Tytuł oryginału: Lass dich nicht vergiften!: Warum uns Schadstoffe chronisch krank machen und wie wir ihnen entkommen

Zdrowie › kosmetyki
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

ebooki stany zapalne

ISBN: 978-83-65846-71-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Oczyszczanie organizmu z toksyn – sprawdzone sposoby, które Ci pomogą!

Czy zastanawiałeś się, dlaczego często czujesz się źle bez konkretnej przyczyny? Starasz się eliminować powszechne dolegliwości za pomocą ogólnodostępnych farmaceutyków, ale nie przynosi to oczekiwanych efektów? Problemem jest nie tylko niewłaściwa dieta i styl życia, ale przede wszystkim różne toksyny, które nas otaczają i często są nieświadomie wprowadzane do organizmu. Dochodzą do tego również zanieczyszczenia środowiskowe, które mają bezpośredni wpływ na nasze zdrowie. Wbrew pozorom oczyszczanie organizmu z toksyn nie jest trudne. Co więcej, zrobisz to samodzielnie.

Czy wiesz, że kosmetyki i perfumy zawierają toksyny?

Chcesz upiększyć swoją skórę i poprawić wygląd, więc stosujesz wiele kosmetyków nie tylko do twarzy, ale także do całego ciała. Okazuje się, że najwięcej szkodliwych substancji zawierają właśnie produkty kosmetyczne codziennego użytku. Bez trudu przenikają one przez skórę i dostają się do krwiobiegu. Wśród nich znajdują się np. środki konserwujące, barwniki, substancje zapachowe, które nie są obojętne dla naszego zdrowia. Z książki dowiesz się choćby, dlaczego popularne antyperspiranty mogą prowadzić do zatrucia organizmu, a stosowanie wielu kremów utrudnia jego odtruwanie. Zrozumiesz, że używanie różnych płynów i żeli do kąpieli wyrządza Twojej skórze więcej szkody niż pożytku. Dowiesz się, jak uniknąć podstawowych błędów w pielęgnacji skóry. Tego typu wiedzę wykorzystasz do skutecznego oczyszczania organizmu z toksyn, co wpłynie korzystnie na stan Twojego zdrowia.

Tampony i podpaski – one też mogą Ci zaszkodzić!

Każda kobieta z pewnością zna te artykuły higieniczne. Kupując je, zwykle bardziej zwracamy uwagę na markę niż skład produktu, a powinno być odwrotnie. Autor wyjaśnia, że popularne podpaski i tampony wyprodukowane są z mikrocelulozy, która jak maleńkie igiełki może wbić się w błonę śluzową pochwy. Jest to bardzo niebezpieczne, gdyż do jej produkcji używa się toksycznych substancji, np. wybielaczy. Podobnie jest z innymi bawełnianymi artykułami higienicznymi, które powstają z bawełny modyfikowanej genetycznie z dodatkiem pestycydów. Trujące związki nie są w pełni usuwane, niszczą zdrową florę bakteryjną i mogą przyczyniać się do powstawania raka macicy. Oczyszczanie organizmu z toksyn może więc ustrzec Cię przed wieloma niebezpiecznymi chorobami.

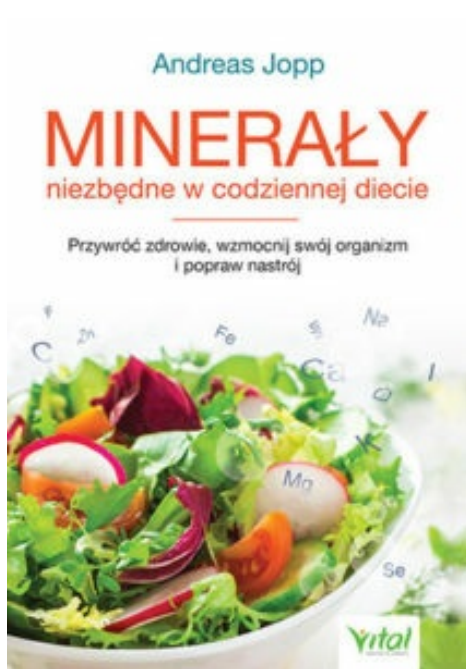
Uważaj na faksy i drukarki!

Powszechnie wiadomo, że zanieczyszczające powietrze pyły są bardzo groźne dla naszego zdrowia. Powstają one w wyniku spalania, ścierania się lub kruszenia substancji stałych, np. minerałów. Mogą powodować choroby dróg oddechowych, a nieleczone doprowadzić do groźnych powikłań. Na działanie toksycznych pyłów jesteśmy stale narażeni zarówno w domu, jak też w pracy. Dzieje się tak za sprawą drukarek laserowych, kopiarek i faksów. Podczas drukowania wydzielają się trujące pyły, który poprzez drogi oddechowe wnika do krwiobiegu i może powodować stany zapalne, a nawet raka. Z książki tej dowiesz się, w jaki sposób możesz ograniczyć emisję pyłów przez urządzenia oraz co należy zrobić, by oczyścić powietrze w pomieszczeniu, w którym często przebywasz.

Unikaj trucizn, a zobaczysz różnicę

Dzięki tej publikacji poznasz skuteczne sposoby oczyszczania organizmu z toksyn. Zrozumiesz przy tym, jak wielki wpływ na Twoje zdrowie mają metale ciężkie. Dowiesz się, jak nie dopuścić do zatrucia organizmu. Świadomie wprowadzisz do swojej diety składniki odżywcze, a także wspomogiesz się suplementami diety najbardziej optymalnymi w Twoim przypadku. Zaczyniesz zwracać uwagę na etykiety zarówno kosmetyków, jak i produktów spożywczych. Zrezygnujesz z używania kuchenek mikrofalowych, a tym samym unikniesz szkodliwego promieniowania. Uchronisz się również przed chorobami, takimi jak cukrzyca, rak czy choroby przewlekłe. Oczyszczanie organizmu z toksyn naprawdę nie jest trudne!

Przestań się zatruciwać!




 [pobierz fragment książki](#)


Minerały niezbędne w codziennej diecie

Andreas Jopp

Tytuł oryginału: Mineralien. Das Erfolgsprogramm.

 Dieta › minerały
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

 [ebooki](#) [odporność](#) [suplementy diety](#)

ISBN: 978-83-65846-76-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

Minerały i mikroelementy czy dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość?

Minerały i mikroelementy dostarczane organizmowi w codziennej diecie pełnią niezwykle ważne funkcje: wzmacniają układ odpornościowy, zwiększają sprawność umysłową, dostarczają energii. Chronią również Twój organizm przed stresem oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia groźnych chorób np. nowotworów, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy, osteoporozy czy wysokiego ciśnienia krwi. Najnowsze badania naukowe dowodzą, że składniki te wyraźnie wydłużają nasze życie! Czy dostarczasz ich odpowiednie ilości w codziennej diecie lub poprzez suplementy diety?

Niedobory minerałów niebezpieczne dla zdrowia

Autor, dziennikarz medyczny oraz trener zdrowego odżywiania, opisuje całe spektrum minerałów i pierwiastków śladowych, występujących zarówno w pożywieniu, jak i w naszym organizmie. Dzięki tej publikacji poznasz ich zastosowanie w odniesieniu do konkretnych dolegliwości, odkryjesz czym grożą niedobory i dowiesz się w jaki sposób odpowiednio je uzupełnić. Zamieszczone w książce testy pomogą Ci dokonać autodiagnozy stanu zdrowia oraz sprawdzić czy cierpisz na niedobór któregoś minerału lub mikroelementu.

Cynk – skróć czas trwania przeziębienia o połowę!

W książce dokładnie opisano działanie takich minerałów i mikroelementów jak wapń, magnez, sód, potas, selen, cynk, jod, żelazo czy fluor. Dowiesz się jakie produkty są w nie bogate, a w których znajdziesz tylko śladowe ilości. Czy wiedziałeś na przykład, że najwięcej cynku występuje w owocach morza, a najmniej w warzywach i owocach? Odkryjesz również unikalne właściwości witamin np. rolę witaminy C w zmniejszeniu objawów kataru siennego. Dowiesz się z jakimi witaminami przyjmować minerały, aby proces ich wchłaniania przebiegał prawidłowo. Poznasz odpowiedź na odwieczne pytanie, jaki magnez jest najlepszy i najlepiej przyswajalny.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się, jak minerały i mikroelementy wpływają na Twój organizm,
- wyeliminujesz dolegliwości poprzez uzupełnienie niedoborów,
- zwiększysz sprawność umysłową i poprawisz nastrój,
- zmniejszysz ryzyko wystąpienia groźnych chorób cywilizacyjnych takich jak cukrzyca, rak czy osteoporoza,
- wzmocnisz układ odpornościowy oraz serce,
- odkryjesz prawdę na temat mitów żywieniowych,
- dowiesz się jak zastąpić drogie farmaceutyki naturalnymi i skutecznymi odpowiednikami.

Minerały – źródło zdrowia i długowieczności

dr Gerald P. Curatola, Diane Reverand


Jama Justna

– klucz do zdrowia

Unikalny program usuwający stany zapalne
– przyczynę przewlekłych chorób pobierz fragment książki

Jama ustna – klucz do zdrowia

dr Gerald P. Curatola

Tytuł oryginału: The Mouth-Body Connection: The 28-Day Program to Create a Healthy Mouth, Reduce Inflammation and Prevent Disease Throughout the Body Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobietaDieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › mężczyzna

bakterie

ebooki

stany zapalne

SuperRabaty

układ trawienny

zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-72-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Jama ustna – klucz do zdrowia całego organizmu

Dr Gerry Curatola, ceniony międzynarodowy ekspert w dziedzinie zdrowia jamy ustnej, poświęcił życie badaniu wpływu zdrowych ust na cały organizm. Lekarz uważa, że jama ustna jest zwierciadłem, ukazującym to, co dzieje się w całym organizmie, a ich stan ma ogromny wpływ na zdrowie ciała. Czy wiesz, że przewlekłe, z pozoru niegroźne choroby jamy ustnej są głównym źródłem stanu zapalnego, który może wystąpić w całym organizmie i niekiedy skutkować poważnymi problemami zdrowotnymi, w tym dolegliwościami układu sercowo-naczyniowego, cukrzycą typu 2, otyłością i przedwczesnym porodem u kobiet?

Pierwsza książka ujawniająca znaczenie zdrowia jamy ustnej

Publikacja przedstawia interesujące fakty o naturalnej ekologii jamy ustnej. Mikrobiom ust to społeczność 20 miliardów mikroorganizmów, w tym ponad 600 różnych rodzajów mikrobów. Dlatego utrzymanie równowagi w tym środowisku jest kluczem do zdrowia. Dbając o zdrowie jamy ustnej, można wyeliminować takie choroby i dolegliwości jak:

- choroby układu sercowo-naczyniowego,
- udar,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- chorobę Alzheimera,
- cukrzycę typu 2,
- otyłość,
- zespół metaboliczny,
- infekcje przewodu oddechowego,
- zapalenie płuc,
- astmę,
- katar sienny,
- przewlekłą obturacyjną chorobę płuc,
- przedwczesny poród,
- poronienie,
- raka odbytu,
- raka trzustki,
- raka płuc,
- białaczkę,
- raka nerek,
- raka jamy ustnej,
- raka przełyku,
- raka języka
- raka kości szczęki,
- zapalenie jelit,
- osteoporozę,
- zaburzenia erekcji.

Autorski program o udowodnionej skuteczności

Trzydziestoletnia praca dr. Curatoli zaowocowała programem, który przywraca równowagę mikrobiomu i redukuje niszczący zdrowie stan zapalny. W programie ważna jest dbałość o zdrowie pożytecznych bakterii. Można to osiągnąć dzięki diecie, suplementom, ćwiczeniom fizycznym oraz obniżeniu poziomu stresu. Autor przygotował dla Ciebie rozpisany na cztery tygodnie plan żywienia, a także 50 przepisów na pyszne, dzięki którym szybko przekonasz się, że jedzenie sprzyjające równowadze może być wyjątkowo przyjemne. W książce znajdują się także plany suplementacji na każdy etap programu, dwa zestawy ćwiczeń, którym wystarczy poświęcić jedynie kwadrans dwa razy w tygodniu. Dodatkowo książka zawiera techniki relaksacyjne oraz pozycje jogi, które pomagają w zwalczaniu stanów zapalnych.

Przekonaj się, co zyskasz dzięki programowi dr. Curatoli!

W zaledwie cztery tygodnie zrestartujesz swój organizm i odzyskasz kontrolę nad zdrowiem. A co najważniejsze, Twój jasny uśmiech będzie dowodem na to, że nigdy wcześniej nie czuleś się lepiej.

Od ust do zdrowia!



Uzdrowiająca sól

dr James DiNicolantonio

Tytuł oryginału: The Salt Fix: Why the Experts Got it All Wrong and How Eating More Might Save Your Life

Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Zdrowie › długowieczność



ebooki

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-66-2; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Sól – wróg czy przyjaciel?

Sól jest substancją niezbędną do życia. Reguluje gospodarkę wodną organizmu, przywraca równowagę i odpowiada za prawidłowe ciśnienie krwi. Jest bardzo ważnym składnikiem odżywczym dla naszego ciała ponieważ zawiera m.in. sód – pierwiastek niezwykle istotny dla zachowania zdrowia oraz inne minerały i mikroelementy, które pozytywnie wpływają na organizm człowieka. Dlaczego zatem przestrzega przed nią wielu lekarzy?

Sól nie jest szkodliwa, jak nam się to wmawia

Wszyscy słyszeliśmy zalecenia, aby jeść tylko jedną łyżeczkę soli dziennie, by mieć zdrowe serce. Nic bardziej mylnego. Zdecydowana większość z nas nie musi ograniczać soli w diecie, wręcz przeciwnie – jej większa ilość może nawet uratować życie. Dr James DiNicolantonio, wiodący naukowiec zajmujący się badaniami nad układem sercowo-naczyniowym rozwiewa w tej książce mit o ograniczonym spożywaniu soli, udowadniając, że może być ona jednym z rozwiązań, a nie przyczyną kryzysów związanych z chorobami autoimmunologicznymi.

Niedobór soli może zabijać

Autor obala wszystkie tezy odnośnie negatywnego działania soli. Przedstawia dowody i uświadamia, że jej niskie spożywanie jest złe i niebezpieczne dla naszego zdrowia. Niedobór soli może przyczyniać się do wzmożonej chęci na cukier i rafinowane węglowodany, prowadzić do otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, przewlekłej choroby nerek i nadciśnienia, a także przyspieszonej akcji serca. Wyjaśnia, że spożywanie soli jest czymś naturalnym. Domaga się tego nasze ciało, a jej jedzenie ma wiele zalet. Nie tylko korzystnie wpływa na wzrost energii, koncentracji, jakość snu, płodność, sprawność fizyczną i seksualną, ale również zapobiega przewlekłym dolegliwościom, w tym chorobom serca.

Zaufaj wiedzy i doświadczeniu Autora

Jeśli borykasz się z nadwagą, nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, chorobą tarczycy lub chorobą nerek ten poradnik podpowie Ci jak pokonać te dolegliwości. Autor wyjaśnia, w jaki sposób współczesne życie sprawia, że nasza naturalna fizjologiczna potrzeba spożywania soli jest jeszcze większa oraz, że nigdy wcześniej nie byliśmy w tak wielkim stopniu narażeni na jej niedobór. Przedstawia powszechnie przepisywane leki, uwielbiane przez nas napoje kofeinowe i szeroko reklamowane strategie dietetyczne, które mają niekorzystny wpływ na utrzymanie prawidłowego poziomu soli. Opisuje również ile niekorzystnych skutków zdrowotnych, za które obwinia się sól, jest w istocie wywołanych nadmiernym spożywaniem cukru oraz w jaki sposób jedzenie większych ilości soli może być istotne w zerwaniu z uzależnieniem od tej słodkości. Ponadto daje zalecenia, jak stosować sól, aby poprawić swoją wydolność fizyczną i zwiększyć masę mięśniową oraz jak uchronić się przed niedoborem bardzo ważnego dla nas jodu. Dodatkowo dowiemy się jak zwiększać spożycie właściwego rodzaju soli w ilościach, jakich potrzebuje nasz organizm.

Sól na zdrowie!



Zdrowa i naturalna suplementacja

Shane Ellison

Tytuł oryginału: Over the Counter Natural Cures, Expanded Edition. Take Charge off Your Health in 30 Days with 10 Lifesaving Supplements for under \$10

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy
Terapie › zioła

suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-68-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 344; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Naturalna suplementacja zamiast drogich preparatów wspomagających

Pragniesz zachować zdrową i piękną skórę? Chcesz opóźnić pojawienie się zmarszczek i wiotczenie? Czy wiesz, że nie musisz używać do tego kosztownych kosmetyków i suplementów diety? Zamiast tego spróbuj astaksantyny – super utleniacza, który znajduje się w algach. Działa on bezpośrednio w skórze, zapobiegając jej starzeniu, wiotczeniu oraz pojawieniu się zmarszczek. W odróżnieniu do innych utleniaczy, ten ma unikalną strukturę pozwalającą na wylapywanie i neutralizowanie wywołujących zmarszczki wolnych rodników. Astaksantyna przyjmowana doustnie, dostaje się do krwiobiegu i wnika w jądra miękkich komórek skóry, chroniąc wrażliwą strukturę kolagenu, który jest odpowiedzialny za zdrowy i młody wygląd. A co najważniejsze nie jest droga i znajdziesz ją na półce w swoim sklepie w dziale ze zdrową żywnością!

Poznaj substancje naturalne, które przywrócą Ci zdrowie

Astaksantyna to tylko jedna z wielu substancji i naturalnych „suplementów” opisanych w tej książce! Autor, chemik medyczny, który zawodowo zajmował się opracowywaniem leków, przedstawia naturalne produkty, które z powodzeniem mogą zastąpić większość najpopularniejszych leków. Udowadnia, że to właśnie odpowiednie substancje odżywcze mogą pokonać choroby przewlekłe, takie jak: alergia, rak, stany zapalne, cukrzyca, depresja, otyłość, choroby tarczycy, serca i wiele innych.

Naturalna suplementacja głogiem, ostropestem i innymi cennymi roślinami

Odkryj w jaki sposób dzięki połączeniu dobrych nawyków, stylu życia oraz roślin takich jak morszczyn, korzeń lukrecji i yerba mate, pobudzić pracę Twojej tarczycy i odbudować równowagę hormonalną. Poznaj naturalną kurację ostropestem, która oczyszcza wątrobę. Dowiedz się dlaczego warto stosować walerianę, głóg, czosnek, olej z pestek dyni, kurkumę, cynamon czy kwas alfa-liponowy (ALA).

Bezpieczne suplementy i zdrowe nawyki

Autor sporządził listę ośmiu cech „prawidłowych suplementów”. W każdym rozdziale opisał również skuteczne kuracje wspomagające oraz sugestie zdrowych nawyków. Dodatkowo, dla każdego sugerowanego produktu, odpowiedział na trzy najważniejsze i najczęściej zadawane pytania: jaka jest prawidłowa dawka, kiedy jest najlepszy czas na zażywanie, jakie są ewentualne najniebezpieczniejsze interakcje z innymi suplementami lub lekami.

Informacje zawarte w książce są poparte badaniami naukowymi i pozwolą Ci:

- odmłodzić skórę i wzmocnić serce,
- obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienia krwi,
- uregulować hormony tarczycowe,
- obronić się przed otyłością i cukrzycą,
- bezpiecznie odstawić antydepresanty,
- wyeliminować depresję i nerwicę,
- unikać toksycznych środków i podróbek suplementów
- bezpiecznie korzystać z suplementów diety, które oferuje przemysł farmaceutyczny.

Poznaj siłę naturalnej suplementacji



Sekret długowiecznych Chińczyków

Jane Ann Day dr John D. Day Matthew LaPlante

Tytuł oryginału: The Longevity Plan: Seven Life-Transforming Lessons from Ancient China

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › aktywność fizyczna

ebooki

ISBN: 978-83-65846-69-3; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Czy wynaleziono już sposób na długowieczność?

Naukowcy z całego świata gonią za coraz nowszymi sposobami wydłużania życia człowieka. Całe projekty poświęcone temu zagadnieniu kosztują niebotyczne sumy, a pracownicy wielkich koncernów zacierają ręce na myśl o tym, jak wielkie korzyści finansowe mogłoby przynieść im podobne odkrycie. A co, jeśli świat Zachodu próbuje wynaleźć coś, co odkryto już bardzo dawno temu i wystarczy tylko po to sięgnąć?

Czołowy lekarz z otwartym umysłem

Autor jest kardiologiem pracującym w najbardziej prestiżowej placówce medycznej w USA, pod której wielkim wrażeniem był również prezydent Barack Obama. W tej książce dzieli się wiedzą zdobytą podczas pobytu w Wiosce Długowieczności w Chinach. Opisuje również siedem wniosków, jakie wyciągnął z tego pobytu, z których każdy prowadzi do szczęśliwego, zdrowego i długiego życia.

Kraina długowieczności w odległych Chinach

W wieku czterdziestu czterech lat uznany kardiolog, John Day, miał nadwagę i cierpiał na bezsenność, zwyrodnieniową chorobę stawów, nadciśnienie i zbyt wysoki poziom cholesterolu. Zażywał regularnie sześć różnych leków i cierpiał z powodu ciągłych bólów. Wiedział, że musi coś zmienić. Podczas wykładów w Chinach usłyszał o odległym regionie w górach znanym jako Wioska Długowieczności. Mowa o miejscu wolnym od chorób serca, nowotworów, cukrzycy, otyłości, demencji, depresji i bezsenności, w którym dożywanie co najmniej stu lat nie jest rzadkością.

Wyprawa w poszukiwaniu długowieczności

W nadziei na zrozumienie tego niesamowitego zjawiska, doktor Day postanowił spędzić nieco czasu w tym niezwykłym miejscu. Chciał się dowiedzieć jak najwięcej zarówno o owej krainie, jak i o jej mieszkańcach. Przeprowadzone przez niego badania wykłarowały siedem uniwersalnych reguł poprawiających zdrowie i wydłużających życie. Sam zastosował je w swoim przypadku i odniósł niebywały sukces.

Sprawdzone sposoby na zdrowe, długowieczne ciało

Sześć miesięcy później ważył o trzydzieści kilogramów mniej, miał znacznie niższy poziom cholesterolu i ciśnienia krwi. Ustąpiły nawet refluks i bezsenność. W 2014 roku zainicjował serię czteromiesięcznych grup wsparcia, w skład których weszli pacjenci wspólnie wdrażający zasady z Wioski Długowieczności w swoim życiu. Dziewięćdziesiąt dwa procent uczestników było w stanie trzymać się wyznaczonych planów i osiągnąć swoje cele zdrowotne.

Odkrycia kardiologa dostępne dla każdego!

Teraz dr Day dzieli się w książce zarówno swoją historią, jak i sprawdzonym programem, dzięki któremu będziesz jeszcze zdrowszy, bystrzejszy, bardziej zmotywowany, produktywny i wolny od dolegliwości zdrowotnych. Ta publikacja to Twój przewodnik po zdrowszym, lepszym życiu.

7 filarów zdrowia i długowieczności

Teraz i Ty dowiesz się, jakie jedzenie powinieneś jeść, by wydłużyć czas życia. Zapanujesz nad umysłem i nakierujesz go na zdrowie. Znajdziesz dla siebie miejsce w lokalnej społeczności oraz odnajdziesz własny rytm. Zacznesz żyć w zgodzie z otoczeniem i podporządkujesz swoje działania konkretnemu celowi. Wszystko to okraszisz dawką zdrowego ruchu.

Długowieczność to Twój wybór!


Peter Hollins

SAMODYSCIPLINA DLA OPORNYCH

**Jak mieć silną
wolę i osiągać
swoje cele** pobierz fragment książki

Samodyscyplina dla opornych

Peter Hollins

Tytuł oryginału: The Science of Self-Discipline: The Willpower, Mental Toughness, and Self-Control to Resist Temptation and Achieve Your Goals Zdrowie › psychologia
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › sukces

**ISBN:** 978-83-65846-70-9; **Cena katalogowa:** 37.30 zł; **Ilość stron:** 140; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Czy poznałeś już sekret na życie pełne sukcesów?

Zawsze zastanawiałeś się, dlaczego życie innych ludzi stanowi niekończące się pasmo sukcesów, natomiast Tobie wszelkie podejmowane działania idą zawsze pod górkę? Czy zwróciłeś uwagę, czym ich postawa różni się od Twojej? Odpowiedź jest prosta – to nasze podejście, zaangażowanie i motywacja sprawiają, że nawet bardzo trudne zadania wykonujemy o wiele łatwiej, niż wtedy, gdy jesteśmy do nich negatywnie nastawieni. Myśląc o czekających nas wyzwaniach jako o czymś niewykonalnym, z góry skazujemy siebie na przegraną. Dlatego tak ważna jest zmiana naszego myślenia i trening samodyscypliny, dzięki któremu małymi krokami możemy osiągnąć wielki cel.

Urzeczywistnij swoje marzenia

Ta publikacja uświadomi Ci, że nawet najlepsze chęci do realizacji celów mogą okazać się niewystarczające, jeśli Twoje działania będą pozbawione samodyscypliny. Bez względu na to, co chcesz w życiu osiągnąć, to właśnie samodyscyplina jest brakującym elementem, od którego zależy powodzenie podejmowanych przedsięwzięć. Cele pozostaną jedynie marzeniami, jeśli mimo ogromnej motywacji i najlepiej opracowanych planów, nie uwzględniisz w nich samokontroli. Zrozumienie i nauka samodyscypliny jest głębokim spojrzeniem na to, co pozwala nam oprzeć się naszym najgorszym impulsom i pokusom, by maksymalnie skoncentrować się na zadaniu, wykonać je, być produktywnym i osiągnąć wyznaczony cel.

Najważniejsza motywacja i samodyscyplina!

Autor, podobnie jak wiele osób, również był przekonany, że jest skazany na porażkę. Jego problemem była ponadprzeciętna chudość, która przysparzała mu codziennie wielu przykrych sytuacji i przezwisk wśród rówieśników. Mimo spożywania wielu posiłków, nie osiągał oczekiwanych rezultatów. Z pomocą przyszedł mu jego przyjaciel, trener, który po dokładnym przeanalizowaniu jadłospisu odkrył, że przyczyną nie przybierania na wagę była zbyt mała ilość spożywanych kalorii. Autor stanął przed trudnym wyzwaniem, co wymagało od niego dużej motywacji i samokontroli, by osiągnąć upragniony cel. Ta historia pokazuje, że w każdym aspekcie życia możemy z powodzeniem stosować samodyscyplinę, by osiągnąć sukces i dobre wyniki.

Skorzystaj ze sprawdzonych rad i zobacz, jak zmieni się Twoje życie

Peter Hollins, bestsellerowy autor publikacji z dziedziny samodyscypliny, psychologii, rozwoju osobistego i najlepszego wykorzystania potencjału naszego mózgu, w swojej publikacji pragnie podzielić się z Tobą sposobem na lepsze, wydajniejsze życie pełne sukcesów i osiągnięć, o jakich zawsze marzyłeś. Po latach badań oraz pracy w zawodzie i z innymi ludźmi, postanowił napisać książkę i przekazać swoją wiedzę i doświadczenie z zakresu samodyscypliny, motywacji i silnej woli. Po jej przeczytaniu raz na zawsze zmienisz swoje nawyki i wpłyniesz na podświadomość, co będzie skutkowało stałym pozytywnym myśleniem i motywacją do osiągnięcia wyznaczonego celu.

Przekonaj się, jak wiele możesz zyskać dzięki samodyscyplinie

Z publikacji tej dowiesz się, w jaki sposób możesz rozwinąć w sobie samodyscyplinę i zgłębić jej biologiczne podstawy. Wpłyniesz na umysł i podświadomość, tym samym zmieniając swoje myślenie na pozytywne. Pozbędziesz się negatywnych nawyków, a także poznasz mechanizmy i reakcje emocjonalne sterujące naszymi wyborami. Z łatwością przyjdzie Ci unikanie pokus, a motywacja do działania będzie większa niż kiedykolwiek wcześniej. Zrozumiesz, jak ważne jest stosowanie samodyscypliny, samokontroli i ćwiczenie silnej woli dla osiągnięcia dobrych wyników w działaniu. Zaczнеш odnosić sukcesy w każdej dziedzinie oraz wyznaczać sobie kolejne cele, których osiągnięcie stanie się przyjemnością.

Od samodyscypliny do sukcesu



Samoleczenie proste i skuteczne

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Strategien der Selbstheilung: Die sieben Schritte zur Gesundheit - Erkenntnisse aus der Praxis

Zdrowie › choroby
Dieta › minerały

Dieta › witaminy

ebooki stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-65846-67-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Samowyleczenie to żaden cud!

W tym, że każdego dnia organizm sam się regeneruje, odbudowuje i leczy, nie ma nic niezwykłego. Przeziębienie znika po kilku dniach, podobnie jak sine plamki na łydce, skaleczenie na palcu, a nawet złamanie kości. Dr Ulrich Strunz przeanalizował i usystematyzował opinie swoich pacjentów, którzy potwierdzają: samoleczenie jest możliwe. Udowadnia, że im bardziej uwzględniamy potrzeby własnej biologii – a więc dostatecznie długo sypiamy, zażywamy ruchu, w zrównoważony sposób zaopatrujemy się we wszystkie witalne substancje i regularnie usuwamy z głowy myślowe śmieci – tym szybsze, lepsze, trwalsze będzie samowyleczenie.

Witaminy – decydujący czynnik w drodze samoleczenia do uzdrowienia

W przypadku choroby powinniśmy zdrowo się wysypiać, jeść, biegać i posprzątać w swojej głowie, czyli wprawić w ruch cudowne siły samoleczenia własnego organizmu. Dzięki tej publikacji będziesz dokładnie wiedział, jak to zrobić. Wystarczy, że zmienisz sposób myślenia i wykorzystasz cudowną broń przeciw chorobom, czyli witaminy i minerały. Czy wiesz się, że ich niedobór może doprowadzić do poważnych chorób? Przykładowo witamina C i cynk pomagają w usuwaniu odłamków kości i szczątków komórek, strzępków warstwy tkanki łącznej oraz oderwanych włókien mięśniowych. To wokół tych fragmentów powstają stany zapalne. Witamina D jest kolejnym decydującym czynnikiem na drodze do wyleczenia. To ona wspiera aktywację i reakcje komórek odpornościowych. Dotyczy to także makrofagów, czyli wielkich komórek żernych układu odpornościowego, które osiadają między innymi w błonach śluzowych i pożerają dosłownie wszystko, co nie należy do organizmu.

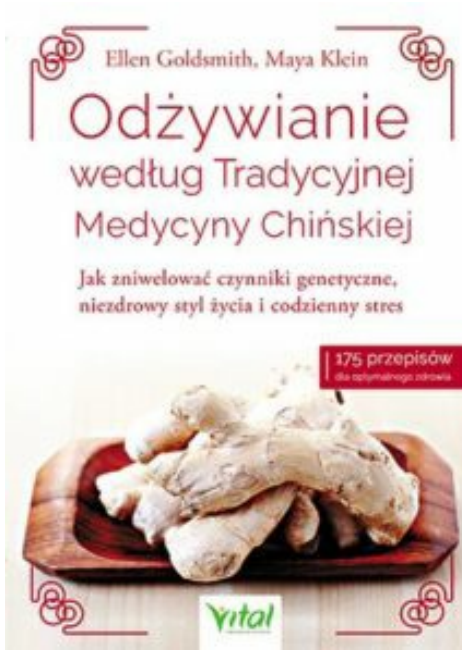
Astma, cukrzyca, stwardnienie rozsiane, rak mogą zniknąć

W książce przedstawiono niezbite dowody na to, że brak koniecznych witamin i aminokwasów może doprowadzić do powstawania chorób o podłożu autoimmunologicznym. Jeśli jednak zastosujesz odpowiednią dietę, wyeliminujesz działające prozapalnie węglowodany i zapewnisz genom organizmu białka i witaminy, możesz pozbyć się astmy, cukrzycy, stwardnienia rozsianego, a nawet raka. O ile uzupełnisz to codziennym programem ćwiczeń sportowych, które zaleją komórki tlenem, układ odpornościowy ustabilizuje się. Tak działa samoleczenie!

Poznaj sekret samouzdrawiania

Na kolejnych stronach publikacji Autor odkrywa tajemnice samouzdrawiania. Czarno na białym przedstawi Ci najczęstsze błędy, jakie popełniają osoby chore. Będziesz wiedział, czego unikać! Poznasz także siedem podstawowych kroków, dzięki którym uzdrowienie jest możliwe. W naszych głowach, jak również umysłach lekarzy i badaczy, zakorzenione tkwią przestarzałe wyobrażenia, które utrudniają samoistną remisję czy wyleczenie. Wystarczy odpowiednio je zmienić, a powrót do zdrowia stanie się możliwy. Potwierdzeniem skuteczności założeń przedstawionych przez Autora będą relacje jego pacjentów, które doświadczyły uzdrowienia, stosując rady dr. Strunza. Dołącz do nich!

Ciało wyleczy się samo



Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Ellen Goldsmith dr Maya Klein

Tytuł oryginału: Nutritional Healing with Chinese Medicine: + 175 Recipes for Optimal Health

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › energia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

układ trawienny zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65846-63-1; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 568; **Oprawa:** twarda; **Format:** 17 x 24,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Holistyczna koncepcja zdrowia

Tradycyjna Medycyna Chińska to jeden z najstarszych systemów medycznych na świecie. Jedną z podstawowych jej zasad mówi, że pożywienie i lekarstwa stanowią nierozłączną całość. W związku z tym wprowadzając wyraźne i trwałe zmiany w sposobie odżywiania można wyleczyć wiele współczesnych chronicznych dolegliwości spowodowanych stylem życia, czynnikami genetycznymi i stresem. Dzięki tej książce dowiesz się, jak zastosować starożytną mądrość w swojej kuchni. Wartym uwagi jest fakt, że w momencie kiedy medycyna zachodnia koncentruje się na mechanizmach chorób, bada dotknięte nimi części ciała i leczy objawy, jej chiński odpowiednik stara się rozpoznać wzorce zaburzenia harmonii w organizmie. Jej praktycy stosują holistyczne podejście do zdrowia. Dlatego, aby podtrzymać i chronić witalność, rozwinięto metody optymalnego uzyskiwania składników odżywczych podczas przygotowywania i konserwowania żywności.

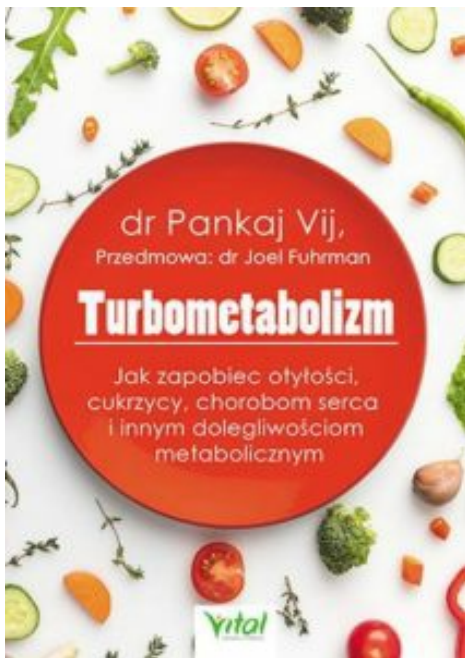
Zrozumienie trawienia kluczem do zdrowia

Tradycyjna Medycyna Chińska uważa, że układ pokarmowy jest fundamentem zdrowia całego ciała i umysłu. Dlatego dobra kondycja jelit uważana jest za kluczową w regulacji i działaniu wszystkich układów. Powszechnie wszelkie problemy trawienne utożsamiamy z tak oczywistymi objawami jak wzdęcia, gazy, zgaga, lekkie nudności, biegunka lub zaparcia. Możemy jednak nie kojarzyć trawienia z pozornie niezwiązanymi symptomami, na przykład bólami głowy, brakiem energii czy apetytu, niepokojem, apatią, bólem stawów lub niemożnością schudnięcia bądź przytycia. Wartym uwagi jest fakt, że Tradycyjna Medycyna Chińska od dawna rozumie, że nadmierne napięcie mentalne obciąża trawienie i wchłanianie, odciągając substancje odżywcze i krew (yin) z jelit, by zasilały mózg.

Na jakie schorzenia pomoże medycyna chińska?

Dzięki Autorowi nauczysz się wsluchiwać we własne ciało i jego potrzeby, być bardziej cierpliwym i dostrajać się do tego, jak klimat i zmiany pór roku wpływają na organizm. Z łatwością ustabilizujesz wagę, pozbędziesz się dolegliwości i bólu. Dostosujesz sposób odżywiania do wspierania zdrowia i leczenia chorób. Wykorzystasz rodzime produkty dostępne przez cały rok. Nie znajdziesz tu z góry ustalonej diety, lecz wskazówki, jak kultywować i wzmacniać swoją wewnętrzną siłę obserwacji. W książce znajdziesz przepisy, które pomogą Ci na: alergie, pobudzenie odporności, zaparcia spowodowane przez zastój qi wątroby i gorąco, bezsenność, wahania nastroju, objawy perimenopauzy i menopauzy.

Tak smakuje zdrowie



Turbometabolizm

Dr Pankaj Vij

Tytuł oryginału: Turbo Metabolism: 8 Weeks to a New You: Preventing and Reversing Diabetes, Obesity, Heart Disease, and Other Metabolic Diseases by Treating the Causes

Dieta › superżywność
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › długowieczność



cholesterol

cukrzyca

ebooki

jak szybko schudnąć

zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-61-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Metabolizm – klucz do zdrowia

Większość osób biorących się za odchudzanie zastanawia się wyłącznie nad tym, jak szybko schudnąć. Tymczasem praca z metabolizmem może być kluczowa nie tylko dla smukłej sylwetki i dobrego samopoczucia, ale również dla zdrowia. Utrzymująca się nadwaga i cukrzyca nie tylko Cię zabiją – one sprawią też, że będziesz niepotrzebnie cierpieć przez lata. Ta oparta na naukowych faktach książka pokazuje, że można zapobiec chorobom sercowo-naczyniowym oraz wspomnianym wcześniej dolegliwościom, jak również je odwrócić, nawet w zaawansowanych przypadkach. Wystarczy świadomie jeść i pracować z własnym metabolizmem.

Topowy lekarz medycyny zdradza swoje sekrety

Najlepsi lekarze są mistrzami coachingu motywującymi swoich pacjentów do wprowadzenia zdrowych praktyk, które mogą umożliwić autouzdrawienie. Ten opis pasuje do autora tej publikacji, elitarnego lekarza, obeznanego z aktualnymi odkryciami naukowymi i w pełni oddanego zdrowiu pacjentów. Jest przykładem nowego gatunku terapeutów, którzy docierają do przyczyn i unikają niepotrzebnego i nadmiernego korzystania z leków, jak również procedur chirurgicznych stosowanych do leczenia chronicznych chorób.

Nareszcie zdrowe odchudzanie!

Ty również możesz osiągnąć normalną wagę i na zawsze pozbyć się nadmiernych kilogramów, niezależnie od tego, ile razy nie udało Ci się to w przeszłości. Autor ujawnia bowiem, że aktualnie wszyscy przegrywamy wojnę z przemysłem spożywczym, zbijającym kapitał na niebezpiecznych, uzależniających, przetworzonych produktach żywnościowych. Promuje on niezdrowe pożywienie i wydaje biliony dolarów by wesprzeć realizację swoich celów. Nadwaga i podatna na choroby populacja są w interesie przemysłu spożywczego i producentów leków.

Cztery uniwersalne zasady zdrowego odżywiania

Chociaż są osoby spoza głównego nurtu, propagujące diety bogate w oleje czy mięso, większość naukowców w dziedzinie nauk o żywieniu zgadza się co do tego, że dieta, którą można uznać za wspierającą zdrowie i może być rekomendowana przez lekarzy, musi opierać się na czterech podstawowych zasadach.

1. Dieta musi być bogata w naturalne pożywienie roślinne, zwłaszcza warzywa.
2. Węglowodany powinny być bogate w naturalny błonnik i mieć niski indeks glikemiczny jak na przykład rośliny strączkowe, dyniowate, grysik owsiany.
3. Należy unikać soli, białej mąki i słodzików.
4. Trzeba znacznie zredukować spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego.

Ta książka pozwoli Ci zastosować te reguły we własnym jadłospisie.

Nie chodzi tylko o wagę, ale i o zdrowie!

Naukowcy na całym świecie przekonują się obecnie, że puste i nadmierne kalorie są toksyczne. Gdy je konsumujemy, skracamy nasze życie i wspieramy rozwój chorób chronicznych. Do tego powszechnego zamieszania dochodzi pomysł, że naszą odpowiedzią na wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę i wysoki poziom cholesterolu są leki, których będziemy potrzebować do końca naszego życia. Tymczasem zdrowie można znaleźć na własnym talerzu. Autor zdradza, jak go mądrze wypełnić.

Dowiedz się, co Cię uzależnia

Książka wyjaśnia, dlaczego ludzie muszą natychmiast zrozumieć, że przemysłowo produkowane wypieki, przekąski i napoje bezalkoholowe uzależniają i powodują choroby tak samo jak kokaina czy papierosy. Nadzorowana abstynencja jest kluczem do uwolnienia się od niebezpiecznych uzależnień. Ważne jest, by wiedzieć, że wycięcie odcinka żołądka człowieka nie wyleczy go, jeśli jest uzależniony od cukru.

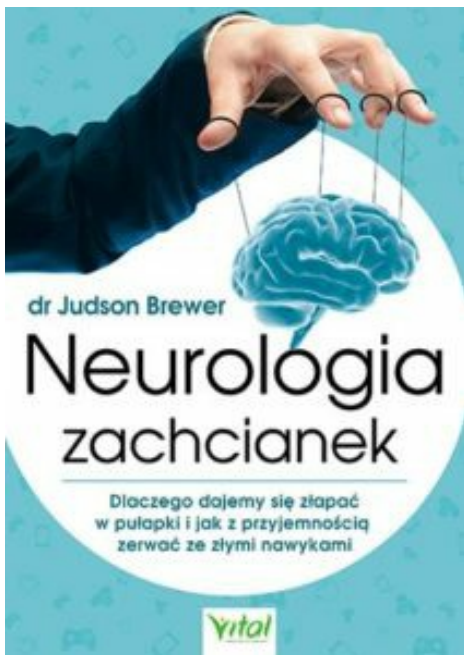
Skorzystaj z wiedzy eksperta!

Autor to lekarz medycyny oraz pasjonat nauk o odżywianiu, fitnessie i ludzkich osiągnięciach. Jego misją jest pomaganie ludziom spowalniać proces starzenia się i zoptymalizować stan ciała na całą długość życia. Swój program opiera na przeciwzapalnej diecie o niskim indeksie glikemicznym, praktykowaniu regularnej aktywności fizycznej, medytowaniu i wysypianiu się.

Podładuj swój metabolizm i żyj długo i szczęśliwie

Z książki dowiesz się, dlaczego warto mieć turbometabolizm i co ma do zaoferowania w Twoim przypadku. Poznasz syndrom metaboliczny będący przyczyną leżącą u źródeł chronicznych chorób. Wdrożysz holistyczne podejście do leczenia cukrzycy u osób otyłych i poznasz znaczenie wody w diecie. Opanujesz stres zanim on zapanuje nad tobą, nauczysz się zdrowo wysypiać i poznasz superżywność, suplementy oraz przepisy na najzdrowsze dania. Zaczyniesz także efektywnie wykorzystywać indeks glikemiczny i trypoziomowy program ćwiczeń.

Od metabolizmu do zdrowia!



Neurologia zachcianek

dr Judson Brewer

Tytuł oryginału: The Craving Mind. From Cigarettes to Smartphones to Love – Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits

Szczęście › rozwój osobisty
Szczęście › sukces
Zdrowie › stres

Szczęście › pozytywne myślenie
Zdrowie › psychologia



ebooki umysł

ISBN: 978-83-65846-64-8; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Ile tracimy przez złe nawyki?

Nawyki są zachowaniami, które wykonujemy automatycznie. Wszyscy jesteśmy podatni na różnego rodzaju uzależnienia i mamy przyzwyczajenia zarówno dobre jak i złe. Z tymi drugimi często walczymy, gdyż na dłuższą metę nam przeszkadzają i są szkodliwe. Może być to przymus ciągłego sprawdzania mediów społecznościowych (facebooka i instagrama), złe nawyki żywieniowe (jedzenie fast foodów i objadanie się słodyczami), palenie papierosów czy nadmierne picie alkoholu.

Niewinne uzależnienia

Wydaje nam się, że jesteśmy w pełni wolni, jednak często nie zdajemy sobie sprawy, że możemy być uzależnieni również od partnera, seksu, gonitwy myśli, stresu, okazywania nam szacunku, poświęcania uwagi, pochwał, akceptacji innych, a także od rozpraszaczy (np. telefonów komórkowych i smartfonów), które nie pozwalają się w pełni skoncentrować. Dlaczego złe nawyki są tak trudne do przezwyciężenia? Jakie nawyki są szkodliwe dla zdrowia? Czy istnieje klucz do pokonania pragnień, które są dla nas niebezpieczne? Odpowiedzi udziela niekwestionowany autorytet.

Lider myśli w dziedzinie zmiany nawyków i nauki o samokontroli

Judson Brewer to doktor nauk medycznych, psychiatra, dyrektor naukowy w Centrum Świadomości, a także profesor nadzwyczajny w dziedzinie medycyny i psychiatrii w Szkole Medycznej Uniwersytetu Massachusetts. Jest czołowym neurobiologiem i ekspertem, znanym na całym świecie w dziedzinie terapii uzależnień. Jego sprawdzone programy zaprezentowane w książce, pozwalają zmienić złe nawyki, przez które jesteśmy ciągle zmęczeni. Pokonanie stresu, a także rzucenie palenia cieszą się dużym zainteresowaniem i Autor dokładnie opisuje jak w bezpieczny i łagodny sposób można tego dokonać.

Zamień złe nawyki na nowe – dobre przyzwyczajenia

W publikacji znajdziesz przełomowe odpowiedzi na najważniejsze pytania dotyczące kształtowania się złych nawyków. Autor uświadamia, w jaki sposób możemy wykorzystać te same procesy, które zachęcają do niepożądanych zachowań, aby się od nich uwolnić. Analizuje wyzwania, przed którymi stoi wielu z nas, a następnie przedstawia sposoby na ograniczenie zachcianek umysłu, uzależnienia i cierpienia. Pokazuje też, jak świadomość może łatwo skrócić destrukcyjne nawyki i nałogi, a także utrzymać nasze zachcianki pod kontrolą.

Dopamina – mózg chce więcej

Autor wyjaśnia, że za kształtowanie się wszystkich nawyków odpowiada zwiększona aktywność dopaminy w mózgu. Ten neuroprzekaźnik wpływa na „zasilaną” poczuciem satysfakcji motywację oraz zapamiętywanie i powtarzanie tych samych zachowań. Podświadomość podpowiada, aby zwracać szczególną uwagę na rzeczy i działania, które sprawiają nam przyjemność. Dopiero z czasem zdajemy sobie sprawę, że powtarzane to samo działanie nie sprawia już nam przyjemności i nie poprawia samopoczucia, a jedynie wykształca złe nawyki.

Sposoby na pokonanie zachcianek umysłu

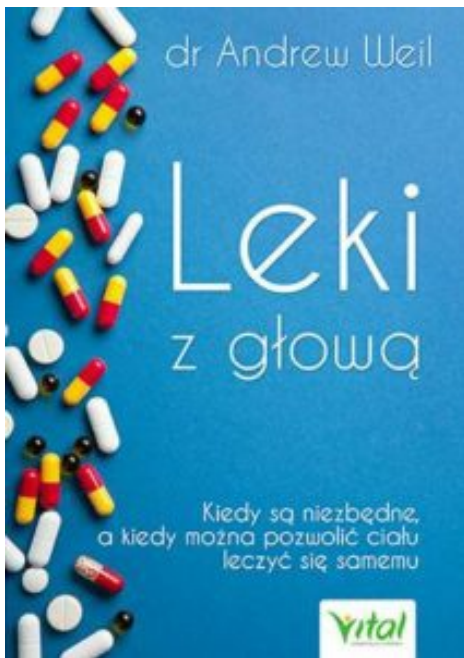
Książka rzuca nowe światło na pułapki umysłu i podpowiada jak wzmocnić samokontrolę i wyłapać sygnały oraz emocje, które budzą w Tobie niechciane pragnienia. Podstawowe przekonanie, że czegoś Ci brakuje, popycha do uzależnienia i pozbawia szans na pełne życie. Dr Brewer przedstawia różne sposoby zmniejszenia rozproszenia uwagi i zwiększenia koncentracji, pozwalające się mocniej skupić, uczyć oraz rozwijać. Podpowiada również jak zachęcić podświadomość do współpracy.

Jak uwolnić się z pułapki umysłu

Autor przedstawia skuteczne techniki medytacyjne stosowane 2500 lat temu w walce z zachciankami umysłu i zestawia je z zachodnią nauką, neurobiologią i badaniami klinicznymi. Ujawnia sekret, dzięki któremu możesz uwolnić się z pułapki umysłu i wyeliminować szkodliwe przyzwyczajenia. Łącząc najnowocześniejsze nauki zachodnie, radykalne spojrzenie na buddyjską psychologię i praktyki świadomości, wyjaśnia

jakie są częste błędy poznawcze, czyli pułapki naszego umysłu i oferuje skuteczną drogę do uwolnienia od dominacji zachcianek mózgu.

Oczyść umysł z przyjemnością!



Leki z głową

Dr Andrew Weil

Tytuł oryginału: Mind Over Meds: Know When Drugs Are Necessary, When Alternatives Are Better and When to Let Your Body Heal on Its Own

Dieta › preparaty prozdrowotne

Dieta › witaminy

Zdrowie › choroby

Zdrowie › stres

Zdrowie › depresja



ebooki

suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-65-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Reklamy leków – najbardziej ogłupiająca telewizja wszechczasów!

Niezależnie od tego, o której godzinie zasiądziemy przed odbiornikami telewizyjnymi, natychmiast natrafimy na jakiś blok reklamowy. A w nim od lat niepodzielnie królują reklamy leków i suplementów. Problemy z erekcją? Nic prostego – pozostaje tylko wybrać odpowiedni środek. Kłopoty z trawieniem? Na to też się znajdzie tabletkę i nie trzeba niczego zmieniać w diecie! A może dolegliwości bólowe, z którymi warto byłoby się udać do specjalisty? Po co tracić czas, gdy duże opakowanie pigułek spokojnie wystarczy na miesiąc maskowania bólu!

Trujące panacea!

Autor ujawnia, że przyjmowane przez nas medykamenty nie tylko nam nie pomagają, ale kosztują zdrowie, szczęście, a niekiedy również życie. I nie dotyczy to wyłącznie środków sprzedawanych bez recepty. Ilość leków na receptę wzrosła dziesięciokrotnie w ciągu ostatnich 50 lat. Obecnie coraz częściej potrzebujemy leków nie tylko do eliminowania chorób, ale również by spać (lub nie zasypiać), powstrzymać katar, ból pleców czy efekty oddziaływanie stresu. Właściwie nie ma problemu, na który ktoś nie próbowałby nam sprzedać pigułki.

Uwaga na efekty uboczne!

Książka przyznaje, że nowoczesne leki mogą cudownie ratować życie, a wiele chorób wymaga ich użycia. Ale co się dzieje, gdy nasze poleganie na medykamentach zaczyna przysłańać ryzyko związane z ich przyjmowaniem? Bolesne efekty uboczne i uzależnienia są powszechne, a niepożądane reakcje na farmaceutyki są czwartą z głównych przyczyn zgonów w Ameryce.

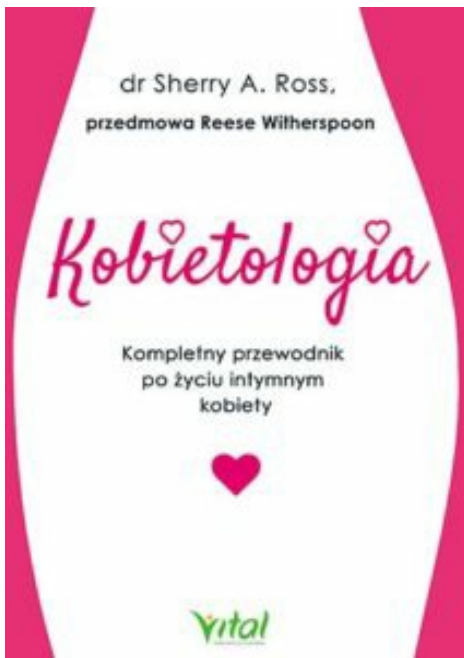
Publikacja otwierająca oczy na przemysł farmaceutyczny

Autor bestsellerów ostrzega przed problemem nadużywania leków i określa, kiedy są one konieczne, a kiedy wręcz niewskazane. Dr Weil analizuje, jak doszliśmy do tak drastycznego uzależnienia i przedstawia naukowe fakty dowodzące, że leki nie zawsze są najlepszą opcją. Zapewnia przy tym niezawodne podejście do medycyny integracyjnej w leczeniu powszechnych dolegliwości, takich jak nadciśnienie, alergie, depresja, a nawet przeziębienie. Dzięki opisom konkretnych przypadków, zdrowym alternatywnym metodom leczenia i opiniom innych wiodących lekarzy, książka ta jest głównym źródłem informacji dla każdego, kto jest już zmęczony chorobami.

Mnogość omawianych leków przeraża!

Antybiotyki, statyny, leki na chorobę refluksową, przeziębienie i grypę, środki przeciwhistaminowe i nasenne, sterydy czy środki stosowane w psychiatrii – wszystkie one mają swoją mroczną stronę. Warto jest poznać zarówno ją, jak i alternatywne metody eliminowania dolegliwości, na które się przyjmuje medykamenty. Autor oddzielnie analizuje przypadki nadużywania leków u dzieci i u dorosłych. Sporo miejsca poświęca również środkom regulującym ciśnienie krwi i mającym zapobiegać osteoporozie poprzez eliminowanie osteopenii. A to zaledwie wierzchołek góry lodowej kłamstw, jakimi się nas karmi.


Postaw na zdrowie zamiast na leki!




Kobietologia – kompletny przewodnik po życiu intymnym kobiety

Dr Sherry A. Ross

Tytuł oryginału: She-ology: The Definitive Guide to Women's Intimate Health. Period.

 Szczęście › pokochaj siebie
Zdrowie › choroby

Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

 ebooki SuperRabaty życie intymne

ISBN: 978-83-65846-62-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Edukacja seksualna to podstawa!

Według przeprowadzonych badań aż połowa Amerek w wieku od 16 do 25 lat nie potrafiła wskazać wagi na diagramie anatomicznym, a 65% z nich było zbyt zawstydzona, by użyć słowa „pochwa” lub „wagina”. Wydaje się to nieprawdopodobne, że w XXI wieku kobiety mają tak niską świadomość własnego ciała. Prężnie rozwijający się ruch feministyczny, akcje typu Body Positive, ginekolodzy oraz edukatorzy seksualni mają pełne ręce roboty, bo choć młodzież szybko rozpoczyna życie seksualne, to nie jest do końca świadoma swojej anatomii oraz konsekwencji jakie z niej wynikają.

Fachowa pomoc od ginekologa gwiazd

W tej sytuacji jasne jest, że nieumiejętność wskazania na diagramie łechtaczki czy wagi ma wpływ na osiągnięcie pełnej przyjemności z ich korzystania. Na szczęście z pomocą przychodzi dr Sherry A. Ross znana również jako „Dr Sherry”. Wielokrotnie nagradzana ginekolog-położnik, autorka, a także ekspertka ds. zdrowia kobiet. The Hollywood Reporter nazwał ją jednym z najlepszych lekarzy w Los Angeles, a Castle Connolly okrzyknął najlepszym lekarzem w specjalności ginekologia i położnictwo. Współpracowała z podmiotami takimi jak: Marie Claire, Cosmo, Yahoo, The Hollywood Reporter, Teen Vogue, Fox News, Glamour, Shape, Parenting, People, In Touch czy Women's Health.

Niech kobiecość stanie się Twoją siłą

Autorka dzięki wieloletniej praktyce lekarskiej odpowiada na najbardziej podstawowe i intymne pytania, jakie kobiety często boją się lub wstydzą zadać swojemu lekarzowi czy nawet przyjaciółce. Porusza tematy bliskie każdej z Pań, zarówno te charakterystyczne dla konkretnego wieku, jak i dotyczące wszystkich przedstawicielek płci pięknej. Płynnie przechodzi przez cykl życia: dojrzewanie, dorastanie i wkraczanie w kolejne stadia kobiecości opisując jednocześnie sytuacje i problemy jakie spotykają nas na każdym z tych etapów.

Problemy nastolatek i kobiet dojrzałych

Dr Sherry stworzyła coś, co niewielu się udało – kompleksowy poradnik o zdrowiu dla każdej kobiety. Dzięki jej fachowej wiedzy z zakresu ginekologii dowiesz się:

- jak radzić sobie z bólem menstruacyjnym i jak wpływa na to antykoncepcja,
- w jaki sposób zadbać o higienę intymną,
- czego możesz się spodziewać i jak wygląda pierwszy raz,
- dlaczego jesteś głodna przed okresem,
- kiedy jest najlepszy czas na planowanie ciąży,
- czym jest baby blues oraz depresja poporodowa, jak sobie z nimi radzić,
- po co i w jaki sposób ćwiczyć mięśnie Kegla (nieprzyjęcie moczu, lepsze doznania),
- czy masturbacja jest szkodliwa,
- dlaczego kubeczki menstruacyjne są genialnym wynalazkiem,
- jakie mogą być powody spadku libida,
- czym są choroby przenoszone drogą płciową (np. HPV, chłamydia, rzeżączka, syfilis, opryszczka pospolita i inne),
- co oznacza zespół policystycznych jajników (PCOS) i czy wiąże się z niepłodnością,
- jaki wpływ na raka piersi i jajnika ma gen BRCA,
- w jaki sposób radzić sobie z menopauzą i premenopauzą,
- czym jest biżuteria intymna, odmładzanie pochwy, tatuowanie, piercing oraz jakie są najmłodniejsze fryzury intymne.

Jak czerpać przyjemność z seksu?

Kobietologia to również książka o seksie! Autorka odpowie Ci czym jest bezpieczny seks, kiedy i jak używać prezerwatywy, czym jest antykoncepcja doustna oraz jak wyglądają inne opcje zapobiegania ciąży i unikania chorób przenoszonych drogą płciową. Dowiesz się również czym może być spowodowany ból podczas stosunku, gdzie znajduje się punkt G oraz jakie są najpopularniejsze zabawki erotyczne. Odkryjesz

czym jest swinging, poliamoria, fetysze, a także czy masturbacja może być szkodliwa.

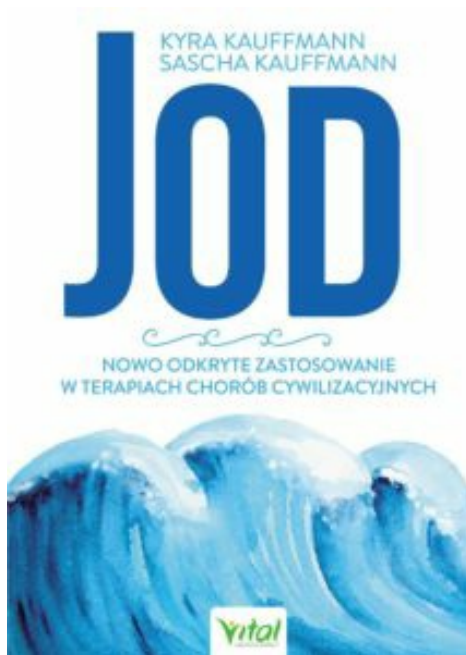
Poznaj zdanie innych kobiet

Dr Sherry A. Ross ze swoją niezwykłą charyzmą trafia do wielu kobiet. Do grona jej pacjentów zaliczyć można takie gwiazdy jak: Reese Witherspoon, która jest autorką wstępu do książki *Kobietologia*, Brooke Shields, Christina Applegate, Lisa Gay Hamilton, Ashley Benson, Camryn Manheim, Shannon Tweed, Louise Keoghan, Dana Goldberg i Yolanda Hadid. To właśnie ich osobiste historie posłużyły Autorce do objaśnienia czasem trudnych, a niekiedy wręcz zabawnych tematów opisanych w książce. Tematów, które czasami wstydzimy się poruszyć w rozmowie z naszym lekarzem czy koleżanką, a które są przecież tak istotne w życiu każdej kobiety.

Zaprzyjaj się ze swoją waginą

Kobietologia to po prostu biblia kobiecości, must have każdej przedstawicielki płci pięknej – zarówno tej dojrzałej, jak i dopiero wkraczającej w dorosłość. To napisany przystępnym językiem podręcznik, który każda matka może przekazać córce będącej u progu dojrzewania. Dzięki świadomości swojego ciała oraz odpowiedniej edukacji seksualnej kobiety stają się silniejsze, pewniejsze siebie i mają większą siłę przebicia. Są odporniejsze na skrzywdzenie oraz wykorzystywanie (również te seksualne), zaczynają akceptować swoje ciało. Każda kobieta bowiem wie, że tylko z nazwy jest słabszą płcią, a siłę zapisaną ma w genach.

Siła jest kobietą – tak jak Ty!




 [pobierz fragment książki](#)

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;

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

Mit cellulitu

Ashley Black z Joanną Hunt |
To nie tłuszcz, to powięzi
- skuteczna eliminacja powszechnego problemu



Mit cellulitu

Ashley Black Joanna Hunt

Tytuł oryginału: The Cellulite Myth: It's Not Fat, It's Fascia!

Szczęście › pokochaj siebie
Zdrowie › uroda
Zdrowie › aktywność fizyczna

Terapie › masaż
Zdrowie › kobieta

ebooki masaż powięzi

ISBN: 978-83-65846-54-9; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Problem z cellulitem?

Często zadajesz sobie pytanie „dlaczego mam cellulit”? Stosujesz przecież kosmetyki antycellulitowe, wykonujesz masaże suchą szczotką, ćwiczenia na uda i spalanie tłuszczu, oczekując dobrych efektów. Jeżeli tradycyjne metody usuwania cellulitu zawiodły, musisz wreszcie poznać prawdę: Twój problem to mit. Klucz do osiągnięcia idealnych pośladków i ud tkwi w poprawie stanu tkanki powięziowej. Kiedy powięź przylega do skóry, ciągnie ją w dół, a gdy tłuszcz przesuwa się w stronę powięzi, sprawia, że nasza skóra wygląda jak to, co nazywamy cellulitem.

Czym są powięzi?

Jak mogliśmy do tej pory zapominać o istnieniu systemu powięzi, który ma wpływ nie tylko na naszą skórę czy urodę, ale również na stan całego organizmu? Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z istotnych funkcji, jakie pełnią te struktury. Powięź to tkanka łączna ciała. To układ włókien pokrywających całe ciało, od koniuszków palców aż po czubek głowy. Powięzi stanowią ramę, która podtrzymuje i chroni poszczególne grupy mięśni, narządy i całe ciało.

Tkanka tłuszczowa jest niewinna

Choć ilość tłuszczu ma marginalne znaczenie dla powstawania cellulitu z tyłu ud czy na pośladkach, zrzucamy na niego całą winę. Stosujemy więc ćwiczenia odchudzające i wypróbujemy sposoby na cellulit, ale nie usuwamy prawdziwej przyczyny problemu. Gdyby Twoje powięzi były w pełni zdrowe i elastyczne, tłuszcz rozkładałby się równomiernie i płasko. Dzięki opisanym w tej publikacji autorskim metodom pracy z powięziami osiągniesz idealnie jędrne uda i gładkie pośladki. Autorka podpowie Ci, w jaki sposób dostarczyć powięziom składniki odżywcze, których potrzebujesz. Dzięki temu odzyskasz piękny i młody wygląd oraz przestaniesz się zastanawiać, jak ujędrnić skórę na udach.

Sposoby na cellulit

Autorka prezentuje najnowszą i skuteczną metodę na ostateczne pozbycie się cellulitu i pokochanie siebie. Stworzona przez nią terapia została wykorzystana przez tysiące kobiet na całym świecie, które przestały już zadawać sobie odwieczne pytanie: „jak spalić tłuszcz”? Teraz również Ty możesz gruntownie przeanalizować swoją tkankę powięziową, zastosować łatwe do wykonania masaże, raz na zawsze pozbyć się problemu, który nazywasz cellulitem i zrewolucjonizować swoje życie!

Powiedz cellulitowi nie!



Uzdrowienie po udarze

David Dow Megan Sutton dr Mike Dow

Tytuł oryginału: Healing the Broken Brain: Leading Experts Answer 100 Questions about Stroke Recovery

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki mózg

ISBN: 978-83-65846-60-0; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Nadzieja dla osób, które przeżyły udar i ich bliskich

Jeśli zwróciłeś uwagę na tę książkę, prawdopodobnie oznacza to, że Ty lub ktoś, kogo kochasz, miał udar. Radzenie sobie z natłokiem informacji dotyczących udarów może być mylące i przytłaczające. A jeśli pacjent doświadczył zaburzeń umiejętności językowych, może być mu szczególnie trudno zrozumieć wszystko, co mówią lekarze, pielęgniarki i specjaliści. Czas z tym skończyć!

Jedyna publikacja przywracająca ludziom nadzieję

Ta książka składa się ze 100 najważniejszych pytań zadawanych przez osoby, które przeżyły udar oraz członków ich rodzin. Każde z nich zostało opatrzone odpowiedziami czołowych lekarzy i terapeutów. Pytania zaczynają się od podstawowych, ale są też bardziej złożone, aby zająć się różnymi obszarami odzyskiwania sprawności mózgu. A dla osób po udarze, które wciąż zmagają się z trudnościami czytania ze zrozumieniem lub dla członków ich rodzin, którzy po prostu są zbyt zmęczeni, by czytać długie teksty, każdy rozdział zakończony został zwięzłym podsumowaniem, które umożliwi wyszczególnienie tego, co w nim najważniejsze.

Ci ludzie wiedzą, o czym piszą!

Ta książka to wspólny projekt trojga wybitnych autorów:

Mike Dow – doktor psychologii, psychoterapeuta, autor oraz prezenter prozdrowotnych audycji radiowych i telewizyjnych. Bazując na własnych doświadczeniach Mike wierzy, że mózg posiada zdolność do samoregeneracji. Ten autor bestsellerów New York Timesa jest regularnie zapraszany do programów telewizyjnych i radiowych.

David Dow przeżył w dzieciństwie rozległy udar. Obecnie jest współzałożycielem i wicedyrektorem fundacji dla afatyków Aphasia Recovery Connection oraz internetowej grupy wsparcia, która organizuje rozmaite wydarzenia na terenie Stanów Zjednoczonych. Opisał swoje doświadczenia w książce. Regularnie opowiada swoją historię biorąc udział w konferencjach dla patologów mowy i języka oraz spotkaniach dla chorych po udarze.

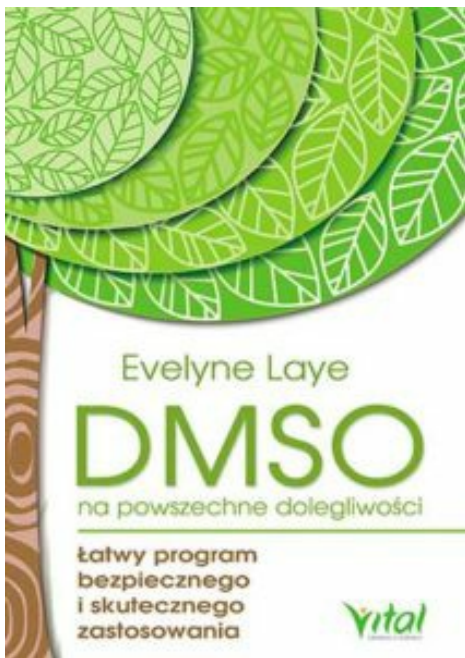
Megan Sutton – dyplomowana i wielokrotnie nagradzana patolog mowy i języka, ekspert w zakresie wykorzystywania zaawansowanych rozwiązań technicznych w procesie rehabilitacji poudarowych zaburzeń komunikacyjnych. Zaprojektowała przeszło dwadzieścia aplikacji elektronicznych adresowanych dla dorosłych pacjentów z zaburzeniami mowy i języka. Prowadzi spotkania dla afatyków na całym świecie i poprzez konsultacje, publikacje oraz wykłady pomaga specjalistom medycznym i chorym po udarze zintegrować technikę z rehabilitacją.

Dzięki tej książce poznasz odpowiedzi na najważniejsze pytania:

- co to jest udar i kto jest zagrożony?
- jaka jest najlepsza dieta dla osoby, która go przeżyła?
- w jaki sposób terapia grupowa jest porównywana z terapią indywidualną?
- czego pacjent powinien szukać u terapeuty?
- ile czasu zajmie powrót do zdrowia i jak chorzy mogą zmaksymalizować efekty rekonwalescencji?
- co można zrobić, aby zapobiec kolejnemu udarowi?

W tej publikacji znajdziesz wiele innych informacji, inspiracji, porad i wsparcia w charakterze wskazówek ku drodze do zdrowienia.

Skutki udaru można cofnąć!



DMSO na powszechne dolegliwości

Evelyne Laye

Tytuł oryginału: DMSO - Die erstaunliche Heilkraft aus der Natur

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

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

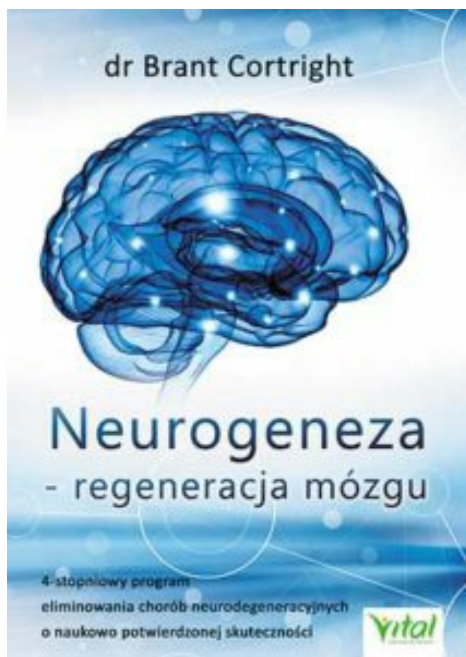
Nasz organizm składa się z mieszanki struktur organicznych – protein, węglowodanów, tłuszczów – oraz w dużej części z wody. DMSO, jak żaden inny środek, zdolny jest do przenikania przez wszystkie te struktury w naszym ciele. Dzięki temu może uwalniać swoje uzdrawiające działanie w tkankach, do których 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 utlenianie 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 wytworzenie 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 żyła 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!

Tomasz Woźniak
Terapia siarką

MSM i inne naturalne środki eliminujące
ból, stany zapalne i choroby przewlekłe



 pobierz fragment książki

Terapia siarką

Tomasz Woźniak

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › długowieczność

Dieta › witaminy
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 „pajęczków”, 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

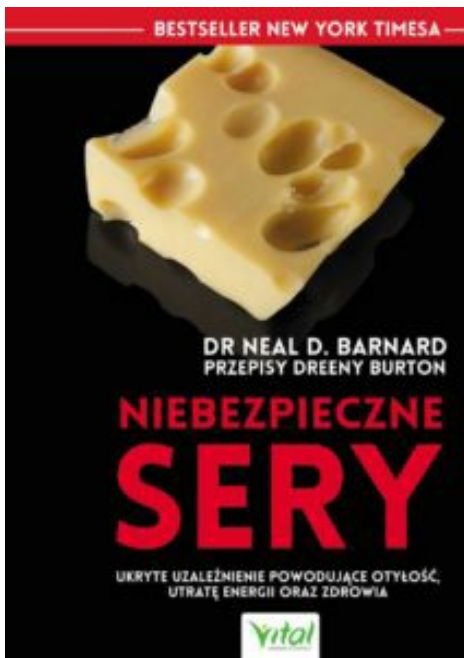
Przytoczone w książce badania naukowe dowiodły również, że przyjmowanie siarki wraz z innymi witaminami i składnikami odżywczymi znacząco wzmacnia ich działanie i wywołuje tzw. efekt synergiczny – wszystkie razem są bardziej skuteczne niż gdyby każde z nich było

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 zmagasz. 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



Niebezpieczne sery

dr Neal D. Barnard

Tytuł oryginału: The Cheese Trap: How Breaking a Surprising Addiction Will Help You Lose Weight, Gain Energy, and Get Healthy

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

alergie ebooki

ISBN: 978-83-65846-50-1; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Laktoza – czy powinno się jej unikać? W jaki sposób to zrobić?

Wielu ludzi cierpi na dolegliwości, przy których leczenie konwencjonalne nie przynosi ulgi: wysoki cholesterol, podwyższone ciśnienie krwi, cukrzyca, bóle stawów i głowy, alergie, problemy skórne. Coraz częściej dotyka nas również otyłość i związany z nią brak energii. Czy te problemy naprawdę może powodować ser i zawarta w nim laktoza? Jak udowadnia uznany doktor medycyny – zdecydowanie tak. W procesie trawienia ser uwalnia substancje działające podobnie, jak opiaty – uzależniające kazomorfiny. Co więcej, znajdziemy w nim dwa razy tyle kalorii, co w cukrze!

Jak szybko schudnąć?

Większość z nas przynajmniej raz w życiu znalazła się w sytuacji, gdy musiała zrzucić kilka kilogramów i miała z tym problem. Ludziom często wydaje się, że są odpowiednio uświadomieni, spożywają zdrową żywność i dostarczają organizmowi odpowiednie ilości białek, węglowodanów i tłuszczu. Być może nie ćwiczą tyle, ile by chcieli, ale starają się ruszać, a jednak spadek wagi to wciąż wyzwanie. Tymczasem rozwiązanie problemu znajduje się w zasięgu ręki – wystarczy przyjrzeć się mleku, a konkretnie jednemu z najbardziej rozpowszechnionych jego przetworów – serowi.

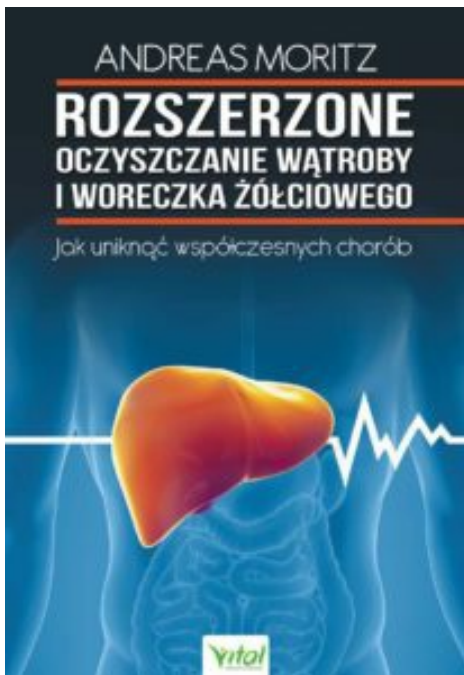
Uzależnienie od sera

Na podstawie wyników licznych badań naukowych Autor odkrył sposób na to, jak schudnąć bez wysiłku, liczenia kalorii i jakichkolwiek dodatkowych ćwiczeń. Ta sama metoda jednocześnie powoduje spadek poziomu cholesterolu i wyrównuje ciśnienie krwi. Oto prawdziwie nowatorskie podejście do zdrowego odżywiania: całkowita rezygnacja z cukru, węglowodanów i przetworzonego jedzenia nie jest konieczna. Po prostu należy wyrzucić ze swojego jadłospisu ser!

Sposób na wyjście z matni

Autor bestsellerów przedstawia profesjonalny, lecz łatwy do zastosowania program, dzięki któremu czytelnik uwolni się z nałogu jedzenia sera, straci na wadze, zwiększy poziom energii i poprawi swój ogólny stan zdrowia. Prezentuje również dietę, dzięki której bez problemu można ujarzmić nawet najsilniejsze uczucie głodu. Książka zawiera prawdziwą skarbnicę prozdrowotnych przepisów na dania takie jak pizza, lazania, lody czy sernik, a wszystko to smakuje wspaniale – oczywiście bez sera.

Uwolnij się z serowej pułapki!



 [pobierz fragment książki](#)

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;

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 zapewni 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 vitalności. 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 wydalłam 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!




 pobierz fragment książki


Przeciwpalająca terapia tlenowa

dr Mark Sircus

Tytuł oryginału: Anti-Inflammatory Oxygen Therapy: Your Complete Guide to Understanding and Using Natural Oxygen Therapy

 Zdrowie > długowieczność
Terapie > zakwaszenie organizmu

Zdrowie > odmładzanie

 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;

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. Jak 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...

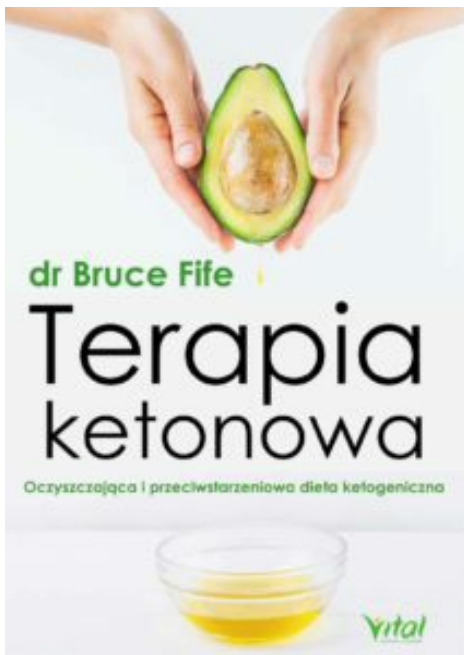
Jak terapia tlenowa pomaga w walce z rakiem i nie tylko

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 Alzheimerera oraz schorzeń układu krążenia? Tlen również wspiera gojenie się ran, niweluje skutki udarów, problemy skórne, a nawet autyzm i cukrzyce.

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? Przeciwpalająca 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
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

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 tłuszczy i zawiera umiarkowaną ilość białek. Sprawia, że organizm wchodzi w naturalny, zdrowy stan metaboliczny zwany ketozą odżywczą. Podczas tego procesu wątroba konwertuje niektóre tłuszczy 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 tłuszczy, by utrzymać optymalną kondycję zdrowotną. Kiedy organizm zasilany jest energią płynącą z ketonów i tłuszczy, 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 przedstawiających się na dietę ketogeniczną jest znacznie zdrowszy niż dawniej, ponieważ zastępuje spożywany dotąd cukier, mąkę, słodczy i śmietanę jedzeniem znacznie zdrowszymi produktami. Dieta ta jest niskowęglowodanowa, a ilości białek są relatywnie skromne. Głównym źródłem kalorii są tłuszczy, które mogą pochodzić z różnorodnych 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 wymarzonego efektu. 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

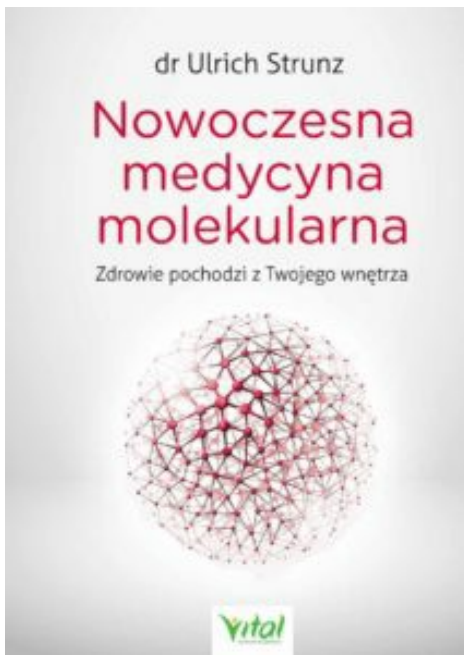
Zmagasz się z chorobami przewlekłymi i degeneracyjnymi? Dieta ketogeniczna jest świetną odpowiedzią na Twoje dolegliwości, gdyż w sposób bezpieczny i skutecznie eliminuje wiele różnorodnych schorzeń. Dzięki tej książce dowiesz się, jak z powodzeniem stosować dietę ketogeniczną, by zapobiegać oraz leczyć 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. Zastępują 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 Alzheimerera
- chorobę Parkinsona
- udar
- stwardnienie rozsiane
- choroby serca
- nowotwory
- cukrzycę
- otyłość
- zespół metaboliczny
- chorobę Leśniowskiego-Crohna
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- zespół jelita drażliwego
- jaskrę
- zwyrodnienie płamki żółtej
- migrenowe bóle głowy
- zaburzenia snu.

Ketony – panaceum przyszłości.



Nowoczesna medycyna molekularna

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Neue Wege der Heilung: Gesundheit geschieht von innen

Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

 ebooki

ISBN: 978-83-65846-59-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Medycyna molekularna – nowa droga ku uzdrowieniu

Dr Ulrich Strunz wywraca całą medycynę do góry nogami. Opisana w tej książce nowa sztuka uzdrawiania jest oparta na zaawansowanej technologii nauk przyrodniczych i najnowszych osiągnięciach medycyny molekularnej. Jej rolą nie jest jedynie utrzymanie zdrowia i wzmocnienie układu odpornościowego, a niesienie radości życia, energii i szczęścia. Medycyna molekularna ma na celu ustanowienie zdrowej współpracy cząsteczek organizmu. Opiera się na genomie, a nie na tabletkach. Geny mogą zagwarantować nam zdrowie, o ile będziemy kierować nimi w odpowiedni sposób za pośrednictwem właściwego odżywiania, ruchu oraz programu „przeciwzmartwieniowego” dla naszych myśli. Zdaniem Autora, te trzy filary wystarczą, by zniknęła cukrzyca, a w ciągu kilku dni wyleczyły się złamane kości śródreżca. Stosując jego rady, można pozbyć się syndromu wypalenia, zrzucić zbędne kilogramy, wyciszyć objawy zespołu jelita drażliwego, cofnąć demencję.

Podróż do wnętrza Twojego organizmu

Autor zainspirował już dziesiątki tysięcy ludzi, pomagając im w osiągnięciu nowego, zdrowego życia. Udowadnia on, że w ludzkim organizmie DNA odpowiada dosłownie za wszystko. To ono jest w stanie zmontować wszelkie komórki i narządy, utrzymywać w gotowości układ odpornościowy, powodować wzrost włosów i gojenie się ran. Logiczne, że może to robić tylko wtedy, gdy ma do dyspozycji odpowiednie elementy. W ludzkim organizmie istnieje 47 substancji niezbędnych do życia: witamin, minerałów, mikroelementów, protein, tłuszczów. Tyle, że nie zawsze są one obecne we właściwej ilości.

Kiedy brakuje kluczowych związków

Praktycznie wszystkim ludziom brakuje wielu kluczowych dla zdrowia związków. Dobrym przykładem jest witamina D, ponieważ w naszym klimacie do społeczeństwa nie dociera wystarczająca ilość słońca. Wiele osób ma również niedobór selenu, ponieważ rolniczo zużyte gleby praktycznie nie zawierają tego pierwiastka. Czy wiesz, że to właśnie selen chroni przed rakiem? Brakuje nam w organizmie także protein chroniących przed depresją i wspierających naukę. Kolejne niedobory to lit czy testosteron, a lista ta mogłaby się jeszcze bardzo dłużyć.

Dzięki tej książce dowiesz się, czego potrzebuje Twój organizm

Kiedy brakuje pewnych substancji, nie widzimy tego od razu, ponieważ organizm próbuje sam sobie pomóc. Niedobory mogą objawiać się w postaci wysypki, zaparciami, kiedy brakuje komponentów enzymów trawiennych. Może wystąpić również miażdżyca, ponieważ enzymy usuwające homocysteinę nie działają prawidłowo. A to zaledwie początek długiej listy chorób. Medycyna molekularna sprawdza, gdzie i jakich substancji brakuje i próbuje ponownie dać je organizmowi, aby ten mógł się samodzielnie uleczyć. Uzupełnij niedobory, zanim będzie za późno. Dzięki tej książce dowiesz się, czego potrzebuje Twój organizm.

Zdrowie jest już w Tobie. Pora je wydobyć!



Probiotyczne słoiki dla zabieganych

Donna Schwenk

Tytuł oryginału: Cultured Food in a Jar: 100+ Probiotic Recipes to Inspire and Change Your Life

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie mikrobiom naturalne probiotyki SuperRabaty układ trawienny
zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65846-49-5; Cena katalogowa: 59.90 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Magia mikroorganizmów, czyli jak naturalne probiotyki pomagają utrzymać zdrowie

Czy wiesz, że fermentowana kapusta to idealne źródło naturalnych probiotyków, a także witaminy C? Jedna szklanka surowej kapusty ma około 60 miligramów witaminy C, ale jeśli tę samą kapustę przefermentujemy, w takiej samej szklance będzie jej już od 650 do 700 miligramów. Wszystko to dzięki magii mikroorganizmów. I to właśnie one utrzymują nas na co dzień w zdrowiu i dobrej formie. Dobre bakterie pomagają przetwarzać pożywienie, regulować poziom hormonów, wzmacniają układ odpornościowy.

Jeśli często chorujesz, zacznij jeść produkty pełne zdrowych bakterii

Dzięki tej książce nie tylko nauczysz się przygotowywać probiotyczną żywność, ale też robić to w taki sposób, że pokocha ją cała Twoja rodzina. Jeśli nie byłeś przekonany do naturalnych probiotyków, ta książka całkowicie zmieni ten pogląd. Nauczysz się samodzielnie przygotować podstawowe wersje kefiru, kombuchy, czyli sfermentowanej słodzonej herbaty, a także kiszone warzywa, dipy, przekąski, całe dania, a nawet desery i napoje. To nie wszystko! Autorka Donna Schwenk zdradzi Ci sekret, jak łatwo włączyć te produkty w codzienną dietę.

Poznaj wszystkie zalety domowych probiotyków

Przygotuj kilka słoików i pozwól, by mikroorganizmy zmieniły Twoje kubki smakowe, oczyściły ciało i uwolniły Cię od chorób i cierpienia. Czy wiesz, że kiszone warzywa:

- znakomicie wpływają na żołądek, niszczą patogeny, którą są przyczyną wielu chorób,
- podtrzymują aktywność układu odpornościowego,
- są bezcennym pokarmem dla dzieci, doskonale wpływają na zdrowie osób z autyzmem,
- nie zawierają pestycydów, ponieważ usuwa je proces fermentacji,
- zawierają mnóstwo opornych na antybiotyki pożytecznych bakterii,
- są kuracją przeciw zespołowi jelita drażliwego.

Łatwo i smacznie odzyskaj zdrowie dzięki naturalnym probiotykom

Ta książka nauczy Cię przyrządzać proste, pyszne posiłki, które wesprą Twoją florę jelitową. Większość potraw pełnych dobrych bakterii, na które przepisy znajdziesz w książce, można przygotować dosłownie w kilka minut. Wrzucasz kilka rzeczy do słoika i gotowe! Proste, prawda? Widzisz, jakie to łatwe, bezpieczne i smakowite. To są naprawdę zdrowe fast foody! Dodatkowo zabawę w kuchni z probiotycznymi słoikami ułatwi Ci przejrzystość tej książki i piękne ilustracje. A przed każdym przepisem na domowe probiotyki znajdziesz ciekawostki o wykorzystanych w danej potrawie produktach.

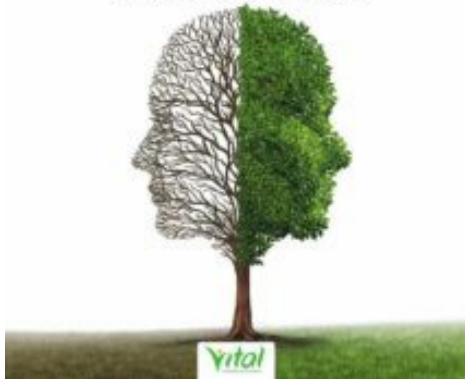
Twój przewodnik po probiotycznej żywności

Amy Berger

Przedmowa: dr David Perlmutter

Koniec Alzheimerera

Jak zatrzymać utratę pamięci i zmiany degeneracyjne mózgu

 pobierz fragment książki

Koniec Alzheimerera

Amy Berger

Tytuł oryginału: The Alzheimer's Antidote: Using a Low-Carb, High-Fat Diet to Fight Alzheimer's Disease, Memory Loss, and Cognitive Decline Zdrowie > długowieczność

Zdrowie > choroby



Alzheimer

ebooki

mózg

Parkinson

poprawa pamięci

ISBN: 978-83-65846-48-8; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Odpowiedzialności za swoje zdrowie leży w Twoich rękach

Czy wiesz, że choroba Alzheimerera, tak jak wiele innych schorzeń degeneracyjnych, jest w dużym stopniu wynikiem działania czynników, nad którymi każdy z nas ma kontrolę? Pomimo tego jesteśmy zmuszani do przekazywania odpowiedzialności za nasze zdrowie profesjonalistom i przepisywanym nam komercyjnym farmaceutom. To często okazuje się ryzykowne. Błędne przekonanie każde nam wierzyć, że wysoce rozwinięta medycyna z pewnością postawi nas na nogi. Dzięki tej publikacji to przekonanie ulegnie zmianie!

Autorzy bestsellerów polecają tę książkę!

„Ta wspaniała książka gromadzi najbardziej uznane badania naukowe i tworzy prosty plan gry, który pisze na nowo los naszego zdrowia, gdyż jego celem jest mózg. Jest to program dla każdego: dla osób chorych, zagrożonych chorobą, a nawet dla tych, w których rodzinie nie odnotowano przypadków Alzheimerera. Na stronach książki znajdujemy potężne narzędzia, które pozwalają nam zdobyć kontrolę nad genetycznym i kognitywnym przeznaczeniem”.

– dr David Perlmutter, autor bestsellerów *New York Timesa*

„Amy Berger wnosi nową perspektywę do coraz rozleglejszej problematyki choroby Alzheimerera. Przedstawia terapię naturalną, która, moim zdaniem, ma o wiele większą szansę na sukces kliniczny niż standardowe leki”.

– dr Jason Fung, autor *Kodu otyłości*

Co naprawdę wywołuje chorobę Alzheimerera?

Autorka, magister w zakresie dietetyki, certyfikowana specjalistka do spraw odżywiania i praktyk terapii dietetycznych, odkryje przed Tobą prawdziwe przyczyny choroby Alzheimerera oraz wpływ Twojej diety na jej rozwój. Będziesz zaskoczony! Dowiesz się, jak bardzo zmanipulowano zalecenia żywieniowe i czemu atak na cholesterol przyniósł tak naprawdę więcej szkód niż korzyści. Poznasz źródła chorób mózgu i kluczowe znaczenie metabolizmu paliwa mózgu. Zrozumiesz, jak ważne są kształt i budowa neuronów, błon komórkowych oraz mitochondriów. Przekonasz się także, czy istnieje gen Alzheimerera.

Choroba Alzheimerera – co należy zrobić by się przed nią uchronić

We wprowadzeniu wszystkich zdrowych nawyków w życie pomoże Ci strategia żywieniowa przywracająca mózgowi funkcje kognitywne, czyli mówienie, myślenie, pamiętanie czy uczenie się. Poznasz podstawy diety niskowęglowodanowej oraz rzeczywisty podział węglowodanów. Odkryjesz tłuszcze do zadań specjalnych i białkowych bohaterów. Autorka wyjaśni Ci, jaki wpływ na zdrowie mają nabiał, gluten, słodziki i alkohole cukrowe. Nauczysz się także samodzielnie i trafnie oceniać jakość produktów spożywczych. Czy poza dietą można sobie jeszcze jakoś pomóc? Tak! Dowiesz się, jak czynniki związane z trybem życia mogą wspierać zdrowe funkcje neurologiczne oraz jak zminimalizować ryzyko związane ze stresem czy brakiem snu. Poznasz również łatwe sposoby na wsparcie zdrowego trawienia i uzyskasz wiele innych cennych porad.

Nie zapomnij o zdrowiu!



Matcha – cudowna herbata

Anna V. Zulaica Lauren Clum dr Mariza Snyder

Tytuł oryginału: The Matcha Miracle: Boost Energy, Focus and Health with Green Tea Powder

Dieta › herbaty
Terapie › energia

Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

ebooki herbaty ziolowe SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-43-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 112; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Matcha – najzdrowsza zielona herbata świata

Matcha jest najzdrowszą herbatą świata znaną w Japonii od ponad dziewięćset lat. To jeden z najbardziej nasyconych składnikami odżywczymi produktów żywnościowych, tzw. superfood. Autorki książki opierają się nie tylko na sile tradycji, ale również badaniach naukowych. Tajemnica właściwości japońskiej zielonej herbaty matcha i związanych z nią korzyści kryje się w wysokim stężeniu przeciwutleniaczy, które dają nam siły witalne już na poziomie komórkowym. Jest ich tam dziesięciokrotnie więcej niż w zwyczajnej zielonej herbacie!

Superfood o wszechstronnym zastosowaniu

Niezwykłe właściwości matchy wynikają z wysokiej zawartości witamin, takich jak A, B, C, K, enzymów oraz polifenoli. Można z niej przygotować zarówno herbatę, jak i użyć do gotowania i pieczenia. Dzięki niej dodasz sobie energii i bez wysiłku wspomogiesz funkcjonowanie układu odpornościowego oraz przywrócisz równowagę organizmowi. Już jedna filiżanka herbaty dziennie wyrówna poziom glukozy we krwi, zapewni zdrowe serce na długie lata, poprawi koncentrację i spokój, za którym od dawna tęsknisz.

Herbata matcha na odchudzanie i dla zdrowia

Matcha przyspiesza metabolizm organizmu i pozwala schudnąć raz na zawsze zachowując prawidłową wagę bez efektu jo-jo. Jest silnym antyoksydantem i dostarcza pięciokrotnie większej ilości przeciwutleniaczy niż jakikolwiek inny produkt spożywczy. Jej potencjał antyoksydacyjny jest 60,5-krotnie wyższy niż szpinaku! Przeciwutleniacze zapobiegają licznym groźnym dla życia przewlekłym schorzeniom, spowalniają procesy starzenia, a nawet wykazują działanie odmładzające. Dodatkowo chronią przed rakiem, powodując kontrolowaną eliminację komórek nowotworowych i neutralizują skutki ekspozycji na zanieczyszczenia środowiskowe. Matcha wspomaga walkę z wolnymi rodnikami, wzmacnia układ odpornościowy, a dzięki zawartości katechin zmniejsza ryzyko miażdżycy oraz działa antybakteryjnie i antywirusowo.

Jak przyrządzić i jak pić matchę

Zwyczaj przygotowywania oraz podawania zielonej herbaty matcha, zdecydowanie różni się od popularnego sposobu parzenia zwykłej herbaty. Cały ten proces opisany jest dokładnie w książce. Autorki zdradzają tajniki tradycyjnego zaparzania herbaty matcha oraz jak włączyć ją do swojego codziennego jadłospisu i przygotować łatwe do wykonania pyszne dania.

Matcha na oczyszczanie organizmu

Czy można jednocześnie przeprowadzać detoks całego organizmu i jeść pudding ryżowy z cynamonem, rodzynkami i matchą? Oczywiście! Autorki dołożyły wszelkich starań, aby proponowane receptury były w równym stopniu zdrowe, pyszne i efektywne. Dania takie jak korzenna soczewica po indyjsku czy jaja w koszulkach na warzywnym gulaszu, dzięki dodatkowi w postaci matchy staną się również wyjątkowo odżywcze, a Ty odkryjesz, że zdrowe odżywianie to sama przyjemność.

Matcha – zielona recepta na zdrowie!




 pobierz fragment książki

Mikrobiom – sposób na pokonanie chorób

dr Anne Katharina Zschocke

Tytuł oryginału: Natürlich heilen mit Bakterien: Gesund mit Leib und Seele

 Dieta > zdrowe odżywianie Zdrowie > choroby

 [bakterie](#) [ebooki](#) [mikrobiom](#) [stwardnienie rozsiane](#)

ISBN: 978-83-65846-46-4; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Czym są Efektywne Mikroorganizmy?

Efektywne Mikroorganizmy, znane w świecie jako EM, to mieszana kultura mikrobiologiczna około pięćdziesięciu szczepów bakterii mlekowych, drożdży i bakterii fotosyntetyzujących wyhodowanych razem w kwaśnym roztworze. Ta mieszanka mikrobów znakomicie nadaje się do leczenia, ponieważ jest żywą wyhodowaną społecznością drobnoustrojów należących do wielu naturalnych odmian związanych z mikrobiomem ziemi.

Terapia mikrobiomu

Dzięki tej książce poznasz pierwszą kompleksową terapię mikrobiomu. Dowiesz się jakie są jej zasady i przy jakich dolegliwościach należy ją stosować by przywrócić równowagę zaburzonej mikroflory i wyleczyć związane z tym choroby. Poznasz praktyczne zastosowanie zewnętrzne i wewnętrzne mieszanek bakterii w różnych chorobach, łącznie z dokładnym dawkowaniem i opisami przykładowych przypadków.

Wskazania do zastosowania terapii bakteriami:

- na nienaruszonej skórze – krwiaki, uderzenia, naciągnięcia, dolegliwości stawów, skręcenia, plamy skórne, świąd albo profilaktycznie,
- na podrażnionej skórze – ukłucia owadów, lekkie oparzenia, zamknięte ropnie, oparzenia słoneczne, odleżyny, zamknięte pęcherze na stopach, trądzik, zapalenie łożyska paznokcia, pieluszkowe zapalenie skóry, łuszczenie się skóry owłosionej głowy,
- na chorą skórę – grzybica, neurodermitis, egzema, swędząca wysypka, półpasiec, trądzik, łuszczyca, pęcherzyki opryszczki, brodawki, pryszczki,
- w zranieniach – otwarte i ropiejące rany, otarcia, tępe urazy, stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia, oparzenia słoneczne, odleżyny, owrzodzenie żylakowate, otwarte wrzody, operacje, profilaktyka MRSA,
- na inne dolegliwości – sepsa, zapalenia oczu i spojówek, katar sienny, hemoroidy, schorzenia narządów płciowych, zapalenie pęcherza, choroby weneryczne, grzybica pochwy.

Pokonaj choroby zdrowymi bakteriami



Smoothie z jadalnych roślin dziko rosnących

Evelyne Laye

Tytuł oryginału: Wildkräuter-Smoothies - Pure Kraft aus der Natur

Dieta › minerały
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

ebooki smoothie SuperRabaty zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65846-25-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 112; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Smoothie z roślin – dlaczego warto postawić na dzikość?

Koktajl, czyli smoothie z roślin? Nic prostszego! Może z mniszka lekarskiego i papryki albo wiosenny koktajl mocy z anansem i pokrzywą? Brzmi smakowicie, prawda? Victoria Boutenko, pionierka surowego żywienia i autorka popularnego w wielu krajach bestselleru „Zielony eliksir życia Rosjanka, już kilkanaście lat temu eksperymentowała z różnymi produktami spożywczymi i szukała drogi do zdrowszego odżywiania. Wiedziała, jak ogromnym wsparciem dla zdrowia jest spożywanie zielonych liści, które zawierają dużo chlorofilu. Boutenko szukała sposobu na to, aby często gorzkie i trudne do pogryzienia liście smakowały lepiej. W ten sposób wpadła na pomysł, żeby zielone liście łączyć z owocami w mikserze i pić uzyskane koktajle. Moda na smoothie szybko opanowała cały świat. Teraz, dzięki roślinom dziko rosnącym, wkracza na zupełnie nowy poziom.

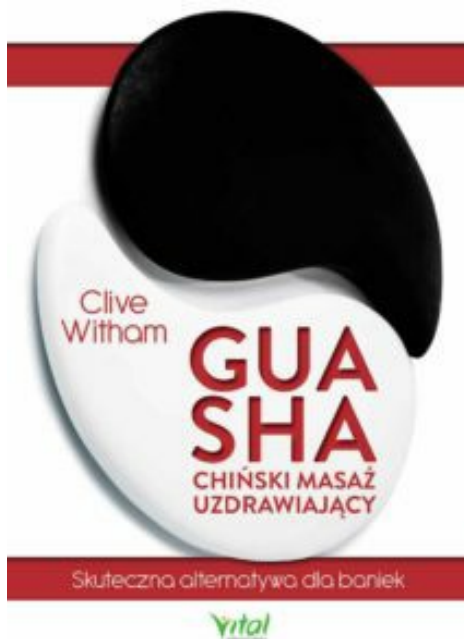
Odzyskaj witalność i energię dzięki prostym smoothie z roślin

Dzięki smoothie z dzikich roślin poczujesz się dobrze w swojej skórze, lepiej poradzisz sobie ze stresem i będziesz bardziej zrównoważony. W swojej książce Evelyne Laye, która tak jak Victoria Boutenko docenia moc dziko rosnących roślin, dokładnie opisuje poszczególne dzikie zioła, zachwala ich walory lecznicze. Czy wiesz, że pokrzywa w porównaniu do sałaty zawiera dwadzieścia razy więcej wapnia oraz witaminy C i siedmiokrotnie więcej żelaza? A stokrotka pospolita ma w porównaniu do szpinaku dwa razy więcej różnych minerałów, wapnia i witaminy C? Odpowiednio dobrane zioła mogą skutecznie poprawić Twoje zdrowie i nastrój. I co najważniejsze: nie mają żadnych skutków ubocznych.

Jak łatwo i tanio odżywisz swój organizm

Przekonaj się, jakie to proste! Dzikie rośliny o uzdrawiającej mocy rosną wszędzie i łatwo je znaleźć. Możesz je sam zbierać i nie musisz za nie płać. By cieszyć się sycącym i zdrowym koktajlem z roślin, nie potrzebujesz wielu składników. Łącząc dziko rosnące rośliny z wodą, owocami lub warzywami, otrzymasz smaczny napój energetyczny, który dostarczy Ci każdego dnia składniki odżywcze, których potrzebujesz. Dzięki koktajlom roślinnym odzyskasz witalność, odporność i wytrzymałość. Oprócz opisów dzikich ziół, książka zawiera wiele kolorowych zdjęć, dużo przepisów na roślinne koktajle, a nawet praktyczny kalendarz zbiorów ziół.

Naturalne, zdrowe, energetyczne



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

Lecniczy 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 molekuly do największej części. Ta popularna metoda masażu wywodzi się z Chin. Słowo „gua” w dosłownym tłumaczeniu oznacza skrobienie, 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, zaprzętnięci 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!



Dodatkowe lata

Frank Elstner prof. Gerd Schnack

Tytuł oryginału: Bonusjahre: Durch Bewegung, Meditation und Elastizität in ein erfülltes und gesundes Leben

Zdrowie › aktywność fizyczna

Zdrowie › długowieczność



ebooki

poprawa pamięci

starzenie

SuperRabaty

umysł

ISBN: 978-83-65846-44-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 260; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Żyjemy coraz dłużej, ale czy lepiej?

Wraz z rozwojem medycyny długość życia człowieka znacząco się zwiększyła. Czy jednak jest ono godne i pozwala cieszyć się każdą przeżywaną chwilą? A może tylko egzystujemy nieustannie atakowani różnymi dolegliwościami pomimo ton jedzonych tabletek? Fakty mówią same za siebie – coraz młodszy ludzie zapadają na liczne choroby, a standard życia nigdy nie obniżał się w tak szybkim tempie. Co jednak można zrobić i kogo się w tym temacie poradzić?

Wyjątkowy projekt dwóch autorytetów!

Frank Elstner jest dziennikarzem, showmanem i gospodarzem programów telewizyjnych. Miliony widzów podziwiają zarówno jego talent sceniczny, jak i wiedzę. Od kilkudziesięciu lat współpracuje z prezydium Niemieckiego Związku Sportowego. Profesor Gerd Schnack jest chirurgiem oraz specjalistą w dziedzinie medycyny sportowej oraz profilaktyki. Pracuje w Centrum Medycyny Prewencyjnej w Allensbach i jest honorowym przewodniczącym Niemieckiego Towarzystwa ds. Medycyny Prewencyjnej oraz Zarządzania Prewencyjnego. Tych dwóch ekspertów, dzięki tej książce, przynosi Tobie nadzieję na długie, a zarazem zdrowe życie.

Innowacyjna książka nareszcie na polskim rynku

Ta publikacja niezbicie udowadnia, że natura już zapewniła Tobie wszystko, czego potrzebujesz do czerpania pełnymi garściami z życia. Wszystko odbywa się bowiem we właściwym rytmie, który nie zawsze dostrzegamy, lecz który możemy zacząć wykorzystywać w celu odniesienia konkretnych korzyści. Teraz i Ty poznasz koncepcję zdrowego, długiego i satysfakcjonującego życia zgodnego z zasadami natury.

Praktyczne porady na trudne czasy

Poznasz proste, krótkie ćwiczenia do codziennego wykonywania. Będziesz mógł z nich skorzystać dosłownie wszędzie – w domu, pracy, jak i podczas podróży. Zrozumiesz, dlaczego takim zainteresowaniem cieszą się energetyczne przysiady relaksacyjne określane mianem „Stretchingu totalnego”. Będziesz mógł w każdej wolnej chwili samodzielnie pracować z powięziami dzięki joggingowi. Przeprowadzisz medytację nerwu błędnego oraz doznasz głębokiego, regenerującego relaksu poprzez medytację. Dowiesz się, czym jest reguła Hebba i wyrobisz w sobie zdrowe nawyki. A wszystko po to, żeby Twoje ciało zachowało pełnię zdrowia w każdym wieku.

Podaruj sobie dodatkowe lata życia w pełni zdrowia!




 pobierz fragment książki

Ajurwedyjskie przepisy z lokalnych produktów

Katharina E. Weyland

Tytuł oryginału: Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten

 Terapie › ajurveda
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

 ebooki

ISBN: 978-83-65846-45-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 132; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

Czym jest Ajurveda i jakie daje możliwości?

Ajurveda to starożytny system medycyny indyjskiej podchodzący do zdrowia człowieka w sposób holistyczny, czyli skupiający się zarówno na stanie fizycznym, psychicznym, jak i duchowym. Technika ta jest ceniona przez Światową Organizację Zdrowia, a z roku na rok rośnie liczba jej pasjonatów, w pierwszej kolejności wprowadzających zasady ajurvedy do swojej kuchni. Dzięki tej książce możesz do nich dołączyć.

Ajurveda leczy chorych, a zdrowych utrzymuje przy zdrowiu

Coraz więcej osób stosuje ajurvedę przeciwko cukrzycy i chorobom serca. Tematyce ajurvedy poświęca się książki, liczne blogi i opracowania. Ludzie sięgają po ajurwedyjskie przepisy i przeprowadzają oparte na ajurvedzie oczyszczanie. Jak jednak sprawić, by ajurveda została bezproblemowo zaadoptowana do naszego stylu życia? O tym właśnie jest ta książka, której autorka pokazuje, że indyjska mądrość w polskiej kuchni może zmanifestować się w smacznych, zdrowych posiłkach, na które przepisy znajdziesz wyłącznie w tej publikacji.

Jak bezpiecznie, skutecznie i tanio stosować ajurvedę w Polsce?

Autorka prezentuje europejskie zamienniki dla różnych składników stosowanych w ajurvedzie. Są one łatwo dostępne, tanie i pozwalają przywrócić równowagę w organizmie, nadając potrawom niepowtarzalny smak. Znajdziesz tu również niepublikowane nigdzie indziej przepisy na napoje, śniadania, przystawki, zupy, dania główne, desery i przekąski, które zachwycą całą Twoją rodzinę. Co więcej, dzięki nim pozbędziesz się bólu zatok, złożeń jelitowych, oczyścisz ciało oraz umysł. A to zaledwie kilka z mnóstwa korzyści zawartych w tej książce.

Jak dostosować ajurvedę do swoich potrzeb?

Dzięki poradom z publikacji wykonasz krótki test, dzięki któremu dowiesz się, jaką doszą jesteś, a także jaki jest Twój typ budowy i odżywiania. Każda żywa istota posiada indywidualny zestaw dosz, który określa jej charakter, wygląd, przemianę materii, sposób zachowania i wiele innych rzeczy. Człowiek cieszy się zdrowiem, kiedy wszystkie dosze znajdują się w równowadze. Możesz to osiągnąć poprzez zbilansowany, ajurwedyjski styl życia i codzienne rytuały, a także dzięki odżywianiu dopasowanemu do typu ciała. Sprawdź już teraz, które pokarmy oraz produkty będą wpływały na Ciebie najlepiej, a które najbardziej ci szkodzą.

Autorka poznała ajurvedę od podszewki

Katharina E. Weyland mieszka na Sri Lance. Jest certyfikowanym coachem zajmującym się zdrowym odżywianiem, a od wielu lat zajmuje się nauką płynącą z indyjskiej wiedzy, która stanowi uzupełnienie do zachodniego doradztwa żywieniowego. Z jej ugruntowanej wiedzy i bogatego doświadczenia narodził się unikalny styl ajurvedy, który opiera się na prostocie i skuteczności. Poznaj go i zastosuj już dziś!

Ajurveda dla wszystkich!



Uszkodzenia autoimmunologiczne – ukryta przyczyna chorób

dr Tom O'Bryan

Tytuł oryginału: The Autoimmune Fix: How to Stop the Hidden Autoimmune Damage That Keeps You Sick, Fat, and Tired Before It Turns Into Disease

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne

ebooki

stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-8168-455-2; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

 [pobierz fragment książki](#)

Choroby autoimmunologiczne – epidemia, jakiej świat nie widział

Naukowcy przewidują się, że do 2030 roku różne formy przewlekłych chorób wystąpią u niemal połowy całej populacji społeczeństw wysokorozwiniętych. Zdrowie będą tracić coraz młodsze osoby, a koszty ich leczenia przekroczą wpływy z podatków. Czy wiesz, że największą grupą przewlekłych dolegliwości są choroby autoimmunologiczne, w których organizm – próbując się bronić – sam siebie atakuje?

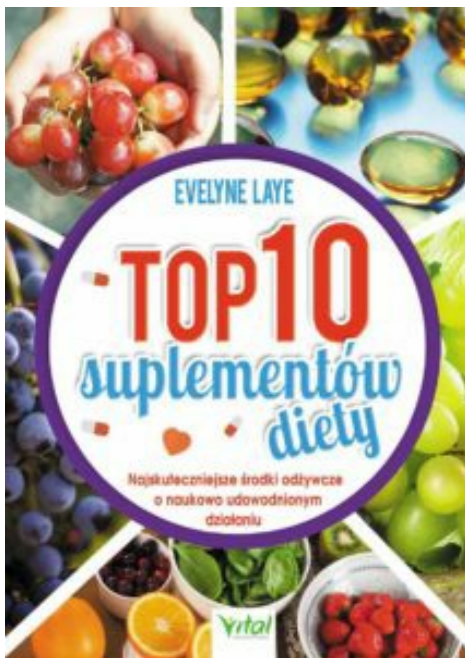
Możesz nie wiedzieć, że jesteś chory

Już teraz miliony ludzi na świecie cierpi wskutek schorzeń autoimmunologicznych, a większość z nich nawet o tym nie wie. Główną przyczyną większości przypadków tycia, zaburzeń neurologicznych, pracy mózgu, stanów depresyjnych czy chronicznego zmęczenia, są właśnie te dolegliwości. Wciąż nie ma wystarczających narzędzi, by choroby autoimmunologiczne diagnozować. Ten proces dodatkowo utrudnia fakt, że objawy tych schorzeń mogą trwać kilka lub nawet kilkadziesiąt lat. Do chorób autoimmunologicznych zaliczamy między innymi chorobę Alzheimera, stwardnienie rozsiane, osteoporozę, cukrzycę i toczeń. Choroby autoagresywne stoją również za pojawianiem się chorób serca i nowotworów, a więc przyczyniają się do znaczącego odsetka przedwczesnych zgonów. Możemy jednak sobie poradzić z tym zagrożeniem.

Wszystkiemu winna nieprawidłowa dieta

Wiele schorzeń autoimmunologicznych można odwrócić. Klucz tkwi w stopniowym naprawianiu funkcjonowania układu odpornościowego, w tym elementów powiązanych z funkcjonowaniem jelit. W książce znajdziesz dwa trzytygodniowe plany. Przez pierwsze 21 dni będziesz korzystać z jadłospisu inspirowanego dietą paleo, wolnego od nabiału, glutenu i słodyczy. To one są bowiem odpowiedzialne za większość zmian autoimmunologicznych. Po uwzględnieniu zmian w diecie, drugi program skupia się na innych przyczynach tych dolegliwości, takich jak genetyka, inne problemy dietetyczne i mikrobiom. Książka dr. Toma O'Bryana to praktyczny i bardzo potrzebny w dzisiejszym świecie przewodnik, który pozwoli Ci na samodzielne zdiagnozowanie coraz bardziej powszechnych objawów, na odczucie ulgi i opracowanie zindywidualizowanego planu działania. Rady i proste wskazówki zawarte w tej książce pozwolą Ci odzyskać zdrowie, utrzymać lepsze samopoczucie, a co za tym idzie – żyć dłużej.

Zdrowie podane na talerzu!



TOP 10 suplementów diety

Evelyne Laye

Tytuł oryginału: Die 10 besten Nahrungsergänzungsmittel: Vorbeugen und heilen mit den Power-Nährstoffen Vitamin D 3, MSM, OPC, Coenzym Q 10, 5-HTP, Alpha-Liponsäure und anderen...

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia

DMSO ebooki MMS msm suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-29-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 151; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Szybkie i stresujące życie

W dzisiejszych czasach jesteśmy oddzieleni od natury, a wręcz bronimy się przed nią. Nie wychodzimy na słońce, stresujemy ilością obowiązków, korzystamy z używek i całe dni spędzamy w pomieszczeniach. Mamy rozregulowany cykl dobowy przez sztuczne światło, a na świeżym powietrzu jesteśmy tylko przebiegając z pomieszczenia do auta. Nasz styl życia daleko odbiega od naturalnego, a to co jemy ma niewiele wartości odżywczych. Dlatego potrzebujemy suplementacji.

Dlatego wszyscy potrzebujemy suplementów

Możemy je kupić bez recepty dlatego często wspieramy swoje zdrowie suplementami, a nie lekami. Ale które z nich wybrać, aby osiągnąć zamierzony efekt? Często wybieramy te polecane przez farmaceutę lub sugerujemy się reklamą, a to poważny błąd. Dzięki tej książce otrzymasz pełną, rzetelną wiedzę na temat najskuteczniejszych suplementów diety i sam dokonasz wyboru, które z nich będą najlepsze dla Ciebie i wzmocnią Twój organizm.

Czy jesteś świadomy niedoborów w swoim organizmie?

W zasadzie każdy skorzysta na dodatkowym przyjmowaniu substancji witalnych. Autorka tej książki porównała ogromną ilość suplementów diety, zebrała wiele wyników badań i opierając się na analizie i wieloletnim doświadczeniu wybrała najlepsze i najskuteczniejsze z nich: witaminę D3, magnez, OPC, MSM, DMSO, kwasy tłuszczowe omega-3, selen, koenzym Q10, kwas alfa-liponowy (ALA) i 5-HTP, które wpływają na stan naszego zdrowia i samopoczucie. Niewiarygodne jest to, jak wiele dolegliwości znika dzięki rozsądnej suplementacji niektórych substancji. Świadomość niedoborów i wiedza jak uzupełnić braki w zdrowy sposób, potrafi przywrócić witalność, energię a nawet wyleczyć z chorób.

Jakich suplementów potrzebujesz?

Obecnie jesteśmy wystawieni na wiele czynników, które prowadzą do stresu oksydacyjnego w naszych organizmach: trucizny środowiskowe, chemikalia, tytoń i alkohol, niezdrowa dieta i stres. W ten sposób nasze komórki narażone są na działanie wolnych rodników i przedwcześnie starzeją się. Dostarczanie odpowiedniej ilości suplementów antyoksydacyjnych może o połowę obniżyć ryzyko zachorowania na raka, a regularne przyjmowanie magnezu może zapobiec chorobom układu krążenia, takim jak nadciśnienie czy zaburzenia rytmu serca.

Jeden z najważniejszych suplementów – witamina D3

Niedobór witaminy D3 występuje najczęściej w naszej szerokości geograficznej. Jeszcze do niedawna nie uświadamiano sobie znaczenia jej braku w organizmie, a przygnębienie, zmęczenie i osłabienie, czyli typowe objawy niedoboru, łączone były głównie z zaburzeniami psychicznymi. Bierze ona udział w wielu procesach przemiany materii i wpływa na 300 genów w naszym organizmie. Istnieje wiele chorób, którym towarzyszy niedobór witaminy D3 – od autyzmu i chorób serca do reumatoidalnego zapalenia stawów czy raka. Wiele badań wskazuje na to, że wystarczająca jej ilość może złagodzić i zapobiec wielu chorobom. Terapia witaminą D3 jest łatwa, tania i pozbawiona ryzyka.

Najlepsze suplementy w jednej książce!

Dzięki tej publikacji weźmiesz odpowiedzialność za swoje zdrowie i zyskasz zdecydowanie więcej witalności, stosując odpowiednią dla siebie terapię.

Najskuteczniejsze środki w zasięgu ręki!



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, ciekący 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 odżywiania 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 Andreego 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



Syberyjskie orzeszki cedrowe

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Sibirische Zedernüsse: Das Gesundheits-Wunder aus der Taiga

Dieta › superżywność

Zdrowie › odmładzanie



ebooki

odporność

seria - zdrowie z natury

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-28-0; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 136; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Syberyjska recepta na zdrowie i długowieczność – orzeszki cedrowe!

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, jak mieszkańcom Syberii udaje się zachować długowieczność w tamtejszych warunkach – mrozie sięgającym nawet -65°C ? Sekret vitalności możesz poznać już dziś! To orzechy, które zalicza się przecież do najbogatszych w witaminy oraz najzdrowszych produktów żywnościowych. To właśnie w nich znajduje się to, co najcenniejsze dla naszego organizmu.

Składniki odżywcze zamknięte w małym ziarenku

Czy wiesz, że syberyjskie orzeszki cedrowe zawierają:

- trzykrotnie więcej witaminy E niż olej kokosowy, a także pięciokrotnie więcej niż oliwa z oliwek,
- dwunastokrotnie więcej magnezu niż brokuły, sześciokrotnie więcej niż banany, czterokrotnie więcej niż szpinak oraz ziarno prosa,
- pięciokrotnie więcej żelaza niż szpinak oraz dwuipółkrotnie więcej niż wątroba wołowa,
- dziesięciokrotnie więcej fosforu niż mleko,
- pięciokrotnie więcej witaminy K niż kurcze jajko,
- dwa razy więcej manganu niż płatki owsiane i trzy razy więcej niż pełnoziarnista pszenica,
- więcej wapnia niż ziemniaki,
- trzykrotnie więcej cynku niż płatki owsiane,
- czterokrotnie więcej kwasów gamma-linolenowych (GLA) niż nasiona konopi.

Drewno cedrowe umieszczone w mieszkaniu pochłania negatywne jony, a zawarte w cedrze olejki eteryczne nadają całemu pomieszczeniu piękny aromat lasu. Dzięki niemu możesz, chociaż przez chwilę, poczuć się jakbyś był pośród sosen.

Orzeszki cedrowe – wszechstronny lek

Masz problemy z sercem? Walczysz z wysokim poziomem cholesterolu? Masz zbyt wysokie ciśnienie krwi? Ta książka jest dla Ciebie! Zyskaj zdrowie, jak setki pacjentów. Badania naukowe – The Physicians' Health Study oraz The Nurses Health Study – potwierdzają, że już dwie łyżeczki orzeszków cedrowych dziennie zmniejszają ryzyko śmierci spowodowanej zawałem serca. I to nawet o 47 procent! Olej cedrowy to doskonały sposób na obniżenie poziomu tak zwanego złego cholesterolu LDL, jest też lekiem dla osób chcących obniżyć ciśnienie krwi. Orzeszki cedrowe zmniejszają również ryzyko zachorowania na Alzheimera nawet o 76 procent. Poprawiają pracę m.in. wątroby, żołądka, jelit, stawów, mają działanie antybakteryjne, polepszają odporność. W książce Barbary Simonsohn znajdziesz też przepisy kulinarne na potrawy z wykorzystaniem orzechów cedrowych, dowiesz się, jak z cedru przygotować preparaty lecznicze i kosmetyki.

Poznaj leczniczą moc cedru




 pobierz fragment książki

Lecznicza woda

dr Dina Aschbach

Tytuł oryginału: Вода живая и мертвая против окисления и старения

 Terapie › detoks
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna
Dieta › minerały

 **SuperRabaty**  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-73-0; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 251; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

Woda to filar naszego zdrowia

Woda jest symbolem zdrowego stylu życia i witalności. To ona daje gwarancję optymalnej pracy wszystkich organów, przyspiesza metabolizm, odpowiada za prawidłowe wchłanianie składników odżywczych oraz wydalanie toksyn. Woda odpowiedniej jakości może oddziaływać na poprawę naszego zdrowia, a nawet zwalczać różne dolegliwości. Ponieważ bierze ona udział w każdym procesie zachodzącym w organizmie, jej jakość wpływa przede wszystkim na długość naszego życia. Uczeni są zdania, że powinniśmy żyć aż 122 lata?

Woda żywa, woda martwa – na jakie dolegliwości pomagają?

Dr Dina Aschbach przez 18 lat prowadziła badania wody jonizowanej i udowodniła, że posiada ona szereg właściwości, które sprzyjają zwalczaniu wielu dolegliwości. Czy wiesz, że woda dzieli się na żywą i martwą? Anolit, czyli woda martwa, o kwaśnym pH, stosowana jest głównie w leczeniu i profilaktyce chorób. Zabija bakterie, wirusy, florę grzybiczą, działa przeciwzapalnie, antyalergiczne i przeciwobrzękowo. Woda żywa z kolei ma właściwości immunostymulujące, przeciwutleniające i przyspiesza gojenie tkanek. Służy też do codziennego picia i ma zasadowe pH.

Gdzie tkwi sekret długowieczności?

Nad wynalezieniem eliksiru nieśmiertelności trudzili się alchemicy średniowiecza, medycy, znachorzy. W naszych czasach środka przeciw starości szukają naukowcy, prowadząc badania nad komórką i DNA. Autorka w tej publikacji wyjaśnia także przyczyny, które nie pozwalają dożyć sędziwego wieku. To np. wolne rodniki czy zakwaszenie organizmu.

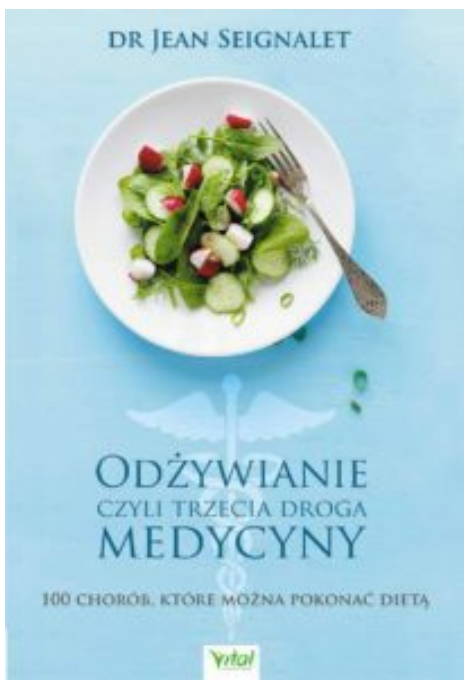
Nowatorskie metody leczenia

W tej książce dr Aschbach szczegółowo opisuje opracowane przez siebie efektywne sposoby leczenia właśnie przy pomocy wody i dodatków mineralnych. Jej nowatorskie metody dotyczą eliminowania takich chorób i problemów zdrowotnych jak:

- cukrzyca typu 1 i 2,
- nowotwory,
- nadciśnienie,
- mastopatia,
- chroniczne zapalenie i marskość wątroby,
- zapalenie żołądka z nadkwasotą, zgaga,
- alergia, egzema, łuszczyca,
- zapalenia jamy ustnej,
- wypadanie włosów.

Jeśli chcesz pozbyć się trapiących Cię dolegliwości, stawiasz na naturalne środki, to książka zdecydowanie dla Ciebie. Oprócz leczniczych właściwości wody, Autorka wiele uwagi poświęca też m.in. właściwemu odżywianiu w trakcie choroby np. nowotworowej, dietom przeciwrakowym czy systemowi pH Aschbach.

Pij wodę i żyj długo



Odżywianie czyli trzecia droga medycyny

dr Jean Seignalet

Tytuł oryginału: L'alimentation ou la troisième médecine

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
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.

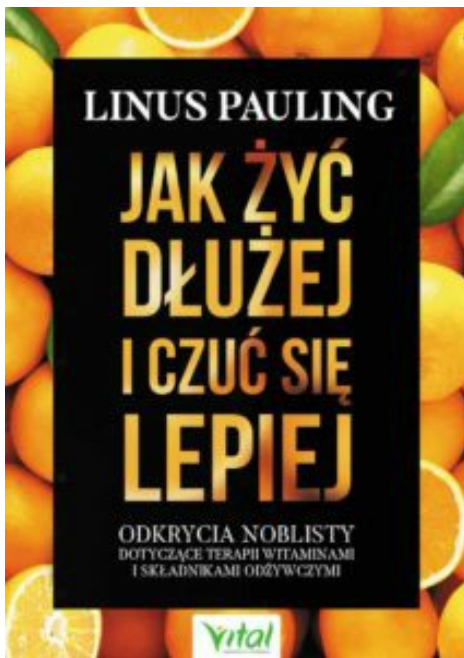
Dlaczego dr Seignalet jest w 100% wiarygodny?

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



Jak żyć dłużej i czuć się lepiej

Linus Pauling

Tytuł oryginału: How to Live Longer and Feel Better

Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy

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;

 pobierz fragment książki

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 gripą, 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 zapobiegiesz 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 alergię, artretyzm i reumatyzm. Porównasz także cechy witamin, dzięki którym mogą one stanowić zdrowszą i zdecydowanie bezpieczniejszą alternatywę dla leków.

Tvoja 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 > chi kung

Terapie > akupunktura
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.

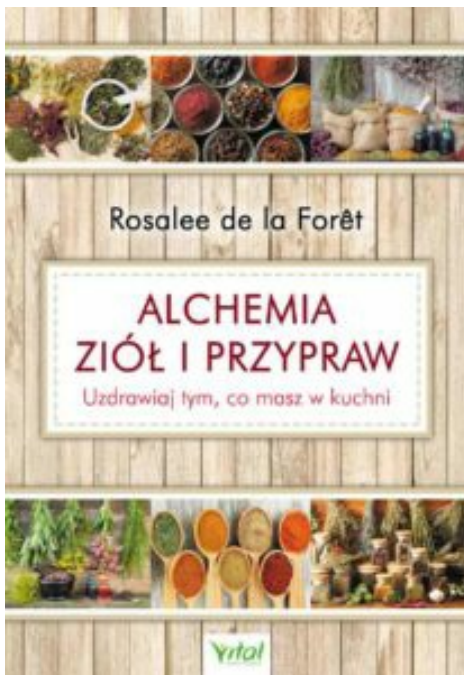
Zastosuj w praktyce terapie naturalne zalecane przez medycynę holistyczną

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 najszlachetniejszą 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 niewidoczne 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 samouzdrawienie. 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 samouzdrawienie. Stanowią także doskonałą profilaktykę wykonywaną z myślą o bliższej i dalszej przyszłości.

Starożytne metody na współczesne choroby!



Alchemia ziół i przypraw

Rosalee de la Forêt

Tytuł oryginału: The Alchemy of Herbs: Transform Everyday Ingredients into Foods & Remedies That Heal

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › kuchnia
Terapie › zioła

ebooki herbaty ziołowe medycyna ludowa odporność

ISBN: 978-83-65846-18-1; Cena katalogowa: 89.80 zł; Ilość stron: 440; Oprawa: twarda; Format: 17 x 24,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Jak umiejętnie korzystać z leczniczych właściwości ziół?

Ziołolecznictwo ma bogatą tradycję. Najwspanialsze z nich zostały zachowane i są przekazywane z pokolenia na pokolenia. Hinduska medycyna, ajurweda, nazywana też nauką życia, jest efektem 5000 lat studiowania roślin i używania ich do uzdrawiania i zachowywania zdrowia. Podobnie w Chinach wykształcił się skomplikowany system leczniczy, który ewoluował na przestrzeni kilku tysięcy lat. To, co w nim najcenniejsze, stworzyło bardzo skuteczną tradycję zwaną chińską medycyną naturalną. Dzięki tej książce nauczysz się wykorzystywać zioła i przyprawy w taki sposób, aby wsparty one Twoje zdrowie i dopasujesz je do swoich potrzeb. Wzmocnisz odporność i zaoszczędzisz na lekach. Dowiesz się jak działa mniszek lekarski, bez, kurkuma, gorczyca, czosnek czy pieprz cayenne.

Zioła i przyprawy na stres, trawienie, dobry nastrój

Zioła i przyprawy opisane w tej książce, mogą znacząco wpłynąć na Twoje zdrowie. Poprawią Twój nastrój, zredukują stres, zapewnią Ci lepsze trawienie i ułatwią przyswajanie substancji odżywczych, a także zapobiegną wielu przewlekłym chorobom. Zamiast rzucać się na kolejną cudowną „superżywność”, nauczysz się, w jaki sposób możesz wybierać zioła najbardziej pasujące do Twoich potrzeb i sytuacji zdrowotnej.

Co jeść, a czego unikać?

Prawidłowa dieta powinna polegać na jedzeniu potraw wypełnionych wartościami odżywczymi i przeciwutleniaczami, które sprawiają, że czujesz się świetnie. Ta książka jest wypełniona przepisami, które Ci w tym pomogą. Chociaż wielu ludzi używa ziół w swoich potrawach, rzadko korzystają z wystarczających ilości, by doświadczyć ich pełnej mocy. Bez względu na to, czy będziesz cieszył się uspokajającymi efektami odżywczego naparu z melisy, rozkoszował się każdym kęsem kardamonowego ciasta z czekoladowym musem, czy dodawał pikanterii za pomocą domowej musztardy, zorientujesz się, że istnieje niezliczona ilość sposobów na wyciągnięcie pełnych korzyści z mocy ziół i przypraw, włączając je do swojej diety, bez względu na to, czy jesteś weganinem, wegetarianinem, czy jesz lokalne produkty, czy utrzymujesz dietę paleo, według pięciu przemian, ketogeniczną lub inne.

Przepisy na każdą dolegliwość

Autorka podpowie, jak przekształcić popularne przyprawy, które masz w swojej kuchni, w składniki, dania i medykamenty, które pomogą Ci się uleczyć. To, co kiedyś było jedynie aromatycznym dodatkiem, stanie się Twoją osobistą apteczką. Zrozumiesz, jak dopasować właściwości każdej rośliny do własnych potrzeb tak, aby uzyskać naprawdę zindywidualizowane podejście do zdrowia całej Twojej rodziny. Poznasz przepisy z wykorzystaniem 29 popularnych ziół oraz naukową i energetyczną analizę ich właściwości leczniczych. Dzięki tej książce będziesz przygotowany na przeziębienie, zadrapania, ból głowy, problemy trawienne, stresujący dzień czy bezsenność. Zamiast po tabletki, sięgniesz po herbatę cynamonową, łagodzącą ból gardła czy cytrynowo-imbirową na objawy przeziębienia i grypy. Zrobisz czosnkowy hummus wspomagający system immunologiczny i samodzielnie przygotujesz maść z cayenne, aby złagodzić bóle mięśni. A to zaledwie kilka z wielu praktycznych zastosowań przepisów z tej książki.

Zioła i przyprawy na wagę zdrowia!



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 spowodowane brakiem równowagi pH w organizmie.

Jedz produkty zasadowe i postaw na masaż ciała

Odkwaszenie, 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 masażu 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 równoległe 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



Kokosowe terapie

Michael Iatroudakis

Tytuł oryginału: Kokosöl: Das Wunder-Öl in der täglichen Praxis ...über 70 Anwendungsmöglichkeiten für Körper, Geist und Seele

Terapie › detoks

Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie



olej roślinny

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-22-8; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Cudowny olej kokosowy na co dzień

Autor tej książki opisuje lecznicze właściwości oleju kokosowego prezentując przy tym jego przewagę nad innymi olejami. W przeciwieństwie do nich, podczas smażenia nie wydziela on szkodliwych kwasów tłuszczowych trans. Umożliwia także regulowanie ilości tkanki tłuszczowej w organizmie i posiada jedno z najszerszych znanych nauce spektrów oddziaływań prozdrowotnych. Publikacja obala też mity narosłe wokół stosowania tego produktu z kokosa – zarówno te wynikające z niewiedzy, jak i celowo rozsiewane przez firmy zajmujące się wytwarzaniem tańszych, lecz znacznie mniej wartościowych olejów.

Regularne picie wody kokosowej – to się opłaca!

Woda kokosowa to jest niezwykle wartościowy i zdrowy napój stworzony przez Naturę. Hawajczycy nazywają ją „noelani”, co można przetłumaczyć jako „świeżość nieba”. Posiada ona właściwości izotoniczne i zawiera śladowe elementy cynku, selenu, jodu, siarki, manganu, boru, molibdenu. Ponadto, jak dobrze przygotowany napój sportowy, zawiera naturalne elektrolity takie jak sód, wapń, potas, magnez, chlorek, fosforan i wodorowęglan. Należy dodać, że wodę kokosową uznaje się za środek leczniczy o działaniu ogólnym, który przyczynia się do zapobiegania i zmniejszenia wielu problemów zdrowotnych takich jak: odwodnienie, zaparcia, zaburzenia trawienia, nieprawidłowe odżywianie, zmęczenie, biegunki, kamienie nerkowe, osteoporoza, nawracające infekcje układu moczowego i niepłodność.

Odrutowanie organizmu za pomocą wody kokosowej

Dzięki niezwykłym właściwościom tej wody, możesz oczyścić organizm z metali ciężkich, takich jak amalgamat i rtęć. Selen wiąże metale ciężkie i sprawia, że zostają usunięte z organizmu, zaś bogate w siarkę aminokwasy przyspieszają ten proces. Zarówno selen, jak i siarka znajdują się w wodzie kokosowej. Także osoby, które regularnie poddają się głodówce w celu odrutowania organizmu spożywają wodę kokosową, ponieważ dostarcza ona organizmowi wysokowartościowe substancje odżywcze i elektrolity bez dodatkowych kalorii.

Kokos nie tylko do deserów!

Będziesz także mógł skorzystać ze sprawdzonych przepisów na zawierające kokos smaczne i prozdrowotne dania. Autor podaje gotową recepturę na śniadanie, które postawi Cię na nogi i wysmienite smoothie. Zaproponuje Ci także łatwe do przygotowania, odżywcze napoje, które będą wzmacniać Twoją odporność przez okrągły rok. Upieczesz zarówno zdrowe ciastka, jak i znakomity chleb. Wkomponujesz też kokosa do swoich obiadów. Wyprodukujesz również w pełni naturalne kosmetyki i środki do pielęgnacji jamy ustnej.

Kokosowy czyli zdrowy!



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 › uroda

Zdrowie › kosmetyki
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 zwykle 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 działać 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, przetłuszczenie 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!



10 zasad zdrowego odżywiania w oparciu o najnowsze badania naukowe

Angélique Houlbert Thierry Souccar

Tytuł oryginalny: La Meilleure Façon de Manger

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia
Terapie › zioła

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › sałatki
Zdrowie › choroby

bakterie SuperRabaty układ trawienny zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65846-17-4; Cena katalogowa: 89.80 zł; Ilość stron: 408; Oprawa: twarda; Format: 17,5 x 24,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Współczesna dieta czyni nas chorymi

Thierry Souccar i Angélique Houlbert w swojej publikacji ujawniają, że w krajach rozwiniętych choroby związane z nieodpowiednim sposobem odżywiania dotyczą 50-65% populacji. Wytlumaczeniem jest to, że nasi przodkowie żywili się owocami, warzywami i orzechami przez około 50 milionów lat. Dopiero 2 miliony lat temu do diety dodane zostało mięso, a bulwy i korzenie około milion lat temu. Ponadto 150 lat temu, wraz z nadejściem industrializacji, na naszych talerzach zaczęła pojawiać się żywność coraz bardziej zmodyfikowana, miękka i lekkostrawna, nie licząc substancji chemicznych w niej zawartych i tych służących do jej produkcji. Medycyna ewolucyjna uczy nas, że otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, rak, choroby neurodegeneracyjne i osteoporoza są w dużej mierze związane z utratą równowagi metabolicznej, spowodowaną przez zmiany w żywieniu, które w skali ewolucji nastąpiły dosłownie przed chwilą.

Model żywieniowy wywodzący się z medycyny ewolucyjnej

Celem zawartych w niniejszej książce zaleceń żywieniowych jest odbudowanie i ochrona równowagi metabolicznej, do której zostaliśmy genetycznie stworzeni. Przedstawione tu zostało dziesięć podstawowych zasad, według których należy się odżywiać, by zachować zdrowie. Dzięki poprawie diety pozbędziesz się nadwagi i staniesz się też bardziej odporny na reklamy. Będziesz jeść więcej produktów roślinnych, a wyeliminujesz przetworzoną żywność. Dowiesz się czym jest gęstość odżywcza i indeks glikemiczny oraz jakie produkty mają wysoki poziom tych wskaźników. Poznasz żywność antyoksydacyjną, jak również nauczysz się czytać etykiety na produktach, aby unikać szkodliwych konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku oraz jedzenia hipertoksycznego.

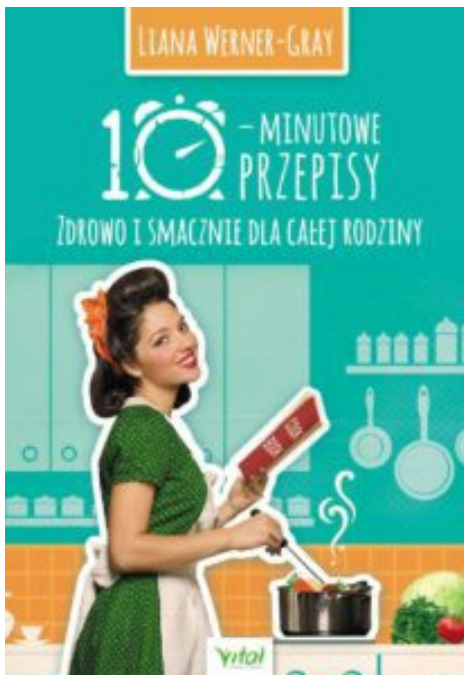
Wszystko, co powinieneś wiedzieć o odżywianiu

Dopełnieniem planu odżywiania będą przepisy na zdrowe i smaczne dania. Dowiesz się jak zrównoważyć ilość tłuszczów w diecie, aby zmniejszyć ryzyko zawału i zlikwidować stany zapalne. Poznasz zalecenia dotyczące makro- i mikroelementów w Twojej diecie oraz dowiesz się jak wybierać odpowiednie produkty i planować posiłki. Nauczysz się gotować tak, by nie tracić składników odżywczych. Będziesz spożywać mniej kalorii ale będziesz syty.

Podstawowe zasady dobrego kupowania żywności:

- planuj jadłospis na 3 lub 4 dni naprzód lub na cały tydzień,
- zrób listę zakupów uwzględniając jadłospis,
- przed wybraniem się na zakupy zjedz posiłek,
- wybieraj raczej place targowe i małe sklepy zamiast supermarketów,
- zwracaj uwagę na daty przydatności do spożycia i końcową datę optymalnego użycia.

Najlepszy sposób odżywiania!



10-minutowe przepisy

Liana Werner-Gray

Tytuł oryginału: 10-Minute Recipes: Fast Food, Clean Ingredients, Natural Health

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia

herbaty ziołowe smoothie stany zapalne SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-07-5; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** twarda; **Format:** 17,5 x 24,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Zdrowe odżywianie – o czym powinieneś wiedzieć

Zdrowe odżywianie jest prawdziwym wyzwaniem w czasach, gdy jesteśmy nieustannie zabiegani, przepracowani i zestresowani. W takiej sytuacji samodzielne przygotowanie pełnowartościowego posiłku bynajmniej nie znajduje się na szczycie Twoich domowych priorytetów. Jednak gdy nie traktujesz swojego ciała z należytą uwagą, inne obszary Twojego życia, takie jak kariera czy związek, również na tym tracą. Zaniedbując je, na pewno nie odzyskasz zdrowia i witalności. Na szczęście z pomocą przychodzi Ci książka Liany Werner-Gray, w której znajdziesz ponad 100 prostych i smacznych przepisów kulinarnych. Każdy z nich dostarczy organizmowi niezbędnych witamin, minerałów i mikroelementów. Co więcej, ich przygotowanie nie będzie trwało dłużej niż 10 minut.

Tani i smaczny sposób na zdrowie

Posiłki przygotowywane w domu są skutecznym i sprawdzonym sposobem na łatwą, tanią i szybką poprawę zdrowia. Jednak wiele osób boi się, że zdrowe odżywianie oznacza w praktyce stratę czasu, a i same przepisy mogą być zbyt skomplikowane do samodzielnego wykonania. Niniejsza publikacja przychodzi z pomocą wszystkim wątpięcym. Nieważne, czy jesteś „mięsożercą”, czy weganinem, znajdziesz w niej duży wybór soków, smoothie, sałatek, dań głównych i deserów. Większość przepisów jest bezglutenowych, bezmlecznych oraz bez dodatku soi. Jednocześnie autorka nie szczędzi porad dietetycznych oraz wskazówek ułatwiających zmianę złych nawyków żywieniowych. Korzystając z nich, możesz osiągnąć optymalną wagę i dostarczyć sobie więcej energii. Ale to nie wszystko. Przy pomocy „jednominutowych rozwiązań”, list zakupów i pomysłów na przygotowanie posiłków zaoszczędzisz swój cenny czas!

Zdrowe odżywianie pomoże Ci pokonać stres i stany zapalne

Zdrowe odżywianie stanowi realne wsparcie w walce z wieloma powszechnymi chorobami i dolegliwościami. Z książki dowiesz się na przykład, że picie herbaty imbirowej ograniczy apetyt oraz zahamuje stany zapalne. Z kolei w walce ze stresem sprawdzą się potrawy bogate w przeciwutleniacze, takie jak smoothie bowls czy sałatka z jarmużem. Jeśli zaszkodzą Ci fastfoody, wystarczy, że napijesz się zielonej lemoniady na poprawę trawienia. W książce znajdziesz znacznie więcej tego typu praktycznych porad. Każda z nich zwiększy komfort Twojego życia!

Jak poradzić sobie z „małym głodem” i zrobić szybki detoks

Twój dzienny harmonogram ściśle wypełniają praca, szkoła czy podróże? Bynajmniej nie oznacza to, że musisz zrezygnować z bogatych w składniki odżywcze smakołyków. Z książki autorstwa Werner-Gray dowiesz się m.in. że garść mieszanki studenckiej zmniejsza pokusę na sięgnięcie po śmieciowe jedzenie. Szybko przygotujesz też energetyczny lunch do pracy. Z kolei gdy poczujesz, że Twoje ciało potrzebuje oczyszczenia, pomocny okaże się przewodnik detoksu. Dzięki niemu będziesz mógł oczyszczać swój organizm każdego dnia. Jeśli marzysz o zrzuceniu kilku kilogramów, znajdziesz tu wskazówki, jak to zrobić dzięki właściwym nawykom żywieniowym. Zdrowe odżywianie sprawi, że Twój organizm odzyska równowagę w naturalny sposób.

Szybki przepis na zdrowie!




 pobierz fragment książki


Lecznicza moc pszczół

prof. dr Friedrich Hainbuch

Tytuł oryginału: Die Heilkraft der Bienen: Honig & Co. bei Beschwerden von A-Z

 Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 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;

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. Jedną z terapii naturalnych, jaką jest apiterapia, wykorzystuje się 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, mleczek, 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, toczenia rumieniowatego i skleroderмии. 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 znaczący życie

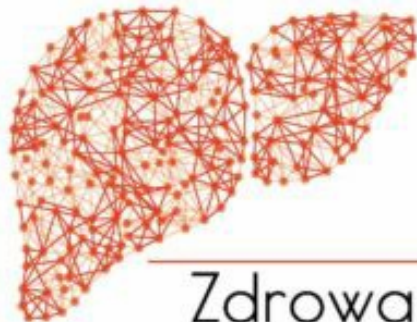
Miód, oprócz stosowania w diecie i kuchni, jest jednym z najstarszych leków wzmacniających odporność znany na całym świecie. W książce znajdziesz przepisy na mieszanki z miodem, które pomogą wzmocnić serce, uspokoić nerwy, poprawić pracę mózgu czy wspomóc gojenie się ran. Może być on także stosowany jako naturalny antybiotyk. Najczęściej używa się go w leczeniu dolegliwości dróg oddechowych, a więc kaszlu, kataru czy chrypki. Sprawdzone 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 nieskomplikowane 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 wysuszeniu 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

dr Michelle Lai, Asha R. Kasaraneni



Zdrowa wątroba

Samodzielna detoksykacja, odwracanie skutków stłuszczenia i zapobieganie chorobom wątroby



Zdrowa wątroba

Asha R. Kasaraneni dr Michelle Lai

Tytuł oryginału: The Liver Healing Diet: The MD's Nutritional Plan to Eliminate Toxins, Reverse Fatty Liver Disease and Promote Good Health

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie wątroby
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia
Terapie › detoks



ebooki

oczyszczanie organizmu

zdrowa wątroba

ISBN: 978-83-65846-16-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Problemy z wątrobą są częstsze niż myślisz

Czy wiesz, że wielu Polaków ma problemy z wątrobą, nie będąc tego świadomym do momentu, w którym jest już za późno? Jeśli czytasz teraz te słowa, oznacza to, że prawdopodobnie martwisz się zdrowiem własnym lub bliskiej Ci osoby. Bez względu na to, czy problem ten dotyczy łagodnej dysfunkcji, zapalenia wątroby typu C, niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby czy jakiegokolwiek innej dolegliwości, otwierając tę książkę, wkraczasz na właściwą drogę. Pierwszym krokiem ku zdrowej wątrobie jest świadomość, a na tych stronach znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć. Dzięki tej publikacji łatwiej zrozumiesz przyczyny problemów z wątrobą i będziesz potrafił sobie z nimi radzić.

Wykryj problemy z wątrobą, zanim będzie za późno!

Powinieneś być świadom, że brak dolegliwości wcale nie oznacza, że Twoja wątroba funkcjonuje idealnie. Możesz nie odczuwać żadnych objawów, choć zaczęły się już procesy degeneracyjne. Niektórzy ludzie z przewlekłą chorobą wątroby mają jedynie trudne do jednoznacznego zdiagnozowania objawy, takie jak zmęczenie czy lekki ból brzucha. Dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznanie problemów z wątrobą. Tylko wówczas możesz szybko i skutecznie poradzić sobie z nimi. Z tego względu warto dokładnie zapoznać się z zaleceniami Autorki tej książki. Zyskasz wiedzę na temat funkcjonowania wątroby, istniejących zagrożeń i sposobów radzenia sobie z tego typu dolegliwościami.

Jedź świadomie! Tak pozbędziesz się problemów z wątrobą

Musisz pamiętać, że podstawą radzenia sobie z problemami z wątrobą jest właściwe odżywianie i unikanie toksycznych substancji. Mimo systematycznej regeneracji, jej stan będzie się pogarszał, gdy wpływ niekorzystnych czynników przewyższy zdolności do samouzdrawiania. Korzystając z porad Autorki książki, możesz oczyścić swój organizm, eliminując z niego substancje toksyczne. Wystarczy, że zaplanujesz swój jadłospis zgodnie z opisanymi zasadami. Twoja wątroba na pewno odczuje pozytywne skutki wprowadzonych zmian!

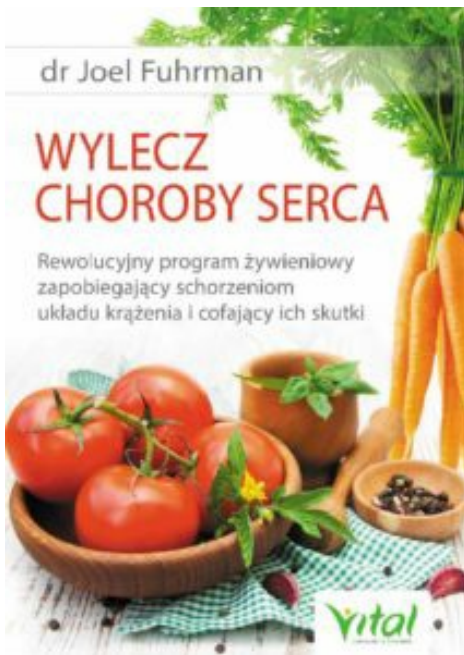
Skorzystaj z przepisów na zdrową wątrobę

Jeżeli brakuje Ci kulinarnych pomysłów, możesz wykorzystać zamieszczony w książce plan posiłków. Wszystkie podane przepisy są łatwe do wykonania i nie wymagają znacznej ilości składników. Przy każdym znajdziesz także ogólną ilość kalorii, białka, sodu i nasyconych tłuszczów przypadających na jedną porcję dania. Dzięki temu wyeliminujesz swoje problemy z wątrobą. Pamiętaj przy tym, że zdrowe odżywianie wcale nie musi być nudne!

Jeśli chcesz się pozbyć problemów z wątrobą:

- zrzuć zbędne kilogramy,
- zmniejsz spożycie węglowodanów,
- zmniejsz spożycie tłuszczów nasyconych,
- zwiększ spożycie tłuszczów omega-3 (tłuszczów wielonienasyconych),
- zwiększ spożycie witaminy E,
- zwiększ spożycie witaminy D,
- zwiększ spożycie produktów bogatych w potas.

Możesz pomóc swojej wątrobie!



Wylecz choroby serca

dr Joel Fuhrman

Tytuł oryginału: The End of Heart Disease: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Heart Disease

Dieta > zdrowe odżywianie

Zdrowie > choroby

ebooki SuperRabaty układ krążenia zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-11-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 452; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Choroby serca – najczęstsza przyczyna zgonów

Choroby serca są najczęstszą przyczyną śmierci i ten smutny fakt dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Zbierają one większe żniwo, niż wszystkie rodzaje raka razem wzięte. Czy wiesz, że około połowa tych zgonów jest spowodowana nagłym incydem kardiologicznym? Oznacza to, że pacjent umiera natychmiast po pojawieniu się objawów lub krótko potem. Przyczyny nagłych zgonów mogą być różne: od oderwania się zakrzepu, po śmiertelną arytmie. Inną częstą przyczyną śmierci jest powiększenie serca spowodowane wieloletnim nadciśnieniem tętniczym. Pięćdziesiąt pięć procent mężczyzn oraz sześćdziesiąt osiem procent kobiet umierających nagle na skutek incydentu sercowego miało wcześniejsze ostrzeżenia poważnej choroby serca i je zbagatelizowało.

Rewolucyjny program, który może ocalić Ci życie

Dr Joel Fuhrman przedstawia rewolucyjny program żywieniowy, który może sprawić, że atak serca czy inna nagła śmierć na tle krążeniowym po prostu nie będą się zdarzać. Program jest również skuteczny przy zaawansowanych chorobach serca, pomaga radykalnie obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, a także odwrócić chorobę niedokrwienną serca tak skutecznie, że wykluczy konieczność stosowania angioplastyki czy wszczepiania bypassów. Stosując się do zaleceń dr. Fuhrmana, będziesz mógł odwrócić wszelkie choroby serca, jakie Ci w tej chwili doskwierają.

Niebywałe skutki nieznacznych zmian

Dzięki realizacji proponowanego przez Autora planu:

- unormujesz swoje ciśnienie krwi,
- obniżysz poziom cholesterolu lipoprotein niskiej gęstości (LDL),
- zredukujesz wagę ciała, ilość tłuszczu i obwód w pasie,
- uregulujesz poziom cukru na czczo i pozbędziesz się cukrzycy typu 2,
- unormujesz pracę jelit,
- poprawisz funkcjonowanie układu immunologicznego, obniżając ryzyko infekcji,
- utrzymasz młodzieńczy wigor w miarę upływu lat i spowolnisz proces starzenia,
- zapobiegiesz nagłemu zgonowi, udarowi czy demencji.

Skuteczność i bezpieczeństwo

Autor opracował system odżywiania w oparciu o dwudziestopięcioletnie doświadczenie kliniczne w odwracaniu chorób serca u tysięcy pacjentów. Jego skuteczność popiera nie tylko swoim osiągnięciami, ale również protokołami klinicznymi i opisami przypadków. Co więcej, to, czego się nauczysz, pomoże Ci uporać się z przeszkodami stojącymi na drodze skutecznej zmiany nawyków żywieniowych. Uwolnisz się od leków na cholesterol, nadciśnienie i cukrzycę typu 2, unikniesz kosztownych i ryzykownych zabiegów chirurgicznych. Poradzisz sobie również z chorobą wieńcową i cofniesz jej skutki.

Zawału można uniknąć!



System Norbekova w praktyce

Mirsakarim Norbekov

Tytuł oryginału: Энергетическая клизма, или Триумф тети Нюры из Простодырово

Zdrowie › choroby
Szczęście › emocje

Terapie › energia
Szczęście › sukces

ISBN: 978-83-65846-13-6; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Klucz do zdrowia tkwi w zmianie nastawienia

Zanim Autor wypracował system Norbekova, doświadczył w swoim życiu ogromnego bólu i traumy. Lekarze dawali mu trzy miesiące życia. W tym czasie na swojej drodze Mirsakarim Norbekov spotkał uzdrowiciela, który pomógł mu pokonać wszelkie dolegliwości cielesne i umysłowe. Wypróbował na sobie metody, którymi dzieli się teraz z Tobą w tej książce. Dowiesz się z niej przede wszystkim, jak zmienić swoje nastawienie, odzyskać radość i miłość do siebie. Praca nad sobą umożliwi nie tylko powrót do zdrowia, ale również posłuży odkryciu nowych możliwości i zdolności. Dzięki opisanym w systemie Norbekova technikom zdobędziesz nowe bodźce do motywacji i działania, poprawisz pamięć i koncentrację, odzyskasz panowanie nad emocjami.

Na czym polega system Norbekova?

Autor korzysta z dawnej wschodniej wiedzy o życiu i zdrowiu człowieka. To holistyczne podejście, które oparte jest na naturalnej zdolności każdego z nas do samouzdrawiania i aktywowania wewnętrznych rezerw organizmu. W systemie Norbekova ważna jest zarówno praca z ciałem, jak i pozbycie się bólu duszy. To w niej – zdaniem Autora – najczęściej spoczywa przyczyna wszystkich fizycznych dolegliwości. W tej publikacji Mirsakarim Norbekov zawarł kompleksowy zestaw ćwiczeń do pracy nad sobą, który pozwala uruchomić system obronny organizmu i wyeliminować nawet najcięższe dolegliwości.

Światowy fenomen nareszcie w Polsce!

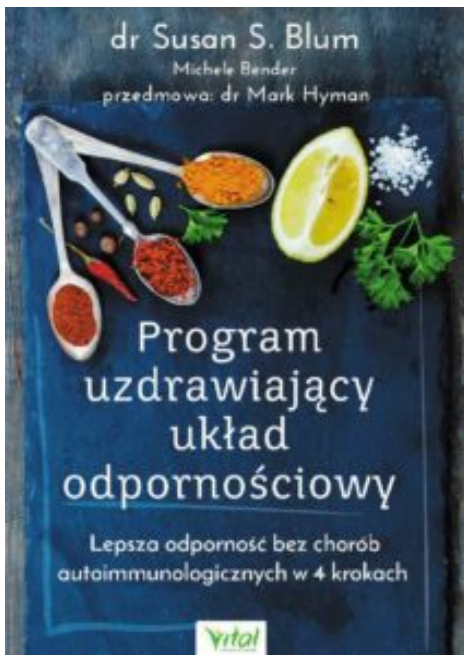
Autor przez ponad trzydzieści lat tworzył i udoskonalał swoją metodę na terytorium Uzbekistanu i wielu miast Rosji. Założył w Moskwie dynamicznie rozwijający się Instytut Samouzdrawiania. Dziś kursy i seminaria według jego metody odbywają się we wszystkich regionach Federacji Rosyjskiej, Anglii, Niemczech, Francji, Bułgarii, Czechach, Grecji, Turcji, Izraela, Egiptu, Tunezji, USA i Kanady, Meksyku, Indii, Argentyny, Australii i Nowej Zelandii oraz w wielu innych krajach. Czy wiesz, że już ponad 2 miliony ludzi odzyskało zdrowie dzięki metodzie Norbekova. Możesz do nich dołączyć!

Poznasz techniki, które uzdrowią i odmłodzą Twoje ciało takie jak:

- oddychanie obrazowe,
- wpływanie na punkty biologicznie aktywne,
- trening myślenia obrazami,
- wywoływanie kluczowych energii – ciepła, kłucia i chłodu,
- trening kokonu energetycznego,
- trening emocji,
- masaże ginekologiczny i urologiczny.

Dodatkowym autem publikacji jest prosty język i wyjątkowy dowcip, jakiego nie zabraknie na kartach tej książki. Autor ma dar pisania o poważnych rzeczach we wciągający sposób. Tę książkę czyta się jak najlepszą powieść.

Ta energia odmieni Twoje życie




 [pobierz fragment książki](#)


Program uzdrawiający układ odpornościowy

Michele Bender dr Susan S. Blum

Tytuł oryginału: The Immune System Recovery Plan: A Doctor's 4-Step Program to Treat Autoimmune Disease

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

Terapie › medycyna naturalna

 [choroby autoimmunologiczne](#) [ebooki](#) [odporność](#) [stwardnienie rozsiane](#)

ISBN: 978-83-65846-04-4; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 536; Oprawa: twarda; Format: 15,5 x 21,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

Epidemia chorób autoimmunologicznych

Choroby autoimmunologiczne, należą do najczęściej występujących dolegliwości przewlekłych w kraju. Winne temu są toksyny znajdujące się w pożywieniu, substancje chemiczne, metale ciężkie, antybiotyki oraz stres. Doprowadziły one do epidemii takich chorób układu odpornościowego jak: choroba Gravesa-Basedowa, zapalenie tarczycy Hashimoto, choroba Leśniowskiego-Crohna, zespół Sjögrena, reumatoidalne zapalenie stawów, celiakia i toczeń rumieniowaty układowy. Szacuje się, że obecnie choroby autoimmunologiczne dotyczą od miliona do trzech milionów Polaków.

Stres, kortyzol i choroby układu odpornościowego

Kortyzol jest głównym hormonem stresu i najsilniejszym immunomodulatorem w ludzkim organizmie. Skutkiem przewlekłego stresu jest spadek jego poziomu. Jest to bardzo niekorzystne nawet dla zdrowego człowieka, a szczególnie szkodliwe dla osób z chorobami autoimmunologicznymi. Dlatego jeśli zależy Ci na aktywnej relaksacji, to poszukaj zajęć jogi, tai chi lub qi gong. W ten sposób rozwinięsz uważność i skutecznie wyciszysz umysł.

Bakterie jelitowe na straży odporności

W dzisiejszym świecie nieustannie mamy kontakt z toksynami znajdującymi się w produktach czyszczących, pestycydach, żywności, którą spożywamy, oraz w powietrzu, którym oddychamy. Dobroczynne bakterie jelitowe pomagają w procesie metabolizowania tych toksyn, co oznacza zmianę ich formy na nieszkodliwą. Żeby w pełni wyleczyć układ odpornościowy i przywrócić w nim równowagę, należy najpierw wyleczyć wyściółkę jelit i zadbać o zdrową, nieszkodzoną barierę ochronną.

Medycyna funkcjonalna a choroby autoimmunologiczne

Doktor Susan Blum, ekspert z dziedziny medycyny funkcjonalnej, w swojej książce przedstawia czterostopniowy program, dzięki któremu sama wyleczyła się z choroby autoimmunologicznej i pomogła niezliczonej liczbie pacjentów złagodzić objawy choroby, wyleczyć układ odpornościowy i zapobiec rozwojowi przewlekłych dolegliwości. Jej innowacyjne podejście polega na stosowaniu pożywienia jako lekarstwa, skutecznego zarządzania stresem, leczenia jelit i układu pokarmowego, wspieraniu pracy wątroby. Książka zawiera 40 przepisów kulinarnych oraz części praktyczne, za pomocą których możesz opracować własny, spersonalizowany plan leczenia w oparciu o swoje objawy i indywidualne wybory. Ten przełomowy i rewolucyjny program pozwala dotrzeć do przyczyn choroby autoimmunologicznej, wzmocnić układ odpornościowy oraz poprawić ogólny stan zdrowia.

Poznaj sposób na „nieuleczalne” dolegliwości!



 [pobierz fragment książki](#)

Dlaczego coraz więcej dzieci choruje?

Chcemy tego co najlepsze dla naszych dzieci. aby to zrobić, musimy na nowo nauczyć się karmić nasze rodziny i zaprzestać wspierania korporacji, które zbijają fortuny kosztem zdrowia konsumentów. Skoro co piąte dziecko cierpi na otyłość, a więcej niż kiedykolwiek przedtem zmagają się z nadwrażliwością na pokarmy, alergiami, cukrzycą, depresją i innymi dolegliwościami, na nas spoczywa odpowiedzialność za dokonanie zmian.

Wpływ Pięciu Żywiołów na Twoje Dziecko

Opisane w tej książce podejście do leczenia oparte na filozofii Pięciu Żywiołów pomoże Ci zrozumieć Twoje dziecko i odkryć zaburzenia, które wywołują jego choroby. Na podstawie tej wiedzy stworzysz program terapeutyczny zawierający naturalne metody, odpowiednią dietę i sposób życia. Będzie on dodatkowo wspierał wyjątkowe cechy, preferencje i potrzeby Twojego dziecka.

Zdiagnozuj zaburzenia i problemy zdrowotne swojego dziecka

Aby wyleczyć dziecko holistycznie, musimy spojrzeć na nie jak na połączenie ciała-umysłu-ducha. Umysłowy i emocjonalny stan dziecka też ma wpływ na zdrowie fizyczne. Czasami będziesz musiał zadać sobie nieoczywiste pytania, żeby znaleźć przyczynę dolegliwości? Czy słabo radzi sobie z jakimś przedmiotem w szkole? Czy ma problemy z nauczycielem lub innymi uczniami? Czy bóle brzucha mogą wynikać z niepokoju? Czy rodzice są w trakcie rozwodu? Czy dziecko straciło ostatnio bliską osobę albo zwierzątko? Kiedy zbadamy nowe aspekty problemu, możemy rozwiązać problem bólów brzucha w sposób, który uszanuje doświadczenia dziecka i na dłuższą metę je wzmocni.

Równoważenie Pięciu Żywiołów

Autorka w swojej klinice leczy dzieci przy pomocy akupunktury i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Dzięki tej książce dzieli się swoimi wyjątkowymi i skutecznymi sposobami pracy. Opierając się na starożytnej mądrości Pięciu Żywiołów, oferuje proste rozwiązania dla stworzenia naturalnego programu uzdrawiania, który jest tak wyjątkowy, jak każde dziecko. Podaje praktyczne ćwiczenia, dzięki którym poznasz typ żywiołu, który reprezentuje Twoje dziecko. To umożliwi odkrycie braku równowagi w organizmie, który powoduje problemy zdrowotne.

Akupunktura, masaż, medytacja


Zrozumiesz zasady Pięciu Żywiołów i ich wpływ na zaburzenia równowagi biologicznej, żywienie i styl życia, jak również nauczysz się prostych technik, takich jak akupresura, masaż i medytacja. Ta nowa wiedza i holistyczne podejście do zdrowia i naturalne rozwiązania, pozwolą Ci poszerzyć terapie oferowane przez świat Zachodu i pomogą całej rodzinie odzyskać zdrowie. Ponadto Autorka podaje wskazówki i techniki często pomijanego elementu opieki czyli zdrowego dotyku.

Medycyna Wschodu gwarancją zdrowia Twojego dziecka

Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców

Robin Ray Green

Tytuł oryginału: Heal Your Child from the Inside Out: The 5-Element Way to Nurturing Healthy, Happy Kids

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › akupunktura
Zdrowie › dziecko

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medytacja

 [meridiany](#)

ISBN: 978-83-65846-10-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

dr. Bodo Kuklinski
dr. Ina van Lunteren

ODŻYWIANIE MITOCHONDRIALNE

Jak powstrzymać wolne rodniki,
choroby cywilizacyjne i starzenie się 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 alergię. 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, alergię, 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 niszczyielski 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 zabezpieczenia 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 wywołane 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 vitalności. Brakuje podstawowej wiedzy na temat leczonych przez nich chorób. Czy to migrena, fibromialgia, zespół 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 dobrać 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



Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie

Christine Wagener

Tytuł oryginału: Natürliche MS-Therapien: Sanfte und wirksame Behandlung von Multipler Sklerose

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



stwardnienie rozsiane

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-09-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

SM – wyrok czy szansa na nowe życie?

Każdego chorego na stwardnienie rozsiane charakteryzuje podobny sposób zachowania i postawy wobec życiowych zakrętów: strach, niepewność, sztywność, brak elastyczności. Kiedy słyszymy diagnozę, dowiadujemy się również, że choroba jest nieuleczalna. Takie stwierdzenie brzmi po prostu jak wyrok. Wielu z nas czuje, że z tej sytuacji nie ma wyjścia. Nie widzimy żadnej alternatywy więc uparcie trzymamy się dawnego życia. Postępujemy jak dotychczas, stopniowo tracąc chęć i zapał, a jednocześnie podupadając coraz bardziej na zdrowiu. Układ nerwowy oraz odpornościowy stają się słabsze i nie działają tak, jak powinny. Stwardnienie rozsiane zaczyna nami rządzić, a z biegiem lat choroba się pogłębia. Tymczasem każdy chory powinien zdawać sobie sprawę z faktu, że poprawa jest możliwa. To właśnie SM jest chorobą, w przypadku której ogromne znaczenie ma podejście do samego siebie, własnego ciała i życia. Dzięki zmianom na tych polach można osiągnąć poprawę zdrowia i samopoczucia, o czym przekonasz się z tej książki.

Ciekawe i aktywne życie!

Autorka od ponad dwudziestu lat ma zdiagnozowane stwardnienie rozsiane, jednak prowadzi aktywne i ciekawe życie. Początek choroby charakteryzował się znaczną niepełnosprawnością, jednak po zastosowaniu terapii naturalnych objawy znacząco osłabły. Obecnie jest dziennikarką, mieszka w Monachium oraz publikuje książki o tematyce holistycznego podejścia do zdrowia. W tej publikacji opisuje najskuteczniejsze naturalne sposoby leczenia stwardnienia rozsianego. Współcześnie istnieje bowiem wiele skutecznych metod, a co ważniejsze – wciąż pojawiają się nowe. Podaje wiele wskazówek wspierających odzyskanie zdrowia, które wypróbowała na sobie. Podkreśla także, że nie tylko terapia przyczynia się do powrotu do zdrowia, ale również zmiana stylu życia. Jeśli się na nią zdecydujemy, wypełnimy naszą przyszłość zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Co naprawdę pomaga?

Działanie wielu opisanych w książce terapii zostało udowodnione klinicznie. Mogą one długotrwale złagodzić przebieg choroby. Do najskuteczniejszych z nich należy terapia oddechowa, qigong i medytacja lecznicza. Pobudzają one naturalne, dotychczas uśpione procesy samouzdrawiania organizmu. Ważna jest również dieta i terapia witaminowa, ponieważ koniecznie trzeba dostarczać wszystkie substancje odżywcze, których potrzebuje układ nerwowy. Codzienne zażywanie dużych dawek suplementów diety, zwłaszcza witaminy C oraz E, wapnia, magnezu, seleniu oraz kwasów tłuszczowych omega-3, a także, w razie potrzeby, enzymów, wzmacnia organizm od środka. Niezbędna jest również odpowiednia dawka słońca oraz świeżego powietrza, jak również właściwa ilość snu i odpoczynku w pozycji leżącej.

Co można uzyskać dzięki naturalnym metodom leczenia SM?

Dzięki opisany w tej publikacji terapiom możesz:

- zmniejszyć częstotliwość i nasilenie napadów choroby,
- złagodzić objawy, nawet do zera,
- sprawić, że choroba nie stanie się przewlekłą,
- wyeliminować skutki uboczne działania leków,
- pobudzić i aktywować mechanizmy samoleczenia organizmu,
- umożliwić tworzenie się oraz rozwijanie nowych komórek nerwowych
- skorzystać z dobrodziejstw Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Nad stwardnieniem rozsianym można zapanować!



Dziewczyny o seksie

Peggy Orenstein

Tytuł oryginału: Girls & Sex: Navigating the Complicated New Landscape

Zdrowie › dziecko
Zdrowie › mężczyzna

Szczęście › miłość
Zdrowie › kobieta

ebooki SuperRabaty życie intymne

ISBN: 978-83-65846-15-0; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Boisz się chwili, gdy Twoja córka zacznie dojrzewać? Ta książka pomoże Ci rozwiązać problemy dojrzewających dzieci!

Widzisz, jak Twoja córka zaczyna dojrzewać? Jak z małej księżniczki zmienia się w młodą kobietę? Układasz w swojej głowie scenariusze pierwszych rozmów o seksie? Dojrzwanie dzieci to – niestety – trudny okres zarówno dla rodziców, jak i dla samych dzieci. Wielu rodziców ma problem z odnalezieniem się w nowej sytuacji. Bo dojrzewanie dzieci rodzi wiele pytań i jeszcze więcej niebezpieczeństw. Jak zatem zapewnić emocjonalne i fizyczne bezpieczeństwo młodej kobiecie? Gdy nie wiesz, jak rozmawiać o życiu intymnym z dziewczynkami, z pomocą przyjdzie Ci książka autorki bestselleru New York Timesa. Peggy Orenstein, znana amerykańska dziennikarka, radzi, jak rozmawiać z dziewczynkami o seksie i jak pomóc im rozwiązać problemy pojawiające się w trakcie dojrzewania.

Jak możesz uniknąć konfliktów z dorastającą córką?

Dojrzewanie dzieci to okres, kiedy na relacjach pomiędzy rodzicami a ich córkami cieniem kładzie się konflikt pokoleń. W tej sytuacji jeszcze trudniej jest im rozmawiać na tematy intymne. Bazując na wywiadach przeprowadzonych z ponad siedemdziesięcioma młodymi kobietami, a także z wieloma psychologami, seksuologami, naukowcami, wykładowcami akademickimi i ekspertami, Autorka przybliży najważniejsze kwestie dotyczące seksualności młodych dziewcząt. Przytacza oparte na badaniach naukowych fakty, dzięki którym łatwiej będzie zrozumieć dojrzewanie dzieci, poznać ich punkt widzenia na temat miłości i przyczyny podejmowanych decyzji.

Wyjdź poza schematy i poznaj najlepsze sposoby radzenia sobie z dojrzewaniem dzieci

Autorka, widząc złożoność problemu, stara się rozpatrywać kwestię seksualności dojrzewających dzieci na wielu płaszczyznach. Zatem analizuje, w jaki sposób pornografia wpływa nie tylko na dziecięcą psychikę, ale też na wybory młodych kobiet. Rozprawia się z seksualnymi mitami, które stały się znaczną częścią życia nastolatków. Wyjaśnia, co oznacza bycie „idealną dziwką” i dlaczego tak wiele dziewcząt kpi z dziewictwa. Zgłębia problem przelotnych znajomości oraz analizuje przyczyny przemocy na tle seksualnym. Autorka nie prezentuje uproszczonych „prawd”. Pobudza do myślenia i stawia na dialog między rodzicami a dojrzewającymi dziećmi. Dzięki temu czytelnik otrzymuje wyczerpujące, dogłębne informacje, pozwalające mu zrozumieć ten skomplikowany, delikatny świat miłości i właściwie się w nim poruszać. Co więcej, Autorka podaje konkretne sposoby komunikacji z dorastającym dzieckiem tak, by się przed nami otworzyło i pozwoliło sobie pomóc.

Przyszłość Waszych córek od tego zależy

Musisz pamiętać, że od tego, czy będziesz potrafił wyjść poza utarte schematy i swoje subiektywne osądy, zależy zdrowie emocjonalne i fizyczne bezpieczeństwo Twojej córki. Dzięki tej książce zrozumiesz, dlaczego racjonalne i przemyślane podejście do seksualności jest kluczem do poszanowania płci pięknej.

Seks przestał być tematem tabu.



Gorzka prawda o słodzikach

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Stevia Deception: The Hidden Dangers of Low-Calorie Sweeteners

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

cukier SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-08-2; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Ukryty cukier czai się wszędzie!

Spożywamy około 68 kilogramów cukru rocznie czyli 44 łyżeczki cukru dziennie! Jesteś zaskoczony bo wydaje Ci się, że jesz tylko zdrowe produkty. Jeśli uświadomisz sobie, że w małym jogurcie jest go 6 łyżeczek, to z łatwością doliczysz się i pozostałych. Cukier jest dodawany do kawy i płatków zbożowych, a także znajduje się w nieoczywistych produktach spożywczych, jak kielbasa czy napoje. Niezmiernie łatwo jest się od niego uzależnić. Dlatego chętnie sięgamy po jego zamienniki. Są nimi naturalne i sztuczne słodziki, które możemy kupić w postaci tabletek, proszku czy płynu.

Słodziki – czy zdrowe i czy na pewno naturalne

Doktor Bruce Fife powszechnie jest kojarzony jako specjalista od kokosa i jego właściwości leczniczych oraz jako dietetyk. Jednak w tej niezwykle interesującej publikacji postanowił dogłębnie przeanalizować różnego rodzaju słodziki. Przedstawiona wiedza sprawi, że będziesz mógł świadomie podejmować decyzje odnośnie ich stosowania i poznasz konsekwencje własnych wyborów. Dowiesz się, czy faktycznie większość naturalnych słodzików takich jak miód, odwodniony sok z trzciny cukrowej czy syrop klonowy, powszechnie uważane za alternatywę dla cukru, są dobre dla Twojego organizmu.

Stewia – słodkie kłamstwo

W poszukiwaniu zamiennika dla cukru odkryto roślinę, która jest 200 razy od niego słodsza. Jest nią Stevia Rebaudiana pochodząca z Ameryki Południowej, która nie zawiera żadnych kalorii i dzięki temu stała się bardzo atrakcyjna dla szerokiego grona konsumentów. Dzięki promowaniu jej jako naturalnego substytutu cukru, bez jakichkolwiek szkodliwych efektów ubocznych, mamy obecnie setki produktów słodzonych ekstraktem ze stewii. Autor w tej wnikliwej publikacji przedstawia nam wyniki najnowszych badań naukowych, które pokazują prawdziwe działanie tej rośliny na nasze organizmy oraz obala wszystkie mity. Udowadnia, że za tą pozornie idealną słodycz konsumenci mogą drogo zapłacić własnym zdrowiem.

Zero kalorii – zero problemów?

Popularnym substytutem cukru stały się niskokaloryczne substancje słodzące. Bezkaloryczne słodziki kuszą cukrzyków oraz wszystkich dbających o wagę pozorną wolnością jedzenia. Niestety, badania naukowe wykazały, że osoby pijące napoje dietetyczne zawierające naturalne słodziki, zamiast tracić na wadze, zyskiwały kolejne kilogramy. Sukraloza, aspartam, sacharoza, neotam czy acesulfam K występujące w produktach spożywczych mogą przyczynić się do powstawania różnych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca i choroba Alzheimera, a także podnieść ryzyko wystąpienia chorób wątroby, nerek i serca. łącznie z nowotworami. Jeśli nie chcesz dalej dawać się nabijać w butelkę, koniecznie sięgnij po tę książkę.

Postaw na to, co naprawdę zdrowe!



Pozbądź się chorób skóry

Shann Nix Jones

Tytuł oryginału: The Good Skin Solution: Natural Healing for Eczema, Psoriasis, Rosacea and Acne

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

Terapie › medycyna naturalna

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;

 pobierz fragment książki

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, łuszczycyca, 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 niezwykle 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 dotyczą 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, łuszczycyca, 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, alergię pokarmową, astmę, zapalenie stawów czy zespół jelita drażliwego.

Dobre rozwiązanie dla skóry (GSS)

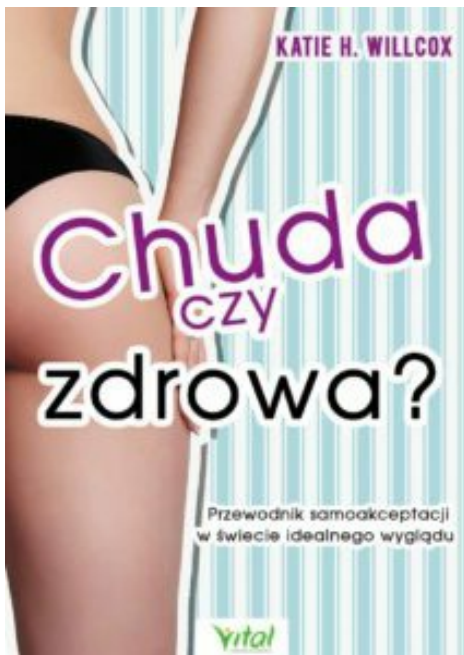
Autorka publikacji stworzyła unikalny program ochrony, który nosi nazwę Dobre Rozwiązanie dla Skóry (GSS). Poznasz siedem kroków, które każdego pomogą Ci zatroszczyć się o swoje ciało:

- 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. Przyjrzyj się również sposobowi, w jaki probiotyki, na przykład kefir, mogą go odbudowywać.

Twoja skóra może być promienna i zdrowa!



Chuda czy zdrowa?

Katie H. Willcox

Tytuł oryginału: Healthy Is the New Skinny: Your Guide to Self-Love in a "Picture Perfect" World

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › kobieta

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-05-1; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Brak akceptacji swojego ciała to problem dotykający wielu ludzi! Lubisz siebie?

Piękne ciało oznacza sukces... Doświadczyłaś kiedykolwiek tego na własnej skórze? Gdy poczułaś tę obezwładniającą presję bycia idealnym. Gdy odstępstwo od ogólnie przyjętego kanonu piękna uważane jest za zdradę wobec kultu doskonałości. I ten narastający brak akceptacji swojego ciała, gdy okazuje się, że na idealnym wizerunku pojawiły się rysy. Autorka książki, była modelka *plus-size*, a obecnie właścicielka agencji modelingu, przełamuje negatywne schematy myślenia o kanonach piękna i na nowo je definiuje. Jeśli brak akceptacji własnego ciała stał się również Twoim problemem, ta lektura powinna być dla Ciebie obowiązkowa.

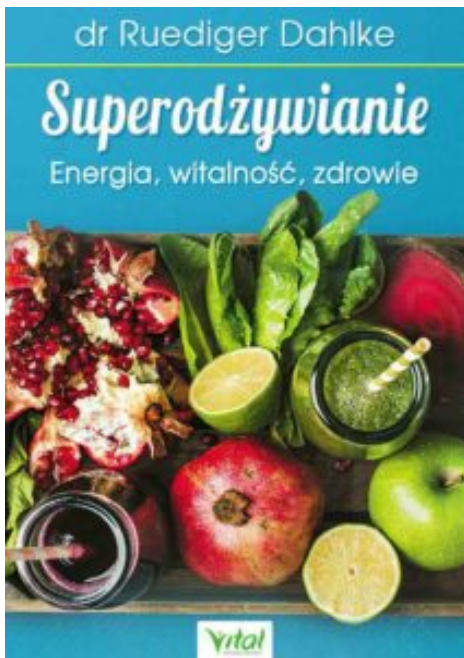
Świat lubi piękno? Tak możesz wpaść w pułapkę!

Współczesne media i świat reklamy od lat konsekwentnie promują wizerunek piękna, którego ucieleśnieniem jest kobieta o nienagannej (czytaj: bardzo szczupłej) figurze. Całkiem możliwe, że również uległaś tej presji, śniąc o karierze modelki, a może też starając się ją zrealizować. W tym miejscu musisz koniecznie wiedzieć, jak wyniszczająca może być pogoń za ideałem piękna. Ideałem, który tak naprawdę nie istnieje. Jest wyłącznie efektem manipulacji mediów i doskonałości... programów graficznych. Pamiętaj, że pogoń za złudnym kanonem piękna wcześniej czy później kończy się brakiem akceptacji swojego ciała. A to z kolei powoduje spustoszenie w psychice, grozi też poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Autorka w przystępny sposób tłumaczy, jak współczesna definicja piękna obniża poczucie własnej wartości. Przy tym wielokrotnie posiłkuje się własnymi doświadczeniami. Pokazuje też ciemne strony zawodu modelki i przestrzega przed błędami często popełnianymi przez młode dziewczęta, marzącymi o tej profesji. Stosując się do jej rad, możesz odzyskać utraconą kontrolę nad własnym życiem.

Naucz się kochać siebie! Brak akceptacji swojego ciała przestanie być Twoim problemem

W książce znajdziesz wiele rad, które pomogą Ci odzyskać wiarę we własną wartość. Dzięki niej poznasz uzdrawiającą siłę miłości i pozytywnego myślenia o samym sobie. Zbudujesz świat wartości, który stanie się podstawą postrzegania świata i własnych niedoskonałości. Wreszcie spojrzysz w lustro i zobaczysz w nim szczęśliwą osobą, a brak akceptacji swojego ciała stanie się tylko mglistym wspomnieniem. Znowu będziesz mogła w pełni cieszyć się życiem i odnajdziesz w nim swoje miejsce. Bowiem sekret udanego życia tkwi w odkryciu prawdziwych potrzeb i pokochaniu siebie takim, jakim naprawdę się jest. Banalne? Ale prawdziwe i – co najważniejsze – bardzo skuteczne.

Odnajdź piękno w sobie!



Superodżywianie

dr Ruediger Dahlke

Tytuł oryginału: Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › zioła

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › długowieczność

ebooki konopie SuperRabaty zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-91-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 384; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Jedzenie to życie!

Wszyscy wiemy, że jesteśmy tym, co jemy, a pożywienie nas krzepi i napełnia energią. Problemy pojawiają się, kiedy mamy poznać tę jedną, doskonałą dietę. Wtedy nagle idealnie skomponowany jadłospis okazuje się mieć więcej wad niż zalet. Jak zatem doświadczać życiodajnej energii zawartej w każdym kęsie?

Sięgnij do mądrości przodków

Autor tej książki, w przeciwieństwie do większości współczesnych dietetyków, zamiast koncentrować się na nieustannie zmieniających się trendach żywieniowych, sięga do skarbnicy wiedzy kultur Wschodu. Dzięki holistycznemu podejściu do odżywiania odkrywa sekrety energii zakłętej w pozornie przeciętnych produktach spożywczych.

Dzięki niemu Ty również zrozumiesz, że zdrowy apetyt stanowi klucz do zdrowia. Docenisz również rolę porządku, zarówno w odżywianiu, jak i w całym swoim życiu. Ruediger Dahlke udowadnia, że trwałość światła w pożywieniu jest równoważna świeżości w życiu. Tezę tę podpira odkryciem promieniowania biofotonicznego i tajemnicami świeżości zaczerpniętymi z długowiecznych kultur.

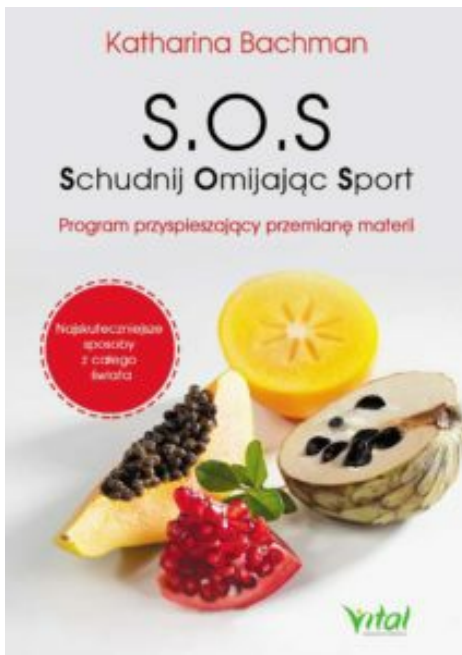
Cud długowieczności i witalności

Czas, żebyś świadomie zmodyfikował swój rytm życia i wykorzystał tajniki ciepła zaczerpnięte wprost z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. We wprowadzaniu zmian pomocny okaże się test do określenia własnej sytuacji termicznej, jak również klasyfikacja żywności według ich jakości termicznej. Nauczysz się samodzielnie sterować trawieniem tłuszczu, co znacząco wpłynie na korzyści płynące z ketogenicznego pożywienia. Dostrzeżesz także szanse wynikające z postu oraz obiektywnie przeanalizujesz możliwości zapewniane przez wiele diet, w tym tę zapobiegającą powstawaniu nowotworów i cofającą ich skutki. Poznasz tajemnicę genu starości, sposoby na walkę ze stanami zapalnymi i wiarygodne dowody odnośnie realnego wpływu pszenicy na ludzki organizm. Zaczyniesz również rozpoznawać uzdrawiające substancje występujące w poszczególnych roślinach. A to wszystko otrzymasz w ramach jedynej w swoim rodzaju podręcznika stanowiącego integrację wschodniego i zachodniego rozumienia odżywiania.

Superpożywienie dla Ciebie!

Dużo miejsca w książce poświęcono popularnej w ostatnim czasie superżywności. Autor przeanalizował warzywa, zioła, owoce, orzechy i przyprawy. Proponuje Ci znakomite zboża bez glutenu, kielki i pędy. Dowiesz się, co mają do zaoferowania konopie, kurkuma, imbir i camu camu. Poznasz siłę witaminy C, lecznicze zastosowanie nasion chia oraz najlepsze źródło kwasów tłuszczowych omega-3. A to jeszcze nie koniec. Są tu także takie perełki, jak cudowne drzewo, czyli moringa, wyszczuplający tłuszcz czyli olej kokosowy oraz chlorofil będący źródłem życia. Całość uzupełniają nietypowe terapie soją czy rehabilitacja czekoladą.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o zdrowej żywności!



 pobierz fragment książki

S.O.S Schudnij Omijając Sport

Katharina Bachman

Tytuł oryginału: SOS Schlank ohne Sport: Das Turbo-Stoffwechselprogramm aus den Tropen

 Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie



ebooki

jak szybko schudnąć

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-72-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 268; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

S.O.S. – schudnij omijając sport

Czy próbowałeś kiedykolwiek schudnąć bez uprawiania sportu? Prawdopodobnie zastanawiałeś się czy to w ogóle możliwe? Okazuje się, że jest to wykonalne. Zaufaj wieloletnim doświadczeniom Hindusów, Azteków i mędrców z innych kultur. Stosując się do rad zawartych w tej książce poznasz naturalne sposoby, które skutecznie zredukują masę Twojego ciała bez konieczności wykonywania ćwiczeń fizycznych.

Otyłość – choroba cywilizacyjna

Otyłość jest jedną z wielu chorób cywilizacyjnych, a dzięki tej książce zdołasz pokonać wszystkie jej objawy. Autorka jest jedną z wielu użytkowników cudownej diety znanego lekarza pochodzącego z Malezji. Postanowiła podzielić się z czytelnikami jej cudownymi efektami, których sama doświadczyła. Nadmierna waga prowadzi do wielu niebezpiecznych chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie, choroby nerek, wylew, zawał serca, mózgu i wiele innych dolegliwości. Uniknij wszystkich niebezpiecznych schorzeń i zadbaj o poprawną wagę ciała już dzisiaj.

Cellulit pokonasz dietą!

Dzięki poradom zawartym w tej książce na zawsze pożegnasz się z nadwagą i pomarańczową skórą, zwaną cellulitem! Wystarczy codziennie stosować się do prostych rad, aby już po kilku dniach poczuć różnicę. Sekret tkwi w stopniowym oczyszczaniu Twojego organizmu z toksyn i wprowadzaniu w swoją dietę produktów pochodzenia naturalnego.

Superżywność i jej zdrowotne właściwości

Książka ta opisuje szereg produktów, które przez dietetyków nazywane są superżywnością z natury. Dzięki tej publikacji:

- zapoznasz się z cudownymi właściwościami orzechów kokosowych, wody kokosowej czy nawet oleju kokosowego,
- dowiesz się czym jest cukier palmowy, który jest zdrowszą wersją tradycyjnego,
- zrozumiesz, że cynamon, to coś więcej niż zwykła przyprawa,
- poznasz lecznicze właściwości papai
- sięgniesz po zdrową herbatę Matcha,
- odkryjesz nasiona chia, cudowne zboże inków – amarantus i komosę ryżową.

Autorka stosując proste rady udowadnia, że nie potrzebne są godziny spędzone na siłowni, by cieszyć się szczupłą sylwetką. Stosując się do porad i diety zawartych w książce pozbędziesz się zbędnych kilogramów, które stanowią poważne zagrożenie dla Twojego zdrowia.

Zapomnij o dietach – pamiętaj o zdrowiu!



Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych

Bożena Przyjemaska



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 formę 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



Niewyjaśnione dolegliwości?

dr Helga Pohl

Tytuł oryginału: Unerklärliche Beschwerden? Chronische Schmerzen und andere Leiden körpertherapeutisch verstehen und behandeln

Terapie › masaż
Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

ból ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-02-0; Cena katalogowa: 59.90 zł; Ilość stron: 564; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Jak leczyć przewlekły ból, żeby odzyskać utraconą radość życia?

Przewlekły ból bywa cierpliwy... Niestety. Nie znika tak szybko, jakbyś chciał. Nie odchodzi nawet tak szybko, jakbyś chciał tego Twój lekarz. Prawda? Równie dobrze może dotknąć Ciebie, jak i bliską Ci osobę. Przewlekły ból nie omija także celebrytów i znane osobistości. Ale pewnie marna to dla Ciebie pociecha, że z jego powodu cierpiał choćby legendarny dyrygent Herbert von Karajan. Setki godzin spędzonych w gabinetach lekarskich, niekończące się rehabilitacje, kolejne diagnozy, a przewlekły ból nadal pozostaje jak wierny towarzysz. Jednak wcale nie musi tak być. Książka ta przynosi bowiem nadzieję w postaci metody leczenia bólu, dzięki której można go skutecznie wyeliminować. Nie jest ona skomplikowana, a co ważne – nie wymaga stosowania osłabiających organizm leków.

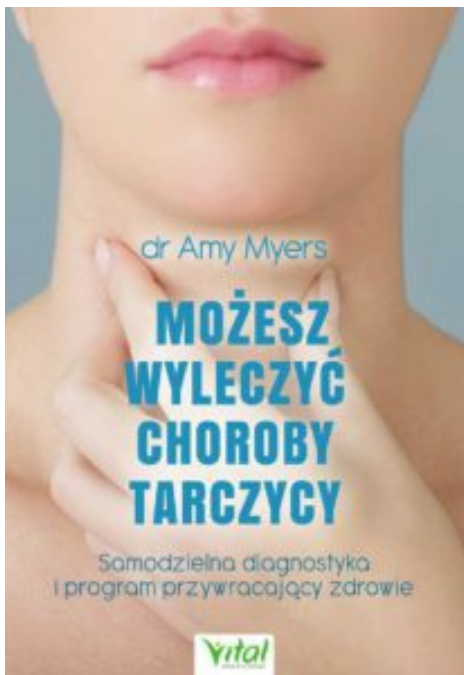
Autorka stworzyła skuteczną metodę leczenia bólu, bo sama go doświadczyła

Dr Helga Pohl zajmuje się profesjonalnie psychoterapią, organizuje szkolenia i indywidualne terapie. Zanim jednak opracowała autorską metodę leczenia przewlekłego bólu, sama z nim się zmagala. Konsultacje ortopedyczne, kuracje farmakologiczne, zabiegi lecznicze, a nawet gorset szyi na miarę nie zlikwidowały doskwierającego jej bólu pleców. Pomogła dopiero opracowana przez nią metoda, według której powodem wielu dolegliwości zdrowotnych są długotrwałe stany nadmiernego napięcia. Podstawą leczenia przewlekłego bólu jest w tym przypadku przede wszystkim zdiagnozowanie przyczyn powstawania uciążliwych skurczów. Owszem, każdego one dotyczą, ale nie każdego w równym stopniu. I to właśnie długotrwałość stanów nadmiernego napięcia wyznacza granicę między człowiekiem zdrowym a chorym.

Walczysz z przewlekłym bólem? Skorzystaj ze skutecznych i nieinwazyjnych metod leczenia

W książce możesz znaleźć nie tylko diagnozę wielu powszechnych dolegliwości zdrowotnych wywołanych przewlekłym bólem, takich jak choćby bóle pleców i brzucha, arytmia serca, choroby żołądka, a nawet depresja, lecz również sposoby radzenia sobie z nimi. Autorka opracowała bowiem zestawy prostych ćwiczeń, które wykonasz samodzielnie bez większych problemów. Wiele z nich zrobisz nie tylko w domu, ale również w pracy, np. siedząc przy biurku. Aktywność ruchowa jest bowiem doskonałą metodą leczenia wielu chorób, którym towarzyszy przewlekły ból. Wartościowym dopełnieniem książki są praktyczne zalecenia, o których warto pamiętać na co dzień. Stosując się do nich, będziesz mógł zapobiec wielu poważnym dolegliwościom, a pokonując przewlekły ból odzyskasz spokój ducha i radość życia.

Każdy ból można wyleczyć



Możesz wyleczyć choroby tarczycy

dr Amy Myers

Tytuł oryginału: The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -- and How to Get Your Life Back

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › detoks
Zdrowie › stres

choroby autoimmunologiczne ebooki oczyszczanie organizmu stany zapalne
suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-880-2; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 444; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II-dodruk;

 pobierz fragment książki

Zauważ znaki ostrzegawcze zanim będzie za późno!

Jesteś ciągle zmęczony? Twój umysł spowija mgła? Nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów albo opanować drżenia ciała? Walczysz z bezsennością, atakami paniki? Męczą cię nawracające stany zapalne? Lekarze uważają, że twoje wyniki są prawidłowe, a ty powinieneś jeść mniej i więcej ćwiczyć? Jeśli dręczą cię którekolwiek z powyższych dolegliwości, powinieneś przeczytać tę książkę. To nic, że twój lekarz lekceważy to, co mu mówisz. Doktor Amy Myers, która doskonale zna choroby tarczycy i inne schorzenia autoimmunologiczne, cię wysłucha. Doskonale wie, jak frustrujące, przygnębiające i wyczerpujące jest słuchanie diagnoz mówiących, że wszystko z tobą w porządku, podczas gdy sam masz poczucie, że to nieprawda. Jak wykazują badania, większość osób traci zdrowie tylko dlatego, że zbyt późno zauważa, że coś jest nie w porządku. Dzięki książce dr Amy Myers ty oraz twoi bliscy możecie uniknąć tego losu.

Choroby tarczycy głównym winowajcą? Masz szansę wyleczenia!

Czy wiesz, że twoje objawy mogą być tak naprawdę spowodowane zaburzeniami tarczycy? To choroby tarczycy stanowią ukrytą przyczynę wielu problemów zdrowotnych, które mogą poważnie obniżyć jakość twojego życia. Zaburzenia tarczycy, takie jak choroba Hashimoto, niedoczynność i nadczynność tarczycy, dotyczą co piątego Polaka, a połowa chorych nie jest tego świadoma. To niepokojące! Medycyna konwencjonalna często nie potrafi ich właściwie zdiagnozować. A wiesz, co jest w tym najgorsze? Większość lekarzy nie zleci ci badań i terapii w tym kierunku, o ile sam o to nie poprosisz. Musisz wziąć sprawy w swoje ręce! Z tą książką ci się uda!

Możesz pomóc sobie i... lekarzowi

Doktor Amy Myers sama cierpiała kiedyś z powodu nietrafionej diagnozy. Ona, jak nikt inny, wie, co czujesz. Sprawdziła, jak można wybrnąć z tej sytuacji. Teraz oddaje w twoje ręce klucz do odzyskania zdrowia i dobrego samopoczucia. To kompendium wiedzy o leczeniu chorób tarczycy, które należą do grupy schorzeń autoimmunologicznych. Dzięki przedstawionym w książce informacjom dowiesz się, jak naprowadzić lekarza na właściwą diagnozę, o jakie badania go poprosić i co oznaczają ich wyniki. Przekonasz się, jak łatwo pozbyć się męczących objawów choroby, jak na przykład przewlekłe stany zapalne, po zastosowaniu zdrowego żywienia, diety na choroby tarczycy i odpowiednich suplementów diety. Podstawą jest również łatwy do przeprowadzenia detoks i oczyszczanie organizmu.

Choroby tarczycy – czy znasz domowe sposoby leczenia?

Dodatkowym atutem tej kompleksowej publikacji jest opracowany przez Autorkę program, który pozwoli ci określić właściwy typ i dawkę hormonu tarczycy, jaką powinieneś przyjmować. Poznasz rolę jelit, diety pomocnej w chorobach tarczycy, toksyn i stresu w powstawaniu i rozwoju zaburzeń funkcjonowania tego ważnego gruczołu. Otrzymasz także kompletny czterotygodniowy plan umożliwiający przywrócenie zdrowia i cofający objawy, które nękały cię od dłuższego czasu. Autorka krok po kroku wytłumaczy ci, na czym polega terapia oczyszczania organizmu i detoksu. Wszystko to zostało uzupełnione praktycznymi poradami dotyczącymi diety i zdrowego odżywiania, a także suplementów diety, prostych ćwiczeń, zarządzania stresem i właściwego snu.

Zamiast objawów, lecz przyczyny!



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 › preparaty prozdrowotne

Dieta › zdrowe odżywianie
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 zmieniać 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 opisanu 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, tlenu 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/metaboliczną, usuwającą 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

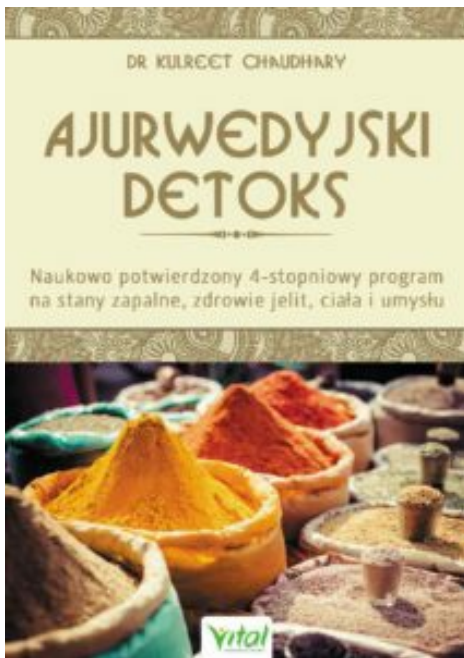
„*Cała prawda o raku* to mapa prowadząca nas do zapobiegania, leczenia i pokonania raka przy pomocy leków od Boga. Ty Bollinger w tej przełomowej książce ukazuje nam cały wachlarz naturalnych sposobów na wzmocnienie odporności, napełnienie ciała energią i zatrzymanie raka. Przeczytaj tę książkę. Może 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



Ajurwedyjski detoks

dr Kulreet Chaudhary

Tytuł oryginału: The Prime: Prepare and Repair Your Body for Spontaneous Weight Loss

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Terapie › ajurweda

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;

 pobierz fragment książki

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, masaże ajurwedyjski, a także specjalny system zdrowego odżywiania.

Ajurwedyjski detoks – wyeliminuj stany zapalne, pozbadź się toksyn

Dr Kulreet Chaudhary, neurolog 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, zwalczanie zachcianek (bez udziału silnej woli!), rozpalenie energii i biologiczne „hakowanie” przyzwyczajzeń.

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 żywienia.

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 wykorzystywać adaptogeny i ajurwedyjskie zioła do poprawy zdrowia i zwiększenia energii.

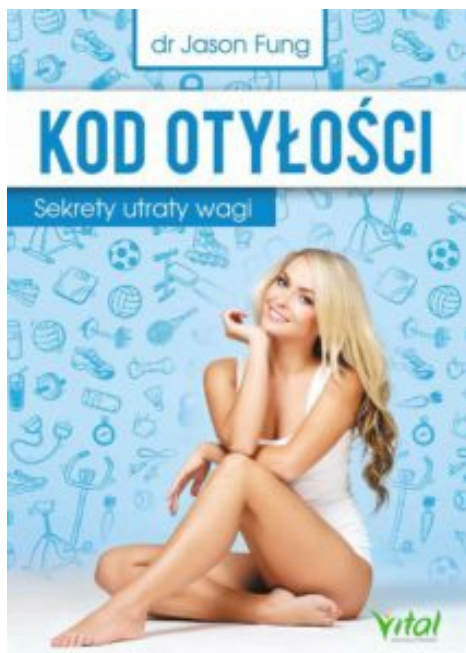
Już teraz wypróbuj jeden z przepisów na pyszną ajurwedyjską herbatę ziołową

Zagotuj 4 do 5 szklanek wody w garnku. Kiedy woda będzie się podgrzewać, dodaj:

- nasiona kmínu 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 › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

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 obejmuje 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



Lecznice rośliny dziko rosnące

dr JJ Pursell

Tytuł oryginału: The Herbal Apothecary: 100 Medicinal Herbs and How to Use Them

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › herbaty
Zdrowie › choroby

ebooki medycyna ludowa olej roślinny SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-89-3; Cena katalogowa: 89.80 zł; Ilość stron: 464; Oprawa: twarda; Format: 17 x 25 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Wielki powrót do naturalnych metod leczenia

Większość z nas chętnie stosuje zioła w kuchni, ale już ziołolecznictwo często postrzegane jest jedynie jako element folkloru. Niektórzy twierdzą, że nie potrzebujemy ziół, ponieważ współczesna medycyna dysponuje pigułką na każdą dolegliwość. Takie przekonania sprawiają, że powszechna wiedza o leczniczych roślinach jest teraz rzadkością. Czasy się jednak zmieniają i coraz więcej osób słyszy wezwanie do powrotu do korzeni, czyli do ziół. Medycyna naturalna, której jedną z gałęzi jest właśnie ziołolecznictwo i lecznicze rośliny, zna wiele metod uzdrawiania ciała, umysłu i ducha.

Kompletny przewodnik po leczniczych roślinach

W tym pięknie wydanym i napisanym prostym językiem przewodniku Autorka wprowadza Cię w świat uzdrawiających roślin. W przystępny i zrozumiały sposób wyjaśnia działanie oraz zasady bezpiecznego stosowania stu najróżniejszych ziół. Czy wiedziałeś o tym, że bodziszek płamisty jest świetny na katar i nadmiar wydzieliny, że lukrecja gładka ma działanie wykrztuśne, a rdest wężownik usuwa toksyny z organizmu? Ta bogata w ludową mądrość oraz naukowe informacje encyklopedia ziół zawiera także porady dotyczące uprawy i praktyczne wskazówki, z których możesz skorzystać, kiedy wybierzesz się na łąkę czy do lasu w poszukiwaniu ziół. Oczywiście, opisane przez Autorkę lecznicze rośliny możesz także kupić w sklepach zielarskich i aptekach, na przykład w postaci ziołowych herbat. Po lekturze tej książki będziesz w stanie sam przygotować lecznicze mieszanki ziołowe. Autorka w szczegółowy sposób, krok po kroku wyjaśnia, jak sporządzić napary ziół, a także maści, kapsułki czy tinktury.

Cudowna moc ziół i leczniczych roślin

Zioła pomagają w detoksykacji organizmu. W przypadku problemów z trawieniem oraz oczyszczaniem organizmu, zioła – stosowane jako przyprawy – przyspieszają przemianę materii, a zawarte w nich minerały oraz witaminy pomagają ciału wrócić do zdrowia. Zioła dodadzą Ci też energii! Dla Twojej wygody, Autorka przedstawiła też w książce podstawy funkcjonowania najważniejszych układów organizmu oraz opisała wpływ preparatów roślinnych na poszczególne organy. Bez względu na to, czy dotyczą Cię problemy z mięśniami, odchudzaniem, huśtawką nastrojów czy zwykłym przeziębieniem, troska o własne zdrowie i dobre samopoczucie zaczyna się tu i teraz.

Zdrowie na wyciągnięcie ręki



Kupa szczęścia

Dr. n. Adrian Schulte

Tytuł oryginału: Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › oczyszczanie jelit
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 dotyczą coraz więcej ludzi. Na zaparcia, biegunki, wzdęcia, nowotwory jelit czy zespół 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, splukanie 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.

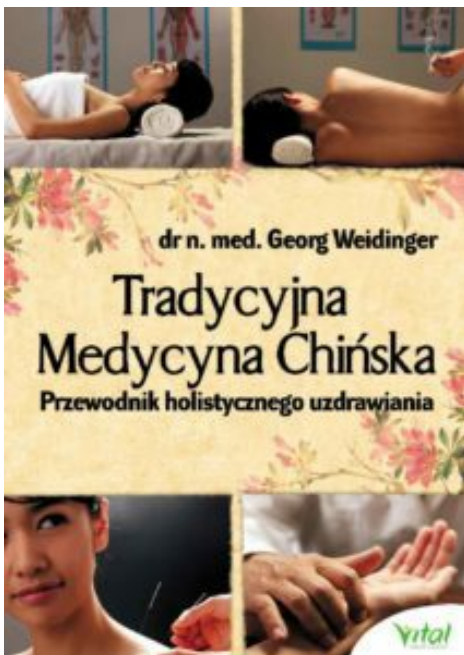
Czym spowodowane są stany zapalne jelit ?

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 wydalanie 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 przetrzuty pokarm, nadmierne spożycie mleka i pszenicy, owoców, alkoholu czy leków. 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 diety i zdrowego odżywiania 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 zespół wyczerpania śledziony, zadbasz o zdrowie swoich kości i zapobiegiesz powstawaniu uczucia wypalenia. Poznasz również analizę poszczególnych składników odżywczych diety w kontekście TMC i właściwe metody oddychania. Wiele miejsc 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 tłuszczu! Zdrowe odżywianie nabierze nowego wymiaru. Podobnie jak twoje życie.

Medycyna Wschodu dla ludzi Zachodu



Zdrowe tłuszcze, dobre białka

dr Nicolai Worm

Tytuł oryginału: LOGI-METHODE. Glücklich und schlank - Mit viel Eiweiss und dem richtigen Fett. Die LOGI-Methode

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

ebooki zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-87-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 244; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Co tak naprawdę jest korzystne dla organizmu?

Jak to możliwe, że piramida żywieniowa, którą się nam wpaja od dziecka, zaleca spożywanie ogromnej ilości produktów zbożowych (które obciążają nie tylko układ trawienny, ale i cały organizm) oraz owoców zawierających duże ilości cukrów prostych? Jeśli naprawdę chcemy jeść zdrowo, powinniśmy skorzystać z programu LOGI. Pozwoli on wyrwać się z węglowodanowej pułapki dzięki jedzeniu zróżnicowanych, smacznych i zdrowych dań oraz raz na zawsze zapomnieć o niezdrowym jedzeniu.

Nowa piramida zdrowego żywienia

Autor udowadnia, że węglowodany powodują nie tylko tycie, ale i zapadanie na choroby cywilizacyjne. Przez to, że działają jak bomba z opóźnionym zapłonem, często nie zdajemy sobie sprawy ze spustoszenia, jakie czynią, do momentu, gdy zdrowie posypie się na dobre. Związki te zaburzają poziom cukru we krwi i wydzielanie insuliny oraz spowalniają tempo przemiany materii, co prowadzi do nadwagi. Program LOGI, oparty na całkowicie nowej piramidzie żywieniowej, zmienia klasyczne podejście do odżywiania pozwalając walczyć z plagą otyłości i cukrzycy, poprawia poziom cholesterolu, uzdrowia nerki, wzmacnia kości i przywraca równowagę kwasowo-zasadową. Pozwala to na jedzenie zdrowych potraw bogatych w składniki odżywcze niezbędne dla naszego organizmu.

Wzmocnienie organizmu i podniesienie poziom energii

Z tej książki czytelnik dowie się, jak wybierać zdrowe tłuszcze by zastosować prawidłową dietę rozdzielną. Pozna zasady racjonalnego odżywiania. Nasyci się, odżywi i podniesie poziom energii. Uświadomi sobie, co przemilcza indeks glikemiczny i przestanie wierzyć we wpajane nam od lat żywieniowe mity. Zrozumie, dlaczego należy unikać produktów oznaczanych jako „light”, które wcale nie wspomagają odchudzania. Pozna znaczenie określonych form białka oraz zdrowe i łatwe przepisy. Będzie również w stanie ułożyć swój własny jadłospis. Zdrowe odżywianie stanie się przyjemnością, a nie koniecznością.

LOGIczne odżywianie – zdrowe i piękne ciało



OPC – ekstrakt z pestek winogron

Anne Simons

Tytuł oryginału: Das OPC-Arbeitsbuch: Gesundheitswissen kompakt

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

alergie odporność olej roślinny SuperRabaty suplementy diety wolne rodniki

ISBN: 978-83-65404-88-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 188; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Zapobiega i spowalnia choroby, przyspiesza procesy lecznicze

Nasz świat jest coraz bardziej zanieczyszczony, co sprawia, że wszechobecne wolne rodniki atakują ludzi powodując osłabienie odporności i powstawanie przewlekłych, trudnych do wyleczenia schorzeń. Są odpowiedzialne za choroby takie jak rak, choroba wieńcowa, cukrzyca, reumatyzm, Parkinson, Alzheimer i wiele innych. Na szczęście każdy może się uchronić przed wolnymi rodnikami dzięki wykorzystaniu przeciwutleniaczy, zwanych też antyoksydantami, które bardzo korzystnie wpływają na nasze zdrowie.

Zdrowie z natury i z winogron!

OPC uznany za najsilniejszą substancję tego typu, samodzielnie może powstrzymać patologiczne zmiany zachodzące w Twoim ciele. To naturalny związek pochodzący od roślin. Same winogrona są bogate w witaminy, a ich pestki dodatkowo zawierają OPC – substancję, która działa jak lek o bardzo korzystnym działaniu. Ponadto w ich wnętrzu znajduje się olej z pestek winogron o doskonałym smaku i leczniczych właściwościach. Dzięki tej książce poznasz działanie ekstraktu z pestek winogron, będącego najbogatszym źródłem OPC, oraz jego dawkowanie na poszczególne dolegliwości. Tym samym wzmocnisz odporność swojego organizmu.

Skuteczny środek na różne dolegliwości

Opisywana substancja eliminuje chorobowe stany w organizmie oraz przyspiesza proces rekonwalescencji, dodatkowo zwiększając odporność i działając lepiej niż witaminy. Skutecznie zapobiega objawom przedwczesnego starzenia, i chorobom skóry, likwiduje stany zapalne i stres oksydacyjny, niweluje przyczyny przewlekłych alergii. Co więcej, usuwa uczucie zmęczenia i przepracowania oraz jest 50 razy silniejszym antyoksydantem niż witamina C, a stosowany regularnie niweluje osłabienie organizmu.

W trosce o układ krwionośny

Wyciąg z pestek winogron jest również najsilniejszym środkiem ochronnym naczyń krwionośnych i limfatycznych. Reguluje poziom cholesterolu przez co zmniejsza ryzyko zawału, udaru, chorób serca i cukrzycy. Poprawia działanie układu sercowo-naczyniowego, zapobiega zatorom i zakrzepom żylnym. Wpływa także pozytywnie na mikrokrążenie w gałce ocznej dzięki czemu może być stosowany w profilaktyce zaćmy i innych chorobach wzroku.

Wyliminuj wolne rodniki



Medyczne śledztwa

prof. dr Jürgen Schäfer

Tytuł oryginału: Der Krankheitsermittler: Wie wir Patienten mit mysteriösen Krankheiten helfen

 Zdrowie › choroby

 ebooki  SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-80-0; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 296; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Diagnoza jak lekarskie śledztwo

Trudne przypadki medyczne przypominają przestępstwa, a diagnozy lekarskie są niczym wynik dochodzenia. Rozpoznanie niektórych schorzeń bywa jednak ciężkie do zdiagnozowania. A błędna, przedwczesna lub pozornie jednoznaczna diagnoza może być dla chorego bardzo groźna. Może w konsekwencji przysporzyć mu cierpienie na wiele lat, a nawet na całe życie.

Lekarz-detektyw, czyli niemiecki doktor House

Trudne przypadki medyczne to codzienność profesora Jürgena Schäfera. Dla pacjentów jest nieraz ostatnią deską ratunku. Zgłaszają się do niego, kiedy już inni lekarze bezradnie rozkładają ręce. W swojej książce niemiecki doktor House – opierając się na różnych dramatycznych przypadkach – opowiada o pracy całego swojego zespołu, stosowanych przez siebie metodach, a także możliwościach, jakie choremu ma do zaoferowania współczesna medycyna. Jürgen Schäfer ujawnia przy tym swoje detektywistyczne zacięcie, które pozwala mu natrafić na ślad trudnych do rozpoznania chorób.

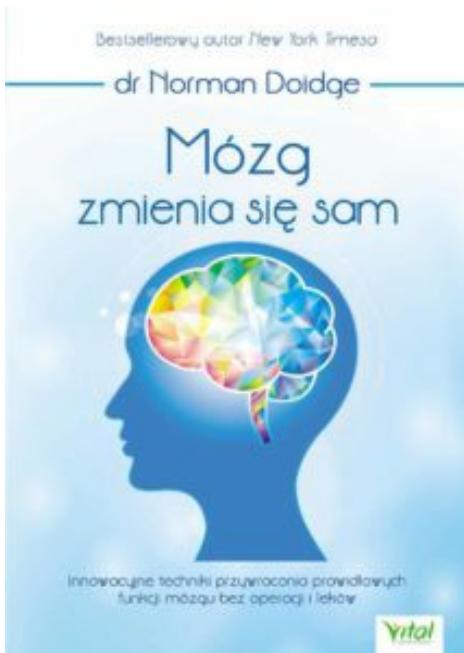
Czy kolor krwi może zwiastować chorobę?

Jesteś fanem serialu „Dr House”? Fascynuje cię medycyna? Interesują cię trudne do zdiagnozowania, rzadkie choroby? Poznaj sekrety laureata wyróżnienia Ars Legendi, które przyznawane jest dla najlepszego wykładowcy w Niemczech oraz nagrody Pulsus Awards dla najlepszego lekarza roku 2013. W swojej książce profesor Schäfer opisuje trzynaście niesamowitych historii swoich pacjentów. Lekarz odkryje przed tobą m.in. podstępność boreliozy, jakie mogą być skutki nadużywania leków, czym charakteryzuje się niediagnozowany zespół Friedmana-Goodmana, co mogą oznaczać trudności z oddychaniem. Przekonasz się, jak wielkich problemów może przysporzyć zepsuty korzeń zębowy, czy barwa naszej krwi ma związek z chorobą. Dowiedzą się też, jak leczyć rzadkie choroby, w tym te genetyczne.

Pomóż sobie sam!

Dzięki opisanym w książce trudnym przypadkom medycznym odkryjesz nieoczywistą przyczynę nękających cię dolegliwości i chorób. Zamiast biegać od lekarza do lekarza, łatwiej wybierzesz specjalistę gwarantującego szybkie i skuteczne wyzdrowienie, który postawi trafną diagnozę. Leczenie będzie odpowiednio dobrane, zapomnisz o chorobie. Dzięki odpowiednio dobranej diecie i oczyszczaniu organizmu złagodź jej objawy i zacznij cieszyć się dobrym zdrowiem na długie lata, a trudne do zdiagnozowania choroby nie będą stanowiły problemu nie do rozwiązania.

Prawdziwe znaczenie niejasnych objawów



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 › choroby

Zdrowie › długowieczność

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 Alzheimera 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 działania. 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 wyostrenie pamięci osiemdziesięciolatków do tego stopnia, że komfort ich życia poprawi się do poziomu z czasu, gdy mieli pięćdziesiąt pięć lat. Wykorzystanie neuroplastyczności mózgu umożliwi odzyskanie wzroku nawet u ludzi niewidomych od urodzenia oraz odzyskanie słuchu u osób, które nigdy wcześniej nie słyszały. Uzyskasz potwierdzenie, że możliwa jest regeneracja mózgow 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



 pobierz fragment książki

Mity na temat tłuszczów

Przez lata wmawiano Ci, że tłuszcze są złe i powinny być eliminowane z diety każdego, kto dba o swoją figurę i zdrowie. Obwiniano je o nadwagę czy podwyższony poziom cholesterolu. Przekrzykiwano się argumentami, które nie znajdowały pokrycia w rzeczywistości i które runęły jak domek z kart w momencie wzrostu świadomości zdrowotnej wśród ludzi. Ta książka napisana przez czołowego niemieckiego dziennikarza medycznego, pozwala spojrzeć na tematykę zdrowego odżywiania bez uprzedzeń i narosłych przez dziesięciolecia mitów.

Rewolucyjne fakty o tłuszczach

- duże ilości olejów roślinnych oraz margaryny są niezdrowe,
- cholesterol dostarczany wraz z pożywieniem nie przyczynia się do zachorowań układu krążenia,
- utwardzane tłuszcze roślinne podwajają ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz zwiokrotniają ryzyko zachorowań układu krążenia,
- im bardziej tłusta ryba, tym lepiej dla mózgu i serca,
- tłuste orzechy obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby krążenia o 40%.

Sekret długowieczności zawarty w tłuszczach

Utrzymanie zdrowia do późnych lat życia jest prawdziwym luksusem. Zdrowie oznacza radość życia oraz energię, aktywne spędzanie czasu oraz długowieczność. Czy jest to osiągalne? Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy odpowiedź brzmi tak! Co jest sekretem ludzi długowiecznych? Dlaczego to właśnie na Krecie i w Japonii żyje najwięcej dziewięćdziesięcio- i stułatków? Dlaczego są oni sprawni także umysłowo? Pewnie trudno uwierzyć, że jednym z możliwych wytłumaczeń jest odpowiedni tłuszcz w diecie.

Sprawne serce przy zastosowaniu tłuszczu

Określone rodzaje tłuszczów są ważne dla zdrowego serca. To dzięki nim utrzymasz Twoje żyły w dobrym stanie i unikniesz odkładania się w nich złogów. Tym samym wzrastać będzie również poziom zdrowych tłuszczów we krwi. Są to tłuszcze, które sprawiają, że krew staje się bardziej płynna.

Dobre tłuszcze sprzymierzeńcami w utrzymaniu zdrowia

Andreas Jopp w swojej książce opisuje, jak żyć dłużej stosując odpowiednie tłuszcze i w jaki sposób je wybierać. Dzięki jego poradom z łatwością utrzymasz w zdrowiu naczynia krwionośne oraz obniżysz poziom cholesterolu. Dowiesz się jak przeciwdziałać udarom i zawałom oraz poznasz klucz do zachowania idealnej sylwetki. Nauczysz się wybierać produkty bogate w zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe, a także omijać szerokim łukiem produkty, które zawierają śmiertelnie niebezpieczne tłuszcze trans, nazywane przez lekarzy jednym z największych skandali żywieniowych w historii. Autor zdemaskuje również kłamstwa wielokrotnie wpajane Ci w reklamach.

Tłusto czyli... zdrowo!

Cała prawda o tłuszczach

Andreas Jopp

Tytuł oryginału: Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution



Dieta › witaminy
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda



ebooki

olej roślinny

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-73-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;



Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą

Melissa K. Norris

Tytuł oryginału: The Made-from-Scratch Life: Simple Ways to Create a Natural Home

Zdrowie › uroda
Dieta › kuchnia

Terapie › zioła
Dieta › zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-81-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 268; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Chcesz być bliżej natury? Zdrowy styl życia ułatwi Ci to!

Masz dość wysokoprzetworzonego jedzenia, a będąc w sklepie, za każdym razem sprawdzasz skład kosmetyków oraz produktów żywnościowych w poszukiwaniu naturalnych komponentów? Świat natury, za którym tęsknisz, jest bliżej niż Ci się wydaje. Możesz go odkryć dla siebie bez większego trudu. Jak? Wybierając zdrowy styl życia. Wbrew pozorom nie wymaga to dużego wysiłku. Zresztą przekonaj się sam, jak możesz samodzielnie robić domowe przetwory, kosmetyki i środki czystości. Dzięki tej książce poznasz wiele praktycznych metod, które uczynią zdrowszym nie tylko Twoje życie, ale także Twoich najbliższych.

Zdrową żywność i naturalne środki czystości możesz zrobić sam!

Dzięki lekturze książki zdrowy styl życia stanie się Twoją codziennością. Bez większego trudu wprowadzisz więc zasady naturalnego odżywiania. Przy okazji zwiększysz swoją świadomość ekologiczną, a nawet poczynisz oszczędności w swoim budżecie. Jedzenie domowej roboty i spiżarnia pełna własnoręcznie przygotowanych przysmaków dadzą Ci poczucie w pełni świadomego życia. Ale to nie wszystko. Samodzielnie bowiem możesz nie tylko uprawiać użyteczne rośliny czy też przygotowywać przetwory, ale też sporządzać domowe środki czystości. W efekcie jednocześnie wzmocnisz swój organizm i usuniesz z najbliższego otoczenia wiele niebezpiecznych substancji.

Szukasz przepisów na zdrowy styl życia? Sięgnij po tę książkę

W książce znajdziesz mnóstwo prostych i zdrowych przepisów, które krok po kroku odkryją przed Tobą świat domowych przetworów bez chemicznych zagęszczaczy i konserwantów. Możesz je dopasować do swoich gustów i możliwości kulinarnych. Autorka udziela też wskazówek dotyczących uprawy własnych roślin. Dowiesz się z nich nie tylko, jak i kiedy zasiać czy posadzić daną roślinę, ale też kiedy przychodzi optymalny czas na zbiory. Z jej rad możesz skorzystać nawet w sytuacji, gdy jesteś dopiero początkującym adeptem ogrodnictwa. Autorka książki pomaga też tworzyć skutecznie działające kosmetyki oraz środki czystości o w pełni naturalnym składzie. Nie uwierzysz, ale większość komponentów potrzebnych do ich sporządzenia znajdziesz we własnym domu. W praktyce okazuje się, że zdrowy styl życia może stać się również Twoim udziałem! Dzięki niemu zadbasz o siebie i swoich najbliższych. Wyeliminujesz niebezpieczne substancje z najbliższego otoczenia i oczyścisz swój organizm z toksyn. I co najważniejsze, jesteś w stanie zrobić to samodzielnie!

Wyrzuć chemię z domu i żyj naturalnie!



Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą

Melissa K. Norris

Tytuł oryginału: The Made-from-Scratch Life: Simple Ways to Create a Natural Home

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › kuchnia
Zdrowie › uroda

ISBN: 978-83-65404-82-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Życie w zgodzie z naturą jest na topie

Ekologia, slow life, less lub zero waste – to bardzo modne ostatnio nurty, style życia, do których coraz częściej przekonują celebryci w mediach społecznościowych. To sprawia, że także i my zaczynamy się zastanawiać nad tym, co jemy, w jakich ubraniach chodzimy, co kupujemy i czy nie wyrzucamy za dużo. Jeśli Ty również mówisz stanowcze „nie” wysokoprzetworzonej żywności, dokładnie analizujesz skład kupowanych kosmetyków i środków czystości, szukając naturalnych zamienników, ta książka jest dla Ciebie! Życie w zgodzie z naturą, za którym tęsknisz i którego poszukujesz, jest bliżej niż Ci się wydaje. Przekonaj się, że możesz z łatwością samodzielnie robić domowe przetwory, kosmetyki i środki czystości. Dzięki tej książce poznasz wiele praktycznych metod, które uczynią Twoje życie zdrowszym.

Naturalne środki czystości możesz z łatwością zrobić samodzielnie

Dzięki lekturze tej książki zdrowy styl i życie w zgodzie z naturą staną się Twoją codziennością. A tego właśnie pragniesz! Bez większego trudu wprowadzisz zasady naturalnego odżywiania. Domowe jedzenie i spiżarnia pełna własnoręcznie przygotowanych przysmaków będą cieszyć Twoje oko i podniebienie. To nie wszystko! Z tej książki dowiesz się również, jak w swoim ogródku czy na balkonie uprawiać użyteczne rośliny. Przekonasz się, że przygotowywanie domowych środków czystości nigdy nie było prostsze. Tu znajdziesz przepisy na cytrusowy środek czystości, którym wyczyścisz cały dom, naturalny wybielacz do prania czy środek do czyszczenia piekarnika. Autorka przygotowała też wiele receptur na naturalne, domowe kosmetyki. Nie uwierzysz, ale większość składników potrzebnych do ich sporządzenia znajdziesz we własnym domu.

Życie w zgodzie z naturą to także zdrowe gotowanie

W książce znajdziesz też wiele prostych przepisów na dania bez chemicznych zagęszczaczy i konserwantów. Bez trudu dostosujesz je do swoich do umiejętności kulinarnych. Przygotujesz domowy jogurt naturalny, soki i sosy, pachnący domowy chleb. Dowiesz się, jakie produkty wybierać i jak je prawidłowo przechowywać. Widzisz już, że życie w zgodzie z naturą wcale nie jest takie trudne? Korzyści dla Ciebie z wprowadzenia zdrowego stylu życia to: wzmocniony organizm, eliminacja z najbliższego otoczenia trujących i niebezpiecznych substancji, więcej pieniędzy w portfelu, mniej gromadzenia, a więcej ekologii. Sięgnij to nie już teraz!

Wyrzuć chemię z domu i żyj naturalnie!



Samodzielne usuwanie lęku, stresu i depresji

dr David Servan-Schreiber

Tytuł oryginału: The Instinct to Heal: Curing Depression, Anxiety and Stress Without Drugs and Without Talk Therapy

Zdrowie › depresja
Zdrowie › psychosomatyka

Zdrowie › stres

ebooki

ISBN: 978-83-8168-638-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II - dodruk;

 pobierz fragment książki

Obudź wrodzony potencjał samouzdrawiania

Narastający stres, lęki, często też depresja. Kto z nas tego nie odczuwał? Żyjemy szybko, coraz trudniej nam zadbać o swój dobry stan psychiczny. Aby złagodzić objawy lęku i depresji, miliony ludzi sięgają po leki, decydują się na drogą psychoterapię. Czy jest jakaś alternatywa? Czy samemu można zwalczyć depresję? Okazuje się, że tak! Jak dowodzą najnowsze badania naukowe, istnieją metody, które są bardziej skuteczne, a chorzy znów mogą cieszyć się życiem, zapomnieć o lęku i stresie. Klucz do sukcesu jest w nas samych! Ta książka poprowadzi Cię przez najnowsze techniki samoleczenia, dzięki którym uwolnisz wrodzony potencjał do samouzdrawiania, który drzemie w każdym z nas.

Sprawdzone, skuteczne naturalne metody leczenia

Dr David Servan-Schreiber to znany i wielokrotnie nagradzany psychiatra i neurobiolog. Kształcił się na czołowych uniwersytetach w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Francji, wiedzę swoją zdobywał również pod okiem tybetańskich i indiańskich uzdrowicieli. W tej książce Autor przedstawia siedem naturalnych metod leczenia depresji, których skuteczność została potwierdzona naukowo. Bazują one na naturalnej więzi między ciałem i umysłem. Przynoszą błyskawiczne rezultaty i – co najważniejsze – prowadzą do długotrwałej poprawy samopoczucia.

Przeprogramuj swój mózg

To pierwszy krok to pełni zdrowia. Dzięki tej książce dowiesz się:

- czym jest trening rytmu serca,
- jak stosować metodę EMDR, czyli odwrócenia i przeprogramowania za pomocą ruchu gałek ocznych,
- jaki jest Twój zegar biologiczny,
- jak akupunktura wpływa na Twoje zdrowie,
- dlaczego kwasy tłuszczowe nazywamy paliwem dla mózgu,
- jak zbudować i utrzymać udaną relację z najbliższymi,
- dlaczego zwierzęta są doskonałym lekiem na depresję.

Jeśli nie chcesz łykać kolejnych pigułek na poprawę samopoczucia, psychoterapia nie przynosi oczekiwanych efektów, bo nie czujesz ulgi, sięgnij po tę książkę. Autor proponuje Ci alternatywne metody leczenia skutków stresu, lęku, depresji i innych problemów emocjonalnych.

Sam pokonaj choroby duszy



Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej

Lidia Wincek

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-65404-64-0; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 276; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Praktycznie zastosowanie ziół

Rośliny lecznicze towarzyszą człowiekowi od tysiącleci, a fitoterapia stanowi fundamentalną dziedzinę medycyny, chociaż nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Czy przyjmując np. aspirynę jesteś świadomy, że jest ona pochodną kwasu występującego w korze wierzby? Niemal połowa światowej produkcji leków zawiera w swoim składzie bioaktywne substancje uzyskane z ziół lub w oparciu o nie zsyntetyzowane. Nic dziwnego, że fitoterapia obecnie przeżywa renesans.

Procedura przygotowania preparatów oraz zalecane dawki

Autorka opisuje 47 roślin, ich występowanie, historię, skład chemiczny, właściwości terapeutyczne, mechanizm działania oraz stosowanie przy różnych schorzeniach, ze szczególnym uwzględnieniem chorób nowotworowych. Zwraca też uwagę na przeciwwskazania w ich stosowaniu. Dla każdej z nich podaje procedury przygotowania różnych preparatów, naparów, tynktur, nalewek oraz zalecane dawki. Opisy zostały wzbogacone ilustracjami. Dla osób najbardziej zainteresowanych problematyką fitoterapii, Autorka zamieściła listę publikacji naukowych poświęconych każdej opisywanej roślinie.

Jak za pomocą roślin pozbyć się raka

Dodatkowo w książce znajdziesz charakterystykę 19 substancji roślinnych wykazujących aktywność antynowotworową. Poznasz również szczegółowy opis terapii na białaczkę szpikową, supresję szpiku kostnego po chemioterapii oraz raka prostaty z przerzutami do kości. Opisywane preparaty można łączyć z innymi formami terapeutycznymi np. z chemioterapią, radioterapią, hipertermią czy terapią fotodynamiczną. Autorka podaje także ich działanie na inne dolegliwości jak cukrzyca, zaparcia czy choroby pasożytnicze.

Rośliny przywracające zdrowie

**Michael Dietz**

Żywność fermentowana i probiotyczna

Samodzielna fermentacja mlekowa
• trwale • smacznie • zdrowo



Żywność fermentowana i probiotyczna

Michael Dietz**Tytuł oryginału:** Fermentation und Probiotika: Selbst milchsauer einlegen: haltbar, lecker, gesund

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia



ebooki

mikrobiom

naturalne probiotyki

odporność

układ trawienny

zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-57-2; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 124; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Kiszonki wracają do łask!

Regularne spożywanie przygotowywanych samodzielnie fermentowanych produktów spożywczych dostarczy Twojemu organizmowi enzymów trawiennych, które są niezbędne do wchłaniania substancji odżywczych i pokonania problemów trawiennych. W ubiegłym wieku każdy miał w piwnicy naczynia do fermentacji i przygotowywał w nich różne zdrowe kiszonki i marynaty. Ta tradycyjna i zdrowa metoda konserwowania potraw obecnie wraca do łask i cieszy się coraz większą popularnością.

Żywność fermentowana i probiotyczna

Codziennie spotykamy się ze sfermentowanymi produktami, nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi: z mleka powstaje ser i jogurty, z drożdży i zbóż piwo, z winogron wino i ocet, z ziaren soi sos sojowy, a z ziaren kawy – kawa. We wszystkich tych produktach pracują dla nas bakterie, zmieniając dobre surowe produkty w jeszcze lepsze. Lista korzyści z jedzenia sfermentowanych produktów jest bardzo długa, bowiem pobudzają apetyt, działają uspokajająco na układ nerwowy, wspierają trawienie tłuszczów, wspierają przepływ krwi w jelicie, obniżają poziom cholesterolu, chronią jelita przy kuracji antybiotykowej.

Dobroczynne bakterie w organizmie

Żywe kultury bakterii w fermentowanych produktach spożywczych mają zdolność dopasowywania się. To znaczy, że wchodzą w różnorodne interakcje z naszym jelitem. Zarówno mikroby, jak i komórki błony śluzowej jelita są pozytywnie pobudzane przez te oddziaływania, co ma korzystny wpływ na nasz układ odpornościowy. Tworzą one warstwę ochronną na błonie śluzowej przeciwko chorobotwórczym zarazkom tak, aby te nie mogły przedostać się dalej do organizmu. Ponadto są aktywowane tak zwane makrofagi oraz limfocyty, które potrafią unieszkodliwić ciała obce. Dlatego też komórki te są tak ważne dla samodzielnej ochrony Twojego organizmu. Im zdrowsze jest Twoje jelito, tym zdrowszy jesteś Ty sam.

Zdrowe przepisy na fermentowane potrawy

Opisane potrawy poprawiają wchłanianie witamin i żelaza oraz aktywują pracę trzustki i oczyszczają krew. Autor książki jest kucharzem i doświadczonym coachem żywienia. Swoją wiedzę czerpie z nauk Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz metod uzdrawiania. Dzięki tej publikacji poznasz tajniki kiszenia i marynowania popularnych warzyw takich jak kapusta, marchew czy buraki. Odkryjesz przepisy na trwale fermentowane i probiotyczne potrawy z ogólnodostępnych składników. Teraz i Ty samodzielnie zrobisz marynowane cytryny, rzodkiew czy tofu. Poznasz niesamowity smak pikli z szalotki i naleśników na zakwasie.

Trwale, smacznie, zdrowo



Mięso pełne kłamstw

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Fleischlüge: Wie uns die Tierindustrie krank macht

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-69-5; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 340; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Im więcej mięsa jemy, tym częściej chorujemy?

Polacy kochają mięso. To nie ulega wątpliwości. Wieprzowina, drób, wołowina i ryby królują na naszych stołach, a w ostatnich latach dołączają do nich coraz powszechniejsze i łatwiej dostępne owoce morza w różnym wydaniu. Nie wyobrażamy sobie przecież niedzielnego obiadu bez mięsa, a wielu z nas spożywa je częściej niż raz dziennie. Niewielu jednak wiąże spożycie mięsa ze wzrostem zachorowalności na nowotwory i inne choroby. Czy słusznie? Czy rzeczywiście mięso jest tak szkodliwe i wpędza nas w choroby?

Produkty mięsne nie są takie zdrowe, jak się wydaje

Dziennikarz dr Hans-Ulrich Grimm przeprowadził własne śledztwo. Jego dociekliwość i wnikliwe badania, które przeprowadził, sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych potentatów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. Dobitym efektem jego śledztwa jest ta książka. Autor przedstawia w niej niewygodną prawdę o związku między chorobami naszego społeczeństwa, a masową hodowlą zwierząt i spożywaniem różnego rodzaju mięsa. Grimm ma dowody na to, że mięso jest szkodliwe.

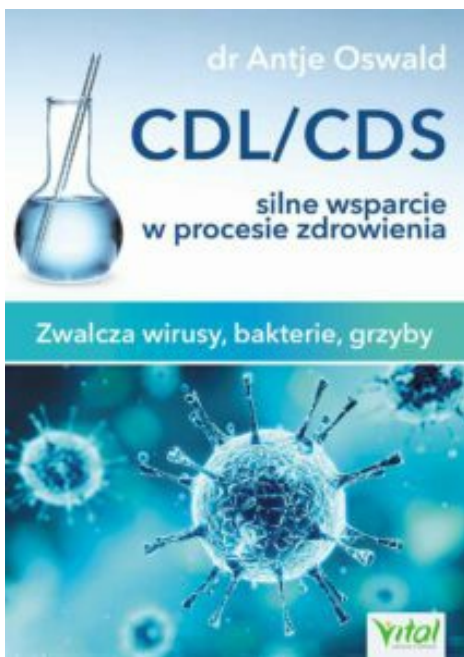
Dzięki tej książce nareszcie poznasz:

- związek między kielbasą a cukrzycą,
- powiązania salami z plagą bezpłodności,
- obalone przez Autora mity, takie jak ten o mleku wzmacniającym kości,
- prawdziwą przyczynę bólu głowy, depresji i spowolnienia pracy żołądka,
- wpływ mleka na występowanie nowotworów,
- odporne na antybiotyki bakterie, które obecne są w hipermarketach,
- prawdę o pełnych zarazków fermach drobiu,
- mroczne strony sushi,
- jaką cudowną moc mają zupy.

Warto kupować i jeść mądrze – przede wszystkim mięso

Nie musisz zupełnie zrezygnować z jedzenia mięsa, ale warto, byś poznał zasady doboru mięsnych przysmaków na swój stół. Ta fascynująca i napisana przystępnym językiem publikacja odsłoni przed Tobą tajemnice ryzykownych innowacji inwestorów. Dzięki niej, uświadomisz sobie skalę nieuczciwych praktyk i przyczyny, dla których zarówno ludzie władzy, jak i sponsorowani przez koncerny naukowcy, umywają ręce od odpowiedzialności za zdrowie konsumentów. Także i Twoje zdrowie!

Cała prawda o mięsie










 pobierz fragment książki



CDL/CDS silne wsparcie w procesie zdrowienia

dr Antje Oswald

Tytuł oryginału: Das CDL-Handbuch: Gesundheit in eigener Verantwortung

 Zdrowie › choroby

 bakterie  DMSO  ebooki  MMS  msm  odporność  SuperRabaty

 suplementy diety  zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-891-8 ; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

Ditlenek chloru – co to za preparat?

Ditlenek chloru to środek od dawna stosowany do oczyszczania i odkażania wody pitnej. CDL/ CDS jest jego wodnym roztworem i łagodnym preparatem bez smaku o neutralnym pH. A roztwór wodny ditlenku chloru można z wielkim powodzeniem stosować w celach leczniczych dla zdrowia. Dlatego też wiele osób stosuje CDL jako suplement diety do eliminowania chorób i wzmocnienia odporności. Z książki dowiesz się czym jest CDL, jak przygotować wodny roztwór tlenu chloru, czym CDL różni się od MMS i DMSO. Dopasujesz też dawki, by pozbyć się wirusów, bakterii czy grzybów powodujących różne choroby.

Jak samodzielnie przygotować roztwór wodny ditlenku chloru?

Dokładnych instrukcji jak należy przygotować wodny roztwór ditlenku chloru udzieli ci lekarka i homeopata, Dr Antje Oswald. Aby uzyskać uzdrawiający preparat o zielonożółtej barwie, można skorzystać z metody ze strzykawką lub metody z wekiem. Ta ostatnia pozwala uzyskać większe ilości roztworu chlorynu sodu. Dzięki książce, nie tylko skompletujesz składniki, ale krok po kroku samodzielnie przygotujesz CDL w domu.

Jak działa ditlenek chloru?

Książka zawiera również dokładne informacje jak dobrać odpowiednie dawki, aby osiągnąć najlepsze efekty dla zdrowia. Substancją czynną w tym związku jest ditlenek chloru, który utlenia niemal wszystkie patogenne mikroorganizmy bez względu na to, czy są to wirusy czy grzyby. Można go też wykorzystywać z dobrym skutkiem przeciw opornym na antybiotyki szczepom bakterii. Oczyszcza również krew będąc jednocześnie całkowicie bezpiecznym dla krwinek.

Jakie choroby możesz wyleczyć stosując roztwór wodny ditlenku chloru – CDL?

Zależnie od rodzaju choroby ten wyjątkowy suplement diety prowadzi do szybkiego zmniejszenia się występujących objawów i ostatecznie do wyzdrowienia. Potwierdzono jego skuteczność między innymi przy alergiach, astmie i cukrzycy. W szybkim czasie łagodzi bóle stawów i mięśni. Wspiera układ krwionośny, nerwowy i odporność. Pomaga zwalczyć objawy i skutki boreliozy. Zanotowano również wiele przypadków zmniejszenia się guzów nowotworowych. Sprawdzał się również przy schorzeniach autoimmunologicznych jak choroby tarczycy, skóry czy niepłodność oraz neurodegeneracyjnych jak Parkinson, SM, Alzheimer. CDL jest skuteczny zarówno u dorosłych i dzieci, a także u zwierząt oraz roślin.

Ile kropli CDL spożywać? Ditlenek chloru dawkowanie przy różnych dolegliwościach

CDL w odpowiednim stężeniu można stosować jako środek doustny, na skórę w formie sprayu, jako dodatek do kąpieli, a nawet dożylnie. Preparat ten eliminuje lub zmniejsza dolegliwe objawy alergii, boreliozy, wszelkich chorób skóry w tym grzybicy, zakażenia gronkowcem złocistym, różnego rodzaju infekcji wirusowych i bakteryjnych, zapalenia oskrzeli, zapalenia ucha i zatok oraz wiele innych chorób.

CDL a MMS i DMSO, który preparat wybrać?

Stosowanie każdego z suplementów diety CDL, MMS i DMSO, może przynieść ogromne korzyści dla zdrowia. Tylko od ciebie zależy, który środek zechcesz wykorzystać. MMS to preparat prozdrowotny o dość intensywnym smaku i zapachu, jednakże o dłuższej żywotności. Natomiast DMSO może być stosowane w połączeniu z CDL wzmacniając jego działanie. DMSO hamuje rozwój i namnażanie się bakterii, pobudza komórki układu odpornościowego, sprzyja gojeniu się ran, działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Łącząc CDL i DMSO możesz utlenić wirusy, bakterie i grzyby w najgłębszych warstwach tkanek.

Odzyskaj zdrowie i wzmocnij odporność



Lemoniadowe oczyszczanie

Tom Wołoszyn

Tytuł oryginału: Die Zitronensaft-Kur

Terapie › detoks
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › oczyszczanie jelit

oczyszczanie organizmu SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-63-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Najskuteczniejsza metoda oczyszczania organizmu

Master Cleanse czyli dieta lemoniadowa jest jednym z najprostszych, najbardziej efektywnych oraz najtańszych programów oczyszczania i leczenia. Korzystają z niej między innymi Denzel Washington i Beyoncé Knowles.

Zdrowa i piękna sylwetka w 10 dni

Jest to płynna monodieta, co oznacza wyłącznie jedną kompozycję, zaprojektowaną tak, aby uruchomić procesy oczyszczania Twojego organizmu. Jednocześnie dostarcza mu wszystkiego, czego potrzebuje, aby prawidłowo funkcjonować. Detoksykacja trwa zazwyczaj dziesięć dni, ale może być bezpiecznie utrzymywana o wiele dłużej, nawet przez miesiące. Składniki są powszechnie dostępne, tanie oraz bardzo łatwe do przyrządzenia i spożycia. Wystarczy dobra woda, świeży sok cytrynowy, syrop klonowy i pieprz cayenne. Jak prawidłowo sporządzić napój i jak bezpiecznie go stosować, dowiesz się z tej książki.

Jak pozbyć się toksyn z organizmu

W trakcie diety lemoniadowej nie konsumujesz żadnych pokarmów stałych. To niezwykle ważne, ponieważ dopiero po zatrzymaniu procesów trawiennych, Twoje ciało może przestawić się na najważniejsze zadanie, czyli pozbycie się odpadów, toksyn i trucizn wywołujących choroby. Cały proces ma na celu pełne wyzdrowienie, pozbycie się bólu oraz regenerację organów wewnętrznych. Zapewnia więcej energii, lepszy sen, pozbycie się alergii i nałogów. Twoja skóra będzie odżywiona, a włosy przestaną wypadać i nabiorą blasku. Zgubisz zbędne kilogramy i unikniesz efektu jojo. W książce znajdziesz również techniki uzupełniające detoks takie jak terapia kolorami i Vita-Flex czyli uciskanie punktów na stopach aby pozbyć się różnego rodzaju bólu.

Stosując Master Cleanse:

- odzyskasz jasność myślenia,
- uwolnisz się od uzależnień: papierosów, słodczy, alkoholu,
- przywrócisz równowagę kwasowo-zasadową organizmu,
- poczujesz przyływ siły i energii,
- pozbędziesz się alergii i pasożytów,
- będziesz się lepiej wysypiać,
- odżywisz skórę i włosy,
- oczyścisz jelita i poprawisz ich funkcjonowanie,
- uwolnisz się od bólu i odbudujesz odporność,
- stracisz zbędne kilogramy.

Piękne ciało i jasny umysł



Przepisy diety ketogenicznej

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Dr. Fife's Keto Cookery: Nutritious and Delicious Ketogenic Recipes for Healthy Living

Dieta › dieta ketogeniczna

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia

Zdrowie › choroby



ebooki

ketoza

olej kokosowy

ISBN: 978-83-65404-58-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 480; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** VI;

 pobierz fragment książki

Dieta ketogeniczna – przepisy i zasady, które pomogą Ci wrócić do zdrowia

Czy wiesz, że dieta ketogeniczna może skutecznie wspomóc Cię w leczeniu poważnych chorób? W praktyce bowiem obniża poziom „złego” cholesterolu we krwi i trójglicerydów sprzyjających atakom serca, obniża ciśnienie krwi i wyrównuje poziom cukru, polepsza funkcjonowanie mózgu, łagodzi stany zapalne, sprzyja odchudzaniu, reguluje pracę układu trawienego i zwiększa wydolność fizyczną. Jak widać, zapobiega wielu powszechnym chorobom i problemom ze zdrowiem. Wystarczy tylko przestrzegać zasad diety ketogenicznej i konsekwentnie wprowadzać je do swojej kuchni. Dzięki tej książce dowiesz się, jak działa ketoza odżywcza i dlaczego ma tak korzystny wpływ na nasz metabolizm. Poznasz ponad 400 prostych i smacznych przepisów diety ketogenicznej, dzięki którym zapewnisz sobie pożywne dania każdego dnia. Stosując zasady diety ketogenicznej, odzyskasz utracone zdrowie i znowu będziesz mógł się cieszyć pełnią życia.

Jak działa ketoza odżywcza: więcej dobrych tłuszczów, mniej węglowodanów

Podstawowe zasady diety ketogenicznej bazują na procesie ketozy (zwanej w procesie uzdrawiania ketozą odżywczą). Jak działa ketoza odżywcza? To stan metaboliczny, który wykorzystuje tłuszcz zamiast glukozy jako główne źródło energii. Jego terapeutyczne działanie opiera się na ścisłym ograniczeniu spożycia węglowodanów przy jednoczesnym wysokim spożyciu tłuszczów z dodatkiem takiej ilości białka, aby sprostać jego dziennemu zapotrzebowaniu. W sumie tłuszcz spożywczy, który jest kluczowym składnikiem przepisów diety ketogenicznej, stanowi 60-90 procent dziennego zapotrzebowania na kalorie. Jednym z jego najważniejszych źródeł jest olej kokosowy.

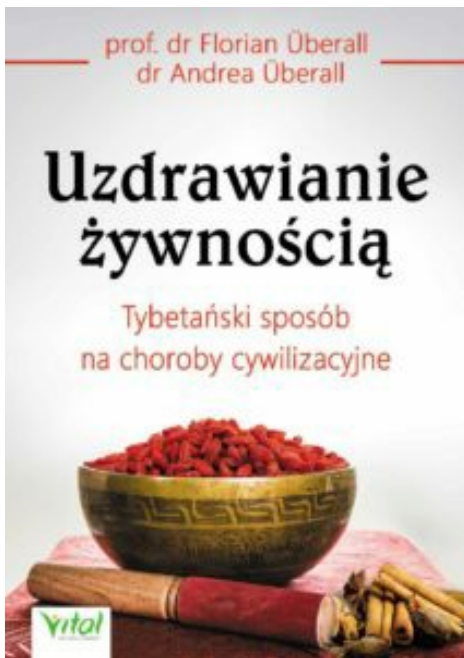
Zasady diety ketogenicznej – jak prosto przestawić się na zdrowe odżywianie!

Autor książki, badacz leczniczych właściwości kokosa (w tym oleju kokosowego) i znawca zdrowego odżywiania, jest zwolennikiem diety ubogiej w cukry, a bogatej w zdrowe tłuszcze. Swoje przekonania opiera na wieloletnim doświadczeniu i licznych sukcesach terapeutycznych. W książce zebrał swoje ulubione przepisy na proste do przyrządzenia ketogeniczne potrawy z łatwo dostępnych składników. Korzystnie wpłyną one nie tylko na zdrowie, ale i – na przykład – na proces odchudzania.

Przepisy diety ketogenicznej – odkryj w swojej kuchni różnorodność potraw i smaków

W książce znajdziesz dania z warzyw, sałatki i dressingi, potrawy z jaj, mięsa, ryb i drobiu, a także wrapy, zupy oraz zapiekanki, dzięki którym Twoja kuchnia stanie się prawdziwym królestwem smaku, a odchudzanie, o którym ciągle marzysz, będzie łatwiejsze. Łącznie zawiera ona aż 450 prostych i smacznych przepisów. W większości z nich głównym źródłem tłuszczu jest olej kokosowy. Proponowane dania i przepisy diety ketogenicznej są wolne od glutenu, sztucznych słodzików czy wzmacniaczy smaku. Poza sprawdzonymi recepturami, Autor dzieli się również poradami kulinarnymi, które uczynią gotowanie prostszym, a dietę znacznie przyjemniejszą. Stosując się do zasad diety ketogenicznej, odzyskasz energię, odczujesz się jedzenia dużych ilości cukrów i produktów wysokoprzetworzonych, a przede wszystkim wyeliminujesz poważne choroby. Wyrobisz w sobie nawyki zgodne z zasadami zdrowego odżywiania, a Twoje ogólne samopoczucie i zdrowie znacznie się poprawią.

W zdrowej diecie zdrowy tłuszcz



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowianie żywnością

dr Andrea Überall Prof. dr Florian Überall

Tytuł oryginału: Ess-Medizin: Das für dich richtige Essen ist die beste Medizin

 [Zdrowie > choroby](#)

[Dieta > zdrowe odżywianie](#)



[ebooki](#)

[zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-65404-56-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 200; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

Ulecz się jedzeniem

Coraz więcej ludzi uświadamia sobie, że jedzenie nie tylko odżywia ciało, ale może również służyć jako najskuteczniejsze lekarstwo. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że prawda ta została odkryta już przed wiekami w Tybecie. Dzięki tej książce Ty również możesz skorzystać z przedwiecznych skutecznych technik przywracania zdrowia duszy i ciała.

Poznaj prawdy i mity na temat żywienia

Autorzy, opierając się na tybetańskiej nauce o harmonii, obalają najczęstsze mity żywieniowe i ujawniają co się za nimi kryje. Dzięki nim dowiesz się, dlaczego człowiek nie jest wszystkożerny, a margaryna wcale nie jest lepsza od masła. Poznasz również całą prawdę o mleku, słodzikach, cholesterolu i napojach energetycznych.

Wybieraj zdrowo

Gdy już dowiesz się, czego powinieneś unikać, nauczysz się także wybierać odpowiednie dla siebie pożywienie. Pomocne w tym będą znane od stuleci w Tybecie 3 siły, 6 kierunków smakowych oraz 8 potencji. Opierając się na powyższych wartościach zaczniesz rozróżniać typy ludzi według zapotrzebowania ich organizmów oraz odpowiednią dla nich żywność. Nauczysz się tym samym dbać o jelita i zagwarantujesz sobie ich zdrowie na długie lata. Dowiesz się, dlaczego osoby urodzone przez cesarskie cięcie mają z nimi problem i w jaki sposób może pomóc olej z czarnuszki. Uzyskasz zupełnie nowe spojrzenie na miażdżycę, wypalenie zawodowe, otyłość i uzależnienie od słodczy. Dzięki wykorzystaniu medycyny żywieniowej pozbędziesz się powyższych dolegliwości, jak i raka, chorób skóry i schorzeń umysłowych.

Jedz na zdrowie



Wyłącz geny nowotworowe

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Das neue Anti-Krebs-Programm: Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab

Dieta › witaminy
Zdrowie › geny

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki nowotwór SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-53-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Rak – czy dziedziczymy geny nowotworowe?

W każdym z nas około cztery razy dziennie powstają komórki rakowe, ale są niszczone przez sprawny system immunologiczny, zaś nasze ciało jest w ciągłym procesie odnowy. Natomiast rewolucyjnym odkryciem medycznym w ostatnich latach jest to, że geny nowotworowe mogą być kontrolowane przez nas samych. Wyłącznie od naszego stylu życia zależy, czy chora komórka przekształci się w zmianę nowotworową.

Poznaj holistycznie metody pokonywania nowotworów

Co drugi mężczyzna i niemal połowa kobiet musi się liczyć z tym, że zachoruje na raka. Nie musisz jednak czekać na diagnozę, jak na wyrok. Najnowszą metodą przeciwnowotworową o udokumentowanej skuteczności jest holistyczny program opisany przez dr Ulricha Strunza. Dzięki niemu możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka nawet o około 35%. Jego twórca od wielu lat prowadzi własną praktykę lekarską i pomaga zawodowym sportowcom, a swoją wiedzę przekazał w ponad 30 książkach. Sam przekonaj się o niezwyklej skuteczności tej holistycznej metody pokonywania raka.

Dieta antyrakowa, sport i medytacja – skuteczna walka z rakiem

Przedstawiony w tej publikacji program obejmuje ćwiczenia, dietę oraz medytacje i inne techniki psychologiczne. Autor przede wszystkim podkreśla korzystne skutki ukierunkowanej diety i wyszczególnia produkty spożywcze, które wykazują aktywność antynowotworową. Wystarczy, że do tradycyjnych potraw dodasz czosnek, kapustę, kurkumę czy pomidory. Autor do swojego programu włącza aktywność fizyczną, a także pozytywne myślenie i relaks, jako nieodłączny element zdrowego życia. W tej książce znajdziesz skuteczną technikę odprężania w 12 sekund, stosowaną przez kierowców Formuły 1. Poznasz również zasady diety antyrakowej dr. Johanna Coya. Twierdzi on, że bez cukru umiera każda komórka rakowa, a dobrze skomponowane oleje przywracają równowagę w organizmie. Ta zasada jest wykorzystywana w diecie ketogenicznej, która bez wątplenia jest obecnie najpopularniejszą dietą.

Jak pokonać raka?

Kto ma nadzieję idzie naprzód i bierze życie w swoje ręce. Korzysta z tego, że pozytywne myśli są jak czyste górskie potoki, które po prostu splukują brud i przynoszą nową czystą energię, jakże potrzebną w procesie uzdrawiania organizmu. Ta książka pokaże Ci, jak można zminimalizować powstawanie komórek rakowych oraz zniszczyć już rosnące guzy tarczycy, jajników, jelita, płuc, piersi czy szyjki macicy. Pamiętaj, że w Twoim ciele siedzi wewnętrzny lekarz, którego nie oplaca żadna kasa chorych.

Już dziś zabezpiecz się przed rakiem

DR NADJA HERMANN

**KOD
IDEALNEJ
WAGI**


ROZWIĄZANIE PROBLEMU ODCHUDZANIA

 pobierz fragment książki

Kod idealnej wagi

dr Nadja Hermann

Tytuł oryginału: Fettlogik überwinden

 Zdrowie › uroda
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

 jak szybko schudnąć  pH  ❌ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-54-1; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 448; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

Nie szukaj wymówek i już dziś zadbaj o swoje zdrowie

Mężczyźni lubią, jak kobieta ma więcej ciała. Mnie nadwaga nie ogranicza. Zacznę dietę od jutra. Kto chce schudnąć, powinien jeść dużo owoców. Najtrudniej jest utrzymać wagę. Każdy, kto choć raz próbował schudnąć, doskonale zna podobne wymówki. Ale czy mamy podstawy, aby uważać, że te twierdzenia mają dużo wspólnego z rzeczywistością? Okazuje się, że nie! Dr Nadja Hermann w swojej książce krok po kroku obala mur mitów, jaki urósł wokół otyłości i powrotu do wymarzonej sylwetki.

Otyłość to nie tylko złe samopoczucie, ale też ryzyko groźnych chorób

Jak dowodzą badania naukowe, otyłość jest przyczyną pół miliona nowych zachorowań na nowotwory rocznie. To białaczka, nowotwór macicy (tu ryzyko zwiększa się o 62% co 5 punktów BMI), rak woreczka żółciowego, nerek oraz tarczycy. Objadając się, często zapominamy, że otyłość powoduje też wiele innych groźnych chorób, jak:

- cukrzyca,
- choroba wieńcowa,
- bezdech senny,
- artretyzm,
- problemy seksualne,
- astma,
- bóle pleców,
- zwyrodnienia stawów.

Skorzystaj z rad Autorki, która pozbyła się zbędnych kilogramów

Dr Nadja Hermann jest terapeutką behawioralną. Dokładnie dokumentowała własny proces utraty zbędnych kilogramów, analizując wady i zalety różnych systemów odżywiania. Podjęła się również zrobienia porządku z utartymi przekonaniem, które narosły wokół odchudzania. Uniwersalne zasady, które opisuje, są bardzo proste, a uświadomienie ich sobie zaowocuje odzyskaniem zdrowia i wyeliminowaniem bólu. I to w każdym wieku!

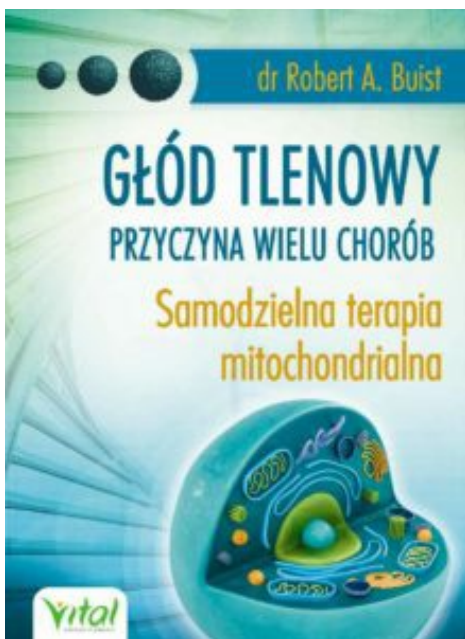
Co kryje się za nieprawidłową przemianą materii?

Podane w książce informacje są przydatne zarówno, gdy chce się przytyć, jak i przy zrzucaniu zbędnych kilogramów. W każdym rozdziale książki autorka opisuje stereotypy i przekonania, które odchudzającym się utrudniają powrót do wymarzonej wagi. Dowiesz się, dlaczego przyjaciółka je więcej niż Ty, a jest szczupła. Uświadomisz sobie, co tak naprawdę kryje się za nieprawidłową przemianą materii i jak to zmienić. Wreszcie, przestaniesz się chować za wymówkami i zaczniesz chudnąć. Pokonasz choroby, które rzekomo powodują tycie. Przekonasz się również, że zdrowe jedzenie wcale nie jest takie drogie.

Fakty i mity na temat odchudzania

Ta książka, pisana prostym i dowcipnym językiem, obala mity o odchudzaniu, ale jest przede wszystkim wspianiałym systemem motywacyjnym. Jeśli do tej pory miałaś problemy ze zrzuceniem zbędnych kilogramów, to po tej lekturze rozpoznasz swoje błędy i podejmiesz kroki, które doprowadzą Cię do wagi, o jakiej marzysz.

Zakoduj zdrowie i idealną sylwetkę



Głód tlenowy – przyczyna wielu chorób

dr Robert A. Buist

Tytuł oryginału: Sauerstoffmangelsyndrom: Eine Aufgabe für Enzym-Hefezellen

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

mitochondria suplementy diety wolne rodniki

ISBN: 978-83-8168-876-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 144; **Oprawa:** miękka; **Format:** 12 x 16,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I-dodruk

 pobierz fragment książki

Samodzielna terapia mitochondrialna – jak uzupełnić niedobór tlenu, by cieszyć się zdrowiem i wyeliminować groźne choroby

Choroba niedokrwienna serca, nowotwory, cukrzyca typu 2, choroba Parkinsona, neuroza, zespół przewlekłego zmęczenia są schorzeniami, na które zapada coraz więcej osób. Ich występowanie przypisuje się przede wszystkim różnym czynnikom środowiskowym. Jednak opierając się na wynikach najnowszych badań, naukowcy za ich przyczynę coraz częściej uznają przewlekłą hipoksję (zespół głodu tlenowego). Istotą hipoksji jest niedobór tlenu w tkankach. Powoduje ona zaburzenia metaboliczne i zakłóca działanie mitochondriów. W książce tej została zaprezentowana nowatorska samodzielna terapia mitochondrialna. Można w niej znaleźć informacje, jak uzupełnić niedobór tlenu i pozbyć się z organizmu toksycznych wolnych rodników. Kluczem do odzyskania zdrowia są zdrowe odżywianie oraz suplementy diety. Autor nie szczędzi wskazówek, które składniki odżywcze wybrać i jak je stosować w walce z chorobami. W przystępny sposób opisuje też działanie mitochondriów, rolę tlenu w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu i najważniejsze przyczyny degeneracji komórek. Dużo miejsca poświęca również preparatowi na bazie drożdży, który doskonale sprawdza się w leczeniu chorób metabolicznych.

Zaburzenia metaboliczne i wolne rodniki – co powoduje uszkodzenia mitochondriów?

Samodzielna terapia mitochondrialna zyskuje na popularności wraz z pojawianiem się kolejnych badań potwierdzających jej skuteczność. Udowodniono, że mitochondria są podatne na uszkodzenia genetyczne i wpływ wolnych rodników. U podłoża wszystkich chorób metabolicznych leży dysfunkcja enzymów wykorzystujących do swojego działania tlen. Zjawisko to w zasadzie dotyka wszystkie narządy i tkanki. Zaburzenia metaboliczne można usunąć, stosując pewne substancje czynne. Nie są to bynajmniej zaawansowane leki, lecz specyficzne suplementy diety. Zawierają one związki biochemiczne, m.in. koenzymy, antocyjany, bioflawonidy, zwane potocznie łowcami uszkodzeń. Stosując się do zasad zdrowego odżywiania i naturalnej diety, można przywrócić w organizmie równowagę tlenową. To jedna z głównych zasad samodzielnej terapii mitochondrialnej.

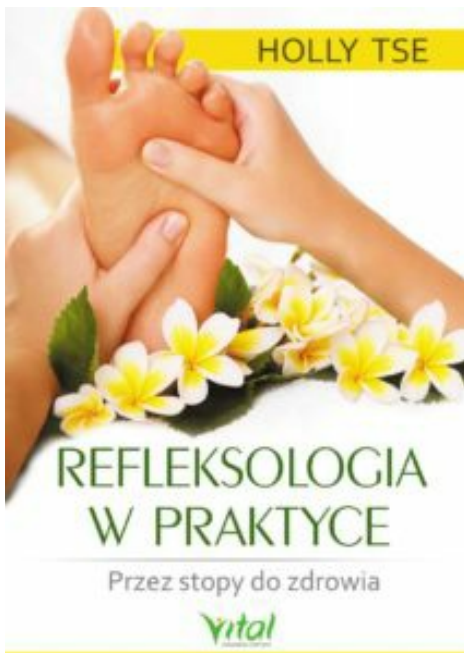
Zdrowe odżywianie i dieta sposobem na hipoksję

Ta książka udowadnia, że każdy człowiek może samodzielnie wyeliminować jedną z głównych przyczyn występowania chorób cywilizacyjnych. Autor szczegółowo opisuje i wyjaśnia, jak poradzić sobie z hipoksją przy pomocy zdrowego odżywiania. Okazuje się, że nieocenione w odzyskaniu zdrowia są choćby czarne jagody lub czerwone buraki. Choć ten cieszący się międzynarodowym uznaniem dietetyk omawia skomplikowane procesy związane z metabolizmem komórkowym, czyni to językiem prostym i zrozumiałym dla każdego. Dodatkowym autem książki są liczne przykłady z praktyk medycznych i przytaczane najnowsze badania naukowe, uwiarygadniające tę terapię.

Jak uzupełnić niedobór tlenu – prosta terapia dla każdego

Z książki tej dowiesz się, czym są choroby mitochondrialne i jak leczyć zaburzenia metaboliczne. Nauczysz się wykorzystywać suplementy diety w walce z wolnymi rodnikami i poznasz zbawienną moc preparatu na bazie drożdży. Poza tym otrzymasz listę substancji oraz zasad postępowania, które służą odwróceniu uszkodzeń mitochondriów. Dysponując tą wiedzą, poprawisz stan swojego zdrowia, zahamujesz proces starzenia się i odzyskasz dobre samopoczucie.

Dotleń ciało, zyskaj zdrowie



Refleksologia w praktyce

Holly Tse

Tytuł oryginału: Sole Guidance: Ancient Secrets of Chinese Reflexology to Heal the Body, Mind, Heart, and Spirit

Zdrowie › długowieczność

Terapie › refleksologia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

ebooki

ISBN: 978-83-65404-49-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Czy wiesz, gdzie leży twój sekret do zdrowia?

Co byś powiedział na możliwość cofnięcia objawów dowolnej choroby bądź nawet zapobiegnięcia jej wystąpieniu? Co sądzisz o zastąpieniu starzenia się coraz młodszą, zdrowszą i szczęśliwszą wersją siebie pojawiającą się z każdym mijającym rokiem? Jak się zapatrujesz na utrzymanie optymalnego zdrowia przez cały czas trwania Twojego życia? A co, jeśli sekret witalności i długowieczności leży na Twoich... stopach?

Poznaj moc chińskiej refleksologii

Teraz i Ty, podobnie jak mistrzowie potężnych praktyk Wschodu na przestrzeni tysięcy lat, możesz czerpać z dobrodziejstw chińskiej refleksologii. Ta pradawna sztuka leczniczego masażu stóp pozwala usprawnić przepływ uniwersalnej leczniczej energii i przywrócić Twoje ciało do stanu idealnej równowagi.

Naucz się lokalizować punkty refleksologiczne

W tej książce znana holistyczna uzdrowicielka za pomocą klarownych opisów i ilustracji zdradza, jak lokalizować i masować chińskie punkty refleksologiczne. Opierając się na Tradycyjnej Medycynie Chińskiej opisuje punkty odpowiedzialne za poszczególne narządy i układy ludzkiego ciała.

Już dziś sam oczyść swój organizm z toksyn!

Ty również teraz możesz dowiedzieć się, jak samodzielnie przeprowadzać oczyszczanie organizmu i ładować swoje wewnętrzne akumulatory. Poznasz sztukę właściwego odżywiania oraz wprowadzisz równowagę ciała i umysłu. Pomożesz sobie także w innych sferach niż zdrowotna, zyskując siłę niezbędną do wprowadzenia zmian w swoim życiu i błyskotliwego wyrażania własnej osoby. Odnajdziesz swoje powołanie i podążysz za nim, łącząc się jednocześnie z Duszą Smoka. A to dopiero początek...

Refleksologia – Twoja droga do równowagi



Oczyszczanie dla każdego

Barbara Heiner

Tytuł oryginału: Detox Ganzheitlich entgiften: Von Mini-Kur bis 2-Wochen-Programm

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › oczyszczanie jelit

ebooki oczyszczanie organizmu pH SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-50-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Zatrucie organizmu – przyczyna złego samopoczucia

Zanieczyszczenie środowiska, nieprawidłowa dieta czy używki powodują, że w naszych ciałach wciąż odkładają się toksyny. Nawet 90% wszystkich chorób i złego samopoczucia spowodowanych jest zanieczyszczeniem, a często nawet zatruciem organizmu.

Pozbądź się toksyn ze swojego organizmu

Dzięki prostej metodzie opisanej w tej książce z łatwością rozpoznasz czy Twoje ciało wymaga detoksu. Jest wiele oznak, które na to wskazują. Mogą wystąpić podrażnienia skóry, dolegliwości żołądkowe, zaburzenia snu, bóle głowy, przybranie na wadze i wiele innych. Jeśli zauważysz je u siebie, wykonaj jedną z opisanych kuracji. Możesz wybrać jednodniową, weekendową lub taką, która trwa dwa tygodnie. Poznasz szczegółowy opis diety w trakcie detoksu, odpowiednie ćwiczenia oddechowe i rozluźniające, które nie tylko wesprą i przyspieszą proces oczyszczania, ale też poprawią Twoją kondycję fizyczną. Bardzo ważne są również medytacje, trening na koncentrację i uważność, ponieważ pomogą Ci one oczyścić umysł i przywrócić równowagę.

Poczuj, jak Twoje ciało się regeneruje

Po każdej kuracji oczyszczającej poczujesz się znacznie lepiej. Wiele dolegliwości pójdzie w niepamięć, a w szczególności te związane z trawieniem, jak wzdęcia, gazy, odbijanie się czy zgaga. Zapomnisz o stanach zapalnych, bólach mięśni czy stawów. Sen da Ci prawdziwy wypoczynek i regenerację umysłu. Zaczyniesz uważnie siebie obserwować, a Twoje ciało podpowie Ci, kiedy przyjdzie czas na kurację odtruwającą.

Poczuj się dobrze we własnym ciele



Samodzielne usuwanie bólu

Jacek Skarbek

Zdrowie › choroby

Zdrowie › relaks



ból

ebooki

masaż powięzi

ISBN: 978-83-65404-47-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Czy ból jest nieunikniony?

Każdy z nas wie, czym jest fizyczne cierpienie. Często odczuwamy ból kręgosłupa, pleców, karku czy kończyn, czy trudne do wyleczenia nerwobóle. Może być ostry, przeszywający, pulsujący, przewlekły czy chwilowy. Nie wolno go lekceważyć, ponieważ może powodować rozkojarzenie, chroniczne zmęczenie, a nawet doprowadzić do depresji. Kiedy wizyty w konwencjonalnych klinikach leczenia bólu, plastry przeciwbólowe i rehabilitacja zawodzą, czas wziąć sprawy w swoje ręce.

Samodzielne terapie bez tabletek i zabiegów

Autor od wielu lat zajmuje się terapią dolegliwości bólowych, takich jak na przykład przepuklina kręgosłupa, stosując terapie manualne. Wyjaśnia czym jest ból i podaje przyczyny jego powstawania oraz opisuje proste ćwiczenia, które są pomocne w odzyskaniu pełni zdrowia. Podkreśla wagę powięzi i punktów spustowych, które tworzą w naszym ciele sieć połączeń. Dzięki olbrzymiej gęstości receptorów, stanowią one największy organ zmysłu. Biorą również udział w procesach odczuwania bólu – to dlatego terapia powięzi jest tak skuteczna.

Proste ćwiczenia na pozbycie się bólu

Dzięki tej książce poznasz technikę łagodzenia bólu głowy, w tym migreny, najczęstszej dolegliwości na jaką uskarżają się ludzie. W 90% przypadków jest on jedynie ostrzeżeniem dla organizmu. Aby się go pozbyć wystarczy wykonać ćwiczenia rozluźniające kark. Nauczysz się również skutecznych metod na skurcze, wypadający dysk, rwę kulszową czy bóle stawów. Pozbędziesz się blokad w stawie krzyżowo-biodrowym, kręgosłupie i kolanach. Dzięki prezentowanym ćwiczeniom przejmiesz kontrolę nad własnym zdrowiem. Część z nich możesz wykonywać gdziekolwiek: w kolejce do kasy, w tramwaju lub autobusie, w przerwie podczas jazdy samochodem lub w biurze. Regularnie pracując z mięśniami i powięziami doprowadzisz do ich rozluźnienia oraz wydłużenia, i na stałe pozbędziesz się dolegliwości.

Pokonaj ból bez tabletek i zabiegów



Noni

Renata Zarzycka

Dieta › superżywność
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki odporność seria - zdrowie z natury

ISBN: 978-83-65404-51-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Poznałeś już właściwości lecznicze noni?

Noni... Brzmi egzotycznie? Może nieco tajemniczo? Niewykluczone, że do tej pory jeszcze nie słyszałeś o właściwościach leczniczych noni. Powinieneś zatem wiedzieć, że ta niezwykła roślina występuje powszechnie na terenie Azji Południowo-Wschodniej, a Polinezyjczycy określają jej owoce mianem „boskich”. Nic dziwnego, skoro mają one szerokie działanie lecznicze i są zalecane między innymi przy ciężkich chorobach skóry, infekcjach bakteryjnych, grzybiczych i wirusowych, nadciśnieniu, zapaleniu płuc, malarii, grypie. Sok z noni pomoże też, jeśli jesteś diabetikiem, osobą z nadciśnieniem czy zmagającą się z rakiem. Właściwości lecznicze noni możesz także wykorzystać w przypadku wielu innych kuracji. I najważniejsze. Blisko 90 proc. osób pijących sok z noni jeszcze przed upływem 100 dni zauważa pozytywne zmiany stanu swojego zdrowia.

Właściwości lecznicze noni – sprawdź na sobie siłę naturalnych składników!

Sekret właściwości leczniczych noni tkwi przede wszystkim w niepowtarzalnym składzie tych owoców. Zawierają one między innymi ponadprzeciętne ilości antyoksydantów, prokseroninę, która ma niezwykle korzystny wpływ na ludzkie zdrowie, czy damnacanthal, charakteryzujący się zdolnością naprawiania systemu kontroli podziałów komórkowych, co jest ważne w profilaktyce raka. Bynajmniej nie wyczerpuje to listy prozdrowotnych składników noni. Przy tej okazji warto wymienić jeszcze choćby skopoletynę, która wspomagając pracę szyszynki, jednocześnie zwiększa poziom serotoniny i melatoniny w organizmie, jak również glutanion, zwany enzymem młodości. Wyjątkowa kombinacja blisko 100 naturalnych składników zawartych w noni sprawia, że uzdrawiające moce tego owocu zyskały uznanie na całym świecie. Dlatego też preparaty powstałe na bazie noni są tak skuteczne w leczeniu wielu powszechnych dolegliwości.

Z właściwości leczniczych noni możesz skorzystać na wiele sposobów!

Sok z noni może pić każdy, niezależnie od wieku czy wykonywanego zawodu. Dotyczy to zarówno osób zdrowych, które w ten sposób poprawią swoje samopoczucie, jak też chorych, chcących wesprzeć dotychczasowe leczenie. Ale musisz też wiedzieć, że naturalny sok nie jest jedynym sposobem na skorzystanie z właściwości leczniczych noni. Z owoców można też przygotować przecier, są też dostępne tabletki i kapsułki. Niezależnie od wybranej metody, dzięki noni poprawisz samopoczucie i stan swojego zdrowia. Co istotne, w sposób naturalny i całkowicie bezpieczny.

Według badań naukowych dr. N. Solomona lecznicze właściwości noni dają dobre rezultaty w kuracji między innymi:

- alergii,
- artretyzmu,
- chorób układu oddechowego,
- kłopotów z trawieniem,
- nadciśnienia
- chorób serca i nerek,
- cukrzycy,
- różnych bólów,
- niedoborów energii i rozkojarzenia myślowego.

Noni – Twój sposób na zdrowie.



Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych

Bożena Przyjemska

Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › pasożyty
Zdrowie › choroby

ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-65404-42-8; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Powszechne choroby, nieznanne przyczyny

Choroby nowotworowe są bardzo powszechne, mamy jednak ograniczoną wiedzę o ich leczeniu, a nawet profilaktyce. Przyczynę może stanowić przemysł farmaceutyczny, który nie czerpie profitów z naturalnych terapii.

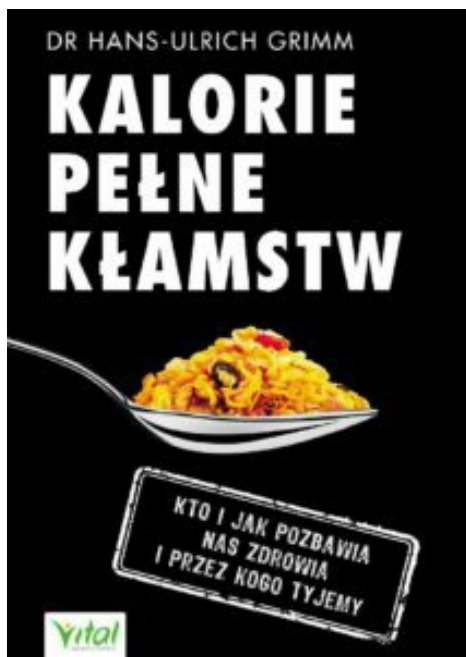
Proste i skuteczne metody leczenia i zapobiegania rakowi

Autorka, naturoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem, opisuje proste i skuteczne metody zapobiegania i leczenia nowotworów. Podaje informacje na temat produktów spożywczych, które są skuteczne w walce z rakiem. Dowiesz się, które warzywa i owoce mają ogromny wpływ na Twoje zdrowie. Na przykład kapusta, surowa czy kiszona, od lat jest wykorzystywana w medycynie ludowej. Współczesne badania potwierdzają jej lecznicze właściwości w szczególności w walce z rakiem. Poznasz siłę działania ziół, przypraw i grzybów na Twoje ciało.

Terapie wspomagające walkę z rakiem

W książce znajdziesz również diety lecznicze dr. Budwiga i dr. Maxa Gersona, które są wskazane zarówno dla osób, u których pojawił się nowotwór, jak też i tych, którzy mają go w formie uśpionej. Nauczysz się metod detoksykacji, które w dzisiejszym, zatrutym świecie mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Odkryjesz znaczenie i działanie głodówek leczniczych oraz dietę warzywną, która przywraca równowagę w organizmie. Z łatwością oczyścisz wątrobę, nerki, układ limfatyczny czy krwionośny i pozbędziesz się pasożytów. Znajdziesz dokładny opis terapii antyrakowych sodą, witaminami C i D3. Wszystkie produkty wspomniane przez Autorkę są dostępne w Polsce, a terapie można stosować w warunkach domowych.

Rady, które pomogą Ci zachować zdrowie




 pobierz fragment książki

Kalorie pełne kłamstw

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Kalorienlüge: Wie uns die Nahrungsin­dustrie dick macht

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-38-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

Czemu diety nie działają?

Dlaczego po otwarciu opakowania chipsów nie możemy się powstrzymać, dopóki ostatni z nich nie zniknie? Czemu diety nie działają i jak współczesny sposób odżywiania się wpływa na wątrobę? Czy kluczem do pozbycia się zbędnych kilogramów może być monitorowanie poziomu insuliny?

Prawdziwe niebezpieczeństwa żywieniowe

Autor ujawnia szokującą prawdę – sztuczne aromaty i wzmacniacze smaku stymulują złożone procesy w ludzkim mózgu, powodując niemożność zaspokojenia apetytu. Jest to spowodowane faktem, że koncerny spożywcze chcą nam sprzedawać więcej produktów niż realnie potrzebujemy. Dzięki tej książce przejrysz sztuczki światowych potentatów i raz na zawsze wyrwiesz się z zakłętego kręgu osób przejadających własne zdrowie.

Jakie, pozornie zdrowe produkty, powinny zniknąć na dobre z naszej diety?

Dowiesz się również, czemu tłuszcz nie jest wcale Twoim wrogiem, a strach przed masłem, śmietaną czy zawartym w jajkach cholesterolem jest świadomie rozpowszechnianym mitem. Zrozumiesz, na jakie zaburzenia hormonalne naraża nas promowany współcześnie sposób życia i konsumpcji. Poznasz prawdziwe niebezpieczeństwa związane z colą i chipsami, jak również pozornie zdrowe produkty, które powinny zniknąć na dobre z naszej diety. Autor zdradza także jakie skutki u dzieci powodują dedykowane im pokarmy oraz dlaczego dodatkowe witaminy w płatkach kukurydzianych powodują tycie. Dzięki zawartym w publikacji informacjom uświadomisz sobie, dlaczego biegając nie zrzucisz wagi, jak i poznasz motywy, jakimi kierują się kłamiący w żywe oczy naukowcy.

Koniec kłamstw, początek zdrowia



Aktywny zeolit – klinoptylolit

Werner Kühni

Tytuł oryginału: Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith NA 2015: Ein praktischer Ratgeber

Dieta › minerały
Terapie › detoks

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne oczyszczanie organizmu seria - zdrowie z natury
terapię naturalne

ISBN: 978-83-8168-709-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

Leczenie klinoptylolitem daje doskonale efekty! Znasz ten minerał?

Pewnie słyszałeś o prozdrowotnych właściwościach wielu minerałów. Ale czy znane jest Ci leczenie klinoptylolitem? Pod tą trudną do wymówienia nazwą kryje się wulkaniczny minerał z grupy zeolitów, dostępny w prawie 200 złożach o znacznych rozmiarach, rozsianych po całym świecie. Jako jedna z terapii naturalnych znajduje on szerokie zastosowanie w medycynie naturalnej, niekonwencjonalnej. Co więcej, często sprawdza się w przypadku chorób i dolegliwości, w których niewiele do tej pory było możliwych terapii. Dzięki tej książce zdobędziesz wszechstronną wiedzę na temat leczenia klinoptylolitem. Poznasz właściwości tego minerału, jego zastosowanie medyczne oraz zalecane dawkowanie. Możesz również prześledzić wybrane przypadki kliniczne, w których osiągnięto dobre efekty, podając właśnie klinoptylolit. Wśród nich znajdziesz choćby choroby autoimmunologiczne, nowotwory, zaburzenia krążenia, stany depresyjne, a nawet boreliozę.

Leczenie klinoptylolitem – w książce znajdziesz dowody jego skuteczności

Autor książki, która należy do serii *Zdrowie z natury*, dużo miejsca poświęca historii pacjentów, którym pomogło leczenie klinoptylolitem. W ten sposób dowiesz się, że ma on działanie odtruwające i pomagające oczyszczać organizm. Aktywny zeolit wpływa na procesy immunologiczne i enzymatyczne. Coraz częściej jest wykorzystywany przy różnego rodzaju nowotworach, ponieważ łagodzi skutki uboczne chemioterapii. Jest doskonałą terapią, której celem jest detoks i skuteczne oczyszczanie organizmu, ponieważ aktywny zeolit posiada też zdolność absorpcji metali ciężkich, toksyn, szkodliwego promieniowania oraz wolnych rodników. Usuwa zatem z organizmu elementy, które stanowią największe zagrożenie dla Twojego zdrowia, skutkujące rozwojem wielu groźnych chorób autoimmunologicznych. W książce znajdziesz nie tylko informacje na temat chorób, które możesz leczyć klinoptylolitem, ale też precyzyjnie opisane zasady dotyczące jego dawkowania w diecie. Dzięki temu będziesz doskonale wiedział, jak postępować w przypadku terapii detoksu oraz chorób i dolegliwości, z którymi się zmagasz.

Klinoptylolit – minerał o wielu właściwościach leczniczych

Nieustannie pojawiają się nowe badania poszerzające zakres stosowania klinoptylolitu i potwierdzające jego skuteczność. Równocześnie rośnie liczba specjalistów medycyny alternatywnej i naturalnej, odkrywających klinoptylolit jako wartościowe uzupełnienie prowadzonych przez nich terapii. Dodatkowo, w trakcie badań okazało się, że może być on doskonałym nośnikiem dla innych substancji używanych w trakcie terapii. Pomaga to z jednej strony zmniejszyć dawkę stosowanych preparatów leczniczych, zaś z drugiej – wzocnić ich działanie. Tym samym wzbogaca wiele kuracji. Kiedy włączysz aktywny zeolit do swojej diety i suplementacji, odkryjesz moc terapii naturalnych i odzyskasz zdrowie!

Jeden minerał na wiele dolegliwości



 [pobierz fragment książki](#)

Oczyszczanie organizmu w praktyce

Alexandra Stross

Tytuł oryginału: Natürliches Entgiften: Freiheit für Körper, Geist und Seele

 [Terapie > detoks](#) [Terapie > oczyszczanie wątroby](#)
[Terapie > medycyna naturalna](#)

 [lewatywy](#) [oczyszczanie organizmu](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-65404-37-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Skąd pochodzą uboczne produkty przemiany materii?

W jaki sposób w ogóle dochodzi do tego, że w naszym ciele odkładają się niepotrzebne substancje? Skąd się one biorą i w jaki sposób można się ich pozbyć? Oraz najważniejsze – jak tego dokonać bez konieczności głodzenia się oraz bez żadnych skutków ubocznych?

Oczyszczanie ma znaczenie

Autorka, określana mianem tłumaczki mowy ludzkiego ciała, omawia nie tylko metody oczyszczania, ale i kryjący się za nimi głębszy sens. Opiera się na swoim ponad dziesięcioletnim doświadczeniu w eliminowaniu przewlekłych dolegliwości. Dla wszystkich czytelników ma przy tym podnoszące na duchu przesłanie: osiągnięcie bądź utrzymanie wymarzonej wagi, czy też zachowanie dobrego stanu zdrowia aż do późnej starości, wcale nie musi pozostawać jedynie w sferze marzeń. Dzięki tej publikacji każdy może to sobie samodzielnie zagwarantować.

Pozbądź się zanieczyszczeń naturalnie i bezpiecznie

Teraz i Ty poznasz sprawdzone, bezpieczne i w pełni naturalne metody oczyszczania wątroby i pozbywania się grzybów, które są odpowiedzialne za wiele trudnych do wyleczenia schorzeń. Uświadomisz sobie, jak wielkie mogą być fizyczne i psychiczne skutki oczyszczania. Nauczysz się przywracać optymalne pH swojego ciała oraz poznasz właściwe sposoby detoksu organizmu dziecka. Autorka prezentuje również metody dokonywania odtrucia u osób z poważnymi chorobami, w tym nowotworami. Podaje także korzyści płynące z lewatywy i instrukcje jej bezpiecznego wykonania. Całość uzupełnia świadectwami osób, którym jej porady uratowały zdrowie i życie.

Czas pozbyć się zbędnego balastu!

Julien Venesson

Jak współczesna pszenica
nas zatrzuwa pobierz fragment książki

Gluten free

Julien Venesson

Tytuł oryginału: Gluten Comment le blé moderne nous intoxique

 Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



alergie

ebooki

gluten

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-40-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

Czy pszenica Ci służy?

Kto z nas by przypuszczał, że niektóre zboża, a szczególnie pszenica, mają swoją ciemną stronę? Zapewne nigdy nie przyszło Ci do głowy, że ta roślina codziennie spożywana przez nas pod różnymi postaciami, bliższa jest produktowi modyfikowanemu genetycznie niż dziko rosnącej roślinie. Tymczasem badanie przeprowadzone przez autora książki Juliana Venessona pokazuje, że możemy cieszyć się lepszym zdrowiem, jeśli z naszej diety wykluczmy pszenicę.

Ciesz się lepszym zdrowiem

Autor, konsultant w dziedzinie żywienia i dziennikarz naukowy, piszący dla wielu specjalistycznych stron internetowych oraz zajmujący się kształceniem profesjonalistów, dzieli się w tej książce mało znanymi faktami na temat glutenu. Ujawnia, że aby ograniczyć głód na świecie i zwiększyć wydajność, agronomowie w dużej mierze zmodyfikowali geny pszenicy. Powołali tym samym do życia potworne odmiany tego zboża, które zawierają znacznie więcej glutenu niż pszenica z czasów naszych przodków.

Jak unikać pułapek żywieniowych

Nic zatem dziwnego, że obecnie aż jedna na trzy osoby może wykazywać wrażliwość na to białko, nawet o tym nie wiedząc. Lekarze nie podejrzewają, że za chroniczne zmęczenie, kłopoty z trawieniem i nastrojem, bóle głowy, artrozę, zawroty, neuropatie lub bóle mięśniowe odpowiedzialna jest pszenica! Co więcej, u osób z predyspozycjami genetycznymi gluten jest czynnikiem wywołującym choroby autoimmunologiczne: celiakię, chorobę Crohna, stwardnienie rozsiane, cukrzycę typu 1 czy reumatoidalne zapalenie stawów.

Klucz do zdrowia

Z tej książki dowiesz się jak wybierać właściwe dla Ciebie produkty spożywcze, ponieważ zawarte w niej informacje stanowią syntezę prowadzonych badań naukowych nad glutenem i odbytych interesujących wywiadów ze specjalistami w tej dziedzinie. Wiedza ta, pomoże Ci uniknąć dolegliwości takich jak chroniczne zmęczenie, kłopoty z trawieniem i nastrojem, dolegliwości bólowych mięśni oraz chorób autoimmunologicznych takich jak celiakia, choroba Crohna, stwardnienie rozsiane, cukrzyca typu 1 czy reumatoidalne zapalenie stawów.

Postaw na świadome odżywianie!



Cztery filary samouzdrawiania

Anna Cavellius dr. n. med. Detlef Pape dr n. med. Kurt Mosetter

Tytuł oryginału: Die 4 Kräfte der Selbstheilung: Wie unser Körper wieder lernt, uns gesund und leistungsfähig zu machen

Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-39-8; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 356; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Innowacyjna medycyna w zachowaniu dobrego zdrowia

Jak powrócić do zdrowia oraz pozostać w dobrej kondycji w czasach, które niejednokrotnie wymagają od nas zbyt wiele? Pomocna okazuje się w tym innowacyjna medycyna bazująca na czterech mocach samouzdrawiania.

Cztery moce do zwiększenia możliwości samouzdrawiania

Pierwsza z opisywanych w książce mocy pozwala rozciągać całe ciało i poprzez wykonywanie prostych ćwiczeń zredukować cielesne i duchowe stany napięcia. Ogromny potencjał samouzdrawiania kryją w sobie również bieganie, chód, lekki marsz czy powolny bieg i to one stanowią drugi warunek odzyskania zdrowia. Trzeci filar, czyli odżywianie, a szczególnie zastosowanie diety rozdzielnej insulinowej, pozwala sprostać potrzebom Twojej przemiany materii i biorytmu, a w konsekwencji umożliwia odchudzanie nawet podczas snu. Podane w książce przepisy na smaczne dania ułatwią Ci wprowadzenie porad żywieniowych w życie. Czwarta moc, czyli uważne obchodzenie się z samym sobą zaowocuje większym spokojem i wzrostem sił duchowych co zmobilizuje „od środka” Twoje możliwości samouzdrawiania.

Porady autorytetów w dziedzinie zdrowia

Autorzy tego poradnika od wielu lat zajmują się tematyką prozdrowotną. Kurt Mosetter jest doktorem medycyny i praktykującym uzdrowicielem oraz twórcą miorefleksoterapii z zintegrowanym programem MR (Moc Rozciągania) oraz założycielem Instytutu Kształcenia Vesalius. Detlef Pape to lekarz specjalista w zakresie medycyny wewnętrznej. Odkrył znaczenie insuliny jako „hormonu tycia” i rozwinął na bazie tej obserwacji dietę rozdzielną insulinową. Anna Cavellius jest niezależną pisarką i ekspertką kulinarną zajmującą się tematyką prozdrowotną.

Przejmij kontrolę nad zdrowiem


dr n. med. Kurt Mosetter, Thorsten Probst
dr Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius

Zastąp cukier

Cztery słodkie kroki do zdrowia

 pobierz fragment książki

Zastąp cukier

Anna Cavelius dr n. med. Kurt Mosetter Thorsten Probst dr
Wolfgang A. Simon**Tytuł oryginału:** Zucker - Der heimliche Killer: Wie wir krank und süchtig werden. Wie wir uns schützen, ohne auf Süßes zu verzichten Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



cukier

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-33-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Cukier i morfina – co mają ze sobą wspólnego?

Podobnie jak nikotyna i alkohol, cukier jest uważany przez ekspertów za niebezpieczną dla zdrowia substancję, która prowadzi do uzależnienia. Badania naukowe wskazują podobieństwo między wilczym apetytem na czekoladę czy lody, a potrzebą odczuwania stanu odurzenia narkotykami. Dlaczego? Ponieważ w obu tych przypadkach w naszym organizmie wytwarzane są opioidy. Substancje te mają właściwości podobne do morfiny i nadużywane zmieniają nasz mózg. Chęć na cukier, słodczyce i słodkie potrawy niesie za sobą ogromne ryzyko dla zdrowia, o którym często nie zdajemy sobie sprawy.

Czy wiesz, że nadmierne spożycie cukru prowadzi do takich chorób i zaburzeń jak:

- nadwaga i otyłość,
- próchnica,
- cukrzyca,
- ADHD,
- choroba Alzheimera,
- nowotwory
- niewydolność nerek,
- zawał serca,
- stłuszczenia wątroby,
- Hashimoto,
- depresja,
- miażdżyca,
- nadciśnienie,
- wypadanie włosów.

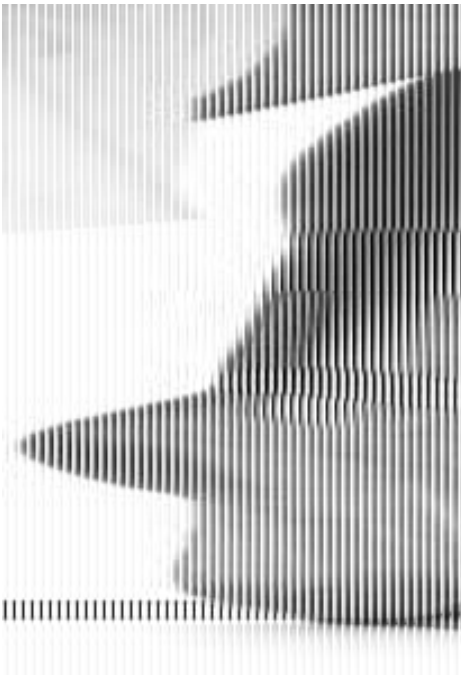
Jak zerwać z uzależnieniem od słodczy?

Czy wiesz, że organizm potrzebuje aż 12 tygodni, aby uwolnić się z cukrowego nałogu? Autorzy książki przygotowali odwykowy program czterech prostych kroków, dzięki któremu nauczysz się odkrywać pułapki cukrowe, szukać i znajdować zdrowe alternatywy dla cukru, opróżnić magazyny cukru poprzez delikatną, ale regularną aktywność fizyczną. Dzięki wykorzystaniu programu dostosowanego do Twoich potrzeb, możliwa jest długotrwała zmiana sposobu żywienia. Stopniowo wyrównasz w organizmie stany nadmiarów i niedoborów. Nie tylko zmniejszysz ryzyko wielu chorób, ale również schudniesz bez wyrzeczeń.

Praktyczne rady, jak zastąpić niezdrowy cukier naturalnymi słodkościami

Z tej książki dowiesz się, jak odzyskać kontrolę nad swoim sposobem odżywiania. Nie będziesz musiał z niczego rezygnować. Nauczysz się stosować zdrowe cukry, które zaopatrują organizm w niezbędną do życia energię, ale nie mają negatywnego wpływu na przemianę materii. By ułatwić Ci start w nowy sposób odżywiania, Autorzy zawarli w książce wiele przepisów na zdrowe słodkości. Receptury pozwolą Ci przygotować oryginalne smakołyki – od samodzielnie upieczonego chleba i niespotykane mieszanki musli przez wykwintne dania główne i klasyczne potrawy mączne, aż po konfity, ciasta i desery.

Zdrowie jest słodsze niż cukier



Przewodnik tapingu dla każdego

John Langendoen Karin Sertel

Tytuł oryginału: Das Taping-Selbsthilfe-Buch: Wirksam bei Schmerzen und über 160 Beschwerden

 Zdrowie › choroby

 ból  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-440-8; **Cena katalogowa:** 79.90 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 17,5 x 25 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Taping – łatwa metoda, która nie ma żadnych skutków ubocznych

Taping z powodzeniem stosują profesjonalni fizjoterapeuci, sportowcy, jak również osoby odczuwające uporczywy ból. Jest to praktyczna metoda leczenia, całkowicie wolna od skutków ubocznych. Taping polega na oklejaniu wybranych fragmentów ciała plastrami o specjalnej strukturze, które nie ograniczają ruchów. Idealnie dopasowują się do skóry, są rozciągliwe, umożliwiają przepływ powietrza i są wodoodporne. Czy wiesz, że metoda tapingu została opracowana i spopularyzowana na początku lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku przez Japończyka dr. Kenzo Kase? Teraz John Langendoen i Karin Sertel dają Ci praktyczny przewodnik tapingu.

Z tym przewodnikiem możesz zastosować taping w domowych warunkach

Ta książka to praktyczny przewodnik tapingu. Dzięki niej poznasz 80 sposobów plastrowania aż na 160 dolegliwości. Wszystkie metody są szczegółowo i bardzo prosto, krok po kroku, objaśnione. Dodatkowym ułatwieniem są zawarte w tym poradniku tapingu kolorowe zdjęcia, jasno przedstawiające sposoby i miejsca naklejania plastrów. Aby pracować z tą metodą nie potrzebujesz specjalistycznej wiedzy ani z zakresu fizjoterapii, ani medycyny. Z poradnika dowiesz się wszystkiego, aby móc pewnie i skutecznie stosować taping na sobie i innych. Ta metoda jest łagodna i bezpieczna. Można ją stosować nawet u dzieci, kobiet w ciąży i osób w podeszłym wieku.

Pomoc w wielu dolegliwościach

Te kolorowe plastry przylegają jak druga skóra i, zależnie od tego, jak i gdzie są przyklejane, pozwalają na osiągnięcie różnych efektów. Plastry można wykorzystać przy skręconej kostce, rwanie kulszowej czy łokciu tenisisty, a nawet dolegliwościach menstruacyjnych. W przewodniku tapingu dodatkowo znajdziesz opis i zastosowanie małych kratkowanych i magnetycznych plastrów. Punktowe leczenie jest wskazane w terapii punktów spustowych czy akupunkturowych. Autorzy przekonują także, że w tapingu można też łączyć małe i zwykłe plastry, np. w przypadku bólu głowy, zapalenia zatok przynosowych, skurczy mięśni czy dolegliwościach bioder. Czy kolor plastrów ma znaczenie? Okazuje się, że kolory nie mają związku ani z wytrzymałością, ani z elastycznością, jednak niektórzy terapeuci przypisują kolorom ważne działanie.

Taping pomoże Ci:

- złagodzić bóle kręgosłupa, kolan, barku, łokci, nadgarstków,
- pozbyć się zapaleń stawów i ścięgien,
- zmniejszyć obrzęk,
- przyspieszyć proces gojenia się ran, urazów, stłuczeń,
- przywrócić równowagę w układzie mięśniowo-powięziowym,
- odzyskać prawidłową postawę,
- podnieść sprawność i wydolność organizmu.

Plastry zdrowia na każdy ból



Złoto koloidalne

Brigitte Hamann

Tytuł oryginału: Heilen mit Gold: Kolloidales Gold und weitere Goldarzneien

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › długowieczność

Terapie › ajurweda
Zdrowie › uroda

seria - zdrowie z natury stany zapalne ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-34-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Poznaj siłę wielowiekowej tradycji

Złoto od tysięcy lat było stosowane w medycynie chińskiej, tybetańskiej i ajurwedyjskiej. Dzięki tej książce i Ty będziesz mógł wykorzystać pradawną mądrość, która znajduje zastosowanie we współczesnej medycynie w zwalczaniu wielu problemów zdrowotnych, zarówno ciała jak i umysłu.

Działanie potwierdzone naukowo

Autorka opisuje wszechstronne działanie lecznicze zarówno samego złota koloidalnego, jak i innych środków wytwarzanych na jego bazie. Przedstawia najnowsze wyniki badań naukowych udowadniających, że złoto jest jednym z najefektywniejszych naturalnych leków. Jest mikroelementem, który występuje i pełni ważną rolę w naszym organizmie, a zwłaszcza w mózgu. Pozytywnie oddziałuje na poziom inteligencji oraz poprawia nastrój.

Jak złoto wzmacnia organizm

W książce znajdziesz szczegółowo opisane sposoby stosowania złota na różnego rodzaju dolegliwości. Wykorzystując je zyskasz więcej energii i będziesz bardziej wydajny. Wpływa ono na poprawę pracy serca, pobudza krążenie, wspomaga trawienie i wzmacnia układ odpornościowy. Poprawia pamięć, działa uspokajająco i obniża poziom stresu. Usprawnia przewodnictwo DNA, przez co dba również o zdrowie wszystkich komórek organizmu. Złoto jest silnym antyoksydantem oraz wyjątkowo skutecznym środkiem przeciwzapalnym. Zwalcza bakterie i wirusy, jest pomocne przy alergiach, cukrzycy, a nawet wspiera odchudzanie. Poznasz również oparte na nim terapie na różne typy nowotworów. Złoto koloidalne jest rewolucyjnym środkiem upiększającym, oddziałującym nie tylko na stan skóry, lecz także na naszą tkankę łączną.

Zdrowie jest bezcenne



Wylecz alergię

Jonathan Galland dr Leo Galland

Tytuł oryginału: The Allergy Solution: Unlock the Surprising, Hidden Truth about Why You Are Sick and How to Get Well

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

alergie ebooki SuperRabaty zdrowa skóra

ISBN: 978-83-65404-36-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 436; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Nietypowe objawy alergii

Miliard ludzi na całym świecie cierpi na astmę, katar sienny, wysypkę, alergiczny nieżyt nosa i zatok lub ma alergię pokarmową. Niełatwo uwierzyć, że uczulenie pokarmowe jest odpowiedzialne za przybieranie na wadze lub w to, że pleśń może skutkować wycieńczeniem i niezdolnością do pracy. Jednak badania – do których odnoszą się autorzy tej książki – wykazały, że alergię wywołują na pozór niezwiązane ze sobą objawy. Często przyczyniają się do migrenowych bólów głowy, depresji, wahań nastroju, bólów stawów i mięśni oraz zespołu jelita drażliwego.

Poznaj przyczynę alergii i wyeliminuj jej skutki

Alergia jest bezpośrednio związana z odżywianiem się fast foodami i wysoko przetworzoną, pozbawioną wartości odżywczych żywnością. Zubożenie korzystnej flory bakteryjnej w jelitach, spowodowane antybiotykami i pestycydami znajdującymi się w pożywieniu i brak błonnika pokarmowego oraz różnorodności w codziennej diecie, również sprzyja powstawaniu alergii. Ale oparta o nieprzetworzone produkty diety, która jest bogata w składniki odżywcze, warzywa i owoce zapobiega wystąpieniu objawów uczuleniowych lub eliminuje alergię poprzez poprawę funkcji odpornościowych organizmu.

Dieta równowagi immunologicznej

Dieta ta, wspiera układ immunologiczny poprzez odżywianie limfocytów, nazywanych komórkami typu T, które sprawnie funkcjonując pomagają walczyć z alergiami. Komórki te wręcz uwielbiają witaminy i składniki odżywcze pochodzące z warzyw, owoców i herbat. Produkty spożywcze stosowane w diecie wspierają rozwój i utrzymanie dobrych dla zdrowia mikrobów żyjących w Twoim układzie pokarmowym i wspierają ich wysiłki zmierzające do pokonania alergii pokarmowych. W książce znajdziesz przepisy na smaczny koktajl równowagi immunologicznej, sycącą zupę równowagi immunologicznej oraz aromatyczną organiczną herbatę ulung.

Opanuj alergię!

Zagłębiając się w tę książkę autorstwa dr Leo Gallanda i dr Jonathana Gallanda, poznasz wiele historii osób, które podobnie jak Ty teraz, musiały zmierzyć się ze swoimi symptomami i problemami zdrowotnymi. Autorzy tej publikacji pomogą Ci w rozpoczęciu procesu eliminowania alergii, ale również przywracania zdrowia. Dzięki informacjom zawartym w publikacji będziesz wiedzieć jak wzbogacić florę bakteryjną prebiotyczną żywnością i jak odpowiednio dobrać prebiotyki. Znikną spod Twoich oczu ciemne kręgi i będziesz przepełniony energią. Nareszcie zaczniesz oddychać z łatwością, a Twoja skóra stanie się gładka i piękna.

Możesz pokonać alergię!



Olej magnezowy

Brigitte Hamann

Tytuł oryginału: Magnesiumöl

Zdrowie › choroby
Dieta › minerały

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki SuperRabaty **×** nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-32-9; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Najskuteczniejsza metoda przyswajania magnezu

Magnez bierze udział w przebiegu wszystkich procesów zachodzących w obrębie całego organizmu i jest kluczem do zdrowia. Ten minerał może skutecznie pomóc, gdy chcesz mieć więcej siły, energii, witalności oraz dobry humor. Jest przydatny w sytuacjach, gdy pragniesz pozbyć się konkretnych chorób oraz ich objawów. I co więcej, stanowi wyjątkowo efektywny środek odmładzający oraz pielęgnacyjny, a jego długotrwale utrzymujący się niedobór może skutkować znacznym pogorszeniem stanu zdrowia.

Terapie magnezem na wiele dolegliwości

Z kolei najlepszym sposobem na przyswojenie magnezu jest właśnie sam olej magnezowy. Przenika on przez skórę bezpośrednio docierając wprost do tych części organizmu, które w danym momencie potrzebują go najbardziej i dzięki temu jest w stanie szybciej uporać się z wieloma przypadłościami i chorobami.

Nowy lek w Twojej apteczce

Autorka podaje przepis na samodzielne przygotowanie oleju magnezowego oraz szczegółowo opisuje jego zastosowanie i dawkowanie na wiele dolegliwości. Dowiesz się jak chronić swoje serce i naczynia krwionośne oraz zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału czy udaru. Znajdziesz również proste sposoby na rozluźnienie mięśni, obniżenie poziomu stresu i poprawienie jakości snu. Poznasz metody na wzmocnienie kości, nawet przy złamaniach czy łokciu tenisisty oraz wyleczysz lub unikniesz osteoporozy. W prosty sposób zdołasz poprawić pamięć i koncentrację. Uregulujesz również poziom cholesterolu oraz znajdziesz sposób na zapobieganie cukrzycy, ponieważ magnez pozytywnie wpływa na przebieg produkcji insuliny.

Wybierz naturę zamiast tabletek



Sole Schüsslera

Margit Müller-Frahling

Tytuł oryginału: Im-Puls des Lebens: Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki kąpiele lecznicze SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-29-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 188; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Chorujemy z powodu niedoborów

Dr Heinrich Wilhelm Schüssler wyodrębnił dwanaście soli mineralnych niezbędnych dla zdrowia, a także szeroko opisał ich właściwości. Wszystkie sole Schüsslera znajdziesz w tej książce. Już w XIX wieku lekarz dowodził, że trapiące nas dolegliwości i choroby powstają właśnie w wyniku zaburzeń spowodowanych niedoborem substancji mineralnych, które działają regenerująco na poziomie przemian komórkowych, porządkując jednocześnie stany biochemiczne. Wiedzę o minerałach wzmacniających odporność i procesy samoleczenia uporządkowała w tej publikacji Margit Müller-Frahling.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o solach mineralnych

Sole mineralne są obecne w każdym organizmie, a ich niedobór może objawiać się różnymi dolegliwościami. W książce znajdziesz szczegółową charakterystykę działania podstawowych dwunastu soli mineralnych oraz piętnastu uzupełniających. Pobudzają one i regulują poszczególne funkcje organizmu, jak również wspierają samoleczenie. Po lekturze tej książki z łatwością nauczysz się odczytywać symptomy, które wysyła Twój organizm. Będziesz wiedział, które minerały powinieneś uzupełnić. By ułatwić Ci proces powrotu do zdrowia, Autorka przygotowała spis produktów spożywczych z dużą zawartością każdej z soli mineralnych Schüsslera, jak również konkretne suplementy, które możesz bezpiecznie stosować. Sole mineralne nie powodują efektów ubocznych i nawet jeśli weźmiesz ich za dużo lub zastosujesz niewłaściwe, Twoje komórki zużyją tylko to, czego potrzebują, natomiast nadmiar zostanie wydalony z organizmu. Tak to sprawnie działa!

Sole Schüsslera – ulga w wielu dolegliwościach

Sole Schüsslera możesz stosować przy zaparciach, problemach skórnych czy infekcjach grzybiczych. Przyniosą również ulgę w łagodzeniu chorób takich jak zwyrodnienia stawów, nadciśnienie czy cukrzyca. Są również skuteczne przy zaburzeniach psychosomatycznych, w tym bezsenności, ADHD, stanach depresyjnych czy bulimii. Ich skuteczność udowodniono również przy oczyszczaniu wątroby, a nawet leczeniu nowotworów. Przykładowo: Kalium bromatum (bromek potasu) pomaga przy stanach niepokoju i zaburzeniach snu. Jest biochemicznym „środkiem uspokajającym”, bo proces działania tej soli zawęży się do systemu nerwowego. Sól ta powinna być przyjmowana jako suplement także przy nawracających bólach głowy i migrenie.

Kąpiele lecznicze – naturalna terapia o potwierdzonej skuteczności

Sole Schüsslera z powodzeniem możesz wykorzystać do przygotowania różnego rodzaju kąpeli leczniczych. Tego typu naturalna terapia daje doskonałe efekty w przypadku m.in. konieczności oczyszczania organizmu z toksyn lub wzmocnienia systemu odpornościowego. Wpływa korzystnie nie tylko na stan zdrowia i likwiduje wiele dolegliwości, ale również relaksuje i odpręża ciało.

Praktyczne wskazówki i dawkowanie na wyciągnięcie ręki

Potraktuj książkę jako swoisty podręcznik. Z łatwością znajdziesz w niej praktyczne wskazówki dotyczące stosowania soli mineralnych i ich szczegółowego dawkowania w leczeniu kilkudziesięciu wymienionych w książce dolegliwości. Dowiesz się także, czy pora dnia zażywania soli ma znaczenie, w jaki sposób je zażywać, czy przyjmowane sole mineralne można ze sobą łączyć. To takie proste!

Minerały – droga do zdrowia



Masaż tantryczny

Kalashatra Govinda

Tytuł oryginału: Tantra Massage: Die stimulierende Kraft erotischer Berührung

Terapie › masaż
Szczęście › związek

Szczęście › miłość

relacje życie intymne

ISBN: 978-83-8168-720-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 124; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: III - dodruk;

 pobierz fragment książki

Masaż tantryczny wasze remedium na dobry seks

Zdawałoby się, że masz więcej czasu dla siebie i swojego partnera dzięki wszelkim udogodnieniom i nowinkom technicznym. Nic bardziej mylnego. Tempo życia powoduje, że miłość, bliskość, intymność, zmysłowy dotyk są coraz bardziej ograniczone do przelotnego całusa w policzki, w najlepszym wypadku przytulenia. Jesteście tak zapracowani i zaabsorbowani codzienną gonitwą, że bardzo często jakość waszego życia intymnego się obniża, podobnie jak libido. Jednak dzięki tej książce na nowo odkryjecie magię zmysłowego dotyku. Poznacie tajniki masażu erotycznego, rytuały i ceremoniał, dzięki którym zwiększycie częstotliwość waszych doznań erotycznych. Masaż tantryczny jako forma terapii odbuduje również poczucie bliskości i intymności, zaufania i szczęścia w związku. Wasze życie intymne zmieni się nie tylko na płaszczyźnie fizycznej, ale również duchowej. Gdyż relacja ciał i dusz nabierze głębi i zmysłowości.

Nowy wymiar intymnych relacji z tantrycznym dotykiem

Masaż tantryczny to dla związku forma terapii masażem. Wyróżnia ją zmysłowość dotyku i postawa medytacyjna. Oparta na tajemnicy stymulacji czakr oraz innych obszarów energetycznych, wzmacnia siły witalne i roznieca pożądanie seksualne. Filarami tej terapii są rytuały i ceremoniał towarzyszący fizycznemu kontaktowi, ale również rozbudzenie zmysłów: dotyku, powonienia i smaku. Tantryczny dotyk uczy, jak nadać miłości fizycznej i życiu intymnemu nowej, zmysłowej formy, doświadczając jednocześnie bogactwa duchowego wnętrza. Staniesz się znawcą techniki masażu erotycznego i zagwarantujesz sobie i partnerowi zaskakujące doznania, nie tylko natury fizycznej, ale i duchowej.

Masaż tantryczny ilustrowany podręcznik technik zmysłowego dotyku

Znajdziesz tu sugestywne opisy masażu tantrycznego całego ciała, yoni : *prowadź dłonie powolnymi ruchami głaszczącymi (...) zbliżając się do strefy intymnej (...)* i lingam. Instrukcje poparte są estetycznie wykonanymi fotografiami stymulujących metod masowania. Wykorzystasz też praktyczne porady, na zapewnienie swobodnego przepływu energii we własnym ciele i ciele partnera oraz szczęście płynące z intymnego zbliżenia.

Tajemne rytuały towarzyszące erotycznemu masażowi

Aby pogłębić doznania duchowe i doznać zjednoczenia ciała i duszy potrzebne są rytuały i ceremoniał, który aktywuje zmysły. Jak pobudzić wasze wewnętrzne pragnienia i wyrazić je za pomocą dotyku i pieszczot? W książce znajdziesz szczegółowe instrukcje, aby stworzyć waszą wspólną przestrzeń bezpieczeństwa, opartą na zaufaniu, wewnętrznym szczęściu i harmonii, bliskości i intymności. Aby wzmocnić i okiełznać uzdrawiającą moc pięciu stopni tantrycznego dotyku wykorzystasz zmysłowe mieszanki olejków. Uwodzicielskie olejki Śakti 1 dla niej i Siwy 1 dla niego nie tylko pogłębią doznania erotyczne, ale również oczyszczą czakry i pobudzą energię. To wyjątkowa forma terapii dla wszystkich par, które pragną poznać nowy wymiar zmysłowej pieszczoty, pogłębić swoją relację miłosną i pełniej ją przeżywać. Dzięki niemu wasza wzajemna miłość rozkwitnie w sposób wręcz niewyobrażalny.

Magiczny seks – cudowny związek!



Wiek to nie wyrok

lek. med. Frank Lipman

Tytuł oryginału: 10 Reasons You Feel Old and Get Fat...: And How YOU Can Stay Young, Slim, and Happy!



Dieta › preparaty prozdrowotne

Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medytacja

Zdrowie › relaks



ebooki

Parkinson

starzenie

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-25-1; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 464; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Jak zatrzymać proces starzenia się

W swojej najnowszej książce, Doktor Frank Lipman – pionier i ceniony na międzynarodową skalę ekspert w dziedzinie medycyny integracyjnej i funkcjonalnej – udowadnia, że wiek to nie wyrok. Po kolei obala powszechnie panujące przesady i półprawdy związane z procesem starzenia się i zdrową dietą skupiając się na skutecznych rozwiązaniach, umożliwiających osiągnięcie optymalnego stanu zdrowia. Jego 2-tygodniowy Program Regeneracyjny to kompendium podstawowych informacji czym dla naszego organizmu są: insulinooporność, nietolerancja węglowodanów, zaburzenia gospodarki hormonalnej i funkcjonowania układu pokarmowego czy kłopoty ze snem. I jaki jest wpływ leków i suplementów na nasze zdrowie.

Przewlekły stres

Żyjemy pod ciągłą presją, obarczeni nieustającym stresem, który pozbawia nas witalności i zadowolenia z życia. Zaczynamy brać jeden za drugim, nie zdając sobie sprawy, że poważnie zaburzają one naszą wrodzoną zdolność do samouzdrawiania, a przy tym pozbawiają nasz organizm niezbędnych składników odżywczych i obniżają jego naturalną odporność. Jeśli do tego dodamy brak wsparcia psychicznego i wartościowych relacji międzyludzkich, nie powinniśmy się dziwić, że poszczególne układy wewnętrzne – hormonalny, nerwowy, pokarmowy, oddechowy i odpornościowy – zaczynają szwankować.

Sen – najlepszy przyjaciel

Wiele osób uważa nocny wypoczynek za bezużyteczny i traktuje go wręcz jak stracony czas, który można wykorzystać na zajęcie się obowiązkami domowymi czy obejrzenie ulubionego programu lub filmu w telewizji. Inni natomiast, są przekonani, że nieprzespane noce można odespać podczas weekendu. Jednak zaburzenie dobowego rytmu dnia i nocy naraża nas na ryzyko nadwagi i przedwczesnego starzenia się. Podczas snu nasz organizm regeneruje się – naprawia i buduje tkankę mięśniową oraz przywraca bilans chemiczny mózgu do normy i wzmacnia układ odpornościowy. A co najważniejsze, jest wydzielany hormon wzrostu, dzięki któremu zachowujemy młodość.

Ty też możesz czuć się wspaniale!

Nie musisz się zestarzeć i przytyć, pod warunkiem, że będziesz jadł to, czego potrzebuje Twoje ciało i zapewnisz sobie odpowiednią ilość niezbędnego ruchu i snu. Kiedy nauczysz się radzić sobie ze stresem, nakarmisz swój umysł i duszę wartościowymi relacjami oraz odnajdziesz cel w życiu, poczujesz się wspaniale. Przekonasz się, że stosując się do zaleceń zawartych w tej książce, będziesz w stanie zmienić swoje uwarunkowania genetyczne i unikniesz schorzeń związanych z podeszłym wiekiem oraz będziesz cieszyć się doskonałym zdrowiem.

Zachowaj młodość w każdym wieku




Mięso nas zabija

dr Garth Davis dr Howard Jacobson

Tytuł oryginału: Proteinaholic: How Our Obsession with Meat Is Killing Us and What We Can Do About It

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 jak szybko schudnąć  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-30-5; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 572; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Tajemniczy narkotyk

Czy wiesz, że codziennie jesteś narażony na działanie jednego z najsilniej uzależniających środków na świecie? Nie chodzi tu bynajmniej o dopalacze, nikotynę, narkotyki, alkohol czy cukier. Mowa o mięsie!

Fakty i mity o mięsie

Autorzy ujawniają mechanizm powszechnego uzależnienia od mięsa oraz obalają masę mitów związanych ze spożywaniem białka zwierzęcego. Jednym z nich jest paradoks, że jedni spożywają duże ilości białka żeby zwiększyć masę ciała, a inni żeby zrzucić wagę. Z tej książki dowiesz się, że proteiny wcale nie pomagają spalić kilogramów, a demonizowane w ostatnich latach węglowodany nie są wcale wrogiem człowieka, ponieważ w naturalnej postaci stają się źródłem zdrowia, witalności i energii. Tymczasem testy laboratoryjne wykazały istnienie wyraźnego związku między białkiem zwierzęcym, a nadwagą, nadciśnieniem, chorobami serca, cukrzycą i nowotworami, jak również wieloma innymi chorobami odpowiedzialnymi za skrócenie długości życia.

Liczy się rozsądek

Książka nie nakłania do całkowitej rezygnacji z mięsa, ale do stopniowego, rozsądnego modyfikowania nawyków żywieniowych. Ujawnia, że białko zwierzęce można z powodzeniem zastąpić białkiem roślinnym, a najskuteczniejszą metodą na zrzucenie zbędnych kilogramów, poprawienie stanu zdrowia i uchronienie organizmu przed chorobami jest stosowanie diety o niskiej zawartości białka oraz tłuszczu. Autorzy swoje tezy popierają wynikami niezależnych badań i eksperymentów.

Koniec z mięsem, początek zdrowia



Jedz prawdziwe jedzenie

Julie Montagu

Tytuł oryginału: Eat Real Food: Simple Rules for Health, Happiness, and Unstoppable Energy

Dieta › superżywność
Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie ebooki mózg SuperRabaty zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-27-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Błędy dietetyczne, które wszyscy popełniamy

Wielu z nas już wie, że większość diet po prostu nie działa. Co więcej zaczęliśmy częściej chorować i przybierać na wadze dokładnie wtedy, gdy rozpoczęliśmy liczenie kalorii i jedzenie wszystkiego, tylko nie prawdziwego, zdrowego jedzenia.

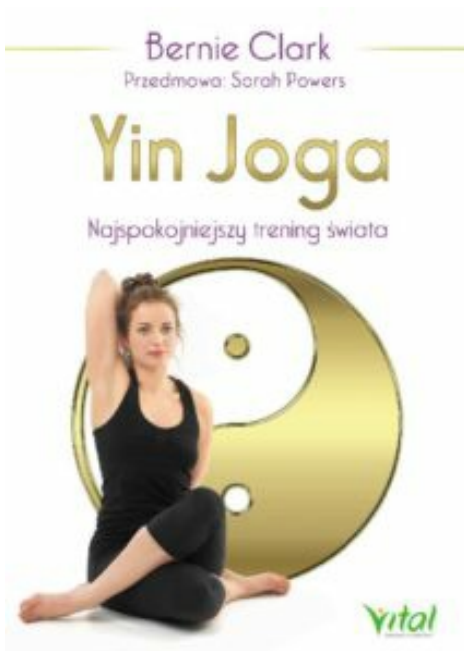
Korzystne nawyki żywieniowe

Dzięki tej książce będziesz mógł powrócić do korzeni i dokonać pozytywnych wyborów żywieniowych. Pozwolą Ci one zwiększyć spożycie pięciu grup żywności, które są najważniejsze dla utrzymania zdrowego mózgu i ciała. Dowiesz się jak wprowadzić do codziennej diety komosę ryżową, kaszę jaglaną, brązowy ryż, płatki owsiane oraz kaszę gryczaną, które odżywią Twój organizm. Nauczysz się stosować zdrowe tłuszcze czyli oliwę z oliwek, olej kokosowy oraz olej lniany, aby zyskać więcej energii. Uzupełnisz dietę o jagody goji, nasiona chia, spirulinę, pyłek pszczoły oraz kakao, które należą do superżywności i są gwarantem długowieczności. Cukier zastąpisz zdrowym miodem, syropem ryżowym czy klonowym, cukrem daktylowym lub kokosowym. Autorka podaje wiele przepisów na potrawy, wyjaśnia ich wartość odżywczą i udostępnia szereg pomysłowych sposobów na uwzględnienie powyższych produktów w codziennej diecie.

Odzyskaj energię i wzmocnij zdrowie

Dzięki prawdziwemu jedzeniu odzyskasz energię i będziesz cieszyć się zdrowiem. Wystarczy, że będziesz zwracał uwagę na to, czego pragnie Twój organizm. Poznasz również metody na poprawę swojego samopoczucia i zwiększenia poziomu szczęścia za pomocą medytacji, afirmacji, prostych ćwiczeń oddechowych i technik jogi.

Zdrowie i energia bez liczenia kalorii



 [pobierz fragment książki](#)


Yin Joga

Bernie Clark

Tytuł oryginału: The Complete Guide to Yin Yoga. The Philosophy and Practice of Yin Yoga

 Zdrowie › stres
Terapie › joga

Zdrowie › relaks

 [masaż powięzi](#)

ISBN: 978-83-8168-658-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

Wyciszająca praktyka jogi dla każdego

Yin joga jest spokojną, bardzo odprężającą praktyką dla wszystkich, bez względu na wiek, wagę, stan zdrowia, tryb pracy czy znajomość innych technik jogi. Wycisza i przywraca równowagę. Jest częścią tradycji hatha jogi i łączy wpływy jogi hinduskiej z chińskimi praktykami taoistycznymi oraz z zachodnią nauką, w celu doskonalenia zdrowia na wielu poziomach. Jest idealna dla osób z kontuzjami, bólami kolan, ramion czy szyi. Koncentruje się na stawach, ścięgnach, więzadłach, głębszych sieciach powięzi oraz tkance łącznej.

Trwałe korzyści zdrowotne

Autor dzieli się swoim doświadczeniem, prezentując fizyczne korzyści płynące z ćwiczeń yin jogi oraz wyjaśnia, na jakie sposoby ona może Ci pomóc energetycznie, emocjonalnie i umysłowo. Asany przedstawione są w przystępny sposób, co pozwala na pełne ich doświadczanie i bezpieczne wykonywanie dzięki zamieszczonym zdjęciom i pomocnym opisom. Regularna praktyka tej formy jogi buduje harmonię ciała, umysłu i serca. Poprawia nie tylko zdrowie, ale także wzmacnia organizm i co najważniejsze, poszerza zakres wykonywanych ruchów. Dzięki niej lepiej poznasz siebie, zmniejszysz poziom stresu, rozluźnisz się, odpoczniesz fizycznie oraz mentalnie, a także poprawisz trawienie i pracę serca. Będziesz zrelaksowany i wypoczęty, a Twoje samopoczucie z dnia na będzie się stawało coraz lepsze. Ponadto wyrobisz w sobie korzystne nawyki, które pozostaną w Tobie na całe życie.

Spokojny trening – zrelaksowane ciało



Przywracanie młodości

Jorge Cruise

Tytuł oryginału: The Aging Cure. Reverse 10 years in one week with the FAT-MELTING CARB SWAP

Dieta › superżywność
Zdrowie › odmładzanie

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › długowieczność

ebooki starzenie SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-24-4; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Cofnij starzenie się!

Pragnienie posiadania jak najlepszego wyglądu jest natury biologicznej. Instynktownie wiążemy piękno zewnętrzne ze zdrowiem wewnętrznym. Ale czy wiesz, że wiele oznak starzenia się tak naprawdę jest skutkiem złej diety? Właśnie z tej publikacji dowiesz się, że istnieją dwa główne składniki dietetyczne, sprawiające, że szybciej nabiera się starego wyglądu. Pierwszy z nich powoduje szybsze starzenie się, ponieważ spożywasz go za dużo, to cukier. Natomiast, drugi powoduje ten sam efekt, ale gdy jesz go za mało. A są nim przeciwutleniacze.

Cukier – ukryty wróg

Spożywanie cukru powoduje uwalnianie insuliny, która blokuje tłuszcz brzuszny, dlatego nie można zrzucić z talii nadmiaru centymetrów. Są one niewiarygodnie niebezpieczne dla Twojego zdrowia. Niestety, cukier jest wszechobecny i możesz go znaleźć nie tylko w paczce ciastek czy lodach, ale w mleku odtłuszczonym czy jogurcie.

Zabójczy stres

Badacze z Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w swoich dogłębnych badaniach potwierdzili, że codzienne czynniki stresu emocjonalnego, takie jak praca czy rodzina, mogą prowadzić do kompulsywnego jedzenia. A związane z tym wyrzuty sumienia pogłębiają jeszcze bardziej złe samopoczucie psychiczne. W ten sposób tworzy się błędne koło, które jest w stanie błyskawicznie spowodować przyspieszony proces starzenia się powiększając Twoją talię i zagrazić długości Twojego życia.

Przeciwutleniacze – mikroskopijni cudotwórcy

Występują głównie w warzywach, ziołach i przyprawach – zwalczają niebezpieczne wolne rodniki i utlenianie przyspieszające starzenie się. Zatem, aby zachować młodość spożywaj: orzechy laskowe, pestki słonecznika, oliwę z oliwek, szparagi, borówkę amerykańską, truskawki, ciemną czekoladę, czerwone wino, zieloną herbatę. Autor książki zamieszcza obszerną listę antyoksydantów, tak zbawiennych dla Twojego organizmu.

Oto jeden z wielu przepisów znajdujących się w tej interesującej książce:

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM

4 PORCJE

Przeciwutleniacze: łosoś, cebulka szczypiorowa, sok z cytryny, oliwa z oliwek extra virgin, pieprz czarny, papryka czerwona

680 g łososa z puszki

2 posiekane ogórki

1 posiekana czerwona papryka

4 posiekane cebulki szczypiorowe

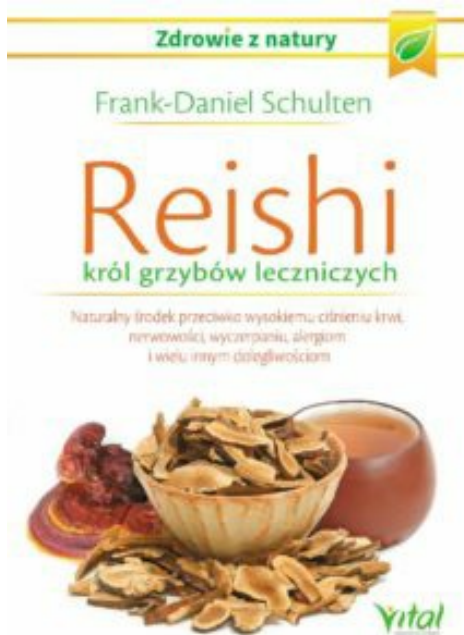
2 łyżki soku z cytryny

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

sól i pieprz do smaku

W dużej misce za pomocą widelca rozdrobnij łososa; dodaj ogórek, czerwoną paprykę i cebulkę szczypiorową. W małej misce wymieszaj sok z cytryny z oliwą z oliwek. Mieszankę wlej do sałatki i wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podziel sałatkę na cztery porcje i podaj.

Odkryj prawdziwe antidotum na starzenie się



↓ pobierz fragment książki

Reishi – król grzybów leczniczych

Frank-Daniel Schulten

Tytuł oryginału: Ling Zhi. König der Heilpilze: Der chinesische Reishi, göttlicher Pilz der Unsterblichkeit. Wirkungsvoll und schon immer hoch verehrt, ist der Ling

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › superżywność



odporność

seria - zdrowie z natury

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-23-7; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

Reishi – leczniczy azjatycki grzyb

Reishi, znany również jako ling zhi, jest niepozornym grzybem o niezwykłych właściwościach leczniczych. Do tej pory był znany jedynie pasjonatom azjatyckiej medycyny naturalnej oraz wykorzystywany w charakterze suplementu diety. Ze względu na jego regulacyjny wpływ na układ odpornościowy, jest stosowany w wielu klinikach w San Francisco, głównie u pacjentów z AIDS i innymi defektami układu immunologicznego, jako terapia wspierająca. W tej książce autor, Frank-Daniel Schulten, opisuje wyniki badań oraz analizuje wszystkie prozdrowotne właściwości tego niezwykłego grzyba oraz podpowiada jak włączyć go do leczniczej diety czy głodówki.

Grzyb reishi w terapii przeciwnowotworowej

Grzyb reishi wzmacnia układ odpornościowy, eliminuje alergię, choroby autoimmunologiczne i jest przydatny w terapii przeciwnowotworowej. Wykazuje dużą skuteczność przy chorobach serca i układu krwionośnego oraz wysokim ciśnieniu. Pozwala dokonać detoksu wątroby i jest pomocny przy schorzeniach układu oddechowego, w tym astmie. Bezpiecznie redukuje wrzody żołądka i dwunastnicy oraz inne choroby układu trawiennego. Można z niego korzystać, by pozbyć się cukrzycy, reumatyzmu, chorób kości oraz stawów.

Ling zhi jako naturalny afrodyzjak

W Chinach ten grzyb od wieków jest stosowany w celu zwiększenia apetytu seksualnego i nazywany afrodyzjakiem cesarza. Wiele osób, które obecnie go regularnie przyjmuje, potwierdza zniknięcie oziębłości w alkowie i większej radości ze zbliżeń. Dotyczy to zarówno mężczyzn jak i kobiet. Pewien austriacki producent wykorzystał te zadziwiające właściwości reishi i oferuje tabletki z jego dodatkiem.

Grzyb leczniczy a zwierzęta domowe

Reishi w przypadku zwierząt ma te same właściwości lecznicze jak u ludzi – układ odpornościowy jest wspomagany, zaś ciężkie choroby zostają pokonane. Właściciele czworonogów mogą od czasu do czasu dodawać go do karmy. Autor i wielu jego przyjaciół postępowali tak ze swoimi psami i kotami, co dało bardzo dobre rezultaty. Ling zhi jest szczególnie polecany starszym zwierzętom lub tym, po różnego rodzaju operacjach. Wówczas proces zdrowienia zachodzi o wiele szybciej i efekt jest długotrwały.

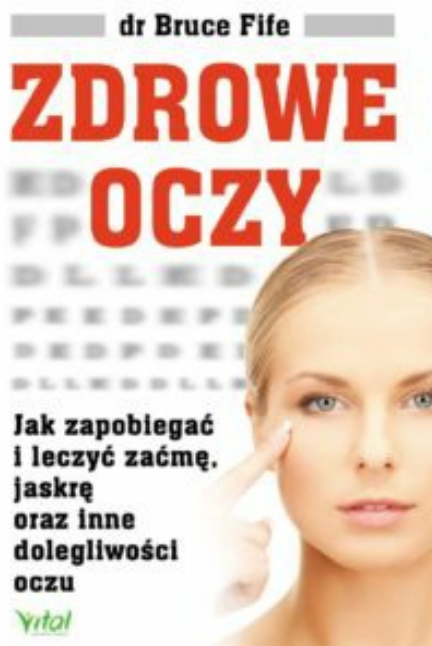
Reishi przy przeziębieniach

Odbuduj swoją odporność dzięki mieszance herbacianej z reishi. Przygotuj:

- 20 g reishi
- 30 g kwiatu czarnego bzu
- 30 g czarnej jagody
- 25 g owoców dzikiej róży
- 20 g kwiatu lipy
- 10 g rumianku

Dwie łyżki mieszanki zalej filiżanką wrzątku. Odstaw herbatę do ostygnięcia i dodaj łyżeczkę witaminy C (kwas askorbinowy) i wymieszaj. Pij trzy filiżanki naparu dziennie. Możesz posłodzić go miodem.

Reishi na zdrowie



Zdrowe oczy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Stop Vision Loss Now!: Prevent and Heal Cataracts, Glaucoma, Macular Degeneration and Other Common Eye Disorders

 Zdrowie > choroby

Terapie > medycyna naturalna



ebooki

jak poprawić wzrok

ISBN: 978-83-8168-472-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Co 5 sekund ktoś ślepie!

Ślepotą może być konsekwencją nie tylko urazów czy infekcji, lecz również wielu różnych chorób narządu wzroku. Większość zaburzeń widzenia to wycieńczające schorzenia, których leczenie zazwyczaj opiera się na łagodzeniu objawów i spowalnianiu rozwoju choroby. Czasem pomaga operacja, lecz wiąże się ona z ryzykiem powikłań i dalszych uszkodzeń. Należy dodać, że wiele przewlekłych i postępujących chorób narządu wzroku uważa się za nieuleczalne. Nie musi jednak tak być.

Kokosowa terapia

Istnieje skuteczna metoda, która nie wymaga farmaceutyków, operacji ani innych inwazyjnych zabiegów. Rozwiązaniem jest odpowiednia dieta oparta na oleju kokosowym. Autor sam poddał się terapii kokosowej, aby wyleczyć jaskrę i dokonał czegoś, czego standardowe procedury medyczne nie potrafiły osiągnąć. Opracowana przez niego metoda stanowi skuteczne rozwiązanie wielu problemów ze wzrokiem, a porady dotyczące profilaktyki pomagają zapobiec ich występowaniu w przyszłości.

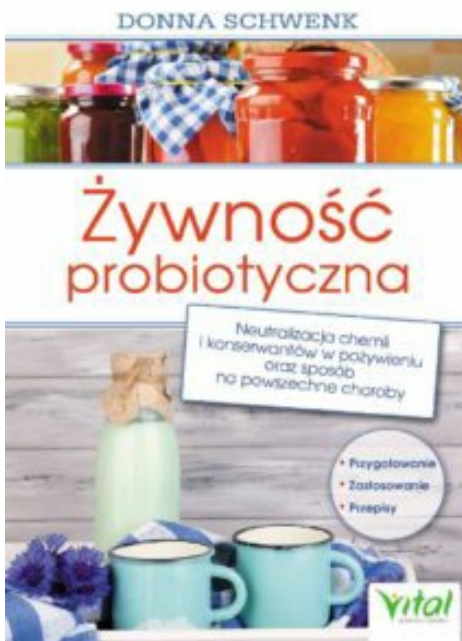
Zdrowe oczy z dietą niskowęglowodanową

Kontrolowanie poziomu cukru we krwi może przynieść pozytywne efekty. Dlatego też, takie działanie jest bardzo ważną częścią leczenia degeneracyjnych chorób oczu. Ale nie musisz przejmować się obliczaniem ilości kalorii i węglowodanów ani mierzeniem i ważeniem innych składników. Podstawowym założeniem tej diety jest ograniczenie pokarmów zawierających najwyższą ilość węglowodanów jak zboża, rośliny strączkowe, ziemniaki oraz suszone owoce.

Skuteczne zapobieganie i cofanie chorób wzroku

Dr Bruce Fife w tej publikacji przedstawia główne przyczyny większości degeneracyjnych chorób narządu wzroku. Opisany w niej program żywieniowy może zapobiec, zatrzymać, a nawet cofnąć wiele powszechnych problemów ze wzrokiem, w tym: zaćmę, jaskrę, zwyrodnienie plamki żółtej, retinopatię cukrzycową, zespół suchego oka czy zapalenie nerwu wzrokowego. Stanowi również ogromne wsparcie przy dolegliwościach oczu powiązanych z chorobami neurodegeneracyjnymi takimi jak Alzheimer, Parkinson, udar czy stwardnienie rozsiane.

[Przejrzyj na oczy](#)



 [pobierz fragment książki](#)

Żywność probiotyczna

Donna Schwenk

Tytuł oryginału: Cultured Food for Health: A Guide to Healing Yourself with Probiotic Foods

 Dieta › minerały

Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie



bakterie

mikrobiom

naturalne probiotyki

SuperRabaty

zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-19-0; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 324; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

Naturalne metody leczenia

Dane statystyczne wskazują, że współczesne społeczeństwo jest coraz bardziej podatne na choroby, a odporność większości ludzi jest na alarmująco niskim poziomie. Spowodowane jest to codziennym pochłanianiem zbędnych i szkodliwych związków chemicznych. Z pomocą przychodzi ta książka, zawarte w niej informacje pomogą Ci zmienić złe nawyki żywieniowe i poprawić ogólny stan zdrowia.

Odzyskaj równowagę jelitową

Autorka ujawnia związek pomiędzy pozbawioną równowagi florą jelitową i szeregiem dolegliwości, jak nadciśnienie, alergie, depresja, autyzm, zespół jelita drażliwego i wiele innych. Pomaga wziąć zdrowie we własne ręce, ucząc jak przyrządzać i wprowadzać do diety trzy potężne probiotyczne produkty – kefir, kombuchę i kiszzone warzywa. Stosując opracowany przez nią program żywieniowy możesz zalać swój organizm miliardami pożytecznych bakterii, które przywrócą w Twoim ciele równowagę i pozwolą mu uzdrowić się w naturalny sposób.

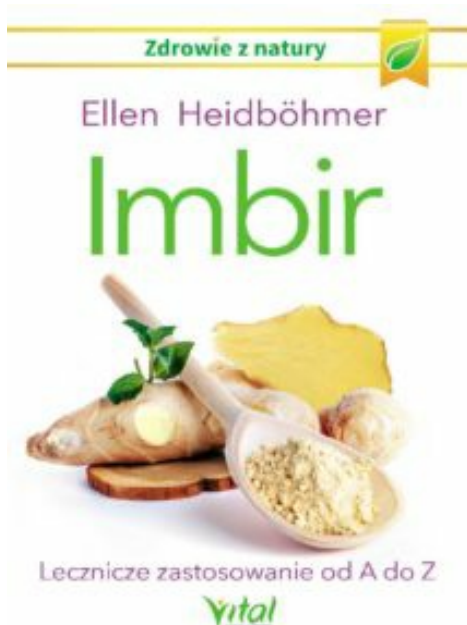
Zdrowa kuchnia, zdrowe życie

Ta książka rozwieje wszelkie obawy przed samodzielnym przygotowaniem probiotycznej żywności, pozwalając Ci wyleczyć układ pokarmowy oraz doświadczyć energii, zdrowia i witalności, które staną przed tobą otworem, kiedy twoje ciało zacznie działać tak, jak powinno. Znajdziesz tu ponad 100 przepisów na proste i smaczne potrawy zawierające probiotyczną żywność, od koktajli po desery. Poznasz również przydatne informacje dotyczące korzystnych właściwości probiotyków takich jak jabłka, brokuły, cebula, dynia piżmowa, kiełki brukselki i miód.

Znajdź swoją równowagę żywieniową

Zdrowa i zbilansowana dieta przywróci naturalną równowagę Twojego organizmu. Poprawisz swój układ odpornościowy, oczyścisz organizm z toksyn. Dzięki prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu unikniesz codziennych dolegliwości takich jak: niestrawność, zmęczenie, bóle głowy, uderzenia gorąca lub zimna, bólu stawów, poczucia opuchnięcia, zatłoczonych zatok, a to zaledwie ułamek codziennych problemów, które możesz niwelować. Dodatkowo poprawne stosowanie diety pomoże Ci w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i szczupłej sylwetki. Nie czekaj i obierz kierunek na zdrowie już dziś!

Naturalna żywność gwarancją zdrowia!



Imbir

Ellen Heidböhmer

Tytuł oryginału: Gesund mit Ingwer. Effektiv. Natürlich heilend. Anwendungsmöglichkeiten von A - Z. Rezepte

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia

ebooki odporność SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-18-3; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Imbir – zdrowie w korzeniu

Imbir jest byliną, której korzeń przypomina wyglądem dłoń i palec. Jest jedną z najstarszych przypraw oraz roślin leczniczych świata. Prawie połowa światowych zbiorów imbiru pochodzi z Indii. Zarówno w ajurwedzie, jak i w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, jest wysoko ceniony z powodu swoich właściwości rozgrzewających. Zastosowanie imbiru jest wyjątkowo wszechstronne i dzięki temu uzyskał on rangę zdrowotnego panaceum. Dzięki jego działaniu można nie tylko zapobiegać chorobom, ale także wspomagać skuteczność leczenia. Czy wiesz, że imbir uznawany jest także za afrodyzjak?

Leczy, rozgrzewa i odchudza

Książka to doskonałe kompendium wiedzy o imbirze. Autorka szeroko opisuje wszystkie schorzenia, które imbir pomaga wyeliminować. Znajdujący się w imbirze olejek eteryczny pobudza wydzielanie śliny i soku żołądkowego, co ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów. Działa przy tym rozkurczowo i likwiduje wzdęcia, a ponadto łagodzi mdłości i wymioty. Z kolei napary z kłączy imbiru są skutecznym środkiem łagodzącym ból gardła, a także objawy przeziębienia i grypy. Świeży korzeń imbiru zalecany jest również przy: bieguncie, chorobie lokomocyjnej, kaszlu, zatruciach pokarmowych, niestrawności, bólach menstruacyjnych, alergiach, hemoroidach, dolegliwościach wątrobowych, a także chorobach układu krążenia. Ponadto imbir działa jako środek wzmacniający przy obniżonej odporności, braku motywacji, wypaleniu zawodowym, zmęczeniu, problemach z zasypianiem i potencją czy chorobach przewlekłych i demencji starczej.

Niech imbir zagości w Twojej apteczce, kuchni i łazience

Z tego praktycznego poradnika dowiesz się, jak wiele różnych zastosowań ma ta niezwykła roślina. Znajdziesz w nim również wiele przepisów leczniczych np. jak z pomocą imbiru zadbać o skórę i włosy oraz jak wykorzystać go w kuchni. Autorka przygotowała dla Ciebie wiele przepisów na dania z wykorzystaniem imbiru. Z jej pomocą przygotujesz na przykład: indyka z imbirem w garnku rzymskim, indyjskie curry z jagnięciny czy śmietankową zupę jarzynową z dodatkiem imbiru i pomarańczy. Z tej książki dowiesz się również:

- jak przygotować imbirową kąpiel,
- jak samemu przygotować ocet imbirowy, pastę a nawet syrop,
- jakie składniki potrzebne są do przyrządzenia imbirowej herbaty,
- jak stosować kompresy i okłady z wykorzystaniem imbiru,
- na czym polega leczenie metodą Kneippa z zastosowaniem imbiru.

Poznaj wszystkie właściwości imbiru



Dieta na płaski brzuch

David Zinczenko

Tytuł oryginału: Zero Belly Diet. Lose Up to 16 lbs. in 14 Days!

Zdrowie › geny
Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia

jak szybko schudnąć ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-512-2; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 372; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II -dodruk;

 pobierz fragment książki

Ty też możesz mieć płaski brzuch jak Qczaj, Ewa Chodakowska czy Anna Lewandowska!

Płaski brzuch to marzenie wielu kobiet i mężczyzn. Każdy z nas marzy o płaskim, umięśnionym brzuchu i wysportowanej sylwetce. Sam Qczaj oraz trenerki fitness – Ewa Chodakowska i Anna Lewandowska mówią, że jest to możliwe i osiągalne. Jak tego dokonać, dowiesz się właśnie z tej książki. Przy pomocy rewolucyjnej metody, która wyłączy u Ciebie geny odpowiedzialne za tycie, osiągniesz i utrzymasz szczupłą sylwetkę do końca życia.

Jak szybko mieć płaski brzuch i pozbyć się otyłości brzusznej?

Bestsellerowy autor New York Timesa analizuje wyniki najnowszych badań, które ujawniają sekret szczupłych osób i otyłości brzusznej. Podaje również przyczyny, dla których część ludzi nie może stracić na wadze, bez względu na to jak bardzo się stara. Wyjaśnia dlaczego niektóre pokarmy aktywują nasze geny tycia i powodują pozornie nieodwracalne przybieranie na wadze. Prezentuje także dziewięć produktów wyłączających powyższe geny i umożliwiających utratę wagi. Przedstawia skuteczne metody atakowania tłuszczu na poziomie genetycznym, bez ograniczania kalorii i przesadywania godzinami na siłowni. Trafiają one w samo źródło problemu, czyli najgroźniejszą tkankę tłuszczową – tłuszcz trzewny, który kryje się w Twoim brzuchu i nazywany jest otyłością brzuszną. To on powoduje stany zapalne, które mogą doprowadzić do wystąpienia chorób takich jak: cukrzyca, choroba Alzheimera, zapalenie stawów, choroby serca i nowotwory. Ponadto niszczy tkankę mięśniową, zwiększa ryzyko wystąpienia depresji i zmniejsza potencję.

Kulinarne przyjemności o leczniczym działaniu

Autor podpowie Ci jak podkręcić metabolizm, skończyć ze wzdęciami i zaprowadzić ład w układzie pokarmowym. Dzięki specjalnie opracowanemu menu, pięćdziesięciu sprawdzonym przepisom i podręcznej liście zakupów, zapewnisz sobie maksimum przyjemności i minimum gotowania. Uwolnisz się od uczucia ciężkości, ograniczania swojego jadłospisu, kolejnych cudownych diet oraz stresu.

Pożegnaj tłuszcz i poznaj smak wolności

dr Ulrich Strunz



Ulecz siebie

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen

Zdrowie › choroby
Dieta › witaminyDieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

terapie naturalne ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-20-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Samouzdrawianie – to Ty jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie

Cukrzyca, rak, artroza, ADHD, migrena, choroba Parkinsona, alergię. Książka dr. Ulricha Strunza pomoże Ci w inny sposób spojrzeć nawet na najgroźniejsze choroby cywilizacyjne naszych czasów. Dzięki niej odkryjesz prawdziwe przyczyny swoich dolegliwości, a także dowiesz się, co zrobić, by się ich pozbyć. Ważne jest, abyś sam przejął odpowiedzialność za swoje zdrowie i pozwolił sobie na zdrowy ruch, właściwe odżywianie i jasność umysłu. Tego nie może za Ciebie zrobić żaden doktor, a umożliwia to pokonanie każdej choroby, również uznawanej za nieuleczalną. Musisz zdać sobie sprawę, że wyzdrowienie wymaga o wiele więcej niż przyjmowanie leków, które zapisał Ci lekarz. Czy jesteś gotowy na samouzdrawianie?

Od cudów do natury

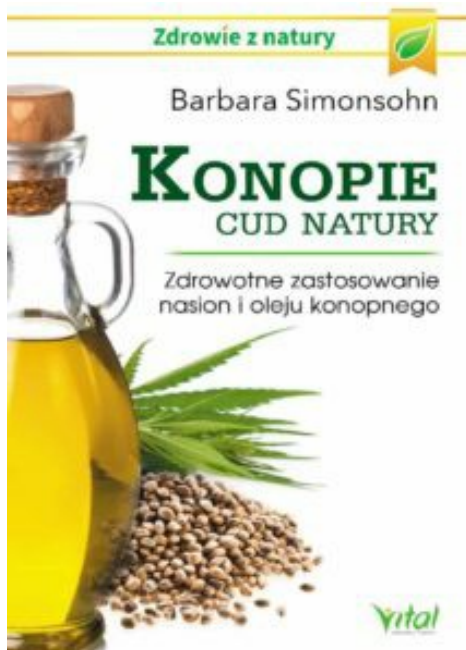
Wszyscy posiadamy zdolność odnowy i regeneracji. Dlaczego tak się dzieje? Aby uruchomić system naprawczy, wystarczy poznać chemię organizmu i zachodzące w nim reakcje. Czy wiesz, że spożywając odpowiednie źródła białka, będziesz energiczny, szczupły i oczyścisz tętnice? Uchronisz się również przed depresją, utrzymasz w dobrej kondycji mózg i naprawdę wypoczniesz w czasie snu. Autor opisuje także podstawy nowej medycyny i wyniki najnowszych badań z dziedziny epigenetyki, które obalają dotychczasową wiedzę o genach. Dzięki nim odkryjesz założenia medycyny molekularnej, która bazuje na przekonaniu, że nasze zdrowie, a także procesy starzenia, zależą od równowagi witamin, minerałów, mikroelementów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych i hormonów. Dzięki tej książce z łatwością zaczniesz odczytywać wyniki badań i zrobisz tuning krwi. Uzupełnisz widoczne niedobory suplementami lub składnikami ze świadomie dobranego pożywienia.

Jak doświadczyć samouzdrawiania

Potwierdzeniem skuteczności założeń opisywanych przez Autora są opisane w książce przypadki pacjentów, u których nastąpiło uzdrowienie, choć z medycznego punktu widzenia trudno było znaleźć tego logiczne wyjaśnienie. Dr Strunz podaje przykłady pozbycia się takich chorób jak astma, nadciśnienie, reumatyzm, migrena, cukrzyca, łuszczyca, rak czy stwardnienie rozsiane. Oprócz tego w tej książce znajdziesz odpowiedzi na takie pytania jak:

- dlaczego cukry czynią nas chorymi,
- jak zagłodzić raka,
- jakie są zasady diety ketogenicznej stosowanej jako metoda leczenia,
- dlaczego to nie od tłuszczów tyjemy.

Możesz wszystko uleczyć



Konopie – cud natury

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Super Food hanf. Eiweißwunder und Heilmittel

Dieta › superżywność
Terapie › oczyszczanie jelit

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki konopie Parkinson seria - zdrowie z natury stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-8168-424-8; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 172; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Konopie – roślina pełna korzyści

Czy wiesz, że konopie uważane są przez czołowych lekarzy i naukowców za jeden z najbardziej odżywczych produktów na naszej planecie? Należą one do grupy tak zwanej superżywności. Dlaczego? Bo są zarówno pożywieniem, jak i lekarstwem. Superżywność to produkty, które między innymi dbają o dobre trawienie, wzmacniają mózg i chronią go, wspierają układ odpornościowy, chronią przed stanami zapalnymi i zapobiegają chorobom układu krążenia. Takie właściwości mają produkty na bazie konopi. Obecnie obserwuje się swoisty boom na konopie właśnie jako najbardziej wartościowa roślina oleista.

Nie obawiaj się konopi, docień jej dobroczynnej właściwości

Należy od razu wyjaśnić możliwe przekłamania: nasiona opisywanej w książce konopi siewnej pozbawione są substancji psychoaktywnych, w tym THC, co podkreśla też Autorka. Dzięki tej publikacji przekonasz się, jak ogromne znaczenie ma wprowadzenie tej rośliny do swojego codziennego menu. Można jeść nasiona, używać oleju z konopi, jak również suszonych liści. Konopie zawierają wszystkie potrzebne do życia aminokwasy, a także niezwykle ważne dla utrzymania dobrego zdrowia kwasy tłuszczowe. W dodatku są wyjątkowo łatwo przyswajalne i stanowią jedno z najbogatszych źródeł białka. Czy wiesz, że konopie zawierają także „dobre tłuszcze”, które zawierają w sobie idealną równowagę między kwasami omega-3 i omega-6?

Remedium na wiele dolegliwości

Konopie mają bardzo wiele właściwości prozdrowotnych i leczniczych. Czy wiesz, że:

- jedzenie nasion pomaga podnieść poziom sił witalnych i dobrego samopoczucia,
- działanie konopi rewelacyjnie sprawdza się u osób z problemami skórnymi (np. egzemą), ponieważ zmniejszają te dolegliwości,
- poprawiają pamięć i trawienie, oczyszczają jelita, wzmacniają kości i system odpornościowy oraz posiadają działanie przeciwnowotworowe,
- zdolności do samoleczenia, regeneracji organizmu na poziomie komórkowym jest pobudzana właśnie dzięki konopiom,
- dodatkowo zapobiegają chorobom układu krążenia i cukrzycy, a także zwalczają stany zapalne,
- to doskonałe źródło białka dla wegan i wegetarian,
- konopie znalazły również zastosowanie w kosmetyce, ponieważ olej z nich nie tylko odżywia i nawilża skórę, ale również goi otarcia i skaleczenia?

Ta książka to nie tylko kompendium wiedzy o konopiach. Znajdziesz w niej również przepisy na oryginalne potrawy z dodatkiem konopi, a także receptury na naturalne kosmetyki z konopi.

Jedna roślina, wiele możliwości



Zielone kosmetyki

Gabriela Nedoma

Tytuł oryginału: Grüne Kosmetik. Bio-Pflege aus Küche und Garten

Zdrowie › kosmetyki

Zdrowie › uroda

pielęgnacja ciała

zdrowa skóra

ISBN: 978-83-65404-16-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 380; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Kosmetyki naturalne

Czy wiedziałaś, że Twój szampon rośnie na drzewach, pasta do zębów kwitnie na łące, a ochrona przed słońcem krzewi się w ogrodzie? Jeżeli szukasz w 100% naturalnej pielęgnacji, bez środków konserwujących i dodatków, to dobrze trafiłaś. Kosmetyki naturalne oznaczają pozostawanie w zgodzie z naturą, rezygnację z testów na zwierzętach oraz obciążającej środowisko chemii. Przyroda znalazła zastosowanie dla wielu artykułów spożywczych na długo zanim dokonała tego nowoczesna kosmetyka. Dzięki tej książce przekonasz się jak łatwo można wykonać samodzielnie preparaty do codziennej pielęgnacji.

Zdrowy pokarm dla skóry

Nałożone na skórę świeże rośliny, dzięki swoim aktywnym substancjom czynnym, przywracają jej witalność i stanowią intensywną kurację odświeżającą komórki. Truskawki mają działanie napinające skórę, pietruszka ją oczyszcza, natomiast ogórek – nawilża. Mąka złuszcza naskórek, serwatka usuwa zanieczyszczenia, sól dezodoryzuje, zaś glina mineralna sprawia, że nasza cera staje się elastyczna. Dzięki zawartości enzymów miód odnawia skórę i zaopatruje ją w substancje naprawcze. Natomiast, produkty mleczne mają działanie regenerujące: odrobina mleka ją natłuści, nieco twarogu – wzmocni kontury twarzy.

Naturalna pielęgnacja zębów i włosów

Matka Natura posiada całe bogactwo roślin z których zrobisz najlepsze pasty do zębów czy spraye odświeżające oddech. Będziesz wiedziała jak skomponować olejek powstrzymujący rozwój stanów zapalnych jamy ustnej oraz proszek wzmacniający dziąsła. Natomiast, dbając o włosy przygotujesz własnoręcznie szampon do walki z łupieżem czy zapobiegający ich wypadaniu. Zamiast lakieru, stworzysz naturalny utrwalcacz fryzury, dodatkowo wzmacniający włosy. W tej interesującej publikacji znajdują się przepisy na płukanki i toniki, dzięki którym Twoje włosy będą mocne i błyszczące.

Ekologiczna pielęgnacja dla całej rodziny

Znajdziesz tutaj alternatywę dla kosmetyków produkowanych przemysłowo, a które odżywią Twoją skórę i są całkowicie naturalne. Wszystkie zaprezentowane preparaty przeznaczone są dla całej rodziny i do wszystkich rodzajów skóry. Poradnik zawiera ponad 130 przepisów wraz z kolorowymi ilustracjami na kosmetyki pielęgnujące ciało „od stóp do głów”. Są proste do wykonania i wymagają użycia niewielu składników. Kremy, toniki, olejki, dezodoranty, musy, maści czy balsamy do ust wykonane w domu są tanie i zdrowe, a produkty do nich – dostępne niemal w każdej kuchni. Otwórz drzwi Naturze i pozwól, aby obdarzyła Ciebie całym swoim bogactwem, które pomoże pielęgnować Twoją skórę.

Twoje ciało kocha wszystko co naturalne

Bestsellerowy autor New York Timesa


dr Norman Doidge

Jak naprawić uszkodzony mózg

Od udarów i chronicznego bólu
po choroby neurodegeneracyjne pobierz fragment książki

Jak naprawić uszkodzony mózg

dr Norman Doidge

Tytuł oryginału: The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › choroby



Alzheimer

ból

ebooki

mózg

Parkinson

ISBN: 978-83-8168-836-9; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 416; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

Przełomowa książka o neuroplastyczności mózgu

To pierwsza książka, która w tak szczegółowy sposób opisuje neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń. Ponieważ to właśnie te nowe połączenia z kolei służą samonaprawie, regeneracji, odzyskaniu prawidłowych funkcji i poprawie pamięci. Czy wiesz, że to właśnie neuroplastyczność sprawia, że ludzki mózg posiada swój własny, wyjątkowy sposób uzdrawiania? Dzięki tej książce poznasz sposoby na to, jak w nieinwazyjny sposób naprawić uszkodzony mózg, np. po przebyciu udaru. Wykorzystasz też zjawisko neuroplastyczności, by złagodzić objawy chorób neurodegeneracyjnych, Alzheimera czy Parkinsona.

Przywracanie prawidłowych funkcji mózgu, czyli jak naprawić uszkodzony mózg

Większość metod opisanych w tej publikacji wykorzystuje energię, łącznie ze światłem, dźwiękiem, wibracją, prądem i ruchem. Te formy terapii dostarczają naturalnych, nieinwazyjnych bodźców dla mózgu, by obudzić w nim zdolności przywracające jego prawidłowe funkcje. Autor opisuje przykłady wysyłania odpowiednich dźwięków w ucho, by skutecznie zwalczyć autyzm czy wibracji z tyłu głowy, by leczyć zaburzenia uwagi. Natomiast delikatne elektryczne stymulacje języka odwracają z kolei objawy stwardnienia rozsianego i leczą skutki udaru. Światło kierowane na tył szyi leczy urazy mózgu, a do nosa – pomaga uregulować zaburzenia snu.

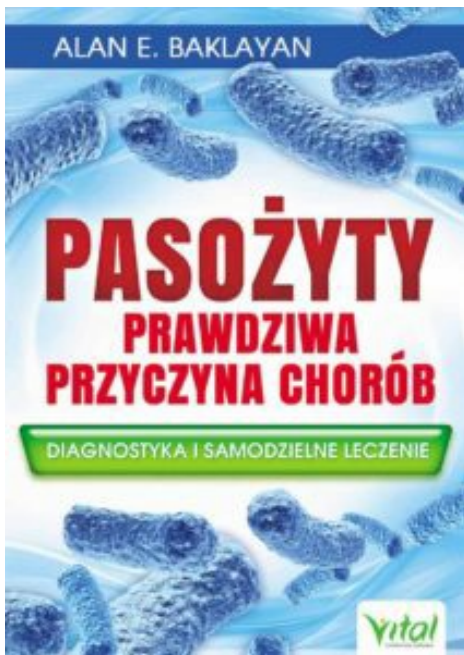
Uszkodzony mózg? wykorzystaj nowe metody poprawy zdrowia mózgu

Autor podaje metody na pozbycie się przewlekłego bólu. Opisuje wiele przykładów uzdrowień po przebyciu takich schorzeń jak:

- udar,
- urazowe uszkodzenie mózgu,
- choroba Alzheimera i Parkinsona,
- stwardnienie rozsiane,
- autyzm,
- zespół deficytu uwagi,
- trudności w nauce
- dysleksja,
- zaburzenia przetwarzania sensorycznego,
- opóźnienie rozwoju,
- brak części mózgu,
- zespół Downa,
- ślepotą.

Przy niektórych z tych dolegliwości, u większości pacjentów, nastąpiło całkowite uzdrowienie. A dr Norman Doidge przedstawia na to dowody. W pozostałych przypadkach, najbardziej dokuczliwe objawy schorzeń zostały znacznie zredukowane. Każda z opisanych w tej książce historii ukazuje inny aspekt neuroplastycznych sposobów uzdrawiania. Przekonaj się, jakie są sposoby na naprawę uszkodzonego mózgu. Choroby neurodegeneracyjne wcale nie muszą być wyrokiem. Ponieważ mózg ma cudowne zdolności regeneracyjne. Pomóż sobie i swoim bliskim i skorzystaj z rad Autora zgromadzonych w tej obszernej, ale napisanej zrozumiałym językiem, publikacji.

Wykorzystaj neuroplastyczność mózgu



Pasożyty – prawdziwa przyczyna chorób

Alan E. Baklayan

Tytuł oryginału: Parasiten - Die verborgene Ursache vieler Erkrankungen

Dieta › preparaty prozdrowotne Terapie › pasożyty
Zdrowie › choroby

alergie grzybica msm oczyszczanie organizmu

ISBN: 978-83-8168-890-1; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 292; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: III - dodruk;

 pobierz fragment książki

Alarmujące dane: rośnie liczba ludzi zakażonych pasożytami!

Według danych WHO w ciągu ostatnich kilkunastu lat różnymi pasożytami zaraziło się ponad 4,5 miliarda osób na świecie! W Europie choruje co trzecia osoba, szacuje się też, że w Stanach Zjednoczonych problem zakażenia pasożytami dotyka aż 95 procent społeczeństwa! Jeszcze bardziej mrożącą krew w żyłach informacją jest to, że to właśnie pasożyty są przyczyną 14 milionów przypadków zgonów na świecie tylko w ciągu jednego roku. To daje 25 procent ogólnego wskaźnika śmiertelności. Zakażenia pasożytami w bezpośredni sposób przekładają się również na coraz wyższe wskaźniki dotyczące zachorowalności na choroby przewlekłe. Dlatego pojawia się konieczność nowej diagnostyki. Leczenie takich schorzeń powinno uwzględniać to, że w organizmie mogą być obecne pasożyty. Koniec z nieskutecznymi terapiami!

Jak zdiagnozować prawdziwe przyczyny chorób przewlekłych i przeprowadzić skuteczne leczenie tak, aby pasożyty nie wracały?

Czy wiesz, że aż 90 procent osób korzystających z medycyny naturalnej wcześniej leczyło się konwencjonalnymi metodami? Dowodzi to nieskuteczności standardowych sposobów w przypadku diagnozowania i leczenia wielu schorzeń. Dotyczy to zwłaszcza chorób przewlekłych. W praktyce okazuje się, że prawdziwą przyczyną wielu z nich są pasożyty. Jeśli ty również borykasz się z zakażeniem pasożytami, sięgnij po tę książkę. Dowiesz się z niej, jak pasożyty wpływają na stan twojego zdrowia oraz jak diagnozować ich obecność w organizmie. Jednocześnie poznasz skuteczne metody leczenia pasożytów i kuracje przeciw pasożytnicze, z których wiele możesz stosować samodzielnie, jak choćby oczyszczanie organizmu i przeorganizowanie swojej diety tak, aby włączyć do niej preparaty prozdrowotne. Jednym z nich jest msm, czyli organiczna postać siarki. Autor książki pokazuje, jak należy postępować w sytuacji, gdy diagnoza jest trudna, a dotychczas przyjmowane leki nie działają skutecznie.

Choć większość lekarzy o tym nie wie, to pasożyty:

- powodują alergię, grzybicę, osłabienie odporności, artretyzm, migreny czy dolegliwości związane z menstruacją,
- wywołują rozmaite zakłócenia zdrowia – od reumatyzmu po nowotwory,
- stoją za zaburzeniami funkcji fizjologicznych,
- osłabiają system immunologiczny i układ nerwowy,
- modyfikują wydzielanie hormonów.

Pasożyty – chcesz poradzić sobie z problemem? Samodzielne leczenie nie jest trudne!

Usunięcie pasożytów z organizmu nie musi wiązać się z koniecznością wizyty w gabinecie lekarskim. Możesz to zrobić samodzielnie. Autor książki opisuje bowiem sposoby wspierania układu immunologicznego, a także skuteczny program oczyszczania organizmu, który stanowi podstawę kuracji przeciw pasożytniczej. Dużo miejsca poświęca również czynnościom wspierającym samodzielne leczenie chorób, których przyczyną są pasożyty. Wyjaśnia przy tym związki między chorobami a obecnością w organizmie pasożytów, problemy diagnostyczne, a także blokady pojawiające się w trakcie terapii. Omawia dietę i preparaty prozdrowotne – jak np. msm, które są pomocne w leczeniu pasożytów.

Autor książki od ponad trzech dekad z powodzeniem prowadzi w Monachium praktykę terapeutyczną. Skutecznie leczy infekcje pasożytnicze, grzybicę i alergię. Udowadnia, że prawdziwą przyczyną wielu chorób przewlekłych są pasożyty, a problem jest bardziej powszechny niż wydaje się większości lekarzy.

Wyliminuj przyczynę wielu chorób



Kompleksowe odkwaszanie organizmu

Hanna Gryzińska-Onifade

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie wątroby
Terapie › detoks

ebooki pH

ISBN: 978-83-8168-639-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

Odkwaszanie organizmu. Wiesz, jakie to ważne dla Twojego zdrowia?

Odkwaszanie organizmu ma fundamentalne znaczenie dla stanu Twojego zdrowia. Dlaczego? Otóż powinieneś wiedzieć, że nadmierne zakwaszenie początkowo wiąże się jedynie ze spadkiem witalności i gorszym samopoczuciem. Niestety, to tylko wstęp. Gdy utrzymuje się dłużej, prowadzi do powstania niebezpiecznych chorób cywilizacyjnych. A z tym już niełatwo sobie poradzisz. Dlatego jeżeli podejrzewasz, że masz zakwaszony organizm (Autorka podpowiada, jak możesz to sprawdzić, nie wychodząc nawet z domu), koniecznie powinieneś sięgnąć po tę książkę. Dzięki niej dowiesz się, jak wyrwać się z błędnego koła powracającego zakwaszenia organizmu i wprowadzić do swojego życia zasady Terapii Naturalnej.

Jak pozbyć się toksyn ze swojego organizmu – skorzystaj z praktycznych rad

Każdego dnia Twój organizm wchłania mnóstwo toksyn i trucizn środowiskowych. Dzieje się tak za pośrednictwem układu pokarmowego, oddechowego, wreszcie – skóry. Każda z tych substancji stanowi obciążenie dla Twoich płuc, nerek i wątroby. A to z kolei zwiększa zakwaszenie organizmu. Dochodzą do tego stres i brak ruchu. One również sprzyjają kumulowaniu się w organizmie szkodliwych metabolitów. W efekcie stan organizmu systematycznie się pogarsza. Jeżeli w odpowiednim momencie nie zareagujesz, stosując świadomie odkwaszanie organizmu, grozi Ci wiele chorób cywilizacyjnych.

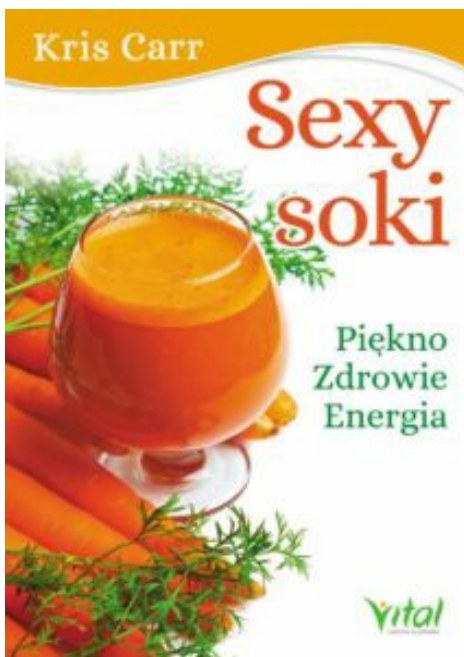
Przekonaj się do naturalnych terapii!

Autorka książki przekonuje, że właściwą drogą prowadzącą do wyzdrowienia jest przede wszystkim zmiana nawyków – ruchowych, oddechowych, żywieniowych, myślowych... Bowiem to właśnie złe nawyki stają się przyczyną wielu chorób. Często wystarczy je zmienić, żeby przywrócić organizmowi zaburzoną równowagę. Proponowana w książce Terapia Naturalna za cel stawia sobie przede wszystkim kompleksowe odkwaszanie organizmu. Przy tym niezmiernie ważne jest, że można to osiągnąć, używając wyłącznie naturalnych metod i środków. Żadnej obciążającej organizm farmakologii. Wystarczą odrobina wiedzy, której książka nie szczędzi, trochę czasu i systematyczność.

Odkwaszanie organizmu – Twój sposób na choroby

Zdaniem autorki książki, zakwaszenie jest głównym czynnikiem chorobotwórczym. Proponowana przez nią Terapia Naturalna pozwoli Ci przywrócić naturalne nawyki, które są najlepszą drogą do uzdrowienia. Metoda jest na tyle uniwersalna, że bez problemu dopasujesz ją do swoich indywidualnych potrzeb. Samodzielnie przywrócisz równowagę swojemu organizmowi i poradzisz sobie z dręczącymi Cię chorobami.

Od zakwaszenie do uzdrowienia.



Sexy soki

Kris Carr

Tytuł oryginału: Crazy Sexy Juice. 100+ Simple Juice, Smoothie & Nut Milk Recipes to Supercharge Your Health

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
Zdrowie › uroda

ebooki smoothie SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-11-4; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 404; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Wyciskanie soku czy blendowanie

W tej książce znajdziesz doskonałe rozwiązanie na nękające Cię problemy trawienne. Dowiesz się, że wyciskane soki to doskonałe rozwiązanie dla wszystkich osób, które uwielbiają jeść rośliny, a mają trudności z przyswajaniem dużych ilości błonnika. Jeśli należysz właśnie do tej grupy, picie świeżo wyciskanych soków z pewnością zapewni Ci całą masę wspaniałych składników odżywczych. Inną dobrą opcją jest blendowanie owoców i warzyw. Ten sposób wybierają osoby, które muszą zwracać uwagę na poziom cukru we krwi i preferują powolne oraz stałe jego wchłanianie do krwiobiegu.

Zdrowy styl życia

Dzięki autorce bestsellerów New York Timesa i orędowniczkę zdrowego stylu życia dowiesz się wszystkiego, co jest niezbędne do przygotowywania zdrowych i pożywnych owocowo-orzeźwiających letnich napojów, soków oczyszczających czy leczniczych mikstur o działaniu wielokierunkowym na organizm. Poznasz przepisy na wyśmienite mleko roślinne sporządzone z różnych rodzajów orzechów, nasion, ziaren i pestek. Odkryjesz, że codzienne picie soków i koktajli wpływa nie tylko na poprawę kondycji cery, włosów i paznokci, ale również pomaga w dbaniu o szczupłą sylwetkę i pozbyciu się nagromadzonych w organizmie toksyn.

Program uzdrawiający dla całej rodziny

Autorka tej publikacji pomoże Ci rozpoznać potrzeby własnego organizmu i stworzyć indywidualny plan żywieniowy dzięki ponad 100 sprawdzonym przepisom oraz trzydniowemu programowi oczyszczającemu. Nauczysz się w jaki sposób łączyć smaki owoców i warzyw, by jedzenie było rozkoszą dla podniebienia, a nie koniecznością. Zapoznasz się z sugestiami jak można oszczędzać pieniądze kupując świeże i ekologiczne owoce, warzywa, orzechy, nasiona oraz jak je przechowywać. I na zakończenie Kris Carr w swojej książce podpowie Ci jak włączyć całą rodzinę w zdrowy tryb życia oraz utrzymać ten nawyk.

Sexy soki dodadzą Ci energii!

Przykuwająca uwagę podróż Kris Carr stała się zaczątkiem rewolucji.
– Oprah Winfrey



Uzdrowiająca moc lasu

Clemens G. Arvay

Tytuł oryginału: Der Biophilia-Effekt - Heilung aus dem Wald

Zdrowie › choroby
Szczęście › emocje

Terapie › medycyna naturalna

odporność

ISBN: 978-83-8168-447-7; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 276; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Chorujemy, bo zerwaliśmy więź z naturą

Dlaczego tak często chorujemy? Odpowiedź jest prosta – ponieważ zerwaliśmy więź z naturą. Natura oferuje nam najprostszą drogę do wyeliminowania dręczących nas chorób. Czy wiesz, że już samo postawienie w pokojach roślin doniczkowych przyspiesza rekonwalescencję po operacjach i zmniejsza konieczność podawania środków przeciwbólowych? Są też dowody na to, że oglądanie filmów lub zdjęć ukazujących naturę działa wzmacniająco i łagodzi ból. Jeden dzień spędzony w lesie zmniejsza ilość hormonów stresu i redukuje poziom adrenaliny u mężczyzn o 30%, a u kobiet aż o 50%. Korzyści obcowania z naturą jest znacznie więcej.

Przekonaj się, że rośliny mają leczniczą moc

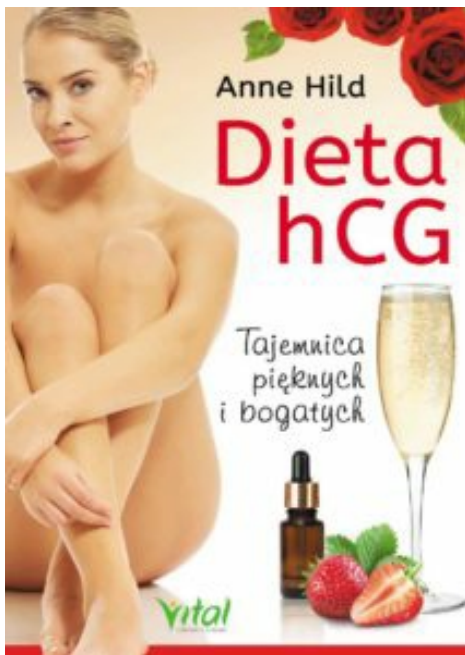
Clemens Arvay jest biologiem, którego praca naukowa opiera się m.in. na badaniu korzyści zdrowotnych wynikających z kontaktu z naturą. W tej książce Autor dowodzi istnienia leczniczej komunikacji roślin z innymi istotami. Zachodzi ona na poziomie molekularnym. Dzięki tej publikacji:

- poznasz zasady terapii leśnej,
- zrozumiesz, że powietrze wokół drzew ma działanie antynowotworowe i działa jak leczniczy napój,
- nauczysz się odpoczywać na łonie natury,
- dowiesz się, na czym polega efekt sawanny,
- przekonasz się, że jeden dzień spędzony w lesie wzmocni Twój układ odpornościowy na tyle, że przez kolejny tydzień żaden zbędny drobnoustrój nie będzie w stanie przeżyć w Twoim ciele,
- poznasz wpływ Twojego samopoczucia na stan zdrowia,
- nauczysz się świadomie kreować własne emocje,
- dowiesz się, jak las pomaga w zwalczaniu cukrzycy,
- zrozumiesz, na czym polega ekopsychosomatyka,
- sprawdzisz, jak silny jest związek natury z seksualnością człowieka,
- dowiesz się, co to jest efekt biofilii i jak uzyskać go w swoim domu.

Porady do samodzielnego zastosowania

Jesteś przemęczony? Nie potrafisz pozbyć się stresu? Brakuje Ci wytchnienia? Marzysz o chwilach spędzonych na świeżym powietrzu, ale nie umiesz efektywnie odpoczywać? Masz słabą odporność? Jeśli odpowiedziałeś twierdząco chociaż na jedno z tych pytań, ta książka jest zdecydowanie dla Ciebie! Autor publikacji opisuje także inne możliwości, które oferują Ci rośliny i natura. To kompleksowy poradnik zdrowotny, z którego będziesz w stanie samodzielnie czerpać wiedzę. Znajdziesz tu zarówno szczegółowe opisy terapii, jak i wiele praktycznych wskazówek i ćwiczeń do wykonania.

Odzyskaj więź z naturą



Dieta hCG

Anne Hild

Tytuł oryginału: Die hCG-Diät: Das geheime Wissen der Reichen, Schönen & Prominenten

Zdrowie › uroda
Terapie › homeopatia

Zdrowie › odmładzanie
Dieta › odchudzanie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-429-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Dieta hCG – odkryj cudowny sposób na odchudzanie!

Marzysz o rzuceniu zbędnych kilogramów? Od lat bezskutecznie testujesz kolejne diety odchudzające? Czy wśród nich była dieta hCG? Jeśli nie, koniecznie powinnaś ją wypróbować. Przez lata jej sekret skrywali sławni i bogaci, którzy właśnie diecie hCG zawdzięczali swoje nienagane sylwetki. Dzięki książce Anne Hild poznasz wszystkie tajemnice tej cudownej metody oraz nauczysz się praktycznie ją wykorzystywać w walce z nadwagą.

Skuteczny program odchudzający – jak to działa

Dieta hCG to kuracja odchudzająca, wykorzystująca gonadotropinę kosmówkową, hormon naturalnie występujący u kobiet w ciąży. Niestety, ciało nie magazynuje go, więc po kilku dniach zostaje wydalony. Dlatego w celach terapeutycznych hormon hCG należy przyjmować w postaci kropli. Ponieważ jest dość drogi, w książce znajdziesz informację o dostępnych obecnie na rynku tańszych, ale równie skutecznych, alternatywnych środkach. Wśród nich na uwagę zasługują krople homeopatyczne, hormony naturalne oraz bioidentyczne. Powinieneś wiedzieć, że hormon hCG do celów medycznych jest pozyskiwany przeważnie w naturalny sposób. Nie jest sztuczny, jak ma to miejsce w przypadku preparatów hormonalnych.

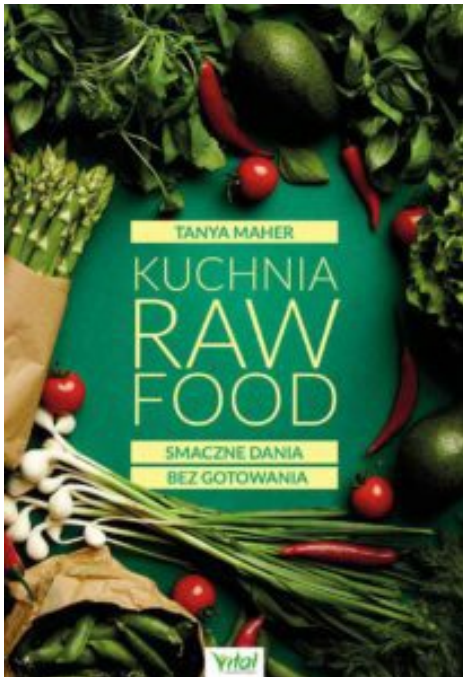
Dieta niskokaloryczna i hormony hCG – naturalna terapia odchudzająca

Efekt odchudzania uzyskuje się dzięki odpowiedniemu połączeniu uzdrawiających właściwości naturalnych hormonów oraz diety niskokalorycznej. Dieta hCG sprawi, że nie tylko stracisz zbędne kilogramy, ale także poprawisz swój metabolizm. Co ważne, nie będziesz odczuwać głodu, a Twoja energia i wydajność będą utrzymywały się na niezmiennie wysokim poziomie. Dieta hCG składa się z kilku etapów – dwudniowego przygotowawczego, 21-dniowej właściwej diety oraz trwającego tylko samo czasu co dieta okresu stabilizującego. Pierwsze efekty odchudzania dostrzeżesz już stosunkowo szybko. Twój brzuch stanie się bardziej płaski, biodra i uda nabiorą smukłości, zniknie tłuszcz na ramionach i plecach, a skóra odzyska dawny blask. Co więcej, stosując tę dietę, nie musisz się obawiać efektu jojo.

Zaufaj autorytetowi ekspertki

Anne Hild od lat zajmuje się uzdrawianiem i klasyczną homeopatią. Z pasją bada wpływ hormonów na ludzkie zdrowie i samopoczucie. Z jej książki dowiesz się, jak stosować dietę hCG, by uzyskać optymalne efekty. Wśród wielu praktycznych porad znajdziesz także przepisy na smaczne potrawy oraz praktyczne listy zakupów. Dzięki nim dieta hCG będzie skutecznym narzędziem, poprawiającym stan zdrowia i podnoszącym poziom życiowej satysfakcji.

Piękne ciało na zawsze.



Kuchnia Raw Food

Tanya Maher

Tytuł oryginału: The Uncook Book: The Essential Guide to a Raw Food Lifestyle

Dieta › raw food
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Dieta › vegetarianizm
Dieta › kuchnia

ebooki naturalne probiotyki oczyszczanie organizmu układ trawienny
zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-640-2; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 276; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

Na surowo – czyli jak? Na czym polega dieta Raw Food, czyli inaczej witarianizm

Lista produktów, które możesz jeść na diecie Raw Food nie jest wcale krótka. Jadłospis w surowej diecie stanowią owoce, warzywa, zioła, orzechy, pestki, rośliny strączkowe, kielki zbóż i fasoli, zielenina dzika i domowa, jadalne kwiaty, algi, warzywa morskie, bogata w składniki odżywcze zdrowa żywność. A także oleje, fermentowane produkty i herbaty, które stanowią przeciwieństwo naturalne probiotyki, grzyby lecznicze, naturalne słodziki i przyprawy. W powiązanej z wegetarianizmem kuchni Raw Food nie piecze się, nie smaży, ani nie gotuje w kuchence mikrofalowej. Aby nie pozbawiać roślin ich naturalnych walorów odżywczych, które są tak cenne dla organizmu. Ale można je podgrzać do temperatury nie przekraczającej 48°C. Wiele autorytetów z dziedziny zdrowia i zdrowego odżywiania zachęca do stosowania surowej diety. Z jej pomocą można poradzić sobie z wieloma dolegliwościami. Dieta Raw Food, podobnie, jak wegetarianizm, gwarantuje oczyszczanie organizmu. Potraktuj ten rodzaj zdrowego odżywiania jak jedną z terapii, która daje skuteczne efekty detoksu.

Nieodzowna pomoc w kuchni – książka pełna przepisów diety Raw Food

Autorka, ekspertka w dziedzinie zdrowego odżywiania i restauratorka, zapewnia, że styl życia związany z surową dietą może być tak prosty, jak obranie banana i nieść ze sobą ogromną różnorodność. Dzięki tysiącom sposobów wyciskania, rozdrabniania, fermentowania, marynowania, zamrażania, kształtowania, siekania, tarcia, obierania, zawijania, maczania, mieszania i odwadniania, surowa żywność jest przepyszna, a jej przygotowanie dobrą zabawą. Żeby ułatwić Ci start z surową dietą, Autorka przygotowała tę pełną pełną praktycznych wskazówek i pięknych fotografii książkę, która zawiera bardzo wiele przepisów diety Raw Food. Znajdziesz tu wskazówki, jak przyrządzić sycące śniadania, oryginalne przystawki i zupy, efektowne dania główne, a także sałatki, pyszne desery, napoje, dania na imprezy oraz dla dzieci. A wszystkie one zostały opracowane w zgodzie z zasadami kuchni Raw Food.

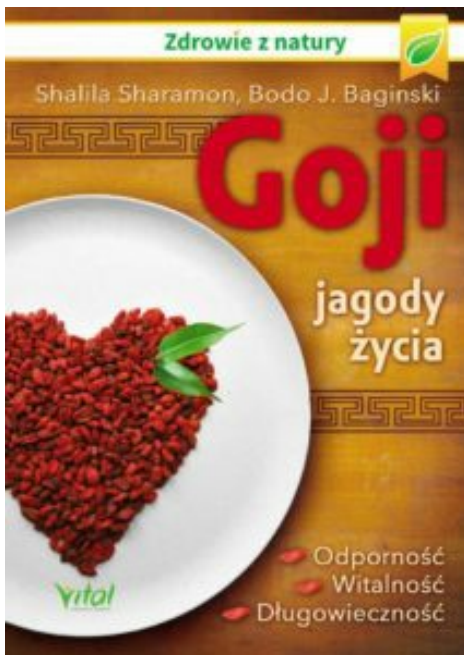
Poznaj zalety kuchni Raw Food, a jest ich naprawdę wiele!

Jedną z najbardziej zauważalnych zalet diety Raw Food jest znaczący przyrost energii. Za zmianę sposobu przygotowywania jedzenia podziękuj Ci również Twój układ trawienny. Witarianizm działa bowiem oczyszczająco na organizm, wspomaga trawienie i detoks. Z łatwością będziesz przyswajał naturalne probiotyki z fermentowanych pokarmów, a Autorka pokaże Ci, jaka żywność ma najlepsze właściwości probiotyczne. Zrozumiesz, jak wielkie znaczenie mają tłuszcze, żelazo, wapń i inne związki kluczowe dla zdrowia, a także dowiesz się, które dania dostarczą Ci najwięcej poszczególnych mikroelementów. Świadomie zaopatrzysz swoją spiżarnię, co będzie tylko ułatwiać Ci poruszanie się po kuchni Raw Food. Przekonaj się, jak witarianizm może poprawić Twoje zdrowie oraz złagodzić objawy chorób i dolegliwości.

7 powodów, by pokochać surową dietę:

- zapewnia przyrost energii i lepsze zdrowie,
- przyczynia się do sprawniejszego działania układu trawiennego i detoksu organizmu,
- dzięki niej stworzysz domową aptekę,
- potrawy przyrządzone według przepisów Raw Food są niezwykle smaczne,
- prostota w przygotowaniu zapewnia oszczędność czasu,
- jadłospis i dania surowej diety pomagają w tworzeniu hormonu szczęścia,
- dzięki surowym potrawom poprawia się stan umysłu oraz intuicja.

Surowo, czyli smacznie i zdrowo!



Goji jagody życia

Bodo J. Baginski Shalila Sharamon

Tytuł oryginału: Goji. Die ultimative superfrucht mit dem großen nährstoffprofil

Dieta › minerały Dieta › witaminy
Zdrowie › długowieczność

odporność seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-05-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Jagody goji – prawdziwe skarby natury

Jagody goji wywodzą się z Azji, gdzie ich dobroczynne właściwości znane są już od tysięcy lat. Zaliczane są do superżywności. To jeden z najzdrowszych owoców świata. Potwierdza to wielu ekspertów i dietetyków, argumentując ogromną ilością składników odżywczych, które posiadają jagody goji. Zawierają nie tylko substancje witalne, ale są także wyjątkowo silnym antyoksydantem, który zwalcza wolne rodniki i działa odmładzająco. Czy wiesz, że jagody goji mają w sobie trzykrotnie więcej witaminy C niż pomarańcze, a także więcej witamin z grupy B niż jakiegokolwiek inny rodzaj jagód? Ich skład uzupełnia 18 różnych aminokwasów, 21 pierwiastków śladowych, składniki mineralne – takie jak żelazo, wapń, cynk, selen. To nie wszystko. Goji zawierają w sobie nienasycone kwasy tłuszczowe oraz flawonoidy. Bomba odżywcza, którą zawierają w sobie te „czerwone diamenty”, zapewnia im czołowe miejsce wśród najpopularniejszych roślin leczniczych.

Jagody goji mają wiele zastosowań leczniczych – warto je poznać

Odporność, witalność, długowieczność – tak najkrócej można podsumować dobroczynne działanie i lecznicze właściwości czerwonych jagód goji. Są one nie tylko idealne dla diabetyków czy osób z chorobami serca i artretyzmem, ale również poleca się je w walce z rakiem. Wyjątkowe działanie antyoksydacyjne jagód goji przeciwdziała powstawaniu raka. A licznie badania potwierdzają ich wspomagające właściwości w leczeniu różnego rodzaju nowotworów. Ponadto owoce skutecznie przeciwdziałają spadkom odporności, a także pomagają wyregulować ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu i cukru. Jagody goji niezwykle skuteczne są także w odchudzaniu. Są słodkie, zdrowe i mają niski indeks glikemiczny. Dzięki zawartej w nich witaminie A, goji stanowią również wsparcie dla naszych oczu.

To kompendium wiedzy o jagodach goji

Książka to wyjątkowe kompendium wiedzy o tych czerwonych owocach. Po jej lekturze będziesz wiedział, na jakie choroby i schorzenia skutecznie działają jagody goji, ale również jaką ich ilość powinieneś spożywać. Książka dostarczy Ci również odpowiedzi na pytania dotyczące uprawy jagód goji. Nauczysz się samodzielnie przetwarzać owoce goji i suszyć je. Zrozumiesz także, dlaczego wiele gwiazd, zarówno polskich, jak i Hollywood, zachwala ich niezwykle działanie, słusznie uznając je za prawdziwy cud natury. Bardzo ważną kwestią, o której także przeczytasz w tej publikacji, jest poparte naukowymi badaniami zaprzeczenie jakiegokolwiek toksycznego działania jagód goji. Owoce te są zdrowe i bezpieczne, nie powodują skutków ubocznych. Wisienką na torcie, jaką przygotowali Autorzy, niech będą przepisy kulinarne z wykorzystaniem jagód goji. W książce znajdziesz wskazówki dotyczące m.in. tego, jak przygotować pyszne i zdrowe smoothie.

Sięgnij po najzdrowsze owoce świata!




 [pobierz fragment książki](#)


Koniec stresu i nadwagi

Jorge Cruise

Tytuł oryginału: Stubborn Fat Gone!™: Discover Think Fit™ to Turn Off Stress and Lose 1.5 lbs. Every Day

 Dieta > odchudzanie
Zdrowie > stres

Zdrowie > pozytywne myślenie

 [ebooki](#) [jak szybko schudnąć](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-65404-03-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Otyłość a stres

W pogoni za idealną wagą i szczupłą sylwetką jesteśmy gotowi zrobić naprawdę wiele. Katujemy swoje organizmy na siłowniach, głodzimy się czy łykamy podejrzane środki mające oszukać uczucie głodu. Nie osiągamy jednak długotrwałych sukcesów, efekt jo-jo powraca, a jedynym, co nam pozostaje po kolejnych próbach jest narastająca frustracja.

Dlaczego nie mogę schudnąć?

Niezadowolenie to spowodowane jest faktem, iż nie zajmujemy się jednym z najważniejszych czynników decydujących o tym, że przybieramy na wadze, czyli stresem. Kiedy hormony stresu ulegają aktywacji, organizm zostaje pobudzony do wytwarzania większej ilości tłuszczu na brzuchu. Dlatego właśnie stres, bardziej niż niewłaściwa dieta czy brak ruchu, przyczynia się do tego, że tyjemy. Jest tak podstępny, a zarazem powszechny w życiu człowieka, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Jak zrzucić brzuszek?

Przekonuje o tym bestsellerowy autor New York Timesa, którego książki przełożono już na 16 języków. Od ponad dziesięciu lat pomagam milionom osób osiągnąć dobre zdrowie, właściwą wagę pozbywając się tłuszczu z brzucha oraz podpowiada jak pokochać siebie i swoje ciało. Jorge Cruise stworzył inteligentny, nieskomplikowany plan, który raz na zawsze pomoże Ci w zrzuceniu tak zwanej oponki. Autor rozumie, że chcesz szybko osiągnąć rezultaty i że nie masz czasu, aby przygotowywać skomplikowane dania czy ćwiczyć na siłowni. Dla niego kluczem jest prostota i osiąganie jak najlepszych wyników przy jak najmniejszym wysiłku. A to jak zapewnia jest całkowicie realne.

Wyłącz hormony stresu

Jeśli przygniata Cię stres i chciałbyś w końcu wyrwać się z jego szponów, Autor podpowiada jak tego dokonać. Zdradza naturalne metody, które błyskawicznie Ci w tym pomogą oraz ujawnia po jakie suplementy warto sięgać, gdyż są świetnymi neuroprzekaznikami pomagającymi wytworzyć naturalną reakcję wolną od stresu. Ten wpływowy trener fitness i specjalista od odżywiania prezentuje prosty, 12-tygodniowy plan, który stanowi odzwierciedlenie przełomowych wyników badań naukowych dotyczących wpływu hormonów stresu na przybieranie na wadze. Jego unikalny program pokazuje, jak możesz z łatwością dezaktywować działanie hormonów stresu.

Jak schudnąć 1 kilogram w jeden dzień?

Opracowany przez Autora strategię, skupiają się nie tylko na zaleceniach żywieniowych, dzięki którym schudniesz nawet kilogram dziennie, ale przede wszystkim wyjaśnia jak poradzić sobie ze stresem, przez który od tak dawna odczuwasz ciągłą frustrację. Jeśli chcesz pozbyć się nadwagi, uniknąć chorób, pozbyć się otyłości brzusznej, czyli tzw. oponki i żyć długo, musisz już teraz zacząć myśleć, jak tego dokonać. Program Jorge'a bazuje na najnowszych wynikach badań, dzięki którym zmienisz swoje ciało i nauczysz się zarządzać stresem.

Prosto i skutecznie do celu

Dzięki wykorzystaniu sprawdzonych zaleceń Autora, dokonasz modyfikacji swojego nastawienia oraz zakorzenionych przekonań. Pozbędzisz się otyłości brzusznej i oponki oraz zyskasz dużo więcej korzyści. Zmniejszysz ryzyko zachorowania na poważne choroby, poczujesz się zdecydowanie lepiej, poprawi się Twój wygląd, a także odnajdziesz w sobie nowe pokłady sił witalnych i entuzjazmu. Ponadto będziesz mógł delektować się smakiem pysznych muffinów, naleśników, pieczywa, smażonego kurczaka, a nawet wina – i to bez poczucia winy!

Czas na relaks i idealną linię!



Zielone koktajle

Victoria Boutenko

Tytuł oryginału: The Green Smoothie Prescription: A Complete Guide to Total Health

Dieta › witaminy
Zdrowie › uroda

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

odporność smoothie zdrowe odżywianie **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-04-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 204; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Czy zielone koktajle są zdrowe?

Świat oszalał na punkcie zielonych koktajli i zielonych smoothie. Piją je nie tylko gwiazdy Hollywood, ale również wielu polskich celebrytów i sportowców. Ewa Chodakowska i Anna Lewandowska – polskie trenerki fitness oraz propagatorki zdrowego stylu życia, często zachęcają do sięgania po zielone koktajle, gdyż gwarantują one nie tylko energię na cały dzień, ale również zdrową, piękną skórę i zgrabną sylwetkę.

Zielone koktajle dla zdrowia i energii – praktyczne wskazówki

Victoria Boutenko, pionierka surowego żywienia i autorka popularnego w wielu krajach bestselleru książkowego „Zielony eliksir życia”, prezentuje w tej kompleksowej książce wszystkie zalety i właściwości lecznicze wynikające ze spożywania zielonych koktajli. Polecane przez nią ciemnozielone warzywa liściaste to prawdziwa bomba witaminowa i niezwykle bogactwo składników odżywczych potrzebnych dla zachowania dobrego zdrowia. Są pełne witamin, soli mineralnych a przede wszystkim chlorofilu, który zwiększa produkcję czerwonych krwinek, poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, spowalnia proces starzenia się organizmu oraz przynosi niezwykle korzyści naszym ciałom i umysłom, wzmacniając naturalną regenerację. Autorka udowadnia, że zielone smoothie są najprostszym, najszybszym i najsmaczniejszym sposobem spożywania warzyw liściastych w ilości niezbędnej do uzyskania lepszego samopoczucia, wzrostu energii i wzmocnienia odporności.

Jak robić zdrowe zielone koktajle?

Ta łatwa w użyciu i pełna przydatnych informacji publikacja, to prawdziwa kopalnia wiedzy na temat zielonych koktajli i ich właściwości. Dzięki niej dowiesz się, jak robić zdrowe zielone koktajle oraz witaminowe smoothie. Znajdziesz tu ponad 150 sprawdzonych przepisów na pyszne zielone koktajle nie tylko na odchudzanie, ale również piękną skórę, wzmocnienie odporności, koncentrację, zmniejszenie stresu, a także oczyszczanie organizmu. Przepisy na smoothie dla dzieci z jarmuzem i szpinakiem. Poznasz także najsukuteczniejsze składniki odżywcze, które są niezwykle pomocne nie tylko przy drobnych niedomaganiach i przeziębieniach, ale przede wszystkim niezastąpione w walce z przewlekłymi chorobami takimi jak: cukrzyca, osteoporoza, depresja, choroby serca, otyłość, a nawet nowotwory.

Zielony zastrzyk energii



Oczyszczanie nerek

Lauren Felts

Tytuł oryginału: The Miracle Kidney Cleanse: The All-Natural, At-Home Flush to Purify Your Body

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › detoks

kamienie nerkowe oczyszczanie nerek oczyszczanie organizmu **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-08-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Świadomy detoks

Dzięki tej książce zrozumiesz, jak istotne dla stanu Twojego zdrowia są nerki. Nauczysz się rozpoznawać stopień zanieczyszczenia toksynami zarówno tego organu, jak i całego organizmu. Zrozumiesz, skąd napływają do Twojego ciała szkodliwe substancje i w oparciu o tę wiedzę zmodyfikujesz swoje codzienne zwyczaje. Świadomie przygotujesz się do detoksu oraz dowiesz się, co powinieneś robić po jego skutecznym wykonaniu. Lauren Felts, która jest certyfikowanym dietetykiem, prezentuje plan żywieniowy oczyszczający nerki i przepisy na konkretne dania.

Nerki i ich rola zdrowotna

Podczas wytwarzania moczu nerki odgrywają rolę jednych z najważniejszych organów detoksykacyjnych organizmu, wydalając około półtora litra moczu dziennie. Jest to jeden z najskuteczniejszych sposobów na pozbywanie się toksyn i nieczystości, które w przeciwnym wypadku zaszkodziłyby krwi i doprowadziły do dysfunkcji ogólnoustrojowej.

Objawy niedoczynności lub dysfunkcji nerek:

- zimne stopy i nogi,
- silny obrzęk,
- problemy z pęcherzem moczowym,
- strachliwość, niepokój, brak poczucia bezpieczeństwa,
- przewlekłe zmęczenie,
- niecierpliwość, zniechęcenie,
- słaby popęd seksualny,
- rwa kulszowa, ból okolicy lędźwiowej,
- stan zapalny, bóle mięśniowo-szkieletowe.

Nerki a słuch

Gdy myślisz o chorobach takich jak utrata słuchu czy szumy uszne, prawdopodobnie nie kojarzysz ich z nerkami, jednak perspektywa medycyny chińskiej jest w tym względzie inna: przyczyn problemów ze słuchem upatruje się nie w uszach, lecz nerkach. Ciekawe. Prawda?

Cele zdrowotne oczyszczania nerek

- podniesienie energii,
- zapobieganie chorobie nerek i kamicy nerkowej,
- zapobieganie nawrotom kamicy nerkowej,
- zdrowie włosów i paznokci,
- poprawa kondycji uszu, kości, szpiku kostnego i zębów,
- leczenie bólu pleców w odcinku lędźwiowo-krzyżowym,
- poprawa płodności/sprawności seksualnej,
- redukcja wody z masy ciała.

Co wspólnego ma joga z oczyszczaniem nerek?

Joga ma dalekosiężny wpływ na nerki, dlatego jest niezwykle pożyteczną terapią w czasie procesu oczyszczania. Absolutnie konieczne jest odstresowanie poprzez korzystanie z oferowanych przez jogę technik oczyszczających umysł, aby nerki mogły sprawnie funkcjonować. Autorka w swojej książce przedstawia sekwencję pozycji ukierunkowanych na nerki. Twoim zadaniem będzie praktykowanie ich przynajmniej raz dziennie w okresie detoksykacji.

Zioła na nerki – jak oczyścić nerki ziołami?

Mimo, że wiele ziół sprzyja zdrowiu nerek, przedstawione w publikacji oczyszczanie nerek korzysta ze znamion kukurydzy i mniszka lekarskiego, których skuteczności dowiodło wiele badań naukowych. Prezentowana w książce detoksykacja trafia wprost w przyczynę Twoich problemów zdrowotnych i występujących objawów. Dzięki niej zmienia się nie tylko Twoje wyniki badań i samopoczucie, ale również styl życia.

Oczyść nerki, zyskaj zdrowie!



Piękna na zawsze

Sophie Uliano

Tytuł oryginału: Gorgeous for Good: A Simple 30-Day Program for Lasting Beauty – Inside and Out

 Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › uroda

Zdrowie › kosmetyki

Zdrowie › kobieta



ebooki

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-99-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 408; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Ulubienica gwiazd Hollywood zdradzi Ci, jak wydobyć i zatrzymać piękno

Zerkając w lustro, czasem widzisz zupełnie obcą osobę? Kasujesz każde nowe zdjęcie, ponieważ brak Ci dawnego blasku? Czy kiedykolwiek bezskutecznie próbowałaś zmienić coś w swoim wyglądzie zewnętrznym? A może czujesz się jak uczestniczka z góry skazanej na porażkę bitwy o to, by zatrzymać swoje piękno, urodę? Jeżeli odpowiedziałaś „tak” przynajmniej na jedno z tych pytań, koniecznie zajrzyj do tej książki. Uwielbiana przez gwiazdy Hollywood Autorka zdradzi Ci sekret, jak wydobyć i zatrzymać piękno wewnętrzne i zewnętrzne.

Rewolucyjna metoda dbania o urodę

Sophie Uliano, guru urody i autorka bestsellerów z listy New York Timesa, przedstawia skuteczne rozwiązanie, które zrewolucjonizuje sztukę dbania o urodę. Dzięki jej cennym wskazówkom zawartym w tej książce:

- dowiesz się, jak wyglądać na wypoczętą i promienną bez bolesnych godzin spędzonych w gabinecie chirurga plastycznego, bez drogich kremów i balsamów,
- autorka pozwoli Ci zrozumieć, czym jest piękno zewnętrzne i wewnętrzne,
- rozsmakujesz się w „pięknym jedzeniu”,
- przekonasz się, jak ważny w zatrzymaniu piękna i urody jest ruch,
- dowiesz się, jak dbać o włosy, paznokcie, zęby, a także swój zapach,
- wypróbujesz nowe makijaże, które pomogą Ci wydobyć Twoje piękno.

Zatrzymaj piękno w zaledwie 30 dni

W tej książce znajdziesz holistyczny program obejmujący żywienie, pielęgnację ciała i metody na odzyskanie młodości, takie jak joga, techniki oddechowe czy detoks. Otrzymasz sprawdzone informacje o komercyjnych i naturalnych produktach do pielęgnacji osobistej. Będziesz również mogła łatwo i niedużym kosztem samodzielnie wykonać kosmetyki do mycia i pielęgnacji ciała. Poznasz wiele przepisów kulinarnych na potrawy, które wzmocnią Twój organizm i odbudują skórę od środka. Dzięki prostym ćwiczeniom odzyskasz prawidłową postawę, pewność siebie i zaczniesz czerpać prawdziwą radość z każdego dnia.

Wszystkie te informacje Autorka zebrała w innowacyjnym 30-dniowym programie „Piękna na zawsze”, w którym radzi czytelniczkom, jak za pomocą codziennych rutynowych działań być piękną nie tylko przez sześć miesięcy, czy rok, ale już na zawsze!

Promienna i atrakcyjna każdego dnia



Lecnicze głodówki dla każdego

dr Ruediger Dahlke

Tytuł oryginału: Das große Buch vom Fasten

Zdrowie › choroby
Terapie › głodówki

Terapie › medytacja

stwardnienie rozsiane ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-01-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Moc głodówek

Powstrzymywanie się od spożywania pokarmów w określonym celu było i wciąż jest obecne praktycznie we wszystkich kulturach. Wiele osób wierzy, że w ten sposób przybliża się do siły wyższej bądź też osiąga samodoskonalenie. Istnieje jednak jeszcze inne oblicze głodówek. Są one doskonałym sposobem na dokonanie detoksykacji organizmu i wyleczenie mnóstwa uciążliwych chorób.

Oczyszczanie ciała i ducha

Post to dużo więcej niż tylko rezygnacja z posiłku. Jest to holistyczna metoda, która prowadzi do fizycznego i duchowego oczyszczenia. Podczas swojej trzydziestoletniej praktyki lekarskiej doktor Ruediger Dahlke doskonale poznał jego istotę, a w swojej przełomowej książce dzieli się ze wszystkimi swoim bogatym doświadczeniem. Udziela nie tylko konkretnych wskazówek, ale i odnosi się do niezbędnej wiedzy z dziedzin medycyny akademickiej i alternatywnej, psychologii i filozofii.

Potwierdzony naukowo program

W tej książce znajdziesz opis potwierdzonych medycznie procesów zachodzących w ciele podczas postu. Zrozumiesz, dlaczego powstrzymywanie się od spożywania pokarmów jest naturalną metodą zaliczaną do medycyny prewencyjnej. Post może być także pomocny w łagodzeniu oznak reumatyzmu, artretyzmu, cukrzycy, chorób skóry i jelit. W wielu przypadkach odnotowano całkowite wyeliminowanie powyższych dolegliwości. Dowiesz się również, kiedy powinieneś zrezygnować z proponowanej terapii oraz jak należy się odżywiać po jej skutecznym przeprowadzeniu.

Przez głodówkę do zdrowia!



Program przywracania równowagi jelitowej

Brenda Watson dr Leonard Smith

Tytuł oryginału: The Skinny Gut Diet: Balance Your Digestive System for Permanent Weight Loss

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie jelit

bakterie układ trawienny ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-02-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 400; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Dobre bakterie – klucz do zrzucenia zbędnych kilogramów!

Czy wiedziałeś, że za równowagę trawienną odpowiedzialne są dobre bakterie? Są to dobroczynne mikroby, które zamieszkują tylko zdrowy układ trawienny. Spożywając „żywe pokarmy” – czyli te, które zawierają dobre bakterie (zwane również probiotykami) i pokarmy, które karmią te bakterie – doprowadzasz do równowagi jelitowej i w końcu na trwale zrzucasz wagę! W jaki sposób zadbać o florę bakteryjną jelit? Czym jest dieta na zdrowe jelita? Jakie są rodzaje bakterii jelitowych i za co odpowiadają?

Równowaga bakteryjna jelit – bakterie Twój nowy priorytet

Odpowiedzi na te pytania udzieli Ci Brenda Watson, certyfikowana konsultantka dietetyczna i ekspertka od zdrowia układu pokarmowego. W swojej książce przedstawia mało znane powiązanie między przybieraniem na wadze a brakiem równowagi bakteryjnej w jelitach. W prosty i rzeczowy sposób wyjaśnia zasady funkcjonowania układu pokarmowego i podaje instrukcje, dzięki którym odzyskasz równowagę bakteryjną i przywrócisz prawidłowe funkcjonowanie jelit. Dzięki jej poradom zmniejszysz łaknienie i przyspieszysz utratę wagi, a Twój organizm będzie wchłaniał mniej kalorii z pożywienia.

Dieta na chudy brzuch

Odkryjesz czym różnią się probiotyki od prebiotyków i jakie znaczenie mają pierwsze z nich w zapobieganiu wahaniom nastrojów. Dowiesz które pokarmy stanowią najlepsze źródło probiotyków i czy faktycznie jest to kefir lub jogurt? Poznasz skuteczny program detoksykacji obejmujący usuwanie toksyn z organizmu, oczyszczanie ziołami, saunę czy hydrokolonoterapię. Znajdziesz tu również dwutygodniowy plan posiłków Diety na chudy brzuch. Przepisy na syjące i smaczne dania takie jak grillowane kebaby z kurczaka, mini omlety ze szpinakiem, smażony kurczak ze szparagami czy lody truskawkowe z kefirem.

Przywróć swoim jelitom równowagę

Informacje zawarte w tej książce pomogą Ci:

- osiągnąć i utrzymać równowagę jelitową,
- pozbyć się depresji i niepokoju,
- wyregulować układ pokarmowy,
- oczyścić organizm,
- wyeliminować stany zapalne, będące główną przyczyną chorób chronicznych,
- zwiększyć odporność,
- stracić zbędne kilogramy i utrzymać wagę na optymalnym poziomie.

Co mówią autorytety

Ta dieta otwiera drzwi do sukcesu nie tylko pod względem utraty wagi, ale co ważniejsze, zapewnia przyjazny plan żywienia oparty na najnowszych badaniach naukowych. Dzięki niej wyraźnie poprawisz swoje zdrowie oraz zrobisz krok do długowieczności.

– dr David Perlmutter, autor bestsellera *Księga zdrowia mózgu*

Autorka opracowała zaskakująco kompleksowy i przyjazny przewodnik zarządzania florą jelitową w celu osiągnięcia optymalnego zdrowia i masy ciała. To źródło świadomych, wnikliwych i rzeczywistych porad dotyczących poprawy zdrowia.

– dr William Davis, bestsellerowy autor „New York Timesa”

Nikt nie wie więcej o jelitach niż Brenda Watson. Jest jedną z moich nauczycielek. Jej wiedza o tym, jak działają jelita i jak jeść, odmieni Twoje życie!

– Suzanne Somers, autorka bestsellerów „New York Timesa”

Zdrowe jelita, zdrowe ciało



Odkwaszanie

Laura Wilson

Tytuł oryginału: The Alkaline 5 Diet: Lose Weight, Heal Your Health Problems and Feel Amazing!

Dieta > zdrowe odżywianie
Zdrowie > choroby

Terapie > zakwaszenie organizmu

ebooki pH

ISBN: 978-83-64278-89-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Dieta alkaliczna – sposób na odkwaszenie organizmu

Z tej książki dowiesz się, że dieta alkaliczna, zwana też zasadową, jest niezwykle prosta do wprowadzenia w życie i uzyskania trwałych efektów. Dieta ta, wspomaga regenerację ciała oraz zapewnia uzdrawianie bez sięgania po leki. Dzięki niej poznasz osiem zaleceń dla codziennego odżywiania oraz przykłady zdrowych posiłków i przydatnych suplementów. Odpowiednie łączenie pokarmów dzięki tej diecie sprawi, że nie będziesz czuł się wzdęty i ociężały, a dodatkowo usprawni trawienie i pomoże Ci stracić na wadze. Niewątpliwą zaletą tej diety jest fakt, że potrawy są proste w przygotowaniu.

Jak dotlenić organizm?

Co mają wspólnego bieganie, wążanie kwiatów, bycie blisko wody i śpiewanie? Odpowiedź na to pytanie znajdziesz w tej książce. Poznasz ćwiczenia oddechowe pomagające w efektywnym dotlenianiu organizmu. Dowiesz się też jakie ćwiczenia aerobowe należy wybrać dla skutecznej poprawy Twojej kondycji zdrowotnej. Stosując się do rad Laury Wilson staniesz się bardziej zrelaksowany, a Twój układ odpornościowy stanie się bardziej skuteczny. Będziesz mieć płaski brzuch oraz lepszą gibkość ciała. Dodatkowo pokonasz bóle pleców, szyi i stawów.

Jak nawadniać organizm w diecie zasadowej?

Czy wiesz, ile procent Twojego ciała stanowi woda? Czym się różni jonizator wody od destylatora wody czy urządzeń do odwróconej osmozy? Z tej publikacji dowiesz się o tym. Dowiesz się też, dlaczego regularne picie wody w odpowiednich ilościach jest tak ważne dla utrzymania w zdrowiu Twojego organizmu. Zapoznasz się z rodzajami wody i będziesz wiedzieć, która jest dla Ciebie najlepsza, aby utrzymać zasadowość krwi, limfy, płynów wewnątrzkomórkowych i zewnątrzkomórkowych. Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu Twojego ciała będziesz mieć stałą poziomą energii, miękką skórę, bezzapachowe pocenie się, zmniejszy się ilość bólów głowy i migren, czysty i bezwonny mocz.

Osiągnij idealną równowagę i ... wagę.

To co jesz ma ogromny wpływ na stan Twojego umysłu i zdrowie, ponieważ ze zjedzonego pokarmu są tworzone nowe komórki w ciele: Twoje włosy, paznokcie, narządy, mięśnie, skóra, zęby, itp. Dlatego jedzenie świeżych, nieprzetworzonych, naturalnych, alkalicznych pokarmów jest kluczem do dobrego zdrowia. Laura Wilson, która była kierowniczką jednostek badawczych działających na zlecenie brytyjskiej służby zdrowia, a teraz jest certyfikowaną dietetyczką oraz cenioną instruktorką ćwiczeń i tańca, przekonuje w swojej publikacji, że niezależnie od stopnia zakwaszenia Twojego organizmu, nigdy nie jest za późno na wprowadzenie zmian.

Wybierz zdrowie zamiast zakwaszenia!






Sekrety wiecznie młodych kobiet

dr Christiane Northrup

Tytuł oryginału: Goddesses Never Age: The Secret Prescription for Radiance, Vitality, and Well-Being

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › uroda

Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › kobieta

 ebooki  starzenie  SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-88-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Sekrety ponadczasowego piękna

Jakim cudem niektóre kobiety wyglądają młodo i promiennie niezależnie od wieku? Czy można powstrzymać, a nawet cofnąć oznaki starzenia? W jaki sposób czerpać pełną przyjemność z życia aż do późnej starości? Czy ludzki organizm może doskonale funkcjonować przez ponad 100 lat? Na te i wiele innych pytań odpowiada lekarz medycyny i autorka bestsellerów New York Timesa.

Starość to nie wyrok

Autorka udowadnia, że mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, by starzenie nie wiązało się z pogarszaniem się stanu zdrowia, wyglądu i życia seksualnego. W tej książce połączyła ona osobiste doświadczenia i ćwiczenia praktyczne z najnowszymi badaniami naukowymi. Teraz Ty również zrozumiesz wagę świadomego wybierania pożywienia i rezygnacji z przetworzonej żywności. Nauczysz się uwalniać zablokowane emocje i akceptować swoją zmysłowość.

Możesz wpłynąć na stan swojego zdrowia

Poprzez wyjaśnienie, że stan zdrowia w znacznie większym stopniu dyktowany jest przekonaniami aniżeli biologią, doktor Northrup stara się zmienić postrzeganie procesu starzenia się i pokazać wszystkim kobietom, że są upoważnione do tego, by do swoich najpóźniejszych lat oczekiwać pełnej energii i zdrowego życia. Wyjaśnia przy tym, w jaki sposób zachować wysoki standard wszystkich sfer codzienności – od zawodowej po intymną. Jest to o tyle ważne, że żyjemy coraz dłużej. Nareszcie pojawiła się szansa, żeby jesień życia była prawdziwie ekscytująca.

Na piękno nigdy nie jest za późno



Zdrowe jelita, zdrowe życie

Joachim Bernd Vollmer

Tytuł oryginału: Gesunder Darm -: gesundes Leben

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

lewatywy mikrobiom układ trawienny zdrowa skóra **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-94-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 348; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Twój drugi mózg

Jelita nazywane są drugim mózgiem i lubią uporządkowany przebieg dnia. Rytm, na który mogą się nastawić. Często nie mamy świadomości, że takie choroby jak rak, nadciśnienie, reumatyzm, migrena, cukrzyca czy alergie mają w nich swoje źródło. Jedynie holistyczne podejście do zdrowia gwarantuje skuteczne pozbycie się powyższych dolegliwości. Autor książki podpowie Ci jak uszczelnić przeciekające jelita stosując jedynie dietę i naturalne metody.

Uważaj co jesz!

Ponieważ oprócz powietrza najpowszechniejszym źródłem trucizn przenikających do naszego organizmu jest jedzenie, powinniśmy dążyć do tego, by nasze pożywienie było możliwie jak najbardziej pozbawione trucizn. Spożywane przez nas produkty mogą stanowić nie tylko nośnik substancji wspierających lub szkodzących zdrowiu, lecz zawierają także wiele substancji czynnych, które mogą mieć pozytywny bądź negatywny wpływ na nasz nastrój, uczucia oraz zdolność do działania.

Jelita a psyche

Występowanie związku pomiędzy zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi a ludzką psychiką znane były już w starożytności. Ów ścisły związek uwidacznia się przede wszystkim w sytuacji lęku. Wśród klasycznych schorzeń psychiczno-fizycznych czyli psychosomatycznych znajdują się także zaburzenia układu pokarmowego: nadwaga, choroby nowotworowe, wrzody żołądka, szумы uszne, migrena, silne bóle pleców, atopowe zapalenie skóry, nerwica serca, zaburzenia odżywiania, chroniczne zmęczenie.

Jak wyleczyć schorzenia jelit

W tej książce Autor opisuje metody, dzięki którym zdołasz przywrócić prawidłową perystaltykę jelit i uregulować procesy trawienne. Poznasz skuteczne sposoby na pozbycie się zaparć i infekcji grzybiczych. Dowiesz się jak wzmocnić układ immunologiczny oraz mięśnie i stawy. Poprawisz wzrok, a Twoja skóra stanie się czysta i młodsza. Znacznie zredukuje się nadmierna potliwość skóry i zniknie związany z nią zapach. Zmniejszą się lub całkowicie ustąpią bóle stawów. Poprawi się praca mózgu, a stany depresyjne ulegną osłabieniu albo w ogóle przestaną się pojawiać.

Jelita kluczem do zdrowia



Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu

Susanne Schäfer

Tytuł oryginalny: Der Feind in meinem Topf?: Schluss mit den Legenden vom bösen Essen

Zdrowie › choroby
Dieta › superżywność

Dieta › kuchnia

SuperRabaty ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-90-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Nietolerancje pokarmowe nie wynika z rzeczywistego stanu ciała, ale z mylnych przekonań

Żyjemy w świecie, w którym w zastraszającym tempie mnoży się liczba nietolerancji pokarmowych i alergii. Jednocześnie wciąż wzrasta ilość produktów przeznaczonych dla osób nimi dotkniętych. Czy mamy do czynienia z jedyną w swoim rodzaju pandemią? A może ktoś świadomie wprowadza nas w błąd widząc w tym szansę na duży zysk? Jak to możliwe, że nagle niemal całe społeczeństwo wykształciło nietolerancję na gluten i inne związki?

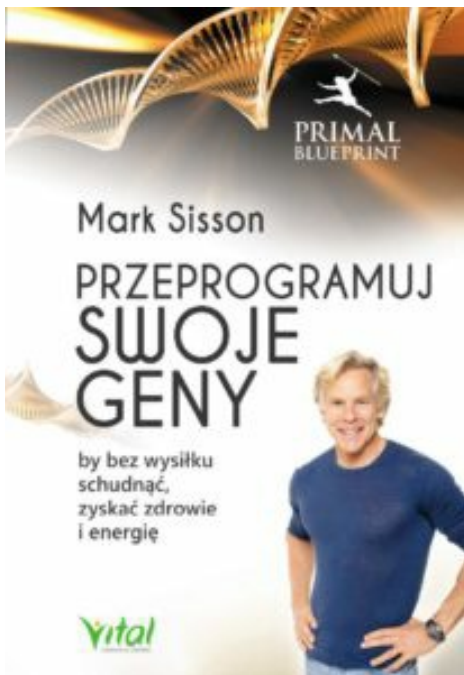
Kłamstwa o niezdrowym żywieniu

Odpowiedzi udziela dziennikarka naukowa zajmująca się problematyką mitów zdrowotnych i żywieniowych. Przeprowadziła ona śledztwo z medycznej, psychologicznej i socjologicznej perspektywy, co pozwoliło jej spojrzeć na prezentowany temat całościowo. Jednocześnie udowodniła niezbicie, że wiele legend o niezdrowym jedzeniu jest jedynie bajkami.

Mity o żywności i chorobach

Dzięki tej książce dowiesz się, kto kryje się za produktami oznaczonymi pozornie sprzyjającymi zdrowiu hasłami w stylu „wolne od...” albo „dla osób z nietolerancją...”. Zrozumiesz również, że nie istnieją żadne uzasadnienia horrendalnych cen, jakie one osiągają. Zarówno my, jak i nasi najbliżsi dajemy się złapać w pułapkę strachu przed pożywieniem, które ma rzekomo zabójcze właściwości. Wiele osób płaci krocie za pokarm mający chronić ich przed skutkami spożywania konkretnych związków spożywczych. Tymczasem wiele nietolerancji nie wynika z rzeczywistego stanu ciała, ale z mylnych przekonań. Autorka ujawnia mechanizm powstawania mitów chorobowych i obnaża działalność osób (jak również organizacji), które świadomie podsycają przerażenie konsumentów dla własnych korzyści.

Czy pozwolisz się nabić w butelkę?



Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię

Mark Sisson

Tytuł oryginału: The Primal Blueprint: Reprogram your genes for effortless weight loss, vibrant health, and boundless energy

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › długowieczność

jak szybko schudnąć SuperRabaty ~~nakład wyczerpany~~

ISBN: 978-83-64278-91-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 380; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Każdy próbuje zatrzymać czas – sukces tkwi w genach

Któż z nas nie składał deklaracji, solennych obietnic, że od jutra zaczyna dietę, chodzenie na siłownię, spacerować, na basen? Miliardy osób na całym świecie chcą żyć zdrowo, spędzają godziny na siłowni i stosują skomplikowane diety, a i tak nie udaje im się osiągnąć wymarzonej sylwetki, ani cofnąć oznak starzenia. Jak to możliwe, że wszystkie te podejmowane próby kończą się fiaskiem? Odpowiedź tkwi w naszych genach i w ewolucji całego gatunku ludzkiego.

Naukowo opracowana recepta na długowieczność

Przygotowując się do napisania tej książki Autor, bestsellerowy pisarz, wybitny sportowiec i znana osobowość medialna, zaczerpnął informacje od czołowych biologów ewolucyjnych, paleontologów, genetyków, antropologów, lekarzy, dietetyków, fizjologów, trenerów, a także badaczy ludzkich zachowań. W oparciu o uzyskane od nich dane opracował i szczegółowo opisał 10 nadrzędnych zasad, które pozwalają przeprogramować geny tak, by zagwarantować sobie zdrowie, szczupłą sylwetkę, witalność i długowieczność. To między innymi porady dotyczące korzystania ze słońca, sprintów czy jedzenia roślin. Gwarancja sukcesu opiera się na założeniu, że zaczniesz funkcjonować w zgodzie ze swoimi naturalnymi predyspozycjami, które wykształcały się u Twoich przodków przez tysiące lat.

Dzięki temu rewolucyjnemu bestsellerowi:

- dowiesz się, jak odmienić styl życia,
- poznasz zasady zdrowego sposobu odżywiania i sposoby na uniknięcie pułapek żywieniowych,
- nauczysz się jeść, ćwiczyć, a nawet poruszać się w zgodzie ze swoją naturą,
- osiągniesz szybkie rezultaty w zmianach wyglądu ciała, sprawności fizycznej, wydajności, poziomie codziennej energii,
- zredukujesz czynniki ryzyka wielu chorób.

Im się udało, Ty też przeprogramuj swoje geny

Jeśli chcesz schudnąć z sukcesem, odzyskać siły witalne i energię, ta książka jest zdecydowanie dla Ciebie! Oprócz rewolucyjnych zasad, Autor opisał też dla Ciebie między innymi najczęstsze przeszkody, które przeszkadzają w odzyskaniu sprawności i energii, jak na przykład znalezienie dobrych i smacznych przekąsek, radzenie sobie ze stresem, zbyt mało snu i odpoczynku, opieranie się pokusom czy przygotowywanie posiłków. By zmotywować Cię do działania, Mark Sisson zawarł w swoim bestsellerze historie wraz ze zdjęciami metamorfoz osób, które zyskały zdrowie, fenomenalną figurę i wigor właśnie dzięki zastosowaniu się do jego rad i zasad. Nie odkładaj zdrowia na jutro, zacznij już teraz!

Masz zdrowie w genach



Życie bez stresu

Charlotte Watts

Tytuł oryginału: The De-Stress Effect: Rebalance Your Body's Systems for Vibrant Health and Happiness

Zdrowie › stres

Zdrowie › relaks

Dieta › zdrowe odżywianie



ebooki

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-93-8; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 380; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Stres – problem który dotyczy też Ciebie

Badania naukowe dowiodły, że nadmierna dawka stresu zagraża wszystkim, w tym również Tobie. Prowadzi do licznych schorzeń takich jak: depresja, cukrzyca, choroby układu krążenia i autoimmunologicznych, a nawet nowotworów. Dzięki tej książce dowiesz się jak skutecznie niwelować choroby spowodowane stresem, które zagrażają Twojemu życiu lub zdrowiu.

Czy wiesz, na który rodzaj stresu cierpisz?

Autorka jest terapeutką i dietetyczką z wieloletnim doświadczeniem. Jako ekspertka w branży podzieliła stres na siedem typów:

1. spięty,
2. zmęczony,
3. zmarznięty,
4. wzdęty,
5. podrażniony,
6. zdemotywowany,
7. hormonalny.

Dzięki tej książce dowiesz się na jaki rodzaj stresu cierpisz i doберiesz do niego najlepsze techniki terapeutyczne, które pozwolą Ci uwolnić się od jego skutków.

Wybierz własne antidotum na stres

Autorka łączy naukę z poradami na temat żywienia, stylu życia czy holistycznego uzdrawiania ciała i duszy. Dzięki jej poradom samodzielnie zdiagnozujesz i znajdziesz najwłaściwszy dla siebie sposób na samouzdrawienie. Unikniesz przy tym takich schorzeń jak: depresja, zaburzenia snu, obniżona samoocena, huśtawka nastrojów, przybieranie na wadze czy brak wolnego czasu, a to tylko czubek góry lodowej. Skomponujesz dietę antystresową dopasowaną do swoich potrzeb i zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami z zakresu jogi. Poznasz lecznicze właściwości treningów wywodzących się rodem z Indii, które wniosą odrobinę orientalnej kultury do Twojego życia. Nauczysz się łączyć ćwiczenia fizyczne z poprawnym oddychaniem, odkrywając ich zdrowotne właściwości. Stosując się do rad zawartych w książce wybierzesz najskuteczniejsze metody niwelowania stresu.

Proste metody na stres



Kryzys ozdrowieńczy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Healing Crisis

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

olej roślinny

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-97-6; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 112; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Na czym polega kryzys ozdrowieńczy?

Kryzys ozdrowieńczy jest integralną częścią każdej terapii. Zazwyczaj występuje na początku kuracji i trwa kilka dni, czasem z nawrotami o mniejszym nasileniu. Polega na zaostrzeniu objawów choroby w czasie, gdy organizm zwalczając jej przyczynę pozbywa się wszelkich zbędnych substancji, złogów i toksyn. Zjawiska kryzysu ozdrowieńczego nie rozumie niestety wielu lekarzy. Pojawiające się symptomy leczą konwencjonalnie, hamując w ten sposób proces uzdrawiania organizmu.

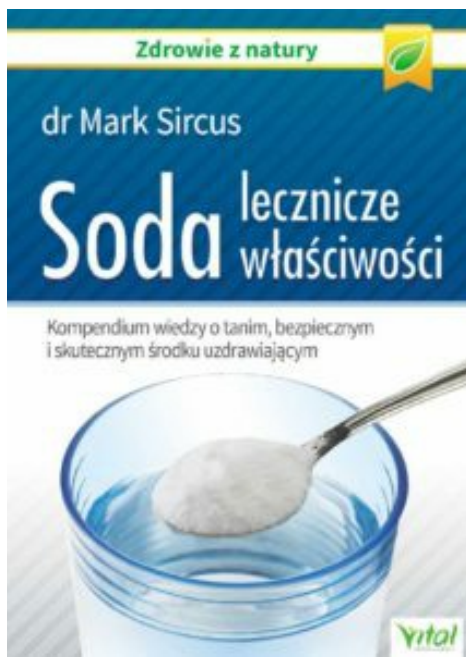
Wspomaganie naturalnych metod leczenia

Dzięki książce dr. Bruce'a Fife'a dowiesz się jakie są prawdziwe przyczyny kryzysu i co można zrobić, gdy już do niego dojdzie. Autor pomoże Ci w zrozumieniu tego fenomenu, a także udzieli informacji dotyczących czerpania korzyści ze stosowania dowolnej metody leczenia naturalnego. Wsluchując się w swoje ciało i dostosowując się do przekazywanych przez nie wskazówek sprawisz, że proces leczenia organizmu przebiegnie szybciej i łagodniej. Pozytywne nastawienie pozwoli Ci na polepszenie stanu zdrowia i zwiększenie sił witalnych. Objawy pojawiające się w trakcie kryzysu powinieneś potraktować jako wskazówki dotyczącego tego, co dalej robić. Jeśli czujesz zmęczenie – odpocznij. Jeśli masz gorączkę, organizm próbuje wytworzyć ciepło, dlatego owiń się w coś i pozwól działać podwyższonej temperaturze.

Jak poradzić sobie ze złym samopoczuciem na początku leczenia?

Kryzys ozdrowieńczy należy po prostu przetrwać. Po chwilowym pogorszeniu nadejdzie dużo lepsze samopoczucie, a powyższe objawy ustąpią. Nie należy przerywać kuracji ani jej modyfikować. Organizm potrzebuje czasu, żeby sam się naprawić i zacząć funkcjonować poprawnie.

Od kryzysu do zdrowia



Soda – lecznicze właściwości

dr Mark Sircus

Tytuł oryginału: Sodium Bicarbonate: Nature's Unique First Aid Remedy

Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › preparaty prozdrowotne

bakterie pH seria - zdrowie z natury soda oczyszczona

ISBN: 978-83-8168-566-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 348; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III-dodruk

 pobierz fragment książki

Soda – najtańszy, najbezpieczniejszy i najskuteczniejszy lek na świecie

Czy wiesz, że soda, którą z pewnością masz teraz w kuchennej szafce, jest nie tylko najtańszym, najbezpieczniejszym i najskuteczniejszym lekiem na świecie o największym stężeniu? To środek skuteczny w walce nawet z tak groźnymi chorobami jak nowotwory. Soda łagodzi np. skutki chemioterapii. Mało kto wie, że lekarze na oddziałach ratunkowych i intensywnej terapii powszechnie stosują sodę oczyszczoną – znaną także pod postacią wodorowęglanu sodu. Soda jest też silnym środkiem przeciwgrzybiczym i antybakteryjnym. Stwierdzono, że przy stężeniu 5% lub wyższym soda okazała się skuteczna w eliminacji 99,99% skupisk wirusów na powierzchniach, które stykają się z żywnością, podczas jednej minuty takiego kontaktu. Drogę podania sody jest kilka: można ją zażywać doustnie, przez skórę, za pomocą nebulizacji, podawać dożylnie przez kroplówkę lub zastrzyki.

Skorzystaj z rad lekarza i przekonaj się, jak działa soda

Dr Mark Sircus w swojej książce niezwykle szeroko opisuje lecznicze działanie sody, które do tej pory owiane było tajemnicą. Teraz nadszedł czas na zmianę! Wodorowęglan sodu jest substancją bezpieczną, ponieważ ciało nie tylko go potrzebuje, ale też wytwarza w żołądku, trzustce i nerkach. Z tej książki dowiesz się, że soda:

- jest środkiem, który reguluje podstawowe mechanizmy fizjologiczne naszego organizmu,
- rozszerza naczynia krwionośne,
- zwiększa płynność i przepływ krwi,
- działa przeciwzapalnie,
- pomaga w oczyszczaniu ciała i neutralizacji toksycznych substancji,
- odkwasza organizm, co ma ogromne znaczenie w odzyskaniu równowagi kwasowo-zasadowej,
- hamuje rozwój nowotworów, tworząc alkaliczne środowisko, w którym przechodzą one w stan uśpienia, a przy pH powyżej 8 są eliminowane z organizmu,
- pełni funkcję silnego środka przeciwgrzybicznego, blokuje rozwój bakterii i wirusów,
- doskonale działa w przypadku zatruc, także alkoholem i lekami,
- jest skuteczna w leczeniu łuszczycy, astmy i nadciśnienia.

Dzięki tej książce zmienisz myślenie o sodzie i zadbasz o swoje zdrowie

Ta książka całkowicie zmieni Twój sposób myślenia o sodzie, ale także podejście do medycyny. Dzięki setkom możliwych zastosowań sody oczyszczonej Twoje życie stanie się łatwiejsze, bez odchudzania portfela. Postaw na naturalne metody leczenia, dzięki którym unikniesz skutków ubocznych.

Uniwersalny środek na wiele dolegliwości, który zawsze masz pod ręką



Co mówi Twoja krew

Lothar Ursinus

Tytuł oryginału: Mein Blut sagt mir ... Labor ganzheitlich

Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy



ebooki

układ krążenia

ISBN: 978-83-64278-85-3; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 364; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

Nasza krew to cenny ładunek informacji o zdrowiu

Ciało jest fantastycznie funkcjonującym systemem, w którym nie istnieją żadne odizolowane organy. Wszystkie części są ze sobą powiązane i tworzą jedność. Również każda pojedyncza kropla krwi zawiera informację o całym człowieku. Ten osobliwy płyn kryje w sobie wiele tajemnic, które zdołasz odkryć dzięki niniejszej publikacji.

Teraz i Ty możesz odczytać swoje wyniki krwi

Autor książki „Zegar ciała”, naturopata, tym razem opisuje, jak odczytywać laboratoryjne wyniki badań krwi, aby postawić właściwą diagnozę i zrozumieć pierwsze sygnały nieprawidłowości w pracy organizmu, rozpoczynające się stany chorobowe lub poważne odchylenia od normy. Jego celem jest omówienie standardowych wyników badań stosując holistyczne postrzeganie zdrowia. Wyjaśnia to w bardzo przejrzysty sposób, aby każdy sam mógł je zinterpretować. Podaje również wartościowe wskazówki na temat środków i metod terapeutycznych, które można zastosować samodzielnie. W swoich analizach powołuje się na medycynę antropozoficzną, Tradycyjną Medycynę Chińską, zachodnią medycynę naturalną, naukową medycynę laboratoryjną, oraz na swoje wieloletnie doświadczenie.

Ulecz siebie i odzyskaj energię

Ta książka pozwala poznać wiele istniejących współzależności pomiędzy określonymi organami czy układami. Zrozumiesz na przykład, dlaczego tarczyca reaguje, gdy woreczek żółciowy jest zatkany. Rozpoznasz zaburzenia wynikające z braku poszczególnych witamin czy minerałów i dowiesz się jak je uzupełnić. Unormujesz procesy metaboliczne i odzyskasz energię.

Samodzielnie zinterpretuj wyniki krwi i odbuduj zdrowie



Z daleka od mleka

Bożena Przyjemaska

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



alergie

ból

choroby autoimmunologiczne

ebooki

odporność

stany zapalne

ISBN: 978-83-64278-86-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Cała prawda o mleku, laktozie i kazeinie

W ostatnim czasie coraz więcej osób się zastanawia czy picie mleka jest zdrowe. Szuka i dopytuje jaka jest prawda o mleku. Zwłaszcza rodzice małych dzieci w trosce o ich zdrowie, zadają pytania o szkodliwość mleka zwierzęcego, zwłaszcza krowiego. Przybywa osób, które nie tolerują laktozy, czyli cukru, który jest jednym z głównych składników mleka krowiego. Czy mleko rzeczywiście jest takie zdrowe, jak słyszymy w reklamach telewizyjnych? Jaka jest cała prawda o mleku? Czy kazeina, czyli białko z mleka, jest bezpieczna i nie ma negatywnego wpływu na funkcjonowanie naszego organizmu? Otóż nie. Mleko i nabiał szkodzi. Może powodować choroby, ból, alergie, stany zapalne, rozwój chorób autoimmunologicznych czy słabą odporność.

Picie mleka i spożywanie nabiału może powodować ból, alergie, stany zapalne, rozwój chorób autoimmunologicznych i spadek odporności

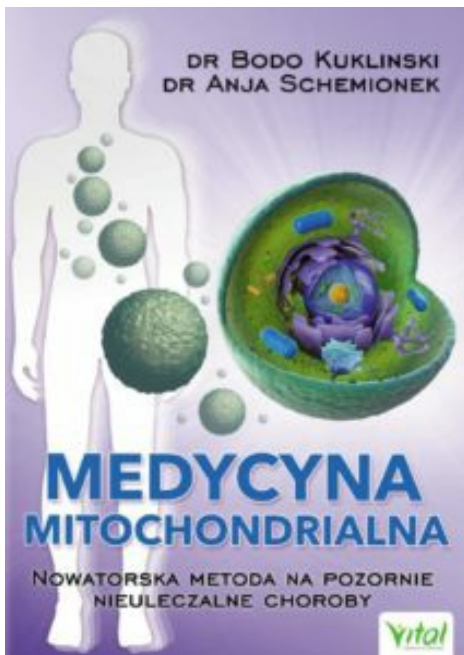
Dziś już wiemy, że picie mleka może skończyć się tragicznie. Spożywanie go i wszystkich jego przetworów stanowi bowiem poważne zagrożenie dla naszego organizmu. Udowadnia to w swojej książce ceniona naturopatka, dietetyczka i osteopatka, a także autorka wielu bestsellerowych publikacji. Znajdziesz tu szereg sprawdzonych informacji na temat szkodliwości mleka zwierzęcego. Autorka prezentuje dowody na to, że zawarte w mleku składniki (kazeina, laktoza, cukry zwierzęce) powodują uszkodzenie narządów wewnętrznych oraz nieodwracalne zmiany w układach krążenia i kostnym. Alarmuje, że wbrew powszechnym opiniom – mleko nie wzmacnia kości, a je osłabia. Czy wiesz, że picie mleka i spożywanie jego przetworów wpływa na częstsze występowanie takich schorzeń jak:

- osteoporoza,
- nowotwory,
- alergie,
- astma,
- angina,
- atopowe zapalenie skóry,
- bóle brzucha, uszu, płuc,
- biegunka.

Mleko roślinne – zdrowa alternatywa dla mleka zwierzęcego

Dzięki temu poradnikowi poznasz różnicę między mlekiem ludzkim, a zwierzęcym. Dowiesz się, do jakich chorób prowadzi mechanizm uzależnienia od kazeiny. Autorka nie tylko szeroko omawia wszystkie szkodliwe substancje znajdujące się w tym białym płynie i wyjaśnia, w jaki sposób szkodliwość mleka prowadzi do poważnych schorzeń. W jednym z rozdziałów naturopatka opisuje również wpływ mleka na choroby autoimmunologiczne, takie jak na przykład: stwardnienie rozsiane, choroba Leśniowskiego-Crohna, celiakia, reumatoidalne zapalenie stawów. Proponuje też proste metody na samodzielne sporządzenie mleka roślinnego, mieszanki bezmlecznej dla niemowląt oraz wiele przepisów diety bezmlecznej i bezglutenowej. To kompendium wiedzy o szkodliwości mleka odpowie na Twoje pytania dotyczące diety bezmlecznej. Z książki dowiesz się na przykład, co to są kazomorfiny i jakie są ich konsekwencje dla zdrowia. Bonusem jest kilkadziesiąt przepisów na zdrowe potrawy, które przygotowała Autorka.

Bądź świadomy, wybierz zdrowie



Medycyna mitochondrialna

dr Anja Schemionek dr Bodo Kuklinski

Tytuł oryginału: Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin? - Heilung ausgeschlossen!

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › aktywność fizyczna

cukrzyca ebooki mitochondria terapie naturalne układ krążenia
zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-645-7; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 252; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: V - dodruk;

 pobierz fragment książki

Terapia mitochondrialna – sięgnij po nią, gdy zawodzi medycyna konwencjonalna

Rozczarowała Cię medycyna klasyczna? Usłyszałeś niepomyślną diagnozę i boisz się o swoje zdrowie? Żyjesz w przekonaniu, że cukrzyca czy chorób układu krążenia nie da się wyleczyć? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, powinieneś zainteresować się terapią mitochondrialną. Dzięki tej książce dowiesz się, jak terapia mitochondrialna może Cię wesprzeć w leczeniu chorób przewlekłych i innych powszechnych schorzeń. Nauczysz się stosować dietę mitochondrialną i poznasz zasady zdrowego odżywiania, które wesprą działanie Twoich mitochondriów. Jeśli dodasz do tego aktywność fizyczną, zmniejszysz poziomu stresu i sięgniesz po mikroskładniki odżywcze, Twój powrót do zdrowia stanie się jeszcze szybszy i łatwiejszy.

W leczeniu jakich chorób pomaga terapia mitochondrialna

Mitochondria są niewielkimi cząstkami, obecnymi w każdej komórce. Może być ich od kilkuset do nawet tysiąca. Mało kto wie, że mitochondria odpowiadają za produkcję energii w naszych komórkach. Terapia mitochondrialna upatruje przyczyn wielu poważnych schorzeń w zaburzeniach funkcjonowania komórek i mitochondriów. Wpływ na to mają przede wszystkim niewłaściwe nawyki żywieniowe, „siedzący” tryb życia, stres oraz brak snu. Dr Bodo Kuklinski od wielu lat zajmuje się badaniami nad mitochondriami oraz ich znaczeniem dla ludzkiego zdrowia. Dzięki temu stworzył skuteczną terapię naturalną, która pomogła jego pacjentom w zmaganiach z wieloma pozornie nieuleczalnymi chorobami. W swojej książce znany lekarz przedstawia dowody na skuteczność terapii mitochondrialnej i diety mitochondrialnej w leczeniu takich problemów zdrowotnych i chorób, jak:

- ADHD, autyzm, zespół Aspergera,
- zaćma, jaskra,
- cukrzyca typu 2,
- otyłość, nadwaga,
- depresja,
- nowotwory,
- fibromialgia,
- migrena,
- choroby układu krążenia,
- bóle menstruacyjne, menopauza,
- pieprzyki, łuszczyca,
- wysokie ciśnienie,
- podwyższony poziom cholesterolu,
- przewlekłe zapalenie dróg oddechowych,
- demencja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona,
- stwardnienie zanikowe boczne (ALS),
- niewydolność nerek, nawracające zapalenia pęcherza moczowego,
- bezdech,
- zespół jelita drażliwego, nietolerancja glutenu, laktozy.

Odpowiednia dieta mitochondrialna – podstawa terapii naturalnej

W książce znajdziesz wskazówki, jak dzięki terapii mitochondrialnej pokonać powszechne choroby (m.in. cukrzycę oraz choroby układu krążenia) i poprawić stan zdrowia. Fundamentem Twojego uzdrowienia będą: odpowiednia dieta, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, walka ze stresem i regenerujący sen. W efekcie skorzystasz z terapii naturalnej, która jest prosta i bezpieczna, a co najważniejsze – skuteczna. Autor szczegółowo opisuje m.in. wpływ zdrowego odżywiania i kontrolowanych głodówek na leczenie chorób przewlekłych. Poza tym wymienia kluczowe składniki odżywcze i wyjaśnia ich wpływ na mitochondria. Okazuje się, że przyjmowanie w odpowiednich dawkach niektórych witamin, biotyny, kwasu foliowego, kwasów tłuszczowych omega-3, a przede wszystkim koenzymu Q10 pomaga w pozbyciu się objawów wielu chorób. Przy tym Autor uznaje dietę paleo za szczególnie ważną dla zdrowego odżywiania. Dodaje do tego listę różnych ćwiczeń ruchowych, gdyż aktywność fizyczna sprzyja regeneracji mitochondriów. Jeśli zatem leczenie chorób przewlekłych i innych poważnych dolegliwości zdrowotnych

metodami konwencjonalnymi nie przyniosło pożądanych efektów, sięgnij po terapię mitochondrialną.

Nie ma chorób nieuleczalnych!



Jiaogulan – chińskie zioło nieśmiertelności

Jialiu Liu Michael Blumert

Tytuł oryginału: Jiaogulan: China's "Immortality Herb"--Unlocking the Secrets of Nature's Powerful Adaptogen and Antioxidant

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

herbaty ziołowe seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-81-5; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 104; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Jiaogulan – zioło nieśmiertelności

Mówiąc o jiaogulanie, należy zwrócić szczególną uwagę na mnogość jego leczniczych właściwości – dowiedzionych w wielu badaniach naukowych, które są zaprezentowane w tej publikacji. Jiaogulan jest bezpieczny, a jego skład chemiczny oraz właściwości lecznicze są porównywalne z tymi charakteryzującymi żeń-szeń. Mówi się na niego także „xiancao”, co tłumaczy się jako „zioło nieśmiertelności”.

Chiński ziołowy środek energetyzujący

W Chinach jiaogulan traktuje się jako środek energetyzujący, a parzoną z niego herbatę pije się dwa razy dziennie: przed pójściem do pracy do wzmocnienia i podniesienia wydajności oraz po południu, aby odprężyć ciało po wyczerpującym dniu. Jiaogulan jest idealnym suplementem diety dla sportowców, ponieważ zwiększa wydajność mięśnia sercowego, poprawia wykorzystanie tlenu i przyspiesza regenerację po wysiłku fizycznym.

Jiaogulan wpływa na poziom cholesterolu

Wiele badań potwierdziło zdolności jiaogulanu do obniżenia poziomu cholesterolu, trójglicerydów oraz LDL (niezdrowej lipoproteiny krwi) w surowicy, przy jednoczesnym podwyższeniu HDL (zdrowa lipoproteina krwi wspomagająca metabolizm cholesterolu w tętnicach) – co chroni oraz wspomaga leczenie miażdżycy naczyń krwionośnych, zawału mięśnia sercowego oraz wylewu krwi do mózgu.

Szybszy powrót do zdrowia dzięki ziołu nieśmiertelności

Okres rekonwalescencji to dla białych krwinek okres intensywnej pracy. Powrót do zdrowia bez ich udziału nie jest możliwy. Natomiast jiaogulan wpływa na proces ich produkcji, czyli hematopoezę. Badania dowodzą, że „zioło nieśmiertelności” może podwyższyć całkowitą ilość leukocytów u pacjentów cierpiących na białaczkę. Ponadto została również potwierdzona zdolność jiaogulanu do zwiększenia całkowitej ilości białych ciałek krwi u osób po chemioterapii i radioterapii.

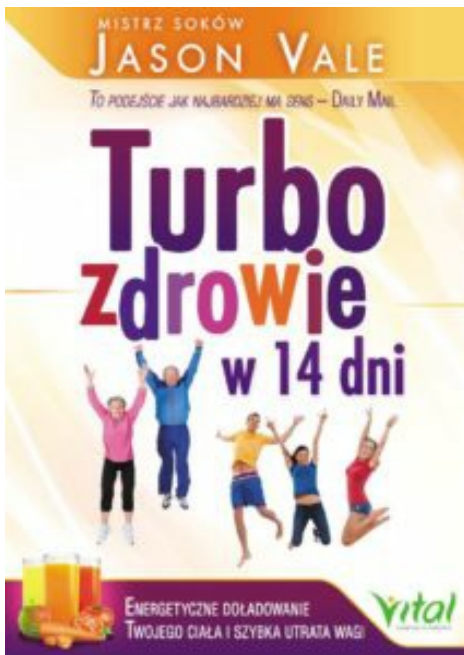
Jiaogulan niweluje stres

Stres wywołują różne czynniki środowiskowe i czynniki psychologiczne, co może prowadzić do zespołu napięć zaburzającego równowagę centralnego układu nerwowego. Zaburzenie tej równowagi skutkuje następnie nieprawidłową pracą nadnerczy. Przeprowadzone w Chinach badania wykazały, że jiaogulan jest bardzo skutecznym środkiem adaptogennym. Oznacza to, że działa w dwojaki sposób na centralny układ nerwowy, łagodząc go, gdy jest w stanie rozdrażnienia, a pobudzając, kiedy pracuje zbyt wolno.

Książka polecana m.in. przez dr Roberta Bye

„Gratuluję stworzenia zwięzłej i treściwej publikacji przybliżającej światowi zachodniemu to fascynujące zioło. Sposób organizacji rozdziałów pozwala na szybkie odnalezienie odpowiedzi na wszelkie pytania, a wyraźne ilustracje stanowią dodatkowy atut. Jako że jestem naukowcem, bardzo doceniam też prezentowaną tu bibliografię. Wreszcie istnieje publikacja, którą mogę polecić wszystkim osobom pytającym mnie o tę niezwykłą roślinę”.

Zioło na współczesne dolegliwości.



Turbozdrowie w 14 dni

Jason Vale

Tytuł oryginału: Turbo-charge Your Life in 14 Days

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

📌 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-82-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Dieta odchudzająca – dowiedz się, jak przeprowadzić ją z sukcesem!

Pewnie znasz to... Nie akceptujesz swojej sylwetki i marzysz o pozbyciu się zbędnych kilogramów. Kolejna cudowna dieta odchudzająca jest na wyciągnięcie ręki. Na początku jesteś zmotywowany, stosujesz się do wskazówek. Twój wygląd poprawia się, podobnie jak stan zdrowia. Ale potem wracasz do złych nawyków. W efekcie dieta nie przynosi oczekiwanych skutków. Jednak możesz to zmienić, a pomoże Ci w tym książka Jasona Vale'a. Dzięki niej dowiesz się, jak skutecznie zmotywować się do diety odchudzającej i aktywności fizycznej. Nauczysz się odpowiednio myśleć i w pełni wykorzystywać swój potencjał życiowy.

14-dniowy skuteczny program odchudzający

Jak szybko schudnąć? Każda dieta zwykle zaczyna się od tego właśnie pytania. Okazuje się, że w praktyce jedyną przeszkodą są wyłącznie... wymówki. Dlatego na początku powinieneś odpowiedzieć sobie na podstawowe pytanie, jak ważne jest dla Ciebie zdrowie i dobre samopoczucie. Szybko okaże się, że po prostu nie stać Cię dłużej na zaniedbanie zdrowia. Teraz już nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś skorzystał z 14-dniowego programu, który gwarantuje zrzucenie od 3 do 6 kilogramów w ciągu 2 tygodni. Dzięki niemu Twoje ciało nabierze wymarzonego kształtu, poprawi się wygląd skóry oraz włosów. Będziesz miał więcej energii, a Twoje nastawienie do jedzenia i ćwiczeń zmieni się diametralnie.

Co jeść i jak ćwiczyć, żeby pozbyć się zbędnych kilogramów

Zaprezentowana w książce dieta odchudzająca ma proste i klarowne zasady. Żadna z nich nie powinna Ci sprawić większego kłopotu. Dokładnie przeżywaj każdy kęs jedzenia, nie podjadaj między posiłkami, codziennie pij 2 litry wody czy ćwicz 2 razy dziennie – to wybrane z 10 kluczowych reguł, którymi Autor dzieli się w swojej książce. Znajdziesz w niej również wiele praktycznych informacji, które Cię zmotywują do odpowiedniej diety, ćwiczeń fizycznych i regularnej pracy nad sobą. Rzecz jasna, w książce nie mogło zabraknąć przepisów na smaczne i zdrowe potrawy. Wśród nich szczególnie miejsce zajmują świeże i naturalne soki. Pomogą Ci one pięknie wyrzeźbić ciało, poprawią stan zdrowia oraz pozytywnie wpłyną na postrzeganie siebie i otaczającego świata.

Dieta odchudzająca – odkryj nowy wymiar motywacji!

Zdrowe odżywianie to klucz do pozbycia się zbędnych kilogramów. Ale nie będzie to możliwe bez zmian w myśleniu. Dopiero one pozwolą Ci w pełni przeżywać swoje życie, a nie tylko wegetować. Łącząc dietę odchudzającą z odpowiednią motywacją i zmianą nastawienia do życia, uzyskasz to co najwarteściowsze, czyli harmonię wewnętrzną i pełnię szczęścia.

Koniec wymówek, początek zmian.




 pobierz fragment książki


DMSO naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy

dr Hartmut P. A. Fischer

Tytuł oryginału: Das DMSO-Handbuch: Verborgenes Heilwissen aus der Natur

 Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 bakterie ból DMSO ebooki MMS msm Parkinson stany zapalne
stwardnienie rozsiane suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-516-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: VII - dodruk;

Czy znasz DMSO naturalny środek przeciwzapalny?

DMSO naturalny środek(dimetylosulfotlenek). Brzmi tajemniczo? Jeśli nie zetknąłeś się jeszcze z tym niezwykle naturalnym środkiem przeciwzapalnym, koniecznie powinienes nadrobić tę zaległość. Ale nie dziw się swojej niewiedzy. Informacje na jego temat przez wiele lat krążyły jedynie w wąskim gronie specjalistów i lekarzy medycyny alternatywnej. Obecnie wykorzystanie DMSO jako naturalnego środka do celów leczniczych zyskuje coraz większą popularność nie tylko wśród zadeklarowanych zwolenników terapii naturalnych. Likwiduje on stany zapalne, ale też łagodzi ból i wspiera proces gojenia się ran. To zaledwie początek długiej listy zalet DMSO naturalnego środka przeciwzapalnego. Dzięki tej książce poznasz właściwości lecznicze oraz wszechstronne obszary jego zastosowania.

DMSO naturalny środek możesz stosować w różnej postaci

Jeśli jesteś zwolennikiem medycyny alternatywnej, na pewno docenisz DMSO naturalny środek. Działa on przeciwzapalnie i ma postać bezwonnego, transparentnego płynu. Powinienes wiedzieć, że pozyskuje się go z drewna. Przy tym zaskoczy Cię zapewne ilość i różnorodność jego właściwości leczniczych. Docenili je zarówno lekarze, jak i pacjenci stosujący ten niezwykle środek przeciwzapalny. Na liście atutów DMSO naturalnego środka wysokie miejsce zajmuje również fakt, że możesz go przyjmować na wiele sposobów – w postaci maści, żelów i plastrów, jako rozcieńczoną mieszankę przeznaczoną do picia, a nawet w formie zastrzyków i infuzji.

Masz zwierzaka? On również może skorzystać z DMSO naturalnego środka

Masz psa lub kota? Jesteś hodowcą koni? Wiedz, że za pomocą naturalnego środka DMSO możesz także wesprzeć zdrowie swoich zwierzków. W zasadzie dawkowanie i sposób podawania tego naturalnego środka przeciwzapalnego są podobne jak u ludzi (oczywiście, uwzględniając odpowiednie różnice w masie ciała). Zewnętrznie stosowany daje dobre efekty w przypadku leczenia stawów, ran, opuchnięć czy przeciążeń. Z kolei infuzje sprawdzają się, gdy chcemy skorzystać z właściwości regeneracyjnych DMSO, na przykład po przeprowadzonych operacjach.

Wypróbuj terapię naturalną DMSO – szybkie efekty, brak skutków ubocznych!

W książce znajdziesz solidną porcję wiedzy, dzięki której w świadomy sposób będziesz mógł wykorzystać niezwykle właściwości lecznicze DMSO. Warto, żeby po ten naturalny środek przeciwzapalny sięgnęli nie tylko zwolennicy medycyny alternatywnej czy terapii naturalnych, ale też wszyscy poszukujący skutecznych sposobów na wiele powszechnie występujących chorób i dolegliwości. Szybko i bez efektów ubocznych przywrócisz zdrowie swojemu organizmowi!

DMSO naturalny środek:

- hamuje stany zapalne,
- działa bakteriobójczo, zwalcza grzyby i wirusy,
- wiąże uszkodzające komórki wolne rodniki, wspomaga system immunologiczny,
- wspomaga leczenia artretyzmu, zespołu Downa,
- łagodzi objawy chorób psychicznych,
- przyspiesza gojenie ran siniaków, stłuczeń, zwichnięć,
- wspiera terapie stosowane przy wielu typach nowotworów w tym włókniakach czy guzach mózgu.

DMSO – Twój sposób na zdrowie



Dieta według Pięciu Przemian

Katarzyna Maria Puchacz

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › pięć przemian
Dieta › witaminy



ISBN: 978-83-64278-78-5; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Czy wiesz, że sam możesz zadbać o swoje zdrowie?

W dzisiejszym świecie wszyscy jesteśmy narażeni na stres, brak ruchu oraz toksyny z zanieczyszczonego środowiska, co powoduje coraz częstsze ujawnianie się schorzeń cywilizacyjnych. Sami możemy jednak zadbać o swoje zdrowie stosując żywienie dostosowane do naszych potrzeb. Z pomocą przychodzi nam Tradycyjna Medycyna Chińska i dieta według Pięciu Przemian.

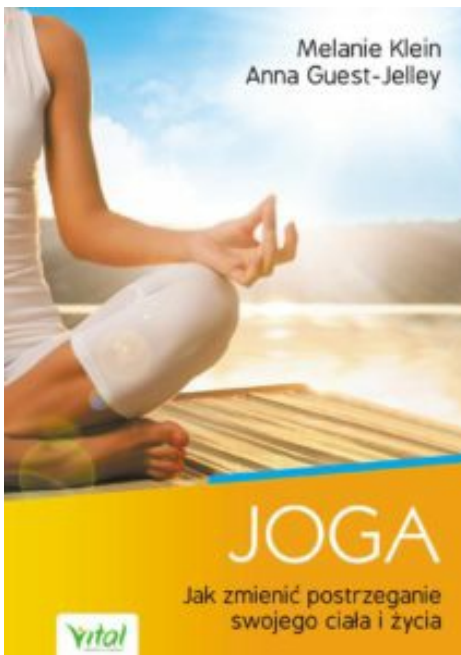
Tradycyjne produkty, niesamowity efekt

Książka jest podzielona na działy, w których przedstawione są owoce i warzywa mające zastosowanie w naszej tradycyjnej kuchni. Autorka opisuje też rośliny zapomniane, dziko rosnące, także te uważane za chwasty, a mogące wzbogacić nasz jadłospis. Podstawową zasadą przygotowywania posiłku według Pięciu Przemian jest zachowanie właściwej kolejności dodawania składników do potrawy. O sile energetycznej i leczniczej decyduje ostatni składnik. W zależności od tego, jaki organ wewnętrzny Ci nie domaga, przygotujesz posiłek, który zregeneruje narząd i wyeliminuje ból. Na przykład pomidorówka, ugotowana zgodnie z zasadami Pięciu Przemian, ma działanie przeciwnowotworowe i bakteriobójcze, obniża poziom cholesterolu, a przy tym wzbogaca organizm w szereg związków mineralnych i witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania całego ciała.

Zasmakuj w zdrowej kuchni

Autorka prezentuje sposób odżywiania dostosowany do konkretnej osoby, zamiast typowej diety, która wymaga wyrzeczeń. Będziesz mógł nie tylko delektować się smakiem przygotowanych posiłków, lecz również zyskasz świadomość, że wspomagasz własne zdrowie.

Poznaj smaki zdrowia



Joga – jak zmienić postrzeganie swojego ciała i życia

Anna Guest-Jelley Melanie Klein

Tytuł oryginału: Yoga and Body Image: 25 Personal Stories About Beauty, Bravery & Loving Your Body

Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Zdrowie › aktywność fizyczna

Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › stres

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-79-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 340; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Joga pomoże Ci odnaleźć swoje piękno

Często mówi się, że piękno jest subiektywne i leży tak naprawdę w oczach patrzącego. Jest to prawda również wtedy, gdy sami oceniamy swoje ciało czy życie. Jak często ktoś pozornie nieatrakcyjny czuje się cudownie, a ktoś rzekomo ładniejszy jest pełen kompleksów i samokrytyki? Autorki w swojej książce udowadniają, że dzięki ćwiczeniom takim jak joga, każdy może dostrzec i wyeksponować własne piękno.

Pozbądź się kompleksów i negatywnych przekonań

To jedyna w swoim rodzaju publikacja, w której aż dwadzieścia pięć osób opowiada o związku jogi z wizerunkiem ciała. Wśród nich jest znana piosenkarka Alanis Morissette, sławna instruktorka jogi Seane Corn oraz autorka bestsellerów New York Timesa, doktor Sara Gottfried. Poprzez ich inspirujące historie, Ty również odkryjesz, że joga wpływa nie tylko na zdrowie i sprawność fizyczną, ale również na stosunek do siebie samego. Dzięki tej książce będziesz w stanie wyzbyć się kompleksów czy negatywnych przekonań, jakie nieświadomie wpojono Ci jeszcze w dzieciństwie.

Joga a doświadczenia życiowe

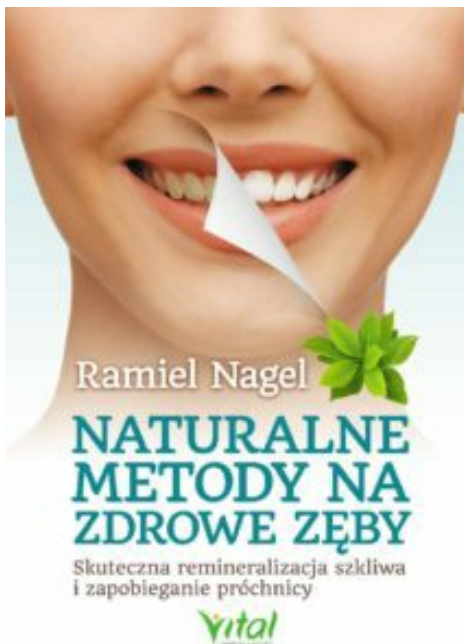
Autorki prezentują niezwykle spojrzenie na jogę, a także sposób, w jaki ćwiczenia i ta filozofia ukształtowały ich życie. W książce znajdziesz cenne wskazówki, jak wykorzystać jogę do fizycznego i psychicznego wzmocnienia się, a także do znacznego polepszenia swojej samooceny. Publikacja łączy kolekcję różnych głosów, które podejmują tematy związane z całym spektrum ludzkich doświadczeń: od kultury i mediów, po płęć i seksualność. Co za tym idzie, pomaga nauczyć się odbudowy więzi ze swoim ciałem i życiem.

Weź matę i przekonaj się, jakie korzyści przyniesie Ci uprawianie jogi

Czy wiesz, że wpływ jogi na zdrowie został udowodniony w wielu badaniach naukowych? To jeden z niewielu rodzajów ćwiczeń, które mają bezpośredni wpływ nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również umysłowe. Dzięki temu lista korzyści, jakie płyną z uprawiania jogi, jest naprawdę imponująca. Joga:

- redukuje masę ciała,
- zwiększa siłę i elastyczność,
- poprawia równowagę,
- zmniejsza stres,
- poprawia postawę ciała,
- zwiększa koncentrację,
- przyspiesza metabolizm,
- wzmacnia serce, obniża ciśnienie krwi,
- chroni przed kontuzjami,
- pomaga zbudować wewnętrzną siłę,
- pozytywnie wpływa na zmianę postrzegania samego siebie.

Odkryj w sobie piękno!



Naturalne metody na zdrowe zęby

Ramiel Nagel

Tytuł oryginału: Cure Tooth Decay: Heal and Prevent Cavities with Nutrition

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

SuperRabaty zdrowe zęby

ISBN: 978-83-64278-75-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 384; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Dieta, która naprawdę leczy próchnicę

W książce znajdziesz zasady diety wraz z przykładowymi przepisami, które wspierają remineralizację zębów i naprawę ubytków. Dodatkowo codziennie stosuj olej z wątroby dorsza – ma on kluczowe znaczenie dla zwalczania ubytków. Poznasz również częste pomyłki popełniane przez ludzi, którym wydaje się, że jedzą zdrowo. Znajdziesz też wyjątkowy program wegetariański opracowany z myślą o wegetarianach cierpiących na problemy z zębami.

Zdrowe dziąsła to zdrowe zęby

Zdrowe zęby to również zdrowy organizm i większa odporność na choroby. Choroby dziąseł są istotnym czynnikiem ryzyka przy problemach serca i udarach. Do objawów infekcji zaliczamy: cofanie się dziąseł, opuchliznę, krwawienie, luźne zęby, pogłębienie się szczeliny dziąsłowej, obumieranie tkanki dziąsłowej i wypadanie zębów. Poszczególne odmiany i etapy choroby zębów mają wiele nazw: choroby przyzębia, periodontopatia, zapalenie dziąseł. Na choroby dziąseł cierpi około 75% społeczeństwa. Podobnie jak to się dzieje w przypadku chorób zębów, również problemy z dziąsłami przybierają na sile wraz z wiekiem. Winy jednak nie ponosi proces starzenia, a współczesny styl życia prowadzący do rozwoju próchnicy i rozkładu tkanki.

Kłamstwo fluorkowe

Fluorek to enzym i inhibitor hormonalny, oddziałujący na układ nerwowy i procesy trawienne. To główny winowajca osteoporozy i „cętkowanego” szkliwa, czyli pojawiania się na zębie białych, jasnoszarych lub brązowych plam. Nie stanowi też silnej osłony antybakteryjnej i nie chroni nas przed próchnicą – jak możesz usłyszeć w wielu reklamach past do zębów i płynów. Są jednak metody na zdrowe zęby, a poznasz je czytając tę książkę.

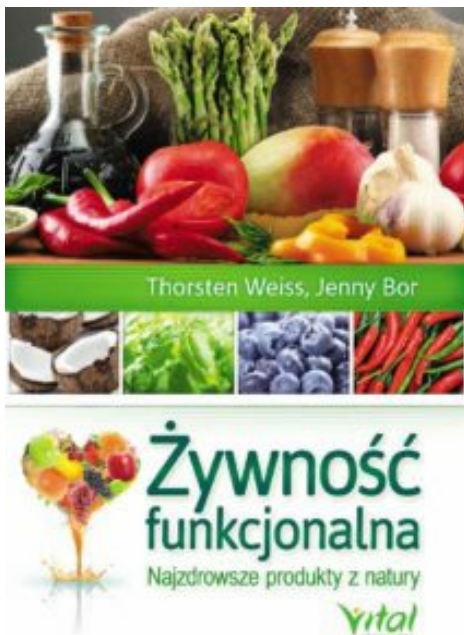
Wzbogać swoją dietę i zapomnij o próchnicy

Z książki dowiesz się, jak zniwelować próchnicę i odwrócić jej skutki. Wzbogacisz swoją dietę o dobre tłuszcze nasycone, a rozpocznie się proces ponownej mineralizacji i odbudowy struktury szkliwa. Poszerzając swoją wiedzę o zdrowiu zębów i dziąseł dołączysz do nieustannie zwiększającego się grona ludzi, którzy sami dbają o remineralizację, potrafią zwalczyć próchnicę i przeciwdziałają powstawaniu ubytków. Ta zmiana ku lepszemu zdrowiu jamy ustnej, dokona się wraz z kolejnym posiłkiem.

Ta książka pomoże Ci:

uniknąć leczenia kanałowego,
powstrzymać powstawanie ubytków – niekiedy w mgnieniu oka,
zregenerować zębinę i dziąsła,
odnowić szkliwo,
wyleczyć infekcje zębów,
odwiedzać stomatologa wyłącznie, gdy zajdzie taka konieczność,
oszczędzić swojemu portfelowi wielotysięcznych wydatków na zbędne zabiegi,
poprawić swój stan zdrowia i doenergetyzować organizm.

Zwalcz próchnicę bez dentysty



Żywność funkcjonalna

Jenny Bor Thorsten Weiss

Tytuł oryginału: Super foods: Iss dich vital, gesund und schön

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › witaminy
Dieta › odchudzanie
Terapie › detoks

smoothie zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-64278-74-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Superżywność – najlepsze źródło enzymów

Zielone koktajle cieszą się ogromną popularnością, ponieważ są niewyczerpanym źródłem enzymów, jeśli spożywamy w formie surowej. Produkty spożywcze, które są pieczone, smażone, gotowane czy blanszowane lub w inny sposób podgrzewane, zmieniają swoją strukturę molekularną i tracą ważne dla odżywiania enzymy. W przypadku superżywności enzymy odgrywają bardzo ważną rolę w procesie trawienia i rozkładzie aminokwasów, tłuszczów czy skrobi. Zapewniają one również efektywny proces oczyszczania ciała. Dzięki lepszemu przyjmowaniu składników odżywczych proces starzenia się jest znacznie spowolniony, a co za tym idzie, skóra jest piękniejsza i jędrniejsza.

Przetworzone pokarmy mogą być źródłem wielu chorób

Jesteśmy społeczeństwem, w którym coraz częściej diagnozuje się przypadki cukrzycy, nadciśnienia, udarów mózgu czy chorób neurodegeneracyjnych. Są one skutkiem nieprawidłowej diety opartej na przetworzonych pokarmach, które nie odżywiają naszych organizmów, wręcz je zatrują i obciążają. Prowadzone na dużą skalę badania naukowe potwierdziły, że spożywanie przetworzonych produktów zwierzęcych może doprowadzić do powstania nowotworów, cukrzycy, reumatyzmu, artretyzmu i ataków serca. Natomiast, znajdujące się w produktach mlecznych białko, kazeina, sprzyja powstawaniu osteoporozy i działa rakotwórczo.

Superżywność – korzyści płynące z natury

Autorzy w tej książce opisują ponad 50 najzdrowszych i uznawanych za życiodajne owoców, warzyw, ziół, korzeni, nasion i grzybów z całego świata. Podają również pełną charakterystykę ich właściwości prozdrowotnych. Przy każdym produkcie znajdziesz prosty przepis na deser, koktajl czy pastę. Natura oferuje nam zadziwiające produkty, które przywracają w naszych organizmach równowagę i pozwalają na zachowanie optymalnego stanu zdrowia. Superżywność nie tylko odżywia organizm, ale również ma właściwości uzdrawiające, czyli:

- leczy procesy zapalne w ciele,
- ma pozytywne działanie na krążenie,
- zapobiega powstawaniu nowotworów i naprawia zwyrodniałe komórki,
- zapewnia zdrowie sercu i naczyniom krwionośnym,
- wspiera leczenie ran,
- odtruwa organizm,
- dostarcza esencjalnych kwasów tłuszczowych,
- znacznie zmniejsza uczucie zmęczenia,
- zwiększa jasność umysłu,
- poprawia samopoczucie,
- dostarcza wysokowartościowych białek,
- oczyszcza skórę,
- pomaga zrzucić wagę.

Poznaj najbardziej wartościową żywność z natury



Uzdrowiająca moc herbaty

Caroline Dow

Tytuł oryginału: The Healing Power of Tea: Simple Teas & Tisanes to Remedy and Rejuvenate Your Health

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › herbaty
Dieta › witaminy

herbaty zielowe ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-77-8; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Herbata tak drogocenna jak kamienie szlachetne

Chińczycy pierwsi odkryli roślinę herbacianą. Ze względu na swoje wartości zdrowotne cenili ją tak bardzo, że porównywali do drogiego minerału – nefrytu.

Od wieków stosowano ją w celach leczniczych, a dzięki tej książce Ty również nauczysz się tej pradawnej sztuki. Autorka przekazuje pełnię wiedzy na temat herbat czarnych, zielonych, czerwonych, białych i wielu ziół.

Przyjemne z pożytecznym

Picie herbaty to nie tylko przyjemność, ale też przywracanie zdrowia i młodości. Można po nią sięgać, gdy standardowe leki wywołują zbyt wiele skutków ubocznych. Preparaty roślinne oddziałują na organizm w łagodny sposób. Pobudzają naturalny system obronny organizmu i świetnie sprawdzają się jako środek zapobiegawczy oraz leczniczy niwelujący liczne objawy chorobowe.

Poznaj lecznicze właściwości herbaty już dziś!

W książce znajdziesz sposoby przyrządzania herbat oraz naparów i ich dawkowanie. Poznasz metody pozbywania się takich dolegliwości jak problemy skórne, bóle stawów, rak, problemy z kośćmi. Z łatwością oczyścisz nerki i wątrobę, pozbedziesz się zmęczenia i zniwelujesz oddziaływanie stresu. Jeśli dokucza Ci migrena pomocną będzie herbatka z walerianą, maruną, melisą czy tymiankiem. Jeśli chcesz poprawić pamięć możesz pić różne rodzaje czarnej herbaty z dodatkiem żeń-szenia, miłorzębu, lukrecji, lipy i cynamonu. Idealną mieszanką do odmładzania jest biała herbata, rooibos, żeń-szeń i słoma owsiana. Poznaj wszystkie możliwości tkwiące w herbacie wraz z listą dolegliwości, których z łatwością możesz się pozbyć z jej pomocą.

Napary, które leczą



Jedzenie czy trucizna? Nieświadomość zabija

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Suppe lügt: Die schöne neue Welt des Essens

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

SuperRabaty ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-76-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Produkty przetworzone jako zagrożenie

Wszyscy wiemy, że przetworzone, produkowane na skalę przemysłową, pożywienie nie jest zdrowe. Niewiele osób zdaje sobie jednak sprawę z tego, jak bardzo niekorzystnie wpływa ono na nasze organizmy. Dzięki tej książce może się to jednak zmienić.

Zawartość jedzenia w jedzeniu

Autor odkrywa, co rzeczywiście znajduje się w przetworzonych produktach spożywczych. Jak smakują australijskie trociny? Co robi kielbasa pod prysznicem i skąd bierze się w niej cukier? Jak z osadu i szlamu powstaje gulasz? W jaki sposób krył może zostać przemieniony we frankfurterki? Poznasz szokujące odpowiedzi na te i wiele innych pytań.

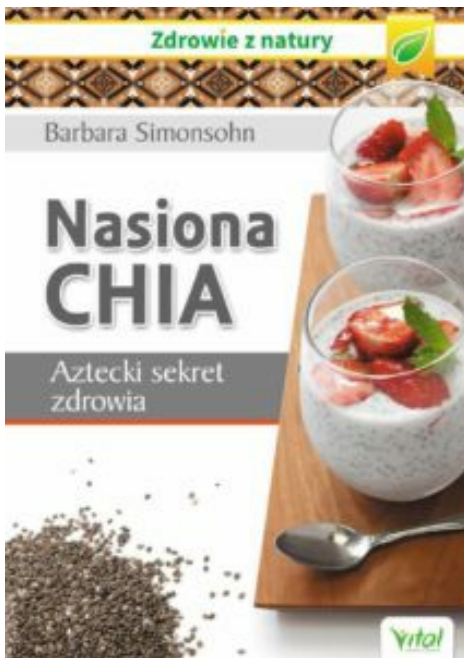
Żywniowe oszustwo

Teraz i Ty zrozumiesz, że jedzenie oszukuje nasze zmysły nie próbując nawet nas odżywić. Poznasz mechanizmy, dzięki którym producenci pokarmów manipulują Tobą i Twoimi dziećmi. Dowiesz się, skąd wzięła się epidemia otyłości i uświadomisz sobie skalę zniszczeń powodowanych przez sztuczne aromaty i słodziki.

Poznaj prawdę i walcz o prawa konsumenta

Publikacja uświadamia, że koniecznie musimy zmienić nasz sposób doboru i konsumpcji produktów. Pokazuje, jak ważne jest, żeby konsumenci się zjednoczyli i walczyli o swoje prawa. W sposób całkowicie zrozumiały i jasny demaskuje kampanie reklamowe przemysłu spożywczego jako wierutne kłamstwa i ujawnia skalę nadużyć, jakich dopuścili się światowi potentaci. Ponadto otwiera oczy na masową produkcję pożywienia i jej zaplecze. Po tej lekturze wielu z nas już nigdy więcej nie kupi niektórych produktów, nie mówiąc o ich ewentualnej konsumpcji.

Bądź świadomym konsumentem!



Nasiona chia

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Chia-Power: Chiasamen zum Heilen und Genießen mit 111 Rezepten

Dieta › superżywność
Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

odporność seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-70-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Chia – święte nasiona Azteków

Natura ukryła swój cudowny sposób na powszechne choroby w niepozornych nasionach chia. Odkryli to starożytni Aztekowie, którzy dzięki świętym nasionom chia potrafili zadbać o zdrowie. Coraz częściej współcześni Europejczycy zaczynają korzystać z tego wspaniałego panaceum, ponieważ niezależne badania wykazały, że zawierają one pełną gamę przeciwutleniaczy, białek, błonnika oraz kwasów tłuszczowych Omega-6 i Omega-3.

Supernasiona

W nasionach chia obecna jest wysoka koncentracja składników mineralnych: wapnia budującego kości, magnezu, potasu, żelaza i fosforu. Dodatkowo posiadają znaczące ilości ważnych mikroelementów, które są istotne dla zdrowych kości, takich jak bor, mangan, miedź i cynk. Z tej książki dowiesz się, jak naturalnie z pomocą nasion chia wzmocnić system odpornościowy, zapobiec chorobom układu krążenia i odnieść sukces w zdrowym, a zarazem skutecznym odchudzaniu. Dzięki nim zabezpieczysz się też przed nowotworami, stanami zapalnymi i cukrzycą.

Wzmocnij ciało i umysł

Barbara Simonsohn od ponad 20 lat zajmuje się tematyką odżywiania, a w tej książce ujawnia zadziwiające właściwości nasion chia. Jest to lektura obowiązkowa zarówno dla profesjonalnych sportowców, jak i wszystkich osób świadomych tego, co jedzą. Tym bardziej, że opisywane w niej nasiona wzmocniają nie tylko ciało, ale i umysł, wskutek czego zwiększają możliwości ludzkiego mózgu i zapobiegają syndromowi wypalenia. Chia zwiększa wytrzymałość i wydajność sportową.

Przepisy prozdrowotne

Nasion chia nie trzeba mleć, organizm może je sobie przyswoić także w postaci nieprzetworzonej. Chia jest łatwa w użyciu, ponieważ ma neutralny smak, a dzięki obecności przeciwutleniaczy można ją przechowywać nawet trzy lata. Nie zawiera glutenu i dlatego mogą ją spożywać ludzie chorzy na celiakię. Ułatwia odchudzanie, ponieważ wskutek efektu pęcznienia nasion szybciej wypełniają one żołądek i szybciej pojawia się uczucie sytości. Dzięki tej książce poznasz również 111 przepisów na pyszne i zdrowe śniadania, obiady, kolacje i desery.

Szałwia hiszpańska dla zwierząt

Nasiona chia nazywane są inaczej szalwią hiszpańską, i były wykorzystywane do karmienia zwierząt już przez starożytny naród indiański. Z książki tej dowiesz się jak zadbać o zdrowie nie tylko swoje, ale również Twojego pupila. Dzięki systematycznemu dodawaniu nasion szalwii hiszpańskiej do karmy można pomóc zwierzętom domowym cierpiącym z powodu takich schorzeń jak: artroza, zapalenie jelit czy alergiczne zapalenie skóry.

Nasiona chia – Twój sposób na zdrowie!



Sposób na chroniczne zmęczenie

Yuri Elkaim

Tytuł oryginału: The All-Day Energy Diet: Double Your Energy in 7 Days

Zdrowie › stres
Dieta › witaminy

Terapie › energia

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-72-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 300; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Długotrwały stres jest groźny dla zdrowia

Energia to życie. Ciało naenergetyzowane to zdrowe ciało. Bez wystarczającej energii narażamy na szwank swoje zdrowie, osiągamy ułamek tego, co naprawdę możemy. Współczesny świat stawia przed nami coraz większe wyzwania. Staramy się za nimi nadażyć i w efekcie stajemy się coraz bardziej zaganianym i znerwicowanym społeczeństwem. Ciągły stres powoduje wypalenie nadnerczy, a wypijanie kolejnych filiżanek kawy jedynie pogarsza sytuację. Organizm zaczyna dawać sygnały w postaci zmęczenia, cukrzycy, złej przemiany materii, egzemy, a nawet chorób autoimmunologicznych.

Pokonaj chroniczne zmęczenie!

Autor, ekspert z dziedziny zdrowego stylu życia, fitnessu i odzyskiwania energii, proponuje niezwykle prosty i możliwy do samodzielnego wykonania, test, który zmierzy Twój poziom stresu. W zależności od jego wyniku będziesz mógł zastosować techniki, które uwolnią Cię od jego nadmiaru i nauczysz się radzić sobie z sytuacjami pełnymi napięć. Dzięki tej książce podwoisz energię i pozbedziesz się wielu dolegliwości zaledwie w siedem dni.

Jak przywrócić prawidłowe procesy trawienne?

Równie ważnym czynnikiem, który wpływa na nasze samopoczucie jest dieta, dlatego Autor dokładnie analizuje codziennie produkty spożywcze, które Cię okradają z energii i powodują chroniczne zmęczenie. Dzięki tej publikacji poznasz prawdziwe działanie kawy, płatków śniadaniowych, napojów energetycznych, glutenu i cukru na organizm. Sprawdzisz czy prawidłowo trawisz spożywane przez Ciebie pokarmy. Zrozumiesz, dlaczego niektóre z nich mogą zakwaszać organizm i negatywnie wpływać na funkcjonowanie poszczególnych organów.

Energetyzujące ćwiczenia

Zastanawiasz się zapewne, jak ćwiczenia fizyczne mogą być w ogóle możliwe w sytuacji, w której czujesz się nieustannie zmęczony. Jest to możliwe a kluczem do sukcesu są w tym przypadku mądre ćwiczenia. Twój plan treningów powinien uwzględniać więcej czasu, podczas którego nadnercza będą miały okazję odpocząć, naładować się na nowo i w końcu całkowicie zresetować. W rezultacie może powstać na przykład taki program:

- 5 do 8 wyciśnień na ławce,
- odpoczynek,
- 5 do 8 wykroków do przodu z ciężarkami w dłoniach,
- odpoczynek,
- podciągnięcia (maksymalna ilość 5 do 8, jeśli są wykonywane z dodatkowym obciążeniem),
- odpoczynek,
- 5 do 8 powtórzeń przysiadów z ciężarkami w dłoniach,
- powtórzyć całość trzy razy.

Poczuj, że żyjesz!



Dieta ketogeniczna

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Coconut Ketogenic Diet: Supercharge Your Metabolism, Revitalize Thyroid Function and Lose Excess Weight

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia

ebooki ketoza olej roślinny zdrowe serce

ISBN: 978-83-64278-71-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 488; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** VI;

 pobierz fragment książki

Dlaczego trzeba jeść tłuszcz żeby się go pozbyć?

Przez ostatnie trzydziestolecie bardzo intensywnie promowano diety niskotłuszczowe. Dlaczego więc jesteśmy coraz grubszy i bardziej podatni na choroby? Nasze ciała potrzebują tłuszczu, ponieważ jest on niezbędny dla zdrowia, a idealnym sposobem na poradzenie sobie z epidemią chorób serca i otyłością jest dieta ketogeniczna.

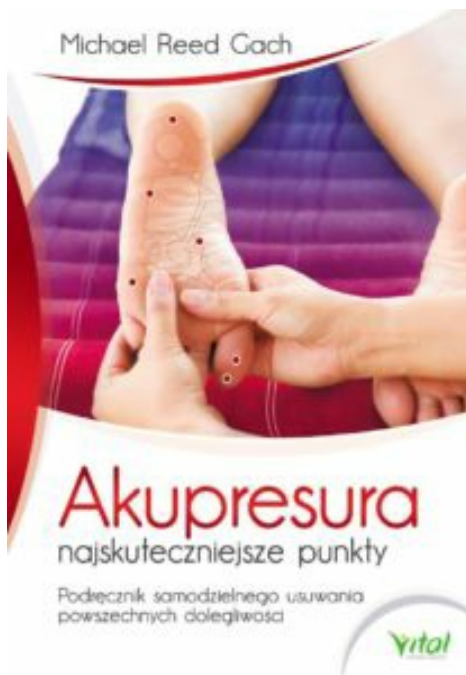
Metody utraty zbędnych kilogramów bez uczucia głodu czy przygnębienia

Autor, dietetyk, znawca zdrowego odżywiania i badacz leczniczych właściwości kokosa, prezentuje wyniki najnowszych, przełomowych badań naukowych na temat różnego rodzaju tłuszczów. Analizuje ich właściwości i wpływ na zdrowie. Obala wiele powszechnych mitów i błędnych przekonań na ich temat. Te wyniki zaskoczą również Ciebie. Szczególną uwagę poświęca jednemu z najbardziej niezwykłych produktów wspomagających odporność, którym jest olej kokosowy.

Jak za pomocą diety pokonać powszechne problemy zdrowotne

Zaprezentowany w książce rewolucyjny program przywracania równowagi organizmu powstał nie tylko w celu uzyskania szczupłej sylwetki, ale przede wszystkim, aby odzyskać zdrowie. Głównie opiera się na spożywaniu naturalnych produktów i najbardziej sprzyjających zdrowiu tłuszczów. Jego skuteczność udowodniono w leczeniu otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia, przewlekłego zmęczenia, nadciśnienia, a także wielu innych. Autor podaje zasady diety, dzięki którym z łatwością przyspieszysz przemianę materii, zwiększysz poziom energii i unormujesz temperaturę ciała. Poznasz metody, jak dzięki zdrowym tłuszczom poprawić funkcje tarczycy, usprawnić pracę serca czy ustabilizować poziom cholesterolu.

Zdrowie dzięki tłuszczom



Akupresura – najskuteczniejsze punkty

dr Michael Reed Gach

Tytuł oryginału: Acupressure's Potent Points: A Guide to Self-Care for Common Ailments

Zdrowie › stres

Terapie › akupresura



ból

terapie naturalne

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-67-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Lek na współczesne dolegliwości

Coś Cię boli? Paraliżuje Cię stres? A może napięcie, związane z tempem każdego dnia, zabija w Tobie całą radość życia? Choć możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, na wszystkie te problemy istnieje jeden skuteczny sposób – akupresura.

Uzdrow się sam

Jest to starożytna sztuka uzdrawiania wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, polegająca na stymulowaniu palcami punktów na ciele, które z kolei uruchamiają naturalne procesy samouzdrawiania organizmu. Dzięki niej z pomocą własnych dłoni poprawisz stan swojego zdrowia, zwiększysz witalność oraz złagodzisz codzienne dolegliwości i bóle, bez stosowania jakichkolwiek leków.

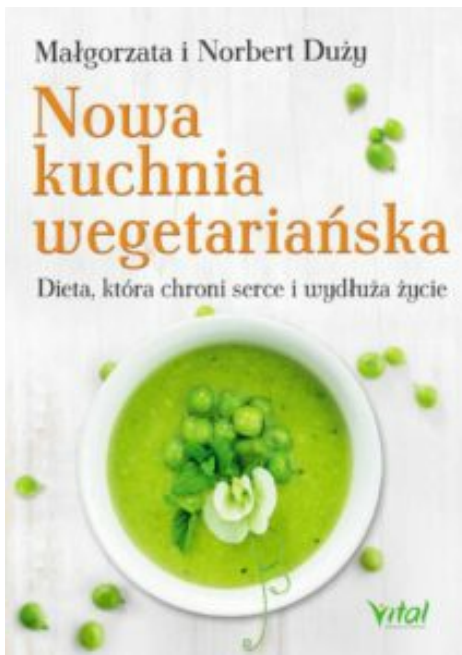
Przystępny i kompletny podręcznik

Podręcznik jest napisany prostym i zrozumiałym językiem. Zawiera ponad 400 zdjęć i czytelnych rysunków. Znajdziesz w nim także wskazówki, jak odnajdywać skuteczne punkty i naciskać je w bezpieczny, a zarazem skuteczny sposób. Autor dzieli się również wskazówkami na temat zdrowego stylu życia i odżywiania. Prezentuje też pięciominutowy program poprawy samopoczucia.

Remedium na wiele problemów zdrowotnych

Ten praktyczny przewodnik opisuje ponad czterdzieści często występujących dolegliwości, od alergii po zespół chronicznego zmęczenia. Autor wyjaśnia, jak samodzielnie możesz pozbyć się bólu głowy, artretyzmu, przeziębienia, grypy, bezsenności, bólu nóg, uderzeń gorąca, depresji i innych dolegliwości. Znajdziesz tu również metody usprawniania funkcjonowania poszczególnych organów. Już teraz możesz zmienić swoje dłonie w narzędzia uzdrawiania i poczuć się naprawdę wspaniale.

Ból znika „jak ręką odjął”



Nowa kuchnia wegetariańska

Małgorzata Duży Norbert Duży



Dieta › sałatki

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy

Dieta › kuchnia

Dieta › wegetarianizm



ISBN: 978-83-64278-68-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 312; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: III;



pobierz fragment książki

Niebezpieczne alergie pokarmowe

Zmora obecnych czasów są coraz powszechniejsze alergie pokarmowe powodowane przeróżnymi substancjami dodawanymi do żywności podczas procesów produkcyjnych, takimi jak: konserwanty, środki ochrony roślin, nawozy sztuczne stosowane w nadmiernej ilości, czy w przypadku mięsa antybiotyki i hormony przyspieszające przyrost masy zwierząt. To z ich powodu ważne jest bardziej świadome wybieranie tego, co jesz.

Jedz świadomie!

Przewód pokarmowy człowieka, czterokrotnie dłuższy od przewodu trawiennego drapieżników, nadaje się do trawienia pokarmów roślinnych, które później niż mięso ulegają procesom gnilnym. To dlatego podczas spożywania mięsa przez człowieka wytwarzają się związki chemiczne o właściwościach trujących. Część z nich zostaje wydalona z kałem, a część wchłonięta przez tkanki ciała, gdzie tworzy źródła ognisk zapalnych i tak zwane złogi, będące nieustanną przyczyną zatrucia organizmu. Do najpowszechniejszych schorzeń spowodowanych nieustannymi procesami gnilnymi i nadmiarem białka zwierzęcego należą: rak odbytnicy, zaparcia, cukrzyca, miażdżyca i choroby reumatyczne.

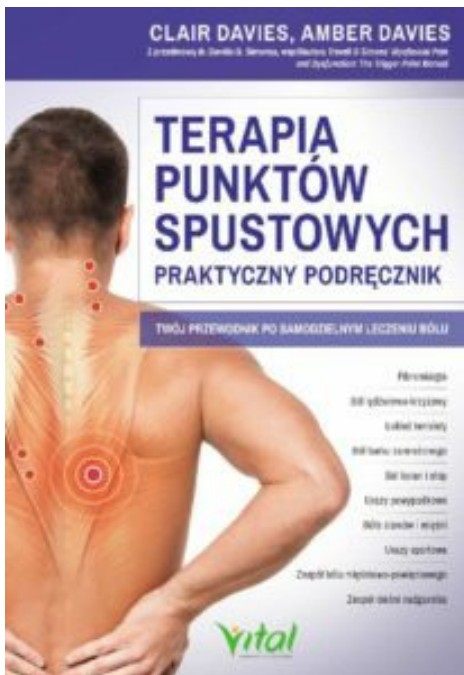
Zasady kuchni wegetariańskiej

- przynajmniej 50% produktów spożywaj w stanie surowym i od nich zaczynaj posiłki,
- zastępuj produkty oczyszczone produktami pełnowartościowymi, nieoczyszczonymi,
- każdego dnia spożywaj zieleninę,
- w codziennym menu powinna znajdować się surówka, sałatka z warzyw korzeniowych, liściowych, kapustnych i owoców,
- pamiętaj o białku roślinnym,
- podczas gotowania warzyw nie niszczy zawartych w nich witamin i składników mineralnych niewłaściwą obróbką,
- używaj przypraw ziołowych do każdego posiłku.

Korzystny wpływ diety bezmięskiej na zdrowie

Rośliny są źródłem witamin, składników mineralnych, białek, węglowodanów, zawierają też substancje chemiczne o dużej aktywności biologicznej, mogące nie tylko zapobiegać chorobom, lecz także je leczyć. Dlatego najlepszą dietą jest dieta wegetariańska. Niebezpieczeństwo skutków wadliwej diety nie zależy od wyboru wegetarianizmu bądź odrzucenia go. Wszystko zależy od wiedzy, jak komponować dietę, by zawierała wszystkie składniki niezbędne do zachowania zdrowia. Dzięki zaprezentowanej w tej książce diecie obniżysz możliwość wystąpienia chorób serca, poprawisz metabolizm i wydłużysz życie. Z łatwością pozbędziesz się alergii, problemów z krążeniem, oczyścisz nerki, wątrobę oraz poprawisz pamięć.

Jedz na zdrowie!



Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik

Amber Davies Clair Davies

Tytuł oryginału: The Trigger Point Therapy Workbook. Your Self-Treatment Guide for Pain Relief

Terapie › masaż

Zdrowie › choroby

ból masaż powięzi mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-702-7; Cena katalogowa: 69.90 zł; Ilość stron: 423; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: IV-dodruk

 pobierz fragment książki

Skuteczne leczenie bólu to masaż punktów spustowych

Silny ból mięśni może pojawić się nagle, być związany z brakiem lub nadmiarem aktywności fizycznej lub objawem choroby. Potrafi niezwykle utrudnić codzienne funkcjonowanie i obniżyć jakość życia. W takiej sytuacji myślisz jedynie o tym, aby jak najszybciej się go pozbyć, dlatego sięgasz po tabletki przeciwbólowe. Niestety przynoszą one tylko chwilową ulgę, maskując, ale nie leczą przyczyny bólu, a czasami nawet pogarszają ogólny stan zdrowia. Na szczęście istnieją skuteczne terapie, które docierają do źródła choroby i bólu. To właśnie terapia punktów spustowych jest najnowocześniejszą i najskuteczniejszą metodą automasażu służącą redukcji i leczeniu bólu. Masaż punktów spustowych pozwala wyeliminować większość bólu mięśni stawów i kości w ciągu od trzech do dziesięciu dni! Daje również nadzieję osobom cierpiącym na fibromialgię czy bóle mięśniowo-powięziowe.

Na czym polega terapia punktów spustowych?

Metoda ta jest bezpieczna i stosowana zarówno przez zawodowych chiropraktyków jak i całkowitych laików. Polega na delikatnym uciskaniu lub rozciąganiu punktów spustowych – węzłów przykurczu w mięśniach lub tkankach łącznych, które wywołują ból w różnych, często odległych od nich rejonach ciała. Samodzielny masaż punktów spustowych dociera do owych przykurczy, rozciąga tkanki wokół nich i poprawia krążenie krwi. Taka regularna stymulacja punktu spustowego powoduje dotlenienie problematycznego obszaru i często przynosi natychmiastową oraz długotrwałą ulgę.

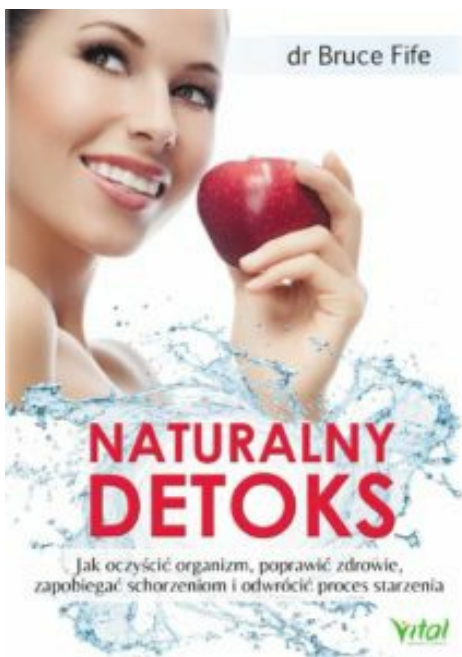
Podejmij samodzielne leczenie różnego rodzaju bólu

Dzięki tej książce samodzielnie poradzisz sobie z rwą kulszową, bólami pleców, krzyża, głowy, kolan i stóp, a także z zapaleniem stawów mięśni czy kości. Przedstawiona w niej terapia punktów spustowych będzie również pomocna przy bólach mięśniowo-powięziowych, urazach sportowych i powypadkowych. Jak zrobić taki masaż? Przewodnik nauczy Cię jak samodzielnie identyfikować źródło swojego bólu, oraz zlokalizować punkt spustowy. Pomogą Ci w tym jasno sformułowane instrukcje oraz czytelne ilustracje. Dowiesz się również, kiedy i w jaki sposób należy rozciągać bolesny mięsień. Podpowie też kiedy go ochładzać, bądź ogrzewać, by wzmocnić lecznicze działanie masażu.

Wyższość automasażu punktów spustowych nad farmakologią

Samodzielne stosowanie automasażu to przede wszystkim szybkość reakcji. W momencie pojawienia się bólu lub jego intensyfikacji możesz reagować natychmiast. Sam decydujesz o intensywności i częstotliwości terapii, dzięki czemu zaoszczędzasz czas i pieniądze, i unikasz stresu związanego z oczekiwaniem w kolejkach czy prawidłowym rozpoznaniu choroby.

Czas wziąć sprawy w swoje ręce i pozbyć się bólu mięśni stawów i kości



Naturalny detoks

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Detox Book: How to Detoxify Your Body to Improve Your Health, Stop Disease and Reverse Aging

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › głodówki

lewatywy oczyszczanie organizmu Parkinson pH **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-69-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 552; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Niezawodny sposób na pozbycie się toksyn

Nie jesteśmy w stanie całkowicie usunąć toksyn z naszego środowiska, ani uniknąć ich w codziennym życiu. Są one również tworzone w każdym z nas jako produkt uboczny metabolizmu komórkowego. Musimy zatem nauczyć się radzić sobie z nimi najlepiej jak potrafimy. Możemy to zrobić poprzez przeprowadzanie detoksykacji raz na jakiś czas. Oczyszczy ona organizm ze szkodliwych substancji, w tym trucizn, które mogły się nagromadzić przez dziesiątki lat.

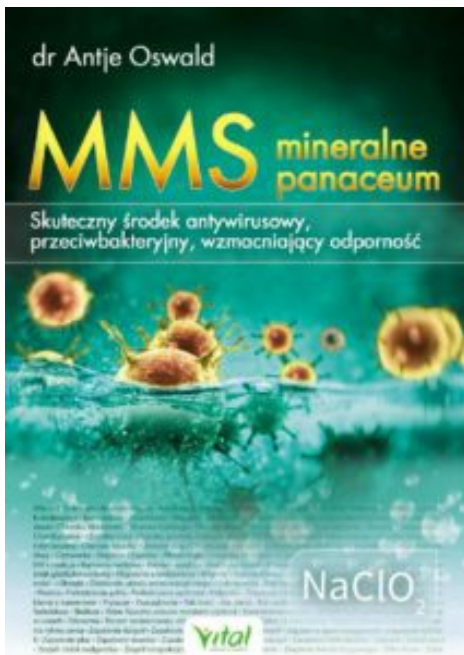
Oczyszczanie jako remedium na wiele dolegliwości

Wiele toksyn możemy usunąć z organizmu dzięki odpowiedniej diecie. Złe odżywianie może być przyczyną powstawania wielu chorób i pogorszenia stanu fizycznego i psychicznego. W przypadku niektórych osób prosta zmiana diety może być wystarczająca do pokonania zaburzeń zdrowotnych, takich jak przewlekłe bóle głowy, nadciśnienie tętnicze, a nawet choroby serca czy cukrzyca. Wybierając jedną z metod oczyszczania z łatwością pozbędziesz się problemów skórnych, alergii, nadpobudliwości, miażdżycy, zawrotów głowy, zapalenia stawów, kamieni nerkowych, osteoporozy, zaparć, a nawet licznych postaci raka i wielu chorób degeneracyjnych.

Zróżnicowane techniki odtruwania

Metody detoksykacji omówione w tej książce są z powodzeniem stosowane od stuleci, w celu przezwyciężania dolegliwości zdrowotnych. Są bezpiecznymi, skutecznymi sposobami wewnętrznego oczyszczenia, które możesz samodzielnie zastosować. Poznasz techniki odtruwania takie jak: głodówki, terapia tlenowa, detoksykacja za pomocą ćwiczeń, terapia cieplna, oczyszczanie organów (jelita grubego, nerek, wątroby), detoksykacja ziołami czy oczyszczanie umysłu.

Zdrowie poprzez detoksykację



 pobierz fragment książki

MMS – mineralne panaceum

dr Antje Oswald

Tytuł oryginału: Das MMS-Handbuch: Gesundheit in eigener Verantwortung

 Dieta › minerały
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

 [bakterie](#) [DMSO](#) [ebooki](#) [MMS](#) [msm](#) [odporność](#) [stwardnienie rozsiane](#)
[suplementy diety](#)

ISBN: 978-83-64278-64-8; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: IV - dodruk;

Czym jest MMS?

MMS (Miracle Mineral Supplement, chloryn sodu) to mineralna substancja, która posiada właściwości przeciwbakteryjne i zdolność zwalczania wielu chorób. W dużym stopniu wpływa na regenerację systemu immunologicznego. Środek ten jest ukierunkowany głównie na wzmocnienie organizmu tak, aby samodzielnie zdołał pokonać choroby. W Afryce uratował on około 75 000 osób chorych na malarię, której objawy ustąpiły w ciągu doby.

Skutecznie zwalcz bakterie i pasożyty

Wiele dolegliwości w naszym organizmie powodują pasożyty i mikroby. MMS jest zabójcą patogenów, co zostało ogłoszone przez Amerykańskie Towarzystwo Chemików Analitycznych. Wykazuje uzdrawiające właściwości również w przypadku nowotworów, AIDS, wszystkich typów żółtaczki, cukrzycy, miażdżycy czy paradontozy. Stosując go zewnętrznie jest skuteczny przy wszelkiego rodzaju dolegliwościach skórnych, takich jak ropnie, opryszczka, kurczajki czy egzema.

Antidotum na wiele chorób

Autorka, lekarz medycyny, zainteresowała się działaniem MMS i wydobyła na światło dzienne wiele zaskakujących wyników badań, potwierdzających jego lecznicze właściwości. Podaje szczegółowe dawkowanie wraz z listą chorób, na które skuteczność MMS została potwierdzona. Dzięki tej książce poznasz proste terapie, które mobilizują organizm do zwalczania infekcji. Liczne relacje osób, które go stosowały są świadectwem jego pozytywnego wpływu na zdrowie. Teraz i Ty będziesz mógł skorzystać z praktycznej wiedzy i odkryć wielorakie możliwości tego środka. Wstęp do książki napisał odkrywca i propagator MMS, dr Jim V. Humble.

MMS – skuteczny środek w leczeniu wielu chorób

dr Susan E. Brown, Larry Trivieri Jr
**Przewodnik
odkwaszania organizmu**



Przewodnik odkwaszania organizmu

Larry Trivieri Jr dr Susan E. Brown

Tytuł oryginału: The Acid-Alkaline Food Guide: A Quick Reference to Foods & Their Effect on pH Levels

Terapie › zakwaszenie organizmu

Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-62-4; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Równowaga kwasowo-zasadowa w trosce o zdrowie

Zdrowa dieta nie tylko pomaga utrzymać dobrą kondycję ciała, ale odgrywa także niezwykle istotną rolę w procesie leczenia chorób. Z drugiej jednak strony, nie ulega wątpliwości, że to zła dieta jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do powstania większości schorzeń, takich jak osteoporoza, niedoczynność tarczycy czy nadciśnienie. Dodajmy do tego przedwczesne starzenie się i wzmożoną utratę masy mięśniowej. Dlatego jedno z najbardziej ekscytujących odkryć żywieniowych dotyczy wpływu jaki różne pokarmy wywierają na pH organizmu. Niektóre zakwaszają go, podczas gdy inne działają jak czynniki alkaliczne, które neutralizują szkodliwe kwasy.

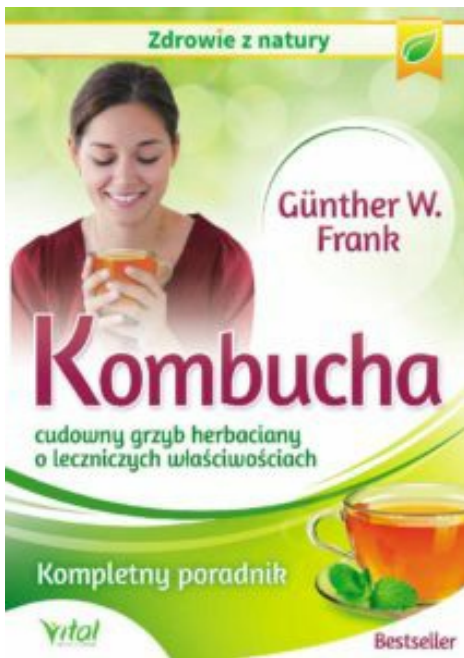
Jakie właściwości ma Twoje jedzenie?

Książka odnosi się nie tylko do pojedynczych produktów spożywczych, takich jak warzywa czy owoce, ale zawiera także popularne kombinacje potraw, a nawet często spotykane dania typu fast food. Na kolejnych stronach znajdziesz wyszczególnienie około setki najchętniej kupowanych produktów spożywczych i niezwykle łatwe do zrozumienia opisy dotyczące tego, jak po zjedzeniu i strawieniu poszczególne pokarmy wpływają na pH Twojego organizmu. Dzięki zamieszczonym tabelom szybko dowiesz się czy dany produkt jest zakwaszający czy alkalizujący. Niezwykle pomocne są zamieszczone w książce ramki z dodatkowymi informacjami, które pozwolą Ci dokonywać jeszcze lepszych wyborów dotyczących indywidualnej diety odkwaszającej.

Proste metody odkwaszające

Autorzy tej publikacji prezentują proste metody oceny stopnia zakwaszenia własnego organizmu oraz sposoby szybkiego odkwaszania, a ich zastosowanie gwarantuje pozbycie się wielu dolegliwości. Należy pamiętać, że chcąc zapewnić sobie dobry stan zdrowia, organizm musi zachować równowagę pomiędzy kwasami i zasadami. W podręczniku są obalane powszechnie panujące mity na temat pH. Natomiast, wszystkie zaprezentowane w książce dane powstały w oparciu o badania przeprowadzone specjalnie, by wykazać wpływ poszczególnych pokarmów na równowagę kwasowo-zasadową ciała.

Zakwaszenie – ukryta przyczyna większości chorób



Kombucha – cudowny grzyb herbaciany o leczniczych właściwościach

Günther W. Frank

Tytuł oryginału: Kombucha - Das Teepilz-Getränk. Praxisgerechte Anleitung für die Zubereitung und Anwendung

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna

herbaty ziołowe naturalne probiotyki odporność seria - zdrowie z natury

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-63-1; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Kombucha – starożytny napój doskonały na współczesne dolegliwości

Kombucha, inaczej zwana grzybkim herbacianym, to pradawny ludowy środek leczniczy, który był używany w Chinach już 2000 lat temu. Dziś przeżywa swój renesans, a jego właściwości prozdrowotne doceniane są na całym świecie. Po herbatę z kombuchą sięgają również gwiazdy Hollywood. Teraz i Ty możesz sam przygotować ten cudowny napój, cieszyć się jego smakiem, a także rewelacyjnym wpływem na Twoje zdrowie i samopoczucie.

Poznaj cudowne właściwości lecznicze kombuchy

Kombucha, w Polsce nazywana kombuczą, to bezpieczny, bardzo orzeźwiający, a przede wszystkim prozdrowotny eliksir. Przepis na napój z kombuchą jest niesamowicie prosty. Otrzymuje się go przez przefermentowanie herbaty (najczęściej czarnej lub zielonej) z cukrem za pomocą „grzyba” kombuchy w symbiozie kolonii bakterii i drożdży. Zastanawiasz się, jak smakuje herbata z kombuchą? Napój jest słodko-kwaśny, lekko musujący, w smaku przypomina sok jabłkowy. Zawiera ogromną ilość witamin z grupy B oraz witaminę C i wiele innych cennych składników, a także kwas mlekowy, octowy, szczawiowy, glukoranowy, masłowy, nukleinowy, aminokwasy i enzymy. Po jego wypiciu poczujesz się wzmocniony i pełen energii. Herbata z kombuchą przede wszystkim jest środkiem zapobiegającym wielu chorobom. Skutecznie pomaga w leczeniu raka, działa wspomagająco przy zaburzeniach łaknienia, w przypadkach utraty ostrości wzroku, także w chorobach stawów, nerek, wątroby i włosów. To nie koniec dobroczynnych właściwości kombuchy! Napój usuwa z organizmu toksyny, reguluje ciśnienie krwi, stabilizuje poziom cholesterolu, a także ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej.

Praktyczne wykorzystanie tej leczniczej rośliny

Czy przygotowanie kombuchy zawsze się udaje? Kiedy napój kombuchowy jest gotowy? Ile kalorii ma taka herbata? Czy w napoju z kombuchą jest alkohol? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań o kombuchę dostarczy Ci Autor tej książki w jasny i przystępny sposób. Wyjaśnia nie tylko to, czym jest kombucha i jakie ma działanie, ale także jak przygotować z niej zdrowotny eliksir długowieczności. Podpowiada również jak hodować grzyb herbaciany i zadbać o jego świeżość. Ta publikacja uznawana jest za „biblię kombuchy”. Warto poznać właściwości tego niezwykłego grzybka.

Kombucha – nowe źródło wiecznej młodości



Masaż – uzdrawiający dotyk

Łucja Legun

Terapie › refleksologia
Zdrowie › uroda

Terapie › masaż
Zdrowie › relaks

ebooki masaż powięzi meridiany starzenie

ISBN: 978-83-64278-60-0; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Uzdrawiający jest nie tylko dotyk, ale też i zapach

Masaż to jedna z najpopularniejszych i szeroko stosowanych technik relaksacyjnych, a odmian masażu ciała jest bardzo wiele. Często masowanie łączone jest z aromaterapią. Nie każdy jednak wie, że leczy zarówno dotyk, ale też i zapach. Już starożytni Chińczycy doceniali nie tylko odprężające, ale też lecznicze właściwości masażu. Teraz te relaksujące chwile możesz przeżyć także i Ty! Dzięki tej książce samodzielnie i w bezpieczny sposób nauczysz się technik masażu.

Tradycyjna medycyna Wschodu połączona ze współczesną nauką

Łucja Legun, która specjalizuje się m.in. w masażu shiatsu, akupresurze twarzy, masażu stóp, bioenergoterapii, zabierze Cię w świat aromaterapii i zastosowania olejków eterycznych w masażach różnego typu. Jej książka szeroko omawia wpływ masażu na nasz organizm, ukazuje techniki jego wykonywania. Autorka łączy teorie tradycyjnej medycyny Wschodu z osiągnięciami współczesnych nauk medycznych. Poznasz zabiegi, które działają nie tylko na ciało, umysł, ale też i ducha. Powodują rozluźnienie całego organizmu, odblokowują stłumione emocje, korzystnie wpływają na układ nerwowy, a nawet odmładzają ciało.

Skorzystaj z rad Autorki i poszerz swoją wiedzę

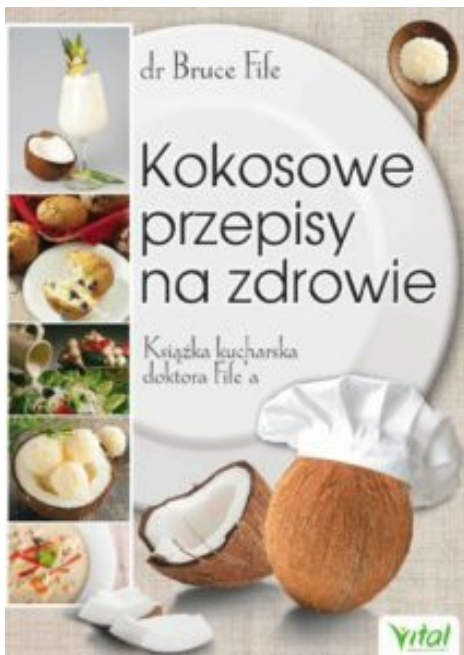
Dzięki tej książce poznasz:

- magię olejków eterycznych, m.in. cytrusowego, cynamonowego, melisowego, sandałowego, różanego,
- techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracja,
- wpływ masażu na skórę, układ krążenia czy układ nerwowy,
- zagadnienia związane z czuciem somatycznym,
- meridiany, czyli kanały, którymi wewnątrz naszego ciała przemieszczają energie yin i yang,
- tajniki masażu limfatycznego,
- technikę masażu shiatsu,
- zabieg redukujący stres.

Masaż, by zyskać zdrowie i jednocześnie podarować sobie chwilę relaksu

Ten unikalny podręcznik, napisany przystępnym językiem, z wieloma ilustracjami, to pozycja zarówno dla profesjonalistów, jak i osób dopiero poznających tajniki masażu. To swoisty kurs masowania w formie książki. Jest to też pierwsza publikacja, która zawiera opis autorskiego masażu limfatycznego. Taki rodzaj masowania poprawia funkcjonowanie całego organizmu. Poczujesz napływ sił witalnych. Niezależnie czy szukasz zdrowia, relaksu czy młodości – techniki z tej książki Ci to zapewnią.

Wybierz masaż dla siebie



Kokosowe przepisy na zdrowie

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Lover's Cookbook

Dieta › kuchnia
Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki olej kokosowy olej roślinny **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65846-80-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Książka dla fanów potraw z kokosa i tych, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie

To skarbnica wiedzy nie tylko dla tych, którzy uwielbiają dania z kokosa, ale także dla osób, które chcą zadbać o swoje zdrowie. Największym zainteresowaniem cieszy się oczywiście olej kokosowy. Czy wiesz, że zyskał on miano bardzo zdrowej żywności? Specjaliści od zdrowego odżywiania i diet uważają olej kokosowy za najzdrowszy ze wszystkich olejów dietetycznych. W każdym z 450 przepisów Autor książki wkomponowuje jakiś element kokosa – olej, mleczko, wodę czy mąkę, przygotowując przepis na danie z kokosa tak, aby było nie tylko smaczna, ale również posiadało właściwości lecznicze.

Kokos – zdrowy i smaczny składnik wielu dań

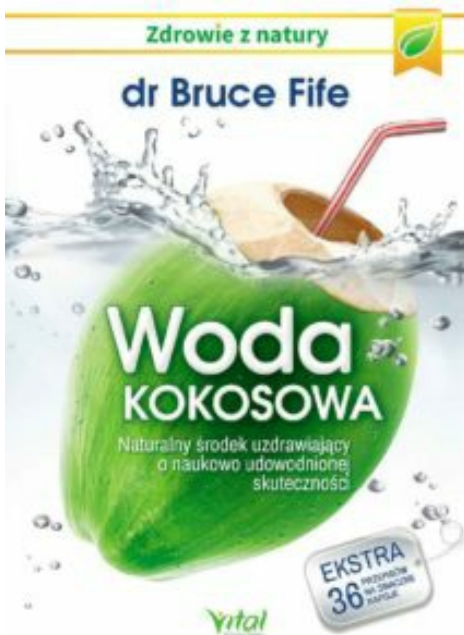
Dr Bruce Fife to ceniony na świecie dietetyk i specjalista od dań z kokosa. Korzystając z przepisów Autora, z łatwością wprowadzisz do swojej diety np. olej kokosowy, który jest niezwykle ważny dla zdrowia mózgu, poprawy pamięci i gęstości kości. Czy wiesz, że proponowane w książce dania z mąki kokosowej dostarczą do twojego organizmu dużo błonnika? Błonnik pomoże Ci uregulować procesy trawienne i unormować wagę ciała. Ponieważ mąka kokosowa nie zawiera glutenu, może stanowić niezwykle ważny składnik w przygotowywaniu posiłków dla osób z jego nietolerancją. W książce znajdziesz również wiele zastosowań pysznej śmietanki i wody kokosowej. Dostarczą Ci niezbędnych minerałów i witamin.

Setki przepisów na smakowite dania z kokosa

Wiele przepisów, zawartych w tej publikacji, Autor przygotował specjalnie dla Ciebie. Znajdziesz przepisy na dania główne z kokosa, przystawki, przekąski, desery i odżywcze napoje. Co ciekawe, wiele spośród proponowanych potraw to kokosowe dania wegetariańskie. Będziesz zaskoczony, że niektóre smakowitości doktora są wariacjami popularnych niekokosowych dań. Oczywiście w książce nie zabrakło klasycznych deserów. Wszystkie potrawy zostały starannie przetestowane przez Autora. Koniecznie musisz spróbować takich napojów i dań jak:

- teksański koktajl pomidorowy,
- luksusowy chowder z małżami,
- chowder rybny,
- łosoś w kremowym sosie kokosowym,
- pieczona sola z kokosem,
- zupa kokosowa z kurczakiem,
- słodkie ziemniaki z imbirem w sosie kokosowym,
- ryż kokosowy po indyjsku,
- biszkopty serowe,
- kokosowy gulasz z owoców morza,
- muffiny z ciasta kukurydzianego,
- ciasto kokosowe z bananami.

Gotuj smacznie z „Doktorem Kokosem”



Woda kokosowa

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Water for Health and Healing

Dieta › kuchnia
Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

seria - zdrowie z natury SuperRabaty ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-58-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Woda kokosowa to bogate źródło witamin i minerałów

Woda kokosowa to orzeźwiający napój z wnętrza kokosa. Czy wiesz, że najwięcej wody kokosowej jest w zielonych, jeszcze niedojrzałych owocach? Woda z młodego kokosa stanowi bogate źródło substancji odżywczych, witamin i minerałów. Dzięki swoim wyjątkowym właściwościom woda kokosowa sprzyja m.in. utrzymaniu równowagi chemicznej organizmu, chroni przed chorobami, pomaga w walce z rakiem, a także opóźnia procesy starzenia. Ludzie, którzy na co dzień spożywają różnego rodzaju produkty z kokosa, a także i najnowsze badania naukowe, potwierdzają, że woda kokosowa ma wyjątkowe właściwości lecznicze. Pomaga w walce z chorobami nerek. Wyrównuje poziom cukru we krwi, zmniejsza obrzęk dłoni i stóp. Regularne picie wody kokosowej wspomaga trawienie i uwalnia od zaparć. Z badań wynika, że woda z młodego kokosa obniża również ryzyko wystąpienia chorób serca, poprawia krążenie i obniża ciśnienie krwi.

Woda kokosowa pomaga w leczeniu następujących chorób, stanów i problemów zdrowotnych:

- nowotworów,
- zaparć,
- odwodnienia,
- cukrzycy,
- biegunki,
- zmęczenia,
- czyraków,
- pokrzywki,
- udaru cieplnego,
- pasożytów jelitowych,
- upojenia alkoholowego,
- swędzenia,
- żółtaczkę,
- kamieni nerkowych,
- bezpłodności u mężczyzn,
- odry,
- nudności,
- nerwowości,
- osteoporozy,
- krost,
- potówek,
- oparzeń słonecznych,
- infekcji dróg moczowych.

Czy wiesz, że woda z młodego kokosa to naturalny i pyszny izotonik?

Elektrolity zawarte w wodzie kokosowej pod względem składu przypominają ludzkie osocze, dlatego płyn ten zyskał ogromną popularność jako naturalny izotonik, który świetnie uzupełnia płyny utracone podczas aktywności fizycznej lub w trakcie choroby. W przeciwieństwie do tradycyjnych napojów izotonicznych woda kokosowa całkowicie współgra z ludzkim organizmem. Do tego stopnia, że można ją wstrzykiwać bezpośrednio do krwiobiegu. Mało kto wie, że woda kokosowa od ponad 60 lat wykorzystywana jest w kroplówkach.

Doświadcz leczniczych właściwości wody kokosowej

W tej książce Autor, dr Bruce Fife, badacz i znawca kokosa, w przejrzystej formie opowiada o leczniczych właściwości wody kokosowej. Znajdziesz w niej również szczegółowy opis, jak w domu przygotować terapię nawadniającą z wody kokosowej, a także 36 przepisów na pyszne i zdrowe napoje. Samodzielnie przyrządzisz np. kokosowy cydr, mleko kokosowe, kokosową herbatę, a nawet naleśniki.

Rozsmakuj się w wodzie życia!



Pięć Przemian na polskim stole

Katarzyna Maria Puchacz

Terapie › pięć przemian
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

ebooki

ISBN: 978-83-64278-57-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: VII;

 pobierz fragment książki

Poznaj chińską tradycję Pięciu Przemian

Tradycja Pięciu Przemian wywodzi się z Chin. Dziś cieszy się ogromną popularnością i ma miliony wielbicieli na całym świecie. Zasady odżywiania według Pięciu Przemian są ściśle związane z wewnętrznym zegarem biologicznym i przepływem energii przez poszczególne narządy naszego ciała w cyklu dobowym. Sposób przyrządzania posiłków według tej tradycji jest źródłem harmonii, równowagi wewnętrznej, a przede wszystkim gwarancją dobrego zdrowia.

Odżywiaj się zgodnie z szerokością geograficzną

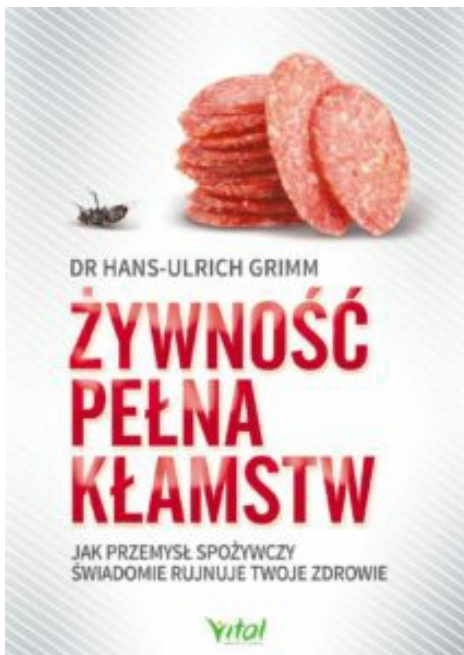
Jeśli do potrawy wykorzystasz składniki z każdego żywiołu, to będzie ona mocniejsza energetycznie i zgodna z zasadą przepływu energii. Dzięki temu nie tylko odżywisz swoje ciało, ale dodasz energii organom, które wymagają wsparcia. Najlepiej stosować produkty, które rosną w naszej szerokości geograficznej. Dlatego cytrusy i inne pochodzące z tropików owoce powinniśmy jeść wyłącznie okazjonalnie i wtedy, gdy jest ciepło i sucho. Natura wie, jakiego energetycznie pokarmu potrzebujemy, aby zbytnio nie wychładzać czy rozgrzewać organizmu.

Jak gotować według Pięciu Przemian?

Dzięki tej książce poznasz zasady odżywiania według Pięciu Przemian, a także proste przepisy na smaczne potrawy. Jak to działa? Przygotowując posiłki ważne jest, abyś zachował odpowiednią kolejność dodawanych składników. Dieta Pięciu Przemian często jest stosowana, aby pozbyć się różnego rodzaju dolegliwości. W takim przypadku należy pamiętać o zakończeniu potrawy produktem należącym do tej przemiany, w której znajduje się narząd, który chcesz wzmocnić czy uzdrowić. Na przykład, jeśli cierpisz na nadkwasotę, przygotowanie swojego dania zakończ na Ziemi, ponieważ dolegliwość dotyczy żołądka, a jest ten narząd jest przyporządkowany właśnie Ziemi. W książce znajdziesz też wiele praktycznych wskazówek, które pomogą Ci komponować odżywcze posiłki zgodnie z zasadami Pięciu Przemian. By ułatwić Ci gotowanie, na końcu książki Autorka przygotowała precyzyjne tabele, dzięki którym dopasujesz konkretne produkty do danej przemiany. W książce znajdziesz proste przepisy na:

- śniadania,
- drugie dania dla wegetarian,
- surówki,
- jarzyny na ciepło,
- desery,
- napoje,
- kanapki,
- dania wzmacniające, np. odporność,
- sałatki,
- zupy.

Przemiany dla zdrowia



Żywność pełna kłamstw

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Ernährungslüge. Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-53-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Sprawdź co jesz – szkodliwe substancje w żywności

Jedzenie jest jedną z głównych potrzeb człowieka. Bez niego organizm ludzki nie może prawidłowo się rozwijać i funkcjonować. Robiąc zakupy w supermarkecie, wierzymy, że znajdziemy tam szeroki wybór zdrowych produktów spożywczych. Jednak to tylko złudzenie. Dzięki tej książce dowiesz się, co tak naprawdę znajduje się w produktach spożywczych i przekonasz się jakie e-dodatki do żywności dodają producenci.

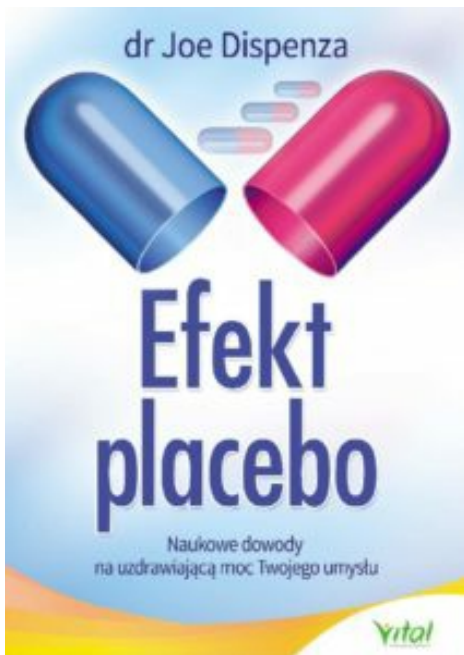
Prawda o koncernach spożywczych

Dr Grimm, ekspert zajmujący się odżywianiem oraz Autor wielu bestsellerów, przedstawia szokujące informacje na temat tego, co znajduje się w naszym codziennym pożywieniu. Uświadamia nam, że w dzisiejszych czasach rynek produktów spożywczych został opanowany przez korporacje, których interesy nie polegają na tym, by dostarczać świeżej i zdrowej żywności, a głównie takiej, która pięknie wygląda, posiada długi termin ważności i przyjemnie pachnie. Naszprycowana jest mnóstwem konserwantów, przeciwutleniaczy, sztucznych barwników, regulatorów kwasowości, a także substancji smakowo-zapachowych, które rujną nasze zdrowie.

Chemia w żywności

Czy wiesz, co znajduje się w wędlinach, sokach, gotowych daniach czy mrożonkach, które na co dzień spożywasz? Autor opisuje, iż w ich składzie występuje wiele środków niebezpiecznych dla Twojego zdrowia, m.in. glutaminian sodu, benzoesan sodu, rakotwórczy aspartam, sacharyna, guma arabska, czy azotany. Dostarczane codziennie w formie pożywienia doprowadzają do zniszczenia komórek nerwowych, osłabiają zdolności koncentracji, przyczyniają się do bezpłodności i powodują choroby neurodegeneracyjne, takie jak Alzheimer, Parkinson czy stwardnienie rozsiane. Są także przyczyną powstawania wielu nowotworów, osłabiają samopoczucie, a nawet inteligencję. Teraz dzięki tej książce będziesz mógł się dowiedzieć, jakich produktów unikać, czym je zastępować i w jaki sposób mądrze wybierać żywność.

Czas w końcu poznać prawdę! Postaw na jakość i zdrowie



Efekt placebo

dr Joe Dispenza

Tytuł oryginału: You Are the Placebo: Making Your Mind Matter

Zdrowie › depresja
Terapie › placebo

Zdrowie › choroby

umysł

ISBN: 978-83-8168-035-6; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

 pobierz fragment książki

Placebo – siła sugestii czy realne uzdrowienie?

Przyjęto się, że wykorzystywany od wieków w medycynie efekt placebo tak naprawdę nic innego jak siła sugestii. Czy zatem możliwe jest uzdrowienie za pomocą myśli – bez użycia leków lub ingerencji chirurga? Takie przypadki zdarzają się częściej niż myślisz. Joe Dispenza odkryje przed Tobą nie tylko naukowe dowody dotyczące pasjonującego fenomenu jakim jest placebo, ale również pokaże, jak świadomie zastosować go we własnym życiu.

Niesamowite historie pacjentów

W swojej książce Autor przytacza wiele udokumentowanych historii pacjentów, którym dzięki w wierze w placebo, udało się cofnąć dolegliwości serca, depresję, zapalenie stawów, choroby tarczycy, a nawet stwardnienia rozsianego czy objawy choroby Parkinsona. Dr Dispenza opisuje również odwrotne przypadki, w których chorzy pogorszyli swój stan zdrowia, a nawet doprowadzili do własnej śmierci, po tym jak uwierzyli, że padli ofiarą kłutwy voodoo lub po błędnym zdiagnozowaniu u nich śmiertelnej choroby.

Teraz i Ty możesz wykorzystać ten zagadkowy sposób

Czytając tę książkę, nie tylko poznasz tajemnicę fenomenu zwanego efektem placebo, ale również będziesz mógł swobodnie korzystać z kryjących się za nim możliwości odnawiania swojego zdrowia i życia. W swojej, ciekawej i napisanej przejrzystym językiem, publikacji dr Dispenza z powodzeniem łączy najnowsze odkrycia w dziedzinie neurobiologii, biologii, psychologii, hipnozy, warunkowania behawioralnego oraz fizyki kwantowej. Dzięki nim w sposób prosty wyjaśnia zawiłe mechanizmy efektu placebo i udowadnia, że to, co na pozór niemożliwe, może stać się w pełni realne.

Uzdrow ciało i umysł

Zapytasz: jak? To proste. Dr Joe Dispenza zachęca Cię do medytacji. W drugiej części książki znajdziesz instrukcję przeprowadzenia medytacji zmiany przekonań i percepcji, które mogą Cię ograniczać. Medytacja jest pierwszym krokiem do samoleczenia, co udowodnili ludzie, którzy doznali samoistnego uzdrowienia w trakcie warsztatów prowadzonych właśnie przez Autora. W książce znajdziesz też wiele praktycznych porad dotyczących tego: kiedy i gdzie najlepiej medytować, jak długo, a nawet w jakim ubraniu.

Wykorzystaj moc placebo!



Odmładzanie twarzy

Natalia Osminina

Tytuł oryginału: Воскресение лица, или Обыкновенное чудо. Теория и практика восстановления молодости

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › relaks

Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

pielęgnacja ciała starzenie zdrowa skóra **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-52-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Skuteczna alternatywa dla pięknej twarzy

W pogoni za młodością ćwiczymy na siłowni, biegamy, korzystamy z nowoczesnych zabiegów kosmetycznych i kupujemy różnego rodzaju kremy, które mają za zadanie w cudowny sposób ująć nam lat. Tonimy w zalewie reklam, które łudzą kolejnymi odmładzającymi środkami. Książka ta stanowi koło ratunkowe i ukazuje prawdziwe przyczyny pojawiających się wraz z wiekiem defektów. Wyjaśnia działanie wszystkich istniejących na rynku metod upiększających, pozbawia iluzji i obala stereotypy, a jednocześnie oferuje skuteczną alternatywę.

Samodzielnie wymodeluj twarz masażem

Autorka opracowała własny program masażu, który umożliwi samodzielne modelowanie twarzy. Ta nowa wiedza jest niezbędna nie tylko dla kobiet zainteresowanych swoim wyglądem, ale także dla większości profesjonalistów z dziedziny kosmetologii.

Popraw swój wygląd i zdrowie

Stosując przedstawioną w tej książce metodę Revitonika wydłużysz szyję, przywrócisz piękną linię szczęki, nadasz odpowiedni kształt podbródka, warg czy oczu. Zlikwidujesz następstwa starzenia się organizmu nie tylko powierzchniowo, ale i biologicznie. Piękny wygląd zmieni Twój charakter. Staniesz się silniejsza, pewna siebie i bardziej atrakcyjna. Poprawa wszystkich estetycznych niedoskonałości ma znaczenie przede wszystkim dla naszego zdrowia. Na przykład opuszczenie brwi, choćby o kilka milimetrów, może wskazywać na ukryte problemy, przejawiające się migrenami, skurczami naczyniowymi, zastojami żylnymi czy obrzękami oczu. Przyczyny tkwią głęboko w tkankach, a naprawiając taki prosty estetyczny defekt, przywrócisz równowagę w organizmie.

Zdrowie i piękno wypisane na twarzy



Sok z młodego jęczmienia

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Gerstengrassaft: Verjüngungselixier und naturgesunder Power-Drink

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

odporność pH seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-47-1; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Sok z młodego jęczmienia pełen witamin

Jedna szklanka soku z młodego jęczmienia pobudzi Cię z rana bardziej niż kawa, a wypita między posiłkami doda dużo energii. Jeden taki koktajl dostarczy dwa razy więcej wapnia niż kubek mleka. Zawiera on również całą gamę łatwo przyswajalnych witamin tak ważnych dla współczesnego, przejeźdzonego ale nieodżywionego, człowieka. Ilość żelaza w soku z jęczmienia jest pięć razy wyższa niż w szpinaku. Poza tym posiada on ważne składniki mineralne takie jak magnez, potas, miedź i cynk, które są pomocne w wyrównaniu niedoboru składników odżywczych wynikającego ze spożywania przetworzonych produktów. Dlatego młody jęczmień zaliczany jest do żywności funkcjonalnej.

Naturalny sok na różne dolegliwości

Autorka udowadnia, że sok z jęczmienia można spożywać w każdym wieku. Dzięki obfitej zawartości kwasów glutaminowych wspomaga odbudowę szarych komórek, poprawia pamięć krótko- i długotrwałą, refleks oraz zdolność przyswajania wiedzy. Jest szczególnie korzystny przy zaburzeniach koncentracji, demencji starczej, depresji czy stanach wyczerpania. Łagodzi stres, dodaje energii, przeciwdziała osteoporozie oraz likwiduje problemy skórne. Jest pokarmem bogatym w chlorofil, dostarcza tlen do krwi i regeneruje florę jelitową natomiast błonnik w nim zawarty zapewnia prawidłowe procesy trawienne oraz równowagę kwasowo-zasadową.

Możesz uprawiać go w domu

W książce znajdziesz również sposoby uprawy jęczmienia w domu i przepisy jak z jego młodej trawy przygotowywać soki oraz wykaz skutecznych i wygodnych w użyciu suszonych preparatów i tabletek wykonanych na jego bazie.

Młody jęczmień – źródło energii i zdrowia



Naturalna Pani Domu

Tytuł oryginału: The Naturally Clean Home: 150 Super-Easy Herbal Formulas for Green Cleaning

Zdrowie › relaks

Dieta › zdrowe odżywianie



olejki eteryczne

soda oczyszczona

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-48-8; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 180; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Nowy wymiar sprzątania

Sprzątanie to czynność, którą niewiele osób lubi. Autorka przekonuje jednak, że nie musi tak być. Prawdopodobnie słyszałeś o zaletach popularnych produktów, takich jak soda oczyszczona, sól czy ocet, używanych do usuwania plam i czyszczenia. Połączenie ich z produktami ziołowymi, a w szczególności z olejkami eterycznymi, wzmacnia właściwości czyszczące i dodatkowo nadaje przyjemny, naturalny zapach. W ten sposób dbanie o czystość można połączyć z aromaterapią. Olejki cytrusowe, np. cytrynowy czy limonkowy, oprócz walorów zapachowych mają właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze i dlatego są najczęściej używane w kuchni i łazience.

Naturalne metody na czysty dom

Autorka podaje 150 różnych sposobów na łatwe sprzątanie. Dzięki jej radom wyczyścisz lampy, odświeżysz dywany, wypolerujesz szkło i srebro, a Twoje meble nabiorą blasku. Cały dom będzie lśnił czystością i pięknie pachniał. Poznasz ekologiczne sposoby na pozbycie się plam i pranie ubrań z różnego rodzaju tkanin. Nareszcie będziesz pewien, że Twoim domownikom, a zwłaszcza dzieciom, nie grozi zatrucie resztkami chemicznych środków i mogą czuć się bezpiecznie.

Środki czyszczące możesz stworzyć w domu

Wykonanie swojego, w pełni naturalnego, ziołowego i ekologicznego środka jest łatwe i tanie. Pozwala także uniknąć stosowania toksycznych preparatów masowej produkcji. Potrzebujesz zaledwie minuty aby otrzymać wspaniały środek do czyszczenia szyb i blatów. Wystarczy, że do butelki ze spryskiwaczem wlejesz ocet, wodę i dodasz kilka kropli olejku eterycznego.

Czysty dom w zgodzie z naturą



Grupa krwi a odżywianie

Urszula Lemańska

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-10-5; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: A5;
Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: IV;

📄 pobierz fragment książki

Odżywianie zgodne z grupą krwi

To jedna z najpopularniejszych diet na świecie. Jej twórcą jest lekarz medycyny naturalnej dr Peter J. D'Adamo, który uważa, że to, co jemy jest ściśle związane z posiadaną przez nas grupą krwi. Spożywając produkty, zawierające lektyny niezgodne z nią doprowadzamy do zlepiania krwinek, czego skutkiem są różnego rodzaju choroby oraz poważne dolegliwości. D'Adamo wyodrębnił cztery podstawowe grupy (0, A, B, AB) i na podstawie prowadzonych obserwacji przyporządkował do nich konkretne produkty oraz typowe dla nich schorzenia.

Grupa krwi a odżywianie

W tej książce znajdziesz szczegółowo omówione zasady odżywiania według grupy krwi z jasno rozpisаныmi tabelami produktów, które należy spożywać oraz które od dziś będziesz omijać szerokim łukiem. Ich olbrzymia różnorodność sprawi, że dieta nie będzie tylko chwilowym kaprysem, a stanie się stylem życia. Znajdziesz tu szczegółowo rozpisane diety dla grupy krwi 0, A, B oraz AB wraz z ich charakterystyką. Odkryjesz, która z nich to typowi wegetarianie, a która mięsożercy. Dowiesz się komu służą orzechy i nasiona, a właściciele której czują się po nich gorzej. Poznasz odpowiedź na pytanie dlaczego osoby z grupą krwi B nie mogą jeść pomidorów.

Zalety odżywiania zgodnego z grupą krwi:

- utrata wagi i brak efektu jojo,
- oczyszczenie organizmu z toksyn,
- eliminacja dolegliwości związanych z układem pokarmowym np. zaburzenia trawienia, zwolniona przemiana materii,
- odzyskanie równowagi hormonalnej,
- wzmocnienie odporności,
- uniknięcie chorób charakterystycznych dla danej grupy krwi,
- jasny podział produktów dozwolonych, neutralnych oraz zabronionych.

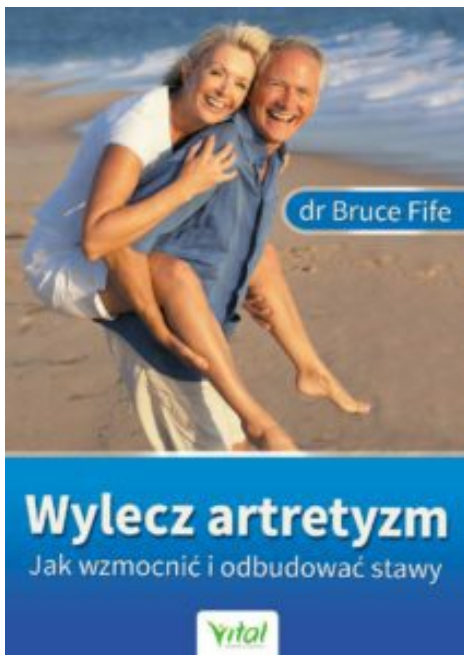
Dieta dopasowana do polskich warunków

Często zdarza się, że decydując się na jakiś rodzaj diety okazuje się że proponowane przez nią produkty są niedostępne w przeciętnym polskim sklepie. Dzięki temu wyjątkowemu poradnikowi Urszuli Lemańskiej nie musisz się już o to martwić. Autorka przełożyła zasady opisane przez dr. Petera J. D'Adamo na polski stół! W tej książce znajdziesz przepisy pochodzące z naszych rodzimych lub ogólnodostępnych produktów, wśród nich np. sałatka z liści mlecza czy kalafiora, zupa z cukiniowo-pomidorowa, puree z soczewicy czy koktajl witaminowy z selera, jabłek oraz pietruszki.

Dzięki tej książce:

- odkryjesz jaki związek ma ze sobą grupa krwi a odżywianie,
- poznasz charakterystykę czterech podstawowych grup krwi: 0, A, B oraz AB,
- dowiesz się jakie produkty są dla nich odpowiednie, a jakich należy unikać,
- odkryjesz zioła i przyprawy, które pomogą Ci wzmocnić układ odpornościowy, serce oraz pozostałe organy,
- otrzymasz poręczne tabele z produktami żywnościowymi dla każdej grupy krwi,
- znajdziesz proste i inspirujące przepisy, które wprowadzą Cię w tajniki odżywiania wg grupy krwi,
- poznasz znaczenie witamin oraz soli mineralnych.

Wiem, że dobrze jem



Wylecz artretyzm

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The new arthritis cure. Eliminate arthritis and fibromyalgia pain permanently.



Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › choroby



ból stawów

mięśnie stawy i kości

SuperRabaty

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-46-4; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Co jest dobre na artretyzm i stawy?

Artretyzm i schorzenia stawów dotyczą miliony ludzi na całym świecie – w samych Stanach Zjednoczonych choruje na nie co piąty dorosły. Dotyka zarówno kobiet, jak i mężczyzn, w młodym i w starszym wieku. Przybierają one formę choroby zwyrodnieniowej stawów, fibromialgii, reumatoidalnego zapalenia stawów oraz podagry. Ograniczają sprawność ruchową. Są podstępne, bo przez wiele lat rozwijają się, nie dając żadnych objawów. W końcu pojawia się nagły ból, który z dnia na dzień staje się coraz bardziej dotkliwy, aż nie do wytrzymania.

Samodzielnie zadбай o zdrowie stawów

Jak temu zapobiec i nie doprowadzić do podobnego stanu, doradza dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor wielu bestsellerów poświęconych zdrowiu i odżywianiu. Nieważne, czy wykonujesz pracę biurową, jesteś gospodynią domową czy sportowcem, dzięki temu poradnikowi zmniejszysz ryzyko wystąpienia urazów stawów i odzyskasz całkowitą sprawność. Ponadto dowiesz się co tak naprawdę niszczy stawy.

Naturalne sposoby na artretyzm i wzmocnienia stawów

W książce znajdziesz szereg informacji, dzięki którym wyleczysz się z typowych objawów artretyzmu, wzmocnisz kości i stawy oraz odbudujesz uszkodzone stawy, dzięki czemu doświadczysz wyraźnej poprawy stanu zdrowia. Duża część wiadomości zawarta w poradniku to absolutna nowość dla większości czytelników, a nawet lekarzy.

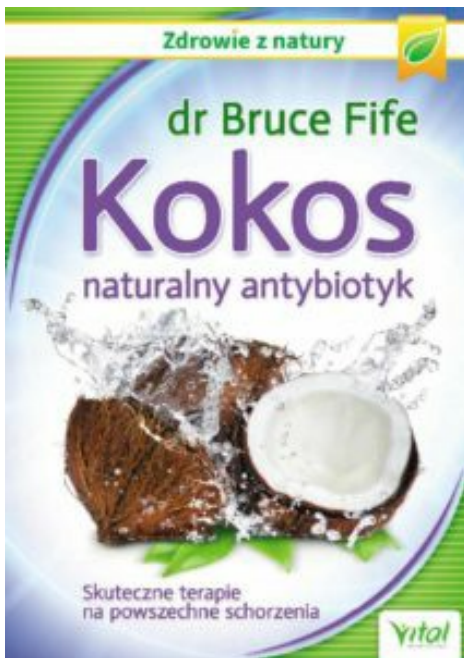
Dieta na stawy i kości

Choroby stawów można leczyć na wiele sposobów, zarówno wywodzących się z medycyny Zachodu, jak i alternatywnej. Kluczowym warunkiem powrotu do zdrowia jest odpowiednie odżywianie się. Ale co to właściwie znaczy? Jedni powiedzą, że to dieta niskołuszczowa, wegetariańska – inni wskażą dietę opartą na średniej zawartości tłuszczu, ale ubogą w węglowodany, a jeszcze inni będą podkreślać zalety diety makrobiotycznej, zgodnej z grupą krwi. Co zatem wybrać? Odpowiedź znajdziesz w tej książce. Autor podpowie Ci co należy jeść, aby mieć zdrowe stawy i kości.

Jak dbać o stawy, kości i mięśnie

Dr Fife oferuje program 7 kroków do pokonania dolegliwości artretycznych, który wzmacnia stawy i przynosi wyraźną ulgę. Prezentuje wiele naturalnych środków pomocnych przy bolących stawach i dające wyraźną poprawę – jak świeży czosnek czy mieszanka octu i miodu. Podaje najlepsze suplementy i witaminy na stawy. Podpowiada jak zwalczać infekcje przy użyciu oleju kokosowego, który odbudowuje stawy oraz likwiduje stan zapalny. Przedstawia sposób detoksykacji i poszczenia, który jak potwierdzają liczne badania naukowe, pomaga skutecznie wyeliminować symptomy artretyzmu i wzmacnia stawy. Oferuje wiele rodzajów ćwiczeń oraz ćwiczeń na kolana wzmacniające stawy kolanowe. Wyjaśnia po kolei co zrobić, aby efekty były widoczne i odczuwalne. Realizując wytyczne planu walki z artretyzmem dr. Fife'a, uwolnisz się od bólu wywołanego zapaleniem stawów i fibromialgią, a także znacząco zredukujesz dokuczające Ci schorzenia. W końcu zapomnisz o bolących stawach i odzyskasz pełną radość życia.

Czas zadbać o swoje stawy



Kokos – naturalny antybiotyk

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Cures: Preventing and Treating Common Health Problems with Coconut

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia

ebooki olej kokosowy olej roślinny Parkinson seria - zdrowie z natury
terapię naturalne **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-44-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Kokos dobry na wszystko – to naturalny antybiotyk

Czy wiesz, że palma kokosowa jest jednym z naturalnych cudów przyrody? Mówi się, że można ją stosować na 1000 sposobów. Jest źródłem pożywienia i napoju, lekarstwem utrzymującym i przywracającym zdrowie, materiałem do budowy dachu nad głową i wykonania odzieży, narzędzi i innych rzeczy niezbędnych w codziennym życiu. Dr Bruce Fife w swojej książce skupia się na leczniczych orzecha palmy kokosowej. Odkrywa: kokos to naturalny antybiotyk.

Lecznicze właściwości kokosa

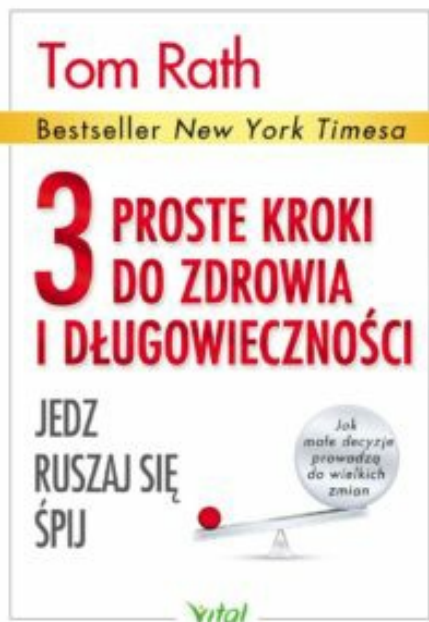
Znany dietetyk nazywany „doktorem Kokosem” dowodzi, że kokos jest odżywczym pokarmem, działa jak antybiotyk i środek regulujący prawidłowe funkcjonowanie oraz odporność organizmu. Kokos jako naturalny antybiotyk ma szeroki zakres działania, a przy tym nie ma szkodliwych skutków ubocznych. Czy wiesz, że kokos wspomaga również przyswajanie ważnych składników, na przykład witamin takich jak A, D, E i K oraz minerałów jak wapno, żelazo, magnez? Jednocześnie chroni organizm przed infekcjami wywołanymi przez wirusy, bakterie, drożdże, grzyby, pierwotniaki i owady. Dzięki wykorzystaniu produktów z kokosa poznasz proste metody na:

- wzmocnienie układu odpornościowego,
- ochronę przed nowotworami,
- zapobieganie chorobom serca i udarowi mózgu,
- pozbycie się kamieni nerkowych,
- uzyskanie równowagi poziomu cukru we krwi i zapobieganie cukrzycy,
- zwiększenie energii i poprawienie metabolizmu,
- utratę nadmiernej tkanki tłuszczowej,
- zwalczanie bakterii, wirusów i grzybów,
- ochronę skóry przed wolnymi rodnikami, które powodują przedwczesne starzenie się.

Kokos jako naturalny antybiotyk – na te choroby jest skuteczny

W tej książce Autor przedstawia zalety orzecha kokosowego. Przybliży zbawienne działanie kokosa na nasz organizm. Skupia się na wyjątkowych właściwościach leczniczych oleju kokosowego, mąki, mleczka i wody kokosowej. Dr Fife prezentuje też wyniki wielu badań, które potwierdzają, że produkty z kokosa wzmacniają odporność i gwarantują szybszy powrót do zdrowia. Żywność zawierająca mąkę kokosową poprawia metabolizm i łagodzi objawy związane z zespołem jelita drażliwego. Z łatwością usuwa również pasożyty jelitowe oraz chroni przed rakiem jelita grubego. Olej kokosowy wspomaga leczenie przewlekłych chorób zwłaszcza Alzheimer. Proponowane przez Autora terapie z mleczka i wody kokosowej są skuteczne u osób z cukrzycą, astmą, miażdżycą, nadciśnieniem, zapaleniem stawów, a nawet nowotworami.

Kokosowe panaceum




 pobierz fragment książki

3 proste kroki do zdrowia i długowieczności

Tom Rath

Tytuł oryginału: Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › długowieczność

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-42-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

Małe wybory prowadzą do wielkich zmian

Sto lat temu wielu ludzi umierało z powodu chorób zakaźnych, ponieważ nie istniały na nie żadne lekarstwa. Dzisiaj większość ludzi umiera z przyczyn, które są możliwe do przewidzenia. Powinieneś być świadomy tego, że gdy stoisz w towarzystwie dwóch osób, to statystycznie dwoje z waszej trójki z wysokim prawdopodobieństwem umrze z powodu choroby serca bądź raka.

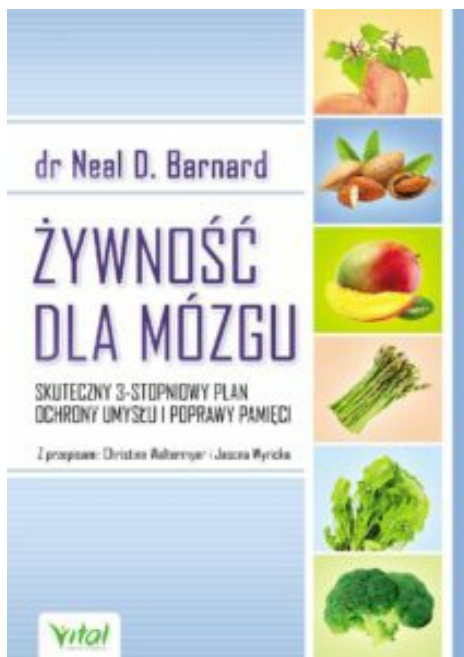
Mapa do zdrowia i długowieczności

Tom Rath, bestsellerowy autor New York Timesa, w tej książce dzieli się z Tobą najbardziej praktycznymi metodami zwiększenia szans na dłuższe, zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące życie. Bazując na licznych badaniach naukowych podsumowuje trzy główne aspekty naszego funkcjonowania czyli jedzenie, poruszanie się i sen, od których zależy Twoje samopoczucie i zdrowie.

Jak zapewnić sobie długie i zdrowe życie?

Spożywanie odpowiednich pokarmów dostarcza energii do ćwiczeń i poprawia jakość snu. Z kolei noc twardego snu sprawia, że bardziej prawdopodobne jest to, że następnego dnia będziesz odżywiać się zdrowo. Dlatego prawdziwa magia zachodzi na przecięciu się tych trzech sfer. Z pomocą rad Autora zaczniesz ruszać się więcej niż do tej pory. Będziesz też wysypiać się lepiej niż kiedykolwiek. Dzięki tej książce pozbędziesz się lub nie dopuścisz do otyłości czy cukrzycy, które stały się głównym problemem zdrowia publicznego. Bez względu na swój wiek, już teraz możesz podjąć odpowiednie kroki, aby cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

Dziś decydujesz jak będziesz się czuł jutro



Żywność dla mózgu

dr Neal D. Barnard

Tytuł oryginału: Power foods for the brain. An effective 3-step plan to protect your mind and strengthen your memory.

Dieta › mineraly
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

Alzheimer mózg Parkinson zdrowe odżywianie **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-43-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** II;

 [pobierz fragment książki](#)

Co dobrze wpływa na pracę mózgu

Mózg jest jednym z najważniejszych narządów w organizmie, który wpływa na wszystkie funkcje życiowe. Jeśli odpowiednio o niego zadbasz i zastosujesz dietę dobrą dla mózgu, będziesz mógł cieszyć się sprawnością umysłu, aż do późnego wieku. Gwarantuje Ci to bestsellerowy Autor New York Timesa – dr Neal Barnard, który oferuje nie tylko produkty poprawiające naszą pamięć i koncentrację, ale również usprawniające pracę mózgu.

Prawidłowa profilaktyka zdrowia umysłu

Neal Barnard jest doktorem medycyny i prowadzi badania nad poprawą zdrowia ludzi z cukrzycą, otyłością i innymi poważnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak: Alzheimer, udar, choroby serca czy rak. Stale gości w telewizji i bierze udział w wielu programach na temat radzenia sobie z powszechnymi chorobami, poprawianiem zdrowia i chronienia mózgu.

Wpływ jedzenia na pracę mózgu

Jeśli masz problemy z pamięcią i koncentracją, a może jesteś wiecznie zmęczony i ospały czy też przygotowujesz się do ważnego egzaminu, sprawdź co jeść, aby wspomóc pracę swojego mózgu, by pracował wydajniej. Odpowiednie odżywienie mózgu ma ogromne znaczenie dla jego sprawnego funkcjonowania i niezwykle ważne jest dostarczanie mu dobrej jakości składników odżywczych.

Jak się odżywiać żeby mózg dobrze funkcjonował?

Dzięki książce, bestsellerowego Autora, dowiesz się o przełomowym 3-stopniowym planie odżywiania, który ujawnia, jakie produkty żywnościowe są dobre dla Twojego mózgu i usprawniają jego pracę, a które uchronią go przed chorobami. Ponadto poznasz proste ćwiczenia oraz niezbędne suplementy i witaminy dla mózgu pozwalające na jego ochronę, a także wspomagające jego możliwości regeneracyjne obniżając tym samym ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera, udaru i innych nieprawidłowości takich, jak niska energia, zły sen, poirytowanie czy problemy z pamięcią i koncentracją.

Czy metale ciężkie uszkadzają mózg?

Ten poradnik pozwoli Ci odkryć najkorzystniejsze i najlepsze produkty oraz pokarmy zwiększające funkcje poznawcze. Uświadomi Ci, że produkty nabiałowe i mięsne mogą stanowić zagrożenie dla Twojej pamięci. Pokaże również jaką rolę odgrywają alkohol i kofeina w zagrożeniu chorobą Alzheimera. Zapozna Cię także z najnowszymi badaniami na temat toksycznych tłuszczów i metali ciężkich takich, jak aluminium znajdujące się w naczyniach kuchennych, puszkach z napojami i powszechnie występujących pokarmach i w stosowanych środkach neutralizujących kwasy żołądkowe. Ponadto uzyskasz szczegółowy plan żywienia, przepisy i oszczędzające czas porady.

Zadbaj o prawidłowe odżywienie mózgu



Szczepienia pełne kłamstw

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Vaccine-nation: Poisoning the Population, One Shot at a Time

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

choroby autoimmunologiczne

mózg

odporność

ISBN: 978-83-8168-713-3; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 376; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

Szczepienia są obowiązkowe, ale czy są bezpieczne?

Każdy z nas przyjął w swoim życiu co najmniej kilka szczepionek. Z założenia miały nas chronić i budować odporność przed najgroźniejszymi chorobami zakaźnymi. Jeśli dziś sami jesteśmy rodzicami, zdecydowana większość z nas decyduje się jednak szczepić swoje dzieci. W ostatnich latach temat szczepień i ich słuszności stał się dość kontrowersyjny. Wątpliwości co do bezpieczeństwa i zalet szczepionek wybrzmiewają coraz głośniejsze na całym świecie. Wiele osób rezygnuje z tej formy terapii. Zaczynają stosować medycynę naturalną. Pojawiają się pytania dotyczące tego, czy warto się szczepić, a przede wszystkim czy szczepienia są bezpieczne? Niektórzy rodzice boją się o odczyny poszczepienne, a co za tym idzie o zdrowie swoich małych dzieci. Szczepiąc siebie i swoje dzieci, postępujemy słusznie? Czy wszystkie szczepienia są konieczne? Dlaczego należy je podawać już od urodzenia?

Książka bestsellerowego Autora pomoże Ci znaleźć odpowiedzi na nurtujące pytania dotyczące szczepień i ich bezpieczeństwa

Odpowiedzi na te kluczowe dla zdrowia pytania, które z pewnością ma każdy rodzic przed szczepieniem swego dziecka, udzieli Autor międzynarodowych bestsellerów. W swojej obszernej książce Andreas Moritz szczegółowo opisuje kwestie bezpieczeństwa i zasadności szczepień. Ujawnia też fałszywość tezy o bezpiecznych i zapobiegających chorobom szczepionkach. Na uwagę zasługuje fakt, że Autor dodatkowo potwierdza wynikami niezależnych badań. Wiele uwagi poświęca również najpowszechniejszym mitom dotyczącym szczepień. Jednocześnie Autor odkrywa kolejne kłamstwa, którymi przemysł farmaceutyczny karmi ludzi od wielu pokoleń.

Czy szczepienia są bezpieczne – poznaj poważne skutki szczepień ochronnych

Poznając mity o szczepieniach czy statystyki świadczące o tym, że szczepionki wcale nie wyeliminowały chorób zakaźnych, będziesz mógł świadomie zdecydować, czy warto się szczepić. Warto, abyś wiedział, że wiele ze szczepionek zamiast podnosić odporność, niszczy wydajność układu odpornościowego. Co ciekawe, Autor ujawnia spowodowany w dużej mierze szczepieniami masowy wzrost liczby przypadków alergii, egzemy, artretyzmu, refluksu żołądkowego. A nawet tak poważnych jak nowotwory, cukrzyca, schorzenia nerek, choroby neurologiczne i autoimmunologiczne oraz nagłej śmierci łóżeczkowej u niemowląt.

Co więcej, udowadnia, że wśród zaszczepionych dzieci wystąpiło znacznie więcej przypadków astmy, ADHD i autyzmu niż u osób, którym szczepień nie podano. Zwraca też uwagę, w jaki sposób szczepionki wpływają na mózg, przekraczając barierę krew-mózg. A ta u niemowląt i małych dzieci nie jest rozwinięta w takim stopniu jak u dorosłych. Podważając zasadność podawania szczepień, Autor radzi, by większym zaufaniem obdarzyć medycynę naturalną i to ją stosować, jako terapię „pierwszego rzutu”.

Szczepionki – kto na tym zyskuje i dlaczego?

Z tej publikacji dowiesz się również, dlaczego – jak przedstawia to Autor – większość szczepionek nie jest badana pod kątem długoterminowego bezpieczeństwa, a ich niepożądane efekty, takie jak odczyny poszczepienne, stany zapalne w organizmie i choroby autoimmunologiczne, nigdy nie zostają odnotowane. Zrozumiesz, czyje interesy są tym samym chronione. Decydując się jednak na podanie dziecku szczepionki, warto poznać wszystkie „za” i „przeciw”, a także mity dotyczące szczepień.

Poznaj prawdę i decyduj świadomie!



Hatha joga

Brooke Boon Daniel DiTuro Martin Kirk

Tytuł oryginału: Hatha Yoga Illustrated. For greater strenght, flexibility and focus.

Terapie › joga
Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna

Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból ból stawów mięśnie stawy i kości umysł

ISBN: 978-83-64278-45-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** III;

 [pobierz fragment książki](#)

Czy poznałeś już najstarszą formę ćwiczeń dla ciała i duszy?

Hatha joga jest najstarszą znaną formą ćwiczeń psycho-fizycznych i jedną z najbardziej popularnych na Zachodzie tradycji indyjskiej jogi. Bazuje głównie na pozycjach ciała zwanych asanami, procesach oczyszczających oraz na kontroli oddechu (pranajama). Różni się od klasycznej jogi, kładąc większy nacisk na praktyki fizyczne. Dzięki wykonywaniu określonych pozycji, ciało się wzmacnia i uelastycznia. Hatha joga niezwykle korzystnie wpływa na giętkość i elastyczność całego ciała, poprawę gospodarki hormonalnej i regulację przemiany materii, a także wzrost wytrzymałości fizycznej, odprężenie mięśni, normowanie pracy serca, układu krążenia i nerwowego. Na poziomie duchowym natomiast pozwala osiągnąć koncentrację i spokój umysłu, a w rezultacie poczucie jedności z samym sobą, innymi ludźmi i całym otaczającym światem.

Przeżyj nowe doświadczenia na poziomie ciała i umysłu

Dzięki tej książce uzyskasz wiele korzyści fizycznych i zwiększysz swoją świadomość ciała. Poradnik zawiera 650 kolorowych zdjęć, przedstawiających 77 standardowych pozycji hatha jogi, które mają zastosowanie w głównych stylach hatha, takich jak Iyengar, Astanga, Anusara i Bikram. Każda pozycja jest zaprezentowana od początku do końca, z opisem pozwalającym osiągnąć odpowiednie ustawienie i oddychanie, które umożliwi ich bezpieczne wykonanie. Rezultatem tego jest wspaniałe fizyczne i umysłowe doświadczenie. Wielu pozom towarzyszą opisy ich wariantów, co umożliwia wybór asan, odpowiadających Twoim preferencjom, umiejętnościom i możliwościom ciała. Na przykładzie jedenastu zestawów figur przedstawionych w książce dowiesz się, jak połączyć je w ćwiczenia z uwzględnieniem ich trudności, intensywności i długości.

Hatha joga – źródło zdrowia i harmonii



Odmładzające zioła

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

Terapie › zioła Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność Zdrowie › choroby

ebooki terapie naturalne **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-38-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 200; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Masz wpływ na długość swojego życia

Chęć zatrzymania procesu starzenia towarzyszy ludziom od niepamiętnych czasów. Jest on zjawiskiem w większej mierze społecznym, niż biologicznym czy psychicznym. Możesz być młody, a psychicznie czuć się staro. Sprzyja temu nasz styl życia czyli zamiast fizycznej pracy i ruchu, korzystamy z urządzeń mechanicznych, jeździmy samochodami, a zamiast naturalnego pokarmu zajadamy się przetworzonym jedzeniem z supermarketów. Obecny postęp nauki, nowoczesne leki i terapie mogą przedłużyć nasze życie, ale zdrowa długowieczność nie jest dziełem medycyny.

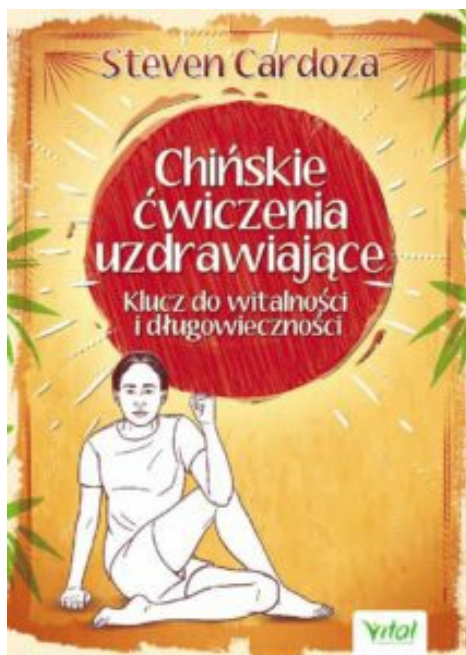
Skorzystaj z mocy roślin

Teraz sam możesz zapewnić sobie zdrowie i piękny wygląd przez długie lata. Autorka prezentuje całą gamę roślin, które mają właściwości lecznicze i odmładzające. Ten poradnik przybliży Ci ich zastosowanie w zależności od indywidualnych potrzeb.

Zastosuj zioła na konkretne dolegliwości

Dolegliwości, które wpływają na proces starzenia są związane z przemianą materii, odkładaniem się złogów wapnia i cholesterolu oraz nadmierną wagą. Pomocny w takich przypadkach jest kminek zwyczajny i melisa lekarska. Natomiast wyciąg z szyszek chmielowych obniża ciśnienie i oczyszcza układ krwionośny, a czosnek działa przeciwniażdżycowo. Z wiekiem możemy również tracić sprawność psychiczną czy zdolność koncentracji, a nawet mieć stany depresyjne. Herbata z dziurawca skutecznie poprawi pamięć i załagodzi stres. W tym poradniku znajdziesz także wiele innych sposobów na pozbycie się dręczących Cię dolegliwości i chorób.

Czas na naturalną młodość!



Chińskie ćwiczenia uzdrawiające

Steven Cardoza

Tytuł oryginału: Chinese Healing Exercises: A Personalized Practice for Health & Longevity

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › joga
Zdrowie › choroby

Terapie › tai chi
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › aktywność fizyczna

meridiany ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-526-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 372; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III-dodruk

 pobierz fragment książki

Codziennosc z większą witalnością – poznaj sekrety Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wszyscy pragniemy być zdrowi i w pełni sprawni przez całe życie. Istnieje wiele sposobów, by osiągnąć ten cel. Publikacja ta zdradzi Ci, jak można to uzyskać dzięki prostym technikom leczniczym zaczerpniętym z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Minuta ćwiczeń dla zdrowia – przekonaj się, że tradycyjna medycyna potrafi zdziałać cuda!

Książka zawiera 88 łatwych i nieobciążających organizm ćwiczeń inspirowanych medycyną chińską. Są one przeznaczone dla każdego – niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. Wykonywane przez minutę lub dwie dziennie polepszą Twoje samopoczucie i przedłużą życie. Dodatkowo wzmocnią kondycję fizyczną i zminimalizują, a nawet odwrócą oznaki starzenia. Poszczególne ćwiczenia skupiają się na konkretnych dolegliwościach zdrowotnych i zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia najpowszechniejszych urazów fizycznych. Pomogą Ci również przebrnąć przez codzienność z większą witalnością i energią. Co ważne, każde z nich wykonasz samodzielnie w domu, bez potrzeby sięgania po specjalistyczny sprzęt. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby ćwiczenia wywiedzione z medycyny chińskiej były bezpiecznie łączone z innymi medycznymi czynnościami, np. medycyną alternatywną czy konwencjonalną.

Jak zminimalizować oznaki starzenia, stosując Tradycyjną Medycynę Chińską?

Wszystkie ćwiczenia zostały szczegółowo opisane i przedstawione w formie graficznej. Są one oparte na zasadach medycyny chińskiej – akupresury, Tai Chi, Qigong i jogi taoistycznej. Przy każdym z nich znajdziesz opis energetycznych i fizycznych korzyści. W książce jest również indeks, dzięki któremu łatwo dobierzesz ćwiczenia odpowiednie do Twoich dolegliwości. Pomogą Ci one wyeliminować bóle, alergie, problemy z trawieniem, bezsenność czy stres. Wzmocnią Twój układ odpornościowy, będą wspierały w walce ze skutkami wysokiego ciśnienia lub pomogą pozbyć się kłopotów z kręgosłupem. To tylko wybrane dolegliwości, w których leczenie pomocą mogą ćwiczenia inspirowane medycyną chińską.

Proste ćwiczenia dla każdego – tradycyjne leczenie przynosi efekty!

Autor książki specjalizuje się w medycynie chińskiej i ziołolecznictwie. Od przeszło trzech dekad wykłada w szkołach akupunktury. Teraz dzieli się z Tobą swoim bogatym doświadczeniem, które posłużyło mu do opracowania skutecznych technik pobudzających energię życiową. Korzystając z ćwiczeń bazujących na osiągnięciach medycyny chińskiej, możesz łatwo i szybko poprawić stan swojego zdrowia.

Poznaj prostą receptę na zdrowie




 pobierz fragment książki

Czarna księga karmy dla zwierząt

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Katzen würden Mäuse kaufen: Schwarzbuch Tierfutter

 Dieta › zdrowe odżywianie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-37-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

Czy wiesz co je Twój pupil?

Miłośnicy zwierząt bez zastanowienia płacą za suchą karmę więcej niż za pieczeń wołową, a za mleko dla kota więcej niż za to dla ludzi. Mnożą się specjalistyczne sklepy, szeroki zakres usług dla czworonożnych ulubieńców, porady psychologów, relaksacyjna muzyka. Wszystko po to, aby nasze zwierzęta były szczęśliwe. Dlaczego więc zwierzęta domowe tak często chorują i pojawiają się u nich alergie, nadciśnienie czy rak? Dr Hans-Ulrich Grimm przez lata prowadził badania, które sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych potentatów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. W tej publikacji ujawnia całą prawdę o producentach karm dla zwierząt. Wreszcie dowiesz się, co tak naprawdę je Twój pupil.

Gdy zwierzaka wyniszcza jego miska

Nowoczesne karmy dla zwierząt mogą powodować różnego rodzaju schorzenia. Pojawiają się u nich takie same dolegliwości, które występują u nas, jak alergie, nadciśnienie czy rak. Rozwijają się coraz więcej neuroz: lęklivość, agresja, a nawet depresje. Autor tej wnikliwej publikacji twierdzi, że są one również skutkiem dużej ilości chemicznych dodatków do karm. Wzmacniacze smaku wymazują instynkt u zwierząt i między innymi prowadzą do otyłości. I co najważniejsze, niewłaściwa karma dla zwierząt może powodować choroby również u ludzi.

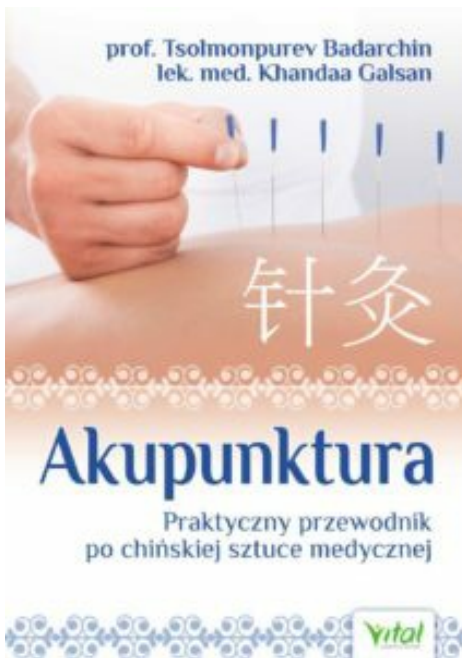
Inżynieria genetyczna a karma dla zwierząt

Za produkcję nowej żywności dla zwierząt są odpowiedzialne tłumy inżynierów, weterynarzy i chemików. Zazwyczaj w tym procesie wykorzystuje się bakterie i grzyby, które kojarzą się nam z wilgotnymi mieszkaniami i piwnicami. Należy dodać, że producenci karmy dla zwierząt bardzo chętnie sięgają po awangardowe metody polegające na korzystaniu z bakterii z fekalii lub tworzeniu zastępników mięsa z użyciem gazu ziemnego. Czy wiesz jak to wpływa na Twojego zwierzaka? Z tej książki dowiesz się, co skrywa karma i jej producenci.

Dieta BARF dla psa i kota

W ostatnich latach coraz bardziej popularna wśród właścicieli zwierząt domowych staje się dieta BARF. Podstawową zasadą ruchu BARF (Biologically Appropriate Raw Feed – Biologicznie Odpowiednia Surowa Karma) jest karmienie pupili odpowiednim mięsem, podrobami i warzywami podawanymi na surowo bez dodatku żadnych konserwantów i chemikaliów. Natomiast we wzbogaconej jej wersji, dla psów, podaje się dodatkowo kości. Poznaj jej zalety i wady w trosce o swojego zwierzaka.

Twój kot kupowałby myszy, a pies kości



Akupunktura

lek. med. Khandaa Galsan prof. dr Tsolmonpurev Badarchin

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

Terapie › akupunktura



ebooki

terapie naturalne

ISBN: 978-83-64278-31-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Metoda leczenia, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Akupunktura jest jedną z najstarszych metod leczniczych, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Coraz częściej jest stosowana na całym świecie i stanowi doskonałe uzupełnienie medycyny konwencjonalnej. To metoda uznana przez Światową Organizację Zdrowia, a w Polsce jest refundowana przez NFZ. Akupunktura polega na nakłuwaniu wybranych miejsc na ciele człowieka, nazywanych punktami akupunktury.

Akupunktura, czyli leczenie igłami

Akupunktura polega na regulowaniu krążenia energii Qi w organizmie. Za pomocą igieł nakłuwana się określone punkty na powierzchni ciała, które są rozmieszczone wzdłuż meridianów, czyli kanałów, którymi wewnątrz organizmu człowieka przemieszczają energie yin i yang. Takie zabiegi pomagają przywrócić zaburzoną równowagę między yin i yang, a także uregulować przepływ energii qi w narządach wewnętrznych. Jeśli na przykład wątroba jest chora, to wysyła sygnały do odpowiednich punktów na powierzchni ciała. Zastosowanie akupunktury właśnie w tych punktach ma wpływ na ten organ i rozpoczyna się proces jego uzdrawiania. Tą metodą można leczyć większość schorzeń między innymi:

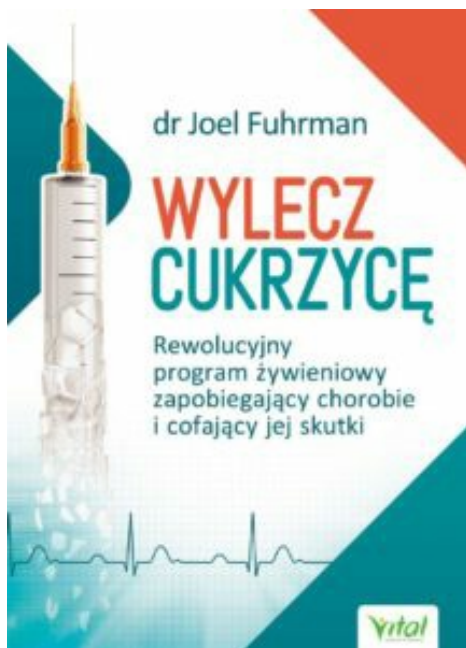
- zapalenie zatok,
- przeziębienie,
- astmę,
- zapalenie spojówek,
- nadciśnienie,
- chorobę wieńcową,
- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- zaparcia,
- bóle głowy i migreny,
- reumatoidalne zapalenie stawu,
- zespół bolesnego barku.

Akupunktura daje także pozytywne rezultaty przy leczeniu dolegliwości ginekologicznych i urologicznych. Działa również przeciwbólowo.

Ekspert Ci pokaże, jak bezpiecznie i skutecznie stosować akupunkturę

Autorzy są lekarzami i od wielu lat praktykują akupunkturę. W książce szczegółowo opisują punkty terapeutyczne i ich umiejscowienie na ciele. Dodatkowo eksperci prezentują wyniki badań dotyczących skuteczności akupunktury w leczeniu poważnych chorób. Znajdziesz też zestaw ćwiczeń wpływających na poprawę koncentracji i pamięci. Z łatwością poznasz inne terapie z wykorzystaniem punktów akupunktury, takie jak moksaterapia, która działa leczniczo poprzez usprawnianie przepływu krwi, czy bardzo popularna leczenie bańkoterapia – pomaga w schorzeniach kręgosłupa, w bólu kulszowej, bólach mięśniowych, przy przeziębieniach, poprawia krążenie.

Wykorzystaj dawne metody na współczesne choroby



Wylecz cukrzycę

dr Joel Fuhrman

Tytuł oryginału: The End of Diabetes: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Diabetes

Zdrowie › choroby

Dieta › minerały



cholesterol

cukrzyca

ISBN: 978-83-64278-25-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** V;

 pobierz fragment książki

Możesz przestać chorować na cukrzycę

W przeciwieństwie do obiegowej opinii, cukrzyca nie jest chorobą nieuleczalną. Nie musi także skracać życia, ani skutkować wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca, niewydolnością nerek, ślepotą czy innymi zagrażającymi życiu dolegliwościami. Tak naprawdę większość chorych na nią może w bardzo prosty sposób całkowicie odzyskać zdrowie i przestać przyjmować leki.

Dowiedz się, jak zapobiegać i leczyć cukrzycę

Autor, opierając się na swoim wieloletnim doświadczeniu, pokazuje, jak zapobiegać, a także leczyć cukrzycę oraz towarzyszące jej dolegliwości, jednocześnie pozbywając się zbędnych kilogramów. A wszystko dzięki diecie bogatej w składniki odżywcze aktywujące samouzdrawiające mechanizmy ludzkiego ciała.

Poczuj różnicę od pierwszego dnia stosowania planu diety

Doktor Fuhrman – dyplomowany lekarz medycyny, specjalista w dziedzinie żywienia i dietetyki oraz autor bestselleru „Superodporność” – prezentuje prosty plan, którego podstawą są pyszne, zdrowe posiłki. Zaczyna on działać już pierwszego dnia od jego zastosowania i natychmiast otwiera przed Tobą drogę ku długiemu, dobremu i wolnemu od chorób życiu. Wyjaśnia, jak wyeliminować skoki cukru, ograniczyć ilość przyjmowanej insuliny lub nawet ją odstawić, uzyskać prawidłową, stabilną wagę ciała oraz uniknąć problemów zdrowotnych.

Potwierdzona skuteczność

Prezentowany w książce program jest skuteczny zarówno w przypadku cukrzycy typu 1 jak i typu 2, czego dowodem jest ponad dziesięć tysięcy pacjentów doktora Fuhrmana wyleczonych w przeciągu jego dwudziestoletniej praktyki lekarskiej.

Nastał kres cukrzycy!



8 kroków do pozbycia się bólu pleców

Esther Gokhale Susan Adams

Tytuł oryginału: 8 Steps to a Pain-Free Back: Natural Posture Solutions for Pain in the Back, Neck, Shoulder, Hip, Knee, and Foot

Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna

Terapie › medycyna naturalna

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-29-7; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Ból pleców będzie Ci obcy

Wiele osób skarży się na bóle pleców, ramion, szyi czy stawów. Podstawową przyczyną takich dolegliwości jest układ mięśniowo-szkieletowy, który sami nieprawidłowo eksploatujemy.

Przyczyny bólu pleców i sposoby ich eliminowania

W tej książce znajdziesz autorską technikę przywracania naturalnej postawy, która na zawsze uwolni Cię od codziennego, uporczywego bólu bez stosowania leków, interwencji chirurgicznej czy czasochłonnych ćwiczeń. Dzięki niej od nowa nauczysz się prawidłowo stać, chodzić, siedzieć i spać. Poznasz rewolucyjne techniki rozluźniania kręgosłupa, które poprawiają krążenie krwi, a także odprężają mięśnie. Możesz je stosować w czasie pracy przy komputerze, oglądając telewizję, prowadząc samochód, a nawet śpiąc. Zadbasz, aby Twoje dzieci czy bliscie Ci osoby nie musiały cierpieć w przyszłości, już teraz ucząc ich prostych zachowań, które staną się nawykiem.

Jak uchronić się przed przewlekłym bólem?

W poszukiwaniu źródła przyczyn bólu pleców Autorka studiowała w Instytucie Aplomb w Paryżu, a także podróżowała do tych miejsc na świecie, gdzie ta dolegliwość pozostaje właściwie nieznaną. Jej badania zawiadły ją do odległego Burkina Faso, portugalskich wiosek czy rybackich osad w Brazylii. Poznała starożytną sztukę dbania o ciało, która zachowała się w sposobie poruszania się tkaczek, młynarzy i rolników z rdzennej społeczności. Stosując oni prawidłową postawę ciała, która zapobiega powstawaniu bólu i wspomaga zdrowie. Dzięki wiedzy, jaką zdobyła w każdym z tych miejsc, odmieniła już życie tysięcy ludzi. Swoje obserwacje zebrała w kompletny przewodnik, w którym prezentuje 8 lekcji dla cierpiących na przewlekłe bóle. Z ich pomocą od nowa nauczysz swoje ciało wrodzonej postawy.

Uwolnij się od bólu pleców



Schudnij z przyjemnością

Aneta Stolarz

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

ebooki jak szybko schudnąć **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-24-2; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 148; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Dieta, która działa?

Jak wiele razy obiecano Ci już dietę cud, która w rzeczywistości albo nie pozwoliła zrzucić wagi, albo zrobiła to na bardzo krótki czas? Czy okres odchudzania się wspominasz jako wspaniały czas zmieniania swojego ciała czy też jako nieustanne odmawianie sobie przyjemności? A gdyby tak zamiast diety zmienić swoje nastawienie i pozbywać się nadprogramowych kilogramów lekko, prosto i przyjemnie?

Poznaj klucz do sukcesu

Pomoże Ci w tym instruktorka fitness i ceniony trener personalny. Aneta Stolarz ukończyła również kursy dietetyki oraz suplementacji dla sportowców. Wierzy w to, że szczupłe ciało jest wynikiem pełnego pasji i spełnienia podejścia do życia i samego siebie. Tą wiarą zaraża w swojej pierwszej książce poświęconej odchudzaniu pozbawionemu smutku i wyrzeczeń.

Zyskaj zdrowy umysł i zgrabne ciało

Autorka w swojej publikacji łączy zrzucanie wagi z elementami psychologii i koncentruje się nie tylko na aspekcie fizycznym, ale również na samopoczuciu i emocjach osoby, która się odchudza. Prezentuje 10 sprawdzonych sposobów na wzmocnienie motywacji w odchudzaniu i podpowiada, jak opracować realny cel, który będzie nas wspomagał na drodze do szczupłej sylwetki.

Śmiech to zdrowie

Z tej książki dowiesz się, jak wykorzystać rutynę dnia codziennego w odchudzaniu i poznasz sekrety terapii śmiechem pomagającej zrzucić wagę. Autorka prezentuje odchudzający trening aerobowy i ekspresowy trening dla zapracowanych. Będziesz mógł także skorzystać ze sprawdzonych przepisów na smaczne, wspierające utratę kilogramów dania.

Poznaj nową jakość odchudzania



Magnez dla zdrowia

dr Carolyn Dean

Tytuł oryginału: The Magnesium Miracle

Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

cukrzyca suplementy diety zdrowe serce ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-27-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Magnez – ważniejszy niż myślisz

Magnez to minerał powszechnie występujący w przyrodzie. Określany jest pierwiastkiem życia, ponieważ jest niezwykle ważny i niezbędny dla zachowania zdrowia oraz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania całego organizmu. Magnez oczyszcza organizm z ołowiu i metali ciężkich oraz pełni bardzo istotną rolę, zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu poważnych schorzeń, takich jak: choroby serca, udar mózgu, osteoporoza, cukrzyca, depresja, otyłość, zapalenie stawów czy astma. Często nie zdajemy sobie sprawy, że źródłem różnych dolegliwości, które nas trapią może być właśnie niedobór magnezu.

Magnez i jego naukowo potwierdzone właściwości

Dzięki Autorce tej książki, która jest lekarką i specjalistką z zakresu naturopatii, dowiesz się, za co odpowiada magnez i jakie produkty powinieneś spożywać, aby przyswajalność magnezu była prawidłowa oraz których unikać, aby uchronić się przed jego niedoborem. Poznasz jakie pokarmy są bogate w magnez, jaki magnez wybrać dla dzieci oraz jak uzupełnić magnez przez skórę. Każdy lekarz i każdy pacjent powinien zapoznać się z tym wszechstronnym poradnikiem na temat wielu funkcji, jakie pełni magnez. To skarbnica wiedzy z zakresu medycyny naturalnej oraz najbardziej obszerne i najlepiej udokumentowane, oparte na badaniach naukowych źródło o niezliczonych zaletach magnezu.

Odręź się i weź magnez – pierwiastek niezbędny dla Twojego zdrowia

Czy wiesz, że u większości osób z syndromem stałego zmęczenia stan organizmu zdecydowanie się poprawia, gdy dochodzi do zastosowania odpowiedniej dawki magnezu. Ponadto niezwykle korzystnym działaniem ubocznym spożywania tego składnika przy skurczach mięśni okazuje się również eliminowanie depresji i neutralizowanie rozdrażnienia. Dodatkowo, pozytywne działanie magnezu wpływa także na odczuwanie intensywniejszej przyjemności seksualnej.

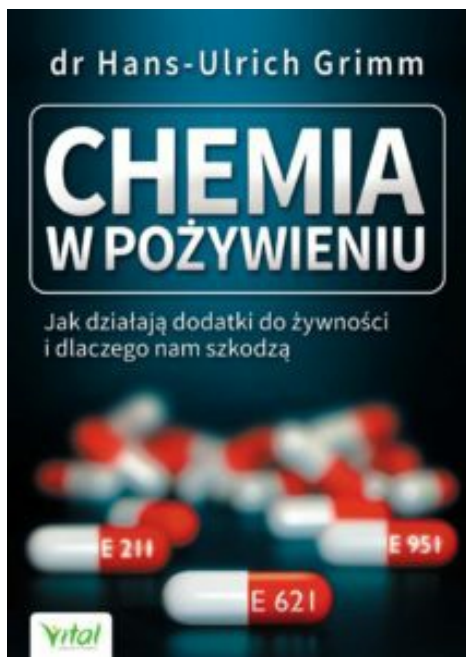
W jakich produktach znaleźć magnez?

Niniejszy przewodnik pozwoli Ci odkryć nowe, skuteczniejsze metody przyswajania magnezu oraz poznać oryginalny plan żywieniowy, a także pokarmy bogate w magnez. Dodatkowo dowiesz się dlaczego trzeba łączyć magnez z witaminą B, aby pozbyć się migren i jaki związek występuje pomiędzy magnezem a otyłością oraz jak uchronić się przed cukrzycą. Ponadto poznasz fundamentalne znaczenie tego pierwiastka w procesie obniżania cholesterolu, a także informacje jak ustrzec się przed udarem mózgu. W książce Autorka przedstawia również inne składniki odżywcze – w tym wapń – które potrzebują magnezu, aby działać efektywnie oraz witaminy i minerały leczące wraz z magnezem określone schorzenia.

Magnez i jego znaczenie dla zdrowia

W tej publikacji znajdziesz także najnowsze badania z zakresu nauki o odżywianiu, podkreślające wyjątkowy charakter i istotny wpływ tego minerału na Twój organizm.

Magnez pierwiastkiem życia



 [pobierz fragment książki](#)

Chemia w pożywieniu

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Chemie im Essen: Lebensmittel-Zusatzstoffe. Wie sie wirken, warum sie schaden

 [Zdrowie > choroby](#)

[Dieta > zdrowe odżywianie](#)



ISBN: 978-83-64278-28-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Jak czytać etykiety na produktach spożywczych?

Każdemu człowiekowi zdarzyło się przynajmniej raz w życiu przeczytać informacje podane na etykiecie kupowanego przez niego produktu. Szczególnie ciekawą lekturą w takich chwilach bywa skład pozornie nieskomplikowanych specjałów branży spożywczej. Jak odcyfrować zawarte tam skróty i na które z nich należy zwrócić szczególną uwagę? Odpowiedzi udziela Autor bestsellerów „Nie jedz tego!” i „Cukrowa mafia”, którego publikacje są zmorą koncernów spożywczych.

Sprawdź, co tak naprawdę jesz

Jak dr Grimm przekonuje w swojej najnowszej książce, pożywienie produkowane na skalę przemysłową potrzebuje chemicznych dodatków. Niestety, człowiek już nie – one mu po prostu szkodzą. Autor analizuje działanie najpopularniejszych dodatków do produktów spożywczych, w tym aromatów, enzymów, środków modyfikowanych genetycznie, maltodekstryny, ekstraktu drożdżowego i syropu glukozowo-fruktozowego. Dochodzi przy tym do szokujących wniosków.

Starzejesz się i chorujesz przez jedzenie

Dzięki tej publikacji poznasz powiązania chemicznych środków w jedzeniu z szybszym starzeniem się i chorobami układu krążenia. Dowiesz się, jakie zmiany w organizmie ludzkim wywołuje Cola Light i ksylitol oraz dlaczego gotowe dania mogą powodować poważne schorzenia jelit. Autor ujawnia także szokującą prawdę o chemii znajdującej się w uwielbianych przez dzieci napojach i słodyczach. Zdradza również, jakie zagrożenia skrywają się w margarynach imitujących masło.

Niejawniane informacje

Dowiedz się, co o dodatkach do żywności sądzą eksperci i dlaczego ich przerażenie jest bagatelizowane i nie dopuszczane do środków masowego przekazu.

Poznaj całą prawdę i przestań truć siebie i bliskich



Vademecum naturalnego zdrowia

Andreas Moritz John Hornecker

Tytuł oryginału: Simple Steps to Total Health

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Terapie › ajurweda
Zdrowie › choroby

oczyszczanie organizmu terapie naturalne zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-64278-26-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 216; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II - dodruk;

 pobierz fragment książki

Sam zaprogramuj swoje ciało dzięki naturalnym sposobom na odzyskanie zdrowia

Niewiele osób może o sobie powiedzieć, że są w pełni zdrowe. Sądzimy, że uciążliwe dolegliwości, objawy, choroby i rozmaite bóle są nam po prostu pisane. Nic bardziej mylnego! Czy wiesz, że Twoje ciało jest z natury zaprogramowane na bycie zdrowym i pełnym siły witalnej przez cały czas trwania życia. Podczas gdy choroby są wynikiem niewłaściwych nawyków, nieodpowiedniej diety i niestosowania się do prostych zasad zdrowego odżywiania. Dlatego, choć trudno w to uwierzyć, większość trapiących nas dolegliwości jest wywoływana przez zaburzenia w pracy wątroby, nerek, układu pokarmowego, odwodnienie.

Chorujemy, bo nieświadomie zaburzamy pracę organów wewnętrznych

Jakie są naturalne sposoby na odzyskanie zdrowia? Jak zmienić swój styl życia i włączyć do niego zasady zdrowego odżywiania? Czy można rozpoznać pułapki czyhające w żywności? Jakie są najskuteczniejsze metody detoksu i oczyszczania organizmu? Czy medycyna naturalna i terapie naturalne poradzą sobie w starciu z chorobami trudnymi w leczeniu? Odpowiedzi na te i podobne pytania o choroby, zdrowie i uzdrawianie organizmu znajdziesz w tej książce. Jej Autorzy rzucają nowe światło na najpopularniejsze choroby. Ukazują, w jaki sposób sami je wywołaliśmy poprzez nieświadome zaburzanie funkcjonowania poszczególnych organów. Jednocześnie zdradzają proste, a zarazem najskuteczniejsze metody terapii detoksu i oczyszczania organizmu, nawadniania go, odżywiania i wprowadzania nawyków sprzyjających poprawie zdrowia.

Naturalne sposoby na odzyskanie zdrowia – Twój prosty poradnik

Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji, której Autorzy polecają między innymi ajurwedę i medycynę naturalną, możesz zapobiec schorzeniom układu krążenia, wątroby i innych organów wewnętrznych, płuc, kości, systemu nerwowego oraz narządów zmysłów. Niewątpliwie poprawisz stan swojego zdrowia dzięki zsynchronizowaniu rytmu swojego funkcjonowania z rytmem natury. Dowiedz się, jak tego dokonać. Ta książka to poradnik dla każdego, kto szuka naturalnych sposobów na odzyskanie zdrowia, bez leków, stawiając na terapie naturalne. Ponieważ jej Autorzy korzystają zarówno z najnowszych odkryć medycyny jak i z tradycyjnej medycyny indyjskiej, czyli ajurwedy. Opisują praktyczne ćwiczenia fizyczne, wyjaśniają cykle biologiczne, moc emocji i reakcje ciała na stres. Przede wszystkim Autorzy kładą duży nacisk na zdrowe odżywianie, omawiając między innymi pułapki czyhające w żywności, jak na przykład antybiotyki i bakterie w mięsie, hormon wzrostu w mleku. To w rezultacie niszczy nasze zdrowie.

Ta książka to Twoja recepta na zdrowie!




 [pobierz fragment książki](#)

Jadalne rośliny dziko rosnące

Jürgen Guthmann Roland Spiegelberger Steffen Guido Fleischhauer

Tytuł oryginału: Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden

 [Dieta > zdrowe odżywianie](#)
[Zdrowie > choroby](#)

[Terapie > zioła](#)

 [ebooki](#) [olej roślinny](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-8168-511-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

Wiedza naszych przodków aktualna do dziś

W przyrodzie występuje szeroki wybór dziko rosnących roślin jadalnych. Mogą one wzbogacić nasz jadłospis i charakteryzują się wysoką zawartością odżywczych substancji. Od wieków nasi przodkowie je zbierali. Były one dla nich jednocześnie pożywieniem i lekiem. Teraz każdy z nas może sięgnąć po wiedzę przodków i zaczerpnąć z naturalnego źródła smaku oraz zdrowia.

Czy wiedziałeś o takim zastosowaniu roślin?

Zapewne wszyscy znają bardzo popularną roślinę jaką jest babka lancetowata. Ale już nie wszyscy wiedzą, że z jej młodych liści można przygotować pyszną sałatkę czy ugotować jak szpinak i dodawać do omeletów czy jajecznicy. Okłady z babki lancetowatej stosuje się w przypadku zranień, zapaleń skóry, oparzeń, obrzęków i ukąszeń owadów. Powszechnie występującą rośliną jest mniszek, którego liście i korzenie mają działanie moczopędne. Jest też pomocny w dolegliwościach wątroby, oczyszcza krew, łagodzi zaburzenia trawienne. To zastosowanie jedynie 2 spośród 200 roślin opisanych w tej publikacji, a które bez problemu spotkasz na łące, trawniku lub w lesie. Teraz sam możesz sprawdzić w czym pomogą Ci pozostałe z nich.

Jadalne dziko rosnące rośliny na wyciągnięcie ręki

Książka ta jest łatwym w zastosowaniu przewodnikiem. Znajdziesz w niej informacje o najważniejszych i najbardziej u nas rozpowszechnionych dziko rosnących roślinach jadalnych wraz ze zdjęciami i opisem ich właściwości odżywczych i leczniczych. Uzyskasz szczegółowe dane dotyczące tego, jakie części rośliny można zbierać o danej porze roku i w jaki sposób je wykorzystać. Nauczysz się także umiejętnie rozpoznawać trujące rośliny, które można łatwo pomylić z jadalnymi.

Zdrowie i smak z natury



Księga zdrowia mózgu

Carol Colman dr David Perlmutter

Tytuł oryginału: The Better Brain Book: The Best Tool for Improving Memory and Sharpness and Preventing Aging of the Brain

Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › choroby



Alzheimer

mózg

Parkinson

poprawa pamięci

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-21-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Zachowaj zdrowy umysł do później starości

Wiele osób sądzi, że słabnięcie umysłu wraz z wiekiem jest w pełni naturalnym procesem. Ludzie ci żyją również w przekonaniu, że codzienne zapominanie błażych czynności jest czymś, co wolno bagatelizować. Istnieje również przeświadczenie, że schorzenia neurodegeneracyjne, takie jak udar mózgu, choroba Alzheimera czy Parkinsona, są czymś w pewnym wieku nieuchronnym. Autor tej książki nie tylko obala powyższe tezy, ale jednocześnie daje w stu procentach skuteczną receptę na zdrowy i w pełni sprawny umysł aż do późnej starości.

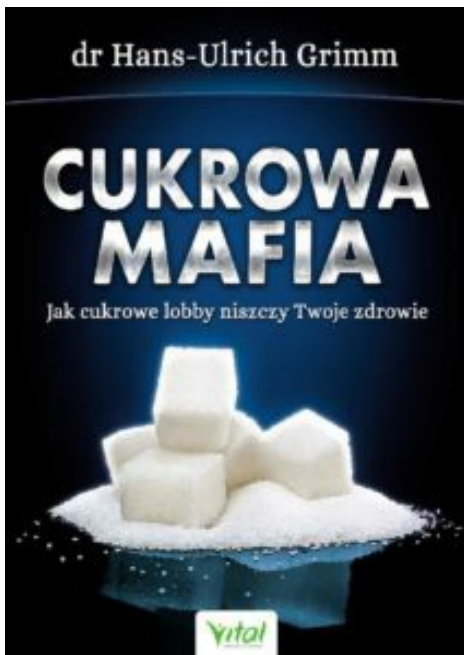
Skąd biorą się problemy z pamięcią

Za jakość publikacji odpowiadają bestsellerowi autorzy New York Timesa. Dr David Perlmutter to także członek Amerykańskiego Kolegium ds. Żywienia, specjalista neurolog, lider w dziedzinie medycyny komplementarnej oraz twórca międzynarodowego hitu wydawniczego „Aktywuj pełną moc mózgu”. Autorzy wyjaśniają, dlaczego codzienne problemy z pamięcią – zapodziejanie kluczyków do samochodu, zapominanie imion, utrata koncentracji podczas spotkań – są poważnymi sygnałami ostrzegającymi o obciążeniu mózgu. Jednocześnie proponuje prosty program rozwiązania tych problemów.

Zadbaj o swój mózg

Z tej publikacji dowiesz się, jak stworzyć zdrowszy mózg dzięki odpowiedniemu odżywianiu, zmianie stylu życia i gimnastyce tego organu. Nauczysz się także unikać neurotoksyn ukrytych w Twojej domowej apteczce, środkach czystości i jedzeniu. Za pomocą rewizji stylu życia, quizów, ćwiczeń usprawniających pracę mózgu i unikalnego, trzystopniowego programu żywienia oraz suplementacji wyeliminujesz powstałe dotychczas uszkodzenia i przywrócisz młodzieńczą bystrość umysłu.

Zdrowy mózg przez całe życie!



 pobierz fragment książki

Cukrowa mafia

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Garantiert gesundheitsgefährdend: Wie uns die Zucker-Mafia krank macht

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 cukier  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-17-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

Niebezpieczeństwo jest bliżej, niż myślisz

Kiedy mówimy „biała śmierć”, często myślimy o narkotykach. Niewiele osób uświadamia sobie jednak fakt, że codziennie każdy z nas spożywa środek, który równie dobrze pasuje do powyższej definicji jak heroina czy kokaina.

Cukier jest wszędzie

Cukier, bo o nim mowa, zbiera śmiertelne żniwo na całym świecie. Jest to silny środek uzależniający. Badania wskazują, że już w łonie matki dzieci są od niego uzależniane. Choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, większość z nas zmuszona jest spożywać cukier także wbrew własnej woli. Przyjmujemy go w ukrytej formie, w produktach przemysłu spożywczego, które nie mają nic wspólnego ze słodyczami.

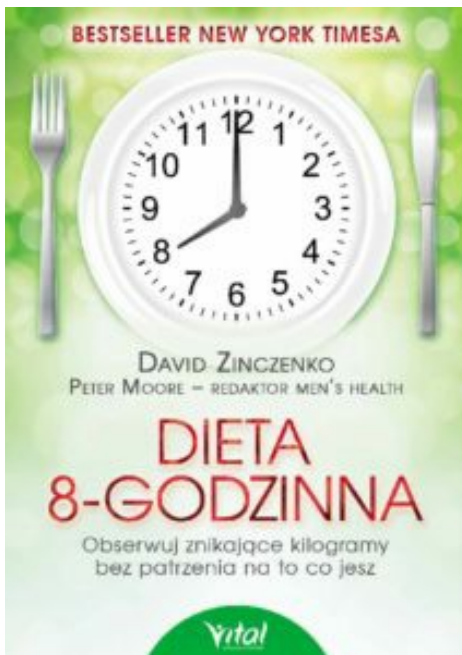
Konsekwencje spożywania cukru

Jak wykazują niezależne badania, coraz więcej osób cierpi z powodu chorób będących konsekwencją spożywania cukru. Poza cukrzycą, na leczenie której przeznaczane są coraz większe pieniądze, środek ten wpływa na występowanie nadwagi, otyłości, choroby Alzheimera i raka.

Działania ukrytego lobby

Dlaczego tak poważny problem jest pomijany w głównym nurcie informacyjnym? Czy cukrowe lobby trzyma w rękę polityków? W jaki sposób stymuluje się sprzedaż tego białego proszku, a w debacie publicznej umniejsza jego skutki uboczne? Hans-Ulrich Grimm jako pierwszy ujawnia skandaliczne związki pomiędzy państwową protekcją cukrowników i najważniejszymi chorobami cywilizacyjnymi. Ujawnia globalne powiązania biznesowe tego przemysłu, opowiada o cierpieniu ofiar oraz o tle i możliwościach rozwiązania cukrowego problemu.

Uwolnij się od „białej śmierci”.



Dieta 8-godzinna

David Zinczenko Peter Moore

Tytuł oryginału: The 8-Hour Diet. Watch the Pounds Disappear Without Watching What You Eat!

Dieta › odchudzanie

jak szybko schudnąć mitochondria **×** nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-18-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Dieta, która naprawdę działa

Jeśli przetestowałeś już wszystkie możliwe diety i żadna nie przypadła Ci do gustu, powinieneś wypróbować najnowsze odkrycie Davida Zinczenko i Petera Moore'a – Dietę 8-godzinną. Pozwoli Ci ona schudnąć szybko, zdrowo i bezpiecznie. Dzięki niej stracisz na wadze nawet do 2,5 kg tygodniowo – nie ograniczając przy tym spożycia kalorii ani nie rezygnując ze swoich ulubionych potraw. Jak to możliwe?

Jedz przez 8 godzin, odpoczywaj przez 16

Czołowi badacze w dziedzinie zdrowia, dobrego samopoczucia i odchudzania odkryli nowy sposób odżywiania, oparty nie na tym co jesz, ale kiedy to robisz. Polega on na spożywaniu jedzenia wyłącznie przez 8 wybranych godzin, w ciągu których można jeść wszystko, to na co ma się tylko ochotę, a pozostałe 16 należy przeznaczyć na trawienie i regenerację organizmu.

Działaj już na poziomie komórek

W przeciwieństwie do innych sposobów odchudzania, Dieta 8-godzinna oddziałuje na poziomie komórkowym, wzmacniając działanie mitochondriów – źródeł energii w komórkach ciała. W rezultacie spowalnia ona proces starzenia, zmniejsza ryzyko chorób serca, cukrzycy, raka, Alzheimera i wielu innych. W tym sposobie odżywiania zadziwiający jest fakt, że nie ma żadnych „złych” pokarmów, których należy unikać. Żadnych limitów kalorii, których należy się trzymać. Żadnych zasad, które zakazywałyby spożywania i cieszenia się smakiem Twoich ulubionych potraw.

Skorzystaj z 8-godzinnego planu odżywiania organizmu

Dzięki tej książce, która jest bestsellerem New York Timesa, nauczysz się czerpać jak największe korzyści z tej diety, poznając 8-godzinne pokarmy energetyczne, które zapewnią Ci doskonałe odżywienie organizmu. Dodatkowym atutem tej publikacji jest także specjalny zestaw 8-minutowych przepisów.

Chudnij, bez ograniczeń.



Zegar ciała

Lothar Ursinus

Tytuł oryginału: Die Organuhr - leicht erklärt: Grundzüge und Möglichkeiten

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

meridiany

ISBN: 978-83-64278-20-4; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Czym jest biologiczny zegar ciała?

Określenie „zegar ciała” wywodzi się tradycyjnej medycyny chińskiej. To oznacza, że ludzkie ciało podlega dziennemu przebiegowi energii Qi w określonych systemach organów – meridianach. W ciągu doby każdy organ ma fazy najsilniejszej aktywności i odpoczynku. Wykorzystanie tej wiedzy pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Jeśli odczuwasz jakieś dolegliwości, które występują w określonych godzinach, mogą one wskazywać na zaburzenia w konkretnym organie. Dlatego ważne jest, aby nie zagłuszać objawów, na przykład tabletkami przeciwbólowymi, ale skupić się na ich rozpoznaniu. Dzięki temu znajdziesz przyczynę bólu i nie dopuścisz do rozwoju poważniejszej choroby.

Zaskakujące powiązania

Nasze ciało informuje nas o dolegliwościach dopiero, gdy natura wykorzysta wszystkie zapasy energii. Na przykład ból mięśni karku wskazuje na nieprawidłową pracę wątroby. To zaburzenie spowodowane jest przez stres i zwiększenie negatywnych emocji, co w konsekwencji przekłada się na ból mięśni w okolicach karku. W takiej sytuacji, jeżeli wesprzesz wątrobę odpowiednią dietą lub herbatą ziołową, Twoje plecy odczują ulgę.

Poznaj nowy program uzdrawiania

Autor Lothar Ursinus jest naturopatą i prowadzi Centrum Medycyny Naturalnej w Hamburgu. Stworzył program uzdrawiania, dzięki któremu możliwa jest analiza symptomów choroby z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej, naturalnej i duchowej. Dzięki jego wskazówkom lepiej poznasz swój organizm, jego rytm, funkcje i sygnały, które wysyła. Tę wiedzę możesz wykorzystać do poprawy zdrowia i zwiększenia swojej wydajności.


Żyj zgodnie z rytmem ciała



Zdrowie w 7 dni

dr. med. Raimund von Helden

Tytuł oryginału: Gesund in sieben Tagen: Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

 Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Zdrowie › długowieczność

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-14-3; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

 [pobierz fragment książki](#)

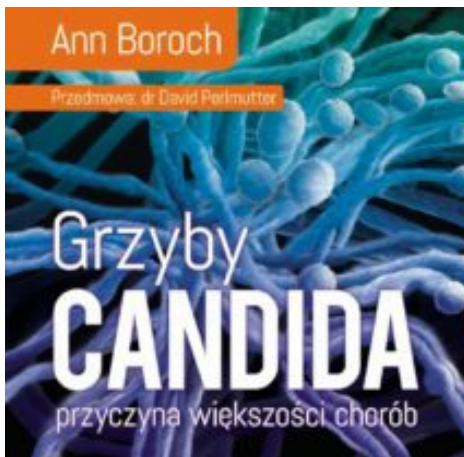
Niezwykle ważna rola witaminy D

Nasz organizm Witaminę D wytwarza pod wpływem promieni słonecznych. W strefie klimatycznej, w której żyjemy, jedynie latem możemy naturalnie uzupełnić tę witaminę w organizmie, dlatego wszyscy jesteśmy narażeni na jej niedobór. Styl życia, czyli częste przebywanie w pomieszczeniach, również ogranicza nam dostęp do tej witaminy. Jej brak może objawiać się chronicznym zmęczeniem, osłabieniem, bólem głowy czy pleców. Niedobór utrzymujący się dłuższy czas, podnosi ryzyko pojawienia się nadciśnienia, cukrzycy, osteoporozy, zachorowań autoimmunologicznych, a nawet raka. Aby temu zapobiec warto przez cały rok kontrolować i utrzymywać na optymalnym poziomie wartość witaminy D w organizmie.

Terapia do zastosowania w domu

Autor jest lekarzem i podczas swojej wieloletniej praktyki opracował bardzo prostą w zastosowaniu i tanią metodę poprawy zdrowia. W książce prezentuje zaledwie 7-dniową terapię witaminą D, która pomoże Ci pozbyć się codziennych dolegliwości. Szczegółowo przedstawia etapy oraz działanie kuracji abyś sam z łatwością mógł ją zastosować. Książka zawiera relacje wielu osób, które dzięki niej zdołały przywrócić zdrowie. Wyjaśnia jak możesz przezwyciężyć liczne dolegliwości całkowicie pozbywając się ich przyczyny. Stosując się do zasad terapii, w ciągu tygodnia odzyskasz radość życia i siły twórcze. Witamina D jest słusznie kojarzona z długowiecznością, ponieważ chroni Twój organizm przed powstawaniem wielu przewlekłych chorób.

Witamina nie tylko ze słońca



Grzyby Candida – przyczyna większości chorób

Ann Boroch

Tytuł oryginału: The Candida Cure: Yeast, Fungus & Your Health - The 90-Day Program to Beat Candida & Restore Vibrant Health

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie



bakterie

candida

grzybica

mikrobiom

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-13-6; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: IV;



 pobierz fragment książki

Odzyskaj energię, witalność i doskonale zdrowie.

Współczesną ludzkość nęka wiele chorób. Coraz częściej słyszymy o przypadkach stwardnienia rozsianego czy hipoglikemii. Dzieci w coraz młodszy wiek mają problemy z nadwagą, a alergie wykrywa się u coraz większego odsetka noworodków. Poza problemami natury fizycznej wiele osób cierpi także z powodu depresji bądź też staje się ofiarami syndromu chronicznego zmęczenia. Zwiększa się również ilość ofiar autyzmu i osób cierpiących na toczeń. Rzadko kto zdaje sobie jednak sprawę, że wszystkie przytoczone powyżej dolegliwości, a także wiele innych schorzeń, może być wywołane przez grzyby Candida.

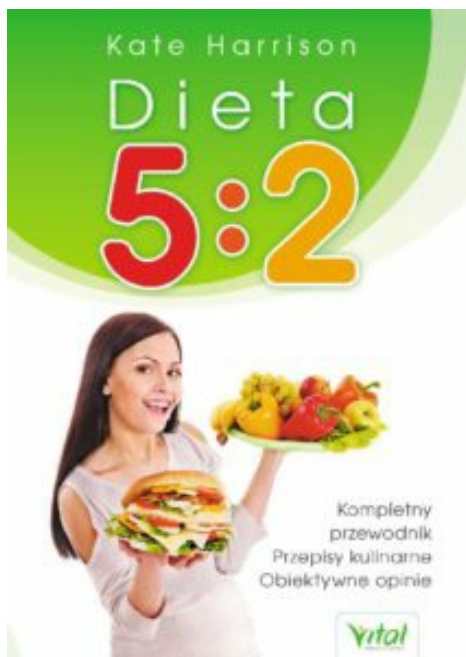
Żyjesz w stresie?

Ma je w swoich organizmach zdecydowana większość ludzkiej populacji. Problemy zdrowotne pojawiają się na skutek przerostu drożdżaków. Na szczęście już teraz każdy z nas może samodzielnie temu przeciwdziałać i usunąć powstałe z ich powodu problemy zdrowotne. Wszystko za sprawą opisanego w książce programu przeciwegrzybicznego o naukowo udowodnionej skuteczności. Został on opracowany przez Ann Boroch, certyfikowaną konsultantkę żywieniową i specjalistkę naturopatii.

Jak przygotować pyszne i zdrowe potrawy?

Dzięki tej książce dowiesz się, jakie posiłki powinieneś spożywać by zahamować i cofnąć rozwój grzybów Candida. Poznasz listę produktów, które powinny się znaleźć w Twoim prozdrowotnym menu oraz dowiesz się, jak z nich przyrządzić smaczne dania. Poznasz wszystkie choroby, na jakie naraża Cię obecność grzybów i nauczysz się bezbłędnie diagnozować już pierwsze ich objawy. Zabezpieczysz przed nimi nie tylko siebie, ale i swoich najbliższych.

Zamiast leczyć objawy, wyeliminuj przyczynę.




 [pobierz fragment książki](#)

Dieta 5:2

Kate Harrison

Tytuł oryginału: The 5:2 Diet Book. Feast for 5 days a week and fast for just 2 to lose weight, boost your brain and transform your health

 [Zdrowie > choroby](#)
[Dieta > kuchnia](#)
[Dieta > zdrowe odżywianie](#)

[Zdrowie > uroda](#)
[Dieta > odchudzanie](#)

 **× nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-12-9; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Dieta 5:2 dopasowana do Ciebie

Wyobraź sobie dietę, która przez większość czasu pozwala Ci jeść wszystko to, co najbardziej lubisz, a dodatkowo umożliwi skuteczną zrzucenie wagi. Dodatkowo daje trwałe efekty oraz zwiększa wydajność pracy mózgu i sprawność ciała. Oto dieta 5:2 – dieta dr. Mosleya, która obecnie bije rekordy popularności, zarówno w Polsce, jak i na świecie. Powstała w oparciu o badania przeprowadzone przez naukowców. Stwierdzili oni jednogłośnie, że krótkotrwałe posty-głodówki pozwalają skutecznie schudnąć i obniżyć poziom cholesterolu. Co w rezultacie pozwala zapobiegać wielu chorobom, m.in. wystąpienia nowotworów, chorób serca, cukrzycy i Alzheimerera.

Dieta 5:2 – co i jak jeść?

Dieta dr. Mosleya jest przede wszystkim odpowiednia zarówno dla kobiet jak i mężczyzn. Dla tych, którzy nie stosowali dotąd żadnej diety oraz dla wszystkich tych, którzy próbowali już wszystkiego. Dieta, której będziesz chciał się trzymać już przez całe życie. Wystarczy, że przez 2 dni w tygodniu będziesz spożywał zaledwie 500- 600 kalorii, a przez 5 pozostałych jadt to, na co masz tylko ochotę. W związku z tym nie tylko schudniesz, ale jednocześnie zapobiegiesz nowotworom, chorobom serca, Alzheimerowi, cukrzycy i wielu innym. Wszystkie zaprezentowane w publikacji porady zostały osobiście sprawdzone przez Autorkę, która kiedyś zmagala się z efektem jo-jo. A dziś cieszy się doskonałą sylwetką i zdrowiem.

Na czym polega sukces diety 5:2?

Przytoczone w książce badania medyczne i psychologiczne, wyjaśniają dlaczego te 2 dni ograniczania się do spożywania 500-600 kalorii działają leczniczo na ciało i umysł. Znajdziesz tu także wskazówki jak przygotować się na dni postu i w jaki sposób utrzymać motywację. Autorka zachęca również do wspomaganie odchudzania poprzez ruch na świeżym powietrzu i stosowanie prostych ćwiczeń. W swoim bestsellerze przytacza historie wielu osób, które odniosły sukces i teraz dzielą się swoimi doświadczeniami. Ponieważ przyrządzanie posiłku, gdy ma się do dyspozycji zjedzenie zaledwie 500-600 kalorii może być nie lada wyzwaniem, Kate Harrison podaje Ci proste przepisy na dania i przekąski, które sam przygotujesz wedle własnego uznania, a które pozwolą skutecznie oszukać głód.

Już wkrótce się przekonasz, że to najprostszy i najskuteczniej wspierający zdrowie program, zrzucania zbędnych kilogramów, jaki kiedykolwiek stosowałaś.

To dieta idealna dla Ciebie!



Czystek

dr Günter Harnisch

Tytuł oryginału: Cystus: Gesundheit und Schönheit aus der griechischen Wildpflanze

Dieta › superżywność
Terapie › zioła

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › długowieczność

herbaty ziołowe odporność suplementy diety

ISBN: 978-83-64278-11-2; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Czystek – przemijająca moda czy cudowny lek?

Współczesna nauka coraz częściej powraca do tradycji. Jak udowadniają wyniki najnowszych badań, brak niektórych schorzeń w dawnych czasach nie wynikał z braku możliwości zachorowania na nie, ale z obecności leków, i środków terapeutycznych przewyższających osiągnięcia współczesnej farmakologii. Jak to możliwe, że coś, co potrafiliśmy wyleczyć przed kilkoma czy kilkudziesięcioma stuleciami teraz stanowi dla nas problem? Powodem jest odwrócenie się od darów natury, takich jak czystek. Teraz jednak roślina ta jest coraz popularniejsza, a jej właściwości doceniają nie tylko pacjenci, ale również lekarze.

Najzdrowsza herbata świata – czystek

Już w czasach starożytnych ta grecka roślina była pozyskiwana jako osławiona żywica ladanum. Wtedy była zarezerwowana dla elity, a dzisiaj każdy może po nią sięgnąć. Jest to tym łatwiejsze, że czystek można wykorzystać na wiele sposobów, ale najprostszą i najskuteczniejszą formą jest zaparzenie herbaty z jego suszu. Kupisz go nie tylko w sklepach zielarskich, ale również w aptekach, co tylko potwierdza renomę, jaką czystek zaczął cieszyć się wśród zwolenników medycyny akademickiej.

Na co pomaga czystek?

Lecznicza siła czystka jest przydatna w przypadku grypy, przeziębienia i ostrego zapalenia migdałków. Można go z powodzeniem stosować przy różnego rodzaju stanach zapalnych. Blokuje także rozwój wszystkich infekcji wirusowych i bakteryjnych. Odtruwa cały organizm i opóźnia procesy starzenia. Stanowi również skuteczny oręż przeciwko boreliozie czy nowotworom. Dzięki brakowi jakichkolwiek działań ubocznych mogą go przyjmować zarówno dzieci, jak i kobiety w ciąży oraz karmiące matki. Jest niezastąpiony w eliminowaniu różnego rodzaju niedoskonałości cery – od trądziku po atopowe zapalenie skóry. Dzięki bogactwu polifenoli jest prawdziwym źródłem młodości. Pomaga również na choroby żołądka i jelit, kandydozę oraz inne infekcje grzybicze. W tej książce znajdziesz pełne spektrum terapeutycznych właściwości czystka.

Czystek – zioło, które musisz znać!



Zdrowe kości

lek. med. Jonathan V. Wright mgr Lara Pizzorno

Tytuł oryginału: Your Bones: How You Can Prevent Osteoporosis and Have Strong Bones for Life—Naturally

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

mięśnie stawy i kości starzenie **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-08-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 408; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Komu grozi osteoporoza?

Co czwarta kobieta po pięćdziesiątym roku życia ma objawy osteoporozy. Choroba ta dotyka również mężczyzn. Jest przyczyną uporczywego bólu i wielu trudnych złamań, do których zalicza się niebezpieczne złamanie kości biodrowej.

Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia

Autorka, dyplomowana masażystka, sama usłyszała diagnozę – osteoporoza. Teraz cieszy się wspaniałym zdrowiem i dzieli się z Tobą swoim doświadczeniem. Książka ta jest wynikiem jej wieloletnich badań nad przyczynami powstawania oraz sposobami leczenia tej choroby. Wyjaśnia czym jest osteoporoza i podpowiada jak samemu sprawdzić czy jest się w grupie podwyższonego ryzyka. Analizuje metody leczenia jakie proponuje medycyna konwencjonalna. Opierając się na najnowszych badaniach naukowych, szczegółowo opisuje działanie leków oraz ich skutki uboczne, o których możesz jeszcze nie wiedzieć.

Jakie są przyczyny tej choroby?

Podstawową przyczyną powstawania osteoporozy jest niedobór witamin, minerałów i niewłaściwa dieta. Na utratę masy kostnej duży wpływ mają również hormony. Lektura ta udzieli Ci odpowiedzi na pytanie czego naprawdę potrzebują Twoje kości, aby były mocne. Nie ma jednej recepty dla wszystkich, dlatego program jest ułożony tak, aby każdy indywidualnie mógł skomponować odpowiednią dietę dla siebie. Poznasz zasady bioidentycznej hormonalnej terapii zastępczej odbudowującej kości oraz szczegółowy program ćwiczeń, który będzie miał wpływ na ich wzmocnienie.

Wygraj z osteoporozą!




 pobierz fragment książki

Obniż swoje ciśnienie – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie

dr Janet Bond Brill

Tytuł oryginału: Blood Pressure Down: The 10-Step Plan to Lower Your Blood Pressure in 4 Weeks--Without Prescription Drugs

 Zdrowie › stres
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

 układ krążenia  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-09-9; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 344; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Co trzecia osoba jest zagrożona

Jak donoszą raporty Światowej Organizacji Zdrowia, problemy z nadciśnieniem dotyczą co trzeciego mieszkańca Ziemi. W jeden rok przyczynia się ono do śmierci ponad siedmiu milionów ludzi stając się tym samym liderem klasyfikacji zabójczych chorób. Co sprawia, że jest ono tak niebezpieczne i jak się przed nim zabezpieczyć? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce.

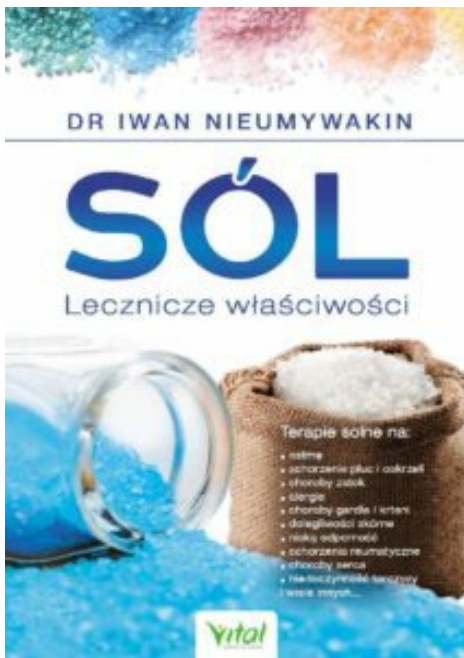
Zwalcz szkodliwe zmiany, zanim będzie za późno

Rozwój choroby nadciśnieniowej przebiega z reguły bezobjawowo. Możesz przez lata nie zauważyć żadnych oznak zmian w swoim ciele ani nie doświadczyć choćby minimalnego dyskomfortu. Niestety sama choroba prowadzi do bardzo poważnych konsekwencji, takich jak udar, pęknięcie lub niebezpieczne poszerzenie naczyń krwionośnych, choroby nerek czy zawał serca. Nie musisz jednak beczynnienie czekać na wyrok. Możesz już dzisiaj cofnąć zmiany spowodowane dotychczasowym działaniem podwyższonego ciśnienia krwi oraz zapobiec nawrotom choroby w przyszłości. Wszystko za sprawą porad dr Janet Bond Brill – autorki przełomowych książek dotyczących zwalczania chorób układu krążenia oraz wdrażania zdrowego stylu życia.

Obniż ciśnienie bez leków!

Ujawnia ona, jak wyeliminować nadciśnienie w zaledwie cztery tygodnie. Przydatnym do tego celu okaże się dziesięciokrokowy program skutecznego obniżania ciśnienia krwi bez stosowania jakichkolwiek leków. Z tej książki dowiesz się, w jaki sposób pomoże Ci włączenie do diety produktów takich jak szpinak, banany czy jogurty. Poznasz również proste ćwiczenia fizyczne i samodzielnie zredukujesz wpływ stresu na swój organizm. Obniżenie ciśnienia ułatwi Ci także szereg sprawdzonych przepisów na smaczne i zdrowe potrawy.

Czas skorzystać z fachowej wiedzy!




 pobierz fragment książki


Sól

dr Iwan Nieuymwakin

Tytuł oryginału: Соль. Мифы и реальность

 Dieta › minerały
Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

 seria - zdrowie z natury zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-426-2; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: VI;

Sól – minerał, który leczy i służy urodzie

Czy wiesz, że sól spożywcza zawiera 2 pierwiastki, natomiast sól morską aż 64? Każdy z nich znajduje zastosowanie w leczeniu wielu chorób i dolegliwości, poczynając od chorób górnego układu oddechowego, poprzez schorzenia stawów i kręgosłupa, a na przypadłościach układu nerwowego kończąc. Ale to nie wszystkie korzyści związane z użyciem soli spożywczej i morskiej. Mądrze stosowana może również służyć do zabiegów kosmetycznych i pielęgnacyjnych, które bez trudu każdy wykona samodzielnie w domu. Sekrety tego niezwykłego minerału odsłania książka „Sól. Właściwości lecznicze”, autorstwa dr. Iwana Nieuymwakina, który jest niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie medycyny konwencjonalnej, ale też w swojej praktyce lekarskiej chętnie sięga po naturalne metody leczenia.

Sól jako lek i kosmetyk – praktyczne porady

Zastosowanie soli do zabiegów leczniczych i pielęgnacyjnych nie jest trudne. W zasadzie możesz je samodzielnie wykonać we własnym domu. Kąpiele solne, okłady, inhalacje, wcieranie, płukanie jamy ustnej – to najpowszechniej stosowane zabiegi wykorzystujące właściwości lecznicze soli. W tej książce możesz znaleźć wiele praktycznych porad, opisanych w przystępny sposób. Dzięki nim łatwo je wykorzystasz w trakcie pozbywania się swoich chorób i dolegliwości. Co więcej, koszty kuracji nie będą stanowiły zbyt dużego obciążenia dla Twojego portfela. Wydatki poniesione na zakup soli spożywczej lub morskiej będą niewątpliwie mniejsze od związanych z wizytą w gabinecie lekarskim lub kosmetycznym.

Jak wykorzystać haloterapię, żeby poczuć się lepiej?

Sól znajduje zastosowanie w różnego rodzaju terapiach. Coraz większe grono zwolenników zdobywa haloterapia. Polega ona na oddychaniu powietrzem bogatym w związki soli w specjalnie do tego celu stworzonych warunkach. Brzmi skomplikowanie? Otóż nie! Jaskinie solne, bo o nich właśnie mowa, pojawiły się już w wielu miastach, dzięki czemu dostęp do nich stał się łatwiejszy. Zatem w praktyce nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś dołączył do grona osób korzystających z haloterapii! Sprawdza się ona szczególnie podczas leczenia chorób układu oddechowego – na przykład tarczycy, astmy, chorób płuc czy oskrzeli. Dzięki niej wzmocnisz naturalny system odpornościowy swojego organizmu, bez potrzeby sięgania po tabletki. To także dobry sposób na problemy skórne, takie jak egzema czy łuszczyca. Opisując tę metodę, Autor podaje również listę przeciwwskazań, dzięki której z łatwością zdołasz wybrać terapię odpowiednią dla siebie.

Możesz skorzystać z kąpieli solnych, jeśli chorujesz na:

- choroby układu mięśniowo-szkieletowego (mięśni, ścięgien, stawów),
- choroby obwodowego i centralnego układu nerwowego (przewlekłe zapalenie korzonków nerwowych, nerwobóle),
- choroby układu nerwowego (czynnościowe choroby żołądka, jelit, przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, zapalenie okrężnicy, wrzody żołądka i dwunastnicy, wątroby i pęcherzyka żółciowego),
- przewlekłe choroby układu płciowego kobiet (przewlekłe zapalenie macicy i jej przydatków),
- przewlekłe zapalenia, choroby męskiego układu płciowego (zapalenie gruczołu krokowego, zapalenie cewki moczowej),
- choroby układu metabolicznego i endokrynologiczne patologie,
- choroby dróg moczowych (kamica nerkowa, zapalenie pęcherza moczowego),
- choroby skóry (zapalenia skóry, łuszczyca, zrogowacenie, łojotok, skaza wysiękowa, bielactwo, egzema, neurodermity),
- przewlekłe zatrucia solami metali ciężkich, środkami toksycznymi, jak również konsekwencje długotrwałego stosowania antybiotyków i innych środków farmakologicznych, rehabilitacja organizmu po przebytej chorobie.

Cała prawda o soli!



Cud oleju palmowego

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Palm Oil Miracle

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy

Dieta › kuchnia

olej roślinny ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-04-4; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Olej palmowy – naturalne panaceum

Czy wiesz, że olej palmowy jest stosowany od tysięcy lat w celu poprawy zdrowia, urody oraz samopoczucia? To bogactwo witamin A, E, K oraz koenzymu Q10, który między innymi korzystnie wpływa na skórę. Dowiesz się czym jest rafinowany i nierafinowany olej palmowy. Poznasz podstawowe różnice między nimi i dowiesz się jak poprawnie używać obu wariantów w codziennej diecie. Dzięki tej książce poznasz jego wszystkie lecznicze właściwości i odkryjesz jak w łatwy sposób korzystać z jego pomocy.

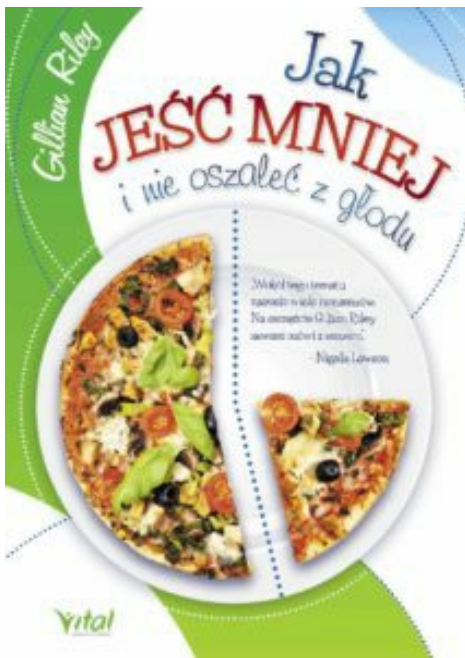
Skuteczne przeciwdziałanie chorób

Dzięki dużej zawartości składników odżywczych skutecznie przeciwdziała chorobom zagrażającym Twojemu życiu. Codzienne zastosowanie oleju palmowego wyeliminuje ryzyko chorób serca, wątroby, nowotworów czy dolegliwości neurodegeneracyjnych. Dodatkowo poprawia krążenie, hamuje procesy starzenia się, dba o zęby i kości oraz usprawnia wzrok. Wysoka zawartość tokotrienoli stabilizuje komórki i tkanki oraz wzmacnia układ autoimmunologiczny. Chroni przed zaburzeniami psychicznymi i obniża poziom złego cholesterolu oraz wspomaga zdrowe funkcjonowanie płuc. Stosując się do porad zawartych w książce zapewnisz sobie długie i pozbawione chorób życie. Autorem publikacji jest dr Bruce Fife, który jest znanym ekspertem w dziedzinie zdrowego odżywiania. Jako pierwszy usystematyzował wyniki badań nad leczniczymi właściwościami z pozoru zwyczajnych roślin w tym oleju palmowego czy orzecha kokosowego.

Olej palmowy od kuchni

Istnieje wiele rodzajów oleju palmowego, a dzięki tej publikacji wybierzesz ten, który najbardziej odpowiada Twoim oczekiwaniom. Wszystkie charakteryzują się wyjątkowym smakiem i zapachem. Można stosować je jako zamiennik tradycyjnego oleju, dbając tym samym o swoją dietę i szczupłą sylwetkę. Książka oferuje również szereg przepisów kulinarnych wywodzących się z różnych części świata. Zapoznasz się z kuchnią malezyjską, brazylijską czy afrykańską, która oparta jest w głównej mierze na oleju palmowym. Zaczynij swoją przygodę z kulinarnymi nowościami i zaskocz smakiem siebie i swoich bliskich.

Sięgnij po olej palmowy i obierz kurs na zdrowie



Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu

Gillian Riley

Tytuł oryginału: Eating Less. Say Goodbye to Overeating

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-06-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Koniec z przejadaniem się

Jedzenie to dla większości osób wielką przyjemność. Jest nie tylko niezbędne nam do życia, ale dostarcza również ważnych dla naszego organizmu składników odżywczych. Niektórym pomaga radzić sobie z emocjami, stresem, radością, a nawet nudą. Zdarza się jednak, że zbyt częste sięganie po kolejne przekąski może doprowadzić do poważnej choroby, jaką jest uzależnienie od jedzenia. Niepohamowany apetyt, brak kontroli przyczynia się również do powstania nadwagi czy otyłości.

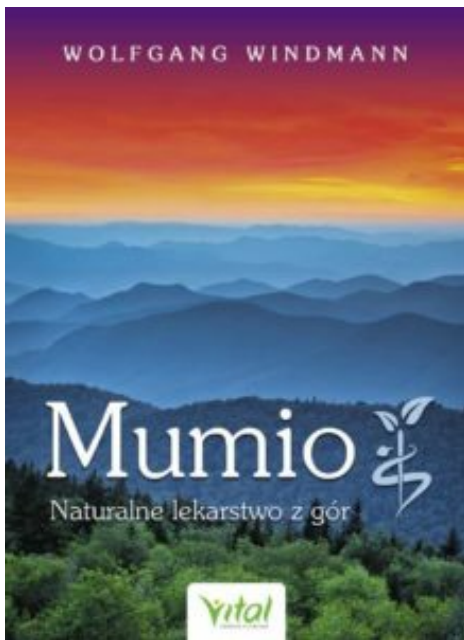
Przez większość dnia myślisz o jedzeniu?

Autorka sama kiedyś była nałogowcem i przejadała się. Od kilkudziesięciu lat zajmuje się doradztwem i prowadzi seminaria, pomagając ludziom przejąć kontrolę nad uzależnieniem od jedzenia. Dzięki swojemu doświadczeniu i uporaniu się z własnymi nałogami Riley wnosi do publikacji zrozumienie procesu uzależnienia i wspiera tych, którzy mają z tym problem.

Odczuwasz winę z powodu tego, co i w jakiej ilości jesz?

Jeśli utknąłeś w cyklu napadów jedzenia i nieskutecznych diet, przez większość dnia myślisz o jedzeniu i odczuwasz winę z powodu tego, co i w jakiej ilości spożywasz, a ponadto zadręczasz się swoją wagą – to idealnie trafiłeś – ta książka jest w sam raz dla Ciebie! Zamiast oferować Ci kolejną „cudowną” dietę prezentuje, jak możesz zmienić swoje podejście do jedzenia. To w nim tkwi klucz do osiągnięcia wymarzonej wagi bez spartańskich głodówek. Sposób proponowany przez Autorkę polega na ograniczeniu ilości posiłków i nieprzejadaniu się. To takie proste, a zarazem niezwykle skuteczne! Zamiast spożywania całej porcji śniadania czy obiadu, nałóż sobie na mniejszy talerz połowę porcji. Tym samym sprytnie zmylisz oko i oszukasz swój umysł. Zastosuj wiele różnych sposobów, które pomogą Ci pokonać ten nałóg. Po raz pierwszy od bardzo dawna będziesz w stanie zaspokoić głód nie wywołując jednocześnie wyrzutów sumienia.

Poznaj lepszą i skuteczniejszą alternatywę dla diety MŻ



Mumio – naturalne lekarstwo z gór

dr Wolfgang Windmann

Tytuł oryginału: Mumijo - das schwarze Gold des Himalaya: Ein traditionelles Naturheilmittel beschützt den Körper vor Krankheiten

 [Terapie > ukryte terapie](#)

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-05-1; **Cena katalogowa:** 24.20 zł; **Ilość stron:** 112; **Oprawa:** miękka; **Format:** 12 x 16 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

 [pobierz fragment książki](#)

Skuteczny specyfik sprzed wieków

3000 lat temu ludzie nie mieli współczesnych lekarzy i specyfików leczniczych, którymi dysponujemy obecnie. Sięgali oni wtedy do natury i odnajdywali w niej leki, które doskonale radziły sobie z wszelkimi dręczącymi ich dolegliwościami. Dzisiaj wiele spośród tych środków leczniczych odeszło w zapomnienie. Jest jednak taki, którego niekwestionowana skuteczność wygrała walkę z nieubłaganie wpływającym czasem. To mumio.

Doceniony biostymulant

Jest ono najpotężniejszym spośród znanych leczniczych biostymulatorów. Nic dziwnego, że konwencjonalni lekarze i naukowcy poświęcają swój czas na zbadanie fenomenu tej niepozornej z wyglądu substancji. Tym bardziej, że oszałamia nie tylko działanie tego środka, ale również ilość jego potencjalnych zastosowań.

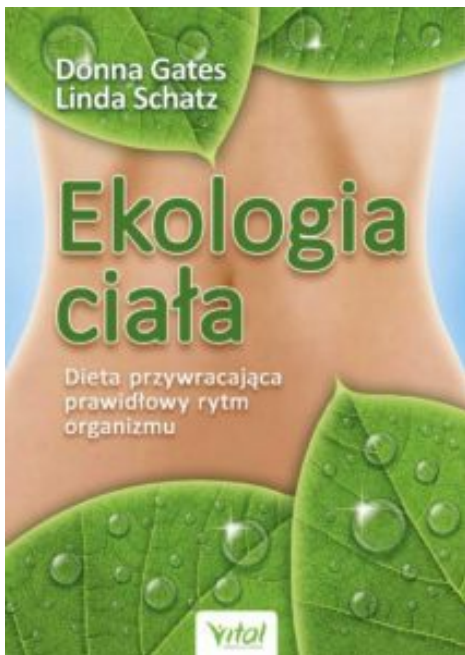
Miej zdrowe kości, jelita, układ oddechowy...

Z tej książki dowiesz się, jak można stosować mumio w celu wyeliminowania schorzeń żołądka i jelit. Autor wyjaśnia, jak ten specyfik wpływa na stan kości, wspomaga gojenie się ich złamań i likwiduje osteoporozę. Podpowiada również, dlaczego po mumio powinny sięgnąć osoby mające problemy z oskrzelami, cierpiące z powodu hemoroidów, bądź pragnące wzmocnić potencję. Sporo miejsca poświęcono również zastosowaniu zewnętrznemu tego środka.

Skąd ta skuteczność?

Autor rozprawia się z mitami dotyczącymi mumio oraz wyjaśnia pochodzenie tego specyfiku, proces jego pozyskiwania i oczyszczania. Podaje dokładny skład chemiczny mumio i odpowiada na pytanie, czemu ma ono tak dużą skuteczność. Instruuje również, jak samodzielnie przygotować z niego optymalny lek.

Mumio – pradawne panaceum na współczesne choroby.



Ekologia ciała

Donna Gates Linda Schatz

Tytuł oryginału: The Body Ecology Diet: Recovering Your Health and Rebuilding Your Immunity

Dieta > odchudzanie

Dieta > zdrowe odżywianie

pH ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-02-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Popraw swoje zdrowie i odporność

Jeśli odczuwasz zmęczenie, ból czy wahania nastroju i nie możesz się ich pozbyć mimo wielu starań, to prawdopodobnie jesteś jedną z wielu osób, które cierpią na zakażenie grzybicze, nawet o tym nie wiedząc. W wyniku ich inwazji możesz odczuwać bóle głowy, stawów oraz mięśni, depresję, raka, alergię pokarmową, problemy trawienne i inne zaburzenia związane ze spadkiem odporności. Książka ta ujawnia jak przywrócić i utrzymać wewnętrzną ekologię organizmu potrzebną do jego prawidłowego funkcjonowania. Z niej dowiesz się także jak łatwo i niedrogo poprzez odpowiednie jedzenie uzyskać lepsze zdrowie i samopoczucie.

Siedem zasad zdrowego trybu życia

Autorka opracowała uniwersalną dietę ekologii ciała, która pomogła tysiącom osób przywrócić prawidłowy rytm organizmu. Poznasz siedem podstawowych i uniwersalnych zasad idealnej równowagi pokarmowej, takie jak:

- wpływ zbilansowanego rozprężania i kurczenia się w ciele,
- odkwaszanie ciała naturalnymi sposobami,
- dieta oparta o indywidualne potrzeby,
- oczyszczanie organizmu z toksyn,
- schemat łączenia pokarmów ekologii ciała,
- metoda 80/20 zrozumiesz czym jest i jak poprawnie z niej skorzystać,
- systematyczne dążenie do przywrócenia naturalnego stanu zdrowia

Dieta zgodna z grupą krwi

W tej książce znajdziesz prosty test dzięki któremu poznasz właściwości swojej grupy krwi. Nauczysz się dobrać produkty, które najbardziej odpowiadają Twojemu zapotrzebowaniu genetycznemu. Wprowadzisz indywidualną dietę, dzięki której lepiej zadbasz o jelita, wątrobę i inne organy wewnętrzne. Stosując się do rad zawartych w książce poprawisz nie tylko swoje zdrowie wewnętrzne, ale i zewnętrzne, takie jak sylwetka czy zdrowa i promienista cera.

Czym tak naprawdę jest ekologia ciała?

Publikacja ta ujawnia w jak sposób przywrócić i utrzymać wewnętrzną ekologię organizmu niezbędną do prawidłowego funkcjonowania. Ta dieta pomoże Ci wzmocnić narządy trawienne i system odpornościowy. Odbudujesz i odżywisz wewnętrzny ekosystem i przywrócisz wewnętrzną równowagę, co w efekcie przełoży się na Twoje lepsze samopoczucie.

Odzyskaj prawidłowy rytm swojego ciała.



 [pobierz fragment książki](#)

Nie jedz tego!

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Vom Verzehr wird abgeraten: Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht

 [Dieta > kuchnia](#)

[Dieta > zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-64278-03-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** II;

Poznaj szokującą prawdę

A co, jeśli wszystko, co wiesz o zdrowym jedzeniu to... kłamstwo? Takie pytanie zadał sobie światowej sławy specjalista od odżywiania. Szokujące efekty jego skrupulatnych i w pełni niezależnych od koncernów spożywczych badań znajdziesz w tej łamiącej stereotypy i obnażającej szokujące praktyki książce.

Co kryją wielkie koncerny?

Dr Hans-Ulrich Grimm mieszka w Stuttgarcie i jest dziennikarzem oraz autorem światowych bestsellerów. Przez lata prowadził badania, które sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych takich firm jak Nestle, Knorr&Co i innych potentatów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. Dowiedz się, dlaczego...

Śmierć czeka w supermarkecie?

Choć może Ci się to wydawać niewiarygodne, produkty polecane przez sieci handlowe mogą spowodować choroby, a nawet skrócić Twoje życie. Lekarze ostrzegają przed konsumpcją rzekomo zdrowych środków spożywczych, ale ich głos sprzeciwu nie może się równać sile działań marketingowych potężnych konsorcjów.

Jakie problemy może powodować jedzenie?

Tymczasem, jak udowadnia Autor, dodatkowe dawki witamin mogą prowadzić do przedwczesnego zgonu, a margaryna, która ma chronić serce może powodować jego schorzenia. Co więcej, jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu mogą być przyczyną otyłości, upośledzać psychicznie oraz prowadzić do problemów z płodnością lub nawet do bezpłodności. A to dopiero garstka z szokujących faktów, które znajdziesz w tej publikacji. Zastosuj porady Autora i zacznij unikać pokarmów, które mogą skrócić życie – zarówno Twoje, jak i Twoich bliskich.

Czas przestać się truć!




 pobierz fragment książki

Uzdrowiająca moc octu

Cal Orey

Tytuł oryginału: The Healing Powers of Vinegar: A Complete Guide to Nature's Most Remarkable Remedy

 Zdrowie › uroda
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-00-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

Skarb znany od niepamiętnych czasów

Wszelkie zastosowania octu są znane i cenione od wieków. Dawniej wierzono, a obecnie potwierdzono badaniami naukowymi, że zarówno ocet jabłkowy jak i czerwony ocet winny są w stanie pokonać choroby i wydłużyć Twoje życie. Ocet winny likwiduje niebezpieczne bakterie obecne w pożywieniu, wspomaga procesy trawienne, chroni przed infekcjami ale też wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego i zwalcza wirusy.

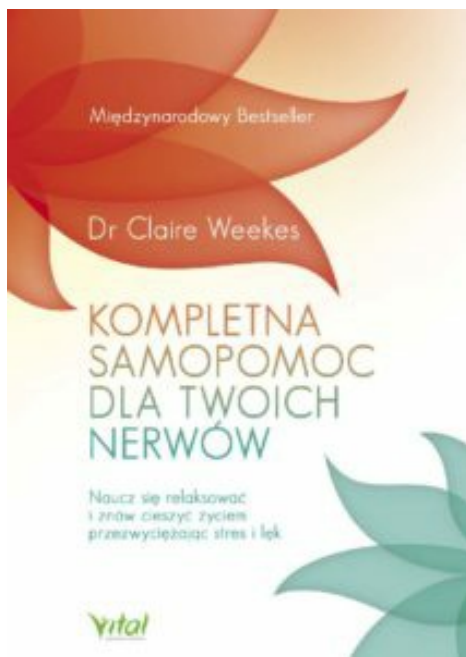
Niezwykłe właściwości octu

Największą zaletą czerwonego octu winnego są zawarte w nim flawonoidy, które pomagają zapobiegać wysokiemu ciśnieniu krwi, udarom i zawałom serca. W połączeniu z przeciwutleniaczami zawartymi w warzywach ocet może leczyć nowotwory. Ponadto jeśli dodasz go do zdrowej żywności, Twoje szanse na długowieczność znacznie wzrosną. Ocet winny znalazł się na liście „żywności funkcjonalnej” czyli jest uznany jako produkt odżywczy i zapobiegający chorobom.

Wyeliminuj choroby i odzyskaj piękną cerę

Autorka prezentuje wiele współcześnie uznanych właściwości octu zwanego eliksirem życia. Zastosuj 7-dniową dietę oczyszczającą organizm, dzięki której pozbędziesz się toksyn i poczujesz się lepiej. Przygotuj dania według przepisów autorki, a z łatwością pozbędziesz się największych zagrożeń współczesnego świata, jakimi są choroby serca i nowotwór. Można go również używać jako kosmetyk, który zadba o ochronę i piękny wygląd Twojej skóry. Czasu nie da się oszukać ale można go przeciągnąć na swoją stronę, aby zawsze cieszyć się dobrym samopoczuciem i wyglądać młodo.


Ocet winny – eliksir zdrowia, piękna i długowieczności



Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów

dr Claire Weekes

Tytuł oryginału: Complete self help for your nerves. Learn to relax and enjoy life again by overcoming stress and fear

 Zdrowie › depresja
Zdrowie › choroby

Zdrowie › stres

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-591-6; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 252; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** II;

 [pobierz fragment książki](#)

Stres – sprawca wielu chorób

Stres jest nieodzownym elementem naszego życia. Występuje w pracy, szkole i domu – jest wszechobecny. Towarzyszy nam bez względu na płeć czy wiek. Czasami wywołuje bóle brzucha, pocenie się rąk czy też nagłą gorączkę. Bagatelizowany może doprowadzić do poważnych konsekwencji, głównie zdrowotnych. Jest sprawcą coraz częściej występującego załamania nerwowego, popularnie zwanej nerwicy. Teraz i Ty możesz poradzić sobie z nerwami dzięki autorce tej książki.

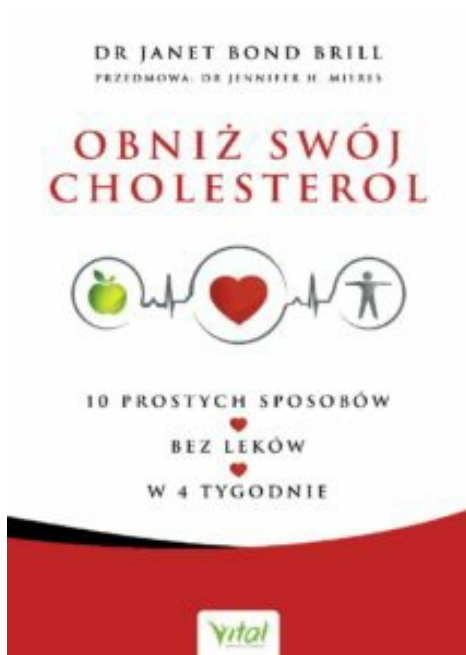
Autorska metoda do odzyskania kontroli nad stresem

Dr Claire Weekes to znana na całym świecie specjalistka zajmująca się dolegliwościami o podłożu nerwowym. Dzięki swojej autorskiej metodzie pozwalającej odzyskać kontrolę nad stanem umysłu, zdobyła wielkie uznanie i została nominowana do Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny. Jako pierwsza kobieta, uzyskała tytuł Doctor of Science na Uniwersytecie w Sydney w Australii. Jej metoda jest obecnie zalecana przez lekarzy i stosowana w ośrodkach zdrowia na całym świecie.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o chorobach nerwowych

Ten przewodnik oferuje najbardziej wszechstronne źródło informacji na temat różnych rodzajów chorób o podłożu nerwowym. W książce autorka podaje przyczyny, etapy rozwoju i sposoby leczenia dolegliwości oddziałujących na nasze nerwy. Dzięki dr Weekes poznasz najskuteczniejsze techniki samopomocy oraz dowiesz się jak korzystać z autoterapii. Pomoże Ci to samodzielnie rozpoznać potencjalne zagrożenia i im zapobiec. Zaczyniesz cieszyć się życiem, nie odczuwając już więcej lęku i strachu. Weź sprawy w swoje ręce zanim zagrozi Ci nerwica, depresja czy załamanie nerwowe.

Czas ukoić swoje nerwy.



 pobierz fragment książki

Obniż swój cholesterol – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie

dr Janet Bond Brill

Tytuł oryginału: Cholesterol Down: Ten Simple Steps to Lower Your Cholesterol in Four Weeks--Without Prescription Drugs

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 cholesterol  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-592-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 356; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Problem większości Polaków

Zewsząd atakują nas informacje dotyczące cholesterolu i chorób układu krążenia. Kampanie społeczne, reportaże i statystyki nie pozostawiają złudzeń – jest to poważny problem, który większość Polaków bagatelizuje. Często dopiero w wyniku poważnej choroby zaczynamy myśleć o stanie naszego układu krążenia. Wtedy jest już często za późno na naprawienie powstałych szkód. Teraz możesz jednak zarówno zapobiegać chorobom układu krążenia, jak i je skutecznie leczyć. Wszystko dzięki przełomowej publikacji.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o cholesterolu

Jej Autorka jest nie tylko bestsellerową pisarką, ale i jednym z najbardziej rozpoznawalnych na świecie ekspertów z dziedziny zapobiegania chorobom serca. W jej pierwszej na polskim rynku publikacji znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat cholesterolu i LDL oraz dowiesz się, jak utrzymać właściwą ilość tych substancji w swoim ciele. Wszystko dzięki dziesięciu prostym lecz w stu procentach skutecznym zmianom w jadłospisie i stylu życia. Dzięki nim w zaledwie cztery tygodnie doprowadzisz swoje ciało do właściwego stanu i jednocześnie zminimalizujesz ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Nauczysz się także przeprowadzać kompleksową diagnozę stanu zdrowia w domowym zaciszu.

Obniż cholesterol w prosty i skuteczny sposób

Sprawdź, jak dużo zyskasz sięgając po produkty pełnoziarniste oraz jak wiele korzyści przyniesie Ci krótki spacer. Te oraz kilka innych niewielkich działań sprawiają, że unikniesz chorób będących najczęstszą przyczyną zgonów w Europie.

Obniżanie cholesterolu nigdy nie było równie łatwe!



Płukanie ust olejem

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Oil Pulling Therapy: Detoxifying and Healing the Body Through Oral Cleansing

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › ajurweda

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

ebooki oczyszczanie organizmu olej roślinny zdrowe zęby

ISBN: 978-83-8168-450-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** IV;

 [pobierz fragment książki](#)

Zdrowie rozpoczyna się w ustach

Często słyszymy o fatalnym oddziaływaniu na stan zdrowia plomb amalgamatowych i poważnych konsekwencjach pozornie nieszkodliwych schorzeń jamy ustnej. Mimo wszystko niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że usta stanowią drzwi do zdrowia. Dolegliwości jamy ustnej i schorzenia odbijają się na całym organizmie i niosą za sobą bardzo poważne konsekwencje. Jak zadbać o idealny stan całej jamy ustnej, nie tylko zębów i dziąseł? Wystarczy płukać usta... olejem.

Chcesz uniknąć wizyt u dentysty?

Choć zabrzmiało to niewiarygodnie, płukanie ust olejem znacząco zwiększa szanse na uniknięcie bardzo poważnych dolegliwości. Olej eliminuje bakterie, grzyby i zmiany próchnicze, będące przyczyną powstawania chorób ogólnoustrojowych. Z tej książki nie tylko dowiesz się, jak wykorzystać jego zbawienne działanie, ale również poznasz sposoby uniknięcia zagrożeń czyhających podczas... wizyty u dentysty. Zapobieganie próchnicy to jednak tylko jedna z mnóstwa korzyści opisywanych przez Autora.

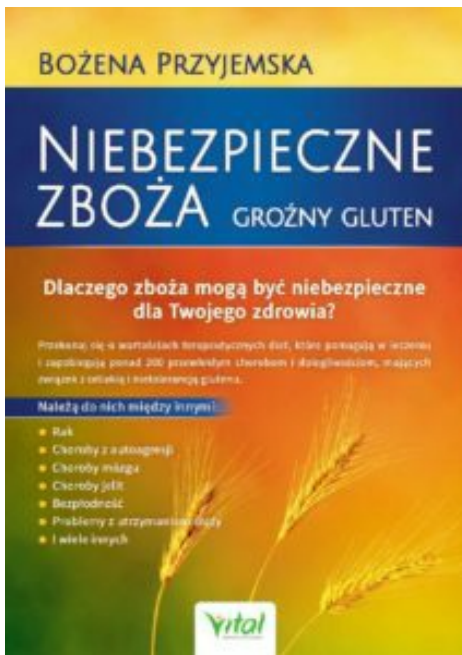
Dlaczego warto ssać olej?

Dzięki płukaniu ust olejem, która to metoda wywodzi się z ajurwedy, czyli tradycyjnej medycyny indyjskiej, pozbędziesz się ze swojego ciała metali ciężkich i innych szkodliwych związków. Autor międzynarodowych bestsellerów poświęconych diecie ketogenicznej i terapeutycznym właściwościom tłuszczu, podpowiada, jaki olej wybrać oraz odpowiada na inne pytania dotyczące tego pięknego w swojej prostocie panaceum. Korzystając z naukowych odkryć wyjaśnia, jak olej wpływa na zdrowie ust, zębów, dziąseł i całego ciała.

Zdrowie na lata

Jeśli często masz usuwany kamień nazębny lub cierpisz na halitozę, jest to książka idealna dla Ciebie. Dzięki niej dokonasz detoksykacji całego organizmu i zapewnisz sobie zdrowie na lata. Gwarantuje Ci to nie tylko autor międzynarodowych bestsellerów, ale również tysiące zadowolonych pacjentów.

Przez usta do zdrowia!



Niebezpieczne zboża

Bożena Przyjemaska

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia

alergie ebooki gluten

ISBN: 978-83-8168-451-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: V - zmienione;

 pobierz fragment książki

Co tak naprawdę wiesz o zbożach?

Niemal we wszystkich kulturach produkty zbożowe są podstawowym elementem codziennej diety. Mogą przybierać formę chleba, placków, bułek, ciastek, makaronów, płatków i wielu innych. Spożywamy je od wczesnego dzieciństwa do późnej starości, wierząc święcie, że są niezbędne dla zdrowia i bardzo pożywne. Czy jest tak naprawdę?

Groźne dla zdrowia i życia

Od dawna wiadomo, że wiele poważnych chorób ma związek z nietolerancją i alergią na białka, znajdującego się w zbożach. Dla osób, które są uczulone na gluten, produkty zbożowe są trucizną zagrażającą ich życiu. Natomiast dla tych, którzy nie tolerują glutenu, spożywanie tych produktów powoduje dolegliwości nie tylko jelitowe, ale może być także przyczyną wielu chorób, z nowotworami i chorobami z autoagresji włącznie. Co zatem robić i jakiej szukać alternatywy?

Rady eksperta w trosce o zdrowie

Dzięki Bożenie Przyjemskiej, naturoterapeutce, osteopatce i dietetyczce, będziesz mógł przekonać się o wartościach terapeutycznych diet, które pomagają w leczeniu i zapobieganiu wielu poważnych chorób, mających związek z celiakią i nietolerancją glutenu. Autorka dogłębnie analizuje najnowsze publikacje medyczne, pochodzące z polskich i angielskojęzycznych źródeł, dotyczące uczuleń i nietolerancji glutenu.

Wyliminuj choroby za pomocą diety

W tej książce znajdziesz również wiele informacji na temat Specyficznej Diety Węglowodanowej, która jest w stanie wyleczyć m.in. takie choroby jak: nowotwory, osteoporozę, choroby zapalne jelit, choroby autoimmunologiczne, przewlekłe bóle, kłopoty z trawieniem i przyswajaniem, bezpłodność, a także wiele innych poważnych dolegliwości. Dodatkowym atutem tej publikacji są zawarte w niej przepisy zarówno dla diety bezglutenowej, bezmlecznej, wegetariańskiej, jak i Specyficznej Diety Węglowodanowej.

Zdrowe życie bez glutenu



Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: The Amazing Liver & Gallbladder Flush

Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie wątroby

kamienie żółciowe zdrowa wątroba **×** nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-587-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: VI;

 pobierz fragment książki

Bardzo częsta przypadłość

Chociaż możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, najpowszechniejszą, aczkolwiek rzadko dostrzeganą przyczyną chorób są kamienie żółciowe zatykające wątrobę. Rocznie dopadają one 20 milionów ludzi tylko w Stanach Zjednoczonych. Lekarze często zalecają w takiej sytuacji wycięcie woreczka żółciowego, co jest działaniem eliminującym objawy, ale nie przyczynę choroby.

Chora wątroba, chory organizm

Andreas Moritz to ekspert z dziedziny medycyny naturalnej, Ajurwedy, irydologii, Shiatsu oraz medycyny wibracyjnej, który znalazł powiązanie pomiędzy stanem wątroby człowieka, a prawdopodobieństwem wystąpienia u niego przewlekłych chorób, takich jak schorzenia serca, zapalenie stawów, SM, nowotwory czy cukrzyca. Dzięki swojemu odkryciu opisanemu w tej książce dotychczas udało mu się już odmienić życie dziesiątek tysięcy ludzi na całym świecie.

Wylecz się z kamieni żółciowych

Czas, byś i Ty poznał przyczynę powstawania kamieni żółciowych obecnych w wątrobie i w pęcherzyku żółciowym oraz powód, dla którego mogą one odpowiadać za większość współczesnych chorób. Dowiesz się, jak je zdiagnozować i bezboleśnie usunąć samemu w zaciszu własnego domu. Autor daje ponadto praktyczne wskazówki dotyczące zapobiegania tworzeniu się nowych kamieni żółciowych. Skorzystanie z jego sugestii nic Cię nie kosztuje, a pozwala uniknąć wizyt u lekarzy, kosztownych terapii czy nawet hospitalizacji.

Dołącz do grona osób, które podarowały sobie prezent w postaci witalności i dobrego samopoczucia.

Oczyszczona wątroba gwarancją zdrowia



Jak pokonać Alzheimer, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Stop Alzheimer's Now!: How to Prevent & Reverse Dementia, Parkinson's, ALS, Multiple Sclerosis & Other Neurodegenerative Disorders

Dieta › dieta ketogeniczna

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › choroby



Alzheimer

ebooki

mózg

olej roślinny

Parkinson

starzenie

stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-64278-40-2; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 520; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Jak pokonać Alzheimer czy Parkinsona?

Mózg jest w pełni zdolny do prawidłowego funkcjonowania przez całe życie. Demencje i inne choroby mózgu nie są częścią naturalnego procesu starzenia. Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, jak utrzymać zdolności umysłowe, a nawet odwrócić już zaistniałe procesy degeneracyjne. Przekonasz się, że można pokonać Alzheimer czy Parkinsona. Poznasz **naturalne metody leczenia**, dzięki którym zapobiegiesz chorobom neurodegeneracyjnym.

Dieta ketogeniczna i ćwiczenia – poznaj naturalne metody leczenia

Dr Bruce Fife, propagator diety ketogenicznej, przedstawia program poparty długoletnimi badaniami medycznymi, który okazał się skuteczny w przywracaniu prawidłowych funkcji umysłowych i dobrego stanu zdrowia. Dowiesz się, jak zapobiec, a nawet odwrócić objawy choroby Alzheimer, Parkinsona, stwardnienia rozsianego (SM), stwardnienia zanikowego bocznego (ALS), padaczki, cukrzycy, udaru mózgu i innych. Autor opisuje przyczyny powstawania tych chorób i udowadnia, że każdą z nich można wyeliminować poprzez odpowiednią profilaktykę. Opracował specjalny program, na podstawie którego możesz już dziś zadbać o przyszłość swoją i bliskich. Składa się on z diety, sposobów na pozbycie się infekcji i bakterii oraz zestawu ćwiczeń. Informacje są użyteczne nie tylko dla tych, którzy cierpią z powodu chorób neurodegeneracyjnych, ale dla każdego, kto chce ich uniknąć.

Olej kokosowy i terapia ketonowa – jak samodzielnie pokonać Alzheimer?

Ketony mają potężny leczniczy wpływ na mózg, normalizując jego działanie i wprowadzając homeostazę. Terapia ketonami jest od ponad 90 lat z sukcesem wykorzystywana w leczeniu epilepsji. Niewątpliwie to jedyne znane lekarstwo, które rzeczywiście może wyleczyć z epilepsji. Olej kokosowy może przynieść korzyści każdemu cierpiącemu na zaburzenia neurologiczne. Dzieje się tak dlatego, że ketony, które wytwarza dostarczają energię do mózgu i stymulują jego leczenie oraz naprawę. Dzięki temu poradnikowi odkryjesz znaczenie terapii ketonowej dla zdrowia mózgu i dowiesz się jak pokonać Alzheimer. Poznasz też przepisy diety ketogenicznej, które poprawiają pracę mózgu. Zaprezentowane dania nie tylko świetnie smakują, ale również będą łatwe do samodzielnego przygotowania.

Profesjoniści polecają tę książkę

Książka Jak pokonać Alzheimer... dra Bruce'a Fife'a jest lekturą obowiązkową dla każdego, kogo dotyczy choroba Alzheimer. Kompleksowo analizuje czynniki, które są przyczyną aktualnej epidemii Alzheimer oraz wyjaśnia jak zmiany w diecie i spożywanie oleju kokosowego mogą zasadniczo zmienić bieg tej choroby.

lek. med. Edmond Devroey, The Longevity Institute,
www.longevinst.org

Zachowaj młody umysł przez całe życie



 pobierz fragment książki

Cud oleju lnianego


dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Leinöl macht glücklich. Das blaue Ernährungswunder

 Dieta > zdrowe odżywianie

Dieta > dieta ketogeniczna

 olej lniany

 olej roślinny

ISBN: 978-83-64278-32-7; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** II;

Właściwości lnu znane są od wieków

Len towarzyszy człowiekowi już od bardzo dawna. Odgrywał on znaczącą rolę w historii ludzkości, a jego głównymi zaletami były włókna służące do produkcji ubrań oraz właściwości prozdrowotne. Obecnie, zauważyć możemy swoisty „renesans” lnu, ponieważ na nowo zaczęto doceniać jego lecznicze działanie. Zainteresowanie tą rośliną wzrasta, wraz z przybywaniem wiedzy na temat jej zdrowotnych właściwości

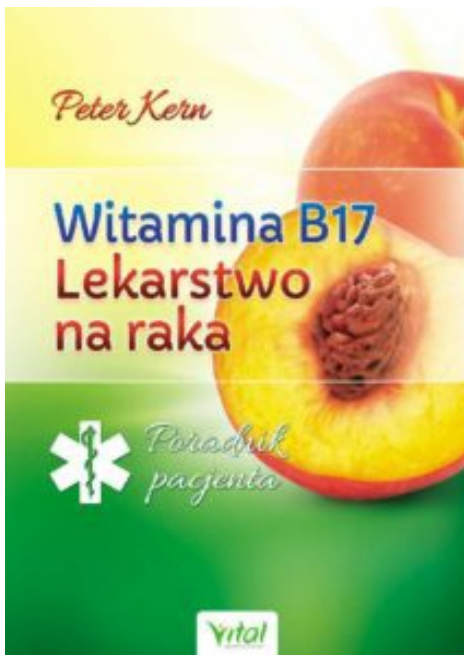
Sprawdź, jakie dolegliwości złagodzi len

Dr Hans-Ulrich Grimm jest ekspertem od spraw żywności, który w tej książce prezentuje uzdrawiającą siłę i potencjał tkwiący w tej roślinie. Znajdziemy w niej informacje jak wykorzystać siemię i olej lniany w codziennym życiu. Dowiemy się także dlaczego jego cudownymi właściwościami zainteresowali się ostatnio naukowcy, lekarze, a nawet konserwne rolnicze. Zawarty wykaz dolegliwości, przy których siemię i olej lniany działają leczniczo i profilaktycznie oraz szereg przepisów kulinarnych to dodatkowe atuty tej publikacji.

Wzmocnij ciało i duszę

Zastosowanie oleju lnianego jest wszechstronne. Jest dobry dla ciała i duszy, wyostża umysł i wzmacnia psychikę. Przeciwdziała zawałom serca i nadciśnieniu, zaburzeniom trawienia, wielu chorobom cywilizacyjnym, cukrzycy, a nawet niektórym nowotworom. To niezwykle cenne źródło życiodajnych kwasów tłuszczowych Omega 3 i Omega 6. Przynosi doskonałe efekty przy wzmacnianiu włosów oraz jak dowodzą najnowsze badania, uchodzi również za tajną broń przeciw starzeniu się. Ten naturalny olej pomoże Ci odzyskać zdrowie i witalność.

Sprawdź, w czym len pomoże Tobie.



Witamina B17 lekarstwo na raka

Peter Kern

Tytuł oryginału: Krebs bekämpfen mit Vitamin B17. Vorbeugen und Heilen mit Nitrilen aus Aprikosenkernen

Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy



nowotwór

suplementy diety

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-34-1; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 164; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Rak może być uleczalny

Liczba zachorowań na nowotwory nieustannie wzrasta. Pomimo wielu badań i postępu medycyny nadal zdajemy się być bezsilni wobec tej groźnej choroby. Mówi się o niej coraz częściej i głośniej. Co jeśli lek na raka został już dawno odkryty i jest dostępny dla każdego? W dodatku jest niezwykle tani i w pełni naturalny?

Czy wiesz, co jest przyczyną powstawania raka?

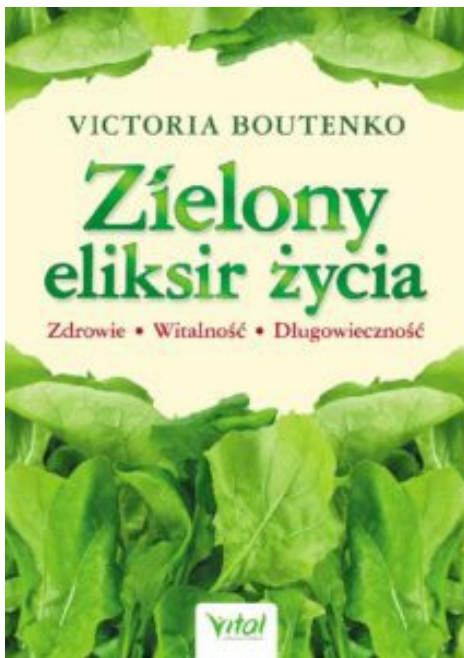
Już w latach 50-tych amerykańscy lekarze z dr. Ernstem Krebssem na czele odkryli, że rak jest chorobą wynikającą z niedoboru witaminy B17 (znanej również jako amigdalina, amygdalina, laetrile, letril). Jest ona dostępna w naszym środowisku i znajduje się m.in. w pestkach moreli, brzoskwiń, śliwek czy wiśni.

Sam możesz zapobiec rozwojowi raka

Peter Kern jest terapeutą medycyny naturalnej. Specjalizuje się w problematyce zatruc metalami ciężkimi oraz w naturalnych metodach leczenia chorób nowotworowych. W tym przewodniku, który jest poradnikiem pacjenta zamieścił wszystko na temat witaminy B17 i jej praktycznego zastosowania. Znajdziesz w nim m.in. zalecenia dietetyczne, jak również listę odpowiednich produktów zawierających najwyższe stężenie amigdaliny. Książka wyjaśnia nie tylko jak witamina B17 leczy raka, ale również w jaki sposób możesz mu zapobiec.

Do tego cudownego leku coraz bardziej przekonują się środowiska lekarskie, którym przez lata trudno było zaakceptować, iż panaceum, którego tak długo poszukiwali istniało przez cały czas w naturalnej formie. Wielu z nich już dziś poleca je swoim pacjentom.

Wylecz raka z pomocą witaminy B17.



Zielony eliksir życia

Victoria Boutenko

Tytuł oryginału: Green for Life



Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy



smoothie

zdrowe odżywianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-574-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

Potężna dawka zdrowych substancji

Zielone szejki to prawdziwa „bomba” witaminowa. Przygotowuje się je na bazie liściastych warzyw z dodatkiem ulubionych owoców. Są smaczne i niezwykle odżywcze, idealne dla ludzi w każdym wieku. Zawierają dużo błonnika oraz kwasów tłuszczowych omega-3. Wypijając zaledwie 2 szklanki dziennie tego cudownego eliksiru dostarczasz organizmowi potężną dawkę chlorofilu, witamin, minerałów, enzymów i antyoksydantów.

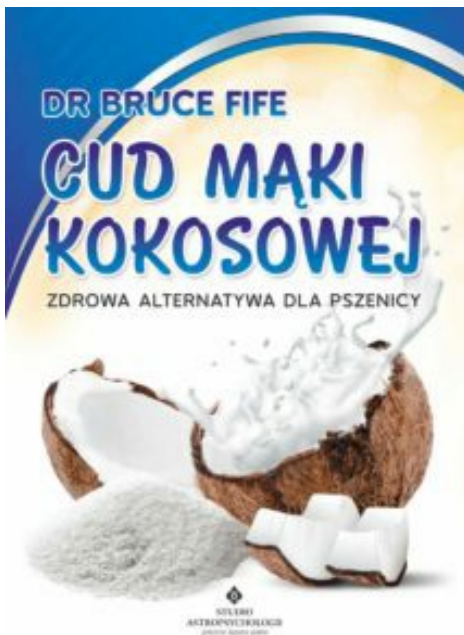
Wnioski oparte na badaniach naukowych

Victoria Boutenko to propagatorka surowej żywności i zwolenniczka zielonych koktajli. Opierając się na najnowszych doświadczeniach naukowych, przedstawia w tej publikacji liczne korzyści płynące z wybierania surowych produktów zamiast tych gotowanych. Jej najnowszą i najważniejszą zasługą na polu zrozumienia żywieniowych potrzeb człowieka są badania nad wartością odżywczą zieleniny oraz propagowanie opartych na niej koktajli, które w rewolucyjny sposób pomagają osiągnąć zdrowie, niezależnie od diety czy stylu życia.

Zdrowe szejki dla wszystkich

Książka stanowi prawdziwą kopalnię informacji na temat „zielonego” żywienia. Zawarte w niej historie osób pijących odżywcze szejki oraz dodatkowe przepisy staną się źródłem Twojej inspiracji do samodzielnego ich komponowania. Niezależnie od tego czy jesteś wegetarianinem, weganinem czy amatorem mięsa regularne ich spożywanie pozytywnie wpłynie na stan Twojego zdrowia. Przekonaj się, że roślinny eliksir życia jest pokarmem doskonałym.

To prawdziwy cud natury.



Cud mąki kokosowej Zdrowa alternatywa dla pszenicy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Cooking with Coconut Flour: A Delicious Low-Carb, Gluten-Free Alternative to Wheat

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia
Dieta › superżywność

gluten

ISBN: 978-83-64278-92-1; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Mąka kokosowa – alternatywa dla alergików i osób, które nie tolerują glutenu

Mąka kokosowa staje się coraz popularniejsza. Chętniej sięgamy po nią w sklepach. Nic dziwnego! To wspaniała alternatywa dla pszenicy, która nie dla wszystkich jest wskazana. Potraw z mąki pszennej nie mogą jeść osoby cierpiące na celiakię, nie powinni jej jeść diabetycy, alergicy, osoby na diecie bezglutenowej. Jeśli jesteś jedną z osób, które powinny wyeliminować gluten ze swojej diety, rozsmakuj się w pysznych daniach przygotowanych właśnie na bazie mąki kokosowej. Dania te są nie tylko smaczne, ale też pomogą uleczyć dolegliwości wynikające ze spożywania glutenu.

Poznaj wszystkie zalety mąki kokosowej

Czy wiesz, że mąka kokosowa ma więcej białka niż mąka pszenna i dziesięć razy więcej błonnika? Dlatego tak lubią ją w kuchni osoby stosujące dietę niskowęglowodanową, na przykład ketogeniczną. Badania wykazały, że błonnik kokosowy skutecznie reguluje poziom cukru i insuliny we krwi. Właśnie z tego powodu jest bardzo korzystny dla diabetyków. Jeżeli chcesz ochronić swoje serce przed różnymi chorobami, Twoja dieta powinna obfitować w dietetyczny błonnik, który chroni przed zawałem serca i udarem. Błonnik działa jak miotła, usuwając z przewodu pokarmowego uboczne produkty przemiany materii, a to skutecznie zapobiega powstawaniu komórek rakowych.

Gotuj według zdrowych przepisów dr. Bruce'a Fife'a

W książce znajdziesz przepisy na przepyszne potrawy, od chlebów, poprzez dania główne, po desery. Skomponował je dla Ciebie dr Bruce Fife, znany wielbiciel i propagator kokosa nazywany doktorem Kokosem. Z jego pomocą przygotujesz na przykład smażonego kokosowego kurczaka, zrazy drobiowe również z dodatkiem kokosa, wiele rodzajów wytrawnych muffin, babeczek, a nawet hummus czy dip czosnkowo-fasolowy. Wszystkie przepisy z mąki kokosowej są przygotowane z myślą o zdrowiu. Każda receptura jest tak skomponowana, aby mogła cieszyć nie tylko osoby dbające o dietę. Potrawy proponowane przez doktora Fife'a nie zawierają pszenicy, glutenu, słodzików, soi, złych tłuszczów, ale też i cukru. Wszystkie dania słodzone są stewią – naturalną słodyczą w postaci liści, syropu czy proszku. Smakują wyśmienicie! Poznaj zastosowanie mąki kokosowej w kuchni.

Ta książka odmieni nie tylko Twoją kuchnię, ale i zdrowie



Superodporność

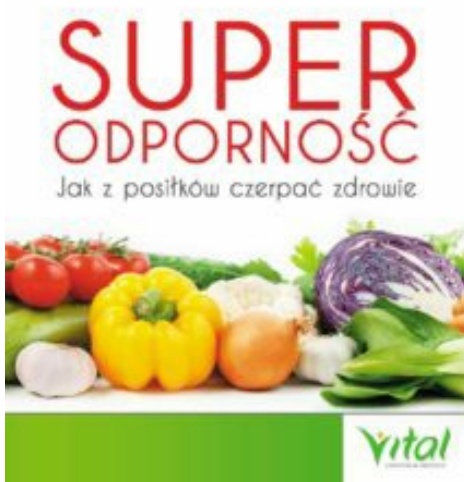
dr Joel Fuhrman

Tytuł oryginału: Super Immunity: The Essential Nutrition Guide for Boosting Your Body's Defenses to Live Longer, Stronger, and Disease Free

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

odporność



ISBN: 978-83-8168-517-7; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** V - dodruk;

 pobierz fragment książki

Dlaczego chorujesz?

Dlaczego niektórzy z nas chorują częściej niż inni? Czy jesteśmy skazani na zachorowanie, jeśli nasi współpracownicy lub rodzina są chorzy? W czym tkwi sekret zachowania zdrowia?

Możesz uodpornić się na grypę i przeziębienie

Dr Joel Fuhrman – dyplomowany lekarz, czołowy ekspert profilaktyki i odwracania procesów chorobowych – prezentuje wszechstronny, wyczerpujący przewodnik osiągnięcia doskonałego zdrowia. Wyjaśnia nam jednocześnie w jaki sposób możemy stać się prawie całkowicie odporni na przeziębienia, grypę i inne infekcje.

Dobrze skomponuj swój jadłospis i zyskaj zdrowie

Dowody na skuteczność terapii opracowanej przez Autora są niepodważalne. Nauka o żywieniu dokonała fenomenalnych postępów i odkryć na przestrzeni ostatnich lat. Już dziś możemy z nich skorzystać i wzmocnić układ odpornościowy by chronił nasze ciało przed każdą chorobą – od powszechnego przeziębienia po nowotwór. Kluczem do uzyskania takich efektów są niewielkie zmiany w jadłospisie.

Wykorzystaj 80 sprawdzonych przepisów

To niewłaściwe wybory żywieniowe sprawiają, że zapadamy na choroby, skraca się długość naszego życia oraz wydajemy fortunę na wizyty u lekarzy, pobyty w szpitalach i realizację recept. Tymczasem wystarczy tylko lekko zmodyfikować sposób, w jaki się odżywiamy, by zapewnić organizmowi setki najważniejszych składników, które odpowiadają za budowanie odporności. Te zmiany będą nie tylko skuteczne, ale i przyjemne – wszystko za sprawą ponad osiemdziesięciu znakomych przepisów sprawdzonych przez Autora książki.

Od teraz każdy posiłek będzie dosłownie „na zdrowie”!



Chroń i lecz swoje serce

dr Caldwell B. Esselstyn Jr

Tytuł oryginału: Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

układ krążenia zdrowe serce **×** nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-556-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 308; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

I Ty możesz być zagrożony

Choroby serca czyhają na każdego z nas. Normą stało się to, że zapadają na nie coraz młodsze osoby. Takiemu stanowi rzeczy sprzyja nie tylko niewłaściwa dieta, ale również coraz bardziej przepełnione stresem tempo życia. Nigdy nie jest jednak za późno (ani za wcześnie), by zadbać o swój układ krążenia.

Skomponuj swój zdrowy jadłospis

Pomocne będą wskazówki niekwestionowanego autorytetu medycznego, który opublikował książkę opartą na doświadczeniach własnych pacjentów. Badania doktora Esselstyna są jednymi z najskrupulatniej przeprowadzonych dochodzeń medycznych, jakich podjęto się w ostatnim stuleciu. Udowadniają one, że zmiany w diecie (i tylko one) radykalnie zmniejszają tempo starzenia się tętnic i poprawiają ich kondycję. Okazało się, że postęp nawet najostrejszej i rozwijającej się od wielu lat postaci choroby wieńcowej może zostać odwrócony przez wprowadzenie zmian do jadłospisu i stylu życia. Jeśli zastosujesz program żywieniowy zaprezentowany w tej publikacji, staniesz się praktycznie odporny na zawały serca.

Możesz oszukać śmierć

Udowodnili to dobitnie pacjenci doktora Esselstyna, którym już dwadzieścia lat temu zakomunikowano, że nie przeżyją nawet roku. Dzisiaj są oni w pełni zdrowi, a stanu układu krążenia mogą im pozazdrościć dużo młodsze osoby. Teraz również Ty możesz wykorzystać podane w książce przepisy kulinarne, które pozwoliły tym ludziom oszukać śmierć.

Żyj z sercem!



Dieta sokowa

Jason Vale

Tytuł oryginału: 7lbs in 7 Days Super Juice Diet

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

Dieta › odchudzanie
Dieta › witaminy

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-532-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: II;

↓ pobierz fragment książki

Pozbądź się toksyn smacznie i zdrowo

Dieta sokowa to idealny sposób na osiągnięcie pięknej i wymarzonej sylwetki. Przynosi nie tylko szybkie i trwałe efekty, ale pozwala także pozbyć się toksyn i uzupełnić wszelkie niedobory żywieniowe. Jest smaczna, lekka i przyjemna, a także dobrze tolerowana przez organizm. Ponadto oczyszcza skórę, przywraca jej blask i poprawia samopoczucie.

Bogactwo witamin i minerałów

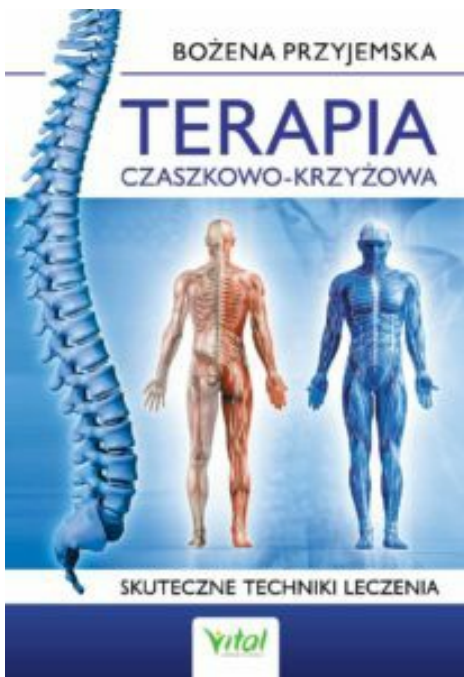
Autor, znany jako Mistrz Soków, jest coachem zdrowia, autorem bestsellerów książkowych z tematyki sokoterapii. Został nazwany „Jamie Oliverem zdrowia z dziedziny picia soków”. W tej książce Jason Vale przedstawił opracowany przez siebie prosty plan żywieniowy oparty na diecie sokowej pełnej witamin i minerałów, z którego skorzystały już m.in. Sarah Jessica Parker, Drew Barrymore i Jennifer Aniston. Teraz i Ty możesz pójść ich śladem i wyglądać równie pięknie i szczupło jak one.

Rezultaty już po pierwszym tygodniu!

Program ten nie tylko pozwoli Ci zrzucić zbędne kilogramy, ale także zmienić sposób myślenia, by utrzymać nową wagę. Umożliwi także osiągnięcie zdumiewających rezultatów i poprawę stanu zdrowia w przeciągu zaledwie tygodnia. Jest to jeden z najlepszych aktualnie dostępnych programów oczyszczających. Dzięki niemu schudniesz ponad 3 kg w 7 dni!

W książce znajdziesz także wiele wskazówek ułatwiających przyrządzanie soków oraz tworzenie domowego baru sokowego. Będziesz mógł również skorzystać z szeregu łatwych i tanich w realizacji przepisów.

Zafunduj sobie idealną sylwetkę i zdrowe ciało!



Terapia czaszkowo-krzyżowa

Bożena Przyjemska

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



ebooki

masaż powięzi

ISBN: 978-83-64278-65-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: IV - dodruk;

 pobierz fragment książki

Terapia czaszkowo-krzyżowa na wiele dolegliwości

Czym jest tytułowa terapia? Z jakiego powodu medycyna konwencjonalna nie uznaje istnienia systemu czaszkowo-krzyżowego? I dlaczego ludzie cierpią pomimo rozwiniętych technik medycznych?

Czy wiesz, czym jest terapia czaszkowo-krzyżowa?

Książka opisuje terapię czaszkowo-krzyżową jako holistyczny system terapeutyczny. Zakłada ona, że pod wpływem przeróżnych czynników – urazów, stresu, traumatycznych przeżyć – powstają w organizmie zatory energetyczne, które blokują jego prawidłowe funkcjonowanie. W publikacji tej znajdziesz dokładny opis, w jaki sposób terapeuta wyczuwa pulsowanie płynu mózgowo-rdzeniowego i jak delikatnym dotykiem usuwa napięcia. A dzięki dokładnemu wyjaśnieniu wszystkich etapów przeprowadzenia zabiegu dowiesz się, jak używając intencji można wprowadzać do tkanek informację, która pomaga uruchomić mechanizmy samoleczenia.

Dla zaawansowanych i początkujących

Terapia ta pomaga w bardzo wielu dolegliwościach, takich jak: kłopoty z koncentracją, zaburzenia osobowości, nadpobudliwość u dzieci i dorosłych, stres, dysleksja, bóle i zawroty głowy, migreny, kłopoty ze wzrokiem i słuchem, zapalenia zatok, wady wymowy, a także bóle kręgosłupa i pleców – może być pomocna dla każdego. Książka stanowi idealny podręcznik nie tylko dla zaawansowanych terapeutów ale także dla osób początkujących w tej dziedzinie a dołączone ilustracje pomogą w zapoznaniu się ze szczegółami anatomicznymi istotnych dla terapii części ciała. To jedna z niewielu bezinwazyjnych, bezbolesnych a przy tym bardzo skutecznych metod przywracania zdrowia.

Skuteczna metoda poprawiania zdrowia!



Cud oleju kokosowego

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Coconut Oil Miracle

Dieta › odchudzanie
Dieta › superżywność

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie olej kokosowy olej roślinny seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-00-8; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 268; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: VI;

 pobierz fragment książki

Leczenie olejem kokosowym – jak w naturalny sposób możesz poprawić stan swojego zdrowia

Pewnie żyłeś w przeświadczeniu, że wszystkie tłuszcze nasycone są szkodliwe dla Twojego zdrowia. Nie jest to prawdą. W praktyce okazuje się bowiem, że niektóre z nich mogą nawet wesprzeć Cię w leczeniu wielu chorób. Należy do nich na pewno olej kokosowy. To sprawdzona broń przeciwko chorobom serca, działa niczym naturalny antybiotyk, doskonale radzi sobie ze schorzeniami układu pokarmowego, a także wspiera proces odchudzania. Dodatkowo daje on świetne efekty w pielęgnacji skóry i włosów. Skuteczność leczenia olejem kokosowym potwierdzają nie tylko praktyki ludów Azji Pacyficznej, które od stuleci używają go w różnej postaci, ale też badania prowadzone w renomowanych ośrodkach medycznych. Nic dziwnego, że autor książki – dyplomowany dietetyk, lekarz naturopata i niekwestionowany autorytet w tej dziedzinie – nazywa kokos jednym z najwspanialszych produktów spożywczych stworzonych przez Boga!

Czy wiesz, na czym polega leczenie olejem kokosowym?

Olej kokosowy w wielu kulturach traktowany jest nie tylko jako wartościowe pożywienie, ale też skuteczny lek. Co o tym przesądza? Przede wszystkim jego skład. Powinieneś wiedzieć, że olej kokosowy należy do jednych z najbogatszych źródeł tzw. średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Rzadko kiedy przekształcają się one w tkankę tłuszczową lub złogi w tętnicach. Z tego powodu nie podnoszą poziomu cholesterolu we krwi, chronią przed chorobami serca i redukują prawdopodobieństwo zawału. Zawierają też antyoksydanty neutralizujące negatywny wpływ wolnych rodników. Z kolei znajdujący się w oleju kokosowym kwas laurynowy doskonale radzi sobie z licznymi infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi, pomaga też pozbyć się uciążliwych pasożytów. Jeśli zatem zmagasz się z którąś z tych chorób, koniecznie powinieneś wziąć pod uwagę leczenie olejem kokosowym.

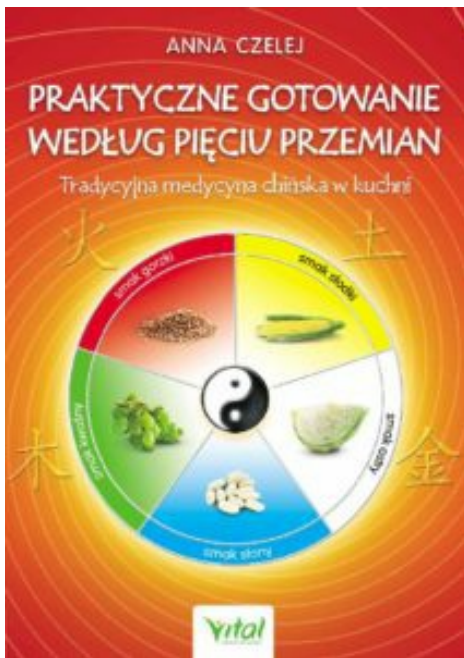
Nie masz pomysłu na potrawy z olejem kokosowym? Skorzystaj z gotowych przepisów!

Podejrzewam, że nie zawsze znajdujesz czas, żeby wymyślać kolejne potrawy z użyciem oleju kokosowego. Brakuje Ci ciekawych pomysłów? Nie oznacza to bynajmniej, że musisz zrezygnować z samodzielnego leczenia się olejem kokosowym. W książce tej znajdziesz bowiem kilkadziesiąt przepisów na różnego rodzaju dania i napoje. Wszystkie one zostały dokładnie opisane, a przyrządzenie posiłków na ich podstawie nie sprawi większych kłopotów. Podane przepisy można wykorzystać w opisanej postaci lub też wykorzystać je jako kulinarną inspirację.

Badania naukowe i obserwacje kliniczne wykazały, że olej kokosowy m. in.:

- zapobiega chorobom serca, wysokiemu ciśnieniu, udarowi i miażdżycy,
- chroni przed rakiem piersi, okrężnicy i innymi nowotworami,
- zapobiega cukrzycy,
- chroni przed osteoporozą,
- wspomaga odchudzanie,
- zabija wirusy powodujące m.in. mononukleozę, grypę, zapalenie wątroby typu C, odrę, opryszczkę i inne choroby,
- łagodzi objawy związane z chorobą Crohna,
- łagodzi objawy choroby pęcherzyka żółciowego,
- zmniejsza przewlekłe stany zapalne,
- zapobiega przedwczesnemu starzeniu się i chorobom zwyrodnieniowym,
- łagodzi objawy związane z zespołem przewlekłego zmęczenia,
- zapobiega chorobom Alzheimera, Parkinsona, autyzmowi oraz innym chorobom układu nerwowego.

Olej kokosowy – tłuszcz, któremu powinieneś zaufać!



Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian

Anna Czelej



Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Terapie › pięć przemian



stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-021-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: VII;

 pobierz fragment książki

Kuchnia Pięciu Przemian, na czym polega

Kuchnia Pięciu Przemian wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jej głównym założeniem jest zachowanie równowagi oraz życie zgodne z zasadami natury –porami roku czy rytmem dobowym człowieka. Według filozofii chińskiej wszystko co jemy i pijemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, a odpowiednio dobrana dieta nieraz może czynić cuda. Ważne jest nie tylko co spożywamy, ale również w jaki sposób to robimy oraz jak przyrządzamy potrawy. Wszystko to określają zasady, które zostały opisane w tym wyjątkowym poradniku.

Zasady diety według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Anna Czelej, aktywna propagatorka życia zgodnie z chińską filozofią oraz autorka wielu publikacji poświęconych tej tematyce, zabierze Cię w świat gotowania według Pięciu Przemian. Dzięki informacjom zamieszczonym w tej książce nie tylko poznasz zasady diety, ale również odkryjesz czym jest Pięć Elementów (Ogień, Ziemia, Metal, Woda i Drewno) oraz jakie smaki i właściwości są im przypisane.

Pięć Przemian po polsku!

Ogromną zaletą tej publikacji są niezwykle proste przepisy kulinarne, które Autorka dopasowała do polskiego stołu. Nie znajdziesz tu egzotycznych składników, których nie kupisz w najbliższym supermarkecie! W zamian za to strony książki uginają się od przepisów na pyszne paszety z grochu, krokiety z ziemniaków, faszerowane pieczarki, różnego rodzaju ryby, zapiekanki, pasty z jajek, zupy takie jak barszcz ukraiński, krupnik z wędzonymi śliwkami czy grochówka. Dowiesz się również w jaki sposób upiec chleb, kutię czy ciasta takie jak sernik, piernik czy szarlotkę. Anna Czelej, będąca wegetarianką, uzupełniła swoją książkę o przepisy na dania z indykiem, więc nie tylko fani diety roślinnej znajdą to coś dla siebie!

Zalety diety według Pięciu Przemian:

- tworzenie lekkostrawnych posiłków, które nie obciążają układu trawiennego,
- pozbycie się z jadłospisu takich produktów wywołujących stany zapalne, takich jak tłuszcze trans, sól, różnego rodzaju niezdrowe substancje np. syrop glukozowo-fruktozowy,
- utrata nadprogramowych kilogramów,
- obniżenie ryzyka zachorowania na choroby serca, cukrzycę, nadciśnienie, miażdżycę, nowotwory i wiele innych wynikających z nieprawidłowej diety,
- brak konieczności liczenia kalorii,
- harmonizacja z otoczeniem i wprowadzenie spokoju.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się czym jest dieta według Pięciu Przemian oraz nauczysz się jej zasad,
- otrzymasz plansze produktów wg Pięciu Przemian, które pomogą Ci w nauce gotowania zgodnego z zasadami,
- poznasz fantastyczne przepisy, dzięki którym w Twojej kuchni nie zagości już nuda,
- zrozumiesz, które z Pięciu Elementów posiadają smak słodki, słony, gorzki, kwaśny czy ostry,
- odkryjesz produkty wg Pięciu Przemian, które należy spożywać latem, zimą, jesienią oraz wiosną
- wyeliminujesz stany zapalne i uzdrowisz swoje ciało,
- wprowadzisz do swojego życia równowagę i harmonię z przyrodą.

I co najważniejsze z łatwością wprowadzisz dietę według Pięciu Przemian do swojego codziennego życia!

Rewolucja w gotowaniu