



vital
GWARANCJA ZDROWIA

KATALOG

TEMATYKA

Choroby

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

Oczyszczanie wątroby i nerek – naukowe i ludowe metody	2
Keto dla zdrowia i długowieczności	4
Endometrioza – pokonaj objawy i chorobę dzięki właściwemu leczeniu.	6
Pleśń – ukryta przyczyna chorób	9
6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych	10
Pamięć komórkowa naszego ciała	11
Alzheimer – nigdy więcej!	12
Pasożyt wywołujący raka	14
Szungit – rosyjski kamień zdrowia	15
Odmładzanie komórkowe	16
Otyłość brzuszna – ukryty zabójca	17
Uzdrowiająca sól	18
Neurologia zachcianek	19
Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych	21
Leki z głową	22




Oczyszczanie wątroby i nerek – naukowe i ludowe metody

Tytuł oryginału: Очищение печени и почек

Zdrowie > wzmocnienie odporności

Choroby > choroby układu pokarmowego

dieta oczyszczająca oczyszczanie nerek oczyszczanie wątroby
usuwanie toksyn z organizmu zdrowa wątroba  **zapowiedź**

ISBN: 978-83-8272-355-7; Cena katalogowa: 44.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Poznaj domowe sposoby na oczyszczanie wątroby – zioła na wątrobę, zioła na nerki

Ta książka stanowi **zbiór naturalnych, bezpiecznych metod na oczyszczanie wątroby i nerek**. Czy wiesz, że ból dolnej części pleców czy gorzki smak w ustach świadczą o obciążeniu wątroby. Gdy oczyścisz wątrobę i nerki, całe twoje ciało odzyska zdrowie. Pomoże ci też pozbyć się chorób układu pokarmowego. Oczyszczanie można przeprowadzać na różne sposoby. Niekiedy po oczyszczeniu jednego z układów organizmu pojawiają się problemy z innym. Jeśli po oczyszczeniu wątroby pojawi się u Ciebie ból w nerkach, w tej książce znajdziesz również **metody oczyszczania nerek z toksyn**, dietę oczyszczającą, a także **zioła na wątrobę** i nerki.

Komu potrzebne jest oczyszczanie wątroby i nerek?

Sprawdź, czy już czas na oczyszczanie twojej wątroby. Autor opisuje wiele objawów, które świadczą o konieczności oczyszczenia wątroby czy nerek. Zaobserwuj, które z poniższych objawów mogą pasować do Ciebie.

1. Zażółcenie skóry, twardówki oka i błon śluzowych najczęściej obserwowane jest przy ostrym zapaleniu wątroby (wirusowym, intoksykacyjnym) oraz przy marskości wątroby.
2. Świąd skóry, uczucie pieczenia, uczucie przechodzenia prądu przez kręgosłup lub gorących fal po ciele może być następstwem kłopotów z wątrobą.
3. Powiększenie śledziony również może być objawem chorej wątroby.
4. Ból w prawym podżebrzu. Objaw ten pojawia się rzadko i towarzyszy uszkodzeniom pęcherzyka żółciowego, dróg żółciowych lub położonych obok dwunastnicy i jelita.
5. Uczucie drętwienia w mięśniach, zimna w końcówkach palców rąk i nóg. Objawy te pojawiają się stopniowo w miarę pogłębiania się choroby.
6. Zmiana kształtu paznokci u nóg i rąk. Ich zgrubienie i ciemna barwa świadczą o przewlekłym zatruciu wątroby.

W tej książce znajdziesz informacje, co możesz zrobić w sytuacji, gdy odkryjesz u siebie takie objawy. Dowiesz się, jakie badania wykonać, aby potwierdzić diagnozę. Ale przede wszystkim poznasz **naturalne domowe sposoby na oczyszczenie wątroby**.

Zioła na wątrobę, zioła na nerki – jak przygotować napary, okłady, herbaty na różnych etapach oczyszczania

Każde oczyszczanie ma silny wpływ na cały organizm. Dlatego wiedza zawarta w tej książce pomoże ci wybrać odpowiednią metodę usuwania toksyn z organizmu. Z łatwością też rozpoznasz objawy chorób na swoim ciele. Wybór rodzaju oczyszczania jest też ważny. Oczyszczenia delikatne, do których zalicza się również niektóre **diety i głodówki**, trwają od kilku dni do kilku miesięcy. Na przykład napar ze skrzypu polnego lub rdestu ptasiego pije się przez co najmniej osiem miesięcy zamiast herbaty, co prowadzi do stopniowego ogólnego oczyszczenia organizmu bez żadnego stresu. Poznasz **zioła na wątrobę**, z których przygotujesz herbatę lub okład. Dowiesz się, jakie zioła możesz stosować przy oczyszczaniu nerek i wzmacnianiu odporności.

Wzmocnij odporność i odzyskaj zdrowie, stosując domowe sposoby na oczyszczanie wątroby

Przetworzona żywność i ilość cukru w żywności mają wpływ na choroby układu pokarmowego. Dodatkowo stres, którego skutki możesz odczuwać w ciele. Jednak możesz temu zaradzić i usunąć toksyny z organizmu. Z książki dowiesz się:

- komu potrzebne jest oczyszczanie – wskazania i przeciwwskazania;
- jak rozpoznać objawy zanieczyszczenia organizmu;
- jak przygotować się do oczyszczania;
- jakie metody oczyszczania wątroby i nerek wybrać;

- w jakim wieku należy zaczynać zabiegi oczyszczające;
- jak prawidłowo przeprowadzić cały proces oczyszczania;
- jakich efektów można oczekiwać po oczyszczeniu wątroby i nerek;
- jakie ćwiczenia wykonywać w trakcie oczyszczania;
- jakie zioła na wątrobę i nerki stosować profilaktycznie i oczyszczająco;
- jaką dietę oczyszczającą stosować przed, w trakcie i po oczyszczaniu.

Poznaj najskuteczniejsze domowe kuracje oczyszczające wątrobę i nerki




Keto dla zdrowia i długowieczności

Ivor Cummins Jeffrey N. Gerber Ryan Turner

Tytuł oryginału: Eat Rich, Live Long: Mastering the Low-Carb & Keto Spectrum for Weight Loss and Longevity

Dieta > dieta ketogeniczna

Dieta > odchudzanie

cholesterol cukier cukrzyca ebooki insulinooporność jak szybko schudnąć ketoza post przerywany  zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-246-8; Cena katalogowa: 199.90 zł; Ilość stron: 480; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Cukrzyca i insulinooporność – plaga XXI wieku

Cukrzyca została uznana przez ONZ za epidemię XXI wieku. Nie dzieje się tak bez powodu. Obecnie choruje na nią około 420 milionów ludzi na całym świecie. W Polsce zdiagnozowano już ponad 2,5 miliona cukrzyków. Niepokojące jest również to, że ponad 20 procent wszystkich chorych nie jest świadoma swojej choroby. Dzięki tej obszernej i kompleksowej publikacji **poznasz najnowsze wyniki badań na temat metabolizowania cukru i tłuszczów w organizmie oraz mechanizmów i ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2**. Poznasz całą prawdę nie tylko o insulinooporności, ale również o jej przyczynach. Zdaniem autorów, kluczem są poziomy insuliny i cukru we krwi. Od ekspertów **dowiesz się, jak szybko schudnąć i przywrócić prawidłową przemianę materii**.

„Złe” tłuszcze i cholesterol – poznaj najnowsze analizy i wyniki badań klinicznych na temat zdrowego odżywiania

Może się zastanawiasz, jak to się stało, że w społeczeństwach zachodnich jedna trzecia ludzi jest otyła, połowa ma nadwagę, cukrzyca przyjmuje rozmiary epidemii, a wielu chorych przyjmuje statyny. Co dziwne, ten smutny stan, w jakim się znajdujemy, powstał w wyniku intensywnego skupienia się na jednym parametrze z wyników badań krwi: **cholesterolu**. Chyba nie ma osoby, która nie słyszałaby o cholesterolu, ale co to tak naprawdę jest? Czy faktycznie negatywnie wpływa na nasze zdrowie? W tym poradniku znajdziesz wszystkie odpowiedzi. Dowiesz się, **jak analizować wyniki badań krwi i jakie znaczenie tak naprawdę mają poziomy cukru i insuliny oraz wartości cholesterolu i trójglicerydów**.

Eksperti prezentują korzyści i zasady diety niskowęglowodanowej i ketogenicznej

W tej książce Ivor Cummins, światowej klasy inżynier, oraz dr Jeff Gerber, lekarz rodzinny powszechnie uważany za światowego lidera w dziedzinie odżywiania low-carb, łączą siły, aby przedstawić swoje unikalne spojrzenie wynikające z ich rozległego doświadczenia klinicznego, medycznego i naukowo-badawczego. Wspólnie łamią kod, który pokazuje, **jak jeść to, co lubisz, schudnąć i odzyskać zdrowie**. Ujawniają, jak „eksperti” od żywienia mylili się tak długo, demonizując zdrowe, naturalne tłuszcze w naszej diecie i skupiając się na cholesterolu i LDL jako złoczyńcach. W rzeczywistości, jak ujawniają autorzy, opierając się na najnowszych recenzowanych badaniach światowych, **spożywanie dużej ilości naturalnych tłuszczów, umiarkowanej ilości białka i małej ilości węglowodanów może pomóc ci schudnąć, zapobiec chorobom, zaspokoić apetyt, wyłączyć zachcianki żywieniowe i żyć dłużej**.

Dieta low-carb i dieta ketogeniczna – niezawodny sposób na odchudzanie

Keto dla zdrowia i długowieczności to kompendium wiedzy na temat ketozy, odchudzania, zasad diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej. Znajdziesz w niej **ponad 50 przepisów na pyszne i sycące dania**. Poznasz zasady postu przerywanego i łatwe sposoby na jego wdrożenie do codziennego rytmu. Keto stanie się twoim nowym stylem życia. Wypróbuj dietę, która koncentruje się na zdrowych tłuszczach i utrzymuje niskie spożycie węglowodanów. Kiedy wdrożysz w swoim życiu zdrowe odżywianie, już po 3 tygodniach zauważysz poprawę zdrowia i samopoczucia. Po pierwsze, zminimalizujesz skoki insuliny i cukru we krwi. Po drugie, uzyskasz dostęp do całej gamy produktów bogatych w składniki odżywcze, które poprawią twoje zdrowie i witalność.

Pokonaj insulinooporność i cukrzycę, dowiedz się, jak szybko schudnąć, stosując zasady i przepisy diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej

Sercem książki *Keto dla zdrowia i długowieczności* jest zawarty w niej program żywieniowy, który obejmuje wstępny, **7-dniowy plan żywieniowy**. Po nim zastosujesz kolejny, **14-dniowy harmonogram posiłków**. Znajdziesz tu **przepisy na śniadania, obiady, przekąski, kolacje, napoje i desery**. Dieta low-carb jeszcze nigdy nie smakowała tak dobrze! Rozpoczynając zmianę stylu życia, masz z pewnością wiele pytań. Ile tłuszczów powinieneś spożywać i jakie ich rodzaje są najlepsze? Które tłuszcze mogą przyczyniać się do rozwoju cukrzycy, chorób serca i przedwczesnej śmierci? Na czym polega ketoza? Czy dieta wysokobiałkowa zwiększa masę mięśniową i zapewnia dobrą kondycję, czy też może sprzyjać starzeniu się, nowotworom i przedwczesnej umieralności? Jakie witaminy i minerały powinieneś przyjmować? Jak zmienić metabolizm, aby twoje ciało spalało tłuszcz zamiast cukru? Czy przerywany post naprawdę działa? W tym poradniku znajdziesz wyczerpujące odpowiedzi, które opierają się na wynikach najnowszych badań naukowych.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz fakty i mity o cukrze, olejach rafinowanych, tłuszczach i rzekomo „złym” cholesterolu;
- zyskasz dużą dawkę naukowo potwierdzonych informacji na temat diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej (low-carb), m.in. zasady działania i metabolizowania poszczególnych składników odżywczych;
- zastosujesz gotowy, **unikalny 21-dniowy plan żywieniowy oparty na diecie niskowęglowodanowej**;
- poznasz zasady i korzyści płynące z pomijania posiłków, czyli postu przerywanego;
- wypróbujesz ponad 50 przepisów na pyszne i proste dania o niskiej zawartości węglowodanów i wysokiej zawartości tłuszczu.

Już dziś wypróbuj świetny przepis diety ketogenicznej

Zapiekanka z cukinii, kielbasy i sera

Składniki (na 8 porcji):

1 łyżka oliwy z oliwek

4 średnie cukinie

drobna sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

45 g pikantnej włoskiej kielbasy (bez wypełniaczy zbożowych)

200 g sera Fontina, posiekanego

6 dużych jaj

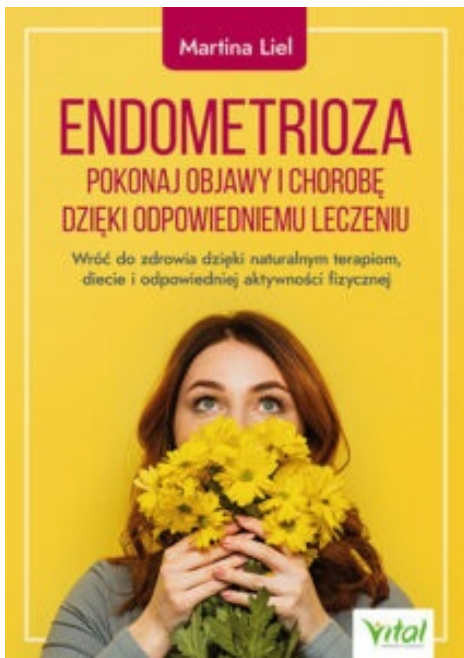
½ szklanki (120 ml) śmietanki kremówki

chrupiące plastry smażonego boczku, pokrojone na 2,5-centymetrowe kawałki, do przybrania (opcjonalnie)

1. Rozgrzej piekarnik do 205°C. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu.
2. Pokrój cukinię w plastry, przełóż na patelnię, wlej oliwę i dopraw po ¼ łyżeczki soli i pieprzu. Podsmażaj cukinię przez 5 minut lub do miękkości i zrumienienia, a następnie zdejmij z patelni i odstaw.
3. Dodaj na patelnię kielbasę i smaż do momentu, aż będzie w pełni usmażona i zarumieniona.
4. Wyłóż 20-centymetrową okrągłą blachę (lub podobne naczynie) papierem do pieczenia, pozostawiając około centymetra ponad naczynie. Równomiernie rozłóż na blachę cukinię i kielbasę, posyp serem Fontina (zostawiając małą garść na wierzch zapiekanki).
5. Wbij jajka do miski, dopraw ¼ łyżeczki soli i pieprzu, dodaj śmietanę i dobrze ubij. Wylej masę jajeczną na mieszankę z cukinii i kielbasy, posyp wierzch pozostałym serem Fontina. Wstawi blaszkę do piekarnika i piecze, aż masa jajeczna będzie ścięta, a wierzch zapiekanki złocistobrązowy. Powinno to zająć około 30 minut.
6. Gotową zapiekankę pokrój na 8 porcji i podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do 4 dni.

Jeśli chcesz, ułóż plasterki chrupiącego boczku na wierzch zapiekanki.

Keto dla zdrowia! Cała prawda o cukrach, tłuszczach i insulinooporności



Endometrioza – pokonaj objawy i chorobę dzięki właściwemu leczeniu

Martina Liel

Zdrowie › kobieta
Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby

ból stany zapalne życie intymne  zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-898-7; Cena katalogowa: 44.90 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Endometrioza – problem ponad 2 milionów Polek!

Endometrioza jest jedną z najczęstszych kobiecych chorób. Według szacunków cierpi na nią około 7–15% wszystkich kobiet, które osiągnęły dojrzałość płciową. Na świecie jest ich blisko 200 milionów, a w samej Polsce prawie 2 miliony! Choroba ta atakuje kobiety w wieku rozrodczym – daje o sobie znać po wystąpieniu miesiączki i często nawraca w okresie menopauzy. Endometrioza charakteryzuje się nieprawidłowym umiejscowieniem endometrium, czyli tkanki, która wyściela jamę macicy. U chorych endometrium znajduje się również poza obszarem macicy, np. na otrzewnej, w jajnikach, bliżnie po cesarskim cięciu, a nawet w płucach, żuchwie, nosie czy mózgu. Organizm uznaje tkankę za wroga i próbuje ją wyeliminować, co skutkuje pojawieniem się **stanu zapalnego oraz bólu**.



Ból w podbrzuszu, krwawienia, a nawet bezpłodność. To tylko niektóre objawy endometriozy

Typowe i nietypowe objawy endometriozy

W przypadku endometriozy nie ma jednego, jednoznacznego objawu. Najczęściej występującym symptomem jest bolesne miesiączkowanie – nie tylko brzmi okropnie, ale i jest okropne: są to skurczowe bóle w podbrzuszu przed, w czasie lub po miesiączce. Niestety, endometrioza objawia się nie tylko w postaci bólu w podbrzuszu.

To tylko kilka innych, **częstych objawów endometriozy**:

- ból w czasie lub po stosunku płciowym i problemy w życiu intymnym;
- bezpłodność;

- wyczerpanie;
- nudności i wymioty;
- mocno wzdęty brzuch;
- ból i/lub krwawienie przy oddawaniu moczu lub stolca;
- zaparcia lub biegunki;
- ból w dolnej części pleców lub odcinku lędźwiowym kręgosłupa;
- silne krwawienia miesiączkowe.

Do **nietypowych objawów endometriozy** należeć mogą:

- ból bioder;
- bóle nóg (przeważnie po lewej stronie);
- ból w pochwie, odbytnicy;
- refluks, często w czasie menstruacji;
- migreny, często w czasie menstruacji;
- nerwobóle (kości łonowej, rwa kulszowa między odbytem a pochwą).

Diagnozowanie i leczenie endometriozy

Jakie są przyczyny endometriozy? Dlaczego tak trudno ją zdiagnozować? I co najważniejsze, w jaki sposób leczyć endometriozę? Na wszystkie te pytania odpowie Autorka – Martina Liel, która od lat sama zmagając się z tą chorobą. W książce dzieli się z tobą nie tylko swoją przepełnioną fizycznym bólem historią, ale również rzuca nowe światło na chorobę z naukowego punktu widzenia. W łatwy i przystępny sposób objaśnia kluczowe zagadnienia, które dotyczą kobiet cierpiących na endometriozę oraz ich rodzin. Znajdziesz tu informacje dotyczące sposobów diagnozowania choroby, a także jej prawdopodobnych przyczyn. Autorka opisuje również niewiarygodnie ważny temat leczenia endometriozy – od farmakoterapii, przez terapię hormonalną, aż po leczenie chirurgiczne.

Jak medycyna naturalna może ci pomóc w walce z endometriozą?

Autorka udowadnia też, że oprócz medycyny konwencjonalnej, istnieje także szereg terapii medycyny naturalnej, które przynoszą ulgę w dolegliwościach związanych z endometriozą. Zwraca twoją uwagę na Tradycyjną Medycynę Chińską z jej ziołami oraz akupunkturą, która wspiera nadwyrężony stanami zapalnymi układ odpornościowy. Przekonuje, że doskonałym wsparciem organizmu w leczeniu będą również homeopatia i fitoterapia (ziołolecznictwo), a także aromaterapia, biofeedback, terapie kwiatowe Bacha czy ajurweda. Podaje konkretne wskazania i informacje dotyczące stosowania każdej z tych terapii.

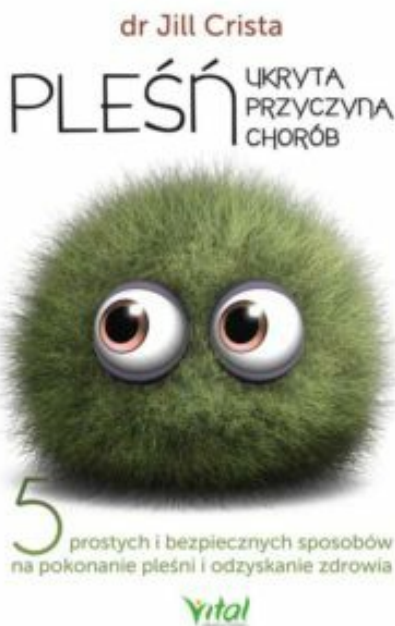


Żółta wstążka stała się symbolem kobiet chorych na endometriozę

Endometrioza, jak z nią żyć? Kompletny poradnik dla chorych

Endometrioza odciska swoje piętno nie tylko na zdrowiu kobiety, ale również na jej psychice, życiu rodzinnym i intymnym. Dlatego Autorka skupia się również na tym, jaki wpływ ma endometrioza na psychikę chorej, a także w jaki sposób wykorzystać umysł do poprawy zdrowia. Odkryjesz tu wpływ emocji na twoje zdrowie oraz metodę Wildwuchs, która pomoże ci nawiązać kontakt ze swoim ciałem. Zacznieś o nie dbać zarówno od wewnątrz, jak i od zewnątrz. Tu pomocne będą rady dotyczące diety przy endometriozie, suplementacji witaminami, sposobów relaksu, a także odpowiedniej aktywności fizycznej, która poprawi ukrwienie, wyrobi mięśnie i aktywuje twój metabolizm. Fizjoterapeutka doradzi ci również, w jaki sposób łagodzić objawy za pomocą przyjemnych ćwiczeń rozciągających. Autorka, bazując na swoich doświadczeniach i badaniach naukowych, stworzyła kompletny poradnik dla chorych na endometriozę. Znajdziesz tu odpowiedzi na swoje pytania, a także praktyczne porady, które pomogą ci złagodzić objawy endometriozy i powrócić do zdrowia.

Uwolnij się od endometriozy, uwolnij się od bólu!



Pleśń – ukryta przyczyna chorób

dr Jill Crista

Tytuł oryginału: Break The Mold. 5 Tools to Conquer Mold and Take Back Your Health

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Terapie › pasożyty
Zdrowie › choroby

alergie bakterie candida ebooki grzybica mikrobiom
oczyszczanie organizmu odporność stany zapalne terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-523-8; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Zatrucie pleśnią groźne dla organizmu?

Każdy z nas wie, że pleśń jest niebezpieczna, a jedzenie spleśniałych rzeczy jest bardzo szkodliwe. Natomiast czy zdajemy sobie sprawę, że zatrucie pleśnią często jest przyczyną powstawania wielu chorób? Grzyb tworzący pleśń na ścianie może cziąć się także w Twoim domu i cały czas zatruwać Twój organizm. Może rozwijać się wewnątrz budynków, nie ujawniając żadnych śladów swojej obecności. Nawet na powierzchniach, na których występuje, grzyb jest niezauważalny i nie wydziela żadnego zapachu. Z pewnością to jedno z najbardziej podstępnych zagrożeń, któremu warto się dokładnie przyjrzeć i usunąć ze swojego otoczenia jak najszybciej.

Od pleśni do chorób

Jill Crista jest doktorem naturopatii, autorką bestsellerów i uznaną specjalistką od chorób wywołanych przez pleśń. Sama zmagająca się z zatruciem pleśnią i doskonale wie, że jest to bardzo groźne dla organizmu. Teraz pomaga ludziom odzyskać zdrowie po tego typu problemach. W książce opisuje, jak powstaje pleśń, jak ją usunąć oraz czym wyczyścić pleśń w mieszkaniu. Udowadnia, że osoby mające kontakt z toksyczną pleśnią bez przerwy chorują. Wielu z nich doświadcza objawów, które przeszkadzają im w codziennym życiu. Występują u nich stany zapalne i problemy z funkcjonowaniem płuc. Pleśń atakuje wiele układów ciała, a objawy ukrytego zatrucia są trudne do zdiagnozowania, ponieważ mogą przypominać różne choroby. Do najczęstszych schorzeń należą: zapalenie zatok, astma, alergie, nietolerancje pokarmowe, chroniczna wysypka, stany lękowe, bezsenność oraz podrażnienie jelit lub pęcherza moczowego. Pleśń może powodować także rozwój chorób wątroby i nerek, jak również niektóre rodzaje raka. Niestety, Ty również możesz być zatruty pleśnią. Chcesz to sprawdzić? Autorka zamieściła w książce kwestionariusz, który pozwoli Ci zweryfikować, czy jesteś zdrowy, czy chory.

Czy masz objawy zatrucia pleśnią?

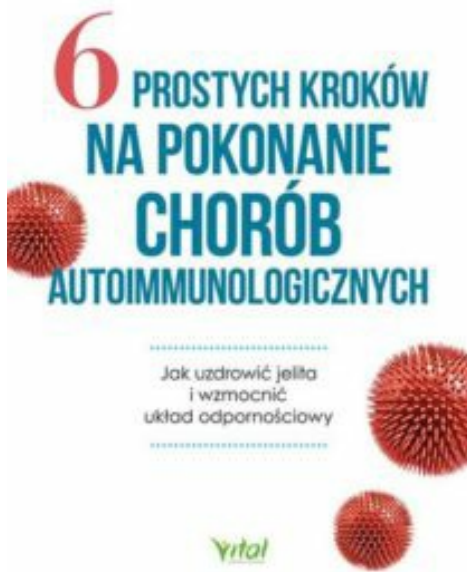
Pojawiająca się w przestrzeniach zamkniętych pleśń produkuje różnego rodzaju toksyczne gazy. Najgroźniejsze z nich to mykotoksyny. Te niebezpieczne i szkodliwe dla zdrowia związki mogą Cię zatruwać, nie pozostawiając żadnego śladu ani zapachu. Mogą powodować wiele nieprzyjemnych objawów, a nawet doprowadzić do śmierci. Z książki dowiesz się, jakie są negatywne skutki działania mykotoksyn. To między innymi: zatrucie mózgu i nerwów, osłabienie odporności, zaburzenia funkcjonowania wątroby, uszkodzenie nerek, a także osłabienie mięśnia sercowego, zatrucie skóry, a nawet czy „przeprogramowanie” genów skutkujące osłabieniem systemów obronnych ciała. Autorka zamieściła wiele opisów przypadków, które obrazują poszczególne aspekty działania toksycznej pleśni. Wyjaśnia, jakie są objawy zatrucia pleśnią oraz podaje listę dolegliwości, na które cierpią wszyscy chorzy. Autorka łączy w książce wiedzę naukową i tradycyjne techniki leczenia. Prezentuje 5 najskuteczniejszych metod w walce z pleśnią, które możesz zastosować samodzielnie. Autorka potwierdza: sposoby te pomogły powrócić do zdrowia jej samej i tysiącom pacjentów.

Jak wyleczyć zatrucie toksyczną pleśnią?

Aby w pełni uzdrowić swoje ciało, Autorka przedstawia terapię przeciwgrzybiczą, która oparta jest na naturalnych produktach. Podaje wykaz roślin, których spożywanie jest bezpieczne, a nawet wskazane, jeśli chcesz powrócić do zdrowia. Dodatkowo naturoterapeutka prezentuje listę potraw i suplementów, których należy unikać podczas terapii odtruwającej, a także wykaz naturalnych produktów, które z kolei są polecane osobom, które chcą ochronić się przed toksycznym działaniem pleśni. Przekonuje, że masaż limfatyczny, sauna i flawonoidy pochodzenia naturalnego mają lecznicze działanie. Wyjaśnia również dlaczego są one tak bardzo ważne i potrzebne w usunięciu nadmiaru mykotoksyn z organizmu i doprowadzeniu do porządku uszkodzonego ciała. Podpowiada także, jakie naturalne środki przeciwgrzybicze są korzystne dla całego ciała.

Wygraj z toksyczną pleśnią i odzyskaj zdrowie


Palmer Kippola



6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych

Palmer Kippola

Tytuł oryginału: Beat Autoimmune. The 6 Keys to Reverse Your Condition and Reclaim Your Health

 Dieta › dieta ketogeniczna	Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › EFT	Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › medycyna naturalna	Terapie › oczyszczanie jelit
Terapie › medytacja	Zdrowie › choroby

 [ebooki](#) [stany zapalne](#)**ISBN:** 978-83-8168-456-9; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 440; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I; [pobierz fragment książki](#)

Choroby autoimmunologiczne – Ty i Twoi bliscy możecie na nie cierpieć!

Ponad 10 procent światowej populacji cierpi na co najmniej jedną z ponad setek chorób autoimmunologicznych. Znajdują się one w pierwszej dziesiątce chorób śmiertelnych. Ich lista jest długa i stale rośnie. Do chorób autoimmunologicznych należą na przykład: zapalenie tarczycy Hashimoto (niedoczynność tarczycy), choroba Gravesa-Basedowa (nadczynność tarczycy), cukrzyca, zapalenie jelit, choroba Leśniowskiego-Crohna, stwardnienie rozsiane (SM), celiakia, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), toczeń, wypryski, łuszczyca, a także bielactwo. Nawet przewlekła borelioza i niektóre rodzaje chorób serca zostały niedawno sklasyfikowane jako autoimmunologiczne. Dodatkowo takie dolegliwości, jak chroniczne zmęczenie, bezsenność, alergia, mgła umysłowa, bóle, drętwienie i mrowienie, wypadanie włosów, niestrawność oraz otyłość wpływają destrukcyjnie na codzienne funkcjonowanie organizmu, doprowadzając do przewlekłych chorób. Dzięki tej książce dowiesz się, jak trafnie diagnozować objawy chorób autoimmunologicznych i jak skutecznie sobie z nimi radzić. Co istotne, Autorka proponuje naturalne metody, bez konieczności wprowadzania leczenia farmakologicznego.

Skąd się biorą choroby autoimmunologiczne?

Ich przyczyną jest dramatyczny wzrost ilości substancji toksycznych, jakie występują w środowisku. Wśród „winowajców” należy wymienić również dietę obfitującą w cukier i węglowodany proste, nadużywanie antybiotyków oraz stres. Tradycyjna medycyna wciąż nie radzi sobie z leczeniem przewlekłych chorób. Sterydy, leki immunosupresyjne i silne środki przeciwbólowe zapewniają tymczasową ulgę, jednak na dłuższą metę wyniszczają organizm i mogą prowadzić do kolejnych chorób autoimmunologicznych, a nawet raka.

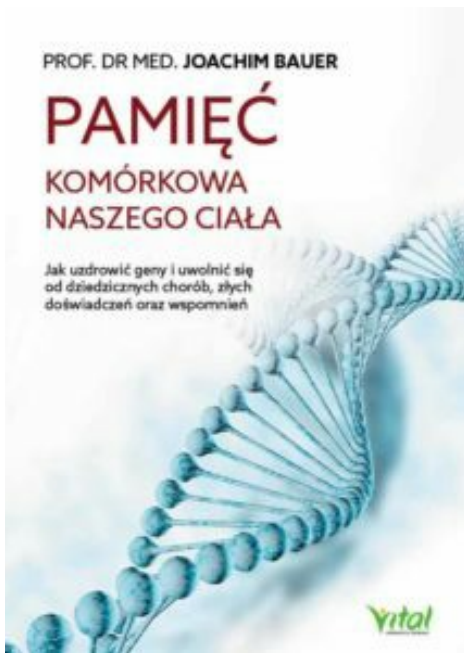
Jak wyleczyć stwardnienie rozsiane?

Jeśli zmagasz się z trudnymi do wyjaśnienia objawami lub zdiagnozowano u Ciebie jedną bądź więcej chorób autoimmunologicznych, skorzystaj z naturalnych metod leczenia zaprezentowanych w tej książce. Dzięki nim masz szansę powrócić do pełni zdrowia. Autorka przez 26 lat cierpiała na stwardnienie rozsiane, aż w końcu zdecydowała się na samoleczenie. Pozwoliło jej to całkowicie wyleczyć chorobę. Dziś jest zupełnie zdrowa i nie musi brać leków. W tej książce przekazuje konkretne wskazówki, dzięki którym możliwe jest odwrócenie i zapobieganie chorobom autoimmunologicznym. Podpowiada, jak odnaleźć pierwotną przyczynę stanu zapalnego występującego w organizmie. Palmer Kippola jest certyfikowaną trenerką zdrowia z wykorzystaniem medycyny funkcjonalnej. Studiowała pod kierunkiem wiodących ekspertów w dziedzinie żywienia i holistycznego uzdrawiania.

Dieta ketogeniczna czy bezglutenowa – jak leczyć choroby autoimmunologiczne?

Autorka przedstawia w tej książce aktualne badania naukowe, historie pacjentów i strategię, które pomagają odwrócić i zapobiegać chorobom autoimmunologicznym przy pomocy stosowania naturalnych metod. Prezentuje sprawdzone sposoby dotyczące uzdrowienia jelit, wzmocnienia odporności, redukcji poziomu stresu, radzenia sobie z zaburzeniami gospodarki hormonalnej, dbania o jakość snu czy stosowania diety ketogenicznej bądź bezglutenowej. Oferuje przy tym szereg przepisów na zdrowe i smaczne dania. Ponadto zachęca do wypróbowania EFT (tappingu) jako środka, który pomaga szybko i łatwo się zrelaksować, a także opisuje proste techniki oddechowe, medytacyjne i relaksacyjne do samodzielnego zastosowania. Zwolennikiem przedstawionych w książce metod jest dr Mark Hyman, lekarz i autor światowych bestsellerów New York Timesa, który napisał przedmowę do tej publikacji. On i Autorka zapewniają, że wykonując zawarte w tej książce zalecenia, odwrócisz skutki trapiących Cię przypadłości.

Zadbaj o to, co najważniejsze, czyli ZDROWIE!





 [pobierz fragment książki](#)

Pamięć komórkowa naszego ciała

Prof. dr med. Joachim Bauer

Tytuł oryginału: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern

 [Zdrowie > stres](#) [Zdrowie > choroby](#)
[Zdrowie > psychosomatyka](#) [Zdrowie > geny](#)
[Szczęście > emocje](#)

 [ebooki](#) [umysł](#)

ISBN: 978-83-8168-254-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Czym jest pamięć komórkowa ciała

Nasze problemy zdrowotne mają swoje źródło w podświadomości, która jest milion razy silniejsza niż świadomość. Wszystkie wspomnienia od chwili narodzin są kodowane w pamięci komórkowej. To z nimi musimy pracować, by odzyskać zdrowie i cokolwiek zmienić w życiu. Dzięki tej książce będzie to łatwiejsze, ponieważ jej Autor udowadnia, że każde wspomnienie komórkowe można uzdrowić.

Czy geny to wyrok?

Wyobrażenie, że geny funkcjonują w sztywno ustalony sposób, zgodnie z którym programują całe nasze życie, jest błędne. Geny są zmienne, a my możemy wpływać na ich aktywację. Każdy gen jest kontrolowany poprzez sygnały wysyłane z mózgu w wyniku relacji międzyludzkich, wpływów środowiskowych i indywidualnych doświadczeń zapisanych w pamięci komórkowej ciała. Dowiodły tego liczne obserwacje i najnowsze odkrycia naukowe, o których dowiesz się właśnie z tej książki.

Jak zmienić swoje gany?

Autor, profesor, doktor nauk medycznych, neurobiolog, lekarz, psychiatra i psychoterapeuta, wyjaśnia jak doświadczenia i wspomnienia, które są zakodowane w pamięci komórkowej ciała oddziałują na Twój organizm i zmieniają go. Dokładnie przedstawia co to oznacza w praktyce, dlaczego na przykład niektórzy ludzie po traumatycznych przeżyciach i doświadczeniach (nawet tych doznanych w dzieciństwie) mogą poważnie zachorować w życiu dorosłym. W oparciu o najnowsze badania naukowe, opisuje jak dzięki zmianie swojego sposobu życia, możliwe jest oddziaływanie, a nawet wyleczenie chorób genetycznych. Już teraz sam możesz uzdrowić swoje geny i uwolnić się od dziedzicznych chorób, złych doświadczeń i wspomnień.

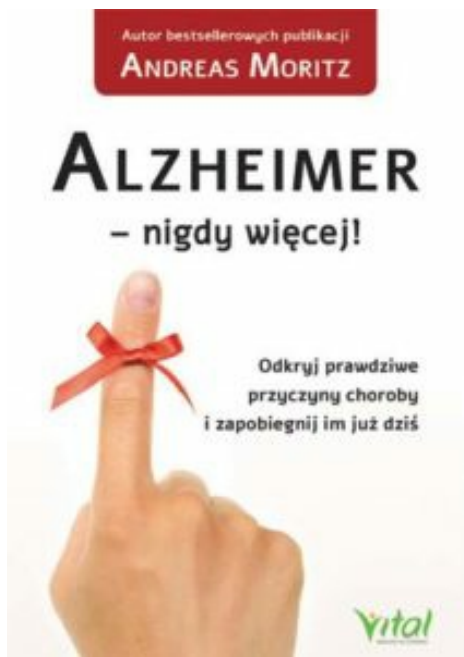
Czas przejąć kontrolę nad własnym życiem

Joachim Bauer w prosty sposób opisuje, dlaczego potrzeba nam dobrych relacji, co oznacza doświadczenie przemocy w życiu człowieka oraz jakie skutki dla dzieci może nieść brak wystarczającej uwagi ze strony rodziców, a także ciągłe korzystanie z mediów. Dosadnie i zrozumiale wyjaśnia, jakie kształtują się perspektywy dla nowego, poszerzonego zrozumienia zaburzeń zdrowotnych i gdzie szukać pomocy psychoterapeuty.

Ponadto dowiesz się:

- jak geny reagują na stres,
- jaki wpływ na rozwój depresji ma środowisko,
- dlaczego to stres odpowiada za nowotwory,
- jak codzienne napięcie uszkadza układ krążenia,
- jakie są fizyczne skutki problemów w pracy i z czego powstaje syndrom wypalenia.

Weź zdrowie w swoje ręce!




 [pobierz fragment książki](#)


Alzheimer – nigdy więcej!

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Alzheimer's - No More!

 Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 [Alzheimer](#) [ebooki](#) [mózg](#) [poprawa pamięci](#) [starzenie](#)

ISBN: 978-83-8168-237-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

Choroba Alzheimera – plaga naszych czasów

Choroba Alzheimera to jedna z najczęstszych chorób neurodegeneracyjnych pojawiających się u osób po 65 roku życia, choć coraz częściej dotyka również młodsze osoby. Polega na zwyrodnieniu układu nerwowego, co prowadzi do ogólnego otępienia. Charakterystyczne objawy jak obniżona sprawność umysłowa sprawiają, że często mylna jest z pierwszymi oznakami starzenia. Jednak już teraz możesz podjąć odpowiednie kroki, by zapobiec jej rozwojowi i złagodzić już istniejące objawy. O tym, jak tego dokonać, dowiesz się z niniejszej publikacji.

Międzynarodowy ekspert z dziedziny zdrowia ujawnia sposób na Alzheimera

Znany na całym świecie specjalista z dziedziny zdrowia, a także autor wielu książkowych bestsellerów udowadnia, że nie musimy biernie czekać, aż Alzheimer zawładnie naszym umysłem i odbierze nam wszelką przyjemność z życia. Wyeliminowanie potencjalnych przyczyn choroby pozwala cieszyć się dobrą sprawnością mózgu przez długie lata, nawet w podeszłym wieku. Aby tego dokonać, konieczne jest kompleksowe zadbanie o swój umysł na poziomie ciała i ducha.

Duchowe i emocjonalne podłoże Alzheimera

Zbyt szybkie tempo życia, a także częste używanie sprzętu elektronicznego sprawia, że stajemy się coraz bardziej odcięci od siebie, zarówno na poziomie duchowym, jak i emocjonalnym. Jak podaje Autor, rozwój nauki i medycyny spowodował, że wiemy o naszych organizmach coraz więcej, jednak mało wiary pokładamy w uzdrawiające zdolności naszego ciała. Z pewnością również Ty zauważyłeś, że łatwiej jest Ci sięgnąć po witaminy w kapsułkach niż zjeść owoce czy warzywa, czy też łykać leki przeciwbólowe niż zażyć lecznicze zioła. Do tego dochodzą również negatywne emocje, stres, żal, które mają bezpośredni wpływ na stan Twojego umysłu. Powoduje to zachwianie równowagi w energii, co ma duży wpływ na późniejsze powstanie choroby Alzheimera. Ta książka powie Ci, jak dzięki prostym sposobom możesz odwrócić ten destrukcyjny proces.

Ćwicz i stymuluj swój mózg

Jak twierdzi Autor, by utrzymać sprawność mózgu, niezbędne jest uczenie się stale nowych rzeczy, zwłaszcza gdy zbliżasz się do wieku średniego lub już go przekroczyłeś. Taka stymulacja mózgu korzystnie wpływa na jego funkcjonowanie, tworzą się nowe połączenia nerwowe, a także wzmacniają się już istniejące. Z pomocą tej publikacji dowiesz się, jak rozwiązywanie krzyżówek lub innych łamigłówek, a także uczestniczenie w różnego rodzaju zajęciach wymagających myślenia, może utrzymać Twój mózg w dobrej kondycji i zapobiec rozwojowi Alzheimera. Poznasz również inne proste i przyjemne sposoby angażujące mózg do czynnej aktywności.

Zapewnij swojemu ciału odpowiednią ilość ruchu

Nie od dziś wiadomo, że umiarkowana aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na nasze ciało, ale także i umysł. Wcale nie musisz ciężko trenować lub być sportowcem, by dostarczyć swemu organizmowi szeregu korzyści. Ta publikacja przekona Cię, że wystarczy nawet szybsze chodzenie, by znacząco poprawić wydajność mózgu. W zależności od możliwości możesz także zastosować trening aerobowy lub cardio, który poprawi krążenie krwi, zredukuje stres i obniży poziom kortyzolu, odpowiedzialnego za powstawanie Alzheimera. Włączenie do swojej codzienności praktyki jogi, medytacji czy pilates może Ci osiągnąć wewnętrzny spokój, rozluźnić mięśnie i wyciszyć umysł.

Unikaj toksyn w swoim najbliższym otoczeniu

Pewnie nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale zewsząd otaczają Cię toksyny, mające szkodliwy wpływ na Twój organizm, w tym mózg. Podane w publikacji przykłady uświadomią Ci, jak zawierające rtęć plomby amalgamatowe obniżają Twoją sprawność umysłową. Fluor – popularny składnik past do zębów, to w rzeczywistości neurotoksyna uszkadzająca mózg, obniżająca IQ i zaburzająca funkcjonowanie szyszynki i produkcję melatoniny. Popularne kremy z filtrem ochronnym SPF tworzą skuteczną barierę przeciw promieniom słonecznym i blokują powstawanie naturalnej witaminy D, co w konsekwencji obniża Twoją odporność i zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób, w tym Alzheimera. A to tylko kilka z wielu przykładów opisanych w tej publikacji.

Przejdź na dietę śródziemnomorską, która zadba o Twój umysł

Jednym z czynników powstawania Alzheimerera jest dieta uboga w składniki odżywcze, witaminy i minerały. Ta książka pomoże Ci zrozumieć, jak ważne jest zdrowe odżywianie oparte na spożywaniu warzyw i owoców bez sztucznych nawozów i pestycydów. Opisane w publikacji badania naukowe dowodzą, że dieta śródziemnomorska skutecznie ogranicza ryzyko wystąpienia tej choroby. Obecne w niej świeże produkty, kwasy omega-3, zdrowe białka i tłuszcze zapobiegają powstawaniu otyłości i cukrzycy, a także pomogą utrzymać prawidłową wagę. Spożywanie prozdrowotnych ziół i przypraw takich jak cynamon, kurkuma, kminek czy szalwia wzmocni Twoją odporność, a jagody, truskawki, jabłka i kawa dostarczą Ci dużą dawkę antyoksydantów. Pomoże Ci to opóźnić procesy starzenia się organizmu oraz zwiększy bystrość i sprawność umysłu na długie lata.

Powiedz Alzheimerowi NIE!



Pasożyt wywołujący raka

Tamara Lebedewa

Tytuł oryginału: Krebserreger entdeckt!: Die verblüffenden Erkenntnisse einer russischen Forscherin

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › oczyszczanie jelit

ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-8168-154-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Powstawanie nowotworu zagadką XXI wieku

XXI wiek to niesamowity rozwój nauki i technologii, realne plany kolonizacji Marsa, technologia sterowana umysłem, roboty wyposażone w sztuczną inteligencję czy wirtualna rzeczywistość. Przykłady można mnożyć, jednak mimo tego olbrzymiego postępu technologicznego nadal nie możemy uporać się z wieloma zagadnieniami, które są kluczowe dla naszej egzystencji. Jedną z nich stanowi powstawanie i leczenie nowotworu. Dzięki tej książce, napisanej przez rosyjską chemiczkę zrobiliśmy krok naprzód ku rozwiązaniu tajemnicy!

Przyczyna nowotworów odkryta!

W swojej przełomowej publikacji Autorka obala ogólnie przyjętą tezę, że komórka nowotworowa jest komórką ludzką, która z niewiadomych przyczyn zmienia się, staje się złośliwa i namnaża w niekontrolowany sposób. Doktor Lebedewa odkryła połączenie, które do tej pory całkowicie umykało onkologom! Według obszernych badań i eksperymentów przez nią przeprowadzonych, nie jest to ludzka komórka, lecz pasożyt!

Jak dochodzi do zarażenia?

Rzęsistki, to pasożyty wywołujące rzęsistkowicę. Niektóre z nich żyją w jamie ustnej, inne w przewodzie jelitowym. Właśnie one wywołują paradontozę, próchnicę, wrzody żołądka i inne dolegliwości, z których najbardziej niebezpieczną jest choroba nowotworowa. Jak można się nimi zarazić? Autorka zwraca naszą uwagę na istnienie dwóch znanych dróg zakażenia. Bezpośredni kontakt: w łonie matki, w trakcie narodzin, przy kontaktach seksualnych, pocałunkach. Alternatywą jest kontakt pośredni: woda (woda pitna, sauna, basen), produkty spożywcze (surowe mięso i ryby, niemyte warzywa i owoce, niepasteryzowane mleko i nabiał), gospodarstwo domowe (wspólne naczynia, pościel, ręczniki, pranie, wanna). Ze względu na łatwość przekazywania rzęsistki zagrażają wszystkim ludziom! W tej książce znajdziesz sposoby na uchronienie się przed infekcją oraz eliminację pasożyta z organizmu!

Oczyszczanie organizmu sposobem na rzęsistki

Publikacja przedstawia drogę do przełomowego odkrycia przyczyny chorób nowotworowych. Ze szczegółami i w zrozumiały sposób opisuje badania naukowe i eksperymenty, które doprowadziły do potwierdzenia pasożytnej teorii raka. Znajdziesz tu również dokładne omówienie terapii przeciwrzęsistkowej i poznasz żywność, która pomoże Ci wyeliminować te niebezpieczne mikroorganizmy ze swojego ciała. Dowiesz się w jaki sposób naturalnie oczyścić wątrobę, jamę ustną, stawy, nerki czy krew i limfę z toksyn uwalnianych przez rzęsistki. Nauczysz się wzmacniać odporność wykorzystując do tego witaminy, mikroelementy oraz pierwiastki takie jak jod.

Opinie specjalistów:

Rosyjska chemiczka i autorka książki, Tamara Lebedewa, otwarcie przedstawia swoją wiedzę. Wielkość jej odkrycia możemy porównać do przełomowości teorii Heliocentrycznej Kopernika.

– Siegfried Hoffmann, naturopata

W kręgach zawodowych słyszałem wiele dobrego o Tamarze Lebedewej. Wyniki jej badań w zasadzie potwierdzają, co niektórzy pionierzy w tej dziedzinie od dawna podejrzewali i mogli częściowo zweryfikować.

– Reinhard Stutz, specjalista ds. naturalnych środków leczniczych

Nowa teoria – nowe szanse!



Szungit – rosyjski kamień zdrowia

Lilia Grauberger

Tytuł oryginału: Der magische Heilstein Schungit: Das Geheimnis einer russischen Tradition

Dieta › minerały
Zdrowie › odmładzanie

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

ebooki grzybica seria - zdrowie z natury

ISBN: 978-83-8168-017-2; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Szungit – uzdrawiający kamień z Rosji

Jedynym miejscem występowania szungitu jest północna Rosja – Karelia, gdzie nie doszło do uprzemysłowienia, a fauna i flora pozostały nietknięte. Minerał ten zawiera fulereny, czyli cząsteczki węgla tworzące zamkniętą, pustą w środku bryłę, które występują jedynie w szungicie. Jest on wykorzystywany w medycynie i kosmetologii, a jego właściwości sprawiają, że szungit jest bardzo silnym antyoksydantem. Działa o wiele tysięcy razy efektywniej niż witaminy C lub E. Dla organizmu oznacza to odmłodzenie na płaszczyźnie komórkowej, witalność, harmonię. Wszystkich tych właściwości od dawna szukamy w nowych technologiach i zabiegach, a tymczasem natura zapewniła nam to już teraz.

Kamień, który przywraca młodość

Uzdrawiające właściwości szungitu znane były w Rosji od dawna, a nauka, odkrywając fulereny, potwierdziła jego lecznicze działanie. Autorka zawarła w książce wiele prawdziwych historii, formuł medycznych, zastosowanie oraz wyniki badań z Rosji i Niemiec. Zaprezentowała również terapie szungitowe przekazywane z pokolenia na pokolenie, wywodzące się z medycyny ludowej. Czy wiesz, że szungit służy jako ochrona przed stresem, presją w życiu zawodowym oraz nerwowością? Chroni przed promieniowaniem elektromagnetycznym pochodzącym z urządzeń elektrycznych, które może uszkodzić, a nawet zniszczyć, układ odpornościowy człowieka.

Woda, kąpiele i grotty szungitowe na wzmocnienie odporności

Terapie z użyciem wody szungitowej, kąpiele i grot z szungitem w dużym stopniu udowadniają jego uzdrawiające działanie na psychikę i zdrowie fizyczne człowieka. I to już po 10 dniach stosowania! Choroby skóry znikają po 45 dniach regularnego stosowania wody i kąpiele szungitowych. Codzienne ćwiczenia z kulami z szungitu aktywnie przyczyniają się do: pobudzenia przepływu krwi i metabolizmu, aktywacji sił samouzdrawiania, wzmocnienia układu odpornościowego, regeneracji układu nerwowego.

Przekonaj się, jak działa szungit! Kąpiele są podstawowymi procedurami przeprowadzanymi w klinikach i łaźniach uzdrawiających w Rosji. Stosuje się je w leczeniu i profilaktyce takich dolegliwości jak:

- alergie,
- choroby trzustki,
- choroby krwi i układu limfatycznego,
- syndrom wypalenia,
- problemy jelitowe,
- depresja,
- żylaki,
- nieżyt żołądka,
- choroby ginekologiczne,
- kamienie żółciowe,
- choroby pęcherza żółciowego,
- problemy skórne,
- kamienie moczowe,
- wypadanie włosów,
- hipertonia,
- dolegliwości nerek,
- choroby serca i układu krążenia,
- nadwaga.

Zdrowie i młodość z czarnego kamienia

dr Slaven Stekovic

ODMŁADZANIE KOMÓRKOWE

Jak samodzielnie uaktywnić potencjał regeneracyjny organizmu
w oparciu o najnowsze odkrycia naukowe



 pobierz fragment książki

Czy można się nie starzeć?

Niektórzy twierdzą, że oznak pojawiających się zmarszczek i starzenia się nie da się uniknąć i jeżeli chcemy być zdrowi, wyglądać i czuć się młodo, musimy uciec się do operacji, kremów albo drogich suplementów. Inni zaś mówią, że powinniśmy się poddać i po prostu pogodzić z upływem przemijającego czasu. I jedni i drudzy są w błędzie!

Autorytet z dziedziny zachowywania młodości

Autor jest biologiem molekularnym, który od prawie dekady prowadzi badania na temat wpływu żywności na zdrowie i starzenie się organizmu. W tej książce prezentuje najnowszą wiedzę popartą badaniami medycznymi i biologicznymi na temat poszczenia, zdrowia i zapobiegania starzeniu się.

Co wpływa na odnowę komórek w ciele?

Doktor Stekovic twierdzi, że aby zachować młodość i zdrowie jak najdłużej, powinniśmy wprowadzić do naszego stylu życia dwa proste, ale niezwykle znaczące elementy. Chodzi tu mianowicie o włączenie postu terapeutycznego oraz spożywanie produktów bogatych w spermidynę. Każdego dnia przez kilka godzin dziennie spożywamy jedzenie, a nasz organizm cały czas pracuje. Na dłuższą metę taki stan rzeczy jest dla nas szkodliwy, ponieważ dochodzi wówczas do nadmiernej akumulacji substancji i zużytych części komórek. Jednak organizm ludzki dysponuje tzw. „wywozem śmieci”, czyli procesem autofagii, który uwalnia komórki z takich substancji i tym samym zapobiega między innymi powstawaniu demencji i raka w naszym organizmie. Proces ten zwykle jest najwydajniejszy, gdy przez dłuższy czas nic nie jemy.

Substancja gwarantująca młodość i zdrowie

Nie musisz się jednak martwić, jeżeli nie potrafisz bądź nie lubisz pościć. Autor zapewnia Ci alternatywę. Ten sam efekt, który uzyskuje się podczas poszczenia, można również osiągnąć w przypadku spożywania określonych produktów spożywczych bogatych w spermidynę. To naturalna substancja produkowana przez ciało, która daje efekt postu bez konieczności jego stosowania. W tej książce znajdziesz informację, jak efektywnie korzystać ze spermidyny.


Żywność oczyszczająca komórki

Spermidyna to związek organiczny, który występuje m.in. we florze jelitowej i innych komórkach ciała. Pozwala na regenerację komórek mózgowych i zapobiega demencji oraz chorobie Alzheimera. Jej wysokie stężenie znaleźć możemy m.in. w parmezanie, serze cheddar, czerwonym winie, kalafiorze, owocach cytrusowych, fermentowanej fasoli czy groszku. Dowiedz się, gdzie jeszcze możesz ją znaleźć oraz jak łatwo i przyjemnie wydłużyć swoje życie.

Odmładzanie komórkowe

dr Slaven Stekovic

Tytuł oryginału: Der Jungzelleneffekt. Wie wir die Regenerationskraft unseres Organismus aktivieren

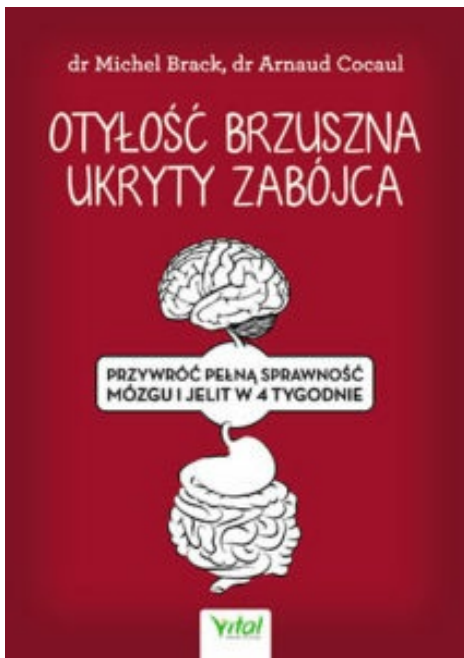
 [Terapie > głodówki](#)
[Zdrowie > odmładzanie](#)
[Zdrowie > geny](#)

[Terapie > detoks](#)
[Zdrowie > długowieczność](#)

 [ebooki](#) [starzenie](#)

ISBN: 978-83-8168-122-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Pozostań młodym jak najdłużej




 pobierz fragment książki


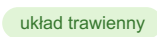
Otyłość brzuszna – ukryty zabójca

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



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.

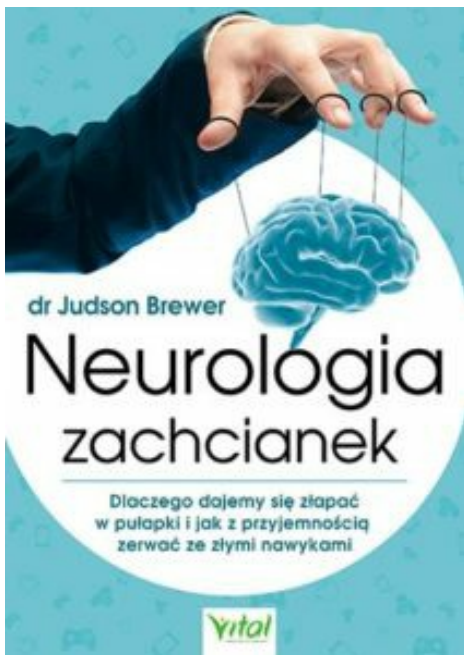
Niedobór soli może zabijać

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!



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

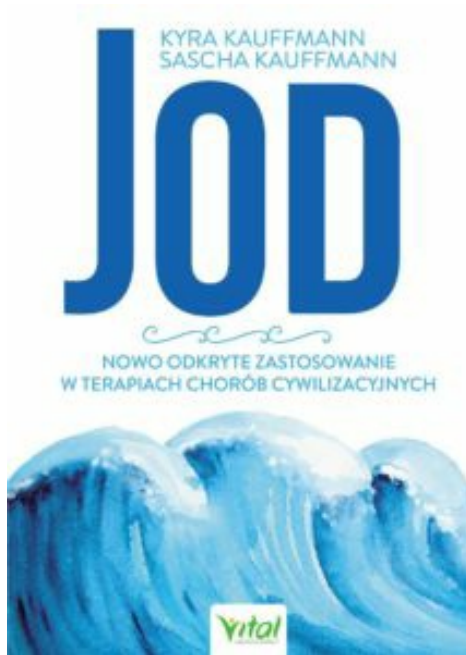
Książka rzuca nowe światło na pułapki umysłu i podpowiada jak wzmocnić samokontrolę i wyłapać sygnały oraz emocje, które budzą w Tobie niechciane pragnienia. Podstawowe przekonanie, że czegoś Ci brakuje, popycha do uzależnienia i pozbawia szans na pełne życie. Dr Brewer przedstawia różne sposoby zmniejszenia 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!




 [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
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 [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.

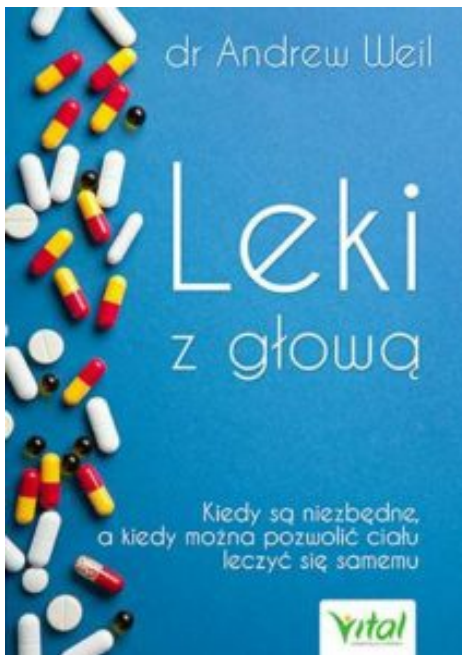
Niebezpieczeństwo niedoboru jodu

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



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!