



vital
GWARANCJA ZDROWIA

KATALOG

TEMATYKA

Szczenie

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

Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie	2
Joga dla każdego ciała	3
Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból	4
Demencja – profesjonalny przewodnik dla opiekunów	6
Pięć rytuałów tybetańskich	8
Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka	10
Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się	11
Jak wykorzystać siłę umysłu, by uzdrowić ciało – bez leków i operacji	12
Jak uwolnić się od kompulsywnego objadania się	13
Emocje w walce z rakiem: jak zbudować i wykorzystać swoją siłę emocjonalną, aby wygrać walkę z nowotworem	14
5 Elementów – sekret mądrości medycyny chińskiej uwalniający naszą naturalną, potężną moc życiową	15
Joga Venus	16
Choroba Alzheimera – kompletny przewodnik dla rodzin i opiekunów	17
Intuicyjny sposób na odżywianie	19
Jak oddychać	20
Koniec chorób serca!	21
Etniczna apteka	23
Naturalne techniki przywracania zdrowia	24
Kompulsywne objadanie się	26
Joga nidra	27
Kuracja antystresowa	28
Jak skutecznie zająć w ciążę	30
Samodyscyplina dla opornych	31
Neurologia zachcianek	32
Kobietologia – kompletny przewodnik po życiu intymnym kobiety	34
Mit cellulitu	36
System Norbekova w praktyce	37
Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych	38
Masaż tantryczny	39
Dziewczyny o seksie	40
Uzdrowiająca moc lasu	41

Julie M. Simon

JEDZENIE EMOCJONALNE

– jak **NIE** jeść na pocieszenie



Proste przeprogramowanie mózgu,
by odzyskać zdrowie
i skutecznie zwalczyć zjadanie emocji

Vital

Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie

Julie M. Simon

Tytuł oryginału: When Food Is Comfort: Nurture Yourself Mindfully, Rewire Your Brain, and End Emotional Eating

Szczęście › emocje
Zdrowie › stres

Dieta › zdrowe odżywianie

mózg neuroplastyczność niepokój poczucie własnej wartości stany lękowe
zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-223-9; Cena katalogowa: 84.80 zł; Ilość stron: 464; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Zajadasz stres czy niepokój? Dowiedz się, czym jest jedzenie emocjonalne

Jesz, kiedy jesteś w stresie. Jesz, by uciszyć umysł bądź negatywne, krytyczne i niszczące cię myśli. Jesz, ponieważ zamiast poczucia szczęścia przepełniają cię żal, smutek czy zawstydenie. Jesz, aby siebie nagrodzić lub ukarać. Jedzenie to twój najlepszy przyjaciel. Jeśli te zdania mogłyby opisywać cię, możesz mieć problem, który polega na jedzeniu pod wpływem emocji. Nie załamuj się! Dobra wiadomość jest taka: jedzenie emocjonalne można skutecznie pokonać i odzyskać zdrowie! Nie tylko psychiczne czy emocjonalne, ale także fizyczne. Gotowy, aby poznać szczegóły?

Zmień swoją relację z jedzeniem i odzyskaj zdrowie

Nie jesteś w tym odosobniony. Czasy, w których żyjemy, u wielu z nas spowodowały problem z przejadaniem się, zjadaniem emocji, niepokojem i stanów lękowych. Lekarze z przestrachem obserwują epidemię przejadania się w poszukiwaniu choćby szczęścia i akceptacji, zamiast których otrzymujemy otyłość, cukrzycę, problemy kardiologiczne czy depresję. Zjedzenie kubelka lodów na pocieszenie po miłosnym zawodzie lub w obawie o utratę pracy nie jest dobrym pomysłem. Jeśli masz takie momenty, sięgnij po tę książkę. Jej lektura będzie twoim pierwszym krokiem do odzyskania zdrowia i zgubionego gdzieś poczucia własnej wartości. Zmienisz charakter swojej relacji z jedzeniem, nie używając go już do wypełnienia emocjonalnych luk. A co najważniejsze, będziesz z przyjemnością stawać się zdrowszym i szczuplejszym sobą.

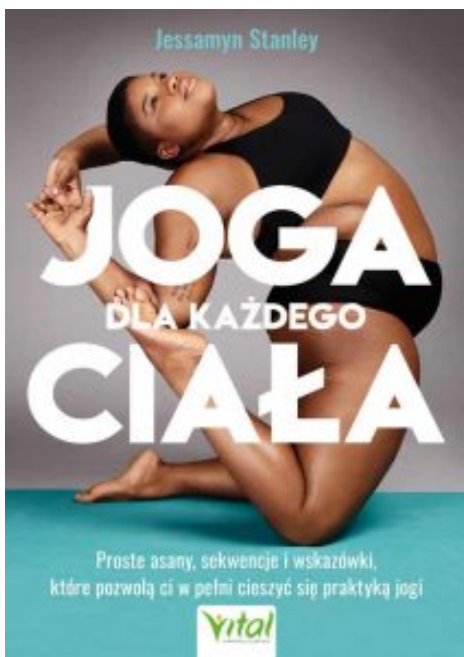
Program, który pomoże ci zadbać o siebie holistycznie

Autorka, która jako terapeutka pomaga osobom borykającym się z zjadaniem emocji, opracowała jasną i efektywną metodę pomocy osobom, dla których jedzenie ma emocjonalne podłoże. Prosty, ale skuteczny plan Julie Simon, ujęty w ramach 12-tygodniowego programu, dociera do pierwotnych przyczyn problemu. Autorka da ci za pośrednictwem tej książki praktyczne narzędzia do tego, by poradzić sobie z problemem braku wewnętrznego połączenia, który napędza twoje podjadanie czy jedzenie pod wpływem emocji. Jednym z nich jest oparta na siedmiu krokach praktyka uważności, która pozwoli ci uwolnić się od tyranii twojego żołądka. Autorka pomoże ci rozpoznać oznaki jedzenia emocjonalnego i sprawi, że będziesz w stanie od razu dostrzec różnicę między głodem emocjonalnym a fizjologicznym. Dzięki tej umiejętności zadbasz o siebie tak, aby każda część ciebie – ciało, emocje, myśli i relacje – była prawdziwie nasycona.

Jak neuroplastyczność mózgu pomoże ci pożegnać jedzenie emocjonalne?

Spożywczy kac, brak kontroli nad jedzeniem, obsesja na jego punkcie, objadanie się już nie będą twoją zimą, jeśli poznasz i zastosujesz zaledwie siedem konkretnych umiejętności i ćwiczeń, które mogą pomóc w odzyskaniu kontroli nad swoim sposobem odżywiania i zamienić go w zdrowe odżywianie. Poznasz autorską koncepcję Wewnętrznej Pielęgnacji (Inner Nurturing). Dzięki niej nauczysz się koić i pocieszać siebie, wyciszać reakcje na stres, stany lękowe i niepokój oraz rozwijać i wzmacniać obwody regulacyjne mózgu. Dowiesz się, jak zaspokajać swoje potrzeby bez sięgania po jedzenie i niezdrowe substancje, których nie powinno być w twojej diecie. Dodatkowo wzmocnisz swoją wytrzymałość i poczucie dobrostanu. Poznasz wywodzący się z nauki o neuroplastyczności mózgu sposób na wzmocnienie jego struktury, który poprawi twoją samoregulację. Jesteś na dobrej drodze, aby odzyskać radość, szczęście i poczucie własnej wartości i to bez przechodzenia na restrykcyjną dietę!

Zdrowe odżywianie dla twoich emocji




Joga dla każdego ciała

Jessamyn Stanley

Tytuł oryginału: Every Body Yoga: Let Go of Fear, Get On the Mat, Love Your Body

Zdrowie › aktywność fizyczna
Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › joga

Szczęście › pokochaj siebie
Szczęście › radość

ćwiczenia na stawy poczucie własnej wartości samoakceptacja  zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-213-0; Cena katalogowa: 89.80 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Joga nie jest zarezerwowana tylko dla szczupłych, mogą ją uprawiać także osoby plus size

W naszym społeczeństwie panuje przeświadczenie, że aktywność fizyczna, jaką jest joga, zarezerwowana jest dla osób szczupłych, smukłych, z wyrzeźbionym, pięknym ciałem. A środki masowego przekazu i media społecznościowe tylko utwierdzają nas w tym przekonaniu. Zgodzisz się? A co, jeśli masz kilka lub kilkanaście dodatkowych kilogramów albo lata swojej młodości za sobą? Jesteś osobą niską lub bardzo wysoką, o niezbyt skoordynowanych ruchach lub masz słabą siłę mięśni, ale bardzo chcesz uprawiać jogę? Czy taka forma terapii jest dla Ciebie? Odpowiedź brzmi: TAK! Wstąp do szkoły jogi niepokornej i łamiącej wszelkie stereotypy Jessamyn Stanley! Z jej pomocą przekonasz się, że joga plus size, joga dla wysokich, niskich, a nawet osób z fizycznymi ograniczeniami jest możliwa!

Autorka przełamała swoje ograniczenia, ty też możesz!

Autorka to uznana na świecie nauczycielka jogi i posiadająca rzeszę fanów osobowość Instagrama. Jest osobą, która udowadnia, że aktywność fizyczna, jaką jest joga, jest również dla osób otyłych. Każdy może uczyć się od niej samoakceptacji, pozytywnego myślenia oraz tego, jak wzmocnić poczucie własnej wartości. Autorka wiele lat temu przełamała psychiczne i fizyczne bariery, a potem wskoczyła na matę do jogi i nie schodzi z niej do dziś, inspirując ludzi na całym świecie. Jeśli Ciebie również fascynuje joga i chciałbyś jej spróbować, nawet mimo swoich ograniczeń, sięgnij po tę niezwykłą książkę.

Joga plus size to ćwiczenia nie tylko na twoje stawy, ale też sposób na pokonanie swoich słabości

W tej książce autorka przekona Cię, że joga dla osób plus size jest nie tylko możliwa, ale wręcz konieczna dla dobrego zdrowia i jako doskonałe ćwiczenia wzmacniające na stawy! Aktywność fizyczna powinna być bardzo istotnym elementem życia osób otyłych, więc dlaczego taką aktywnością nie może stać się joga? Książka to przejrzysty poradnik z 50 podstawowymi pozycjami jogi oraz 10 podnoszącymi na duchu i wzmacniającymi poczucie własnej wartości sekwencjami do wykonywania w domu. Autorka pokazuje, że w jogie nie chodzi o to, jak się wygląda, ale o to, jak się czuje. Jessamyn pomoże Ci odkryć moc jogi i wpleść ją w Twoje życie. Przekonasz się, że joga to nie tylko aktywność fizyczna, ale również sposób na samoakceptację oraz pozytywne myślenie. Pokochaj siebie, odzyskaj radość i poczuć szczęście dzięki terapii, jaką jest joga.

Praktyczny poradnik pełen humoru i pozytywnego myślenia, który pokaże Ci, jak pokochać siebie

Oprócz szczegółowych instrukcji popartych kolorowymi zdjęciami asan i sekwencji, w poradniku znajdziesz też praktyczne wskazówki dotyczące między innymi tego, jak praktykować jogę, jeśli jesteś osobą plus size. Autorka odpowiada też na wiele pytań, dotyczących na przykład motywacji, korzyści duchowych, ubrań do ćwiczeń, sprzętu typu paski czy kostki do jogi. Autorka wyjaśnia też podstawy jogi i omawia najpopularniejsze style tak, żebyś sam podjął decyzję, który rodzaj aktywności fizycznej będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni. W części praktyczną książki autorka wplata swoje doświadczenia związane z praktyką, a całość okraszona jest dużą dozą poczucia humoru i dowcipu, z której aż bije szczęście i pozytywne myślenie. Pozwól Jessamyn Ci zainspirować i przełamać swoje ograniczenia. Wskazuj na matę, odzyskaj zdrowie, sprawność i radość życia.

Joga dla każdego – bez względu na rozmiar!



Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból

Paulina Jasińska

- Szczęście › emocje
 Terapie › EFT
- Terapie › ćwiczenia oddechowe
 Terapie › medycyna naturalna
- Terapie › joga
 Zdrowie › psychosomatyka
- Zdrowie › relaks
 Zdrowie › choroby
- Zdrowie › stres

- ból kręgosłupa
ból mięśni
ebooki
jak prawidłowo oddychać
terapię manualne
- [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8272-010-5; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Jak radzić sobie z przewlekłym i wzmożonym napięciem mięśniowym, bólem głowy i kręgosłupa

Czy często odczuwasz ból głowy, mięśni, karku, pleców i całego kręgosłupa? Żyjesz w stresie i ciągłym pośpiechu? Zmagasz się z przewlekłym napięciem mięśniowym? Nie należysz do wyjątków. Niestety, prawie połowa Polaków odczuwa stres średnio kilka razy w tygodniu. Zatrważające wyniki badań wskazują, że co piąty mieszkaniec kraju nad Wisłą odczuwa stres każdego dnia. Efektem długotrwałego napięcia psychicznego są liczne choroby. Coraz częściej zauważa się, że problemy emocjonalne ściśle łączą się z wieloma dolegliwościami bólowymi i są jedną z przyczyn poważnych chorób. Dzięki tej książce, bez wątpienia, przybliżysz sobie holistyczne podejście do zdrowia. Poznasz tajniki medycyny naturalnej i z powodzeniem zastosujesz takie terapie, jak masaż, **joga, ćwiczenia oddechowe**, EFT czy mindfulness.

Poznaj skuteczne metody i terapie na uwalnianie emocji, pokonanie bólu, stresu i chorób

Jak uwolnić swoje emocje, zadbać o szczęście i codzienny relaks? Ten praktyczny poradnik, stworzony przez doświadczoną fizjoterapeutkę i miłośniczkę medycyny naturalnej, da ci wiele możliwości. Zadbasz o swoje zdrowie i codzienny relaks dzięki ćwiczeniom oddechowym, jodze, medytacji, technikom pracy z umysłem i uwalniania emocji. Niewątpliwie bardzo pomocne będą polecane w poradniku: terapia EFT, mindfulness, terapia powięziowa, czaszkowo-krzyżowa czy terapia nerwu błędnego i bioenergetyka Lowena. Nauczysz się prawidłowo oddychać, skutecznie niwelować wzmożone napięcie mięśniowe i pozbywać negatywnych emocji wywołanych stresem.

8-tygodniowy program mindfulness – połącz ćwiczenia fizyczne, oddechowe i pracę z umysłem dla osiągnięcia zdrowia i szczęścia

Autorka dokładnie pokazuje, dzięki szczegółowym zdjęciom i opisom, ćwiczenia fizyczne i oddechowe oparte na medycynie naturalnej. Specjalnie opracowała również 8-tygodniowy program mindfulness. Wprowadzi cię on w podstawy pracy ciała i redukcji bólu, zgodnie z założeniami psychosomatyki, poprzez metodę mindfulness. Wykonywanie medytacji i ćwiczeń, notowanie wrażeń z każdego dnia pozwoli ci zbudować codzienne nawyki i wprowadzić uważność w życie. Dzięki temu zadbasz o niwelowanie skutków stresu, relaks i poczucie szczęścia każdego dnia.

Sposób na stres i wzmożone napięcie mięśniowe – zastosuj bioenergetykę Lowena

W wypadku bólu i przewlekłego napięcia mięśniowego długotrwałe i kosztowne terapie często nie przynoszą efektu. Warto poznać przyczyny chorób, które najczęściej wiążą się z przewlekłym stresem i przemęczeniem. Nierzadko źródło wielu dolegliwości fizycznych tkwi w emocjach tłumionych przez lata, jak również w przeżytych traumach. Dzięki tej książce poznasz zależności pomiędzy ciałem i umysłem, spojrzysz na siebie w sposób holistyczny. Jedną z metod, które wykorzystasz, dzięki informacjom zawartym w tej książce, będzie bioenergetyka Lowena. Dowiesz się, dlaczego twoje ciało „zawiesza się” w określonej pozycji. Na podstawie prostego testu określisz, jakim typem osobowości jesteś i jak to odzwierciedla się w postawie twojego ciała.

Dzięki temu kompleksowemu poradnikowi:

- poznasz założenia psychosomatyki i odkryjesz, gdzie się kryje podłoże bólu, twoich chorób oraz dolegliwości;
- nauczysz się technik redukcji wzmożonego napięcia mięśniowego, opartych na medycynie naturalnej;
- dowiesz się, jak prawidłowo oddychać i zadbać o dobre samopoczucie;
- pokonasz ból głowy, kręgosłupa i przewlekłe wzmożone napięcie mięśniowe za pomocą terapii manualnych, prostych ćwiczeń i technik, takich jak EFT, masaż i inne terapie manualne, joga, medytacja, terapia nerwu błędnego, terapii powięziowej czy bioenergetyka Lowena;
- zastosujesz przetestowane przez Autorkę, doświadczoną fizjoterapeutkę, metody na uwalnianie emocji, pokonanie bólu, stresu, dolegliwości i chorób;
- dzięki szczegółowym opisom i ilustracjom samodzielnie zastosujesz prezentowane ćwiczenia i terapie.

Pokonaj choroby, stres, ból mięśni i kręgosłupa – skuteczne ćwiczenia na zdrowie




Demencja – profesjonalny przewodnik dla opiekunów

Gail Weatherill

Tytuł oryginału: The Caregiver's Guide to Dementia: Practical Advice for Caring for Yourself and Your Loved One

Szczęście › komunikacja
Zdrowie › choroby

Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › depresja

mózg relacje starzenie umysł  zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-971-7 ; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Opieka nad osobą z demencją – co należy wiedzieć, żeby skutecznie zadbać o chorego i swoje szczęście

Demencja obejmuje szerokie spektrum symptomów wywołanych schorzeniami mózgu. Prowadzą one do utraty zdrowia i zaburzenia funkcji poznawczych, takich jak zdolność do myślenia, komunikacji i logicznego rozumowania. Jednym z głównych objawów demencji są narastające **problemy z pamięcią**. Oprócz tego pojawiają się trudności w kontrolowaniu emocji, **zmiany osobowości** czy niemożność skupienia uwagi. Wbrew pozorom demencja nie jest normalną częścią procesu starzenia. Owszem podeszły wiek jest czynnikiem ryzyka, ale nie zawsze do niej prowadzi. Demencja nie tylko rzutuje na zdrowie osoby dotkniętej tą chorobą, ale też jej opiekuna. Dlatego tak istotne jest, aby odpowiednio zadbać o równowagę ciała i umysłu obojga. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak powinna wyglądać prawidłowa opieka nad osobą z demencją**. Poznasz choroby, które ją wywołują, a także metody ich leczenia. Zrozumiesz zmiany zachodzące w osobie zmagającej się z tą chorobą i nauczysz się ją wspierać. Dysponując tą wiedzą, lepiej przygotujesz się na spotkanie z nową rzeczywistością.

Jak rozpoznać demencję i radzić sobie w nowej sytuacji

Kiedy zawodzi mózg, człowiek nie jest w stanie trzeźwo myśleć, zapamiętywać ani logicznie rozumować. Ale czy wystąpienie któregoś z tych objawów automatycznie oznacza demencję? Niestety **jej oznaki można pomylić z normalnymi zmianami towarzyszącymi starzeniu**, a także niektórymi schorzeniami wieku starczego, jak choćby z depresją. Oprócz tego istnieje wiele różnorodnych przyczyn niewydolności mózgu, przyspieszających pojawienie się demencji. Jak odnaleźć się w tej skomplikowanej sytuacji? W tej książce znajdziesz informacje, które ułatwią ci rozpoznanie demencji u bliskiej osoby. Co ważne, pochodzą one z wiarygodnego źródła. Autorka jest bowiem doświadczoną pielęgniarką z ponad czterdziestoletnim stażem. Przez lata zajmowała się chorymi na demencję i ich rodzinami. Bazując na swoim bogatym doświadczeniu, współtworzy także internetową grupę wsparcia o ogólnosięciowym zasięgu. Teraz dzieli się zdobytą wiedzą za pośrednictwem tej książki.

Pozytywne myślenie podczas opieki nad osobą z demencją – czy jest to w ogóle możliwe?

Demencja destabilizuje życie na wielu poziomach. W równym stopniu dotyka chorego, jak i jego opiekuna. **Zaburzenie relacji czy kłopoty z komunikacją** na początku wydają się być tylko zwykłą uciążliwością. Ale wraz z upływem czasu kłopoty się piętrzą. Z każdym dniem przybywa ich coraz więcej. Dotyczą karmienia, spacerów czy nawet tak wstydliwych kwestii jak nietrzymanie moczu czy niekontrolowane zachowania w miejscach publicznych. Wielość spraw zaczyna przytłaczać, co odbija się na zdrowiu fizycznym i psychicznym opiekuna. Dlatego Autorka, omawiając każde zagadnienie, **zamieszcza listę działań, które należy podjąć, by poprawić stan własnego zdrowia i poziom opieki zapewnianej bliskiemu**. Są tam **porady dotyczące tego, co można zrobić i jak rozmawiać z chorym w każdej sytuacji**. Ale nie tylko. Można też skorzystać z praktycznych wskazówek odnośnie kwestii, które warto poruszać z lekarzami, prawnikami, księgowymi, terapeutami oraz przyjaciółmi. Bowiem **demencja wymaga uregulowania nie tylko spraw zdrowotnych, ale też finansowych czy prawnych**.

Starzenie się może być godne, a ty – jako opiekun – szczęśliwszy i spokojniejszy

Książka ta przygotowuje na spotkanie z demencją, buduje system wsparcia dla opiekuna i uczy pozytywnego myślenia. Nieprzypadkowo Autorka porównuje opiekę nad osobą z demencją do podróży w... nieznane. Wiele napotkanych sytuacji może bowiem zaskoczyć. Dlatego celem tego poradnika jest wytyczenie najlepszej drogi podczas zmagania z chorobą. Na kolejnych stronach Autorka przybliży problem demencji, opisuje zaburzenia zachowań (a jest ich naprawdę wiele, poczynając od gniewu i agresji, poprzez lęk i pobudzenie, utratę pamięci i spleatanie, aż po depresję), a także przygotowuje na nieuchronne zmiany, które nastąpią w życiu codziennym. Porusza też kwestię opieki terminalnej i radzi, kiedy się na nią zdecydować. Dużo miejsca poświęca dbałości opiekuna o samego siebie. Uznaje to za warunek konieczny zdrowia fizycznego i zachowania równowagi umysłu. Nic dziwnego, że co kilkanaście stron niczym mantrę powtarza pytanie: jak się czujesz?

Jak przygotować się do opieki nad osobą z demencją

Jesteśmy istotami społecznymi, dlatego relacje, które budujemy z innymi, tworzą fundament naszego życia. Demencja stanowi poważne zagrożenie dla tych relacji. W praktyce następuje bowiem zamiana ról, która wiąże się z ogromnym emocjonalnym obciążeniem. Nagle dorosłe dziecko staje się „rodzicem” swojego ojca lub matki. Nawarstwiająca się trudność w opiece nad osobą z demencją i komunikacji z nią sprawiają, że trudno jest włączyć w sobie tryb pozytywnego myślenia. Zamiast poczucia szczęścia pojawiają się zniechęcenie, frustracja, a w skrajnych przypadkach nawet depresja. Dlatego tak istotne jest, by zawczasu **zrozumieć przyczynę zmian zachodzących w bliskiej osobie i odpowiednio na nie reagować**. Wiedząc, z czym w rzeczywistości wiąże się ta choroba, **skutecznie zadamy o ciało i umysł nie tylko**

naszego podopiecznego, ale też swoje. To konieczny warunek dobrej opieki.

Demencja – nie zapomnij o chorym, pamiętaj o sobie!



Pięć rytuałów tybetańskich

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Die Fünf Tibeter ganz einfach- Leichte Übungen für Vitalität, Gesundheit und Jugendlichkeit

Rozwój duchowy › świadomość
Terapie › uzdrawianie duchowe

Rozwój duchowy › medytacja
Zdrowie › relaks

ból odporność umysł zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-892-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Pięć rytuałów tybetańskich – twoja droga do zdrowia i pełnej świadomości

Dzięki pięciu rytuałom tybetańskim na zdrowie stopniowo rozprzyszysz negatywną energię i roztoczysz duchowość wokół siebie. Ogarną cię dobre myśli i uczucia, które wspierają zdrowie ciała, a gdy będziesz sprawny fizycznie, zaczniesz promieniować większą siłą życiową, witalnością i zyskasz odporność. Dzięki pięciu rytuałom tybetańskim uwolnisz się z błędnego koła negatywnych myśli, bólu, złych uczuć i chorób. Coraz bardziej pozytywne nastawienie do życia rozbudzi twoją pozytywną energię życiową, rozjaśni umysł i pogłębi świadomość, a przede wszystkim wpłynie na rozwój osobisty. Medytacje i codzienna praktyka pięciu rytuałów tybetańskich na zdrowie aktywuje wszystkie czakry, które również mają wpływ na poziom rozwoju duchowego i poczucie szczęścia.

Rozwój duchowy poprzez pięć rytuałów tybetańskich na zdrowie

Pięć rytuałów tybetańskich to znacznie więcej niż program fitness dla ciała fizycznego. Oczywiście sprzyjają one wzrostowi masy mięśniowej, sprawności i gibkości. Przede wszystkim są bezpieczne i proste. Stanowią też swego rodzaju terapię uzdrawiania duchowego, dzięki której zyskasz i zachowasz zdrowie psychiczne, zadbasz o rozwój duchowy i zwiększysz świadomość. Pięć rytuałów tybetańskich to rodzaj medytacji, która pogłębi twoją duchowość i wpłynie na rozwój osobisty. Odczujesz większą radość życia, szczęście, a ból i wahania nastroju odejdą do przeszłości. W twoim życiu zagoszczą relaks, pogodne odprężenie i optymizm. Przede wszystkim zyskasz odporność i zdrowe ciało.

Pokonaj choroby, stosując ćwiczenia tybetańskie na młodość

Pięć rytuałów tybetańskich na młodość, uzupełnione szóstym, służą za swego rodzaju apteczkę domową dla ciała, umysłu i duszy. To właśnie w sferze interakcji między tymi trzema poziomami ćwiczenia tybetańskie na młodość pokazują swoją siłę i moc w uzdrawianiu duchowym. W tym tkwi tajemnica sukcesu tej terapii. Tylko w tej książce znajdziesz instrukcje, które pomogą ci pokonać dolegliwości fizyczne i psychiczne poprzez pełny relaks.

Problemy na poziomie fizycznym, które można usunąć dzięki pięciu rytuałom tybetańskim:

- dolegliwości menopauzy
- ból pleców
- dysfunkcja erekcji
- nadwaga
- problemy krążeniowe
- worki pod oczyma
- wzdęcia
- zanieczyszczenie organizmu
- zapalenie stawów
- zaparcie
- zatrzymywanie wody w organizmie
- zawroty głowy
- zgaga
- żylaki

Problemy na poziomie psychicznym, które można usunąć dzięki pięciu rytuałom:

- nastroje depresyjne
- nerwowość
- niekontrolowana impulsywność
- otępienie
- przygnębienie
- skłonność do napadów złości
- uzależnienia

- wahania nastroju
- wypalenie zawodowe (także profilaktyka)

Korzyści z wykonywania pięciu rytuałów tybetańskich

Dzięki regularnej praktyce sześciu rytuałów tybetańskich zyskasz więcej wewnętrznego i zewnętrznego piękna, wzmocnisz układ odpornościowy, poprawisz postawę psychiczną i fizyczną, rozpuścisz i wydalisz dawne złogi, rozjaśnisz usposobienie i myśli, staniesz się szczupły i młodszy. Jeśli ty i twoja rodzina będziecie przez jakiś czas praktykować pięć rytuałów tybetańskich, zauważycie, że stajecie się sprawni fizycznie i psychicznie, a dzięki tym ćwiczeniom przez cały czas pozostajecie w kontakcie ze swoją pozytywną energią życiową i takimi wewnętrznymi cechami, jak radość, szczęście i entuzjazm.

Mądrość mnichów z Tybetu teraz dostępna dla ciebie




Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka

Chris Wark

Tytuł oryginalny: Beat Cancer Daily. 365 Days of Inspiration, Encouragement, and Action Steps to Survive and Thrive

Szczęście › emocje
Terapie › afirmacje
Zdrowie › choroby

Szczęście › afirmacje
Zdrowie › pozytywne myślenie

ebooki nowotwór terapie naturalne zdrowe odżywianie  zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-874-1 ; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Jak wygrać z rakiem – emocje w walce z rakiem

Kiedy słyszysz od lekarza, że zdiagnozowano u ciebie raka, emocje sięgają zenitu i kolana ci się uginają. Taka informacja wbija w ziemię, wywracając cały świat do góry nogami. To jedna z najcięższych w życiu sytuacji, jaka może cię spotkać. Tracisz wówczas poczucie bezpieczeństwa, pojawia się lęk i niepokój, negatywne myśli, a także trudne emocje. Boisz się o siebie i rodzinę. Jesteś zrozpaczony i wszystko widzisz w ciemnych barwach.

Jak żyć z rakiem i skąd brać siłę, by pokonać nowotwór?

Autor tej książki sam doświadczył, czym jest nowotwór i jakie temu towarzyszą emocje. W 2003 roku w wieku 26 lat usłyszał diagnozę raka jelita grubego III stopnia. Przeszedł wówczas operację, ale zamiast chemioterapii zastosował zasady zdrowego odżywiania i terapie naturalne. To, jak skutecznie pokonał raka, szczegółowo opisał w swojej bestsellerowej książce „Ty też możesz pokonać raka”. Obecnie jest rzecznikiem pacjenta, prelegentem i trenerem zdrowia. Inspiruje niezliczone rzesze osób do przejęcia kontroli nad swoim zdrowiem i pokonania choroby. Jak? Wykorzystując afirmacje, pozytywne myślenie i motywacyjne myśli oraz działania. Wielokrotnie występował w radiu i telewizji, wystąpił w nagrodzonym filmie dokumentalnym The C Word.

365 prostych kroków na każdy dzień, które pomogą ci wygrać z rakiem i odzyskać szczęście

W tym pięknie wydanym poradniku Chris Wark przedstawia wiele motywacyjnych myśli, uniwersalnych przesłań i afirmacji. Pozwalają one zmierzyć się z trudną prawdą o chorobie nowotworowej, odzyskać odwagę i nadzieję. To wyjątkowa i unikalna książka o motywacji, która skłania do pozytywnego myślenia i refleksji oraz skutecznego działania w pokonaniu choroby. Gwarantuje codzienną dawkę afirmacji i przesłań na każdy dzień walki o zdrowie i szczęście. Daje poczucie bezpieczeństwa, wsparcia i siły do mierzenia się z nowotworem każdego dnia. Autor podpowiada, jak pokonać raka przy wsparciu wielu terapii naturalnych i zasad zdrowego odżywiania. Jak przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem oraz emocjami po to, by wygrać z rakiem. Jak stawić czoła lękowi, rozpalic wiarę, dać przeszłości odejść akceptując teraźniejszość i z nadzieją patrzeć w przyszłość.

Afirmacje i motywacyjne myśli, które pomogą ci przetrwać najtrudniejsze chwile i ostatecznie wygrać z rakiem

Autor ukazuje, jak zbawienny i uzdrawiający wpływ na pokonanie raka ma wykonywanie prostych, codziennych czynności, które określane są przez specjalistów mianem czynności witalnych, które pobudzają proces leczenia. Chris Wark też je stosował. Zaleca się je chorym jako istotne uzupełnienie terapii medycznych. Czynności witalne to m.in. słuchanie kojącej muzyki, poranny rytuał zaparzonej bez pośpiechu wypitej herbaty, kontakt z naturą, modlitwa, taniec, a także zabawa z dziećmi. Ich codzienne wykonywanie przynosi wewnętrzny spokój, poczucie sensu i spełnienia, pozytywne emocje i szczęście. Dodają one energii i motywacji do życia. Lektura tej książki wprowadza w tajniki samodoskonalenia, pozwalając przetrwać najgorszy kryzys i dotrzeć do wyznaczonego celu. Dzięki temu odzyskasz wiarę oraz siłę do walki o wyzdrowienie.

Kompleksowe narzędzie codziennego wsparcia w walce z rakiem



Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się

Samantha Skelly

Tytuł oryginału: Hungry for Happiness, Revised and Updated: Stop Emotional Eating & Start Loving Yourself

Szczęście › sukces
Dieta › zdrowe odżywianie

Szczęście › emocje
Zdrowie › choroby

ebooki mózg umysł zdrowe odżywianie zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-862-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Zajadanie emocji i kompulsywne objadanie się – czy to już choroby cywilizacyjne?

Ciastko na poprawę humoru, lody na zakończenie stresującego dnia w pracy? Obietnica deseru dla dziecka jako nagroda za zjedzenie pełnowartościowego obiadu? Brzmi znajomo – tak, na tym polega zajadanie emocji. Jedzenie od wieków zaspokaja potrzeby naszego organizmu, ale jest również elementem kultury. Rytuály związane z przygotowaniem potraw czy świętowanie sukcesu przy suto zastawionym stole to nie tylko zapewnienie organizmowi zdrowia i niezbędnych składników odżywczych, ale również element budowania więzi rodzinnych i spędzania wolnego czasu. Racjonalne posiłki na co dzień, przeplatane w ciągu roku kilkoma okazjami do biesiadowania, to sytuacja w zupełności normalna. Inaczej dzieje się w przypadku, kiedy mamy do czynienia z zajadaniem emocji. Problem z zaburzeniami odżywiania pojawia się u coraz większej liczby osób na świecie. Szacuje się, że zmagają się z nimi blisko 70 milionów ludzi. Kompulsywne objadanie się odbija się znacząco na naszym zdrowiu, nie tylko fizycznym, ale też emocjonalnym i duchowym.

Jak przestać zajadać emocje i pokonać kompulsywne objadanie się? Wykorzystaj porady ekspertki i siłę swego mózgu

W tej książce Samantha Skelly, specjalistka od pracy z oddechem i ekspertka od emocjonalnego jedzenia, dzieli się z tobą swoimi doświadczeniami. Przez kilkanaście lat wpadała w spiralę diet, liczenia kalorii i forsownych treningów. Jedzenie było dla niej karą za nieprzestrzeganie rygorystycznych ćwiczeń lub nagrodą za poradzenie sobie w stresującej sytuacji. Niezależnie od tego, jaką masz sylwetkę, ta książka pomoże ci znaleźć źródło zajadania problemów, opanować napady wilczego głodu i osiągnąć szczęście. Przekonasz się, że rozwiązywanie problemów związanych z wagą to nie tylko zadanie o charakterze fizycznym, ale też duchowym i przede wszystkim emocjonalnym. Autorka podzieli się z tobą praktycznymi poradami i ćwiczeniami, dzięki którym pokonała chorobę i wróciła do zdrowej relacji ze swoim ciałem i wagą. Ufając swojej intuicji, tobie również, krok po kroku, uda się zerwać z zajadaniem emocji i wrócić do zdrowia.

Wojny z wagą i jedzeniem – dowiedz się, jak skończyć ze spiralą diet i zadbać o zdrowe odżywianie

Dzięki ćwiczeniom integracyjnym, pisaniu dziennika i medytacjom, zawartym w tym poradniku, przestaniesz toczyć bitwy ze swoim ciałem i jedzeniem. Zajadanie problemów przestanie być twoim stylem życia. Zmienisz zupełnie swoje nastawienie do jedzenia, zdasz się na wewnętrzną intuicję i w pełni zaakceptujesz swoje ciało. Jak pokonać zajadanie emocji i nawracające epizody objadania się? Potrzebujesz głębokiej i trwałej przemiany swojego myślenia o idealnym wizerunku ciała. Nauczysz się odczytywać i nazywać swoje emocje. Dzięki poradom Autorki, krok po kroku, dotrzesz do ich źródła. Ponadto, dowiesz się, jak zwrócić się do swego wnętrza, a nie na zewnątrz – w stronę coraz to nowszych diet. W osiągnięciu sukcesu i szczęścia pomoże ci twój umysł.

Dowiedz się, jak pokonać zajadanie problemów i pokochać siebie

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz skuteczne metody, które pozwolą ci wygrać z zajadaniem emocji i kompulsywnym objadaniem się. Wsluchasz się w głos ciała i jego potrzeby, aby postawić zdrowe odżywianie się na pierwszym miejscu. Uwolnisz się od choroby emocjonalnego jedzenia, wykorzystując potencjał, który tkwi w twoim umyśle i mózgu. Odniesiesz sukces za sprawą kilku prostych ćwiczeń duchowych i medytacji. Sprawę ułatwi ci prowadzenie dziennika, dzięki któremu poświęcisz czas wyłącznie sobie i zrozumieniu emocji, które się w tobie kłębią. Przekonaj się, jak to działa. Twój umysł sam uzdrowi ciało. Zaufaj mu.

Skończ z dietą, odzyskaj kontrolę nad ciałem i zdrowiem




Jak wykorzystać siłę umysłu, by uzdrowić ciało – bez leków i operacji

dr John E. Sarno

Tytuł oryginału: The Mindbody Prescription. Healing the Body, Healing the Pain

 Szczęście › emocje
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

 Zdrowie › psychosomatyka
Zdrowie › psychologia

 [ból](#) [choroby autoimmunologiczne](#) [ebooki](#) [odporność](#) [umysł](#)  [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8168-834-5 ; Cena katalogowa: 44.90 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Choroby tworzy twój umysł i twoje emocje

Czy wiesz, że choroby tworzy twój umysł i twoje emocje? Negatywne emocje mogą wywoływać przewlekły ból i być przyczyną powstawania chorób autoimmunologicznych. Często prowadzą również do zawału serca, cukrzycy i rozwoju raka. Mogą działać destrukcyjnie na zdrowie powodując stres, osłabienie, spadek odporności i w dłuższej perspektywie rozwój wielu chorób. Natomiast w momencie, kiedy odczuwasz pozytywne emocje, mechanizm działa odwrotnie. Wtedy rozluźniają się mięśnie, czujesz się zrelaksowany i zadowolony. Wpływa to zarówno na twoje szczęście, dobre samopoczucie psychiczne, jak też zdrowie fizyczne. Dobre emocje pomagają ci w naturalny sposób stymulować procesy naprawcze organizmu, takie jak regeneracja mózgu i układu nerwowego, poprawa pamięci czy obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Jak zatem kontrolować i wpływać na swoje emocje? Czy umysł bierze w tym udział?

Odkryj związek ciała z umysłem i wyeliminuj przewlekły ból mięśni

John Ernest Sarno doktor nauk medycznych, praktykujący lekarz, profesor rehabilitacji i medycyny klinicznej na New York University School of Medicine, odkrył ścisły związek pomiędzy ciałem a umysłem. W książce prezentuje swój rewolucyjny program pracy z emocjami, który pomaga chorym uwolnić się od przewlekłego bólu i zespołu napięciowego zapalenia mięśni (TMS). Wyjaśnia, jakie są psychologiczne i emocjonalne podstawy tworzenia się bólu oraz objawów psychosomatycznych. Prezentuje związek ciała z umysłem i jego wpływ na zdrowie oraz odporność organizmu. Uświadamia, że bolesne skurcze mięśni pleców i przewlekłe bóle często mają swoje źródło w umyśle i są wynikiem tłumienia emocji. Powstają na skutek stałego napięcia, stresu, frustracji, niepokoju, tłumionego gniewu i smutku.

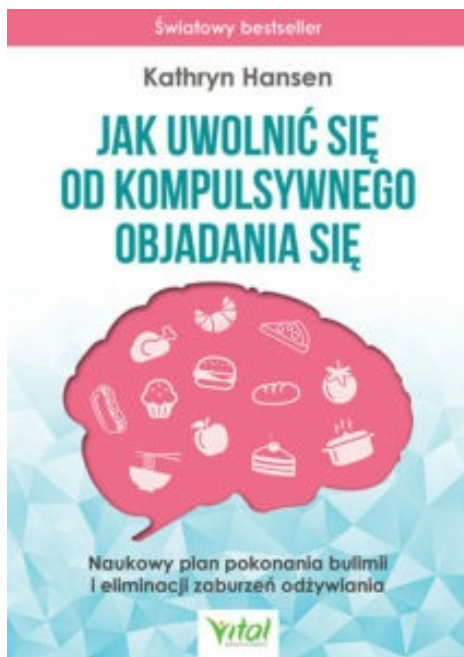
Wykorzystaj potencjał swojego mózgu, aby uzdrowić ciało i uwolnić tłumione emocje

Autor udowadnia, że tłumione emocje są przyczyną bólu pleców, szyi, barków, łędźwi, zespołu napięciowego zapalenia mięśni (TMS), wrzodów trawiennych i zaburzeń układu krążenia. Mogą też powodować napięciowe i migrenowe bóle głowy, katar sienny, fibromialgię i inne schorzenia. Wiele chorób ma swoje źródło w umyśle, w którym rodzą się emocje. Uzasadnia to również psychologia. Doktor Sarno wyjaśnia, jak wiele dolegliwości może mieć związek z funkcjonowaniem umysłu. Wiele chorób zaczyna się z powodu długotrwałego napięcia emocjonalnego, wynikającego z delikatnego niedotlenienia mięśni. Stan taki powoduje ból fizyczny, za który tak naprawdę odpowiada mózg wysyłający rozkazy do ciała. Natomiast reakcją na taką sytuację jest stres, który odbiera nam także poczucie szczęścia.

Skuteczne techniki uwalniania negatywnych emocji

Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, w jaki sposób emocje i choroby są ściśle ze sobą powiązane. Przekonasz się, jak powszechne problemy zdrowotne są kreowane przez umysł i jak mogą być przez niego wyleczone. Autor uświadamia istotę zachowania harmonii pomiędzy ciałem a umysłem, które jest źródłem zdrowia. Przedstawia skuteczne metody uwalniania negatywnych, tłumionych emocji, takie jak: codzienne refleksje, medytacje, afirmacje czy wdrożenie aktywności fizycznej. Dzięki nim, bez lekarstw, terapii fizykalnej i operacji uwolnisz się od napięcia emocjonalnego wywołującego przewlekły ból i osiągniesz ogólną poprawę swojego zdrowia odzyskując szczęście. Uświadomisz sobie, w jaki sposób emocje stymulują twój umysł do wywoływania symptomów fizycznych. Dowiesz się także, jak ciało karmi się nie tylko pożywieniem, ale i energią pochodzącą z emocji. Wykorzystaj swój wspaniały potencjał, aby pozbyć się chorób autoimmunologicznych, przewlekłego bólu, objawów psychosomatycznych i zespołu napięciowego zapalenia mięśni (TMS).

Wylecz ciało siłą umysłu i uwolnij się od bólu



Jak uwolnić się od kompulsywnego objadania się

Kathryn Hansen

Tytuł oryginału: The Brain over Binge Recovery Guide: A Simple and Personalized Plan for Ending Bulimia and Binge Eating Disorder

Szczęście › emocje
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › depresja

ebooki mózg umysł zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-726-3; Cena katalogowa: 64.60 zł; Ilość stron: 488; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Jak zaprogramować mózg i uwolnić się od nadmiernego objadania się?

Kompulsywne objadanie się to jednostka chorobowa wymagająca odpowiedniego leczenia. Jest stanem, który odbija się na naszym zdrowiu, wyczerpuje emocjonalnie, fizycznie i psychicznie. Wywołuje różne choroby, w tym lęk, depresję, a także jest jedną z przyczyn wycofania społecznego i niskiej samooceny. To wstydliwa przypadłość, którą chorzy nie chcą się dzielić z innymi, gdyż wywołuje skrajne emocje. Według badań statystycznych ponad 20% populacji (głównie kobiety) zmagają się z tą chorobą. Obsesyjne jedzenie, czy nadmierne objadanie się należy do grupy zaburzeń odżywiania. To problem bardzo powszechny, o którym tylko niewielu otwarcie decyduje się mówić.

Czy bulimia jest chorobą umysłu?

W pierwszej książce pt. „Kompulsywne objadanie się” Autorka opisuje swoją historię uzależnienia od jedzenia. Wyjaśniła w niej przyczyny swojego zachorowania na bulimie. „Jak uwolnić się od kompulsywnego objadania się” stanowi kontynuację poprzedniej książki. Prezentuje w niej spersonalizowany plan walki z bulimią, zaburzeniami odżywiania i nadmiernym objadaniem się oparty na sile umysłu. Podpowiada, jak dzięki dwóm głównym zasadom, zerwała z kompulsywnym objadaniem się i całkowicie uwolniła od zaburzeń odżywiania. Dziś odczuwa prawdziwe szczęście, jest zdrowa, bez oznak depresji i innych chorób.

Autorski plan wyzdrowienia pozwalający zerwać z kompulsywnym objadaniem się i dietami

Autorka oferuje samodzielne, naukowe podejście do wyzdrowienia, jako jedną z alternatyw dla terapii zaburzeń odżywiania i tradycyjnych programów leczenia. Wyjaśnia, że przy kompulsywnym objadaniu się powrót do zdrowia nie musi być skomplikowany. Swoim przykładem udowadnia, że jest to możliwe! Przedstawia specjalnie dopasowany plan, który w oparciu o neuronaukę i funkcjonowanie pracy mózgu, gwarantuje uwolnienie się od zaburzeń odżywiania. Podaje wskazówki i dwa główne cele, dzięki którym samodzielnie zerwiesz z kompulsywnym i niepożądanym jedzeniem. Postawisz na zdrowe odżywianie, odrzucisz wszelkie diety i zaczniesz wreszcie kontrolować swoje emocje. Wyciszysz umysł oraz doświadczysz spokoju i szczęścia.

Kathryn Hansen udowadnia, że problem z nadmiernym objadaniem się leży gdzieś indziej niż zazwyczaj się wydaje

Prezentuje nowy pogląd i odmienne niż dotychczas spojrzenie na problem nadmiernego objadania się. Uświadamia, że nie zawsze wynika on z problemów emocjonalnych i psychicznych lub traum z dzieciństwa. Może być objawem czegoś bardzo realnego i konkretnego, związanego z reakcją zachodzącą w mózgu. Autorka wyjaśnia, że to mózg kieruje destrukcyjnym zachowaniem, które może wywoływać silne pragnienie objadania się. Pokusy, które wysyła w postaci myśli, uczuć, odczuć i pragnień są sygnałami mogącymi doprowadzać do obżarstwa. Udowadnia, że to nie podłoże emocjonalne, a Twoje silne pragnienia są powodem, dla którego się objadasz.

Wystarczy osiągnąć dwa cele, by raz na zawsze uwolnić się od kompulsywnego objadania się

W oparciu o najnowsze badania kliniczne i neuronaukę, Autorka uświadamia, że jednym z czynników wywołujących niepożądaną pragnienie jedzenia jest dopamina. Jej uwalnianie sprawia, że czujemy się dobrze, a to motywuje do dalszego poszukiwania przyjemności, czyli na przykład nadmiernego objadania się. Dobra wiadomość jest taka, że możesz uwolnić się z tego błędnego koła, stosując autorską metodę Kathryn Hansen. Opiera się ona na odrzuceniu pojawiających się pokus i dopasowaniu odpowiedniego do Twoich potrzeb sposobie jedzenia opartego na zdrowym odżywianiu i zmianie stylu życia. Dzięki tym prostym zasadom poradzisz sobie z wieloma problemami dotyczącymi jedzenia i innymi chorobami, w tym z depresją. Dodatkowo zapanujesz nad swoimi emocjami i umysłem. Wreszcie porzucisz wszelkie diety, schudniesz, a także nauczysz się rozpoznawać uczucie głodu i sytości. To zapewni Ci szczęście oraz regenerację i odżywienie całego ciała w sposób dla Ciebie odpowiedni.

Wygraj z kompulsywnym objadaniem się



Emocje w walce z rakiem: jak zbudować i wykorzystać swoją siłę emocjonalną, aby wygrać walkę z nowotworem

Grażyna (Grace) Tallar

Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

nowotwór oczyszczanie organizmu odporność zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-725-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Co zrobić, gdy diagnoza: rak burzy Twoje życie?

Coraz więcej ludzi słyszy diagnozę: rak. Słowa lekarza oddzielają chorego od dotychczasowego życia, rodziny, szczęścia i przyszłości. A emocje, które towarzyszą zarówno choremu jak i jego otoczeniu, mają tak szeroki wachlarz – od strachu, gniewu, żalu do rezygnacji i beznadziei – że przytłaczają. Jak sobie z nimi poradzić? Jak zbudować i wykorzystać siłę emocjonalną, by pokonać raka? Ta książka stanowi dowód na to, jak skuteczne są własne emocje w walce z rakiem. Dowiesz się z niej, jak radzić sobie z diagnozą i rozmawiać o niej z bliskimi. Gdzie i jak uzyskać porady na temat terapii, zarówno tych konwencjonalnych jak i medycyny naturalnej. Wyruszysz z Autorką w drogę poprzez chemioterapię, codzienne małe zwycięstwa w walce z nowotworem, aż do odzyskania zdrowia. Poznasz sposoby na rozwinięcie inteligencji emocjonalnej i rozmowę o śmierci. Dowiesz się też jaką rolę odgrywa nadzieja. Odkryjesz, które preparaty prozdrowotne czy zalecenia zdrowego odżywiania są najlepsze dla Ciebie do oczyszczenia organizmu po chemioterapii i wzmocnienia odporności.

Czy można przygotować się na taką diagnozę? Jak podjąć walkę z rakiem?

Autorka we własne urodziny, usłyszała wiadomość, że choruje na nowotwór złośliwy. Wydawałoby się, że powinna być gotowa na taką diagnozę, gdyż historia jej rodziny to historia śmierci z powodu raka. Jednak nic nie przygotowuje Cię na takie słowa. Dzięki tej książce dowiesz się, jak poradzić sobie, gdy już je usłyszysz. Nie ma tutaj wielkich porad i moralizujących coachingowych trików. Znajdziesz natomiast słowa doświadczenia i głęboką mądrość kogoś, kto wygrał pojedynek z nowotworem. Podjął walkę, wykorzystał własne emocje, jakkolwiek trudne i skomplikowane, by aktywnie kontrolować swoje życie, ciało i chorobę. Przeżyć chorobę, a walczyć z nią, to zupełnie różne podejścia. Pierwsze podkreśla bierność i zdanie się na łaskę lub niełaskę losu. Drugie zaś daje Ci prawo wyboru: do wyrażania emocji, do dzielenia się nimi i wykorzystania ich do pokonania choroby i odzyskania zdrowia.

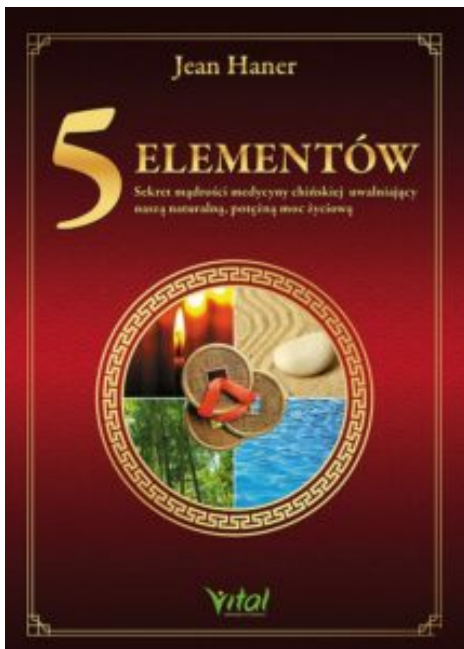
Kompletna instrukcja, aby pokonać raka

Książka jest jednocześnie dziennikiem z „pola bitwy” i kompletną instrukcją do pokonania raka. Autorka nie boi się tutaj przyznać do słabości czy chwil wahania, gdyż emocje te są integralną częścią walki z chorobą. To droga rozwoju duchowego, docierania do własnych głęboko pogrzebanych w umyśle traum, pogodzenie się z nimi i oczyszczenia. W kolejnym etapie dowiesz się, czy chcesz podjąć walkę samodzielnie, czy i jak wykorzystasz wsparcie rodziny. Poznasz formy terapii, od konwencjonalnej chemioterapii czy radioterapii poprzez sprawdzone techniki medycyny naturalnej. Dowiesz się, jak przygotować się do pobytu w szpitalu i poradzić sobie ze skutkami ubocznymi leczenia, za pomocą zdrowego odżywiania, preparatów prozdrowotnych czy ziół. Na każdym kroku Autorka podkreśla, jak ważna jest świadomość towarzyszących Ci emocji i jak je ukierunkować, by pokonać chwile zwątpienia, a w ostateczności raka. Wskazuje sposoby na aktywowanie inteligencji emocjonalnej i zbudowanie siły emocjonalnej, które następnie wykorzystasz, by pokonać strach przed chorobą i paraliżującą wizją śmierci.

Zdrowe odżywianie, medytacje, pozytywne emocje – prosta recepta na zdrowie i szczęście?

Właśnie tak. Autorka wyjaśnia, jak uwolnić swoje emocje i zbudować siłę emocjonalną poprzez modlitwę i medytacje. Techniki proponowane w książce rozbudują Twoją inteligencję emocjonalną tak, abyś świadomie odczuwał i ukierunkował swoje uczucia na konkretny cel, którym jest zdrowie. Ponieważ rozwój duchowy towarzyszy dbałości o ciało, które w istocie stanowi świątynię dla ducha. Autorka podaje nowatorskie zalecenia dotyczące medycyny naturalnej, zdrowego odżywiania, leczniczej mocy ziół i naparów ziołowych. Poznasz naturalne preparaty prozdrowotne, które wzmocnią Twoją odporność i wspomogą oczyszczanie organizmu po przebyciu chemioterapii czy innych form leczenia konwencjonalnego. Dla zbudowania siły emocjonalnej wprowadź siedem zaleceń duchowego nauczyciela Deepaka Chopry, które stanowią holistyczne porady dla ciała, umysłu i ducha. W książce znajdziesz też dzienniczek ze 100 pytaniami, które pomogą uporządkować emocje i ukierunkować ich uzdrawiające działanie.

Zbuduj siłę emocjonalną, aby pokonać raka!



5 Elementów – sekret mądrości medycyny chińskiej uwalniającej naszą naturalną, potężną moc życiową

Jean Haner

Tytuł oryginału: The Five-Element Solution: Discover the Spiritual Side of Chinese Medicine to Release Stress, Clear Anxiety, and Reclaim Your Life

Szczęście › rozwój osobisty
Szczęście › sukces
Terapie › pięć przemian

Szczęście › związek
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

ebooki relacje

ISBN: 978-83-8168-714-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 344; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: 2021;

 pobierz fragment książki

5 Elementów, 5 Żywiółów, 5 Przemian Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej znajduje się 5 Elementów, 5 Żywiółów, 5 Przemian. Należą do nich – Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, Woda, które kształtują człowieka. Każdy z nich ma również swoje odzwierciedlenie w ludzkim ciele. To od ich harmonii zależy nasze zdrowie, rozwój osobisty, szczęście, sukces, relacje, związek, a także osobowość.

Jak działa równoważenie 5 Elementów TCM?

Każdy z nas jest częścią natury i podlega jej prawom. Natomiast nasz organizm jest tego odbiciem. Zasada 5 Elementów, 5 Żywiółów, 5 Przemian polega na wszechobecnym ruchu i zmianach, które cyklicznie po sobie następują. To pozwala na wzajemne przenikanie się wszystkich elementów Wszechświata. Dzięki tej książce, odkryjesz związki między swoimi działaniami i ich skutkami. Przekonasz się, czy złe odżywianie, emocje oraz nieodpowiedni tryb życia, może wpływać na zaburzenia równowagi Twojego organizmu.

Odkryj, jakim unikalnym typem osobowości jesteś zgodnie z teorią 5 Przemian

Jean Haner przez ponad 30 lat studiowała duchowe zasady medycyny chińskiej. Obecnie jest znana z wykorzystywania tej starożytnej mądrości i terapii do praktycznego rozwiązywania współczesnych problemów. W książce prezentuje mapę 5 Elementów, dzięki której odkryjesz jaki jest Twój unikalny typ osobowości. Dodatkowo nauczysz się kierować swoim życiem w sposób gwarantujący Ci sukces, rozwój osobisty, szczęśliwy związek, a także udane relacje i prawdziwe szczęście.

5 faz cyklu przemian – Drewno, Ogień, Ziemia, Metal i Woda

Autorka udowodnia, że zgodnie z Tradycyjną Medycyną Chińską we wszystkim, co Cię otacza, możesz odnaleźć 5 Elementów, 5 Przemian chińskiej filozofii. W Tobie samym również kryje się każdy z 5 Żywiółów, który może Cię wspierać, ale też ograniczać. Czasem może także zakłócać równowagę i blokować Twój rozwój osobisty, relacje i związki. Przekonaj się jak wszystkie 5 Elementów: Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, Woda, wpływają na Twoje zdrowie, pojawiające się choroby, emocje, działania i zachowania. Dowiedz się, jak działają na Twoją pracę, związki i sukcesy. Dzięki odkryciu każdego z 5 Elementów przekonasz się, który z nich odzwierciedla Twoje mocne strony i talenty oraz jest sekretnym kluczem do osiągnięcia celów. Odkryjesz, który z nich dominuje w Tobie i świadomie będziesz mógł kształtować swoją osobowość i charakter.

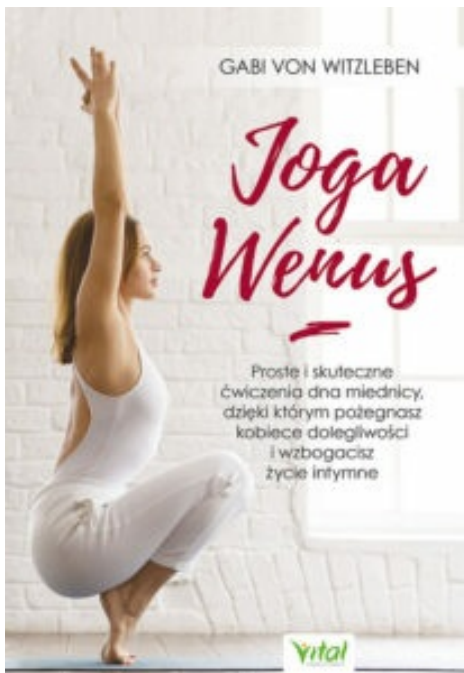
Jakim jesteś Żywiółem?

Dzięki tej książce zrozumiesz, dlaczego jesteś taki, jaki jesteś, i który z 5 Żywiółów jest w Tobie najsilniejszy. Otrzymasz wiele praktycznych wskazówek i porad pomocnych w rozwiązywaniu Twoich problemów. Dowiesz się, jak zrównoważyć w sobie poziom każdego z 5 Elementów i w ten sposób prawidłowo funkcjonować na co dzień. Jak odpowiednio je stymulować, aby uwolnić się od zbędnych napięć, stresu, dolegliwości i rozczarowań. Jak łatwiej, szybciej i lżej dopasować się do naturalnych rytmów Wszechświata, którym podlegasz.

Żyj w zgodzie i harmonii 5 Elementów

Poznaj potężne duchowe zasady i terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, aby odkryć swój unikalny typ osobowości, przywrócić równowagę we wszystkich obszarach swojego życia i nauczyć się w praktyczny sposób rozwiązywać problemy.

5 Elementów dla harmonii Twojego życia



Joga Wenus

Gabi von Witzleben

Tytuł oryginału: Venus-Yoga: Kraft und Sinnlichkeit: Die besten Übungen für Ihren Beckenboden

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › joga

Szczęście › pokochaj siebie
Terapie › afirmacje
Zdrowie › kobieta

ból życie intymne

ISBN: 978-83-8168-707-2 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** 1;

 pobierz fragment książki

Jak bezpiecznie zadbać o dno miednicy?

Temat zdrowia dna miednicy, odpowiednich ćwiczeń i treningów dopiero od niedawna stał się popularny i obecny w mediach. Wcześniej unikało się przykrych rozmów dotyczących kobiecych dolegliwości, będących wynikiem porodu, osłabionych mięśni dna miednicy i obniżania się narządów wewnętrznych. Kobiety w samotności borykały się z nie wysiłkowym popuszczaniem moczu, bólem podbrzusza podczas aktywności fizycznej czy wstydliwymi sytuacjami w życiu intymnym. Na szczęście świadomość dolegliwości związanych z dnem miednicy jest coraz większa. W książce tej znajdziesz nowatorską terapię jogą dla kobiet – Jogę Wenus, ćwiczenia oddechowe i afirmacje, dzięki którym odzyskasz kontrolę nad swoją kobiecością i pokochasz siebie. Autorka skupiła się wyłącznie na zdrowiu dna miednicy, wybierając te ćwiczenia jogi i techniki oddechowe, które wzmacniają dno miednicy i przywracają mięśniom elastyczność.

Co osłabia dno miednicy?

Autorka krok po kroku wyjaśnia, jak zadbać o prawidłowe napięcie mięśni dna miednicy. Najpierw skupia się na budowie dna miednicy, abyś mogła poznać swoje wnętrze i odkryć, co jest Ci potrzebne dla odzyskania zdrowia. Następnie wyjaśnia, jak Twoje ciało i jego potrzeby zmieniają się na przestrzeni lat. Czy wiedziałaś, że nie tylko poród osłabia dno miednicy? Podnoszenie ciężarów, skoki na trampolinie, a nawet zbyt długie siedzenie ze zgarbionymi plecami także wpływają negatywnie na prawidłowe funkcjonowanie Twojego dna miednicy. Autorka podaje sprawdzoną receptę zarówno na codzienne czynności, jak i aktywność fizyczną. Dowiesz się, jak prawidłowo siadać, wstawać czy podnosić ciężkie przedmioty, aby zmniejszyć ból i odciążać mięśnie dna miednicy.

Ćwiczenia dna miednicy to chwila z Jogą Wenus w zaciszu własnego domu

Łuk Wenus, Klamra Wenus, Odwrócona Wenus to nazwy niektórych ćwiczeń dna miednicy w terapii jogą dla kobiet, które Autorka proponuje dla Ciebie. Wszystkie te techniki zostały dokładnie opisane, z wariantami trudności, abyś mogła bezpiecznie wykonać je w domu. Sama możesz zdecydować o sekwencji ćwiczeń jogi, dopasowując je do swoich potrzeb, możliwości i ograniczeń zarówno czasowych, jak i fizycznych. Piękne zdjęcia dodatkowo mają ułatwić Ci prawidłowe wykonanie ćwiczenia. Stanowią one również niezwykle intymny akcent, podkreślający siłę, delikatność i piękno kobiecego ciała. Możesz wykonać sekwencje jogi rano, zaraz po przebudzeniu, wzbogacając je o afirmacje. Dodadzą Ci one pozytywnej energii i siły na cały dzień. Równie dobrze możesz je zastosować wieczorem, na zakończenie dnia, łącząc z ćwiczeniami oddechowymi celem uspokojenia ciała i umysłu.

Nowe doznania w życiu intymnym dzięki Jodze Wenus

Praktykując Jogę Wenus codziennie, wzmocnisz dno miednicy i mięśnie podtrzymujące narządy wewnętrzne. Przystaniesz się obawiać kichania i śmiechu, a aktywność fizyczna zacznie przynosić Ci radość. Twoje ruchy nabiorą sprężystości i lekkości, a sylwetka się wyprostuje. Odzyskasz też pewność siebie i zaczniesz emanować tą wewnętrzną energią, inspirując inne kobiety do działania. Twoje życie intymne nie będzie Ci się już kojarzyło z bólem, wstydem i strachem. Elastyczność mięśni dna miednicy da Ci kontrolę nad odczuwaniem szczęścia płynącego z życia intymnego, a także wzmocni wasze erotyczne doznania.

Joga Wenus to joga dla kobiety takiej jak Ty!



Choroba Alzheimera – kompletny przewodnik dla rodzin i opiekunów

Mary Moller

Tytuł oryginału: Alzheimer's Through the Stages: A Caregiver's Guide

Szczęście › komunikacja
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Szczęście › samotność
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › stres

Alzheimer ebooki mózg relacje starzenie

ISBN: 978-83-8168-712-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Choroba Alzheimera – zbroja XXI wieku

Mimo postępu medycyny, jak również stosowania wielu naturalnych sposobów na starzenie się mózgu i choroby neurodegeneracyjne, coraz częściej spotykamy się z diagnozą choroby Alzheimera u naszych znajomych czy bliskich. Według badań przeprowadzonych przez NIK, w Polsce liczba chorych na otępienie typu alzheimerowskiego sięga nawet pół miliona osób. Opracowania medyczne wskazują, że choroba Alzheimera we współczesnej Europie należy do chorób, które generują największe koszty. Składają się na nie leczenie i opieka pielęgnarska, jak również niedoceniana często codzienna opieka nad chorym w domu. Opiekunowie często muszą ograniczyć swoje relacje i życie zawodowe, z czym wiążą się niższe zarobki. To powoduje narastający stres, poczucie frustracji i izolację społeczną.

Etapy choroby Alzheimera – dowiedz się o chorobie jak najwięcej

Choroba Alzheimera polega na zwyrodnieniu układu nerwowego, co prowadzi do przyspieszonego starzenia się mózgu oraz ogólnego otępienia. Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz wszystkie etapy tej choroby. Nauczysz się odróżniać charakterystyczne symptomy Alzheimera od objawów demencji i starzenia się. W prosty sposób uda Ci się pokonać samotność, włączyć pozytywne myślenie i zaważyć o szczęście pomimo trosk. Łatwiej będzie Ci zrozumieć naturę choroby, wyjaśnić problemy z komunikacją oraz dziwne zachowania Twego podopiecznego.

Jak dobrze przygotować się do roli opiekuna?

Alzheimer jest chorobą mózgu. Wpływa na obumieranie dużej liczby komórek nerwowych. Wtedy dana osoba zaczyna mieć problem z zapamiętywaniem i jasnym myśleniem. Staje się zapominalska i dezorientowana. Może mieć kłopoty z koncentracją i relacjami z ludźmi. Często dziwnie się zachowuje. Z biegiem czasu te problemy nasilają się coraz bardziej. O czym powinniśmy pamiętać, wchodząc w rolę opiekuna? Choroba Alzheimera, podobnie jak inne rodzaje demencji, zwykle postępuje powoli. Średnia długość życia po diagnozie wynosi osiem lat, chociaż wiele osób żyje znacznie dłużej. Dlatego Twoje zadania jako opiekuna powinny być zaplanowane na lata.

Skorzystaj z doświadczenia specjalistki, ucz się od innych opiekunów, włącz pozytywne myślenie

Zrozumienie trzech podstawowych stadiów tej choroby, pozwoli Ci lepiej przygotować się do roli opiekuna. Mary Moller, specjalistka w zakresie opieki nad zdrowiem cierpiących na Alzheimera i wsparcia dla opiekunów chorych, krok po kroku, przeprowadzi Cię przez kolejne etapy postępowania tego schorzenia. Jej obszerna, naukowa wiedza z zakresu chorób neurodegeneracyjnych oraz praktyczne doświadczenie zminimalizują Twój stres i ciągłą presję, związaną z podupadającym zdrowiem i starzeniem się mózgu u bliskiej osoby. Dzięki temu kompletnemu przewodnikowi, stopniowo wejdiesz w rolę opiekuna. Oswoisz chorobę i włączysz pozytywne myślenie. Zyskasz cenne wskazówki, niezależnie od tego, czy przejęcie funkcji opiekuna było to dla Ciebie spodziewane, niespodziewane, z wyboru lub z przypadku. Nie bądź dla siebie zbyt surowy, czerp z zaprezentowanych w tym przewodniku przykładów z życia innych opiekunów.

Opieka nad chorym na Alzheimera – poznaj praktyczne wskazówki, pokonaj stres

Na każdym etapie choroby Alzheimera bliscy i opiekunowie osoby chorej stają przed wieloma wyzwaniami i trudnymi decyzjami. Pamiętaj, że rodzina może dać choremu to, co najcenniejsze: swoją obecność, wsparcie oraz zrozumienie, które przychodzi z czasem. W tej książce znajdziesz solidną porcję wiedzy na temat postępującej choroby. Nauczysz się, jak prawidłowo dbać o dietę, zdrowe odżywianie i komunikację z chorym. Zadanie ułatwią Ci zamieszczone przykłady z życia oraz gotowe scenariusze rozmów z podopiecznym. Nauczysz się dbać o regularny plan dnia i walczyć z zaburzeniami snu u chorego. Zastosujesz metody, które mają za zadanie jak najdłużej wspierać samodzielność i aktywność osoby cierpiącej na Alzheimera.

Choroba Alzheimera – zorganizuj codzienną opiekę i skorzystaj ze sprawdzonych rad

Autorka podpowie Ci, jak urządzić mieszkanie bliskiej osoby i zadbać o jej bezpieczeństwo. Dodatkowo, dowiesz się, jakie pytania stawiać lekarzowi podczas kolejnych wizyt oraz gdzie szukać wsparcia dla opiekunów chorych na Alzheimera. Zyskasz informacje, które pomogą Ci

radzić sobie ze zmianami osobowości i zachowania u osób z chorobą Alzheimera. W tym przewodniku znajdziesz praktyczne wskazówki, które pomogą Ci zrozumieć naturę tego schorzenia i dodadzą pewności siebie w opiece nad osobą chorą.

Dzięki temu przewodnikowi:

- zdobędziesz podstawową wiedzę na temat objawów i przebiegu choroby Alzheimera,
- dowiesz się, co robić po uzyskaniu diagnozy, jak się z nią pogodzić i przejść do działania,
- dowiesz się, jakie pytania zadać lekarzowi na kolejnych wizytach,
- poznasz wiele przykładów z życia opiekunów i metody radzenia sobie z Alzheimerem na każdym etapie choroby,
- dowiesz się, jak zorganizować życie codzienne, dietę, zdrowe odżywianie oraz gdzie szukać wsparcia dla opiekunów, jak włączyć innych członków rodziny w codzienne obowiązki,
- zaplanujesz bliższą i dalszą przyszłość, określisz moment, kiedy skorzystać z profesjonalnej opieki pielęgniarstwa lub domu opieki,
- zadbasz o swoją kondycję, zdrowie i dobre samopoczucie, ponieważ spokój i szczęście opiekuna są równie ważne jak pacjent.

Pokonaj samotność i stres. W opiece nad chorym na Alzheimera nie jesteś sam!



 [pobierz fragment książki](#)

Intuicyjny sposób na odżywianie

Dr Mareike Awe

Tytuł oryginału: Wohlfühlgewicht: Wie du dich vom Diät-Zwang befreist und intuitiv deine Wohlfühlfigur erreichst



Szczęście › emocje

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

Zdrowie › choroby



[jak szybko schudnąć](#)

[układ trawienny](#)

[zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-8168-583-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 236; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Jak szybko schudnąć i osiągnąć idealną wagę?

Jak byś się czuł, gdybyś nie musiał już myśleć o swoim sposobie odżywiania, odchudzaniu się i wymarzonej figurze? Gdybyś całkiem swobodnie i bez wyrzutów sumienia mógł delektować się lodami z bitą śmietaną, osiągając i utrzymując przy tym wagę, z którą czujesz się dobrze? Wreszcie osiągnąłbyś pełnię szczęścia. Jeśli teraz pojawi się u Ciebie myśl – To byłoby moim marzeniem – ale jak miałoby to wyglądać, to z pewnością ta książka jest dla Ciebie. Wskaże Ci ona drogę, jak zdrowo się odżywiać bez poczucia presji i jak szybko schudnąć oraz jak osiągnąć idealną wagę, z którą będziesz dobrze się czuć. Będzie to waga, którą z łatwością utrzymasz na dłużej, bez stosowania specjalnych diet i innych metod odchudzania. W tej książce znajdziesz prostą ścieżkę, która poprowadzi Cię poprzez zdrowe odżywianie się do osiągnięcia idealnej wagi. Opisany w książce program pomoże Ci pokonać wiele chorób związanych z układem trawiennym i podpowie zasady intuicyjnego odżywiania się.

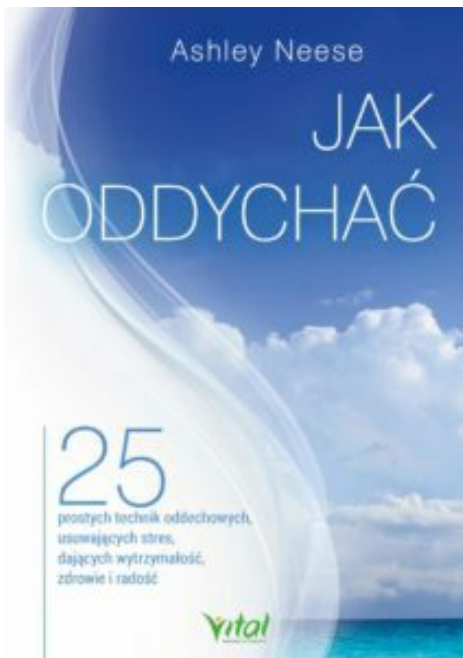
Czy Twoje emocje mają wpływ na Twoją wagę?

Główną przyczyną tego, że często sięgasz po jedzenie lub głodzisz się, są Twoje emocje. Za brak szczęścia płacisz później napadami wilczego apetytu. Na początku, po lekturze tej książki, będzie Ci ciężko słuchać głosu swojego ciała i rozpoznanie prawdziwego uczucia fizycznego głodu. Zacznij od ćwiczeń dotyczących akceptacji siebie i właściwego obchodzenia się z emocjami, opisanych w tej książce. Pomogą Ci one w uwolnieniu się od jedzenia pod wpływem emocji i w nawiązaniu kontaktu z Twoimi własnymi uczuciami. Skończysz z kompulsywnym objadaniem się i okiełznasz swoje emocje. Zadbasz o swoje zdrowie psychiczne i pozbędziesz się chorób układu trawiennego.

Jak uniknąć jedzenia pod wpływem emocji – kompulsywne objadanie się

Waga, z którą będziesz czuć się dobrze, zawiera ważny element – Twoje samopoczucie, czyli Twoje emocje i poczucie szczęścia. Oznacza to, że nie tylko układ trawienny, ale również i stan ducha, mają wpływ na Twoją idealną wagę. To przekłada się na jedzenie pod wpływem emocji. Kompulsywne objadanie się napędza kolejne kilogramy, a one obniżają Twoje poczucie szczęścia. Zatem, jak szybko schudnąć? Z tej książki nauczysz się szanować siebie i na nowo pokochasz swoje ciało. W końcu zawrzesz z nim pokój i zakończysz nieustanną walkę i ciągle ograniczenia dietetyczne. Jest to warunek osiągnięcia Twojej właściwej wagi. Dzięki opisanym w tym poradniku metodom intuicyjnego odżywiania się i treningu mentalnego możesz osiągnąć masę ciała optymalną dla Twojego organizmu i odzyskać zdrowie. W przypadku takiej wagi masz do czynienia z właściwymi proporcjami tłuszczu, mięśni i wody, aby układ trawienny mógł prawidłowo funkcjonować. Badania pokazują, że ludzie odżywiający się w sposób intuicyjny, mają niższe BMI i czują się lepiej niż inni. Wreszcie zapomnisz o odchudzaniu, dietach i częstych chorobach.


Odżywiaj się intuicyjnie i ciesz się idealną sylwetką




Jak oddychać

Ashley Neese

Tytuł oryginału: How to Breathe: 25 Simple Practices for Calm, Joy, and Resilience

 Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › medytacja

Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › stres

 [ból](#) [ebooki](#) [jak prawidłowo oddychać](#) [terapię naturalne](#) [umysł](#)

ISBN: 978-83-8168-579-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Dowiedz się, jak oddychać, aby wyeliminować stres i chroniczny ból!

Pewnie praktykujesz modną dietę. Być może nawet nie jest Ci obca aktywność fizyczna i lubisz sport. Ale czy wiesz, jak oddychać, aby zapewnić sobie szczęście i zdrowie na długie lata? Nie zapominaj, że ćwiczenia oddechowe i medytacja to skuteczny sposób na wzmocnienie organizmu i oczyszczenie umysłu z negatywnych emocji. Co ważne, tego rodzaju terapie naturalne mogą być stosowane samodzielnie, bez żadnych ograniczeń wiekowych. Dzięki ćwiczeniom oddechowym i medytacji pokonasz stres, nauczysz się stawiać granice i uruchomisz pozytywne myślenie. Mało? Więc dodaj do tego jeszcze spokojny sen, przypływ energii witalnej, poprawienie odporności na ból, a także wsparcie w walce z depresją. Zresztą korzyści płynące ze świadomych ćwiczeń oddechowych można by jeszcze długo wymieniać. Zatem zdobywając odpowiedź na pytanie – jak oddychać – zyskujesz jednocześnie szansę na uzdrowienie ciała i umysłu.

25 prostych ćwiczeń oddechowych dla Ciebie i Twoich bliskich

W książce tej znajdziesz opis 25 ćwiczeń oddechowych, które bez trudu będziesz mógł codziennie wykonywać z korzyścią dla swojego zdrowia i samopoczucia. Opis każdej techniki i medytacji zawiera nie tylko charakterystykę korzyści, ale też instrukcję pracy z oddechem oraz praktyczne uwagi wspomagające ćwiczącego. Rozpoczynając praktyki oddechowe, uruchomisz proces świadomego uzdrowienia ciała i umysłu, a także zapewnisz sobie odprężający relaks i wyeliminujesz stres. Pozytywne myślenie stanie się wstępem na drodze do zdrowia i szczęścia. Wielu ludzi uważa, że oddech to coś oczywistego, ponieważ jest on automatyczny. Nietrudno w tej sytuacji zakwestionować prozdrowotne działanie ćwiczeń oddechowych. Jednak ich skuteczność potwierdzają sprawdzone, istniejące od tysiącleci, praktyki mające na celu uzdrowienie ciała i umysłu. Są wśród nich na przykład medytacja, joga czy medycyna energetyczna. Przy tym świadomy oddech zdecydowanie góruje nad nimi dostępnością. To podstawa terapii naturalnych i zarazem narzędzie, które zawsze masz przy sobie. I w tym tkwi jego niesamowita moc.

Świadome oddychanie pomoże Ci w staraniach o lepsze zdrowie i pozytywne myślenie

Wiedząc, jak oddychać prawidłowo, otrzymujesz dostęp do prostej metody leczenia nerwicy, depresji, zespołu stresu pourazowego, traumy oraz chronicznego bólu. Przy okazji zyskujesz narzędzie wzmacniające kreatywność, dające dostęp do naszej wewnętrznej mądrości i pogłębiające świadomość samego siebie. Pracując bezpośrednio z ciałem, nie tylko je poznasz, ale też nauczysz się wpływać na nie w celu wprowadzenia pozytywnych zmian i szczęścia do swojego życia.


Jak oddychać, by być zdrowym i szczęśliwym!




Koniec chorób serca!

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Heart Disease No More!

 Szczęście › miłość
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › stres

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

 ebooki układ krążenia zdrowe serce

ISBN: 978-83-8168-143-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 136; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Epidemia XXI wieku i trochę statystyk

Czy wiesz, że niespełna sto lat temu choroby serca należały do rzadkości? Dziś zajmują pierwsze miejsce wśród najczęstszych przyczyn zgonów w krajach rozwiniętych! New England Journal of Medicine informuje, że nagłe zatrzymanie akcji serca stanowi przyczynę śmierci od 350 000 do 450 000 osób rocznie tylko w samych Stanach Zjednoczonych. Daje to ponad 1000 zgonów dziennie! Ponad 860 000 Amerykanów rocznie doświadcza zawału, a aż 7,8 miliona ma go już za sobą. Jak zapobiegać chorobom i utrzymać ten ważny mięsień w zdrowiu?

Co nam grozi?

Polskie statystyki niestety nie prezentują się lepiej niż amerykańskie. Według raportu GUS, prym wiedzie choroba niedokrwienna serca (choroba wieńcowa) – w 2013 roku odpowiadała za 23% zgonów wynikających z problemów kardiologicznych, 18% to choroby naczyń mózgowych, a 9% zawał. Niestety nie są to jedyne „dolegliwości sercowe” Polaków, do powyższej listy dopisać można również: miażdżycę, zaburzenia rytmu, choroby wsierdza i osierdza, zapalenie mięśnia sercowego, niewydolność, raka serca, nadciśnienie płucne i tętnicze, żylną chorobę zakrzepowo-zatorową oraz choroby żył obwodowych. Czy możemy uchronić swoje serce przed wyżej wymienionymi dolegliwościami? Zdaniem Andreeasa Moritza – tak!

Jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie!

Andreas Moritz, autorytet medycyny naturalnej i autor bestsellerów odpowie na pytanie, w jaki sposób możesz chronić serce przed groźącymi mu chorobami. Według niego świadczą one o tym, że wszystkie części naszego ciała, również umysł i duch, walczą ze złym samopoczuciem i domagają się uzdrowienia. A do ich wyeliminowania potrzebujemy najprostszyc rozwiązań, które często podsuwa nam sama natura. Receptę na nie znajdziesz w tej książce.

Czynniki ryzyka zawału serca

Autor zwraca naszą uwagę na główne przyczyny ataku serca oraz chorób układu krążenia. Podłoża tych dolegliwości upatruje w odkładaniu się białka w ścianach naczyń krwionośnych, co stanowi częsty czynnik ryzyka występujący u wszystkich pacjentów cierpiących na miażdżycę (wynikający z niewłaściwej diety). Większość wymienionych przez niego przyczyn w bezpośredni lub pośredni sposób wiąże się z wysokim spożyciem białka oraz złogami białkowymi w ścianach naczyń krwionośnych. Co w takim razie szkodzi sercu?

1. Zagęszczenie krwi.
2. Spożywanie nadmiernej ilości białka zwierzęcego.
3. Palenie papierosów.
4. Uwarunkowana genetycznie ograniczona zdolność do rozkładu białek.
5. Menopauza i okres pomenopauzalny.
6. Dieta uboga w owoce i warzywa, brak ruchu.
7. Choroba nerek.
8. Antybiotyki i inne leki syntetyczne.

Sprawdź, jak możesz zniwelować działanie tych czynników.

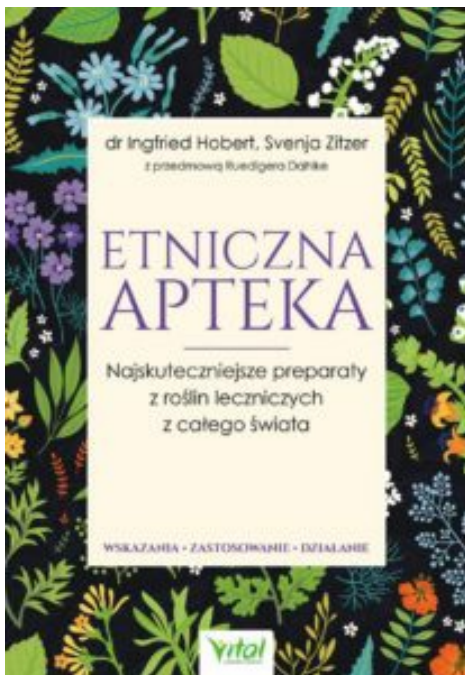
Twoje silne serce

Ta publikacja w rzetelny sposób odpowiada na pytania dotyczące utrzymania serca w najlepszym zdrowiu. Dzięki informacjom w niej zawartym poznasz prawdę o tym, jak dochodzi do zawału, dowiesz się jaki wpływ na serce ma nadmierna konsumpcja białka zwierzęcego oraz jak zdrowe odżywianie wpływa na jego pracę. Andreas Moritz, podpierając się badaniami naukowymi, przedstawia najważniejsze przyczyny choroby wieńcowej i opisuje jaką rolę w powstawaniu niewydolności odgrywają antybiotyki i leki syntetyczne. Rozwiewa mit złego cholesterolu i objaśnia jakie zagrożenia niesie ze sobą zbyt niski jego poziom. Dowiesz się również jakie działanie na organizm mają statyny oraz czy aspiryna faktycznie chroni przed zawałem.

Tego nie znajdziesz w żadnym innym poradniku!

Liczne publikacje dotyczące problemów kardiologicznych oraz czynników ryzyka rzadko wspominają o jednym z najważniejszych i zaskakujących odkryć ostatnich lat. Amerykańscy naukowcy, dzięki analizie licznych wyników badań, dowiedli że największym ryzykiem wystąpienia chorób serca jest brak szczęścia! Ich zdaniem założenie, że serce choruje jedynie pod wpływem stresu, palenia papierosów, przejadania się czy nadużywania alkoholu jest wielkim uproszczeniem, gdyż wymienione czynniki same w sobie nie są przyczynami dysfunkcji serca, a stanowią jedynie symptom ogólnego niezadowolenia z życia. Andreas Moritz zwraca naszą uwagę na przyczyny chorób niezwiązane z żywieniem np. niedostatek wsparcia społecznego, brak satysfakcji z pracy czy poczucie nieszczęścia. Tego nie znajdziesz w żadnym innym poradniku dotyczącym chorób serca i ich profilaktyki!

Porady od serca!



Etniczna apteka

dr med. Ingfried Hobert Svenja Zitzer

Tytuł oryginału: Die Ethno Health Apotheke: Die besten Heilpflanzenrezepturen unserer Erde - Indikationen, Anwendungen, Wirkungen

Szczęście › emocje
Terapie › zioła

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki pH

ISBN: 978-83-8168-136-0; Cena katalogowa: 64.60 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Mądrość ludowa z całego świata zawarta w jednej książce

Autor ponad 30 lat podróżował po całym świecie do najróżniejszych ludów, kierowany pragnieniem lepszego poznania ich uzdrawiającej mądrości. Zdobył ogromną wiedzę i zawarł ją w zbiorze przepisów w tej książce, łącząc najlepsze receptury poszczególnych kultur. Sprawdzał, jakie składniki zawierają dane rośliny lecznicze i porównał tradycyjne metody ich stosowania z wynikami współczesnych badań naukowych. Ustalił też odpowiednie dawki komponując etniczną aptekę.

Jak odzyskać zdrowie dzięki naturalnym środkom?

Z tej książki dowiesz się jakie metody i środki sprawdzały się przez stulecia w medycynie holistycznej różnych ludów i kultur. Opisane przez Autora specyfiki były od niepamiętnych czasów stosowane w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej oraz tradycjach indyjsko-ajurwedyjskiej i tybetańskiej. Teraz są dostępne w Europie. Dzięki nim samodzielnie będziesz mógł wybrać z leczniczej skarbnicy natury odpowiednie dla siebie środki i odzyskać zdrowie.

Jakiego naturalnego leku potrzebujesz?

W tej książce znajdziesz opisy uzdrowicielskich mocy korzeni, jagód, glonów, grzybów leczniczych, enzymów, probiotyków i OPC (oligomerycznych proantocyjanidyn) oraz wielostronne działanie sporządzonych z nich preparatów. Poznasz najważniejsze sprawdzone mieszanki ziołowe Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC). Odkryjesz działanie najsukuteczniejszych ziół i roślin leczniczych całej planety, od tych pochodzących z dalekiego Tybetu do uprawianych w naszych ogródkach. Natura na wszystkie choroby przygotowała dla nas odpowiednie remedia. Opisane receptury oparte są na 30-letnim doświadczeniu lekarza zarówno medycyny akademickiej jak i etnomedycyny.

Poznaj naturalne sposoby na swoje dolegliwości

dzięki poradom Autora dowiesz się jak zachować silne serce, zrównoważyć ciśnienie krwi, poprawić wzrok, pozbyć się alergii i zachować prawidłową wagę. Zregenerujesz i oczyścisz swoje ciało. Poznasz przepisy na zdrowe potrawy i ćwiczenia relaksacyjne. Dowiesz się jak zlikwidować zaburzenia w metabolizmie energetycznym.

Odkryjesz także najlepsze preparaty na:

- stawy,
- drożność naczyń i zrównoważony poziom cholesterolu,
- prawidłowy metabolizm węglowodanów,
- ukrwienie mózgu,
- świeży umysł,
- wątrobę,
- płuca,
- życie bez alergii,
- zdrowy sen,
- prostatę.

Domowa apteczka na dolegliwości ciała i ducha



 pobierz fragment książki

Naturalne techniki przywracania zdrowia

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: It's Time to Come Alive

 Szczęście › emocje
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie wątroby
Zdrowie › stres

 ebooki terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-024-0; Cena katalogowa: 54.50 zł; Ilość stron: 377; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

Jesteśmy coraz smutniejsi i coraz bardziej schorowani

Mamy coraz więcej, a jednocześnie odczuwamy coraz większy brak. Z jednej strony lubimy się kreować na osoby racjonalnie myślące i czerpiące pełnymi garściami z życia, a z drugiej nie cieszy nas to, co od niego otrzymujemy. Ponadto, mimo coraz dłuższego czasu trwania życia, coraz więcej chorujemy, a dolegliwości zaczynają nam dokuczać w coraz młodszy wiek. Wiele z nich atakuje nie tylko ciało, ale i umysł. Co w tej sytuacji począć?

Odpowiedzi udziela autor międzynarodowych bestsellerów!

Andreas Moritz naświetla wewnętrzną potrzebę człowieka dążenia do mądrości duchowej, bez której być może nigdy nie odnaleźlibyśmy swojego prawdziwego znaczenia. Wiele z jego przekazów pomaga rozwinąć nowe poczucie rzeczywistości opartej na miłości, sile i współczuciu. Andreas opisuje związek człowieka ze światem natury w całkowicie nowy sposób i omawia, jak można ujarzmić jej potężne siły, aby otrzymać korzyści zarówno indywidualne, jak i dla całej ludzkości. Ta książka kwestionuje niektóre z najtrwalszych wierzeń i przekonań człowieka, i pokazuje, jak wyplątać się z emocjonalnych ograniczeń i fizycznych barier, które sami sobie stworzyliśmy w życiu.

Pytania, od odpowiedzi na które zależy Twoje szczęście

W książce znajdziesz między innymi odpowiedzi na pytania: Co kształtuje nasze przeznaczenie? Czy zwątpienie jest przyczyną porażki? Jak otworzyć swoje serce? Co kryje się za bogactwem materialnym i duchowym? Czy zmęczenie jest główną przyczyną stresu? Jakie są metody emocjonalnej transformacji? Jakie są techniki pierwotnego uzdrawiania? Jak wzmocnić zdrowie pięciu zmysłów? Jak wkroczyć do nowego świata? Dowiesz się również o sile intencji, sekretach walki ze starzeniem, rozwoju mądrości duchowej, głównych przyczynach zmian zachodzących dziś na planecie i poznasz 12 bram prowadzących do nieba na ziemi.

Z tej książki:

- dowiesz się, czy wiara uzdrawia i jakie zmiany osobowości mogą zdziałać cuda,
- zrozumiesz, co da Ci życie w harmonii z naturą i korzystanie z mądrości roślin,
- okiełznasz potęgę własnej intencji i uzdrawiającą energię słońca,
- poznasz i wykorzystasz niesamowite właściwości własnego mózgu,
- nauczysz się odrzucać warunkowanie społeczne i wpojone Ci ograniczenia,
- zrozumiesz, że jesteś tym, w co wierzysz i to Ty decydujesz o swoim starzeniu się,
- uzdrowisz przyczyny swoich dolegliwości i przestaniesz tłumić emocje.

Coś dla ciała, coś dla ducha

Zaczniesz także świadomie analizować sygnały wysyłane Ci przez własne ciało i uświadomisz sobie, że depresja jest po prostu gniewem zwróconym do wewnątrz. Autor wyjawia niezwykle korzyści z posiadania w domu zwierzaka oraz podpowiada, jak za pomocą jedzenia kreować dobry nastrój. Poznasz trzy podstawowe siły życia i dopasowane do nich diety. Wykorzystasz cud świadomego oddychania i pierwotne uzdrawiające dźwięki. Uświadomisz sobie również znaczenie zrównoważonej diety i oczyszczania wątroby oraz skorzystasz z własnych zmysłów jako fontanny młodości. Zastosujesz zarówno słoneczną terapię oczu, jak i ćwiczenia dźwiękowe. Autor podpowie Ci również, jak zdrowo oczyszczać uszy i polepszać zmysł smaku.

Autorytet doradzi Ci najlepiej

Andreas Moritz to intuicyjny praktyk medycyny naturalnej, ajurwedy, irydologii, shiatsu i medycyny wibracyjnej. Jest artystą i autorem kilkunastu książek w tym międzynarodowych bestsellerów, takich jak „Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego” czy „Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania”. Jest twórcą Ener-Chi Art i Sacred Santémony – wyjątkowych metod uzdrawiania. Skorzystaj z jego wiedzy i doświadczenia zebranych w tym unikalnym kompendium holistycznego uzdrawiania Ciebie i całego otoczenia.

To Ty decydujesz, jak Ci się żyje!




Kompulsywne objadanie się

Kathryn Hansen

Tytuł oryginału: Brain over Binge. Why I Was Bulimic, Why Conventional Therapy Didn't Work, and How I Recovered for Good

Szczęście › sukces
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Szczęście › emocje
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › depresja

 ebooki  umysł

ISBN: 978-83-8168-034-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 456; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

Czy możesz cierpieć na zaburzenia odżywiania, w tym kompulsywne objadanie się?

Lekarze alarmują: dziś u coraz większej liczby osób stwierdza się zaburzenia odżywiania. To poważny problem współczesnych czasów. Bulimia, anoreksja i kompulsywne objadanie się to najczęstsze choroby wynikające z zaburzeń łaknienia. Błędem jest myślenie, że schorzenia te dotyczą nie tylko kobiety, ale również i mężczyzn. Czy zaburzenia odżywiania można pokonać? Warto poznać historię Kathryn Hansen. Autorka sama chorowała na bulimię, którą udało się jej pokonać. W tej książce dzieli się swoim doświadczeniem, rzucając nowe światło na zaburzenia odżywiania, prezentuje sprawdzoną ścieżkę ku wyzdrowieniu.

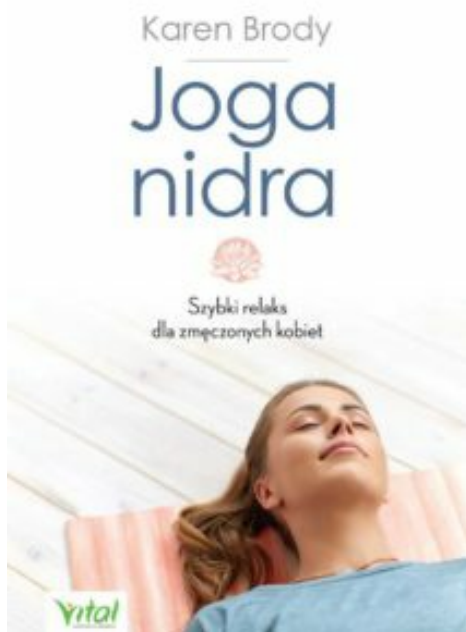
Uzależnienie od jedzenia – skąd się bierze i jak sobie pomóc?

Bulimia oraz kompulsywne objadanie się uznawane są za przypadłości, które pozwalają chorym poradzić sobie z głęboko ukrytymi problemami natury emocjonalnej. Czy tak rzeczywiście jest? Autorka opisuje, że popularne teorie dotyczące jej choroby, tylko zachęcały ją do dalszego jedzenia i wywoływały dezorientację. Dlatego w swojej książce w świeży, intrygujący i jasny sposób objaśnia przyczyny swojego zachorowania na bulimię, a także prezentuje skuteczną metodę na jej pokonanie. Podpowiada, jak ograniczyć apetyt i przedstawia nową perspektywę, która może pomóc osobom zmagającym się ze wszystkimi formami kompulsywnego objadania się, które – trzeba powiedzieć wprost – jest rodzajem psychicznego uzależnienia.

Kompulsywne objadanie się – tak oduczysz swój mózg

Autorka sama pokonała chorobę, używając do tego wyłącznie mocy własnego mózgu. W jej książce znajdziesz skuteczne i bezpieczne techniki, które uwolnią Twój umysł od zaburzeń odżywiania. Autorka analizuje skomplikowaną wiedzę dotyczącą ludzkiego mózgu i przedstawia ją w praktyczny sposób, aby każdy mógł z niej skorzystać. Wyjaśnia mechanizm powstawania i funkcjonowania określonych nawyków, które leżą przecież u podłoża zaburzeń odżywiania. Z książki dowiesz się nie tylko, jak wykorzystać potencjał własnego mózgu. Dzięki zawartym w niej informacjom zrozumiesz także emocjonalne problemy wywołujące zaburzenia odżywiania. Autorka uświadamia, że gdy zrezygnujesz ze szkodliwych nawyków żywieniowych i obsesji na punkcie wagi oraz odchudzania, nawiądziesz nową relację z ciałem. Zwiększysz poczucie własnej wartości i wprowadzisz zdrowy system przekonań.

Jedz z głową!



 [pobierz fragment książki](#)

Świat wyczerpanych kobiet

Kobiety są przemęczone z powodu nawału codziennych obowiązków – zarówno w domowych jak i zawodowych. Co byś powiedziała, gdybyś mogła zresetować swoje zdrowie, wykorzystać twórczą osobowość, odzyskać dziką naturę, kierować się sercem – i nadal czuć się dobrze wypoczętą?

Mit niezniszczalnej płci pięknej

Jako współczesne kobiety uczono nas, że możemy zrobić to wszystko, mieć wszystko i być wszystkim. Chociaż ta wolność jest piękna, jest również wycieńczająca. Bycie „wyczerpaną kobietą” jest teraz tak powszechne, że wydaje nam się, że uczucie zmęczenia przez cały czas jest normalne. Według Karen Brody uczucie wyczerpania nie jest normalne i powstrzymuje nas przed osiągnięciem pełnego potencjału. Z tą książką Autorka przychodzi na ratunek wszystkim kobietom dzięki 40-dniowemu programowi, który również Tobie pomoże odzyskać spokój i uzyskać dostęp do Twojego najpotężniejszego, autentycznego ja poprzez jogę nidra, medytacyjną praktykę, która poprowadzi Cię do jednego z najgłębszych stanów relaksu jaki można sobie wyobrazić.

Czas się położyć i zacząć podróż ku przebudzeniu

Choć pochodzi z tradycji jogicznej, joga nidra nie wygląda jak typowa odmiana tych ćwiczeń – cała praktyka odbywa się w pozycji leżącej. Kiedy uczestniczysz w medytacji, łagodnie ogarnia cię kompletny wewnętrzny spokój i bez wysiłku przechodzisz do stanu uzdrawiania, który działa zarówno na poziomie komórkowym, jak i ciała subtelne.

Pierwsza w Polsce książka na ten temat

Autorka przedstawia kompleksowy program jogi nidry, który rozwija się w trzech fazach: odpoczynku od fizycznego wyczerpania, uwolnieniu od wyczerpania psychicznego i emocjonalnego oraz dostrojenia się do wyczerpania nawałem życiowych zadań, które może nas dopaść, kiedy nie jesteśmy w pełni sił. Każda faza obejmuje medytację jogi nidry i praktyki ją wspierające. Ta książka pomoże Ci w relaksacji, spaniu, odpoczynku i uzdrowieniu.

Ceniona autorka i pionierka

Karen Brody jest autorką programu dla kobiet *Odważ się odpocząć*. Jako ekspertka od kobiecej mocy i dobrego samopoczucia oraz pasjonatka kobiecego przywództwa, Karen nie tylko pomaga przedstawicielkom płci pięknej odpoczywać, ale także spełniać swoje wielkie marzenia dzięki medytacjom jogi nidry. Karen jest certyfikowaną trenerką Amrit Method of yoga nidra oraz iRest yoga nidra, a także pisarką i dramatopisarką.

Książka polecana m.in. przez dr Christiane Northrup

„Ta książka jest po prostu genialna. Myślałam, że znam się na kwestiach zdrowia, odpoczynku i jogi. Ale w tej wspaniałej książce Karen Brody tchnęła nowe życie w potrzebę odpoczynku – i nie chodzi tylko o to, aby „zapewnić sobie więcej snu”. Po przeczytaniu tej książki nie mogę się doczekać, żeby się położyć, posłuchać medytacji jogi nidry i swojej duszy. Kobiety na całym świecie muszą zacząć traktować odpoczynek poważnie, jeśli chcą się cieszyć dobrym zdrowiem. Ta książka to świetny i najbardziej praktyczny punkt wyjścia”.

Joga dla każdej kobiety

Joga nidra

Karen Brody

Tytuł oryginału: Daring to Rest: Reclaim Your Power with Yoga Nidra Rest Meditation

 Szczęście › emocje

Terapie › joga

Zdrowie › relaks

Terapie › medytacja

Terapie › energia

Zdrowie › kobieta

 [ebooki](#)

ISBN: 978-83-8168-025-7; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;



Kuracja antystresowa

Peter Beer

Tytuł oryginału: Radikal STRESSFREI: 6 Schritte zu mehr Widerstandskraft und Entspannung

Szczęście › rozwój osobisty
Szczęście › emocje
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

Szczęście › sukces
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

układ krążenia

ISBN: 978-83-8168-015-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Walka ze stresem – czas start!

Coraz częściej nie jesteśmy w stanie dotrzymać kroku wymaganiom stawianym nam przez codzienność. Terminy, których musimy dotrzymać, niezliczone obowiązki i oczekiwania przed jakimi stajemy i jakie sami sobie narzucamy, wszystko to sprawia, że życie powoli zaczyna przytłaczać. Przewlekły stres w pracy i domu, ma negatywny wpływ nie tylko na nasze samopoczucie, ale przede wszystkim zdrowie! W jaki sposób podjąć walkę z tym niewidzialnym nieprzyjacielem i od czego zacząć? Wszystkiego dowiesz się z tego wyjątkowego poradnika, zdradzającego proste sposoby radzenia sobie ze stresem.

Proste sposoby radzenia sobie ze stresem

Peter Beer, dzięki wieloletniej praktyce coacha oraz autora seminariów poświęconych problemowi stresu, zna ten temat od podszewki. Na bazie swoich doświadczeń oraz w oparciu o najnowsze badania naukowe, stworzył program do walki ze stresem w pracy i życiu codziennym. Proponowany przez niego zestaw ćwiczeń i praktycznych porad pomoże Ci raz na zawsze pożegnać stres ze swojego życia. Tak, to możliwe! Dzięki wskazówkom Autora, będziesz wiedział w jaki sposób zrelaksować swoje ciało, dowiesz się jak odpoczywać, nauczysz się przygotować do stresujących sytuacji, a także odkryjesz jak unikać go w przyszłości.

Skutki stresu – niebezpieczne dla zdrowia

Dlaczego tak ważne jest unikanie stresu w naszym życiu? Dlaczego poświęcono temu tematowi tak wiele badań naukowych, kursów oraz poradników? Stres ma przede wszystkim poważne skutki dla naszego zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jest przyczyną wielu chorób i dolegliwości, które za jego pośrednictwem atakują Twój organizm.

Poznaj zaledwie kilka z nich:

- choroby serca i układu krążenia,
- nowotwór,
- wrzody żołądka,
- cukrzyca,
- otyłość,
- bóle głowy,
- depresja,
- nerwice,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją,
- wyzwolenie chorób autoimmunologicznych takich jak: Hashimoto czy choroba Gravesa-Basedowa.

Brzmi strasznie? I właśnie takie jest. Na szczęście, dzięki wyjątkowym poradom i ćwiczeniom zaprezentowanym w tej książce przejmiesz kontrolę nad stresem i wyeliminujesz ryzyko groźnych chorób nim spowodowanych.

Co na stres? Przegoń negatywne myśli, naucz się efektywnego odpoczynania!

Odkryjesz odpowiedź na pytanie czym naprawdę jest stres, zbadasz jego poziom oraz wytypujesz główne źródła. Dowiesz się czym jest rezylencja, w jaki sposób zarządzać konfliktami, jak radzić sobie z emocjami oraz porażkami. Przegonisz negatywne myśli, nauczysz się efektywnego odpoczynania, sztuki robienia przerw oraz świadomego czerpania przyjemności. Ta książka wyposaży Cię w podstawową wiedzę oraz przydatne strategie i ćwiczenia (takie jak medytacje), których potrzebujesz do odzyskania równowagi w swoim życiu. Daj sobie szansę, ocal swoje zdrowie i życie rodzinne pozbywając się stresu raz na zawsze!

Stres? Nigdy więcej!



 pobierz fragment książki

Jak skutecznie zajść w ciążę

dr Jean M. Twenge

Tytuł oryginału: The Impatient Woman's Guide to Getting Pregnant

 Szczęście › związek
Szczęście › miłość
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

Szczęście › emocje
Dieta › witaminy
Zdrowie › kobieta
Zdrowie › dziecko

 ebooki życie intymne

ISBN: 978-83-8168-014-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

Prawdziwa epidemia współczesnego świata

Choć nie jest uważana za równie niebezpieczną chorobę jak nowotwory czy schorzenia układu krążenia, niepłodność jest uznawana za jedno z największych wyzwań medycznych. Problem polega na tym, że wiele osób wstydzi się o niej mówić, a kobiety, które poroniły, muszą samotnie walczyć z odczuwanym bólem. Tymczasem mężczyźni zamykają się w czterech ścianach rozpaczy ze świadomością, że ich męskość nie wyszła zwycięsko z próby poczęcia dzieci. Czy naprawdę jest aż tak źle i czy naprawdę należy załamywać z tego powodu ręce?

Odrzuć presję otoczenia i własnego ciała

Podnoszący na duchu, a zarazem niezwykle praktyczny, przewodnik dotyczący zajścia w ciążę trafia w sedno wszystkich emocjonalnych problemów związanych z posiadaniem dzieci. Autorka skupia się na biologicznej presji, rodzinnych naciskach i jeszcze większemu, stwarzanemu przez społeczeństwo ciśnieniu. Wszystko to robi w celu wsparcia kobiet, które rozważają zajście w ciążę.

Książka niczym rozmowa z przyjaciółką

Próba zajścia w ciążę wystarczy, aby zniecierpliwic jakąkolwiek kobietę. Ta książka to kompletny przewodnik po medycznym, psychologicznym, społecznym i seksualnym aspekcie zajścia w ciążę, napisany w zabawny, pełen empatii sposób, stwarzający klimat rozmowy z najlepszą przyjaciółką, która już wcześniej przeszła przez to wszystko. I faktycznie, dr Jean Twenge przeszła osobiście wszystko, o czym pisze – jest matką trójki małych dzieci, a po pierwszych próbach zajścia w ciążę kwestionowała własną płodność i ją badała.

Autorytet obala mity o zachodzeniu w ciążę

Renomowana socjolog i profesor na Uniwersytecie Stanowym w San Diego podczas swoich badań przeanalizowała ogromną ilość informacji – czasem sprzecznych, często alarmujących, a niemal zawsze zniechęcających – które napotykała w Internecie, książkach, otrzymała od członków rodziny i przyjaciół. Skonfrontowała mity dotyczące zajścia w ciążę z wiarygodnymi wynikami najnowszych badań.

Mniej zmartwień, więcej przyjemności

Dobra wiadomość jest taka: przy planowaniu dziecka masz znacznie mniej zmartwień niż kazano Ci wierzyć. Doktor Twenge dociera do sedna emocjonalnych problemów związanych z zajściem w ciążę. Opisuje, jak przygotować się umysłowo i fizycznie, gdy myśli się o poczęciu. Doradza, jak rozmawiać o tym z rodziną, przyjaciółmi i partnerem. Wyjaśnia także jak radzić sobie z wielkim smutkiem po poronieniu. Objasnia, w jaki sposób poznać, kiedy masz owulację, kiedy uprawiać seks, jak mierzyć czas ciąży, maksymalizować szanse zapłodnienia. Poleca również najlepszą dietę prenatalną i wyjaśnia, jak zwiększać szanse na urodzenie chłopca lub dziewczynki.

Bezcenna książka na nie zawsze łatwy czas

Próba poczęcia często wiąże się z ogromną ilością emocji, od niepokoju i rozczarowania po nadzieję i radość. Ta publikacja jest nieocenioną towarzyszką, która pomoże Ci przez to przejść z wprawą najlepszej położnej.

Ciąża łatwiejsza niż myślisz!

Peter Hollins

SAMODYSCYPLINA 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.

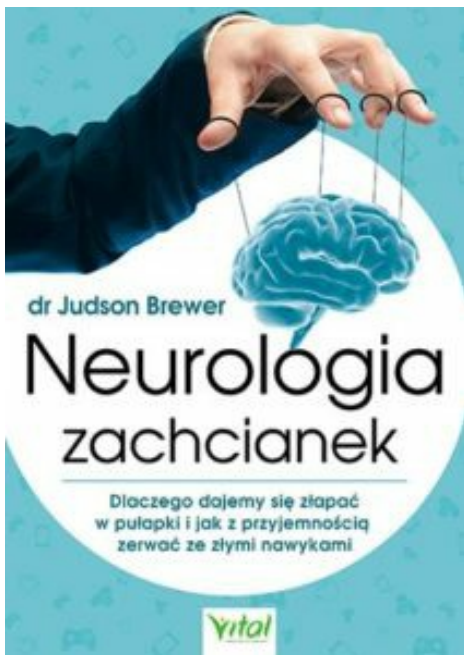
Skorzystaj ze sprawdzonych rad i zobacz, jak zmieni się Twoje życie

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. Zaczyniesz odnosić sukcesy w każdej dziedzinie oraz wyznaczać sobie kolejne cele, których osiągnięcie stanie się przyjemnością.

Od samodyscypliny do sukcesu



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

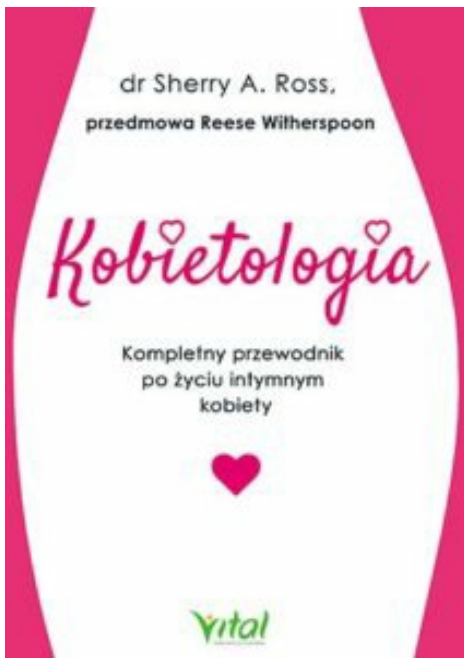
Książka rzuca nowe światło na pułapki umysłu i podpowiada jak wzmocnić samokontrolę i wyłapać sygnały oraz emocje, które budzą w Tobie niechciane pragnienia. Podstawowe przekonanie, że czegoś Ci brakuje, popycha do uzależnienia i pozbawia szans na pełne życie. Dr Brewer przedstawia różne sposoby zmniejszenia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




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, chlamydia, 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.

Zaprzyjaźnij 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!

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!



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



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



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. Stajesz 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!



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?

Dojrzwanie 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.



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