



GWARANCJA ZDROWIA

KATALOG

TEMATYKA

Terapie

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

Krótki kurs Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	5
Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii	6
Hatha joga	7
SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie	8
Joga dla każdego ciała	10
Kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i Hashimoto	11
Usuwanie bólu stawów i kręgosłupa zgodnie z Tradycyjną Medycyną Alpejską	13
Pokonaj przeziębienie i grypę	14
Skuteczna regeneracja układu odpornościowego	16
Masaż dla par	17
Detoks stawów	19
Zatrzymaj refluks	20
Skuteczna ochrona przed infekcjami i wirusami	22
Post przerywany – prawidłowe i bezpieczne stosowanie	23
Kod antyrakowy	24
Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból	25
Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie	27
Jak samodzielnie usunąć z organizmu metale ciężkie	29
Skuteczne metody pracy z oddechem	30
Masaż rolujący powięzi według metody Liebschera & Bracht	32
Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna	34
Pięć rytuałów tybetańskich	39
Najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki	41
Uziemienie	46
Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka	47
Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni	48
Podręcznik punktów akupunkturowych	49
Zresetuj swój metabolizm	50
Masaż chiński Tui-Na dla początkujących	52
Jak właściwie stymulować nerw błędny	53
Akupresura – prosta i skuteczna metoda uzdrawiania	55
Ajurweda dla początkujących	56
50 najpopularniejszych roślin dziko rosnących	58
Emocje w walce z rakiem: jak zbudować i wykorzystać swoją siłę emocjonalną, aby wygrać walkę z nowotworem	60
Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach	61
5 Elementów – sekret mądrości medycyny chińskiej uwalniający naszą naturalną, potężną moc życiową	62
Joga Venus	63
Joga w medycynie energetycznej	64
Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit	66
Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP	67
Cała prawda o wirusie Epsteina-Barr	69
Lecznicza moc drzew	71
Kuchnia według zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	73
Jak oddychać	74
Osteoartroza	75
Masaż bańką chińską	76

Pleśń – ukryta przyczyna chorób	78
Układ limfatyczny i skóra – medycyna holistyczna tom XII	79
Ashtanga – dynamiczna odmiana jogi	81
Aromaterapia dla każdego	82
Masaż twarzy bańkami	83
Joga	85
Koniec chorób serca!	87
Etniczna apteka	89
Olejki eteryczne i aromaterapia	90
Medyczna marihuana – praktyczne zastosowanie	92
Szungit – rosyjski kamień zdrowia	93
Odmładzanie komórkowe	94
Słońce – światło, które leczy	95
Cztery proste masaże	96
Koniec problemów z tarczycą	97
Naturalne techniki przywracania zdrowia	98
Joga nidra	100
Kuracja antystresowa	101
7 podstawowych kroków do pokonania raka piersi	103
Samodzielna i bezpieczna terapia jodem	104
Różeniec górski – złoty korzeń	106
Bąkowe tabu	108
Histamina a niebezpieczne alergen	109
Premenopauza – praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia	110
Tybetańska Księga Zdrowia	112
Joga na krześle	114
Przerwy w jedzeniu	116
Zdrowa i naturalna suplementacja	117
Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych	118
Mit cellulitu	119
Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego	120
Przeciwzapalna terapia tlenowa	122
Matcha – cudowna herbata	123
Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający	124
Ajurwedyjskie przepisy z lokalnych produktów	125
Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania	126
Lecznicza woda	128
Holistyczna medycyna chińska na co dzień	129
Alchemia ziół i przypraw	130
Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu	131
Kokosowe terapie	132
10 zasad zdrowego odżywiania w oparciu o najnowsze badania naukowe	133
Lecznicza moc pszczoł	134
System Norbekova w praktyce	135
Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców	136
Pozbądź się chorób skóry	137
Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych	138
Niewyjaśnione dolegliwości?	139

Ajurwedyjski detoks	140
Lecznice rośliny dziko rosnące	141
Kupa szczęścia	142
Tradycyjna Medycyna Chińska	143
Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej	144
Refleksologia w praktyce	145
Noni	146
Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych	147
Oczyszczanie organizmu w praktyce	148
Wylecz alergię	149
Masaż tantryczny	150
Wiek to nie wyrok	151
Yin Joga	152
Zdrowe oczy	153
Konopie – cud natury	154
Pasożyty – prawdziwa przyczyna chorób	155
Kompleksowe odkwaszanie organizmu	156
Odkwaszanie	157
DMSO naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy	158
Dieta według Pięciu Przemian	159
Naturalne metody na zdrowe zęby	160
Żywność funkcjonalna	161
Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik	162
Naturalny detoks	163
Masaż – uzdrawiający dotyk	164
Pięć Przemian na polskim stole	165
Efekt placebo	166
Wylecz artretyzm	167
Chińskie ćwiczenia uzdrawiające	168
Akupunktura	169
Płukanie ust olejem	170
Terapia czaszkowo-krzyżowa	171
Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian	172
Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	173
Zdrowa wątroba	174
Program uzdrawiający układ odpornościowy	175
Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie	176
Superodżywianie	177
Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą	178
Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą	179
Lemoniadowe oczyszczanie	180
Oczyszczanie dla każdego	181
Złoto koloidalne	182
Uzdrawiająca moc lasu	183
Dieta hCG	184
Oczyszczanie nerek	185
Lecznice głodówki dla każdego	187
Program przywracania równowagi jelitowej	188

Zdrowe jelita, zdrowe życie	190
Kryzys ozdrowieńczy	191
Jiaogulan – chińskie zioło nieśmiertelności	192
Joga – jak zmienić postrzeganie swojego ciała i życia	193
Sposób na chroniczne zmęczenie	194
Akupresura – najskuteczniejsze punkty	195
Przewodnik odkwaszania organizmu	196
Kombucha – cudowny grzyb herbaciany o leczniczych właściwościach	197
Odmładzające zioła	198
8 kroków do pozbycia się bólu pleców	199
Zegar ciała	200
Czystek	201
Zdrowe kości	202
Mumio – naturalne lekarstwo z gór	203
Uzdrowiająca moc octu	204
Obniż swój cholesterol – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie	205
Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego	206



Krótki kurs Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

dr Li Wu

Tytuł oryginału: Das Buch der Chinesischen Heilkunst: Bewährtes Heilwissen aus dem Reich der Mitte

Terapie › energia
Terapie › zioła
Terapie › akupresura

Terapie › chi kung
Terapie › akupunktura

ebooki rośliny lecznicze  **zapowiedź**

ISBN: 978-83-8272-275-8 ; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Energia życiowa chi – dlaczego tak ważny jest prawidłowy przepływ energii?

Z punktu widzenia **Tradycyjnej Medycyny Chińskiej** każdy człowiek stanowi organiczną jedność. Jego narządy – zarówno tak zwane narządy pełne, jak i puste (po chińsku, odpowiednio, *zang* oraz *fu*) – są wewnętrznie powiązane ze ścieżkami przepływu energii, czyli **meridianami**. Meridiany odgrywają ważną rolę w akupunkturze, akupresurze, masażu leczniczym, a także w ziołolecznictwie. Przepływa nimi energia życiowa zwana po chińsku energią chi. Medycyna chińska interpretuje wszystkie zjawiska występujące w świecie w kategoriach **równowagi yin i yang**. Przyczyną każdej dolegliwości, czy to mającej naturę fizyczną, czy psychiczną, jest zaburzenie tej równowagi. Dlatego podczas leczenia chodzi zawsze o to, by przywrócić naruszoną równowagę, a przez to obudzić funkcje samouzdrawiania organizmu i **stymulować przepływ energii życiowej chi**. Ta książka pomoże ci rozpoznać przyczyny twoich dolegliwości oraz dobrać odpowiedni rodzaj leczenia.

Akupunktura, akupresura, ziołolecznictwo – terapie, które wzmacniają energię chi

Książka ta stanowi obszerne wprowadzenie w Tradycyjną Medycynę Chińską. Znajdziesz tutaj terapie i techniki wraz ze szczegółowym opisem ich działania. Poznasz zasady leczenia oparte na akupunkturze, akupresurze i ziołolecznictwie. Pomogą ci one zarówno w pokonywaniu codziennych dolegliwości, jak i w przypadku trudnych do leczenia objawów, takich jak ból, choroby metaboliczne oraz różne zaburzenia organiczne i psychiczne. Odkryjesz również **chińskie ćwiczenia, tai chi** czy chi kung, które pomagają w odzyskaniu równowagi energetycznej chi. Z tej publikacji dowiesz się, na czym polega diagnoza i leczenie w tym systemie. Ponadto, poradnik ten zawiera wskazówki, dzięki którym możesz delikatnie i bez skutków ubocznych wzmocnić siebie i swoich bliskich w przypadku różnych codziennych dolegliwości oraz **przywrócić równowagę organizmu** i energii życiowej chi.

Rośliny lecznicze – tradycyjne chińskie środki do pokonywania wielu dolegliwości

Jednym z podstawowych filarów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej są **rośliny lecznicze**. Z biegiem lat te naturalne specyfiki doskonalono i rozwijano. W książce znajdziesz szczegółowe opisy roślin leczniczych i ich właściwości oraz zastosowanie. Każde zioło, każdy lek i każdy produkt spożywczy wywiera określone działanie zdrowotne na organizm. **Chińskie receptury ziołowe** są niezmiernie bogate. Ta książka pomoże ci nabrać doświadczenia w przygotowywaniu mieszanek leczniczych. Będziesz mógł je wykorzystywać w pokonywaniu wielu dolegliwości. Po tej lekturze będziesz służył wiedzą i pomocą innym przy dolegliwościach nagłych i przewlekłych.

Tradycyjna Medycyna Chińska i energia chi na co dzień

Dowiesz się wszystkiego o podstawowych zasadach Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, czyli o:

- równowadze yin i yang,
- pięciu żywiołach i ich wykorzystaniu w codziennym życiu,
- punktach akupunktury i meridianach,
- zasadach akupresury,
- leczniczych potrawach bazujących na diecie pięciu przemian,
- kuracjach opartych na roślinach leczniczych,
- ćwiczeniach ruchowych tai chi, chi kung i medytacjach,
- masażach stymulujących przepływ energii Qi.

Przyjemność i zdrowie płynące z tradycji



Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii

Valerie Ann Worwood

Tytuł oryginału: The Complete Book of Essentials Oils and Aromatherapy, Completely Revised and Expanded: Over 800 Natural, Nontoxic, and Fragrant Recipes to Create Health, Beauty, and Safe Home and Work Environments

Terapie › aromaterapia
Zdrowie › relaks
Zdrowie › kosmetyki

Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby

ebooki olejki eteryczne pielęgnacja ciała terapie naturalne zdrowa skóra

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-212-3; Cena katalogowa: 299.00 zł; Ilość stron: 1040; Oprawa: twarda; Format: 16,5 x 24; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: 1;

 pobierz fragment książki

„Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii” – długo wyczekiwana edycja światowego bestsellera nareszcie dostępna na rynku polskim!

To najlepsze i jedyne tak specjalistyczne kompendium dotyczące terapii naturalnych – aromaterapii i olejków eterycznych, jakie pojawiło się na polskim rynku. Długo wyczekiwane i nareszcie dostępne! To nowe, rozszerzone wydanie polskiego bestsellera *Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii*. Znajdziesz w nim opisy olejków eterycznych na każdą okazję i do każdego zastosowania, jakie mógłbyś sobie wyobrazić. Nie tylko na odzyskanie zdrowia, eliminację chorób i uciążliwych dolegliwości. Ale również na pozbycie się cellulitu, pielęgnację ciała, urody, zdrową skórę czy relaks. Książka została wzbogacona o olejki zapewniające skuteczną obronę przed wirusami i bakteriami, a także wszelkimi toksynami. Znaleźć w niej można również remedium na problemy emocjonalne i stres, a nawet owsiki, pchły i kleszcze czy odstraszanie owadów.

Odkryj mnogość korzyści płynących z olejków eterycznych i aromaterapii w książce jednego ze światowych autorytetów w tej dziedzinie

Książka została napisana przez guru olejków eterycznych i aromaterapii – Valerie Ann Worwood, która posiada tytuł doktora medycyny naturalnej, a także jest konsultantką koncernów kosmetycznych oraz promotorką licznych bestsellerów z tej dziedziny. To znana na całym świecie aromaterapeutka, refleksolog oraz założycielka i członkini Międzynarodowej Federacji Aromaterapeutów (The International Federation of Aromatherapists). Jest również właścicielką kliniki w Romford w Anglii. A także najczęściej cytowaną specjalistką od aromaterapii na świecie i jedną z wiodących światowych autorytetów w tej dziedzinie. Pracuje jako ekspertka ds. aromaterapii w ważnych projektach realizowanych m.in. na potrzeby przemysłu kosmetycznego i uzdrowiskowego. Ponadto prowadzi badania nad aromaterapią i jej wpływem na endometriozę i niepłodność. Dodatkowo wygłasza prelekcje na całym świecie na temat korzyści płynących z aromaterapii i olejków eterycznych.

Ponad 800 przepisów na zdrowie, pielęgnację ciała, urodę, a nawet czysty, pachnący dom w jednej książce!

W tym obszernym kompendium znajdziesz ponad 800 oryginalnych i naturalnych przepisów na aromatyczne mieszanki. Do większości z nich wykorzystasz zaledwie kilka łatwo dostępnych olejków. Korzystając z ponad 20-letniego doświadczenia autorki, teraz będziesz mógł już sam przygotować olejek idealnie dopasowany do twoich potrzeb. Autorka podpowie ci, jakie naturalne olejki eteryczne dla dzieci są najbezpieczniejsze, i w jaki zróżnicowany sposób można wykorzystywać olejki na co dzień. Przekonasz się, że olejki można stosować przy wielu dolegliwościach w pełni naturalnie i bezpiecznie. Zarówno przeciwko grypie, na migrenę, grzybicę czy łuszczycę. Niektóre z nich warto wykorzystać również jako np. środki do polerowania, czyszczenia, jak też płyny do płukania ubrań i odświeżacze powietrza.

Jakie olejki eteryczne na urodę, zdrową skórę, pielęgnację ciała, a jakie na wirusy i bakterie czy eliminację chorób?

Jeśli cierpisz na biegunki, często się przeziębiasz lub masz po prostu spierzchnięte wargi – w tej książce znajdziesz specjalne olejki dla siebie. Począwszy od bólu głowy poprzez infekcje ucha po bóle zębów. A także na cellulit, poprawę metabolizmu czy pracę jelit. Jest tu mnóstwo nowych, różnorodnych przepisów na mieszanki z naturalnych olejków eterycznych. Publikacja zawiera także receptury na hydrolaty, własne perfumy, olejki do stosowania w kuchni. Nie zabrakło też takich, które chronią przed wirusami i bakteriami, zapewniają spokój i relaks. Będziesz zachwycony działaniem olejków, a różnorodność ich zastosowań sprawi, że bez problemu poradzisz sobie z każdą dolegliwością. Ich skuteczność możesz sprawdzić na sobie, jak i na domowych pupilach. Zaprezentowane przez autorkę olejki są doskonale dostosowane do potrzeb osób w każdym wieku. Od dzieci po seniorów, od sportowców po gospodynie domowe, od kobiet w ciąży po matki karmiące. Każdy tu znajdzie coś dla siebie. Dodatkowo odkryje wykorzystanie olejków eterycznych w zabiegach kosmetycznych czy spa. Pozna także mieszanki do pielęgnacji skóry, włosów oraz dla domu i zwierząt.

Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia



Hatha joga

Brooke Boon Daniel DiTuro Martin Kirk

Tytuł oryginału: Hatha Yoga Illustrated. For greater strenght, flexibility and focus.

Terapie › joga
Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna

Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból ból stawów mięśnie stawy i kości umysł

ISBN: 978-83-64278-45-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

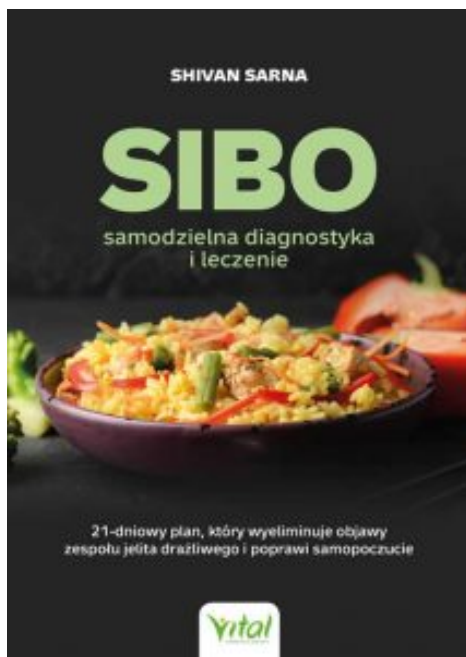
Czy poznałeś już najstarszą formę ćwiczeń dla ciała i duszy?

Hatha joga jest najstarszą znaną formą ćwiczeń psycho-fizycznych i jedną z najbardziej popularnych na Zachodzie tradycji indyjskiej jogi. Bazuje głównie na pozycjach ciała zwanych asanami, procesach oczyszczających oraz na kontroli oddechu (pranajama). Różni się od klasycznej jogi, kładąc większy nacisk na praktyki fizyczne. Dzięki wykonywaniu określonych pozycji, ciało się wzmacnia i uelastycznia. Hatha joga niezwykle korzystnie wpływa na giętkość i elastyczność całego ciała, poprawę gospodarki hormonalnej i regulację przemiany materii, a także wzrost wytrzymałości fizycznej, odprężenie mięśni, normowanie pracy serca, układu krążenia i nerwowego. Na poziomie duchowym natomiast pozwala osiągnąć koncentrację i spokój umysłu, a w rezultacie poczucie jedności z samym sobą, innymi ludźmi i całym otaczającym światem.

Przeżyj nowe doświadczenia na poziomie ciała i umysłu

Dzięki tej książce uzyskasz wiele korzyści fizycznych i zwiększysz swoją świadomość ciała. Poradnik zawiera 650 kolorowych zdjęć, przedstawiających 77 standardowych pozycji hatha jogi, które mają zastosowanie w głównych stylach hatha, takich jak Iyengar, Astanga, Anusara i Bikram. Każda pozycja jest zaprezentowana od początku do końca, z opisem pozwalającym osiągnąć odpowiednie ustawienie i oddychanie, które umożliwi ich bezpieczne wykonanie. Rezultatem tego jest wspaniałe fizyczne i umysłowe doświadczenie. Wielu pozom towarzyszą opisy ich wariantów, co umożliwia wybór asan, odpowiadających Twoim preferencjom, umiejętnościom i możliwościom ciała. Na przykładzie jedenastu zestawów figur przedstawionych w książce dowiesz się, jak połączyć je w ćwiczenia z uwzględnieniem ich trudności, intensywności i długości.

Hatha joga – źródło zdrowia i harmonii



SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie

Shivan Sarna

Tytuł oryginału: Healing SIBO: fix the real cause of IBS, bloating, and weight issues in 21 days

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie jelit

ból choroby jelit ebooki mikrobiom diety mikrobiom jelitowy SIBO

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-219-2; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

SIBO (zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego) – dlaczego tak trudno je zdiagnozować i leczyć?

Czy towarzyszą ci ból lub dyskomfort w jamie brzusznej, biegunka, zaparcia lub oba te objawy na przemian? Cierpisz na wzdęcia, które nie mają żadnej innej oczywistej przyczyny? Te dolegliwości uniemożliwiają ci korzystanie z pełni życia. Obawa, że stale musisz mieć dostęp do toalety to twoja codzienność? Najprawdopodobniej cierpisz na SIBO lub IBS (zespół jelita drażliwego) albo na obie dolegliwości jednocześnie. Rodzina i lekarze często bagatelizują ten problem. Twierdzą, że masz „delikatny” lub „wrażliwy” żołądek. To sprawia, że SIBO jest bardzo słabo znane i rzadko diagnozowane. Na szczęście autorka, która przez wiele lat cierpiała na SIBO, w tej książce podzieli się z tobą swoimi doświadczeniami i wiedzą na temat tego schorzenia. Dowiesz się, jak zrobić test na SIBO i o co zapytać lekarza. Diagnostyka i leczenie SIBO

Poznaj plan, dzięki któremu będziesz wiedział, jak pokonać ból, choroby jelit oraz odbudować prawidłowy mikrobiom jelitowy

Diagnostyka i leczenie SIBO nie jest łatwe. Autorka wyjaśni ci, co powoduje SIBO. Poznasz też czynniki ryzyka i przyczyny rozwoju choroby. Znajdziesz tu także skrupulatny plan, który okazał się skuteczny w przypadku autorki, jak również setek innych pacjentów. Dzięki prostym zasadom diety i zdrowego odżywiania odzyskasz zdrowie. Przestaniesz unikać spotkań towarzyskich i wizyt w restauracji, ponieważ twoje choroby jelit będą pod całkowitą kontrolą. Nauczysz się, jak raz na zawsze poradzić sobie z SIBO. Plan zawarty w tej książce pomoże ci pokonać SIBO. Pozwoli ci zrozumieć, co dzieje się w twoim ciele. Będziesz bardziej konsekwentny w rozmowach z lekarzem, a jeśli objawy się nasilą, zrozumiesz, dlaczego tak się dzieje i co zrobić, aby poprawić samopoczucie.

Poznaj najważniejsze kroki planu zawartego w poradniku SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie

- Zbadaj się – dowiedz się, czy SIBO jest tym, co ci dolega. Poznaj wszystkie informacje o badaniach i testach na SIBO.
- Zastosuj szybkie strategie łagodzenia objawów. **Wypróbuj sztuczki, które wykorzystują lekarze i pacjenci, aby pokonać nieprzyjemne objawy SIBO czy IBS i momentalnie poczuć się lepiej.**
- Zmień swój sposób odżywiania. Wprowadź dietę SIBO i jadłospis zaproponowany przez autorkę. Dowiedz się, co jeść, a czego unikać, aby złagodzić objawy tej choroby i nie męczyć się dłużej ze wzdęciami, biegunkami czy bólem brzucha. Znajdziesz w książce 21-dniowy plan posiłków wraz z prostymi przepisami, które wspomogą oczyszczanie jelit.
- Wybierz odpowiednie i skuteczne leczenie. Jak twierdzi autorka, sama dieta nie pomoże ci pozbyć się SIBO. W kolejnych rozdziałach, w których opisuje swoje sprawdzone sposoby, wyjaśni ci, jakie terapie możesz zastosować, aby na dobre pozbyć się tego schorzenia.
- Zapanuj nad objawami w miarę upływu czasu. Bez wątpienia całkowicie powrócisz do zdrowia, rozumiejąc, kiedy i dlaczego pojawiają się objawy SIBO. Bezsprzecznie będziesz już wiedział, co zrobić, aby wrócić do lepszego samopoczucia.

Praktyczny przewodnik po rozpoznawaniu i leczeniu SIBO – pokonasz ból i wrócisz do zdrowia

Autorka zestawia najnowocześniejsze informacje medyczne od ekspertów w dziedzinie zdrowia z własnymi poradami i spostrzeżeniami jako pacjentki. Nie tylko konsoliduje wszystkie najnowocześniejsze kwestie techniczne, których nauczyła się od lekarzy i dietetyków, ale także poprowadzi cię przez emocjonalne, psychologiczne kwestie związane z SIBO. Znajdziesz tu wiele praktycznych porad i różnorodne zalecenia dietetyczne. Shivan jest wegetarianką, dlatego prezentuje wiele przepisów z zastosowaniem pokarmów roślinnych. Zawsze zaznacza jednak, jakie źródła białka zwierzęcego możesz zastosować w swoim jadłospisie.

Zastosuj autorską terapię na oczyszczanie jelit. Pomoże ci w tym ponad 40 przepisów przyjaznych dla osób z SIBO

W tym poradniku znajdziesz proste przepisy na pyszne i sycące dania, które pomogą ci pobudzić układ trawienny, odbudować zdrowy mikrobiom jelitowy i żyć bez bólu. Zdrowe odżywianie stanie się twoim lekarstwem na objawy SIBO. Bez trudu przygotujesz aromatyczne i pełne składników odżywczych potrawy, takie jak: zapiekanka pasterska, pizzerinki z cukinii, muffinki jagodowo-cytrynowe czy miodowe latte z nutą lawendy. Każdy przepis jest opatrzone praktycznymi oznaczeniami:

- BPD: Dieta dwufazowa (ang. *Bi-Phasic Diet*),
- SCD: Dieta Specyficznych Węglowodanów,
- LF: Dieta Low FODMAP,
- CSD: Dieta Cedars-Sinai,
- SSFG: Protokół dr Siebecker (ang. *SIBO Specific Food Guide*).

Niezależnie od tego, jaki sposób żywienia wybierzesz, na pewno znajdziesz tu coś dla siebie. Już dziś zacznij wykorzystywać plan diety SIBO i wypróbowany jadłospis.

Sprawdź, co eksperci mówią o książce *SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie*

„Łącząc najnowocześniejsze informacje techniczne i medyczne od ekspertów w dziedzinie zdrowia z własnymi radami i spostrzeżeniami jako pacjentki, którą sama była, Shivan stworzyła nieocenione źródło informacji dla milionów ludzi zmagających się z SIBO. Gorąco polecam”.

– dr Allison Siebecker

„*SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie* jest niesamowitym wkładem zarówno dla tych, u których zdiagnozowano SIBO, jak i dla tych, którzy dopiero zaczynają zajmować się swoimi problemami żołądkowo-jelitowymi. Shivan Sarna przez lata współpracowała z najlepszymi lekarzami, dietetykami i innymi specjalistami w dziedzinie SIBO i widać to w bogactwie informacji, które przedstawia w tej książce. Oferuje praktyczne porady i rozbija zawiłości leczenia SIBO, aby uczynić je dostępnymi dla każdego”.

– Kristy Regan, MScN, autorka bestsellera *Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP*

„*SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie* zawiera praktyczne kroki, które pacjent musi podjąć, aby wyzdrowieć. Shivan przeprowadziła wywiady z najlepszymi praktykami w świecie SIBO, aby stworzyć książkę, którą każda osoba z SIBO lub IBS powinna posiadać. Po jej przeczytaniu będziesz wiedział więcej o SIBO niż 99% lekarzy.

– Steven Wright z HealthyGut.com

Zdiagnozuj i pokonaj objawy SIBO.

Pozbądź się bólu i chorób jelit w 21 dni!



 pobierz fragment książki

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;

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

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

Autorka przełamała swoje ograniczenia, ty też możesz!

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

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

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

Joga dla każdego – bez względu na rozmiar!



 pobierz fragment książki

Kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i Hashimoto

dr Alan Christianson

Tytuł oryginału: The Thyroid Reset Diet: Reverse Hypothyroidism and Hashimoto's Symptoms with a Proven Iodine-Balancing Plan

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 choroby tarczycy dieta przeciwzapalna ebooki Hashimoto stany zapalne

 zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-210-9; Cena katalogowa: 74.70 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Choroby tarczycy i stany zapalne – jak zmagać się z plagą chorób naszych czasów

Według WHO choroby tarczycy to już plaga cywilizacyjna. Statystycznie nawet 4% ludzi na świecie może chorować na niedoczynność tarczycy, w tym również na Hashimoto. Według najnowszych szacunków w Polsce problemy z funkcjonowaniem tego gruczołu może mieć co piąty mieszkaniec. Osoby cierpiące na choroby tarczycy zmagają się z objawami, takimi jak: zmęczenie, zmiany nastroju, przyrost masy ciała, choroby skóry i wypadanie włosów. Niejednokrotnie, aby poczuć się lepiej, pacjenci próbują wszystkiego – leków, suplementów i modyfikacji diety. Dzięki temu poradnikowi poznasz terapię, przeciwzapalną dietę na uzdrowienie tarczycy, która może ci naprawdę pomóc. Znajdziesz tu nową drogę opartą na zdrowym odżywianiu i medycynie naturalnej. Niezależnie od tego, jak długo zmagasz się z chorobą tarczycy, nie poddawaj się. Możesz poczuć się lepiej i odzyskać zdrowie. Rozwiązaniem jest kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i objawy Hashimoto.

Kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i Hashimoto – poznaj autorski plan opracowany przez lekarza

Najczęstszymi chorobami tarczycy są niedoczynność, nadczynność, choroba Hashimoto i problemy z odwrotną trójiodotyroniną. Jeśli czujesz się przytłoczony, zagubiony i przestraszony, nie radzisz sobie z ciągle powracającymi stanami zapalnymi czy pogarszającym się samopoczuciem, ten poradnik jest właśnie dla ciebie. Poznaj terapię – dietę na uzdrowienie tarczycy – stworzoną przez Alana Christiansona. To praktykujący lekarz medycyny, naturopata, który stale prowadzi badanie kliniczne nad funkcjonowaniem tarczycy. Specjalizuje się w medycynie naturalnej, dzięki której pomógł odzyskać zdrowie ludziom z chorobami tarczycy i opornością na utratę wagi. Dzięki jego książce ty również możesz wdrożyć w życie innowacyjny plan wyeliminowania objawów choroby tarczycy poprzez zmniejszenie nadmiaru jodu w diecie.

Możesz wyleczyć stany zapalne – zastosuj skuteczną dietę tarczycową i przekonaj się, czy jod jest dla ciebie dobry

Zdaniem wielu specjalistów ciężka sytuacja pacjentów zmagających się z chorobami tarczycy i Hashimoto związana jest ze stosowaniem nieprawidłowej diety tarczycowej. Autor, w odróżnieniu od wielu lekarzy staraj daty, przekonuje, że choroby tarczycy są wyleczalne. Opiera swoje opracowanie na badaniach klinicznych prowadzonych przez ostatnie kilkanaście lat. Z tego poradnika dowiesz się, że dolegliwości związane z tarczycą są efektem dostarczania organizmowi zbyt dużych ilości jodu. Jesteś zaskoczony? W tej książce znajdziesz najnowsze wyniki badań, które pokazują, jak łatwo od stanu niedoboru jodu przeszliśmy do momentu, w którym poprzez spożywanie dużych ilości żywności przetworzonej przyjmujemy ten pierwiastek w nadmiarze.

Ograniczenie jodu w proponowanym autorskim programie zdrowego odżywiania pomaga nawet w przypadku osób cierpiących na ciężkie odmiany chorób tarczycy. Niektóre eksperymenty wdrożenia tej diety opartej na medycynie naturalnej zakończyły się całkowitym zanikiem objawów choroby u 80 procent uczestników. Nigdy wcześniej żadna forma terapii schorzeń tarczycy nie mogła pochwalić się taką skutecznością. Celem niniejszej książki jest dołączenie cię do grona uzdrowionych osób.

Wypróbuj 28-dniowy plan zdrowego odżywiania i zresetuj swoją tarczycę

W ciągu ostatnich kilku lat naukowcy zdobyli więcej wiedzy na temat tarczycy i jodu niż w ciągu poprzednich pięciu dekad. Niniejsza książka prezentuje najnowsze odkrycia dotyczące regulacji spożycia tego pierwiastka. Zawarty tu program składa się z kilku prostych kroków, które pomogą ci przywrócić prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Na początek samodzielnie wypełnisz kwestionariusz objawów chorobowych, który pomoże opracowany w oparciu o badania kliniczne. To narzędzie pomoże ci oszacować stan zdrowia oraz zmierzyć dynamikę choroby tarczycy. Istotne jest to, że wcale nie będziesz musiał wyeliminować z diety całych kategorii żywności, np. tych zawierających gluten. Zamiast tego zastąpisz je niskojodowymi alternatywami. Wyłączysz z diety nieoczywiste źródła tego związku oraz stworzysz się na nowe rodzaje potraw. Od dziś twoje leczenie chorób tarczycy przybierze postać zdrowej i zrównoważonej diety. Proponowany plan żywieniowy pozwoli ci pozbyć się objawów choroby i odczuć ulgę już po kilku tygodniach.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

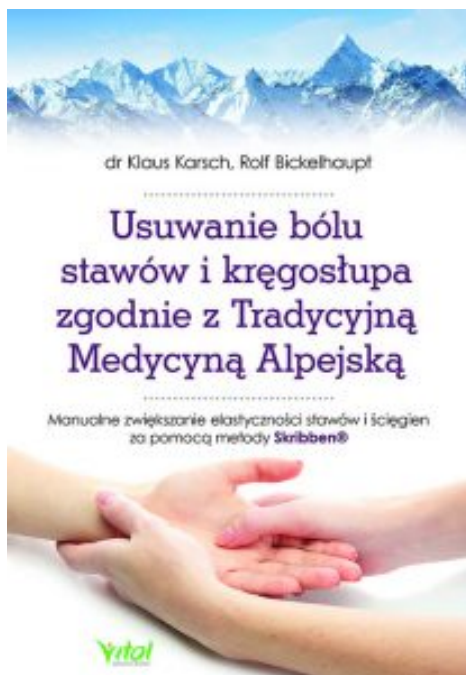
- poznasz i zastosujesz plan diety, która zawiera optymalną ilość żelaza i jodu w diecie, aby kontrolować hormony tarczycy;
- skutecznie zresetujesz działanie tarczycy, cofniesz objawy przewlekłych chorób tarczycy, takich jak niedoczynność tarczycy i zapalenie

tarczycy typu Hashimoto;

- wypróbujesz ponad sześćdziesiąt prostych przepisów na pyszne dania, takich jak: kurczak z brzoskwiniami i czarną fasolą, dyniowy przysmak, sałatka śródziemnomorska z koprem włoskim, wrap z soczewicą czy czekoladowy koktajl z wiśniami;
- wykorzystasz gotowe, tygodniowe plany posiłków, dzięki którym łatwo wdrożysz zmiany w swojej kuchni i odzyskasz zdrowie;
- poznasz wyniki i interpretację badań naukowych, pokazujące, że prawidłowe spożycie jodu w diecie może wyeliminować objawy twojej choroby tarczycy już po czterech tygodniach.

Wypróbuj dietę przeciwzapalną, która skutecznie uzdrowi tarczycę

i pokona objawy Hashimoto



Usuwanie bólu stawów i kręgosłupa zgodnie z Tradycyjną Medycyną Alpejską

dr med. Klaus Karsch Rolf Bickelhaupt

Tytuł oryginału: Bewegliche Gelenke: Einfache Heilgriffe aus der Volksmedizin. Skribben das Erfolgskonzept. Mit Skribben Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen selbst behandeln

Terapie › masaż

ból kręgosłupa ból mięśni ból pleców medycyna ludowa terapie manualne

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-208-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24,0 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Odkryj sekrety niezwyklej terapii manualnej, wywodzącej się z Tradycyjnej Medycyny Alpejskiej

Bóle pleców, kręgosłupa czy mięśni to prawdziwa plaga naszych czasów. Są konsekwencją nieprawidłowej postawy podczas pracy, zmian zwyrodnieniowych związanych ze starzeniem czy urazów sportowych. Niezależnie od przyczyny potrafią skutecznie uprzykrzyć życie. Medycyna konwencjonalna nie zawsze skutecznie radzi sobie z tego typu dolegliwościami, a przypisywane leki mogą wywoływać skutki uboczne. Okazuje się, że w tej sytuacji pomocna może być **medycyna ludowa**. Tradycyjna Medycyna Chińska czy praktyki rosyjskich szeptuch cieszą się coraz większą popularnością. Mniej znana, ale nie mniej skuteczna jest **Tradycyjna Medycyna Alpejska**. Niniejsza książka przybliży **zasady stosowania metody Skribben®**, wywodzącej się właśnie z Tradycyjnej Medycyny Alpejskiej. To **terapia manualna**, która eliminuje **dolegliwości stawów i kręgosłupa**, a także sprawdza się w leczeniu bólów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki tej publikacji nauczysz się w praktyce stosować tę niezwykle technikę uzdrawiającą. Dowiesz się, kiedy należy jej używać i jakie są przeciwwskazania. Jej stosowanie jest praktycznie pozbawione ryzyka, a nauka nie wymaga specjalistycznego przygotowania.

Metoda Skribben® – skuteczny sposób na ból pleców, kręgosłupa i mięśni

W końcu lat 70. XX wieku Klaus Karsch, młody niemiecki lekarz, odbył dwuletnią podróż w regionie Alp. W tym czasie odwiedził wsie i niewielkie miasteczka w Austrii, Szwajcarii i Włoszech, spotykając ludzi o niesamowitych umiejętnościach w leczeniu stawów. Zdobyte doświadczenia wykorzystał w swojej praktyce lekarskiej. Na ich podstawie opracował metodę Skribben®, która została opatentowana w Niemieckim Urzędzie Patentów i Znaków Towarowych. Czerpie ona z wielowiekowej tradycji alpejskiej medycyny ludowej. Została jedynie dostosowana do wymogów dzisiejszych czasów.

Terapia inna niż wszystkie

W przeciwieństwie do chiropraktyki czy wielu technik masażu **metoda Skribben®** polega na mobilizacji ścięgien. Skupia się ona zarówno na samych ścięgnach wyczuwalnych dotykiem, jak i przejściach ścięgien do mięśni. Poprzez nacisk terapeuty **likwiduje napięcia lub przykurcze w tkankach**, by uwolnić pacjenta od bólu pleców, kręgosłupa czy mięśni. Zamieszczone w książce zdjęcia pokazują i objaśniają wszystkie najważniejsze chwyt i procedury wykonywane na różnych stawach. **Tekst i ilustracje** uzupełniają się wzajemnie, dostarczając wiedzy niezbędnej do przyswojenia sobie zasad tej terapii. Dzięki temu każdy może się jej łatwo nauczyć. Dotyczy to zarówno specjalistów w dziedzinie masażu, jak też osób bez wykształcenia medycznego. Co ważne, metoda nie wymaga żadnego profesjonalnego sprzętu.

Jakie są wskazania do stosowania metody Skribben®?

Ta wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Alpejskiej terapia manualna sprawdza się **w każdym rodzaju bólu stawów kończyn i kręgosłupa**. Jest ona szczególnie skuteczna w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych i biodrowych oraz impingementu barkowego. Inne wskazania to: **artroza, rwa kulszowa lub lumbago**. Metoda doskonale nadaje się również **do leczenia palpacji serca i napięciowych bólów głowy**, a także daje dobre efekty w przypadku ograniczeń ruchowych spowodowanych skurczami. Zalecana jest pacjentom cierpiącym na hipermobilność i fibromialgię. Z powodzeniem **wzmacnia mięśnie i sprawdza się w stanach wyczerpania**, gdyż **uaktywnia krążenie krwi**, zwiększając tym samym przepływ energii.

Jak zwiększyć skuteczność metody Skribben®?

W swojej książce Autor udziela też wskazówek, jak zwiększyć skuteczność tej metody i ułatwić jej stosowanie. Wszystkie one zostały zaczerpnięte z alpejskiej medycyny ludowej. Podaje więc przepisy na maści ziołowe, radzi, jak przygotować **specjalne lecznicze kadzidła czy okłady**. Te środki mają na celu rozgrzanie ciała, by zapewnić mu lepsze ukrwienie. Są przy tym naturalne, więc leczenie stawów i bólów mięśniowo-szkieletowych przy ich użyciu odbywa się w sposób całkowicie bezpieczny.

Szybko i skutecznie uwolnij się od bólu pleców, kręgosłupa i mięśni!



 pobierz fragment książki

Pokonaj przeziębienie i grypę

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Knockout Colds and Flu Naturally: Science-Based, Drug-Free Solutions to Respiratory Infections

 Terapie > medycyna naturalna
Zdrowie > choroby

Terapie > detoks

 [odporność](#) [olej kokosowy](#) [stany zapalne](#) [witamina C](#) [witamina D](#)  [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8272-206-2; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Jak przewyciężyć infekcje wirusowe?

Grypa może stać się przyczyną innych poważnych chorób, a nawet doprowadzić do zgonu. W połączeniu z zapaleniem płuc uznawana jest za główną przyczynę zgonów na świecie. Mimo że większość jej ofiar to osoby starsze, **grypa i inne infekcje wirusowe mogą dopaść każdego** – bez względu na wiek. Istnieją różne rodzaje wirusów i są one ogromnym zagrożeniem dla ludzi, ponieważ nieustannie się zmieniają, czyli mutują, wskutek czego pojawiają się nowe szczepy mogące wywoływać chorobę, np. Covid-19. Wirusy te są główną przyczyną epidemii sezonowych, które obserwujemy niemal każdej zimy, a także sporadycznych ogólnoswiatowych pandemii. **Jak zatem przewyciężyć infekcje wirusowe?**

Czy możemy uniknąć wirusów i jak zwalczyć infekcje wirusowe?

Żyjemy w świecie obfitującym w bakterie, wirusy, pasożyty i inne szkodliwe mikroorganizmy. Występują w żywności, wodzie pitnej i powietrzu – żyją nawet w organizmie ludzkim i na skórze. Wszyscy je mamy. Nie sposób uniknąć wirusów odpowiedzialnych za zakażenia dróg oddechowych. Są wszędzie. Zatem **jak zadbać o zdrowie i uniknąć infekcji wirusowych?** Mimo że przeziębienie i grypa pojawiają się każdej zimy, wirusy wywołujące te infekcje otaczają nas przez cały czas. Nie można się przed nimi ukryć. Wirusy są tak małe, że przenikają do każdego budynku i przez każdą maseczkę – pokonują w zasadzie każdą barierę. Unoszą się w powietrzu, szybują z wiatrem i przylegają do klamek, blatów, klawiatur komputerów, odzieży i żywności. Z tego powodu wirusy wywołujące pandemię mogą rozprzestrzenić się po całym świecie w zaledwie kilka tygodni. Jednak możemy coś z tym zrobić, a z tej książki dowiesz się co powinieneś zrobić.

Nie jesteśmy bezsilni wobec wirusów!

Czy gdy – jak co roku – nastanie sezon grypowy, będziesz przygotowany? Czy gdy – prędzej czy później – pojawi się kolejna pandemia, będziesz przygotowany? Leki cię nie ochronią. Bezcynne siedzenie, unikanie kontaktu z ludźmi i oczekiwanie na wynalezienie nowych preparatów przeciwwirusowych i szczepionek – też nie. Nie jesteś jednak bezsilny. Istnieją proste, **niedrogie i nieszkodliwe terapie medycyny naturalnej**, dostępne natychmiast, które są skuteczne i **ochronią cię przed infekcjami**. Nie musisz czuć się bezradny. Możesz już teraz podjąć działania, by ochronić siebie i swoją rodzinę przed większością wirusowych infekcji dróg oddechowych. Z książki tej dowiesz się, co od razu powinieneś zrobić i **jak przygotować się na sezon grypowy**.

Sprawdź poziom witaminy D! Dowiedz się, dlaczego warto ją suplementować

Witamina D działa jak środek przeciwwirusowy o szerokim spektrum działania. Mobilizuje siły obronne organizmu, inicjując uwalnianie peptydów przeciwdrobnoustrojowych, które niszczą wszystkie atakujące wirusy – wirusa grypy, rinowirusa, koronawirusy oraz nowe wirusy, zazwyczaj związane z intensywnymi wybuchami ognisk epidemicznych i światowych pandemii. **Witaminę D i witaminę C**, podobnie jak szczepionki, można stosować profilaktycznie w celu zapobiegania grypie i innym infekcjom układu oddechowego, w tym zakażeniom bakteryjnym. Witamina ta, w przeciwieństwie do szczepionek przeciw grypie, może być również wykorzystywana do zwalczania aktywnej infekcji i stanów zapalnych. **Terapia witaminą D** łagodzi nasilenie objawów, skraca czas trwania infekcji i zapobiega poważnym powikłaniom. W tej książce znajdziesz odpowiedzi na pytanie, jak przewyciężyć infekcje wirusowe stosując witaminę D, witaminę C, olej kokosowy czy detoks.

Zadbaj o układ odpornościowy. To on chroni cię przed infekcjami wirusowymi

W przypadku zachorowania na przeziębienie lub grypę najlepszą obroną jest **prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy**. Przeprowadza on działania obronne oraz produkuje przeciwciała w celu zwalczania wirusa. To, jak organizm radzi sobie z infekcją, zależy od stanu zdrowia i **sprawności układu odpornościowego**. Chociaż nie istnieje błyskawicznie działający sposób, lek ani szczepionka, to jednak **można zapobiegać przeziębieniu, grypie, stanom zapalnym**, a nawet infekcjom wywołanym przez nowe wirusy dzięki odpowiedniemu odżywianiu się i metodom, które nie mają szkodliwych działań ubocznych. Te **terapię medycyny naturalnej** mogą znacznie złagodzić objawy oraz skrócić czas trwania infekcji u osób już chorujących. Jak to robić, dowiesz się z tej lektury. Poznasz zasady detoksu, który wpływa na ogólną poprawę zdrowia czy **lecnicze właściwości oleju kokosowego**.

Uodpornij się na wirusy!



Skuteczna regeneracja układu odpornościowego

dr Joseph Mercola

Tytuł oryginału: Upgrade Your Immunity with Herbs: Herbal Tonics, Broths, Brews, and Elixirs to Supercharge Your Immune System

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

herbaty ziołowe oczyszczanie organizmu rośliny lecznicze stany zapalne
terapię naturalną zioła na odporność  **zapowiedź**

ISBN: 978-83-8272-169-0; **Cena katalogowa:** 109.90 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Jak wzmocnić układ immunologiczny, zwłaszcza w czasie pandemii?

COVID-19 pokazał nam, że wzmocnienie układu odpornościowego jest sprawą absolutnie kluczową, ponieważ dzięki temu chronimy się nie tylko przed nowymi koronawirusami, ale również przed wszelkimi innymi infekcjami. Zatem, najlepszym rozwiązaniem jest zadbanie o odporność, oczyszczenie organizmu i pozbycie się stanów zapalnych. Jak wzmocnić układ immunologiczny, podpowie ci znany na świecie lekarz, zwolennik terapii naturalnych. Podkreśla on, że wzmacniając układ immunologiczny, wzmacniamy naszą odporność. Pomagamy w ten sposób również w wykształceniu odporności stałej, ponieważ przestajemy być potencjalnymi nosicielami, dzięki czemu wszyscy ci, którzy nie nabyli jeszcze odporności, mają mniejsze szanse na zarażenie. Najlepszym sposobem jest stosowanie roślin leczniczych i ziół na odporność.

Jakie zioła wspierają układ odpornościowy i uwalniają od stanów zapalnych?

Przed wynalezieniem farmaceutyków lekiem na wszystkie dolegliwości były terapie roślinne. I chociaż postęp nauki i technologii spowodował, że obecnie większość znanych nam leków powstaje w laboratoriach, to korzyści ze stosowania roślin leczniczych, ziół i przypraw pozostają niezmiennie. Mogą nam pomagać równie dobrze, jak pomagały naszym przodkom. Dobrą informacją jest to, że nasz układ odpornościowy jest bardzo doświadczony w walce z zagrożeniami różnego typu. Potrafi się adaptować i jest wytrzymały w swoim działaniu. Jego optymalizacja zależy od zdrowego odżywiania i unikania ekspozycji na toksyny. Ten podręcznik pomoże ci to osiągnąć oraz pozbyć się stanów zapalnych i chorób przewlekłych. A dzięki przepisom kulinarnym stanie się to w niezwykle apetyczny sposób. Wszystkie te przepisy zakładają użycie ziół na odporność. Niektóre z nich wymagają jedynie zastosowania określonego zioła, w innych roślina stanowi jeden ze składników pysznego dania (jak w przepisie na smażoną jagnięcinę z czosnkiem).

Czy zioła są skuteczne w przypadku COVID-19?

W tej książce znajdziesz sposoby wykorzystania terapii naturalnych w postaci ziół i przypraw wzmacniających odporność. Autor porusza również inne kwestie, od których zależy silny układ odpornościowy, takie jak higiena snu; właściwe nawadnianie organizmu; zdrowa dieta zawierająca wiele niezbędnych składników odżywczych, witaminy i antyoksydanty, a przede wszystkim kondycja jelit. Zioła, przyprawy, herbaty ziołowe i praktyki prozdrowotne opisane w tej publikacji, pomogą ci ustrzec się różnego rodzaju chorób, czy będzie to nowa infekcja w rodzaju COVID-19, czy schorzenie przewlekłe, takie jak cukrzyca, choroba Alzheimera czy rak. Stosując je, staniesz się również bardziej odporny na lęk przed zachorowaniem, ponieważ będziesz wiedział, czego potrzebuje twój układ immunologiczny, by lepiej funkcjonować. A przezwyciężając obawy, zyskasz siłę niezbędną do zadbania o wszystko to, co jest cenne w twoim życiu, łącznie z twoim zdrowiem i dietą. Z łatwością oczyścisz organizm i pozbędziesz się stanów zapalnych.

Herbaty ziołowe, nalewki, przyprawy – przepisy, które podpowiedzą ci, jak wzmocnić układ immunologiczny

Każde z ziół i przypraw ma wyjątkowe właściwości prozdrowotne. Ogólnie rzecz biorąc, ich stosowanie zawsze jest dobrym pomysłem przy każdej diecie i zdrowym odżywianiu. Możesz do wszystkich posiłków dodawać świeże, ekologiczne zioła i przyprawy, a ich wybór zależy od twoich preferencji. Jednak zioła są tak potężnym lekarstwem, że warto jest je przyjmować nie tylko w standardowych porach posiłków. Ta publikacja może ci w tym pomóc. Dzięki niej dowiesz się, w jaki sposób powinieneś wzmocnić swoją odporność poprzez spożywanie herbat ziołowych, naparów, odżywek, dżemów i soków. Regularne jądanie różnych ziół na odporność i przypraw może być niezwykle pomocne w przeciwdziałaniu chorobom przewlekłym. Zioła wpływają korzystnie na nasze zdrowie na wiele różnych sposobów:

Wszystko, co musisz wiedzieć, aby wzmocnić układ odpornościowy



Masaż dla par

Ashley Dwyer

Tytuł oryginału: Massage for Couples: Heal, Soothe, and Connect with the One You Love

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › relaks

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

[ból głowy](#)
[ból mięśni](#)
[ebooki](#)
[leczenie przez dotyk](#)
[relacje](#)
[terapię manualne](#)
[życie intymne](#)
[zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8272-171-3; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Masaż dla par – poznaj moc kojącego dotyku

Codziennosc jest wypełniona wieloma różnymi zajęciami. Osoby będące w związkach spędzają większość dnia osobno. Partnerzy, nawet gdy są blisko, zaprzątnięci domowymi zajęciami, nie mają dla siebie czasu. Kiedy wreszcie mogą skupić się na sobie, rozmawiają o wydarzeniach i emocjach, które przeżywali przez cały dzień. Wtedy niewątpliwie budują swoje wzajemne relacje poprzez rozmowę. Komunikacja werbalna jest niezwykle ważna, jednak innym, niezwykle skutecznym narzędziem budowania bliskości, jednocześnie zapewniającym relaks i zdrowie, jest masaż. Dzięki tej książce poznasz **terapię manualną**, za pomocą której ukoisz u partnera ból i złagodzisz stres. Nie tylko zastosujesz leczenie przez dotyk, ale wzbogacisz też swoje życie intymne.

Zastosuj terapię manualną, dzięki której pokonasz choroby, ból głowy i bóle mięśni

Dotyk i masaż to terapie medycyny naturalnej dające szeroki wachlarz korzyści. Przynoszące ulgę w różnorodnych dolegliwościach, takich jak częste, napięciowe bóle głowy, bóle przy ataku rwy kulszowej, ból mięśni, zapalenie powięzi podeszwowej, słabe krążenie i wzmożona reakcja na stres. Masaż terapeutyczny oferuje liczne profity. Dzięki tej książce, napisanej przez doświadczoną terapeutkę masażu i pracy z ciałem, możesz wykorzystać moc dotyku w swoim związku. Czytelne ilustracje z jasnym opisem kierunku ruchu rąk pozwolą ci szybko opanować techniki masowania partnera. Leczenie przez dotyk nie tylko pogłębi więź między wami, ale również będzie ukojeniem w wielu codziennych dolegliwościach.

Wykorzystaj dotyk w związku, aby wzmacnić odporność i pogłębić więź erotyczną

Poza oczywistymi skutkami zdrowotnymi to także świetny sposób na stworzenie zdrowej intymności w związku, w którym potrzeba dotyku jest niezaprzeczalna. Przekonasz się, że masaż z partnerem, oparty na medycynie naturalnej, tantrze i czerpiący z ajurwedy, to recepta na powszechne choroby, relaks, przywracanie vitalności i rozniecanie ognia w życiu intymnym. Nic nie zastąpi przyjemnego dotyku, uwalniającego od stresu i poprawiającego nastrój, który wydobędzie z twojej relacji to, co najlepsze. Dzięki informacjom zawartym w tej książce pokonasz rutynę, która zagościła w łóżku i pogłębisz doznania erotyczne.

Masaż dla par. Wypróbuj w parze techniki masażu z różnych stron świata

Bez względu na to, czy chcesz ulżyć partnerowi w bólu, czy szukasz sposobów na pogłębienie bliskości, *Masaż dla par* nauczy cię skutecznych i prostych technik masażu z całego świata: masażu shiatsu, szwedzkiego, ajurwedyjskiego, tkanek głębokich, terapii czaszkowo-krzyżowej, akupresury, tantry czy refleksologii. Staną się one kluczem do odprężenia, budowania zmysłowości i długotrwałego związku. Ponadto, zyskasz zdrowie i dobre samopoczucie na co dzień.

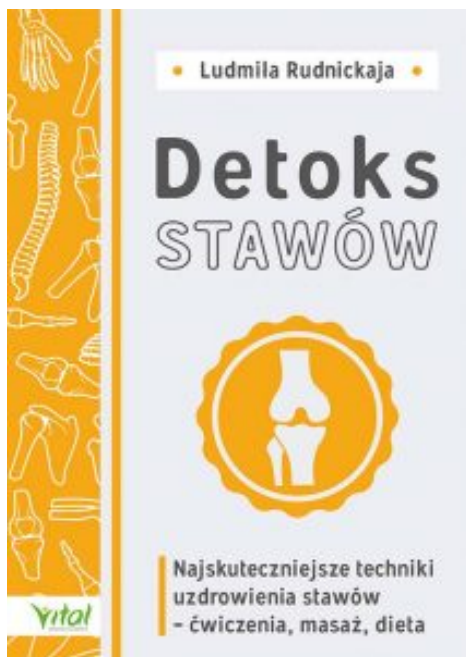
Dzięki tej książce:

- zaczniesz praktykować masaż dla dwojga – holistyczną metodę doświadczania przyjemności i zapewniania ulgi od stresu i zmęczenia;
- poznasz moc dotyku, zyskasz praktyczne informacje o anatomii i anatomii energetycznej człowieka;
- zastosujesz różnorodne techniki masażu; pomogą ci czytelne ilustracje obrazujące kierunek pracy rąk;
- poznasz zasady pobudzania układu limfatycznego i masażu zapewniającego odporność;
- nauczysz się pracy z punktami spustowymi;
- wykorzystasz w parze techniki masowania stosowane przez profesjonalnych masażystów;
- zastosujesz dotyk w związku jako stymulujący afrodyzjak i zadbasz o wzbogacenie swego życia intymnego.

Jak korzystać z *Masażu dla par*?

Wiedza i podstawy masażu, które zdobędziesz dzięki Autorce, pomogą ci doskonalić umiejętności oraz zaowocują prawdziwie błogimi chwilami. Na początku nauka masowania może ci się wydawać trudna. Dzięki prostym wskazówkom i ilustracjom, które znajdziesz w poradniku, bez trudu opanujesz tę umiejętność. Nauczysz się pracować dłońmi, stosując odpowiednią siłę nacisku oraz koić ból i sprawiać przyjemność drugiej osobie. W pierwszej części książki dowiesz się, jak używać dłoni, by twój dotyk działał uzdrawiająco. Gdy nauczysz się wrażliwości na potrzeby partnera związane z dotykiem, to niewątpliwie znajdziesz głębszy poziom połączenia między wami. W drugiej części książki znajdziesz techniki leczenia przez dotyk pochodzące z tradycji wschodnich i zachodnich. Rozwiniesz umiejętności, które są w twoich dłoniach. Ostatnia część książki poprowadzi cię przez ciało i znajdziesz tam sekwencje masażu na konkretne choroby i dolegliwości oraz na szczególne okazje.

Odkryj zmysłowość i uzdrawiającą moc masażu dla par



Detoks stawów

Tytuł oryginalny: Очищение суставов

Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

ból mięśni ból stawów ćwiczenia na stawy  zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-136-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Nr wydania: I;

Bolą cię stawy? Męczy cię rwa kulszowa? Masz ograniczony zakres ruchów? Teraz to nie problem!

Człowiek ma prawie dwieście stawów. Dzięki nim może się poruszać, stać, siedzieć, leżeć. Niektóre działają jak zawiasy, inne jak amortyzatory, jeszcze inne jak dźwignie. Niezależnie od tego, czy jest to duży staw kolanowy, czy mały staw palca u nogi, każdy z nich jest złożoną jednostką, która umożliwia poruszanie się na wiele różnych sposobów. Stawy utrzymują kości wystarczająco blisko siebie, aby umożliwić skoordynowane ruchy. Jednocześnie pozwalają one na płynne przesuwanie się kości, dzięki czemu nie dotykają się one wzajemnie. Jednak, gdy poczujesz ból stawów i ból mięśni, sięgnij do tej książki. Znajdziesz w niej terapie naturalne, masaże, ćwiczenia na stawy, które wesprą proces oczyszczania i detoksu stawów. Ponadto dieta na stawy ułatwi ci powrót do zdrowia.

Jak oczyścić stawy i prawidłowo przeprowadzić detoks stawów?

Przeprowadzenie oczyszczania i detoksu stawów jest proste. Książka ta dostarczy ci wiele terapii – nowoczesnych, autorskich, alternatywnych, ludowych – które pozwalają łatwo i bezboleśnie wykonać zabiegi oczyszczające stawy. Wielu autorów technik detoksu stawów radzi, aby przed oczyszczeniem stawów oczyścić cały organizm – jelita i nerki, krew, limfę i wątrobę. Przecież, jeśli kanały, przez które zaczną wydostawać się ze stawów substancje toksyczne, zostaną zamknięte, to dojdzie do samozatrucia. W tym przypadku nie tylko nie pomożesz sobie w powrocie do zdrowia, ale także zaczniesz odczuwać wiele nieprzyjemnych skutków ubocznych. Podczas oczyszczenia naczyń krwionośnych ważne jest, abyś stosował zdrową dietę, wykonywał proste ćwiczenia i prowadził zdrowy tryb życia (unikaj picia alkoholu i palenia papierosów). Tylko kompleksowe podejście może przynieść ci zdrowie.

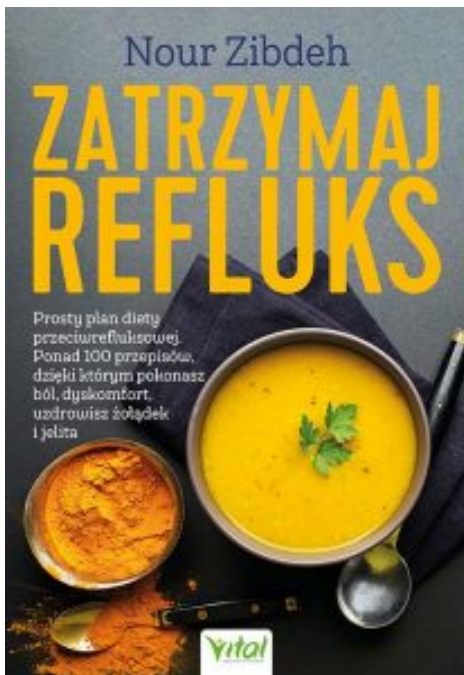
Jak dbać o chrząstkę stawową i pokonać choroby zwyrodnieniowe stawów?

Chrzątka stawowa to główny punkt ciężkości, który najczęściej jest źródłem choroby. Na przykład w chorobie zwyrodnieniowej stawów dochodzi do zaburzenia struktury chrząstki stawowej i zmian w obszarach przylegających do stawu. Obejmuje ona część pod obszarami chrzęstnymi kości (końce kości, z którymi łączy się chrząstka), torebkę stawową otaczającą staw oraz mięśnie sąsiadujące ze stawem. Dzięki tej książce poznasz terapie, które wesprą odbudowę chrząstki stawowej i pokonają ból mięśni. Również dieta na stawy przyspieszy ich regenerację. Jednak cały proces detoksu stawów jest bardzo ważny przy różnego rodzaju bólach stawów.

Dieta na stawy – nie tylko dla osób z chorobą zwyrodnieniową stawów

W książce znajdziesz również przykładowy dzienny jadłospis oraz zasady diety na stawy, która ułatwi ci rozpoczęcie pracy z chorobami stawów. Bądź kreatywny i wybieraj różne rodzaje owoców, warzyw i zbóż, zamiast za każdym razem przygotowywać to samo danie. Włącz do swojej diety warzywa i owoce, których do tej pory nie próbowałeś. Dieta na stawy wesprze inne terapie, które zastosujesz, aby pokonać ból stawów, zwyrodnienia i odbudować chrząstkę.

Twój sposób na zdrowe stawy!



[pobierz fragment książki](#)

Zatrzymaj refluks

Nour Zibdeh

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zakwaszenie organizmu

Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

choroby jelit ebooki refluks układ trawienny [zapowiedź](#)

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

Co wywołuje refluks? Jakie są objawy tej choroby?

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

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

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

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

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

W trakcie programu leczenia refluksu i chorób jelit będziesz jeść:

- 1. Pokarmy niskokwasowe** – warzywa, owoce, tłuszcze, białka, węglowodany, przyprawy i przyprawy o niskiej zawartości kwasu. Dieta o niskiej kwasowości będzie etapem wstępnym planu leczenia. Z kolei podczas stosowania trzeciego kroku zaczniesz ponownie wprowadzać kwaśne pokarmy, aby sprawdzić, jak twój organizm będzie je tolerował.
- 2. Żywność low-FODMAP** – pokarmy o niskiej zawartości fermentujących oligo-, di- i monosacharydów oraz polioli. Na tym etapie znacząco ograniczysz spożycie węglowodanów. Dieta low-FODMAP pozwoli ci zwalczyć stany zapalne w organizmie.
- 3. Dania przeciwzapalne** – zdrowe, niezbędne tłuszcze, takie jak łosoś, orzechy i oliwa z oliwek; zdrowe chude białka; zioła, takie jak tymianek, rozmaryn i oregano; warzywa, takie jak jarmuż i szpinak; i inne znane spożywcze środki przeciwzapalne, takie jak imbir, kurkuma i aloes.
- 4. Produkty wysokobłonnikowe** – błonnik pomoże ci w regularnym wypróżnianiu, usuwaniu odpadów i toksyn, które gromadzą się w jelitach. Dodatkowo może on zmniejszyć ryzyko raka okrężnicy oraz obniżyć poziom cholesterolu i cukru we krwi.

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

Zupa warzywna z wołowiną

Składniki:

1 łyżka stołowa oliwy z oliwek

225 g bardzo chudej, mielonej wołowiny

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

obrana i posiekana marchew – 1 sztuka

1 wydrążona i posiekana główka kopru włoskiego

1 szklanka pokrojonej zielonej fasolki

7 szklanek bulionu drobiowego

1 łyżeczka suszonego tymianku

½ łyżeczki soli morskiej

Wykonanie:

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

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

Skutecznie zatrzymaj refluks dietą



Skuteczna ochrona przed infekcjami i wirusami

dr Ruediger Dahlke

Tytuł oryginału: Schutz vor Infektionen: Immunkraft steigern – natürlich und nachhaltig. Unter besonderer Berücksichtigung von Covid-19 und Impfproblematik



Dieta › superżywność

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Terapie › głodówki

Zdrowie › choroby



dieta na odporność

ebooki

terapie naturalne



zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-087-7; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Odporność w czasie pandemii – czy istnieje dieta na odporność, która chroni organizm przed wirusami i infekcjami?

Doniesienia o pandemii koronawirusa niepokoją wielu ludzi. Podsycają obawy o nasze zdrowie i przyszłość. Pandemia wyrzuciła życie wielu z nas „do góry nogami”. Obecnie strach rządzi światem, a niewidzialny wirus – wywołujący COVID-19, trzyma nas wszystkich w napięciu. W tym przypadku zarządzanie kryzysowe i pomoc w sytuacjach kryzysowych to już za mało! Nadszedł wreszcie czas, aby zająć się **źródłem problemu**. Ponieważ **stawką jest twoje zdrowie, twoja przyszłość i twoje pieniądze**. Dlatego tak ważne jest dbanie o **odporność w czasie pandemii**.

Jak medycyna naturalna pomaga wzmocnić osłabiony organizm po chorobie?

Dzięki tej książce uzyskasz konkretne porady na temat radzenia sobie z kryzysem COVID-19. Dowiesz się, jak medycyna naturalna i zdrowe odżywianie wspierają zdrowie i odporność w czasie pandemii. **Jak wzmocnić osłabiony organizm po chorobie i jakie środki zapobiegawcze stosować.** Ponadto, **jakie witaminy, minerały oraz substancje aktywne przyjmować** na wzmocnienie organizmu. I jakie wnioski wyciągnąć z zaistniałej sytuacji związanej z pandemią COVID-19. Autor podkreśla, że każdy kryzys to również szansa na rozwój osobisty i społeczny. Dlatego zachęca do wzięcia całkowitej odpowiedzialności za swoje zdrowie. Szczególnie teraz, w czasach kryzysu, kiedy jesteśmy często pozostawieni sami sobie.

Dieta na odporność i przeziębienie w czasie pandemii. Co jeść na wzmocnienie organizmu?

Znany lekarz, psychoterapeuta i zwolennik medycyny komplementarnej – Ruediger Dahlke – uświadamia, że ciało i umysł są ściśle ze sobą powiązane. Natomiast choroby należy postrzegać i leczyć w sposób holistyczny. W książce zamieszcza podpowiedzi, **jak samodzielnie i skutecznie zbudować długotrwałą odporność organizmu**. Nie tylko na co dzień, ale głównie wtedy, kiedy pojawia się ostra infekcja, np. w czasie pandemicznego rozprzestrzeniania się wirusów powodujących choroby, takie jak COVID-19. Prezentuje zbilansowaną dietę jako zdrowe odżywianie **wspomagające organizm w walce z wirusami**. Przedstawia wykaz produktów superżywności (superfoods), roślin leczniczych, witamin i minerałów, które pozwolą zadbać o twoją odporność. Doradza, **jak wzmocnić osłabiony organizm po chorobie** i jaką dietę na odporność zastosować. Wyjaśnia również, jakie jest prawdziwe podłoże powstawania choroby i infekcji. A także udziela praktycznych wskazówek dotyczących ich zwalczania.

Dieta, zdrowe odżywianie i terapie naturalne, które wzmacniają odporność

W książce znajdziesz szereg badań naukowych na temat stymulacji odporności naturalnymi metodami. Zaprezentowane **terapie naturalne skutecznie zwalczają bakterie i wirusy**. Autor podpowiada, jak przy wsparciu medycyny naturalnej, zdrowego odżywiania, głodówek, superżywności czy leczniczej diety skutecznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia ciężkich objawów w przypadku przeziębienia czy innej, poważnej infekcji. Zamieszcza wiele praktycznych informacji na temat **wzmocnienia układu odpornościowego**. Podpowiada **co jeść i jakie witaminy przyjmować** na wzmocnienie organizmu oraz podaje listę produktów, które korzystnie wpływają na odporność i przyspieszają powrót do zdrowia oraz **skracają czas choroby**.

Dzięki tej książce odkryjesz dobroczynny wpływ:

- ćwiczeń oddechowych na świeżym powietrzu i medytacji mindfulness,
- częstego kontaktu z naturą, spacerów po lesie, dzięki którym wzmocnisz odporność, odprężysz się, pozbędziesz lęku i strachu,
- roślinnej, pełnowartościowej diety jako zdrowego odżywiania dla osłabionego organizmu,
- superżywności, picia źródlanej wody, spotkań towarzyskich,
- leczniczych głodówek oraz postu przerywanego jako zastrzyków energii dla układu immunologicznego.

Czas wzmocnić odporność naturalnie i długofalowo!



Post przerywany – prawidłowe i bezpieczne stosowanie

dr med. Anne Fleck dr med. Jörn Klasen dr med. Matthias Riedl dr med. Silja Schäfer

Tytuł oryginału: Die Ernährungs-Docs - Gesund und schlank durch Intervallfasten



Dieta > odchudzanie

Terapie > głodówki



dieta przeciwzapalna

ebooki

jak szybko schudnąć

post przerywany

usuwanie toksyn z organizmu



zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-084-6; Cena katalogowa: 64.60 zł; Ilość stron: 200; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24,0 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Jak stosować post przerywany 16:8 – poznaj kluczowe zasady zdrowego odżywiania i prosty sposób na odchudzanie

Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że **lecnicze głodówki** mają korzystny wpływ na zdrowie. Nie tylko wspierają leczenie i **zapobiegają wielu chorobom cywilizacyjnym**. Umożliwiają również pozbycie się zbędnych kilogramów bez konieczności stosowania drakońskich diet. Okazuje się, że wbrew pozorom post przerywany nie wymaga całkowitej zmiany codziennych przyzwyczajeń. Każdy może go łatwo dostosować do swoich indywidualnych potrzeb. Nic dziwnego, że ta forma naturalnej terapii zyskuje coraz większe grono zwolenników. W książce tej znajdziesz informacje, **jak stosować post przerywany 16:8**. Poznasz opracowane przez doświadczonych lekarzy zasady zdrowego odżywiania, które ułatwią utrzymanie właściwej masy ciała. Uzdrawiającą moc postu wykorzystasz do usuwania toksyn z organizmu i wzmocnienia układu odpornościowego. Przy okazji odkryjesz **sekrety diety przeciwzapalnej**. Oprócz profesjonalnych wskazówek medycznych książka zawiera tygodniowe plany żywieniowe i ponad **50 prostych przepisów na smaczne potrawy**.

Jak szybko schudnąć i nie tylko

Jak stosować post przerywany 16:8? Bynajmniej **nie jest to skomplikowana metoda**. Generalnie rzecz biorąc, polega na spożywaniu od dwóch do trzech głównych posiłków w ciągu ośmiu godzin. Następnie należy pościć przez szesnaście kolejnych godzin. Co istotne, między śniadaniem i obiadem oraz obiadem i kolacją należy zachować 4-godzinną przerwę. Jak wynika z obserwacji Autorów tej książki, lekarzy z wieloletnim doświadczeniem, taki model żywienia jest najbardziej przyjazny dla osób, które za główny cel stawiają sobie poprawę stanu zdrowia lub **odchudzanie**. Należy pamiętać, że **post przerywany**, oczywiście, daje pewną swobodę w doborze produktów żywnościowych. Jednak osiągnięcie optymalnych efektów zapewnia **stosowanie zbilansowanej diety** i zasad zdrowego odżywiania. Dopiero wówczas przyniesie on prozdrowotne korzyści. A jest ich naprawdę wiele.

Zalety postu przerywanego

Jak udowadniają Autorzy książki, odchudzanie nie jest jedyną zaletą tej naturalnej terapii. Czasowe ograniczenie jedzenia **reguluje metabolizm**. Tym samym post przerywany staje się skuteczną dietą przeciwzapalną. Jednocześnie ma wpływ na **usuwanie toksyn z organizmu**. Poza tym **zmniejsza ryzyko cukrzycy i zawału serca**, a także **redukuje tłuszcz brzuszny i hamuje rozwój nowotworów**. Wśród korzyści leczniczych głodówek należy również wymienić poprawę jakości snu i dobre samopoczucie. Bynajmniej nie wyczerpuje to listy korzyści. W praktyce jest ona bardzo długa i nie ogranicza się wyłącznie do znalezienia odpowiedzi na pytanie, jak szybko schudnąć.

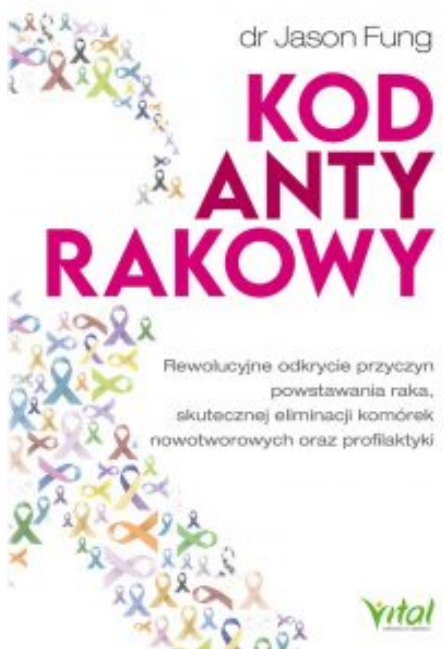
Zagrożenia, mity i pułapki

Jak wytrwać w poście? To pytanie zadaje sobie wiele osób decydujących się na post przerywany. Niekiedy plany torpeduje wilczy apetyt. Innym razem ochota na przekąskę jest silniejsza od „silnej” woli. Czasami przyczyną niepowodzeń są głęboko zakorzenione w nas przyzwyczajenia. W książce znaleźć można porady, które ułatwiają pokonanie wszystkich piętujących się po drodze problemów. Jednocześnie Autorzy obalają wiele mitów narosłych wokół postu. Sporo miejsca poświęcają też opisowi wpływu postu na ludzki organizm. W ten sposób czytelnik zyskuje pełnię wiedzy, którą może dostosować zarówno do swoich oczekiwań, jak i możliwości.

Lecnicza głodówka nie jest pasmem ciągłych wyrzeczeń

Każdy chciałby cieszyć się szczupłą sylwetką i dobrym zdrowiem przez długie lata. Okazuje się, że klucz do poprawy jakości życia mamy w zasięgu ręki. Jest nim **post przerywany 16:8**, oparty na najnowszych zasadach zdrowego odżywiania. Wykorzystując uzdrawiającą moc postu, można osiągnąć wymarzoną wagę bez konieczności stosowania skomplikowanych diet. Ale tak naprawdę pozbycie się zbędnych kilogramów to wyłącznie „efekt uboczny” tej terapii. Daje ona bowiem przede wszystkim **olbrzymie korzyści dla zdrowia**. **Wzmacnia odporność**, łagodzi uciążliwe dolegliwości i **zapobiega wielu chorobom**. Może również stać się skuteczną dietą przeciwzapalną. Jak widać, **wystarczy tylko zmienić nawyki żywieniowe, by poczuć się lepiej fizycznie i psychicznie**.

Post przerywany – bez wyrzeczeń, z korzyścią dla zdrowia



Kod antyrakowy

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Cancer Code: A Revolutionary New Understanding of a Medical Mystery

Terapie > głodówki

Zdrowie > geny

cukrzyca ebooki insulinooporność nowotwór  zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-009-9; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 384; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Jak powstaje nowotwór?

Wszystkie nowotwory pochodzą od zdrowych komórek naszego ciała. **Rak piersi** rodzi się ze zdrowych komórek piersi. Nowotwór prostaty – ze zdrowych komórek prostaty. Rak skóry – ze zdrowych komórek skóry. To szczególnie nieznośny i niezwykle element raka – pierwotnie wywodzi się od nas. To nie obcy najeźdźca. Wojna z rakiem to wojna z nami samymi. Autor bestsellerowych książek, **dr Jason Fung**, oferuje rewolucyjne, nowe zrozumienie tej inwazyjnej, często śmiertelnej choroby. Odkrył kod antyrakowy. W książce odpowiada na pytania, czym jest, **jak powstaje nowotwór** i dlaczego tak trudno go leczyć. Poznasz też najnowsze terapie i metody leczenia raka oraz naturalne metody, jak głodówki, posty i inne zasady dbania o geny i zdrowie.

Jakie są rodzaje raka i jakie są ich objawy?

Niemal każdy rodzaj komórki w ludzkim ciele jest potencjalnie nowotworowy. Istnieją nowotwory narządów litych i tkanek – najbardziej powszechne są nowotwory płuc, piersi, jelita grubego, prostaty i skóry. Istnieją także nowotwory krwi, czasami określane jako „płynne”, ponieważ nie są obecne pod postacią dużego, pojedynczego guza (masy komórek nowotworowych). To choroby takie jak białaczka, szpiczak mnogi i chłoniak. **Każdy rodzaj komórki powoduje inny rodzaj nowotworu**, z indywidualnymi historiami naturalnymi i rokowaniami. Rak piersi zachowuje się zupełnie inaczej niż ostra białaczka – i inaczej się go leczy. Z książki dowiesz się, jak powstaje nowotwór i dlaczego czasami organizm nie jest w stanie go samodzielnie usunąć oraz znajdziesz informacje o tym, jak skutecznie zadbać o swoje zdrowie, aby uniknąć raka. Poznaj kod antyrakowy.

Nowotwór złośliwy, czyli taki, który daje przerzuty

Komórki nowotworowe, podobnie jak choroby zakaźne, także mogą dawać przerzuty, czyli nowotwór złośliwy. Bakterie z infekcji moczowej mogą roznieść się do nerek, następnie do krwi i ułożyć się w zastawkach serca. Bakterie nieustannie się przemieszczają, ale nie są z natury złośliwe. Jednak nowotwory złośliwe charakteryzują się metastazą, czyli ruchem komórek – to cecha wrodzona jednokomórkowego życia na Ziemi. Ta pojedyncza cecha rozpoznawcza czyni raka bardziej śmiertelnością niż właściwie dowolna inna istniejąca choroba. **Przerzuty są odpowiedzialne za 90% zgonów z przyczyn nowotworowych.**

Insulinooporność i cukrzyca mają wpływ na powstawanie raka

Pojawiła się jednak jedna ogromna przeszkoda w walce z rakiem. Rosnący **kryzys otyłości** podwyższył współczynniki występowania związanych z nią nowotworów, w tym raka piersi i raka jelita grubego. Podczas gdy występowanie większości nowotworów stopniowo spada, rozpowszechnienie ich wzrasta. Wciąż jednak istnieje powód do optymizmu. Odżywianie to nasza główna broń w walce z nowotworami związanymi z otyłością. Dokonując zmian w diecie, znacznie pomożesz sobie zmniejszyć zagrożenie zachorowania na raka. Możesz stosować głodówki, posty i jeść zdrową żywność, aby **uniknąć cukrzycy i insulinooporności.**

Czy wreszcie mamy nową broń do walki z rakiem? Kod antyrakowy

Nasza walka z rakiem składała się do tej pory z drastycznych metod zabijania komórek: cięcia (chirurgia), palenia (promieniowanie) i trucia (chemioterapia). Całkowite unicestwienie raka wydawało się czymś bardzo prymitywnym w porównaniu z wysoce sprecyzowanymi przeciwciałami celowanymi w geny, mającymi dostarczyć śmiertelny ładunek toksyn. Zabijano jedynie „złych gości”, nie wyrządzając przypadkowych szkód, które często występowały podczas stosowania starszych metod leczenia raka. Zwycięstwo nad rakiem wydawało się nieuniknione. Autor w książce omawia **zasady działania nowoczesnych metod leczenia raka** oraz terapii. Warto poznać ich działanie, skuteczność i kierunki rozwoju.

Możesz wygrać z rakiem!



Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból

Paulina Jasińska



Szczęście › emocje
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

Terapie › EFT
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › psychosomatyka
Zdrowie › choroby



ból kręgosłupa ból mięśni ebooki jak prawidłowo oddychać terapie manualne

 **zapowiedź**

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

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

Czy często odczuwasz ból głowy, mięśni, karku, pleców i całego kręgosłupa? Żyjesz w stresie i ciągłym pośpiechu? Zmagasz się z przewlekłym napięciem mięśniowym? Nie należysz do wyjątków. Niestety, prawie połowa Polaków odczuwa stres średnio kilka razy w tygodniu. Zatrważające wyniki badań wskazują, że co piąty mieszkaniec kraju nad Wisłą odczuwa stres każdego dnia. Efektem długotrwałego napięcia psychicznego są liczne choroby. Coraz częściej zauważa się, że problemy emocjonalne ściśle łączą się z wieloma dolegliwościami bólowymi i są jedną z przyczyn poważnych chorób. Dzięki tej książce, bez wątpienia, przybliżysz sobie holistyczne podejście do zdrowia. Poznasz tajniki medycyny naturalnej i z 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. Zadasz 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 zadasz o niwelowanie skutków stresu, relaks i poczucie szczęścia każdego dnia.

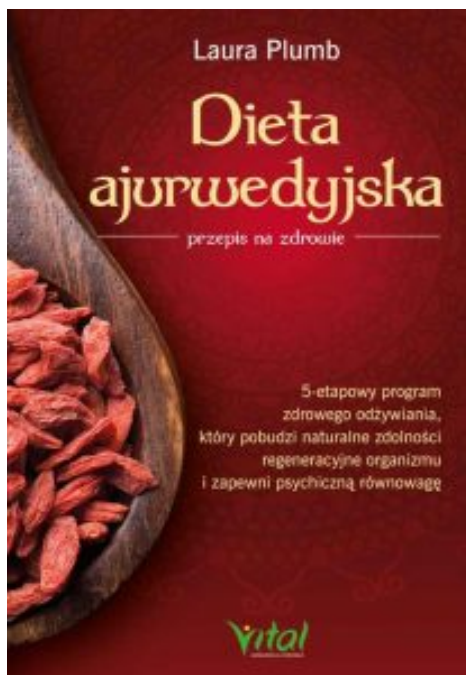
Sposób na stres i wzmożone napięcie mięśniowe – zastosuj bioenergetykę Lowena

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



Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie

Laura Plumb

Tytuł oryginału: Ayurveda Cooking for Beginners: An Ayurvedic Cookbook to Balance and Heal

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › ajurveda

oczyszczanie organizmu odporność terapie naturalne  **zapowiedź**

ISBN: 978-83-8168-972-4; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Odkryj zalety diety ajurwedyjskiej i wykorzystaj ją do poprawy swojego zdrowia

Ajurveda powszechnie uznawana jest za najstarszą kompleksową i usystematyzowaną metodę leczenia. Nic dziwnego, że zyskała miano „matki wszelkiego uzdrawiania”. Co ciekawe, ta starożytna **terapia naturalna** miała niebagatelny wpływ między innymi na Hipokratesa, który położył podwaliny pod współczesną medycynę. Według lekarzy ajurwedyjskich o dobrym samopoczuciu decyduje właściwe odżywianie. Dlatego tak ważną rolę w procesie poprawy lub utrzymania zdrowia odgrywa dieta. Książka ta dostarcza wszechstronnej wiedzy na temat diety ajurwedyjskiej. Ułatwia też **dopasowanie stylu życia do odwiecznego rytmu natury**, by łatwiej radzić sobie z powszechnymi chorobami. Znaleźć w niej można **kilkadziesiąt prostych przepisów na smaczne i szybkie do wykonania potrawy**. Są też **listy zakupów i wskazówki dotyczące wprowadzenia zasad ajurwedy**, które łatwo wprowadzisz w swojej kuchni. Przy okazji możesz wykonać **test na dosze**, bez którego niemożliwe będzie skomponowanie zdrowego jadłospisu. A gdy komuś zabraknie kulinarnej weny, otrzyma gotowy plan posiłków na cały tydzień.

Zdrowe odżywianie kluczem do pokonania wielu chorób

Książka ta powstała z potrzeby uproszczenia zasad diety ajurwedyjskiej i przystosowania jej do szybkiego stylu życia współczesnej rodziny. Jednak jej fundament stanowią zasady niezmiennie od tysięcy lat. Wśród nich na czoło wysuwają się – przekonanie, że człowiek jest integralną częścią naturalnego świata, i wiara w uzdrawiającą moc jedzenia. Choć **ajurveda** jest złożonym systemem, z wielką różnorodnością narzędzi do uzdrawiania, tym niemniej opiera się na prostej równowadze pięciu elementów natury – przestrzeni, powietrza, ognia, wody i ziemi. Przewaga poszczególnych elementów decyduje o rodzaju doszy każdego człowieka. Generalnie reprezentujemy jedną z trzech doszy – **pitta, wata i kapha**. Dla każdej z nich zalecane są określone produkty żywnościowe i potrawy. **Brak równowagi doszy** przyczynia się do chorób. W książce można znaleźć **prosty test na dosze**. Umożliwi on określenie rodzaju własnej doszy. Dzięki temu bez trudu będzie można dopasować **zasady zdrowego odżywiania** do indywidualnych potrzeb.

Chcesz wzmocnić swoją odporność, a może potrzebujesz oczyszczania organizmu?

Pestki dyni wspomagają oczyszczanie organizmu. Podobnie kolendra. Z kolei lassi (napój na bazie jogurtu) podwyższa naturalną odporność. Lista produktów żywnościowych o uzdrawiających właściwościach nie ma końca. Wystarczy tylko ich odpowiednio użyć. Jak to zrobić? Po pierwsze, należy je dopasować do rodzaju swojej doszy. Po drugie, powinno się zadbać o równowagę sześciu smaków (słodkiego, kwaśnego, słonego, ostrego, cierpkiego i gorzkiego). Są one jednym z fundamentów diety ajurwedyjskiej i zdrowego odżywiania. Wpływają na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Każda potrawa musi je więc zawierać. Dlatego tak istotna jest **świadomość dotycząca kulinarnych wyborów**. Czasami wystarczy szczypta przypraw lub dodatkowe warzywo, by obudzić uzdrawiającą moc jedzenia. Przy okazji, stosując zasadę sześciu smaków, można zrezygnować z męczącego liczenia kalorii i proporcji między białkami, tłuszczami a węglowodanami. Pełnowartościowy posiłek uwzględniający wszystkie sześć smaków sprawia, że ciało będzie w pełni odżywione. Gdy będziesz syty, automatycznie zmniejszy się twoje łaknienie.

Smaczna i prosta... terapia naturalna

W prezentowanych przepisach znaleźć można prawdziwe **bogactwo smaków, kolorów, tekstur i aromatów**. Sprawiają one, że gotowanie stanie się przygodą, a jedzenie – prawdziwą przyjemnością. Wszystkie przepisy zostały przejrzysto uporządkowane według posiłków i rodzajów żywności. Są tu: **śniadania, obiady, kolacje, słodkie przekąski**, a także toniki i herbaty, sosy i pasty. W każdym rozdziale pojawiają się one w porządku zgodnym z porą roku. Aby zachować prostotę, **większość przepisów wykorzystuje tylko pięć lub mniej głównych składników**. Zawierają one również wskazówki, które pozwolą dostosować je do odpowiedniej doszy. Każdy z przepisów posiada również specjalne oznakowanie. Pomoże ono szybko zidentyfikować to, czego w danej chwili szukasz, np. danie o szczególnych właściwościach leczniczych, jednogarnkowe czy możliwe do przyrządzenia maksymalnie w 30 minut.

Ajurveda – powrót do korzeni

Ajurveda jest w praktyce sztuką mądrego życia. Dokonując świadomych i przemyślanych wyborów, zyskujemy szansę na **utrzymanie zdrowia** przez długie lata. Przecież, zgodnie z pierwotnym znaczeniem słów: *ajur* – życie i *weda* – nauka, ajurveda oznacza naukę życia. Dodać trzeba –

dobrego i spełnionego życia. Ajurweda podtrzymuje naszą zdolność do samouzdrawiania. Wystarczy ją tylko aktywować. Jak? Stosując dietę ajurwedyjską i **zasady zdrowego odżywiania**. Dzięki tej prostej terapii naturalnej zbudujesz zdrowe tkanki, **zwiększysz wewnętrzną energię, wzmocnisz odporność, przyspieszysz oczyszczanie organizmu i podniesiesz sprawność umysłową.**

Obudź w sobie moc naturalnego samouzdrawiania!



Jak samodzielnie usunąć z organizmu metale ciężkie

James Lilley

Tytuł oryginału: Heavy metals detox: The fast-track to a healthier version of you!

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › detoks

 [alergie kontaktowe](#) [alergie wziewne](#) [ebooki](#) [oczyszczanie organizmu](#)
[stany zapalne](#) [suplementy diety](#)  [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8168-970-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Zmęczenie, stany zapalne czy alergie – ich przyczyną może być przewlekłe zatrucie metalami ciężkimi

Trapią cię choroby i dolegliwości, których przyczyny nie może odkryć żaden lekarz? Nie skutkują żadne terapie? Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, że depresja, zmęczenie, bezsenność, niepokój, mgła mózgowa, stany zapalne, osłabienie, alergie, problemy z nadciśnieniem, wątroba i układem trawiennym oraz inne choroby przewlekłe bardzo często wiążą się z zatruciem organizmu toksynami. Jak to możliwe? Groźne metale ciężkie znajdują się nie tylko w wodzie, którą pijesz prosto z kranu, ale też w powietrzu i glebie. Duże stężenie ołowiu, rtęci, kadmu czy arsenu występuje też w rybach czy warzywach, które codziennie stosujesz w swojej diecie. A może masz pozostałości z młodszych lat w postaci „srebrnych plomb”, których aż 50% składu stanowi toksyczna rtęć? Autor przez długi czas studiował wpływ toksyn na zdrowie. Teraz, w czytelny sposób przekazuje ci informacje o tym, jak dostają się one do organizmu i jak usunąć z organizmu metale ciężkie.

Zatrucie metalami ciężkimi – przeprowadź profesjonalne testy krwi, włosów i moczu

Wiedza o tym, ile metali ciężkich znajduje się w twoim organizmie, może być pomocnym odkryciem. Te informacje mogą przyczynić się do skuteczniejszego leczenia twoich chorób, które pozornie nie wydają się związane z dużą zawartością metali ciężkich w organizmie. Dla każdego, kto ciągle boryka się z problemami zdrowotnymi (bez solidnej diagnozy), może to być moment olśnienia! Dostępnych jest kilka rodzajów badań na obecność metali ciężkich. Najczęściej opierają się one na próbkach włosów, krwi i moczu. Dzięki praktycznym i rzetelnym informacjom zawartym w tej książce, dowiesz się, jakie rodzaje badań możesz wykonać oraz jak je interpretować. Uzyskane informacje pomogą ci w zaplanowaniu skutecznego detoksu i właściwego leczenia. Oczyszczanie organizmu okaże się prostsze niż myślisz.

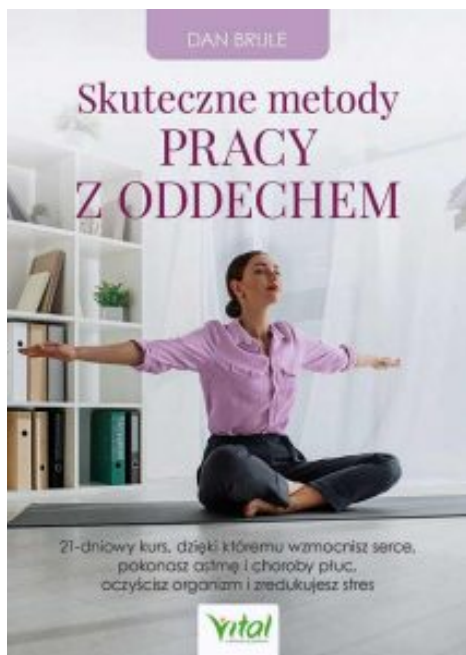
Przeprowadź prosty i skuteczny detoks – dowiedz się, jak usunąć z organizmu metale ciężkie i zainwestuj w zdrowe odżywianie

Toksyczne substancje zwykle kumulują się w naszym organizmie powoli. Jak trafnie ujmuje to uznana lekarka, dr Sherry Rogers: „Nieważne, jak się nazywa twoja choroba, ona ZAWSZE wiąże się z toksycznością”. Dlatego też Autor podpowie ci, jak obserwować swoje otoczenie, aby w jak najmniejszym stopniu narażać się na ekspozycję metali ciężkich. Zatrucie nimi może być związane ze skażeniem środowiska. Z zanieczyszczonego otoczenia toksyczne związki dostają się do żywności – głównie ryb i roślin. Uznajemy, że te rodzaje pokarmów stanowią podstawę zdrowego odżywiania. Nie podejrzewamy nawet, że mogą być źródłem niebezpiecznych toksyn. Niestety, żaden dostawca ryb, warzyw czy owoców nie jest zobowiązany do testowania produktów pod kątem obecności metali ciężkich. Stąd musisz być czujny i dbać, aby kupować tylko zdrową żywność ze sprawdzonych źródeł. Autor podpowie ci, gdzie jeszcze kryją się toksyny i jak uważnie czytać etykiety wszystkich produktów, aby zminimalizować ryzyko przewlekłego zatrucia.

Jak usunąć z organizmu metale ciężkie? Poznaj 6 kanałów detoksu i sposoby na oczyszczanie organizmu

Metale ciężkie są wszechobecne i bardzo trudno ich całkowicie uniknąć. Jeśli twój organizm funkcjonuje prawidłowo i samodzielnie się oczyszcza, nie masz powodów do niepokoju. Nawet jeśli groźne metale ciężkie są w twoim otoczeniu, organizm sprawnie sobie z nimi poradzi. Jednak wraz z wiekiem i postępującymi chorobami, metale ciężkie zaczynają się w organizmie niebezpiecznie kumulować. Aby pokonać ból i dolegliwości, zastosuj polecane przez Autora 6 kanałów detoksu. Nie tylko dowiesz się, jak oczyścić płuca, skórę, nerki, układ limfatyczny, układ pokarmowy czy wątrobę, ale poznasz zbawienną rolę snu i suplementów diety w tej domowej terapii. W tym poradniku znajdziesz proste środki zaradcze do samodzielnego stosowania: zdrowe odżywianie, suplementy diety, zalecenia dotyczące stylu życia, które pomogą ci w unikaniu metali ciężkich w codziennym życiu.

Metale ciężkie – zastosuj skuteczny detoks i odzyskaj zdrowie



Skuteczne metody pracy z oddechem

Dan Brule

Tytuł oryginału: Just breathe: mastering breathwork for success in life, love, business, and beyond

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › medytacja
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

[ból](#) [ebooki](#) [jak ćwiczyć mózg](#) [jak prawidłowo oddychać](#) [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8168-967-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, jak prawidłowo oddychać? Wykorzystaj świadome oddychanie i terapie oddechowe

Oddychanie to najważniejsza funkcja życiowa, od której zależą wszystkie pozostałe czynności organizmu. Dlatego tak istotna jest jakość wdychanego powietrza i umiejętność głębokiego, pełnego oddechu. Bez jedzenia człowiek może wytrzymać kilka tygodni, bez wody – kilka dni, bez powietrza – zaledwie kilka minut. W ciągu doby każdy z nas wykonuje około 20 tysięcy wdechów i wydechów. Jednak u większości z nas te 20 tysięcy oddechów to 20 tysięcy nie wykorzystanych okazji polepszenia samopoczucia i poprawy zdrowia. Niestety, coraz częściej tracimy zdolność prawidłowego, naturalnego oddychania. Oddychając płytko nie korzystamy z całej powierzchni płuc. Prowadzi to do osłabienia mięśni klatki piersiowej, brzośca i przepony. Może powodować rozwój wad postawy, a przede wszystkim ciągłego niedotlenienia tkanek i narządów. Dzięki temu poradnikowi poznasz skuteczne metody pracy z oddechem. Zastosujesz 21-dniowy kurs, dzięki któremu wzmocnisz serce, pokonasz astmę i choroby płuc, oczyścisz organizm i zredukujesz stres.

Weź głęboki oddech

Dopiero pełny oddech jest właściwy i niezmiernie korzystny dla człowieka. W takim oddechu powietrze wypełnia większość pęcherzyków płucnych, klatka piersiowa rozszerza się równomiernie na wszystkie strony, a wydech pozwala usunąć większość zużytego powietrza. Prawidłowego oddychania możesz się nauczyć dzięki informacjom zawartym w tym praktycznym poradniku. Dan Brule, wybitnej klasy specjalista w dziedzinie terapii oddechowej i świadomego oddychania, nauczy cię, jak prawidłowo oddychać. Podzieli się z tobą swoją mądrością oraz życiowymi doświadczeniami w stosowaniu techniki Breath Mastery, którą wypróbowały tysiące jego uczniów. Dowiesz się, jak ćwiczyć mózg oraz jakie ćwiczenia oddechowe i medytacje wykorzystać w walce z powszechnymi chorobami, takimi jak bezsenność, ból, niepokój czy depresja. Nauczysz się technik relaksu, oddechowych metod na dobry sen, a nawet na... pokonanie kaca. Opisuje on wszystkie terapie w sposób, który jest łatwo przyswajalny i praktyczny, a jednocześnie nie pozbawiony humoru.

Świadome oddychanie i technika Breath Mastery twoim sposobem na zdrowie i relaks

Ten poradnik jest niezrównanym kompendium wiedzy o rewolucyjnych metodach leczenia i rozwoju. Bazują one na świadomym oddychaniu – technikach, które Dan Brule zgłębiał przez wiele lat swojej praktyki. Będzie dla ciebie źródłem inspiracji do zaadaptowania tych afirmujących życie praktyk, które nauczą cię, jak prawidłowo oddychać i jak ćwiczyć mózg, aby zachować ostrość myślenia w każdym wieku. Poprawisz kondycję fizyczną, pokonasz ból, stres, niepokój czy choroby. Wzmocnisz również swoje samopoczucie i zadbasz o dobry sen. Odkryjesz, że jedyne, czego potrzebujesz do osiągnięcia stanu wewnętrznego spokoju i samoakceptacji, to oddychanie.

Zacznij 21-dniowy kurs terapii oddechowej

Stopując opisane w poradniku ćwiczenia oddechowe, medytacje oraz autorską technikę Breath Mastery oczyścisz organizm i zredukujesz stres. Te efekty osiągniesz już w 21 dni. Wykorzystasz prawidłowy oddech podczas aktywności fizycznej. Dobra informacją jest fakt, że na dobroczynne skutki prawidłowego oddychania nie trzeba będzie długo czekać. Najszybciej harmonizuje ono prawidłowy rytm serca oraz system nerwowy. Dzięki świadomemu oddychaniu staniesz się rozluźniony i spokojniejszy. Autor dowodzi, że proponowana przez niego terapia oddechowa, stosowana u osób z różnymi dolegliwościami psychicznymi, w tym z depresją. Powoduje ustąpienie objawów nerwicznych, poprawia się nastrój oraz powraca radość życia. Prawidłowe dotlenienie mózgu wzmocni twoje zdolności poznawcze, zdolność koncentracji i łatwość przyswajania nowych wiadomości.

Wzmocnij serce, pokonaj nadciśnienie, astmę i choroby płuc dzięki skutecznym metodom pracy z oddechem

Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, w jaki sposób dotlenienie organizmu prowadzi do zmniejszenia lub ustąpienia nerwoból, bólów okolicy głowy, szyi i karku. Opisana przez Autora terapia oddechowa daje znakomite efekty w normalizowaniu ciśnienia tętniczego oraz zmniejsza zapadalność na choroby krążenia (zawały serca i udary mózgu). Kiedy nauczysz się, jak prawidłowo oddychać, zdecydowanie lepiej zacznie też funkcjonować twój cały układ trawienny. Uruchomienie przepony spowoduje, że opuszczając się w dół w czasie każdego oddechu, automatycznie „masuje” ona żołądek, jelita, trzustkę i wątrobę, poprawiając ich ukrwienie. Regularne ćwiczenia, które znajdziesz w tym poradniku wspomogą twój układ oddechowy. Tym samym niewątpliwie wzmocnią mięśnie barków, grzbietu, klatki piersiowej i brzucha poprawiając twoją sylwetkę.

Naucz się wykorzystywać oddech do poprawy zdrowia, redukcji stresu, pokonania chorób i własnego rozwoju

Wszyscy wielcy mistrzowie z różnych dziedzin zawsze podkreślali znaczenie oddechu; był ważnym elementem ich treningu oraz regeneracji, pomagał stawiać czoła trudnym sytuacjom i stanowił podporę w krytycznych momentach. Ludzie, którym udało się wspiąć na najwyższy pułap swoich możliwości, często stosują codzienną praktykę oddechową. Mają opracowane własne rytuały związane z procesem oddychania w sposób świadomy. To dzięki temu zyskują przewagę, osiągają szczyty i utrzymują swoje ciało w formie, a umysł – w stanie przepływu. To niesamowite źródło siły jest całkowicie darmowe! Codziennie, tuż pod naszym nosem, znajdują się złoża wyjątkowego zasobu naturalnego. Trening oddechowy pozwoli ci wejść w tryb zwiększonej efektywności, zarówno w pracy, jak również podczas aktywności fizycznej czy codziennych obowiązków domowych. Dzięki świadomemu oddychaniu odblokujesz pełny potencjał swojego mózgu. Możesz wówczas nie tylko myśleć i planować, ale również korzystać ze swojej intuicji i przenikliwości.

Codziennie oddychanie

W tym poradniku znajdziesz zestaw prostych i efektywnych ćwiczeń oddechowych. Dzięki nim będziesz mógł lepiej poradzić sobie z wieloma różnymi, codziennymi sytuacjami, stresem i problemami związanymi z ciałem (ale też umysłem i duchem). Skupiając się na oddechu i oddychając świadomie w określonych okolicznościach, przekształcisz te na pozór zwykłe chwile w bezcenne okazje do poprawy swojego zdrowia, redukcji stresu i ogólnego dobrostanu. Nie tylko poprawisz zdrowie i wykorzystasz wskazówki, jak prawidłowo oddychać, ale również włączysz ćwiczenia oddechowe do codziennej rutyny i aktywności fizycznej. Dzięki temu zadbasz o relaks i zwiększysz wewnętrzne poczucie spokoju.

Przekonaj się sam i wypróbuj jedno z prostych ćwiczeń oddechowych proponowanych przez Autora

W tym kompleksowym poradniku prezentującym skuteczne metody pracy z oddechem znajdziesz szereg technik i metod, zarówno dla ciała, jak też umysłu. Bez trudu przetestujesz ćwiczenia oddechowe pod prysznicem, podczas wstawania z łóżka, w ulicznym korku, w czasie treningu na bieżni. Ale na tym nie koniec, Autor prezentuje też trening oddechowy na bezsenność czy ból głowy, zmęczenie czy nawet... kaca. Znajdziesz tu praktyki oddechowe wspierające odchudzanie, stosowane w czasie medytacji, a nawet takie, jak „wydychanie stresu”.

Pobudka, czyli ćwiczenie „Niuch i puff”

Kiedy czujesz się otumaniony i zmęczony, a masz przed sobą jeszcze jakąś pracę do wykonania, oto suficka technika, która może ci przyjść z pomocą.

Weź od dwóch do czterech krótkich, szybkich i mocnych wdechów przez nos, a następnie wypuść powietrze przez ściągnięte usta. Wykonuj to przez dwie minuty i zaobserwuj, jak w twoim wnętrzu zaczyna zbierać energia i poczucie vitalności. Gwałtownie wciągaj powietrze nosem, kieruj je do klatki piersiowej i wydychaj przez ściągnięte usta. Autor nazywa to oddechem „Niuch i puff”, z powodu dźwięku, jaki powstaje podczas wdechu przez nos i wydechu przez usta.

Niuch... niuch... niuch... puff! Powtórz tę frazę 4-5 razy.

Nie śmiej się! Albo śmiej się, jeśli chcesz, ale koniecznie wypróbuj to ćwiczenie. Wykonaj je teraz. Powtórz. Baw się. Eksperymentuj.

Weź głęboki oddech, by zapewnić sobie zdrowie



 pobierz fragment książki

Masaż rolujący powięzi według metody Liebschera & Bracht

dr Petra Bracht i Roland Liebscher-Bracht

Tytuł oryginału: Rolle dich schmerzfrei: Das Faszien-Rollen nach Liebscher & Bracht

 Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

Zdrowie › relaks

 [ból](#) [ból stawów](#) [ebooki](#) [mięśnie stawy i kości](#)  [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8168-911-3 ; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 175; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Nr wydania: I;

Terapia bólu metodą Liebscher & Bracht

Wielu osobom cierpiącym z powodu bólu można pomóc, a nawet same mogą sobie pomóc. Przede wszystkim mogą stosować skuteczne i dające trwałe efekty terapie, oparte na wiedzy o rzeczywistych przyczynach bólu. Niestety i ta wiedza, i te terapie są jeszcze zbyt mało rozpowszechnione. Dlatego powstała ta książka, która opisuje **terapię bólu metodą Liebscher & Bracht**. Za pomocą opisanej w niej terapii bólu metodą Liebscher & Bracht u około 90 procent pacjentów już podczas pierwszej sesji ćwiczeń następuje wyraźne zmniejszenie bólu. Dzięki tak zwanemu rozciąganiu zacieśnień mięśniowo-powięziowych, które pacjent wykonuje samodzielnie, efekt ten można wzmocnić i utrwalić. Warianty tych skutecznych ćwiczeń znajdziesz w niniejszej książce.

Ból mięśni, stawów i kości – co tak naprawdę nas boli?

Jako osoba odczuwająca ból wiesz, czym on jest, jak cię dręczy, jak bardzo wpływa na jakość twego życia. W tych doświadczeniach nie jesteś odosobniony. **Co tak naprawdę nas boli?** Boleć mogą plecy, głowa i kark, biodra, barki i kolana, łokcie, nadgarstki i palce rąk, staw skokowy, stopa i palce u nóg. Dolegliwości takie mogą występować w każdym miejscu organizmu. Bólom pleców często towarzyszą uszkodzenia, takie jak zwyrodnienie stawów kręgosłupa, uszkodzenia krążków międzykręgowych, zwężenie kanału kręgowego oraz stany zapalne. Ból mięśni, stawów i kości powoduje więc nie tylko wielkie osobiste cierpienie. Stanowi też ogromne obciążenie finansowe dla osób dotkniętych takimi dolegliwościami. Poprzez tę książkę otrzymujesz bezpłatne i skuteczne techniki pokonywania bólu.

Czy wiesz, że nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe powodują ból?

Większość bólów nie jest powodowana przez urazy, uszkodzenia czy zużycie organizmu. Ból powstaje na skutek nadmiernego naprężenia rozciągającego mięśnie, czyli tak zwane skrócenie powięzi. Te **nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe** objawiają się jako bóle alarmowe. Takie dolegliwości można łatwo i szybko usunąć, jeśli wiesz, w jaki sposób powstają. Korzystając z tej książki, nigdy nie dopuścisz do przewlekłego bólu. Pokonasz go już po sygnałach ostrzegawczych, które wysłał ci organizm. W metodzie Liebscher & Bracht stosuje się osteopresurę, aby skorygować nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe. Opisane w niniejszej książce ćwiczenia uwalniające od bólu są łatwe, a przede wszystkim skutecznie niwelują napięcia.

Dla kogo odpowiednia jest metoda Liebscher & Bracht?

Metoda Liebscher & Bracht działa w ponad 90 procentach przypadków. Program samopomocy opisany w tej książce jest w zasadzie odpowiedni dla każdego. Istnieje wystarczająco dużo opcji do wykorzystania tej terapii bólu.

Metoda Liebscher & Bracht pomoże ci:

- zapobiec powstawaniu bólu chronicznego;
- wesprzeć wszelkie ćwiczenia, masaże i terapie powięzi, wykonywane przez fizjoterapeutów lub samodzielnie;
- zadbać o kondycję i zdrowie fizyczne;
- zwiększyć giętkość i uaktywnić różne partie ciała;
- przyspieszyć ustąpienie powysiłkowego bólu mięśni (potocznie „zakwasów”);
- szybko i skutecznie zrelaksować się.

Jaki masaż rolujący powięzi i jakie ćwiczenia wybrać na jakie dolegliwości?

W przypadku każdego rodzaju bólu i ograniczeń ruchowych lub bólu mięśni, stawów i kości sam dobierzesz odpowiedni masaż rolujący powięzi, a przede wszystkim **ćwiczenia uwalniające od bólu**. Opisane techniki działają też w przypadku bólów, których przyczyną są urazy i stany zapalne. Nawet w fibromialgii, reumatyzmie części miękkich, zesztywniającym zapaleniu stawów kręgosłupa (chorobie Bechterewa) czy innych chorobach reumatycznych możesz skutecznie wpływać na eliminację bólu. W książce znajdziesz tabelę z rodzajami bólu oraz technikami, które pomogą ci pozbyć się bólu.

Masaż rolujący powięzi i ćwiczenia uwalniające od bólu – metoda Liebscher & Bracht

Program uwalniania od bólu oferuje dokładnie to, czego potrzebuje organizm. Poprzez ćwiczenia i rolowanie twoje powięzi będą znów elastyczne, a ćwiczenia zapewnią regularny ruch. Podczas masażu rolującego powięzi skrócone, zanieczyszczone i nieelastyczne pasma tkanki łącznej (powięzi) zostaną rozwałkowane poprzez stały ucisk. Można to sobie wyobrazić jako mokrą gąbkę, która najpierw leży zatkana brudem, a następnie zostaje tak ugnieciona, że brud rozluźnia się i może zostać wypłukany. Pozbędziesz się nie tylko bólu, ale też zrelaksujesz się.

Samoterapia bólu – bez leków i operacji



Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna

Naomi Whittel

Tytuł oryginału: High Fiber Keto: A 22-Day Science-Based Plan to Fix Your Metabolism, Lose Weight & Balance Your Hormones



Terapie › detoks

Dieta › kuchnia

Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › dieta ketogeniczna



cholesterol

cukier

ebooki

jak szybko schudnąć

ketoza

mikrobiom

naturalne probiotyki

oczyszczanie organizmu

stany zapalne

terapię naturalne

układ trawienny

zdrowa skóra



zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-910-6; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 352; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna sposobem na nadwagę, nadciśnienie, choroby serca i wątroby

Zespół metaboliczny, czyli nadwaga, otyłość brzuszna, podwyższone ciśnienie, wysoki poziom trójglicerydów i wysoki cukier na czczo, dotyka już 6 milionów Polaków. Autorka poradnika, opierając się na wynikach wieloletnich badań naukowych, stwierdza, że główną przyczyną takiego stanu rzeczy jest dieta bogata w cukry. Dlatego stale rośnie zainteresowanie wysokobłonnikową dietą ketogeniczną, która znacząco zmniejsza ryzyko zespołu metabolicznego. W prosty sposób dowiedz się, czy jesteś w grupie ryzyka. Zmierz prawidłowo obwód swojej talii, oblicz stosunek obwodu talii do bioder i zmierz poziom cholesterolu i cukru we krwi. Nawet jeżeli okaże się, że masz zespół metaboliczny, istnieją skuteczne sposoby leczenia za pomocą naturalnych i sprawdzonych terapii. **Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna** to sposób na zdrowie, który prezentuje Autorka tego poradnika.



Warzywa zaproponowane w diecie są bogate w błonnik i przeciwutleniacze, a także zawierają niewiele węglowodanów. Fot. Depositphotos

Czym jest wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna? Poznaj zasady i badania naukowe dowodzące jej skuteczności

Podstawowym założeniem wysokobłonnikowej diety ketogenicznej jest maksymalne ograniczenie spożycia węglowodanów w ciągu dnia do około 10 procent całego spożywanego pokarmu. To w praktyce przekłada się najczęściej na wartość poniżej 50 g węglowodanów na dobę. Jednocześnie ten sposób żywienia zakłada maksymalne zwiększenie udziału zdrowych tłuszczów (kosztom odstawionych węglowodanów) z zachowaniem odpowiednich proporcji białka. Naomi Whittel, wybitna specjalistka w zakresie naturalnych terapii i zdrowego odżywiania, w swojej książce prezentuje nie tylko proste przepisy na dania ketogeniczne, ale również szczegółowo opisuje mechanizm działania diety ketogenicznej i oczyszczania organizmu z nadmiaru cukru (detoksu). Wszystkie zalecenia, dotyczącego tego, **jak szybko schudnąć**, opiera na wynikach najnowszych badań naukowych.



Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna zawiera wypróbowane i dostępne zdrowe pokarmy, takie jak ryby, warzywa, oliwa z oliwek, orzechy i nasiona. Ale w menu znajduje się także mięso, ser, nabiał, gorzka czekolada, jagody, jajka, a nawet masło. Fot. Depositphotos

Tłuszcz leczy, cukier „zabija”

Dieta ketogeniczna, która jest inaczej nazywana dietą ketogenną lub zwyczajnie keto, jest **dieta wysokotłuszczową i niskowęglowodanową**. Zazwyczaj nasz organizm, w tym mózg, czerpie energię z węglowodanów. Jeśli dostarczamy zbyt dużej ilości cukrów w postaci pieczywa, makaronu, ryżu, kasz i słodczy, to zgromadzona energia jest magazynowana w postaci tłuszczu. Prowadzi to nie tylko do nadwagi, ale również do wielu dolegliwości, stanów zapalnych i złego samopoczucia. Mechanizm gromadzenia energii, nawet przy siedzącym trybie życia, można skutecznie zatrzymać.



Dziki łosoś to tłusta ryba, która ma bardzo wysoką zawartość przeciwzapalnych kwasów tłuszczowych omega-3 EPA i zwykle znajduje się na liście ryb o niskiej zawartości rtęci. Fot. Depositphotos

Jak zadbać o układ trawienny i zdrowy mikrobiom przy keto?

Obawiasz się, że dieta ketogeniczna będzie zbyt uboga w składniki odżywcze i minerały? Nic bardziej mylnego. Autorka specjalnie skomponowała program żywieniowy keto, który jest oparty na zdrowych tłuszczach, ale również minerałach i produktach o wysokiej zawartości błonnika. W ten sposób wzbogacisz dietę o pożywne warzywa i owoce, dostarczysz naturalnych probiotyków i dodatkowo zadbasz o swój mikrobiom. Prozdrowotna i sycąca moc błonnika stanie się tym, co cię zachwyci najbardziej w prezentowanym programie. Błonnik nie tylko przyczyni się do zdrowszego trawienia i pomoże ci zachować uczucie sytości, ale również będzie wspierać zdrowie jelit, które odgrywają fundamentalną rolę w funkcjonowaniu mózgu. Autorka badała również prebiotyczne źródła błonnika, które działają w ramach keto, aby przyspieszyć i poprawić metabolizm. Dowiesz się, że uzupełnienie wysokotłuszczowej diety w błonnik jest niezwykle ważne w twojej kuchni, ponieważ ok. 90 procent kobiet cierpi na jego niedobór.

Stopniowo i skutecznie osiągniesz stan ketozy żywieniowej

Sprawdzonym sposobem na odchudzanie jest prezentowana w tym poradniku **Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna**. Jej podstawowym założeniem jest przestawienie organizmu na pobieranie energii z tłuszczów, a nie z węglowodanów (głównie glukozy). Maksymalne ograniczenie tłuszczów sprawia, że jest ich stanowczo za mało. Po kilku dniach od rozpoczęcia diety organizm zaczyna powoli przechodzić w stan ketozy, kiedy to produkuje ciała ketonowe, pomagające pozyskiwać energię z metabolizowania tłuszczów.

Dowiedz się, czym jest ketoza, jak wspiera odchudzanie i oczyszczanie organizmu

Wprowadzenie organizmu w stan ketozy żywieniowej jest to swoisty detoks i program oczyszczania organizmu. Ketoza jest stanem fizjologicznym, w którym twój organizm przestawi się na czerpanie energii z tłuszczu dostarczonego w pożywieniu. Będzie dodatkowo czerpać też tłuszczu własnego, zgromadzonego na zapas w tkankach. Jeśli w diecie ograniczysz węglowodany do niezbędnego minimum, wątroba przekształci tłuszcz w kwasy tłuszczowe i ciała ketonowe. Na ten sposób odżywiania przestawi się również mózg, który czerpie zazwyczaj energię z glukozy. Jednak, kiedy jej nie ma, mózg jako główne źródła energii wykorzysta ciała ketonowe. Utrzymując stan ketozy żywieniowej, nie tylko wesprzesz swój układ trawienny, ale również zadbasz o zdrowy mikrobiom. Zrobisz to głównie dzięki naturalnym probiotykom, sycącemu błonnikowi i kiszonkom. Cukier, który sprzyja stanom zapalnym, wyeliminujesz prawie całkowicie ze swojej diety. Dzięki temu odchudzanie stanie się prostsze. Dodatkowo obniżysz poziom „złego” cholesterolu czy trójglicerydów, zmniejszysz ciśnienie krwi i zadbasz o zdrową skórę.



Cukinia i grzyby bogate w błonnik będą także pojawiać się w tej diecie ketogenicznej. Fot. Depositphotos

Keto bogate w błonnik – prosty sposób na zdrowe odżywianie i poprawę metabolizmu

W tej książce Naomi Whittel, specjalistka z zakresu terapii naturalnych i wysokobłonnikowej diety ketogenicznej, zaprezentuje ci przykładowe menu i przepisy na dania ketogeniczne, które samodzielnie dopasujesz do swoich preferencji smakowych i codziennych upodobań. Zachwycisz się smakiem Cynamonowego puddingu z nasionami chia czy Kurczakiem z kokosem i orzechami makadamia z pieczoną zieloną fasolką. Samodzielnie przyrządzisz Keto chleb, Keto krakersy, wspaniałe sałatki i koktajle. Program diety, który znajdziesz w tym poradniku, oparty jest na badaniach naukowych i wieloletniej praktyce Autorki w odwracaniu skutków zespołu metabolicznego i przywracaniu zdrowego metabolizmu. Znajdziesz tu liczne relacje pacjentów, którzy postawili na zdrowe odżywianie i terapię. Oni nie tylko odkryli, że dieta ketogeniczna bogata w błonnik jest sposobem na to, jak szybko schudnąć, ale stała się ona podstawą ich kuchni i nowego stylu życia.

Oto, czego możesz się spodziewać w ciągu pierwszych 22 dni:

- utraty tkanki tłuszczowej: do 4,2 kg; zwiększenia wcięcia w tali: utraty do 10 cm obwodu, szybkiej utraty masy ciała: do 3,2 kg.
- zwiększonej energii: większej czujności i skupienia uwagi w ciągu dnia.
- pięknej, zdrowej skóry: poprawy jędrności i koloru cery.
- wyjątkowego zdrowia: lepszego samopoczucia, zwiększenia energii, lepszego nastroju i mniejszego stresu.
- większej siły: rozwoju beztłuszczowej masy mięśniowej, a tym samym wzrostu innego rodzaju siły – pewności siebie.
- unormowanego ciśnienia krwi: poprawy ciśnienia krwi, zarówno w wartościach skurczowych i rozkurczowych.

Poznaj opinie specjalistów na temat Wysokobłonnikowej diety ketogenicznej:

„Naomi Whittel szczegółowo przedstawiła szereg zalet związanych z poprawą przemiany materii w diecie ketogenicznej poprzez zwiększenie ruchu i wprowadzenie do diety wysokiej zawartości błonnika. Potwierdzony naukowo plan *Wysokobłonnikowej diety ketogenicznej* charakteryzuje sześć optymalizatorów, które doskonale wpływają na poprawę przemiany materii i uzyskanie kontroli nad źródłami energii w organizmie”.

– Mark Sisson, założyciel Primal Kitchen i autor bestsellerów „New York Timesa”

„Jeśli stosujesz dietę ketogeniczną, prawdopodobne jest to, że popełniasz podstawowe błędy. *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* nauczy cię, jak utrzymać spalanie tłuszczu bez utraty istotnych korzyści płynących ze spożycia błonnika. Koniecznie przeczytaj tę książkę, jeśli chcesz się doskonale czuć i pięknie wyglądać przez resztę swojego życia”.

– Dave Asprey, autor bestsellerów „New York Timesa”

„Cukier negatywnie wpływa na pracę mózgu i powoduje tycie. Dieta ketogeniczna rozwiązuje ten problem, ale jednocześnie pozbawia układ pokarmowy cennego błonnika. Program Naomi ma na celu dodanie do diety ketogennej niezbędnego błonnika poprzez spożycie pełnowartościowego pożywienia. Każdy, kto szuka zdrowego sposobu na utrzymanie ketozy żywieniowej, powinien przeczytać tę książkę”.

– dr Mike Dow, autor bestsellerowej książki „New York Timesa”, *Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru*

„Nowa książka Naomi *Wysokobłonnikowa dieta ketogeniczna* odnosi się do najważniejszego czynnika niezbędnego do maksymalizacji korzyści wynikających z diety ketogenicznej, czyli do odpowiedniego zbilansowania określonych pokarmów bogatych w błonnik. Autorka omawia

najnowsze osiągnięcia naukowe i wskazuje, jak należy właściwie wdrożyć dietę ketogeniczną”.

– dr Dominic D’Agostino, profesor nadzwyczajny w Morsani College of Medicine, Uniwersytet Południowej Karoliny.

Keto bogate w błonnik – zdrowie i nowy styl życia



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 rozpraszysz 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
- ośpienie
- 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 złoże, 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



Najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki

dr JJ Pursell

Tytuł oryginału: Master Recipes from the Herbal Apothecary: 375 Tinctures, Salves, Teas, Capsules, Oils, and Washes for Whole-Body Health and Wellness

Dieta › zdrowe odżywianie Dieta › herbaty
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

ból ebooki herbaty ziołowe medycyna ludowa odporność terapie naturalne
zdrowe odżywianie  **zapowiedź**

ISBN: 978-83-8168-897-0 ; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Zielarstwo i medycyna naturalna coraz bardziej popularne. Poznaj najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki

Coraz częściej doceniamy moc ziół. Upowszechniły się chociażby w kuchni i już nie wyobrażamy sobie przyrządzanych dań bez bazylii, tymianku, mięty, szalwii czy kolendry. Nie tylko wzbogacają smak potraw, ale zawierają też mnóstwo witamin i minerałów. Zioła są podstawą każdej nowoczesnej diety i zdrowego odżywiania, ponieważ znaczna część tych roślin zawiera związki antybakteryjne i przeciwzapalne. Nie sposób też przecenić ich zdolności do usuwania toksyn z organizmu i jego ochrony przed wolnymi rodnikami, które mogą być przyczyną wielu chorób nowotworowych i autoimmunologicznych. Wypróbuj przepisy na nalewki ziołowe, herbaty i stropy. Dzięki tej książce na co dzień wykorzystasz terapie naturalne i najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki.



Samodzielnie przygotowane oleje czy nalewki wykorzystasz do leczenia wielu chorób. Fot. Shawn Linehan

Ziołolecznictwo i terapie naturalne bliżej nas. Dowiedz się, jak korzystać z dobrodziejstw ziół

Wiele ziół opisanych w tej książce możesz zebrać samodzielnie. A niektóre nawet wyhodować w swoim ogródku czy na balkonie. Zioła są na wyciągnięcie ręki – piękna i aromatyczna lawenda, rumianek, mniszek czy czarny bez. Do zbierania roślin możesz zaangażować też całą rodzinę czy przyjaciół. Będzie to idealna okazja do wycieczek przyrodniczych i spędzania czasu na świeżym powietrzu. Jeśli chcesz korzystać z dobrodziejstw ziołowych receptur i dorobku Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, możesz też kupić gotowe mieszanki ziołowe w tradycyjnym lub internetowym sklepie zielarskim. Wykorzystując zioła, powszechnie stosowane w medycynie ludowej i Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, zwalczysz ból, wzmocnisz odporność i pokonasz choroby.



Oleje z lawendy łagodzą napięcie, zmniejszają bóle głowy, łagodzą oparzenia i łagodnie uspokajają. Fot. Quinn Dombrowski, Flickr

Proste i skuteczne ziołowe receptury. Zadbaj zdrowie i wykorzystaj medycynę naturalną i sprawdzone terapie

W tym poradniku znajdziesz **375 konkretnych przepisów** na napary, herbaty ziołowe, kapsułki, maści, nalewki i spreje. Dzięki tym **najskuteczniejszym recepturom z ziołowej apteki** dowiesz się, jak radzić sobie z codziennymi dolegliwościami fizycznymi, takimi jak przeziębienie, bóle głowy, rozstrój żołądka i stres. Terapie naturalne, głęboko zakorzenione w medycynie ludowej, będą też twoim sposobem na odporność. Jednym z ważnych powodów, dla których warto zdecydować się na ziołolecznictwo, jest to, że zapewnia ono leczenie na długo przed wizytą u lekarza.



Herbata z krwawnika jest stosowana w wielu różnych chorobach skóry, w tym przy siniakach, ranach, krwawieniach i bólu. Fot. Flickr

Jeśli, na przykład, skreścisz kostkę, grając w piłkę i wiesz, że liść i kora oczaru wirginijskiego mogą zmniejszyć obrzęk i ból, możesz natychmiast zastosować okład, aby uprzedzić rozwój procesu zapalnego. Podobnie rosnąca jako chwast babka lancetowata to sprawdzony lek na siniaki, zadrapania, stłuczenia. Od przepisów na nalewki ziołowe i maści po herbatki i oleje – te receptury sprawdzą się w łagodzeniu dolegliwości zdrowotnych mężczyzn i kobiet w każdym wieku.

Wykorzystaj porady ekspertki – dyplomowanej lekarki medycyny naturalnej i licencjonowanej akupunkturzystki

JJ Pursell od ponad 20 lat wykorzystuje lecznicze zioła w swojej praktyce, pasją zaraziła się od ojca, pracując z nim na farmie kwiatowej. Teraz ziołolecznictwo to nie tylko jej zamiłowanie i styl życia, ale również zawód. W jej książce znajdziesz podstawowe przepisy na trzynaście najbardziej użytecznych metod wytwarzania i zastosowań preparatów ziołowych – wraz z podstawami dotyczącymi tego, które z nich najlepiej pasują do rodzaju dolegliwości i dlaczego. Opisuje również sześćdziesiąt ziół, które będą podstawą w twojej ziołowej apteczce. Znajdziesz też czytelne opisy leczenia dolegliwości od A do Z. Jednym słowem, *Najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki* zawierają wszystko, czego potrzebujesz, aby włączyć zioła do swojego codziennego życia. Dzięki ziołowym herbatom, kapsułkom czy nalewkom poprawisz stan zdrowia i samopoczucie. Włączysz też zioła do swojej diety i zadbasz o zdrowe odżywianie.

Wypróbuj prosty i sprawdzony przepis na przeziębienie i zatłany nos

Zwykle przeziębienie górnych dróg oddechowych można zwalczyć za pomocą wielu ziołowych i naturalnych metod leczniczych, nie warto czekać, aż organizm sam upora się z chorobą. Zatłany nos, ból głowy, katar, ból gardła i kaszel, które mu towarzyszą, można złagodzić za pomocą zaledwie filiżanki ziołowej herbaty.



Z suszonych ziół przygotujesz wiele herbat. Fot. Shawn Linehan

Herbata ułatwiająca oddychanie

Ta mieszanka ziołowa ma w sobie zioła o dużej zawartości olejków lotnych, które świetnie otwierają kanały nosowe. Pamiętaj, aby parzyć mieszankę pod przykryciem, ponieważ w przeciwnym razie oleje mogą ulotnić się razem z parą. Najlepiej pić tę herbatę na gorąco, ponieważ pomoże to rozrzedzić zalegającą flegmę.

*28 g liści mięty zielonej
28 g liści mięty pieprzowej
14 g liści sadzka przerośniętego
28 g liści i kwiatów krwawnika
14 g czarnego bzu
14 g owoców dzikiej róży*

Wymieszaj zioła w misce i przechowuj w szklanym słoju. Zrób herbatę w filiżance. Parz 1 lub 2 łyżeczki w 300 ml gorącej wody pod przykryciem przez 10 minut.

Godne zaufania ziołowe receptury dla zdrowia całej rodziny



W sezonie letnim możesz samodzielnie zebrać zioła i przyrządzić z nich lecznicze oleje. Fot. Shawn Linehan



 pobierz fragment książki

Uziemienie

Clinton Ober Martin Zucker Stephen T. Sinatra

Tytuł oryginału: Earthing: The Most Important Health Discovery Ever!

 Terapie › energia
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

 ból ból stawów ebooki odporność stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-877-2; Cena katalogowa: 54.50 zł; Ilość stron: 356; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: III - dodruk;

Zaskakująca przyczyna twoich problemów ze zdrowiem!

Coraz częściej chorujesz? Zwykle przeziębienie okazuje się nie lada wyzwaniem dla twojego układu odpornościowego? Izolujesz się od świata zewnętrznego i ludzi w obawie przed wirusami, bakteriami, smogiem i wszystkim co niesie potencjalne zagrożenie?? Mimo to cierpisz z powodu alergii, niewyjaśnionych stanów zapalnych, bólu czy depresji. Naukowcy potwierdzają, że to właśnie izolowanie się od natury, negatywnie oddziałuje na twój system odpornościowy. A energia z Ziemi reguluje funkcjonowanie całego organizmu. Zastanawiasz się w jaki sposób ?

Energia z Ziemi – uzdrawianie energetyczne poprzez uziemienie

Ziemia emituje energię, wibracje, ujemnie naładowane elektrony, które oddziałują na twoje ciało, ponieważ ono również emituje energię. Ta wspólna wymiana, między tobą a Ziemią, powoduje wyrównanie poziomu energii elektrycznej lub potencjału elektrycznego w ciele. Z kolei ta równowaga ładunków elektrycznych wzmacnia układ odpornościowy, eliminuje stany zapalne, przewlekłe bóle stawów i mięśni, zmniejsza poziom stresu i przyspiesza gojenie się ran.

Uziemienie eliminuje negatywne skutki promieniowania EMF i elektrosmogu??

Coraz więcej badań potwierdza również negatywny wpływ elektrosmogu, energii i fal elektromagnetycznych emitowanych przez wiele urządzeń, którymi się otaczasz. Współczesny człowiek zastąpił bowiem uzdrawiającą energię powierzchni Ziemi energią telefonów, komputerów i telewizora, bez których, przecież, „nie da się żyć”. Niestety często nie zdajesz sobie nawet sprawy, że EMF negatywnie oddziałuje na cały twój organizm. Nawet noszenie butów, wykonanych z materiałów, które izolują twoje ciało od powierzchni Ziemi, przyczynia się rozregulowania energii twojego ciała.

Energia z Ziemi – jak naładować się czystą energią?

W książce znajdziesz receptę i proste sposoby na uziemienie i naładowanie się energią z Ziemi. Odkryjesz korzyści płynące z chodzenia boso po ziemi, trawie czy nawet błocie. Oprócz niezwykłych sensorycznych wrażeń, których dostarczysz swojemu ciału naładowujesz je też ujemnymi elektronami. Szybko też odczujesz pozytywne skutki spacerów po łące, czy lesie. Odczujesz głęboki relaks, będziesz szybciej i lepiej kontrolować stres czy napady paniki i lęku. Natomiast odpoczynek na specjalnych uziemiających matach pozwoli zregenerować się organizmowi podczas snu. Poznaj historie pacjentów, którzy po latach bezskutecznej walki o zdrowie skorzystali z technik uziemienia. W ten prosty i niezwykle przyjemny sposób pozbyli się chorób w tym depresji i bezsenności, bezdechu sennego, wyleczyli trudno gojące się rany, bóle stawów, artretyzm czy stany zapalne.

Jak prawidłowo wykonać uziemienie?

W książce znajdziesz, oprócz badań naukowych potwierdzających skuteczność tej naturalnej terapii energią z Ziemi, zestaw gotowych praktyk i zaleceń. Oprócz spacerów na świeżym powietrzu, chodzenia boso lub w specjalnych butach uziemiających, wykorzystasz metody osobistego uziemienia zwane „bosymi substytutami” do zastosowania w domu. Są to, między innymi, maty uziemiające, które można umieścić na łóżku, krześle lub podłodze. Zbudujesz też własny domowy system uziemiający i w krótkim czasie poprawisz swój sen, zapanujesz nad stresem i pozbędziesz się dokuczliwych dolegliwości.

Lek jest tuż pod twoimi stopami!



 [pobierz fragment książki](#)

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](#) [Szczęście > afirmacje](#)
- [Terapie > afirmacje](#) [Zdrowie > pozytywne myślenie](#)
- [Zdrowie > choroby](#)
-  [ebooki](#) [nowotwór](#) [terapię 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;

Jak wygrać z rakiem – emocje w walce z rakiem

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

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

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

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

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



 pobierz fragment książki

Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni

Vadim Kortunov

Tytuł oryginału: Самомассаж мышц, суставов и других частей тела | Кортун Вадим Александрович

 Terapie › masaż Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby

 [ból](#) [ból stawów](#) [mięśnie stawy i kości](#) [pielęgnacja ciała](#) [zdrowa skóra](#)

ISBN: 978-83-8168-833-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Samomasaż – ponad 40 technik, które uwolnią Cię od bólu

Korzyści płynące z masażu znane są od niepamiętnych czasów. Jednak ta książka poświęcona jest wyłącznie technikom samomasażu. Masaż pomoże Ci zarówno w relaksacji i usunięciu nagromadzonego stresu, jak również jako rodzaj profilaktyki i leczenia. Jest to prosty i ogólnie dostępny sposób na utrzymanie i wzmocnienie zdrowia, a przede wszystkim pokonanie chorób. Samodzielny masaż możesz wykonywać rano jako uzupełnienie porannej gimnastyki lub niezależnie od ćwiczeń fizycznych, o dowolnej porze dnia. Jest on skuteczny, zarówno w łagodzeniu bólu, jak i poprawie ogólnego napięcia mięśniowego. Dzięki niemu zadbasz o mięśnie, stawy i kości. Masaż jest również rodzajem pielęgnacji ciała i wpływa na to, aby skóra była zdrowa.

Techniki i terapie samomasażu dla każdego

Samomasaż zwiększa zakres ruchów, łagodzi zmęczenie i jest bardzo efektywną terapią na regenerację organizmu i relaks. Zaletą samodzielnego masażu jest łatwość jego wykonania i powszechna dostępność. Autor, doświadczony masażysta, podpowie Ci, w jakiej kolejności wykonywać automasaż oraz przedstawi rodzaje masażu skuteczne przy niwelowaniu wielu chorób. Dowiesz się, jak wykonać masaż głowy, szyi, klatki piersiowej, kręgosłupa, brzucha, nóg. Czas trwania zabiegu zależy od twojego samopoczucia. Ważne, abyś zrozumiał, jaki cel sobie obrałeś, wykonując masaż.

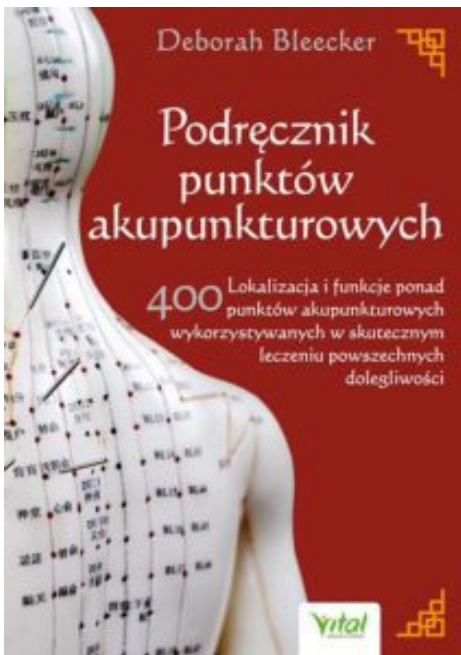
Korzyści, jakie możesz czerpać z samomasażu na mięśnie, stawy i kości

Techniki samodzielnego masażu nie wymagają dużego wysiłku i nie powinny powodować bólu. Każdą z nich powtarzaj 3-7 razy. Wykonuj masaż w miejscu, które jest dla Ciebie wygodne, gdzie nie ma przeciągów i jest wystarczająco ciepło. W książce znajdziesz opisy wygodnych pozycji do samodzielnego masażu, które są odpowiednie dla całego ciała lub jego poszczególnych części. Ten rodzaj terapii jest najtańszą metodą samoleczenia, pielęgnacji skóry i cała oraz prawdziwego relaksu. Możesz go wykonywać samodzielnie i całkowicie bezpłatnie. Efekty, jakie osiągniesz, to przede wszystkim brak chorób, pełnia zdrowia i życie bez bólu.

Skutki stosowania poszczególnych metod samodzielnego masażu

1. Ciągłe głaskanie, wykonywane w wolnym tempie, umożliwia ukojenie i złagodzenie bólu. Wykonywanie głaskania w szybkim tempie, energicznie i z przerwami – zwiększa tonus.
2. Techniki powolnego rozcierania działają kojąco.
3. Powolne i spokojne techniki ugniatania sprzyjają regeneracji. Techniki ugniatania stosowane z przerwami, powierzchownie i w szybkim tempie, prowadzą do zwiększenia napięcia mięśni.
4. Technika wibracji jest bardzo skutecznym narzędziem. Wibracja przerywana i ciągła, służy zarówno do zwiększania, jak i zmniejszania napięcia mięśniowego.

Samomasaż – skuteczny i najtańszy sposób na zdrowie



 pobierz fragment książki

Podręcznik punktów akupunkturalnych

Deborah Bleecker

Tytuł oryginału: Acupuncture Points Handbook: A Patient's Guide to the Locations and Functions of over 400 Acupuncture Points

 Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska Terapie > akupresura
Terapie > akupunktura Zdrowie > choroby

 [ból](#) [ebooki](#) [meridiany](#) [terapię naturalne](#)  [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8168-796-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Akupunktura – jedna z najsukuteczniejszych terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Tradycyjna Medycyna Chińska, choć powstała tysiące lat temu, nadal się rozwija. Współczesne badania wciąż nie są w stanie ustalić, jak działa akupunktura, wykazano jednak, że jest skuteczna jako główna forma terapii w Chinach. Praca na meridianach, czyli kanałach energetycznych łączących punkty akupunkturalne w ciele, potrafi uleczyć dolegliwości, z którymi współczesna medycyna nie zawsze sobie radzi. Akupunktura pomaga organizmowi w samouzdrawianiu. Jeżeli w swoim życiu byłeś w pełni zdrowy, Twój organizm wie, jak się uzdrowić. Po prostu potrzebuje bodźca, który rozpocznie ten proces.

Ból odczuwa każdy z nas – w jaki sposób akupunktura może go uleczyć?

Istnieje wiele sposobów stosowania akupunktury, aby leczyć ból. Kluczową kwestią jest pamiętanie o tym, że każdego typu akupunktura przywraca prawidłowy przepływ krwi w obolałym obszarze. Ból spowodowany jest brakiem zdrowego przepływu krwi, więc kiedy poprawimy krążenie, ciało może się uzdrawiać. Akupunktura pomaga eliminować tkankę bliznowatą i rozluźniać napięte mięśnie. Ból w obszarze unerwienia słabnie, gdy za pomocą akupunktury przywrócimy zdrowe krążenie w danym miejscu. Kiedy poddasz się zabiegowi akupunktury właśnie w celu złagodzenia bólu, w większość przypadków możesz jednocześnie rozwiązywać inne problemy dotyczące Twojego zdrowia. To naprawdę holistyczna terapia. Akupunktura nie rozprawia się jedynie z objawami, ale leczy ukrytą przyczynę choroby i pomaga organizmowi całkowicie ją usunąć.

Jak samodzielnie zlokalizować punkty akupunkturalne

Z pomocą przychodzi Autorka, która jest dyplomowaną akupunkturzystką. W tej książce opisała ponad 400 punktów akupunkturalnych, choć – jak przyznała – z łatwością mogłaby opisać ich 800, bo temat lokalizacji, funkcji i zastosowania punktów akupunkturalnych jest nieskończony. W swoim poradniku, który możesz traktować jako podręcznik, Autorka wybrała funkcje najczęściej używanych punktów. Omówiła także objawy, które niweluje praca na każdym z nich. Jak zatem samodzielnie zlokalizować punkty akupunkturalne? Punkty akupunkturalne znajduje się dzięki obszarom anatomicznym. Przykładowo, Osierdzie 6 znajduje się 2 cuny od zgięcia nadgarstka. 2 cuny odmierzasz, używając własnych palców. Nawet jeśli teraz brzmi to nieco skomplikowanie, po lekturze tej książki akupunktura nie będzie miała dla Ciebie żadnych tajemnic.

Akupunktura ucha, punkty akupunkturalne a akupresura

Nie mogło w tej książce zabraknąć informacji o akupresurze, która jest nieodłączną częścią tego rodzaju terapii naturalnej. Autorka nauczy Cię, że aby akupresura zadziałała, musisz aktywować dany punkt. W przypadku akupunktury w punkt wbija się igłę, która stymuluje krążenie i aktywuje go. Istnieje kilka opcji aktywowania punktów przy użyciu akupresury. Jednym z nich jest mocne uciskanie palcami. Innym sposobem jest przyklejanie magnetycznych kuleczek na taśmie na punkty akupunkturalne i pozostawianie ich tam na określony czas. Ciekawostką – w przypadku zabiegu akupunktury ucha – jest to, że do tej terapii można użyć małych nasionek, które nakleja się na ucho za pomocą taśmy. Akupunktura ucha jest doskonałym sposobem na uśmierzanie bólu, ponieważ w uchu reprezentowane jest całe ciało.

Interesujesz się terapiami naturalnymi? To obowiązkowa pozycja w domowej bibliotece

Ból, zmęczenie, stres, zaburzenia emocjonalne, problemy trawienne, kaszel, lęk, refluks, zatłkane zatoki, nieostre widzenie... Nie ma dolegliwości i choroby, której nie można by było uzdrowić dzięki akupunkturze lub akupresurze. Nie musisz wiedzieć dokładnie, jakiego typu problem – na przykład trawieny – Ci doskwiera. Pracujesz na punktach, które regulują trawienie, a organizm leczy się sam. Ty odzyskujesz zdrowie! Dzięki temu kompletnemu podręcznikowi wykonywanie akupunktury czy akupresury nie będzie stanowiło problemu. Informacje i wskazówki Autorki przedstawione są rzetelnie i jasno, co czyni tę książkę łatwą do odczytania także dla początkujących w tej terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Zaufaj terapii znanej od tysięcy lat i odzyskaj zdrowie



[pobierz fragment książki](#)

Zresetuj swój metabolizm

dr Alan Christianson

Tytuł oryginału: The Metabolism Reset Diet: Repair Your Liver, Stop Storing Fat, and Lose Weight Naturally

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie wątroby
Zdrowie › relaks

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

ebooki jak szybko schudnąć oczyszczanie organizmu terapie naturalne
układ trawienny zdrowa wątroba zdrowe odżywianie [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8168-832-1; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 416; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Reset metabolizmu. Dowiedz się, jak zadbać o zdrową wątrobę i zastosować skuteczny detoks

Myśląc o tym, jak szybko schudnąć i przywrócić lepszą przemianę materii, bardzo rzadko zaczynamy od wątroby. A to właśnie ona – najcenniejszy narząd wewnętrzny i największy gruczoł w twoim ciele – odpowiada za regulację metabolizmu. Ta potężna maszyna pełni rolę filtra usuwającego toksyny. W znacznym stopniu wspomaga trawienie oraz reguluje hormony i poziom cukru we krwi. Zdrowa wątroba to jednocześnie zdrowy metabolizm i odpowiednia przemiana materii. Niestety brak zdrowego odżywiania, liczne choroby i stres, kumulowane przez lata, sprawiają, że ten narząd i cały układ trawienny zaczynają niedomagać. Mimo dużych zdolności regeneracyjnych, detoks wątroby i reset metabolizmu jest często nieodzowny. Przywróć zdrowy metabolizm i zastosuj oczyszczanie organizmu. Wypróbuj autorski program dr Christiansona, który krok po kroku przeprowadzi cię przez tajniki skutecznego detoksu wątroby.

Skuteczne oczyszczanie wątroby – sięgnij po dietę, która przywróci ci zdrowie i dobre samopoczucie

Zdrowa wątroba to niesamowity wielozadaniowiec. Ten organ to swoiste centrum, przez które przepływa energia twojego ciała. Wątroba jest odpowiedzialna za przetwarzanie wszystkiego, co spożywasz, a także pełni rolę spiżarni organizmu. Niewłaściwa dieta, brak relaksu i kłopoty ze snem często rujną jej zdrowie i powodują groźne choroby. Cukrzyca, nadwaga, otyłość, niealkoholowe stłuszczenie wątroby i wiele innych przewlekłych dolegliwości ma swoje źródło w układzie trawiennym. Aby zapewnić jego właściwe funkcjonowanie, warto skorzystać ze sprawdzonego planu na reset metabolizmu. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku przekonasz się, że uzdrowienie wątroby zajmuje kilka tygodni – a nie kilka miesięcy czy lat. Dowiesz się, że to narząd zdumiewająco odporny na toksyny i przeciążenia. Za pomocą prostych zasad, które znajdziesz w tej książce, przywrócisz ją do idealnego stanu w ciągu zaledwie kilku tygodni.

Autorski program zdrowego odżywiania oparty na medycynie naturalnej. Samodzielnie i skutecznie pokonasz dolegliwości układu trawiennego

Ta książka, napisana przez lekarza, zawiera 4-tygodniowy program oczyszczania wątroby i wyzerowania metabolizmu. Z klinicznie sprawdzonym programem dr. Alana Christiansona możesz skutecznie odwrócić uszkodzenia wątroby i wiele chorób – za pomocą metod opartych na osiągnięciach medycyny naturalnej. Proponowana terapia naturalna sprawi, że wątroba odzyska zdolność do zarządzania metabolizmem. Dzięki temu niewątpliwie zmniejszysz łaknienie, zapewnisz stały poziom energii i regularny spadek wagi. Znajdziesz tu kompleksowe wytyczne: listy zakupów na każdy tydzień, plany posiłków, przepisy kulinarne i porady dotyczące utrzymania prawidłowej masy ciała. Program doktora Christiansona został przetestowany klinicznie przez tysiące pacjentów. Korzystali z niego ludzie, którym inne diety nie pomagały. Nie szukali już nawet metod na to, jak szybko schudnąć, ale pragnęli przywrócić zdrowie i zadbać o jakość życia.

Zdrowe odżywianie, relaks i skuteczny detoks. Sam zadbasz o układ trawienny i oczyszczanie wątroby

Dieta na reset metabolizmu jest starannie skonstruowana, aby zapewnić twojej wątrobie niezbędne składniki odżywcze. Jednocześnie plan żywieniowy „samodzielnie pilnuje”, aby nie dostarczać jej więcej paliwa, z którym musiałaby się rozprawić. Przywrócisz zdrowy metabolizm, stosując 28-dniowy program, który oferuje zdrowe ilości białka, błonnika, mikroelementów i fitoskładników, które wspomagają czynność wątroby. Plan żywieniowy zapewnia odpowiednią ilość paliwa z węglowodanów i tłuszczów, aby zapobiec niedoborom składników odżywczych, a jednocześnie skłania wątrobę do korzystania z zasobów zgromadzonego paliwa. Po zaledwie czterech tygodniach będziesz mógł jeść całkiem zdrowo i utrzymać wagę bez specjalnego wysiłku.

Dowiedz się, dlaczego dieta na reset metabolizmu działa skutecznie

Dieta na reset metabolizmu działa, ponieważ leczy podstawową przyczynę powolnego metabolizmu – przeciążoną wątrobę. Program zapewnia idealne warunki, aby pomóc twojej wątrobie pozbyć się zalegającego „paliwa” i ponownie rozpocząć prawidłową pracę. Odzyskasz również elastyczność metaboliczną, której mogłeś nie doświadczyć od dzieciństwa. Nie potrzebujesz restrykcyjnego planu żywieniowego. Nie musisz spędzać godzin na siłowni. Składniki na trwałą utratę wagi i cofnięcie starzenia się wątroby są tutaj. Dwa pożywne koktajle, pyszny obiad i nieograniczona ilość zdrowych przekąsek – to twój plan żywieniowy na 4 tygodnie oczyszczania organizmu.

Tę książkę o oczyszczaniu wątroby i detoksie organizmu opartym na naturalnych terapiach i zdrowym odżywianiu polecają eksperci

„Próbowałeś wszystkiego, co ci przyszło do głowy, aby schudnąć? Problemem nie jest twoja siła woli; to twoja wątroba. Dowiesz się, jak odtruć wątrobę w cztery tygodnie dzięki książce Zresetuj swój metabolizm”.

– JJ Virgin, CNS, autor bestsellerów New York Timesa

„Dr Christianson jest moim ekspertem, jeśli chodzi o zdrowe funkcjonowanie wątroby i naturalną utratę wagi. Dieta resetująca metabolizm pozwoli ci odzyskać zdrowie!”.

– dr Izabella Wentz, autorka bestsellera New York Timesa

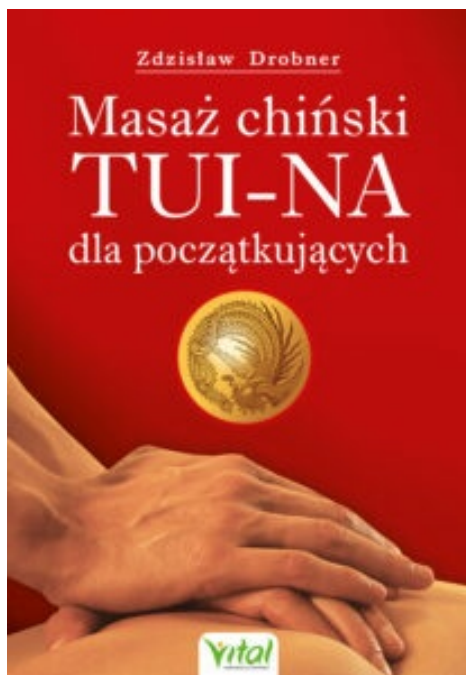
„Uważamy naszą wątrobę za coś zwyczajnego, ale jest ona kluczem do naszego metabolizmu. Dr Christianson ujawnia sekretne życie twojej wątroby i pokazuje, jak możesz ją zoptymalizować na całe życie dzięki diecie zresetowanej metabolizmem”.

– Sara Gottfried, MD, autorka bestsellerów New York Timesa

„Inteligentny, oparty na nauce i niesamowicie prosty plan Christiansona na zawsze zmieni twoje życie. Jeśli jesteś gotowy, aby przekształcić się z otyłego, chorego i ospałego w smukłego, zdrowego i pełnego energii człowieka, ta książka zawiera odpowiedzi, których szukasz. Przygotuj się, aby wyleczyć swoją wątrobę, przyspieszyć metabolizm i poczuć się najlepiej od lat!”.

– Dr Kellyann Petrucci, autorka bestsellerów New York Timesa

Zastosuj skuteczne oczyszczanie wątroby i schudnij dzięki naturalnej terapii



 pobierz fragment książki

Masaż chiński Tui-Na dla początkujących

Zdzisław Drobner

 Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

 ból ból stawów meridiany mięśnie stawy i kości

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

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

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

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

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

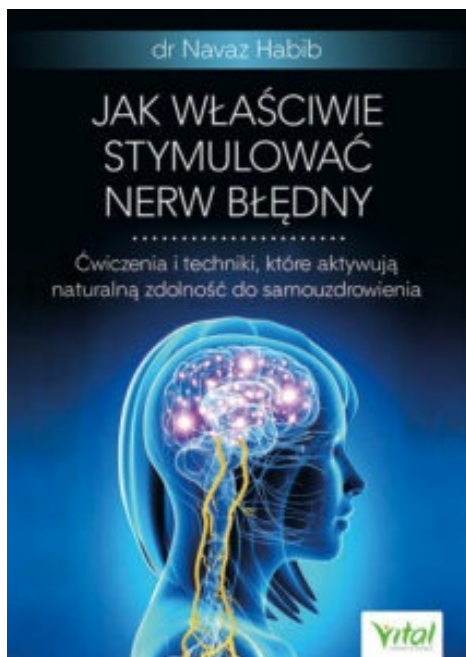
Tradycyjna Medycyna Chińska na współczesne choroby i dolegliwości

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

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

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

Zastosuj prostą i bezpieczną terapię na wiele dolegliwości!



Jak właściwie stymulować nerw błędny

dr Navaz Habib

Tytuł oryginału: Activate Your Vagus Nerve: Unleash Your Body's Natural Ability to Heal



Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby

Terapie › ćwiczenia oddechowe



jak prawidłowo oddychać

stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-782-9 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5

x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Nerw błędny – odkryj jego fenomen!

Nerw błędny (nervus vagus) to jedyny nerw, który wychodzi z pnia mózgu i biegnie przez całe ciało. Do niedawna naukowcy byli zdania, że nerw błędny pełni prostą funkcję: szybkiego przekazywania sygnałów z jednego miejsca do drugiego. Teraz wiadomo już, że zasięg „wiadomości” i sygnałów przez niego przekazywanych jest znacznie większy i ważniejszy! Nerw błędny kontroluje pracę serca, płuc, mięśni gardła i dróg oddechowych, wątroby, żołądka, pęcherzyka żółciowego, śledziony, nerek, jelita cienkiego i części jelita grubego. Wpływa na tętno, powstawanie stanów zapalnych, zarządza uczuciem głodu i sytości, kontroluje Twoją reakcję na stres, regenerację organizmu, a nawet... bierze udział w tworzeniu wspomnień! Optymalne funkcjonowanie nerwu błędnego determinuje dobre zdrowie, a jego zaburzenie jest ściśle powiązane z powstaniem choroby. Dzięki tej książce dowiesz się jak prawidłowo oddychać, by wzmocnić swój nerw błędny. Odkryjesz skuteczne ćwiczenia, dzięki którym wyeliminujesz choroby i zaczniesz sobie radzić ze stresem.

Stymuluj nerw błędny – pokonaj choroby i stres

Dr Navaz Habib, chiropraktyk i ekspert medycyny funkcjonalnej, pokaże Ci jak wzmocnić nerw błędny poprzez jego prawidłową stymulację. Odkryje przed Tobą proste, ale skuteczne techniki i terapie, dzięki którym rozwiążesz problemy zdrowotne, takie jak stany zapalne, nadwrażliwość jelit czy mgła mózgowa. Dolegliwości te mają swoje podłoże w nieprawidłowym funkcjonowaniu nerwu błędnego nervus vagus. Łatwe do przestrzegania, codzienne i cotygodniowe terapie, pomogą Ci uwolnić naturalną zdolność Twojego organizmu do uzdrawiania. Regularnie wykonywane ćwiczenia na nerw błędny zwiększą jego napięcie, dzięki czemu poprawi się Twoja jakość snu, trawienie, odporność, poziom cukru we krwi, nastrój, oczyszczanie organizmu i inne funkcje ciała.

Sprawdź, czy Twój nerw błędny pracuje prawidłowo

Autor, bazując na swoim wieloletnim doświadczeniu, pokaże Ci skuteczne metody, dzięki którym będziesz mógł sprawdzić prawidłowe funkcjonowanie Twojego nerwu błędnego. Z ich pomocą odkryjesz, czy pracuje on w sposób optymalny, czy potrzebuje ćwiczeń. Dowiesz się na czym polega mierzenie zmienności rytmu zatokowego, który uważany jest za najbardziej dokładny test poziomu aktywności nerwu błędnego. Poznasz również 3 pozostałe metody – mierzenie tętna, czas pasażu jelitowego oraz wzorzec oddechu.

Jak wzmocnić nerw błędny – proste ćwiczenia stymulujące nerw błędny

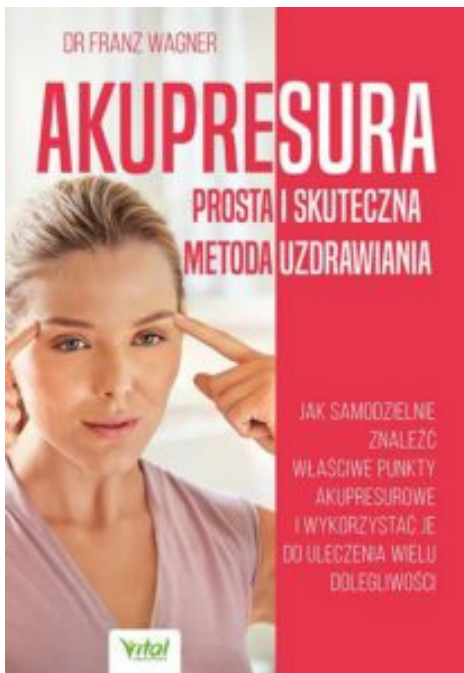
Jeśli sprawdzisz funkcjonowanie nerwu błędnego i okaże się, że nie pracuje on optymalnie, dzięki zamieszczonym w książce ćwiczeniom będziesz mógł go z łatwością aktywować! Znajdziesz tu duży wybór ćwiczeń na nerw błędny, takich jak: ćwiczenia oddechowe, ekspozycja ciała na zimno, spanie na boku, aktywowanie odruchu wymiotnego czy płukanie gardła. Dodatkowo opisane zostały tu również aktywności fizyczne, medytacje, praktyka uważności (mindfulness), terapia dźwiękiem oraz akupunktura, które pomogą Ci odpowiednio stymulować Twój układ przywspółczulny, a tym samym wyeliminować choroby. Odkryjesz, dlaczego sen jest skutecznym ćwiczeniem na nerw błędny i w jaki sposób poprawić jego jakość. Dowiesz się również, w jaki sposób wykorzystać prebiotyki, kwasy tłuszczowe czy suplementy by wspomóc funkcjonowanie Twojego zdrowia i nervus vagus.

Jak prawidłowo oddychać, by stymulować nerw błędny i wyeliminować stres

Wypróbuj proste ćwiczenie oddechowe, które aktywuje nerw błędny i przekonaj się o jego skutecznym działaniu!

1. Usiądź prosto, ale nie opieraj się o nic.
2. Zrób wydech, aby pozbyć się całego powietrza z płuc.
3. Połóż prawą dłoń na klatce piersiowej, a lewą na brzuchu, tuż nad pępkiem.
4. Weź głęboki oddech przez nos, wdychaj powietrze przez pięć do siedmiu sekund, pozwalając unieść się brzuchowi (tak, aby unosiła się tylko lewa dłoń).
5. Zatrzymaj ten oddech przez dwie, trzy sekundy.
6. Zrób wydech przez usta, wydychaj powietrze przez sześć do ośmiu sekund, pozwalając brzuchowi opaść (tak, aby opadała tylko lewa dłoń).
7. Wstrzymaj oddech przez dwie, trzy sekundy i nie pozwól dostać się powietrzu do płuc.
8. Powtórz kroki od 4 do 7 tak wiele razy, jak jest to dla Ciebie komfortowe lub przez określony czas.

Skuteczne ćwiczenia na stymulowanie nerwu błędnego



 [pobierz fragment książki](#)

Akupresura – prosta i skuteczna metoda uzdrawiania

dr Franz Wagner

Tytuł oryginału: Akupressur: Heilung auf den Punkt gebracht

 [Terapie › akupresura](#)
[Zdrowie › choroby](#)

[Terapie › masaż](#)

 [ból](#) [ebooki](#) [meridiany](#) [mięśnie stawy i kości](#)

ISBN: 978-83-8168-781-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Nr wydania:** I;

Akupresura – metoda uzdrawiania według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Twoim domu

Celem akupresury jest usunięcie zaburzeń przepływu energii poprzez oddziaływanie na określone punkty na meridianach. Leczenie polega więc zasadniczo na równoważeniu energii poprzez masaż odpowiednich punktów na ciele. Brak takiej równowagi stanowi przyczynę chorób. Tam, gdzie jest ona w zastoju, zostanie rozproszona, a gdzie jej brakuje – doprowadzona. Objawy fizyczne służą poszukiwaniu właściwej terapii, dostarczają wskazówek, które kanały energetyczne w ciele mogą być niesprawne. Ostatecznie jednak to nie objawy się leczy, a przyczyny, i właśnie to jest gwarancją pełnego zdrowia. Ta książka umożliwi Ci prawidłowe umiejscowienie punktów akupunkturalnych oraz zdobycie ogromnej wiedzy na temat samoleczenia dzięki akupresurze w domu.

Meridiany – system kanałów, który powinienś znać

Prawie wszystkie punkty do zabiegów akupresury, z wyjątkiem kilku punktów specjalnych, leżą na meridianach. Sześć meridianów yin i sześć yang przebiega jak w odbiciu lustrzanym po lewej i prawej stronie ciała, zarówno na jego powierzchni, jak i w głębi. Energia krąży w meridianach w określonej kolejności, dlatego na harmonię między yin i yang możesz wpływać za pośrednictwem masażu wielu punktów. Choć większość meridianów nosi nazwę określonych narządów, mają one znacznie szersze zadania niż tylko zaopatrywanie w energię obszaru danego narządu. Meridian serca odpowiada też za „sprawy sercowe”, a więc uczucia. A meridian pęcherza ma związek nie tylko z pęcherzem moczowym, ale też z obciążeniami psychicznymi i ich skutkami. Kiedy podlegasz silnemu stresowi, często odczuwasz wzmożoną potrzebę oddania moczu. Terapia ta wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i służy pokonywaniu wielu chorób dotyczących mięśnie, stawy i kości.

Jak sprawić, aby energia życiowa płynęła

Gdy jesteś zdrowy, Twoja życiowa energia qi płynie równomiernie kanałami energetycznymi. Jednocześnie pozostają w równowadze energetycznej obie podstawowe biegunowe siły – yin i yang, reprezentujące wszystkie pary przeciwieństw życia – na przykład kobiecość i męskość, ciemność i jasność, miękkość i twardość. Jeśli jednak zaczyna Ci coś dolegać, odczuwasz ból i dyskomfort, oznacza to, że jedna z dwóch sił zaczyna dominować nad drugą. Wówczas powstaje stan nierównowagi energetycznej, w którym przestajesz czuć się dobrze i w którego następstwie możesz zachorować. Akupresura może Ci w tym pomóc, blokując te siły, ponieważ pozwala zharmonizować przepływ energii. W tej książce znajdziesz odpowiednie punkty akupresury, a prawidłowa praca z nimi pomoże Ci pozbyć się wielu dolegliwości i przywrócić harmonię ciała.

Powstrzymaj ból poprzez akupresurę w domu i odzyskaj zdrowie

Akupunktura – dawna terapia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – znana jest przede wszystkim w kontekście uśmierzania bólu. Można ją też skutecznie stosować – a potwierdziły to badania naukowe – na przykład w terapii następujących zaburzeń:

- odchylenia od normy wartości w morfologii krwi (nadprodukcja krwinek czerwonych);
- zaburzenia funkcji serca, narządów oddechowych i trawiennych;
- zaburzenia układu nerwowego, a także mięśni, stawów i kości.

Samoleczenie dzięki akupresurze



[pobierz fragment książki](#)

Ajurweda dla początkujących

Susan Weis-Bohlen

Tytuł oryginału: Ayurveda Beginner's Guide: Essential Ayurvedic Principles and Practices to Balance and Heal Naturally

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › ajurweda
Terapie › joga
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › medytacja
Zdrowie › relaks

ebooki jak prawidłowo oddychać terapie naturalne układ trawienny
zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-792-8; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 220; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Ajurweda dla początkujących – poznaj zasady terapii naturalnej stosowanej od 5 tysięcy lat

Ajurweda to staroindyjska sztuka leczenia, która bazuje na przekonaniu, że zdrowie to nie tylko brak chorób, ale przede wszystkim stan równowagi ciała, umysłu i ducha. Codzienne stosowanie zasad ajurwedy pomaga zachować zdrowie, szybciej przejść rekonwalescencję po chorobie i cieszyć się długim życiem. Może być także uzupełnieniem medycyny tradycyjnej u osób, które dotknęła choroba i stanowić element wspomagający proces konwencjonalnego leczenia. Autorka podkreśla wagę naturalnego trybu życia, uczy samoregulacji organizmu oraz sterowania przemianą materii za pomocą ajurwedyjskiej diety. Dzięki informacjom zawartym w tej książce przekonasz się, jak wiele ma do zaoferowania ajurweda – medycyna naturalna stosowana od pięciu tysięcy lat. *Ajurweda dla początkujących* jest niezwykle przejrzysta – krok po kroku wdrożysz jej zasady do swojego życia.

Zastosuj proste praktyki ajurwedy, aby uzdrowić ciało i umysł

Życie w ciągłym biegu i stale towarzyszący nam stres nie sprzyjają zdrowiu. Stosowanie diety, zdrowe odżywianie czy czas na relaks są często nieosiągalnym luksusem. Jak we współczesnym świecie zadbać o swój organizm? Jak zwolnić tempo, jaką terapię zastosować, aby poprawić jakość życia? Autorka tego poradnika, krok po kroku, wprowadzi Cię w tajniki medycyny ajurwedyjskiej. Proste codzienne rytuały do samodzielnego stosowania w domu skutecznie oczyszczą Twój organizm i wzmocnią odporność. Docenisz również zalety aromaterapii, nauczysz się wykorzystywać olejki eteryczne do uzdrawiania ciała i umysłu.

Dieta, zdrowe odżywianie, ćwiczenia oddechowe, joga i medytacje – poznaj zasady medycyny naturalnej i wprowadź je do codziennego życia

Dzięki temu kompleksowemu poradnikowi dowiesz się, jak prawidłowo oddychać i w jaki sposób wykonywać łatwe i skuteczne ćwiczenia oddechowe. Poznasz lecznicze przepisy ajurwedyjskie na pyszne i proste do przygotowania dania. Wzbogacisz swój jadłospis o lecznicze składniki i przyprawy, które mają działanie oczyszczające, wzmacniające oraz przeciwwzapalne, szczególnie dla układu trawiennego. Dieta i zdrowe odżywianie to podstawa medycyny ajurwedyjskiej. W tej książce znajdziesz wiele receptur na dania jednogarnkowe, stanowiące pełen posiłek. Każde z nich to zdrowe połączenie tłuszczów, przypraw, roślin strączkowych, zbóż oraz warzyw zielonych. Duża część przepisów to potrawy wegetariańskie, jednak miłośnicy mięsa znajdą tu również coś dla siebie.

Terapie naturalne i zdrowe odżywianie – wykorzystaj moc organizmu do samouzdrawiania

Poradnik ajurwedy, autorstwa Susan Weis-Bohlen, propagujący terapie naturalne i zdrowe odżywianie, zakorzenione w starożytnej mądrości Indii, skierowany jest głównie do nowicjuszy. Jednak skorzystają z niego również Ci, którzy już wcześniej rozpoczęli swoją przygodę z jogą, medytacją i leczniczymi przepisami ajurwedyjskimi. Książka zawiera zwięzły przegląd ajurwedy. Poznasz jej historyczne korzenie, koncepcje i różne metody leczenia chorób, oparte głównie na medycynie naturalnej i zdrowym odżywianiu. Docenisz lecznicze właściwości codziennego picia wody z cytryną czy płukania ust olejem. Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać, zadbać o codzienne wyciszenie i relaks. Samodzielnie zastosujesz proste pozycje jogi i medytacje, które zredukują stres i będą pomocne w pokonaniu wielu dolegliwości ciała i umysłu.

Ajurweda dla początkujących – łatwo i skutecznie zmienisz swój styl życia

W tym kompletnym poradniku Autorka proponuje 3-tygodniowy plan ajurwedy dla początkujących. Nie nakłania do radykalnych zmian, ale dostosowuje mądrość Wschodu do wymogów i tempa współczesnego świata. Krok po kroku i dzień po dniu wprowadzisz je do swojego życia. W określeniu Twoich potrzeb pomoże Ci prosty quiz na określenie Twojej doszy. Autorka, w bardzo przystępny sposób, opisuje czym są ajurwedyjskie dosze (wata, pitta i kapha) oraz wyjaśnia, jaka jest ich rola w utrzymaniu zdrowia. Zwraca uwagę na przyczyny i symptomy braku równowagi w każdej z nich oraz opisuje sposoby na ich zrównoważenie. Samodzielnie skomponujesz zdrową dietę dla swojego typu psychosomatycznego. Przyswoisz zasady przygotowywania posiłków, optymalną porę i sposób ich spożywania, tak byś przez długie lata mógł cieszyć się sprawnym układem trawiennym.

Dowiedz się, co eksperci sądzą o książce:

„*Ajurweda dla początkujących* przedstawia jej Czytelnikom koncepty i praktyki, które można stosować w życiu codziennym, bez uprzedniego przygotowania czy dodatkowych nakładów. Ponadto Susan Weis-Bohlen dzieli się z Czytelnikami głębszymi aspektami tej potężnej ścieżki uzdrawiania, której tajniki zgłębia od lat. Jest to przewodnik mówiący o tym, w jaki sposób praktyki Wschodu mogą mieć leczniczy wpływ na mieszkańców współczesnego Zachodu”.

– dr Ramkumar Kutty, współzałożyciel ośrodka Vaidyagrama Ayurvedic Healing Village oraz organizacji Punarnava Trust w Indiach

„Jako lekarz praktykujący ajurwedę często słyszę od swoich pacjentów pytania o materiały pomocne w zgłębianiu tajników pięknej, starożytnej wiedzy. Jestem niezmiernie wdzięczna Susan Weis-Bohlen za zebranie swojej wieloletniej wiedzy i mądrości w jeden praktyczny podręcznik. *Ajurweda dla początkujących* zawiera przegląd rodzajów dosz, szczegółowe wskazówki na temat stylu życia i sposobu odżywiania się, przepisy kulinarne, wybrane pozycje jogi, a także inne metody uzdrawiania ajurwedyjskiego. Książka napisana została w sposób przejrzysty i konkretny. Z całą pewnością pomoże wielu Czytelnikom korzystać z dobrodziejstw tej starożytnej medycyny w celu uzyskania bardziej optymalnego życia”.

– Trupti Gokani, lek. med., wielokrotnie nagradzany, certyfikowany neurolog

Ajurweda – prosta recepta na poprawę zdrowia i samopoczucia



 pobierz fragment książki

50 najpopularniejszych roślin dziko rosnących

Astrid Süßmuth Claudia Gassner Roland Spiegelberger
Steffen Guido Fleischhauer Viola Nehrbaß

Tytuł oryginału: Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen. Die 50 beliebtesten Arten Mit Rezepten und Anwendungen für die Hausapotheke. Heilpflanzen bestimmen, sammeln und verwerten

 Dieta › witaminy
Terapie › zioła
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby
Dieta › kuchnia
Dieta › wegetarianizm

 ebooki oczyszczanie organizmu odporność terapie naturalne zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-730-0; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Zioła lecznicze – poznaj 50 najpopularniejszych roślin

Rośliny i zioła lecznicze rosną wszędzie wokół nas. Ten przewodnik podpowie Ci, w jaki sposób możesz zidentyfikować zioła lecznicze i wykorzystać je na co dzień w alternatywnych metodach leczenia i w kuchni, stosując się do zasad zdrowego odżywiania. W książce znajdziesz 50 najpopularniejszych roślin i ziół leczniczych, wraz ze skutecznymi recepturami i zastosowaniami, a także przydatne informacje, jak zrobić coś dobrego dla swojego zdrowia za pomocą terapii naturalnych i ziołolecznictwa.

Zioła, które leczą – jak je rozpoznać

Ten poradnik roślin leczniczych ułatwi Ci ich rozpoznawanie, a przede wszystkim ich zbieranie. Ta wiedza pomoże Ci samodzielnie tworzyć kompozycje leczniczych roślin i ziół oraz wykorzystać je do pokonywania chorób i dolegliwości, a w szczególności oczyszczania organizmu. Dowiesz się, jak ogromny potencjał dla naszego zdrowia mają dziko rosnące rośliny lecznicze, które samodzielnie możesz zebrać, a w przeciwieństwie do leków, nie musisz za nie płacić. Ta książka ma na celu zachęcić Cię do pogłębiania wiedzy na temat roślin i ziół, które leczą. Nauczysz się je wykorzystywać w celu ochrony swojego zdrowia, oczyszczenia organizmu oraz odzyskania odporności.

Ziołolecznictwo – lecznicze zastosowanie ziół w terapiach naturalnych

Ziołolecznictwo jest jedną z najstarszych terapii naturalnych. Rośliny i zioła lecznicze mają szerokie działanie i zastosowanie w medycynie ludowej, przede wszystkim w pozbywaniu się wielu chorób. Ponieważ zawierają one duże ilości minerałów i witamin, możesz na co dzień korzystać z nich w kuchni. Nawet weganie mogą wyrównać niedobory witamin i minerałów w swoje diecie. Dzięki tej książce poznasz wiele właściwości leczniczych roślin. Pobudzają one funkcje organizmu, działają przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, oczyszczają organizm z pasożytów oraz zwiększają odporność.

Zdrowe odżywianie, czyli zioła w diecie – nie tylko wegańskiej

Alternatywne metody lecznicze, a zwłaszcza ziołolecznictwo, w ostatnim czasie odzyskały popularność i ugruntowały stałe miejsce w medycynie. Wszystkie lecznicze zastosowania różnych dzikich roślin opisanych w tej książce mają naukowo udowodnione działanie lecznicze, a receptury opisane w książce i ich zastosowanie w diecie zostały wypróbowane i przetestowane. Dzięki nim zyskasz bezpłatny dostęp do apteki, która zapewni Ci zdrowie i odporność przez cały rok. Twoja kuchnia będzie pachniała ziołami i zagospodaruje w niej zasady zdrowego odżywiania. Weganie z łatwością uzupełnią wszelkie niedobory minerałów i witamin.

Poznaj zioła, które leczą i zwalczają choroby

Dzięki ilustracjom i szczegółowym opisom nauczysz się prawidłowo rozpoznawać rośliny, porównując kształty liści i kwiatów. Dla każdej dzikiej rośliny w tej książce znajdziesz wiele praktycznych i szczegółowych informacji: lokalizacja, części roślin do wykorzystania, czas zbioru, efekty lecznicze, przeciwwskazania, zastosowanie w apteczce, preparaty, a przede wszystkim szczegółowe informacje o cechach zewnętrznych. Słowniczek wyjaśni Ci również ważne terminy techniczne. Książka wyraźnie wskazuje również na trujące sobowtóry opisanych roślin leczniczych i ziół.

Przepis: syrop na przeziębienie, kaszel, katar, chrypkę i odporność

Przygotuj:
– słoik z przykrywką,
– miód,
– świeże liście babki lancetowatej,
– otwór w ziemi na wielkość słoika, ok. 50 cm głębokości.

Świeże, lekko podsuszone liście drobno posiekaj i ułóż na dnie słoika, tworząc warstwę 1 cm, na to wylóż jednocentymetrową warstwę miodu. Następnie znów ułóż liście i miód. W taki sposób wypełnij cały słoik, pilnując, by ostatnią warstwą był miód. Odstaw na 4 godziny, po czym dolej

miodu do pełna. Zakryj słoik luźno pokrywką, przykryj ściereczką i obwiąż sznurkiem. Wstaw słoik w przygotowany wcześniej dół w ziemi i przykryj małą deseczką. Zasyp dół i oznacz to miejsce (zakopanie słoika w ziemi zapewni stałą, odpowiednią dla dojrzewania syropu temperaturę). Po 3 miesiącach wyjmij słoik, odcedź powstały płyn i przelej do butelek. Syrop przechowuj w chłodnym miejscu. Zachowuje swoje właściwości przez około 10 miesięcy.

Rośliny lecznicze, które warto mieć w domu



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

Grażyna (Grace) Tallar



Szczęście › emocje

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › zioła

Dieta › preparaty prozdrowotne

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby



nowotwór

oczyszczanie organizmu

odporność

zdrowe odżywianie

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

 pobierz fragment książki

Co zrobić, gdy diagnoza: rak burzy Twoje życie?

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

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

Autorka we własne urodziny, usłyszała wiadomość, że choruje na nowotwór złośliwy. Wydawałoby się, że powinna być gotowa na taką diagnozę, gdyż historia jej rodziny to historia śmierci z powodu raka. Jednak nic nie 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.

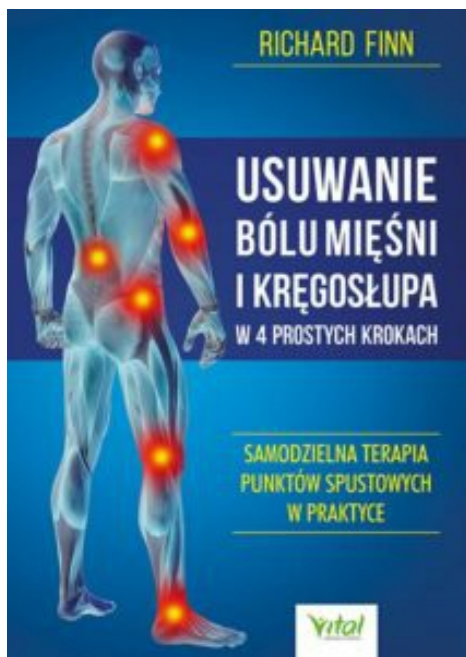
Kompletna instrukcja, aby pokonać raka

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

Zbuduj siłę emocjonalną, aby pokonać raka!



 pobierz fragment książki

Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach

Richard Finn

Tytuł oryginalny: Trigger Point Therapy Made Simple: Serious Pain Relief in 4 Easy Steps

 Terapie › akupresura
Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

 ból masaż powięzi mięśnie stawy i kości terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-728-7 ; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Dowiedz się, jak złagodzić ból dzięki terapii punktów spustowych

Każdy z nas, choć pewnie w różnym stopniu, zmagał się z fizycznym bólem. Niekiedy był on niewielki i mijał po kilku dniach, innym razem potrafił porządnie dać się we znaki, utrudniając normalne funkcjonowanie. Zwykle ból fizyczny wiąże się z problemami dotyczącymi mięśni, stawów i kości, choć spektrum chorób i dolegliwości, którym towarzyszy, jest znacznie szersze. Na szczęście można skorzystać z prostych i bezpiecznych terapii naturalnych. Oprócz masażu powięzi i akupresury, na szczególną uwagę zasługuje nowatorska terapia punktów spustowych. Dzięki tej książce odkryjesz doskonały sposób na ból mięśni. Nauczysz się stosować sprawdzone przez specjalistów techniki uzdrawiające. Będziesz wiedział, jak złagodzić ból przy użyciu samodzielnych metod. Od tej pory łatwo poradzisz sobie z bólami mięśni, stawów i kości.

Czym są punkty spustowe?

Z technicznego punktu widzenia punkty spustowe są częściami mięśni, które uległy skróceniu. Do ich powstania przyczyniają się urazy fizyczne, stres czy przewlekłe choroby. Pod wpływem silnego skurczu sąsiednie tkanki są wyraźnie rozciągnięte. Ułatwia to odnalezienie tych miejsc, gdyż pod palcami wyczuwa się je jako guzki lub węzły. Precyzyjne rozpoznanie stanowi wstęp do zastosowania terapii punktów spustowych. Pojawienie się punktów spustowych sygnalizuje ból, czasami uczucie drętwienia lub mrowienia. Nie należy jednak zapominać, że objawy ich obecności często nakładają się na symptomy innych chorób, takich jak fibromialgia, zapalenie stawów czy zespół cieśni nadgarstka. Przy okazji warto pamiętać, że mięśnie, stawy i kości są ze sobą połączone, dlatego punkt spustowy położony w jednym obszarze ciała, może odpowiadać za ból odczuwany w zupełnie innym miejscu. Dlatego Autor nie tylko wyjaśnia, czym są punkty spustowe, ale też daje praktyczne wskazówki, jak je odnaleźć. Dzięki temu samodzielnie zlokalizujesz źródło swojego bólu.

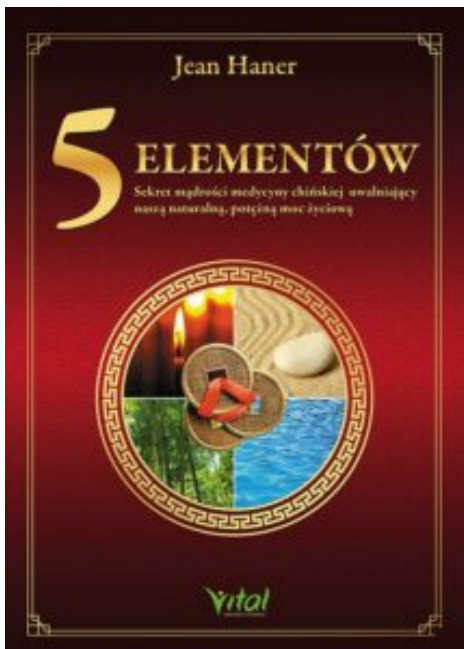
Na czym polega terapia punktów spustowych?

Podstawą terapii punktów spustowych i drogą do przywrócenia zdrowia – podobnie jak w przypadku masażu powięzi czy akupresury – jest właściwie wywierany nacisk. To doskonały sposób na ból mięśni. Wydłuża on skurczone włókna mięśniowe i powoduje uwalnianie w mózgu naturalnych substancji przeciwbólowych. Częste dotykanie danego obszaru poprawia jego elastyczność oraz przynosi uczucie długotrwałej ulgi. W ten sposób możesz całkowicie pozbyć się bólu. Dzięki lekturze tej książki poznasz konkretne techniki masażu, polecane sprzęty oraz wskazówki dotyczące mentalnego podejścia do zabiegów. Otrzymasz praktyczne narzędzie w postaci sprawdzonej terapii naturalnej, równie skutecznej jak masaż powięzi czy akupresura. Przy okazji warto pamiętać, że powtórne podrażnienie obszaru lub odtworzenie okoliczności, które spowodowały powstanie dolegliwości, może przywrócić uczucie bólu. Dlatego w książce znajdziesz informacje, jak do tego nie dopuścić.

Jak złagodzić ból – zastosuj prostą i bezpieczną terapię naturalną

Świadomie stosując terapię punktów spustowych, w końcu poczujesz ulgę i odkryjesz skuteczny sposób na ból mięśni. W procesie samoleczenia przywrócisz prawidłowe funkcjonowanie swoim mięśniom, stawom i kościom. Możesz tego dokonać bez przyjmowania leków lub korzystania z pomocy specjalistów. Dzięki temu Twój chroniczny ból stanie się przeszłością, a Ty sam znowu odzyskasz radość życia i pełnię szczęścia, wynikającego z przywróconego zdrowia.

Terapia punktów spustowych – Twoja odpowiedź na ból!



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

Jean Haner

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

Szczęście › rozwój osobisty
 Szczęście › sukces
 Terapie › pięć przemian

Szczęście › związek
 Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

ebooki relacje

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

[pobierz fragment książki](#)

5 Elementów, 5 Żywiół, 5 Przemian Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej znajduje się 5 Elementów, 5 Żywiół, 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 Żywiół, 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 Tradycją Medycyną Chińską we wszystkim, co Cię otacza, możesz odnaleźć 5 Elementów, 5 Przemian chińskiej filozofii. W Tobie samym również kryje się każdy z 5 Żywiół, 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.

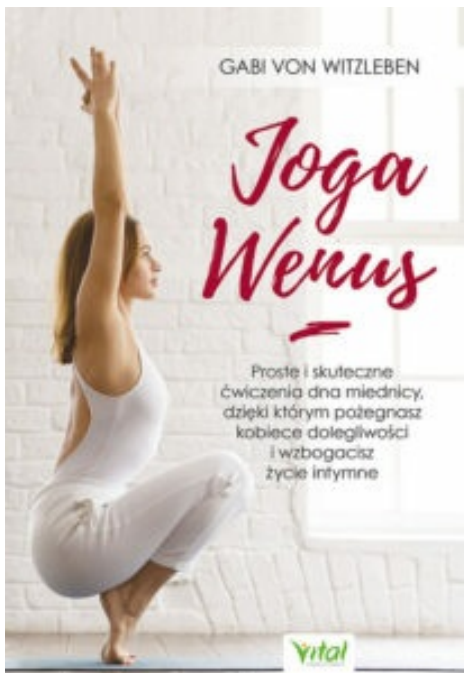
Jakim jesteś Żywiółem?

Dzięki tej książce zrozumiesz, dlaczego jesteś taki, jaki jesteś, i który z 5 Żywiół 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



 pobierz fragment książki

Joga Wenus

Gabi von Witzleben

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

 Zdrowie > aktywność fizyczna
Terapie > ćwiczenia oddechowe
Terapie > joga

Szczęście > pokochaj siebie
Terapie > afirmacje
Zdrowie > kobieta

 [ból](#) [życie intymne](#)

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

Jak bezpiecznie zadbać o dno miednicy?

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

Co osłabia dno miednicy?

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

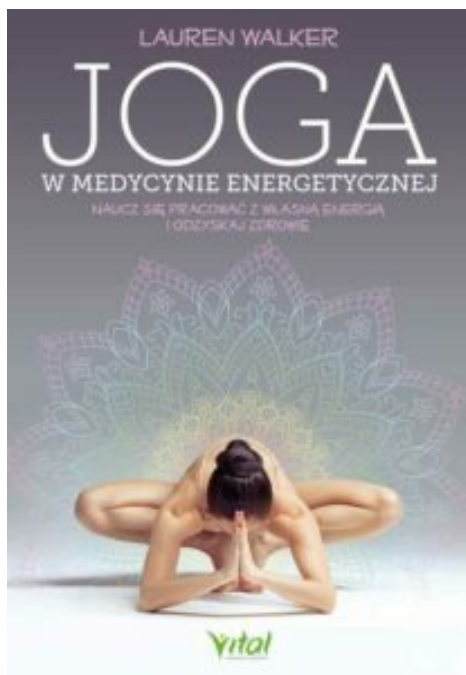
Ćwiczenia dna miednicy to chwila z Jogą Wenus w zaciszu własnego domu

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

Nowe doznania w życiu intymnym dzięki Jodze Wenus

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

Joga Wenus to joga dla kobiety takiej jak Ty!



Joga w medycynie energetycznej

Lauren Walker

Tytuł oryginału: The Energy Medicine Yoga Prescription

Terapie › ćwiczenia oddechowe

Terapie › joga



ebooki

oczyszczanie organizmu

terapie naturalne

umysł

ISBN: 978-83-8168-667-9; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Joga energetyczna – odzyskaj harmonię na każdym poziomie

W niniejszej książce Autorka łączy medycynę energetyczną z praktyką jogi energetycznej opartej na tantrze, która daje ogromne możliwości. Terapie naturalne oraz joga energetyczna zawarte w tej książce mogą stać się Twoją osobistą receptą na uzdrowienie, które umożliwi Ci lepsze życie, a także samouzdrawianie wówczas, gdy jesteś chory. Jeśli Twoja codzienność jest pełna wyzwań i przeszkód, zarówno fizycznych, mentalnych, emocjonalnych, jak i duchowych, możesz skorzystać z tej książki, aby znaleźć sposób na przekształcenie tych niedogodności tak, że staną się one częścią zdrowej i zrównoważonej całości.

Terapie naturalne medycyny energetycznej, które uzdrawiają ciało i duszę

Ciało potrafi dokonać cudownego uzdrowienia, jeśli jego systemy pozostają w równowadze. W tej książce znajdziesz trzydziestominutową praktykę EMjogi (jogi energetycznej), która obejmuje główne pozycje i techniki oczyszczania energii. Pomogą Ci one doprowadzić ciało i umysł do stanu harmonii. Jeśli chcesz pozbyć się konkretnego problemu, możesz przejść do jednej z praktyk związanych z Pięcioma Przemianami. Na podstawie terapii naturalnych zawartych w tej książce z pewnością opracujesz właściwą dla siebie technikę. Możesz wybierać spośród asan, ćwiczeń oddechowych, zaleceń dotyczących jedzenia, metod pielęgnacji ciała, prowadzenia dziennika, tematów do przemyślenia i wysnienienia, wdzięczności i opukiwania. Swoją unikalną technikę stworzysz na podstawie rezultatu, który pragniesz osiągnąć. W razie potrzeby będziesz mógł także wprowadzić w niej własne zmiany.

Praca z energią – jak oczyścić organizm i energię?

W niniejszej książce znajdziesz wiele metod pracy z energią, których stosowanie polega nie tylko na praktykowaniu asan. Są one oznaczone symbolem Rx i stanowią dodatkowe praktyki pracy z energią wspierające Cię w procesie leczenia i oczyszczania organizmu. Wypróbuj je, niech staną się częścią Twojej osobistej EMjogicznej recepty. Pierwszym krokiem jest nauka bezpośredniej pracy z własną energią. Jest to o wiele łatwiejsze i bardziej przystępne niż można sobie wyobrazić. Twoja energia jest jak odcisk palca – druga taka nie istnieje. Oznacza to, że sposób, w jaki dokonujesz samoleczenia, zmieniasz się i wzrastasz jako człowiek, także jest właściwy wyłącznie dla Ciebie. Stosując opisane w książce techniki relaksacyjne i energetyczne, rozpoczniesz proces uzdrawiania i oczyszczania organizmu.

Jak Twój umysł wpływa na Twoje ciało?

Dzięki tej książce nauczysz się, jak pielęgnować ciało i równocześnie być strukturą energetyczną. Poznasz także sztukę poruszania się w ciągle zmieniającym się świecie tak, aby nie zaliczać upadków. Umiejętne radzenie sobie z przeciwnościami jest niezbędne do zachowania zdrowia ciała i ducha. W jodze nieustannie jednoczymy przeciwieństwa: yin i yang, rozszerzanie się i kurczenie, duszę indywidualną i wieczną. Ponieważ jesteśmy strukturami zarówno fizycznymi, jak i energetycznymi, musimy potrafić wprowadzać zmiany na obu tych poziomach. Kiedy nauczysz się pracować z energią w ruchu i na poziomie umysłu oraz stosować ćwiczenia oddechowe, będziesz potrafił odzyskać siły i rozwijać się bez względu na to, co stanie na Twojej drodze.

EMjoga – praktyki medycyny energetycznej

To wspaniały przewodnik, który pomoże Ci odkryć podstawowe przyczyny fizycznych, emocjonalnych i psychicznych dolegliwości zdrowotnych – a także uzyskać dostęp do skarbnicy potężnych praktyk służących przyspieszaniu procesu samouzdrawiania.

W tym łatwym do wykorzystania poradniku znajdziesz:

- proste instrukcje do nauki wyczuwania i diagnozowania subtelnej energii Twojego ciała,
- tabele referencyjne, które pomogą Ci znaleźć najbardziej efektywną praktykę dla Twojego problemu zdrowotnego,
- wiele technik EMjogi, automasaż abhyanga, nasya, oczyszczanie czakr, masaż tantryczny, Pięć Przemian,
- techniki energetyczne w połączeniu z jogą oraz ćwiczenia oddechowe i oczyszczanie organizmu,
- wskazówki dotyczące utrzymywania dobrego stanu zdrowia i równowagi na i poza matą do jogi.



 [pobierz fragment książki](#)

Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit

dr Inna Lukyanovsky

Tytuł oryginału: Crohn's and Colitis Fix: 10 Week Plan for Reversing IBD Symptoms and Getting Rid of Fatigue

 Dieta > zdrowe odżywianie
Zdrowie > choroby

Terapie > oczyszczanie jelit

 [ebooki](#) [mikrobiom](#) [oczyszczanie organizmu](#) [układ trawienny](#)

ISBN: 978-83-8168-670-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Odbuduj swój mikrobiom i usprawnij działanie układu trawiennego dzięki zdrowemu odżywianiu i diecie na nieswoiste zapalenie jelit

Choroby jelit dotyczą coraz więcej ludzi na całym świecie. Wśród nich znaczną część stanowią pacjenci, którzy zmagają się z chorobą Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Niestety konwencjonalna medycyna nie zawsze gwarantuje poprawę stanu zdrowia, a przepisywane zwykle w tej sytuacji środki farmakologiczne mają wiele skutków ubocznych. Dlatego warto wypróbować metody proponowane przez medycynę funkcjonalną. Autorka, korzystając ze swojego bogatego doświadczenia jako doktor farmacji, pacjentka lecząca chorobą Leśniowskiego-Crohna oraz specjalistka w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, opracowała skuteczną i bezpieczną 10-tygodniową terapię, która wesprze Cię w leczeniu nieswoistego zapalenia jelit (IBD). Modyfikując dietę, zmieniając nawyki żywieniowe i wprowadzając do jadłospisu naturalne suplementy, uruchomisz zdolność swojego organizmu do samouzdrawienia. Świadomie stosowana dieta na nieswoiste zapalenie jelit zapewni Ci zwycięstwo w walce z tą groźną chorobą.

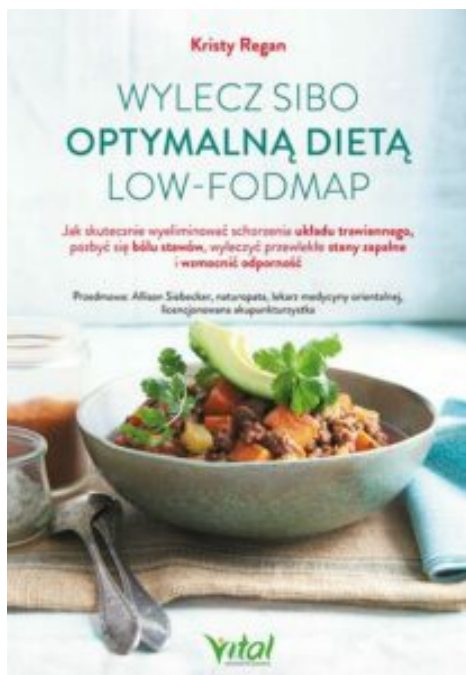
Dieta na nieswoiste zapalenie jelit i oczyszczanie organizmu to podstawa zdrowia

Nieważne, czy dopiero niedawno zdiagnozowano u Ciebie nieswoiste zapalenie jelit, czy też zmagasz się z chorobą jelit od dłuższego czasu, musisz wiedzieć, że kluczem do prawidłowego funkcjonowania układu trawiennego jest zdrowe odżywianie. Tym niemniej należy pamiętać, że medycyna funkcjonalna podchodzi do kwestii ludzkiego zdrowia całościowo, uwzględniając takie czynniki, jak: stres, emocje, środowisko, toksyny, mikrobiom jelitowy i wiele innych. Dlatego wszystkie stosowane terapie mają na celu wzmacnianie i oczyszczanie organizmu zarówno na poziomie umysłu, jak i struktur komórkowych. Pierwszym i najważniejszym etapem pozostaje jednak dieta na nieswoiste zapalenie jelit. Dlatego Autorka dużo miejsca poświęca produktom żywnościowym zalecanym w leczeniu stanów zapalnych i głównym regułom dietetycznym. Przypomina też o roli prebiotyków w terapii i nawadniania organizmu w procesie oczyszczania jelit, bowiem oczyszczanie jelit jest istotne dla zrównoważenia mikrobiomu. Podkreśla również niebagatelny wpływ probiotyków na skuteczność leczenia choroby Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejącego zapalenia jelit.

Wreszcie możesz odzyskać zdrowie i pozbyć się uciążliwych objawów chorób jelit

Stres, wszechobecne zanieczyszczenia, problemy z oczyszczaniem jelit i złe nawyki żywieniowe sprawiają, że coraz częściej zapadamy na choroby jelit. Fundamentalny cel każdego człowieka, jakim jest optymalne zdrowie, wydaje się dla wielu osób nieosiągalny. Książka ta stwarza szansę dla tych wszystkich, którym nie pomogła medycyna konwencjonalna. Dzięki niej krok po kroku odbudujesz swój mikrobiom i poprawisz funkcjonowanie układu trawiennego poprzez przywrócenie równowagi hormonalnej, wprowadzenie odpowiedniej diety i świadome oczyszczanie organizmu.

Zmagasz się z chorobami jelit?
Zdrowe odżywianie uwolni Cię od uciążliwych objawów!



 [pobierz fragment książki](#)

Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP

Kristy Regan

Tytuł oryginału: The SIBO Diet Plan: Four Weeks to Relieve Symptoms and Manage SIBO

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie jelit

 [bakterie](#) [ebooki](#) [układ trawienny](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-8168-590-0; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Dowiedz się, jak wesprzeć leczenie SIBO dietą low-FODMAP

Strach, poczucie osamotnienia... Zwykle tego rodzaju emocje towarzyszą wszystkim wychodzącym z gabinetu lekarskiego, u których zdiagnozowano zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO). Leczenie SIBO i powrót do zdrowia nie jest proste. Nie dość, że choroba jest trudna do wykrycia (często myli się ją z zespołem jelita nadwrażliwego – IBS, którego jest podstawową przyczyną), to jeszcze jej objawy znacznie obniżają jakość życia. Na szczęście istnieją terapie naturalne, które pomogą Ci skutecznie ograniczyć złe bakterie w jelitach i wesprą w walce o przywrócenie zdrowia. Za najważniejsze w tej sytuacji uznaje się zdrowe odżywianie, którego podstawą jest dieta low-FODMAP. Dzięki tej książce dowiesz się, jak wykorzystać zmodyfikowaną dietę low-FODMAP w procesie leczenia SIBO. Poznasz zasady zdrowego odżywiania i otrzymasz gotowy 4-tygodniowy plan posiłków, który usprawni funkcjonowanie Twojego układu trawiennego i oczyszczanie jelit. Korzystając z niego, pozbędziesz się złych bakterii w jelitach, odbudujesz mikrobiom i wyeliminujesz uciążliwe objawy choroby SIBO. Jeśli nie czujesz się w kuchni zbyt pewnie, docenisz dołączone do tej publikacji listy zakupów i przepisy na apetyczne potrawy. Odtąd zdrowe odżywianie i dieta na SIBO nie będą Ci się kojarzyły wyłącznie z pasmem niekończących się wyrzeczeń, ale z kulinarnymi przyjemnościami.

Co wywołuje zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO)?

Jelito cienkie nie jest przystosowane do radzenia sobie z dużymi ilościami bakterii. Co więcej, ich nadmiar nie jest korzystny dla zdrowia. Wywołują one bowiem wiele niepożądanych objawów i utrudniają pracę układu trawiennego oraz wchłanianie m.in. żelaza, witaminy B12 i ferrytyny. Poza tym przerost bakteryjny w jelicie cienkim może prowadzić do uszkodzenia błony śluzowej jelita, powodując jego nieszczelność. Gdy błona zostanie uszkodzona, następuje reakcja układu odpornościowego. W rezultacie pojawiają się: chroniczne zmęczenie, stany zapalne, bóle stawów i głowy, podrażnienia skóry, problemy z koncentracją, a nawet utrata pamięci. Dochodzą do tego nietolerancje pokarmowe lub alergię, jedne z najczęstszych objawów SIBO. Osoba dotknięta zespołem przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego musi zmagać się również z wzdęciami, odbijaniem, nudnościami oraz uczuciem rozpięcia. Dlatego tak ważne jest oczyszczanie jelit ze złych bakterii. Jednak istnieją terapie naturalne, która są w stanie skutecznie zwalczyć uciążliwe objawy i zahamować rozwój choroby SIBO. Leczenie SIBO wspomagają terapie naturalne – dieta low-FODMAP oraz zdrowe odżywianie.

Leczenie SIBO w 4 tygodnie? Poznaj prostą i skuteczną dietę eliminującą złe bakterie w jelitach

Zdrowe odżywianie w przypadku leczenia SIBO nie jest łatwe. Wielu pacjentów testuje kolejne terapie i rezygnuje z nich, nie będąc zadowolonym z efektów. Skuteczna dieta na SIBO powinna oferować różnorodne produkty żywnościowe, o dużej zawartości składników odżywczych, które prowadzą do zmniejszenia uciążliwych objawów. Sprawi ona, że układ trawienny znowu będzie właściwie funkcjonował. W niniejszej książce znajdziesz 4-tygodniowy plan posiłków, zawierający proste i pyszne przepisy, oparte na zmodyfikowanej diecie low-FODMAP. Ułatwi on oczyszczanie jelit. Punktem wyjścia są najłatwiej przyswajalne, niskofermentowalne produkty. Z biegiem czasu jadłospis jest systematycznie wzbogacany. Ostatecznie składa się z wielu różnorodnych składników, które mogą być przygotowywane na wiele sposobów. Jadłospis bazuje na produktach o dużej zawartości składników odżywczych, łatwo przyswajalnych i szybko trawionych. Celem takiego doboru jest skuteczne złagodzenie objawów choroby SIBO. Autorka stara się ułatwić planowanie i przygotowywanie posiłków, a także radzi, jak dostosować dietę na SIBO do indywidualnych potrzeb. Plan posiłków obejmuje również opcjonalne menu łagodzące dla tych, którzy muszą zacząć od prostszych potraw, aby opanować nasilone objawy, lub tych, którzy w trakcie stosowania planu cierpią z powodu refluksu. Przy okazji Autorka zaleca, by prowadzić dziennik spożycia pokarmów, objawów, samopoczucia i wypróżnień (jest dołączony do książki). Pomoże on usunąć z diety jedzenie, które nasila objawy, i zastąpić je innymi produktami.

Jedzenie, które sprawdza się w leczeniu SIBO

W przypadku osób cierpiących na SIBO (zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego) jedzenie nie tylko zapewnia energię, ale ma również bezpośredni związek z objawami tego schorzenia. Dzięki wiedzy i przepisom zawartym w tej książce nauczysz się skutecznie radzić sobie z uciążliwymi dolegliwościami układu trawiennego. Poznasz aktualne informacje na temat diety na SIBO, stylu życia i nowoczesnych form leczenia. W ten sposób zostaniesz ekspertem w dziedzinie własnego zdrowia i samodzielnie wytyczysz ścieżkę do bardziej komfortowego życia. Tym samym leczenie SIBO stanie się nie tylko prostsze, ale i przyjemniejsze.

Pokonaj SIBO dietą!



[pobierz fragment książki](#)

Cała prawda o wirusie Epsteina-Barr

Anna-Lena Tesche

Tytuł oryginału: Die Wahrheit über den Epstein Barr Virus: Von der Diagnose über die Therapie und den Umgang mit EBV im Alltag bis zur Heilung

[Terapie](#) › medycyna naturalna

[Zdrowie](#) › choroby



ból

choroby autoimmunologiczne

odporność

stany zapalne

stwardnienie rozsiane

terapię naturalne

ISBN: 978-83-8168-594-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 112; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Nr wydania: I;

Jak sprawdzić czy masz wirusa Epsteina-Barr EBV?

Wyniki badań potwierdzają, że ponad 90% dorosłych na całym świecie są nosicielami wirusa Epsteina-Barr (EBV). Najokropniejsze w tej chorobie jest to, że nie daje on jednoznacznych objawów, a Twoje zdrowie się pogarsza. Możesz się czuć wyczerpany, przemęczony, ale nie doświada Ci nic konkretnego. Te niedomagania możesz łączyć z przeziębieniem, grypą, nadmiernym stresem lub innymi czynnikami. Objawy przypominają zwykle inne uleczalne choroby, co prowadzi do błędnych diagnoz, a co za tym idzie, również do błędnego leczenia. Jak samodzielnie i prawidłowo rozpoznać objawy wirusa Epsteina-Barr, dowiesz się z tej książki. Znajdziesz przykładowe terapie naturalne na pokonanie wirusa i jego objawów.

Jakie objawy i choroby powoduje wirus Epsteina-Barr?

Wirus ten jest podstępny i ma kilka faz rozwoju. Nie są one jednak jednoznaczne i każda zarażona osoba może mieć inne objawy. Przebieg zarażenia może wyglądać różnie, jednak najbardziej znaną fazą tej choroby jest mononukleozą zakaźną. Niestety, można ją przechodzić kilka razy, jednak prawdopodobieństwo, zarówno wystąpienia choroby przewlekłej, jak i nagłego nawrotu mononukleozy zakaźnej, jest niewielkie. Dodatkowo, w ostrej fazie wirus osłabia układ odpornościowy, powoduje choroby autoimmunologiczne, stany zapalne i bóle mięśni, przez co łatwiej jest bakteriom i innym drobnoustrojom przenikać do organizmu i wywoływać choroby współistniejące.

Znajdź prawdziwą przyczynę swoich dolegliwości

Czy wiesz, że wirus Epsteina-Barr jest podejrzewany o wywoływanie chorób autoimmunologicznych, takich jak stwardnienie rozsiane i choroby tarczycy? Wykazano również, że w niektórych przypadkach jest odpowiedzialny za raka jamy nosowo-gardłowej i chłoniaka. Jest przyczyną stanów zapalnych w organizmie. Ponadto, w przypadku niewyleczonej w pełni choroby Pfeiffera może prowadzić do zapalenia mózgu i mięśnia sercowego. Sprawdź w tej książce, co sam możesz zrobić, aby tego uniknąć i w porę zareagować, a tym samym ochronić swoje zdrowie. Poznasz również terapie naturalne, które mogą Ci skutecznie pomóc w odzyskaniu zdrowia i pokonaniu chorób autoimmunologicznych.

Choroby, które powoduje wirus Epsteina-Barr:

- mononukleozą zakaźną
- opryszczka
- Hashimoto
- toczeń
- cukrzyca typu 1
- reumatoidalne zapalenie stawów
- celiakia
- nieswoiste zapalenie jelit
- stwardnienie rozsiane
- schizofrenia
- nowotwór żołądka
- chłoniak Hodgkina
- chłoniak Burkitta
- rak nosogardzieli.

Alternatywne metody pokonywania wirusa Epsteina-Barr

W tej książce znajdziesz wiele propozycji alternatywnych metod pokonywania skutków wirusa Epsteina-Barr i wzmacniających układ odpornościowy wywodzących się z medycyny naturalnej. Jednym z nich, którego skutecznością działania została potwierdzona naukowo, jest drenaż limfatyczny. W ramach tego zabiegu, poprzez masaż, stymuluje się te obszary ciała, w których znajdują się węzły chłonne, w celu poprawy pracy całego układu i odtransportowania substancji szkodliwych. W razie ostrego zakażenia mononukleozą zakaźną taki drenaż

limfatyczny może pomóc zmniejszyć obrzęk węzłów chłonnych. Jego stosowanie może okazać się skuteczne w razie gorączki, problemów z układem krążenia, zakrzepicy i zaburzenia czynności tarczycy. Na bóle mięśniowe, ogólne rozbicie oraz nadmierne fizyczne i psychiczne zmęczenie pomóc może również zwykły masaż głowy, stóp lub pleców oraz inne metody medycyny naturalnej. W połączeniu z domową aromaterapią, dobrą na stres i napięcie, medytacją czy akupunkturą, skutecznie pokonasz objawy wirusa.

Dzięki lekturze tej książki poznasz odpowiedzi na pytania:

- Co to jest wirus Epstein-Barr?
- Jakie daje objawy i jakie choroby powoduje?
- Jaki jest aktualny stan wiedzy, szczepionek i diagnostyki?
- Jakie badania należy wykonać, aby mieć pewność, że to wirus jest przyczyną Twoich dolegliwości?
- Czy i jakie alternatywne metody leczenia można stosować?

Pokonaj wirusa skutecznie



 [pobierz fragment książki](#)

Lecznicza moc drzew

Marco Mencagli Marco Nieri

Tytuł oryginału: La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere

 [Szczęście > emocje](#) [Terapie > uzdrawianie duchowe](#)
[Terapie > medycyna naturalna](#) [Terapie > energia](#)
[Zdrowie > pozytywne myślenie](#) [Zdrowie > relaks](#)
[Zdrowie > choroby](#) [Zdrowie > stres](#)
[Zdrowie > depresja](#)

 [ebooki](#) [odporność](#) [poprawa pamięci](#) [terapię naturalne](#) [umysł](#)

ISBN: 978-83-8168-577-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Nr wydania: I;

Terapia lasem, kąpiele leśne, sylwoterapia, drzewoterapia – uzdrawiająca terapia drzewami

Jak wiele razy zdarzyło Ci się zachorować na przeziębienie czy rozstrój żołądka? Czuleś się źle po stresowej sytuacji w pracy albo nieprzespanych nocach z powodu codziennych problemów. To dyskretne sygnały wysyłane przez Twój organizm, mówiące byś zdjął nogę z gazu i zwolnił. Często jednak bagatelizowane i tłumione doraźnym lekarstwem z apteki. A przecież o wiele zdrowiej byłoby zrobić sobie przerwę i skorzystać z terapii lasem czy kąpiele leśnych. Zamiast pigułki wystarczy wybrać się na piknik na łono natury lub wyjść na spacer do lasu czy parku. Już wielokrotnie udowodniono, że terapia lasem czyni cuda. A obcowanie z przyrodą pozwala rozszerzyć nasze zdolności poznawcze. Dzięki temu możemy wzmocnić pamięć, zapanować nad negatywnymi emocjami, doznać spokoju i wyciszenia. Dodatkowo się zrelaksować, uregulować rytm serca i ustabilizować ciśnienie krwi.

Lecznicze właściwości drzew lekarstwem na depresję i negatywne emocje

W trakcie badań nad uzdrawiającym wpływem natury i drzew (inaczej leśna terapia, sylwoterapia czy drzewoterapia) na nasze zdrowie fizyczne i emocjonalne udowodniono, że bliski kontakt z przyrodą łączy się bezpośrednio z naszym zadowoleniem i spełnieniem. Instynktownie kierujemy się ku kąpielom leśnym i terenom zielonym, nie wiedząc nawet, dlaczego tak się dzieje. Odczuliśmy to wyraźnie w momencie kryzysu związanego z koronawirusem (COVID-19) kiedy zamknięto nas w domach i zabroniono wychodzić do lasu czy parku. Zdaliśmy sobie wówczas sprawę jak cenne i lecznicze działanie ma dla nas kontakt z naturą i obcowanie z przyrodą. Nie tylko wpływa relaksująco i regenerująco, ale przede wszystkim dodaje sił i chęci do życia. Obniża poziom kortyzolu, koi skołataną nerwy, zwalcza lęki i negatywne emocje. A dodatkowo wzmacnia odporność, dotlenia i napawa optymizmem.

Zalety przytulania się do drzew

Autorzy prezentują w tej książce terapeutyczną i uzdrawiającą moc roślin (także tych domowych) oraz drzew i środowiska naturalnego. Sami są twórcami bioenergetycznych terapeutycznych krajobrazów i specjalistami od ochrony środowiska, a także innowacyjnej techniki badającej wpływ bioelektromagnetyzmu roślin na ludzki organizm. Uświadamiają nam, że przytulanie się do drzew niesie za sobą same zalety. Energia drzew pomaga w leczeniu wszelkich schorzeń. Pozwala pozbyć się wielu chorób, depresji i lęków. Autorzy podpowiadają, w jaki sposób skutecznie wzmocnić swoje zdrowie i codzienny komfort przy pomocy kąpiele leśnych i energii drzew. Od lasów począwszy, na roślinach domowych kończąc.

Terapia lasem – zamiast leków

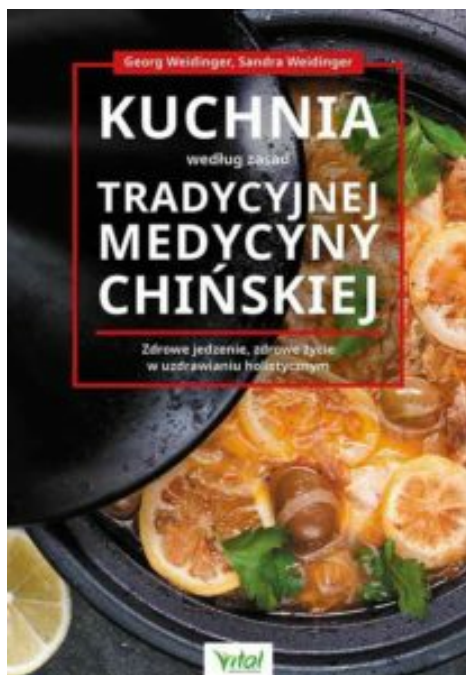
Lecznicza moc drzew zawiera nowatorskie metody uzdrawiania lasem, które korzystnie wpływają na ciało i umysł. Wykorzystywane również przez psychologów, biologów, lekarzy oraz innych pracowników medycznych, potwierdzają skuteczne efekty leczenia poprzez kontakt z drzewami, naturą i terenami zielonymi. Z książki dowiesz się, które rośliny są bezpieczne dla dorosłych i dzieci, a których warto unikać. Jakich z nich oczyszczają powietrze w domu i pracy z zanieczyszczeń i wirusów. Dodatkowo odkryjesz korzyści, które zapewniają nam jony ujemne wytwarzane przez drzewa. I dowiesz się, w jaki sposób neutralizują niekorzystne dla organizmu jony dodatnie powstające w wyniku chorób bądź emitowania przez otaczający nas sprzęt elektroniczny. Ponadto, nauczysz się prawidłowo doładowywać energią poprzez kontakt z drzewami i przytulać się do drzew w celach prozdrowotnych. Dostrzeżesz, jak drzewa pozytywnie oddziałują na Ciebie eliminując uciążliwe schorzenia i pozwalając wzmocnić odporność.

Uzdrawiające terapie naturalne – hortiterapia, terapia naturą, ekoterapia

Przy pomocy technik opisanych w tym poradniku możesz zmienić w efektywną pracę każde swoje działanie związane z naturą. Począwszy od zwykłego spaceru po lesie czy parku po zorganizowane zajęcia ogólnorozwajowe. Nawet te ukierunkowane na psychofizyczną rehabilitację, jak np. hortiterapia, terapia naturą, ekoterapia czy sesje coachingowe lub burze mózgów przeprowadzane na łonie natury. W ten sposób obniżysz poziom swojego stresu, a przede wszystkim zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób serca czy raka. Nauczysz się świadomie rozpoznawać i wykorzystywać lecznicze właściwości drzew i roślin oraz korzystać z kąpiele leśnych i terapii lasem. Przyroda jest w stanie dać Ci o wiele więcej niż tylko zwykłą rozrywkę i ucieczkę od chemicznych, dźwiękowych czy wizualnych zanieczyszczeń miasta. Autorzy podpowiadają, jak dzięki

kąpielom leśnym i kontakcie z drzewami, odzyskać więź ze swoimi korzeniami i zatroszczyć się o samego siebie.

Przytul się do drzewa i poczuj się dobrze



 [pobierz fragment książki](#)

Kuchnia według zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

dr n. med. Georg Weidinger

Tytuł oryginalny: Kochbuch zur Heilung der Mitte: Chinesische Medizin für die westliche Welt



Dieta › wegetarianizm

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska



ebooki

oczyszczanie organizmu

układ trawienny

zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-580-1; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Co jeść aby nie odczuwać głodu i mieć dużo energii?

Możesz jeść wszystko, jeśli po zjedzeniu masz wiele energii. To podstawowa zasada, której powinieneś przestrzegać. Jeśli po posiłku jesteś zmęczony, to albo zjadłeś zbyt dużo (albo zbyt mało), o złej porze lub po prostu zjadłeś coś, co Ci nie służy. W tej książce znajdziesz odpowiedzi na pytania: co jeść aby nie odczuwać głodu, a przede wszystkim, co jeść, aby po jedzeniu nie czuć się zmęczonym i ociężałym. Ponieważ bardzo ważne są ciepłe śniadania, w tej książce znajdziesz wiele pomysłów na nie. Możesz je dowolnie mieszać i modyfikować.

Kuchnia według Pięciu Przemian odmieni Twoje życie

Wszyscy składamy się z energii i substancji. To po to jemy, pijemy i oddychamy, aby utrzymać organizm w równowadze i mieć wystarczającą ilość energii do życia. Jeśli dobrze jesz i pijesz, a do tego prawidłowo oddychasz, masz silne, zdrowe wnętrze i czujesz się dobrze. To jest coś, do czego dążą wszyscy. Jednak nie zawsze się tak czujesz. Dzięki tej książce odkryjesz tajemnicę złego samopoczucia i braku energii. Znany lekarz i specjalista Tradycyjnej Medycyny Chińskiej wraz z żoną pomogą Ci w ciągu 30 dni odzyskać równowagę w organizmie, pozbyć się dolegliwości i odzyskać radość życia. Ich program oparty na kuchni według Pięciu Przemian został zmodyfikowany i dostosowany do potrzeb zachodniego, zabieganego człowieka.

Jak jeść aby nie przytyć i cieszyć się zdrowiem?

Autor twierdzi, że nasze pożywienie powinno być też naszym lekarstwem. Dlatego warto się zastanowić nad tym, co jeść i jak jeść. Jak najlepiej obrać odpowiednie składniki do potrzeb swojego organizmu i wesprzeć go w procesie uzdrawiania? W przyswajaniu składników odżywczych oraz prawidłowej przemianie materii pomoże Ci 10 zasad zdrowego odżywiania, które opracowali Autorzy. W tej książce zasady te zostały zaprezentowane w bardzo uproszczony sposób, ale równie skuteczny. Wszystkie z nich są proste i łatwe do wykonania, wystarczy się do nich stosować, aby poprawić stan zdrowia i odzyskać energię. Podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej Autorzy dostosowują do potrzeb zachodniego człowieka.

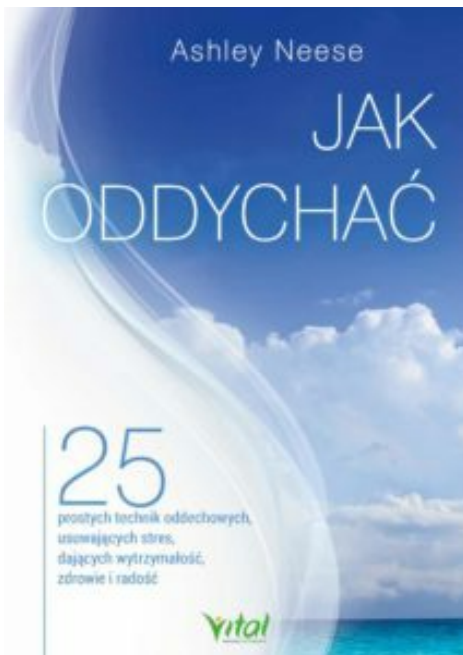
Sprawdź, czy dobrze trawisz gluten

Jeśli Twój organizm jest silny, z pewnością poradzi sobie z trawieniem glutenu. Jednak gluten zawsze stanowi wyzwanie dla naszego wnętrza. W książce znajdziesz informacje, jak sprawdzić swoją tolerancję na gluten. Jest to prosta metoda oparta na rozpoznawaniu objawów chorób ze stanu języka. Autorzy, po wieloletnich doświadczeniach, swój program opierają na eliminacji glutenu z diety. Proponują inne zboża, na przykład proso, ryż i owies. W krótkim czasie zaobserwujesz u siebie wzrost energii i poprawę samopoczucia.

W tej wyjątkowej publikacji znajdziesz zdrowotne przepisy kulinarne:

- opracowane i przetestowane przez dietetyka,
- zgodne z Tradycyjną Medycyną Chińską,
- mięsne, wegetariańskie i wegańskie,
- prawie wyłącznie bezglutenowe,
- dostosowane do zachodnich standardów,
- oparte na zasadach Pięciu Przemian.

Gotuj dla zdrowia



Jak oddychać

Ashley Neese

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



Szczęście › pozytywne myślenie

Terapie › ćwiczenia oddechowe

Terapie › medytacja

Zdrowie › stres



ból

ebooki

jak prawidłowo oddychać

terapię naturalną

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.

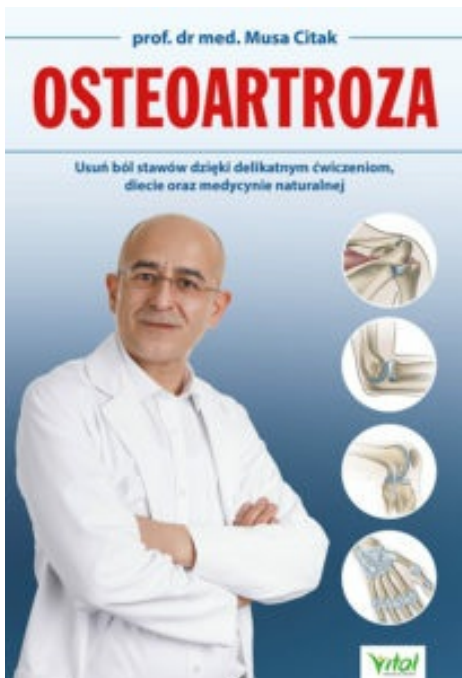
25 prostych ćwiczeń oddechowych dla Ciebie i Twoich bliskich

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!



Osteoartroza

Musa Citak

Tytuł oryginału: Die Wahrheit über Arthrose: Endlich wieder schmerzfrei leben

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › masaż

ból stawów eobooki mięśnie stawy i kości terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-565-8; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 16,5cm x 24,0cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Osteoartroza – jak w naturalny sposób poradzić sobie z bólem stawów?

Coraz więcej osób cierpi z powodu bólu stawów wywołanego osteoartrozą. Wśród nich możesz być Ty albo Twój bliski. Nic dziwnego, że leczenie bólu stawów stało się koniecznością dla wielu ludzi. Czym jest osteoartroza? Chorobą cywilizacyjną spowodowaną zużyciem stawów. Przyczyniają się do niej przede wszystkim: brak ruchu, nieprawidłowa postawa, długotrwałe obciążenia, urazy, wreszcie – zmiany zwyrodnieniowe związane z postępującym starzeniem się organizmu. Pomimo zróżnicowanych przyczyn i złożonego charakteru choroby, jedno pozostaje bez zmian – uciążliwy ból stawów który znacznie obniża jakość życia i utrudnia codzienne funkcjonowanie. Ale bynajmniej nie stoisz na straconej pozycji. Dzięki książce profesora Citaka poznasz kompleksowy program, który pozwoli Ci zapobiec osteoartrozie, zatrzymać jej postęp i złagodzić wywołane nią dolegliwości. Dowiesz się z niej, jak w naturalny sposób wspomóc leczenie bólu stawów. Jednocześnie nauczysz się wykorzystywać dietę i ćwiczenia do łagodzenia objawów osteoartrozy. W ten sposób osteoartroza nie będzie już dla Ciebie jak ciężki wyrok, a Ty sam zyskasz skuteczne, bezpieczne, a co najważniejsze – proste narzędzie do samouzdrawienia.

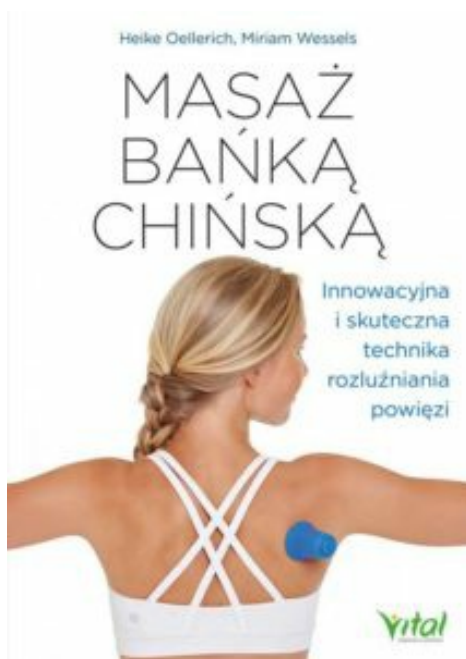
Medycyna naturalna, dieta i ruch – tak niewiele trzeba, żebyś zapomniał o bólu stawów

Program opracowany przez profesora Citaka łączy ruch, medycynę naturalną i dietę. Dzięki niemu każdy może ustalić przyczynę osteoartrozy i znaleźć najlepszy sposób na leczenie bólu stawów. Niekiedy wystarczą odpowiednio dobrana dieta i świadomie wykonywane ćwiczenia, by poczuć pozytywne skutki samoleczenia. Najlepiej jednak łączyć różne metody, by zwiększyć efektywność terapii. W książce znajdziesz kilka prostych do wykonania testów. Dzięki nim ocenisz ryzyko choroby i dowiesz się, czy przyczyną Twojego bólu stawów jest faktycznie osteoartroza. Równocześnie poznasz zbawienny wpływ ruchu na stan Twojego zdrowia. Umiarkowany sport czy określone ćwiczenia na wzmocnienie stawów to świetne lekarstwo na tę chorobę. Dochodzi do tego dieta, której wpływu również nie można bagatelizować. Okazuje się, że spożywanie pokarmów przyjaznych stawom może zdziałać cuda. Pamiętaj, że osteoartroza wcale nie oznacza, że musisz pogodzić się z bólem stawów.

Wcale nie jesteś skazany na życie z bólem stawów i osteoartrozą!

Wbrew pozorom osteoartroza nie jest chorobą dotyczącą wyłącznie ludzi starszych, choć konieczność leczenia bólu stawów faktycznie rośnie wraz z wiekiem. Cierpią również na nią sportowcy oraz osoby preferujące aktywny tryb życia. Zakładając, że średnia Twojego wieku będzie rosła, podobnie jak Twoje oczekiwania wobec jakości i komfortu życia, zrozumiałe jest, że chcesz funkcjonować w dobrym zdrowiu do późnej starości. Dlatego warto wiedzieć, że początki choroby zwyrodnieniowej stawów pojawiają się znacznie wcześniej. I już wtedy należy reagować. W ten sposób zatrzymasz rozwój choroby i nauczysz się łagodzić jej objawy.

Naturalne metody na zdrowe stawy



[pobierz fragment książki](#)

Masaż bańką chińską

Heike Oellerich Miriam Wessels

Tytuł oryginału: Cupping - Die neue Methode zum Lösen der Faszien: Das moderne Schröpfen bei Rückenproblemen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und vielem mehr

Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie > masaż

Terapie > akupunktura
Zdrowie > choroby

ból stawów ebooki masaż powięzi mięśnie stawy i kości
oczyszczanie organizmu pielęgnacja ciała zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-503-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5cm x 20,5cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

Masaż bańką chińską – technika leczenia poparta badaniami naukowymi

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC) panuje przekonanie, że człowiek choruje wtedy, gdy krew i energia życiowa qi nie mogą już płynąć swobodnie. Również w tej nauce stawianie baniek i masaż bańką chińską mają pomóc w usuwaniu blokad w organizmie. Ale masaż bańką chińską to o wiele więcej niż wariant stawiania baniek za pomocą nowoczesnych kubków z elastycznego silikonu. Przede wszystkim jest to technika leczenia na bazie najnowszej wiedzy naukowej na temat powięzi oraz ich znaczenia i przebiegu w organizmie.

Nowa metoda rozluźniania powięzi – możesz ją wykonać samodzielnie

Masaż bańką chińską, czyli nowoczesny wariant stawiania baniek, łączy od dawna sprawdzoną technikę z aktualną wiedzą na temat powięzi. Robiąc miejsce dla witalności i sprężystości w tkance, otwiera nowe, lepiej ukierunkowane drogi do leczenia wielu dolegliwości. W tej książce znajdziesz nowoczesne techniki stawiania baniek przy problemach z plecami, zmęczeniu, bólach głowy i wielu innych dolegliwościach. Zostały one opracowane przez Autorki, Heike Oellerich i Miriam Wessels, terapeutki powięziowe i trenerki.

Co można osiągnąć za pomocą masażu bańką chińską:

- lepszą sprawność ruchową,
- większą jędrność skóry,
- elastyczność tkanki łącznej,
- wzrost wydajności,
- złagodzenie bólów,
- mniejsze ryzyko urazów,
- lepsze wyczucie własnego ciała.

Terapia bańkami dla zdrowia i urody

Miejscowy nacisk bezpośrednio pod brzegiem bańki pobudza nową produkcję kwasu hialuronowego. Ponadto specjalny efekt peelingujący usprawnia mikrokążenie i stymuluje receptory w tkance. To zwiększa i przyspiesza zdolność tkanki do regeneracji, dzięki czemu skóra wygląda na bardziej jędrną i świeżą, z mniejszą ilością zmarszczek. Taki zabieg możesz zrobić samodzielnie w domu. Pozwoli Ci to zaoszczędzić pieniądze i czas oraz zrelaksować się bez wychodzenia z domu.

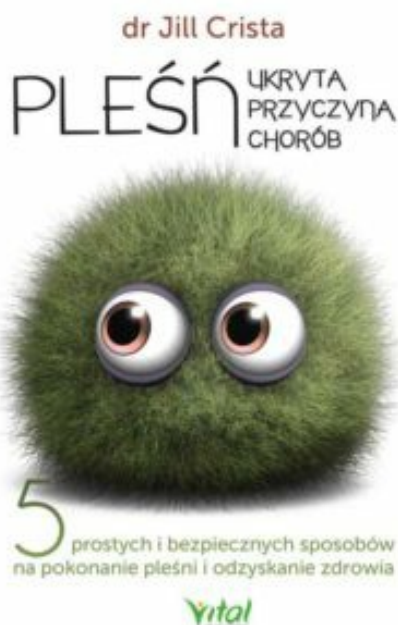
Czy wiesz, że masaż bańkami wspomaga detoksykację?

Przy każdym zastosowaniu brzeg peelingujący bańki usuwa obumarły i złuszczone naskórek. To zapewnia lepsze przyswajanie substancji odżywczych i pielęgnacyjnych dostarczanych z zewnątrz. Organizm może też lepiej odkwaszać się przez skórę i pozbywać się różnych pozostałości. Zatem naturalna samoregulacja skóry ulega optymalizacji. Takie zabiegi zapewnią Ci piękny wygląd skóry i lepsze samopoczucie.

Masaż bańką chińską może Ci pomóc:

- ustabilizować stan żył w tkance,
- przeciwdziałać wrodzonej słabości ścian żył,
- wspomóc krążenie krwi i przepływ limfy w nogach,
- przeciwdziałać osłabieniu żył spowodowanemu ciążą,
- rozluźnić nocne skurcze łydek,
- złagodzić bóle w nogach,
- wywołać uczucie lekkości w nogach,
- odprężyć ciało,
- poluzować zrosty.

Małe bańki – duży efekt



Pleśń – ukryta przyczyna chorób

dr Jill Crista

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

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Terapie › pasożyty
Zdrowie › choroby

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

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

 pobierz fragment książki

Zatrucie pleśnią groźne dla organizmu?

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

Od pleśni do chorób

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

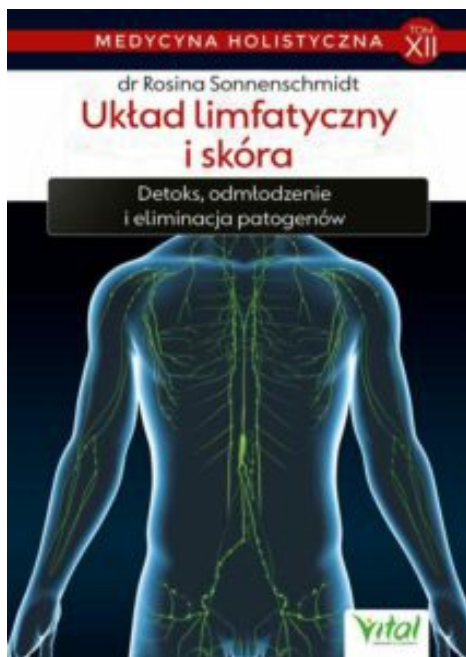
Czy masz objawy zatrucia pleśnią?

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

Jak wyleczyć zatrucie toksyczną pleśnią?

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

Wygraj z toksyczną pleśnią i odzyskaj zdrowie



Układ limfatyczny i skóra – medycyna holistyczna tom XII

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginalny: Haut und Lymphsystem – Bastionen der Immunkraft: Band 12: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › homeopatia

Dieta › dieta ketogeniczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe

bakterie ebooki grzybica oczyszczanie organizmu pielęgnacja ciała

seria - medycyna holistyczna stany zapalne zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-345-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Co skóra mówi o stanie Twojego zdrowia?

Skóra to największy narząd, jaki mamy. Skóra oddycha, przyjmuje substancje odżywcze, ma przemianę materii i wydalą. Nazywa się ją też „trzecią nerką” lub „trzecim płucem”. Występują na niej również podstawowe reakcje układu odpornościowego, kiedy to pot rozcieńcza zarazki i inne substancje obce, a gorączka je wypala. Jeśli Twój organizm reaguje gorączką, to oznacza proces ozdrowieńczy. Gdy masz gorączkę i pocisz się, jest to gwarancją aktywności układu odpornościowego, który zwalcza chorobę. Gorączka jest najlepszą oznaką tego, że Twój organizm prawidłowo reaguje. Holistyczna terapia opisana przez Autorkę obejmuje porady dotyczące odżywiania i wzmocnienia odporności, środki naturopatyczne, takie jak kąpiele stóp, terapia światłem i kolorem, a także bogactwo znanych i nietypowych środków homeopatycznych, takich jak Elaeis, polio czy kwas deoksyrybonukleinowy.

Każda choroba przewlekła zaczyna się od skóry

Jeśli choroba zostanie wyleczona od wewnątrz, opuści ciało przez skórę. Przewlekłą chorobę możesz wyleczyć tylko wtedy, gdy Twoja skóra może ponownie wykazać swoją obronę immunologiczną poprzez gorączkę. Jednak to nie jest wcale takie proste. Jeśli Twój organizm jest zanieczyszczony, wcale nie musi zareagować gorączką. Pozwoli przeniknąć chorobie głębiej do organów. W tej książce najbardziej znana holistyczna terapeutka, dr Rosina Sonnenschmidt, opisuje proste metody, aby pobudzić organizm do walki z infekcjami i nie dopuścić do ich rozwoju. Dzięki niej odkryjesz przyczyny powstawania wielu chorób skóry, od opryszczki, grzybicy skóry i różycy po łuszczycę i półpasiec, bielactwo, twardzinę skóry i raka skóry. Poznasz także objawy typowe dla chorób układu limfatycznego, od podatności na infekcje do złośliwych chłoniaków.

Trądzik młodzieńczy – największy problem skóry nie tylko młodych ludzi

Trądzik młodzieńczy, pojawiający się przeważnie w okresie dojrzewania, jest odczuwany jako uciążliwy i bardzo często tłumiony. Nie stanowi on wielkiego problemu, gdy Twoja dieta jest dopasowana do aktualnej równowagi hormonalnej i zawierała nieco mniej białek i węglowodanów. Młodzi ludzie są jednak często uzależnieni od cukru i fast foodów. Jeśli uświadomisz sobie znaczenie odżywiania, nie będziesz cierpieć z powodu okropnych pryszczów i zaczerwienienia twarzy wynikających z zakwaszenia organizmu. W tej publikacji znajdziesz wiele naturalnych metod odkwaszania i oczyszczania organizmu. Przekonasz się, że najprostsze metody okazały się najskuteczniejsze.

Czy zewnętrzne dbanie o skórę wystarcza

Choroby skórne spowodowane brakiem higieny występują w naszej kulturze środkowoeuropejskiej raczej rzadko. Ile masz w domu środków do pielęgnacji ciała? Domyślam się, że dużo. Czy ich stosowanie wystarczy, aby pozbyć się wszelkich dolegliwości skórnych? Musisz wiedzieć, że nieprzyjemny zapach ciała jest oznaką wewnętrznego zanieczyszczenia narządów metabolicznych i wydalniczych. Nie istnieje na to żadne kosmetyczne rozwiązanie. Możesz jednak zastosować naturalne metody oczyszczania organizmu i pozbyć się kłopotliwych zapachów. Nie tylko poczujesz się lepiej, ale też zaoszczędzisz na środkach kosmetycznych.

Jakie funkcje spełnia układ limfatyczny?

Nie tylko skóra spełnia funkcje oczyszczające. Również układ limfatyczny chroni Twój organizm przed infekcjami.

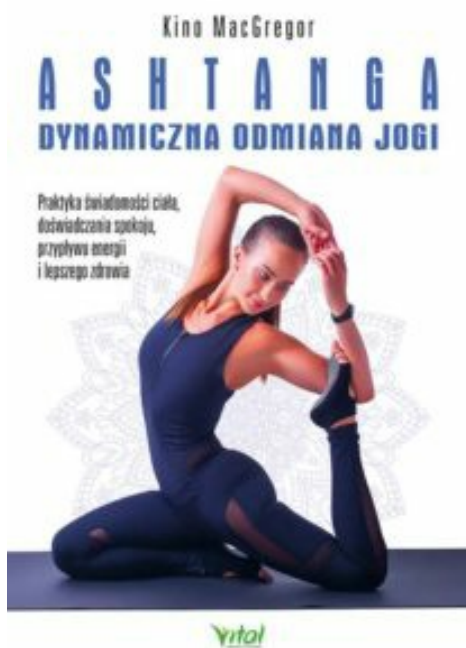
Układ limfatyczny:

- wspomaga obronę przed zewnętrznymi zarazkami.
 - drenaż przestrzeni międzykomórkowej za pośrednictwem chłonnki.
 - transportuje takie substancje, jak woda, białka, tłuszcze, limfocyty, komórki nowotworowe i inne, drobiny pyłu, wnikaące przez skórę trucizny, jak na przykład barwniki po wykonaniu tatuażu.
 - składa się z naczyń wypełnionych chłonnką, które tworzą system transportowy, ale nie zamknięty obieg.
- Naczynia limfatyczne zaczynają się od ślepych zakończeń w przestrzeni międzykomórkowej i uwalniają chłonnkę do krwiobiegu żylnego. Oczyszczeniu chłonnki, a w efekcie wszystkich narządów limfatycznych, służy suplementacja środków ziołowych. W tej książce Autorka podpowiada, w jakich sytuacjach możesz stosować odpowiednie zioła i szybko pozbyć się dolegliwości.

Zadbaj o skórę od wewnątrz

Książki z serii Medycyna holistyczna:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



Ashtanga – dynamiczna odmiana jogi

Kino MacGregor

Tytuł oryginału: The Power of Ashtanga Yoga: Developing a Practice That Will Bring You Strength, Flexibility, and Inner Peace—Includes the complete Primary Series

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| Zdrowie › aktywność fizyczna | Terapie › ćwiczenia oddechowe |
| Terapie › medycyna naturalna | Terapie › joga |
| Terapie › energia | Zdrowie › odmładzanie |
| Zdrowie › pozytywne myślenie | Zdrowie › relaks |
| Zdrowie › choroby | Zdrowie › stres |

- 
ebooki
jak szybko schudnąć
oczyszczanie organizmu
terapię naturalną

ISBN: 978-83-8168-483-5; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24,0 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Ashtanga joga pomoże Ci wzmocnić ciało i oczyścić umysł

Jeśli kojarzysz jogę wyłącznie z delikatnym rozciąganiem, relaksem i głębokim oddychaniem, to ashtanga joga może Cię bardzo zaskoczyć. Jest to bowiem styl niezwykle energiczny, bazujący na elastyczności, ale też na sile, w praktyce wyciskający z ćwiczącego przysłowiowe siódme poty. Zakłada on wzbogacenie duchowości i rozwój wewnętrzny poprzez intensywne ćwiczenia fizyczne. Co otrzymasz w zamian za wysiłek i litry wylanego potu? Przede wszystkim w naturalny sposób oczyścisz swój organizm z toksyn, usprawnisz działanie narządów wewnętrznych, wzmocnisz się i będziesz bardziej gibki. Ale to nie wszystko. Oprócz tego, zmiany odczujesz w sferze duchowej. Dzięki praktykowaniu ashtanga jogi zyskasz głębszą świadomość każdej części swojego ciała, pozbędziesz się złych emocji i ograniczających Cię nawyków.

Nie wiesz, jak ćwiczyć? Tu znajdziesz najważniejsze pozycje (asany)

Książka stanowi przystępne wprowadzenie do ćwiczenia ashtanga jogi. Na pewno skorzysta z niej osoba dopiero rozpoczynająca przygodę z tym stylem. Swoje dotychczasowe praktyki wzbogacą też bardziej doświadczeni adepci. Autorka nie ograniczyła się tylko do opisanie historycznych i filozoficznych podstaw ashtanga jogi. Znaczną część książki zajmują szczegółowo opisane pozycje (asany). Każda z nich daje dostęp do duchowości przez świadome wykonywanie odpowiednich ćwiczeń fizycznych. Oprócz nich, podstawę ashtanga jogi tworzą: jogiczne techniki oddechowe oraz specyficzny punkt skupienia spojrzenia, ważny przy każdym ruchu. Wszystkie te elementy składają się na naturalną terapię, której korzyści powinni docenić nie tylko zagorzali zwolennicy medycyny alternatywnej.

Uwolnij swoje myśli, odblokuj swoje ciało!

Dzięki lekturze tej książki ashtanga joga nie będzie miała przed Tobą żadnych tajemnic. Poznając kolejne pozycje (asany) i doskonalc ćwiczenia, uwierzysz we własne możliwości i będziesz potrafił radzić sobie z ograniczeniami ciała i umysłu. Nie tylko wzmocnisz swój świat duchowy, odbudujesz wewnętrzną harmonię, ale też zyskasz praktyczne narzędzie w walce z wieloma chorobami i dolegliwościami.

Ashtanga joga pomoże Ci:

- zwalczyć ból pleców, zapalenie stawów i osteoporozę;
- złagodzić stres i pozbyć się depresji;
- usprawnić pracę serca i układu krwionośnego;
- poprawić system odpornościowy i trawienie;
- odzyskać energię, polepszyć jakość snu, wyregulować fale mózgowe.

Joga dla tych, którzy chcą więcej!



Aromaterapia dla każdego

dr Iwona Konopacka-Brud dr Władysław S. Brud

Terapie › aromaterapia

Zdrowie › choroby

Zdrowie › kosmetyki



ebooki

olejki eteryczne

pielęgnacja ciała

terapię naturalne

zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-476-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 128; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: VII - dodruk;

 pobierz fragment książki

Aromaterapia dla każdego – jak w praktyce wykorzystać leczniczą moc olejków eterycznych?

Czy wiesz, że w aromaterapii stosuje się aż 70 różnych naturalnych olejków zapachowych? Dzięki ich właściwościom leczniczym i kosmetycznym możesz pozbyć się uciążliwych dolegliwości, zadbać o zdrową skórę i piękne włosy. Być może nie zdajesz sobie sprawy, że w walce z kaszlem czy bólem gardła pomoże Ci zwykły olejek anyżowy. Natomiast gdy zmagasz się z reumatyzmem, warto nacierać bolące miejsca olejkami cytrynowymi. Z kolei olejek grejpfrutowy uwolni Cię od stresu i napięcia nerwowego. Lista chorób i dolegliwości, w których leczeniu sprawdzają się olejki do aromaterapii, jest długa. Przede wszystkim warto pamiętać, że aromaterapia dla każdego może przynieść jakieś korzyści. Dzięki tej książce dowiesz się, jak samodzielnie wykorzystać tę formę terapii do leczenia siebie lub bliskich osób. W tej sytuacji odwiedziny w gabinecie lekarskim nie będą konieczne, a wielość dostępnych rodzajów olejków eterycznych ułatwi dopasowanie ich działania do indywidualnych potrzeb. Nieważne, czy chodzi o zdrowie, czy też pielęgnację ciała.

Terapie naturalne – poznaj sekret działania olejków do aromaterapii

Sekret aromaterapii polega na wykorzystaniu w zabiegach prozdrowotnych i kosmetycznych naturalnych olejków zapachowych. Są to wyciągi roślinne o intensywnym zapachu, zawierające kilkadziesiąt różnorodnych aktywnych związków, m.in. alkohole, estry, aldehydy, ketony. Sprawdzają się one w leczeniu wielu chorób lub jako skuteczne kosmetyki do pielęgnacji ciała lub włosów. Niewątpliwie bodźce zapachowe pozytywnie oddziałują także na nasze samopoczucie. Należy jednak pamiętać, że są one tylko jednym z elementów tej terapii naturalnej. Ze względu na fakt, że aktywne składniki zawarte w olejkach eterycznych przenikają do organizmu zarówno za pośrednictwem skóry, jak i przez drogi oddechowe wpływają w istotny sposób na zdrowie. Kluczem do skutecznej terapii jest wybór odpowiedniego rodzaju naturalnych olejków zapachowych i zabiegu aromaterapeutycznego.

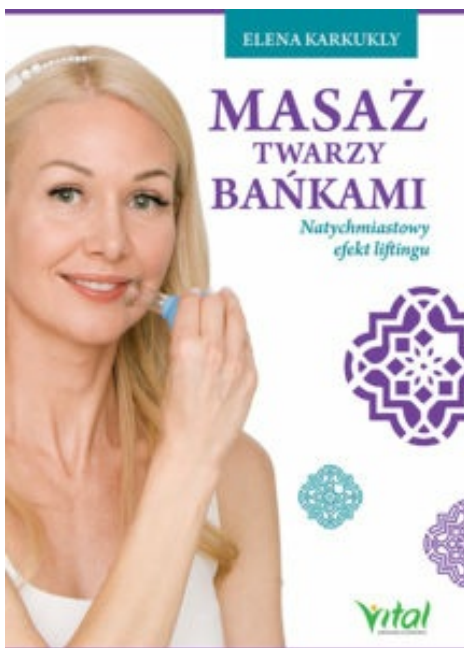
Co będzie najlepsze dla Twojego zdrowia – inhalacja, kąpiel, a może masaż?

Jak stosować aromaterapię w domu i samodzielnie dbać o zdrową skórę? Czy aromaterapia dla każdego jest dostępna? Te pytania zadaje sobie wiele osób. Dlatego warto wiedzieć, że decydując się na leczenie olejkami eterycznymi, można wybierać spośród kilku różnych metod, zaczynając od inhalacji, poprzez kąpiele i kompresy, a na płukankach i masażach kończąc. Oddzielny zestaw preparatów służy do celów kosmetycznych i pielęgnacji ciała. Godne uwagi są między innymi toniki, kremy, oliwki i szampony, które gwarantują zdrową skórę czy lepszą kondycję włosów. Musisz pamiętać, że każdy ze sposobów polecany jest do leczenia innej dolegliwości, a jego celem jest optymalizacja efektów terapii naturalnej. To samo dotyczy kosmetyków.

Sposoby przygotowania naturalnych olejków do aromaterapii – poradnik krok po kroku

Przede wszystkim książka ta jest niczym podręczna apteczka, z której możesz skorzystać bez konieczności odwiedzania lekarza i wypisywania recepty. Znajdziesz w niej nie tylko opisy właściwości najpopularniejszych olejków eterycznych przeznaczonych do domowego użytku, ale też proste receptury, dzięki którym będziesz potrafił wykorzystywać olejki do aromaterapii w leczeniu wielu powszechnych chorób i dolegliwości lub też jako skuteczne kosmetyki. Bez większego problemu przygotujesz je samodzielnie. W praktyce pomocne będą również zalecenia dotyczące dawkowania poszczególnych preparatów, a także przeciwwskazania precyzujące obszar ich stosowania. Książka ta sprawi, że aromaterapia dla każdego stanie się dostępna, a olejki do aromaterapii będą wartościowym wsparciem wielu terapii naturalnych.

Olejki, które uzdrawiają i pielęgnują!



Masaż twarzy bańkami

Elena Karkukly

Tytuł oryginału: Баночный самомассаж: Мгновенный лифтинг-эффект. Faceday

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › uroda
Zdrowie › relaks

Terapie › masaż
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › kobieta

ebooki zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-452-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

[pobierz fragment książki](#)

Jeden skuteczny sposób na piękny wygląd

Dotyka to prawie wszystkich kobiet, a nawet mężczyzn. W pewnym momencie zauważamy zmiany w wyglądzie i rzadko kiedy jesteśmy na nie gotowi. Zmarszczki, matowa skóra, ciężkie powieki, obrzęk – twarz opada i zmianie ulegają jej kontury. Zauważamy, jak skraca się szyja, pojawia się drugi podbródek, ramiona przesuwają się w górę i coraz częściej czujemy napięcie w twarzy, dyskomfort w szyi i ciężkość ciała. Zaczynamy unikać lustra. Zupełnie niepotrzebnie. Autorska metoda opisana w tej książce, czyli masaż twarzy bańkami, pozwoli Ci to zmienić i to samodzielnie.

Światowej sławy ekspertka i autorska metoda Faceday

Autorka, Elena Karkukly jest założycielką i główną trenerką klubu naturalnego przywracania młodości Faceday. Wykłada w Moskwie i innych miastach Rosji oraz we Francji, Niemczech i innych krajach. W tej publikacji opisuje autorską metodę masażu twarzy, który oparty jest na osteopatii. Posiada dyplom Rosyjskiego Stowarzyszenia Medycyny Tradycyjnej. Jest założycielką Międzynarodowej Akademii Facefitnessu i od wielu lat stosuje swoją metodę nie tylko na modelkach, gwiazdach, prezenterach telewizyjnych, aktorach, znanych politykach czy dyrektorach korporacji. Teraz staje się ona dostępna również dla Ciebie.

Jak zachować młodą, promienną twarz w każdym wieku

Wiek, w którym następują widoczne zmiany na twarzy u każdego może być inny. U niektórych zmiany związane z wiekiem pojawiają się już po 25. roku życia, a u innych dopiero po 40. To mocno pogarsza nastrój i pozbawia wiary w siebie. Zaczynamy się niepokoić i szukać sposobów na spowolnienie i ukrycie tych procesów. Niektóre kobiety godzą się z brutalną prawdą o życiu, ale wiele jest gotowych na wszystko, żeby przeciwstawić się naturze i wyglądać młodo. Jednak nawet najpopularniejsze radykalne i drogie sposoby przywrócenia młodego wyglądu dają tylko tymczasowy efekt. Za pomocą operacji, zastrzyków lub zabiegów zmiany zachodzące w naszym organizmie wcale nie zostaną zatrzymane ani spowolnione. Czasami jest to tak trudne do zaakceptowania, że kobiety przestają patrzeć na siebie w lustrze i fotografować się, wstydzą się swojego wyglądu i każdego dnia odczuwają z tego powodu dyskomfort. Ty nie musisz do nich należeć. Sama decyduj, jak chcesz wyglądać.

Jakie korzyści da Ci masaż próżniowy?

Każdy masaż i każde ćwiczenie przynosi korzyści i sprawia, że Twoje tkanki stają się zdrowsze, a Ty piękniejesz. Już nie musisz siedzieć z założonymi rękami, wzdychając i denerwując się za każdym razem, kiedy widzisz się w lustrze. Zrobisz to, co robią już tysiące kobiet na całym świecie – zastosuj próżniowy masaż bańkami.

Z tej publikacji dowiesz się jak:

- wybrać odpowiednie bańki,
- samodzielnie wykonywać masaż twarzy bańkami,
- wykonać masaż limfatyczny,
- rozluźnić mięśnie twarzy,
- naturalnie powiększyć usta,
- odzyskać elastyczność skóry,
- pozbyć się zmarszczek, nie tylko mimicznych,
- wygładzić bruzdy nosowo-wargowe,
- pozbyć się drugiego podbródka.

Masaż twarzy bańkami – natychmiastowy efekt liftingu

Masaż bańkami stanie się Twoim tajnym, sekretnym narzędziem odzyskiwania piękna i młodości! Opisany w tej publikacji facefitness to unikalna metoda, pozwalająca znacznie odwrócić w czasie oznaki starzenia się. Celem jest odmładzający efekt.

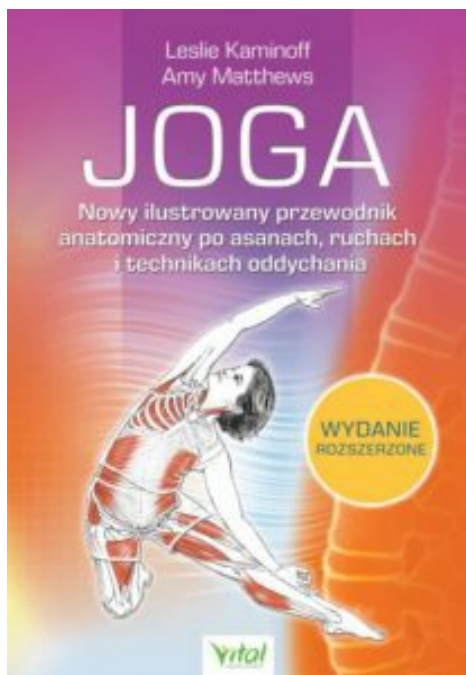
Pozytywne efekty gimnastyki twarzy są następujące:

- podniesiesz owal twarzy, wyrównasz jej kontury i objętość, zmniejszysz i wygładzisz załamania, bruzdy, pozbędziesz się problemów z

asymetrią twarzy.

- poprawisz cyrkulację krwi i limfy. Uaktywnisz transport substancji odżywczych i budulca do komórek wszystkich warstw: skóry, tkanki podskórnej, a w szczególności do mięśni i kości. Wygładzisz zmarszczki, przywrócisz elastyczność i sprężystość skóry, zmniejszysz ból głowy, poprawisz jakości snu.
- osiągniesz efekt pozbycia się obrzęków i unormujesz pracę organów wewnętrznych: woreczka żółciowego, wątroby, nerek, jelit i skóry.
- poprawisz jakości skóry. Efekt masażu twarzy jest na niej widoczny niemal od razu.
- piękna twarz pomoże Ci odzyskać pewność siebie, przebojowość i radość.

Idealna cera w każdym wieku



 pobierz fragment książki

Joga

Amy Matthews Leslie Kaminoff

Tytuł oryginału: Yoga Anatomy. Second Edition. Your illustrated guide to postures, movements and breathing techniques

 Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

 ból ból stawów masaż powięzi mięśnie stawy i kości umysł

ISBN: 978-83-8168-454-5; Cena katalogowa: 129.90 zł; Ilość stron: 376; Oprawa: twarda; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II - rozszerzone - dodruk;

Joga to nie tylko aktywność fizyczna czy ćwiczenia oddechowe, ale również masaż powięzi oraz trening ciała i duszy

Joga jest prastarą techniką ćwiczeń fizycznych, umysłowych i oddechowych. Korzystnie wpływa na nasze samopoczucie, pozytywne myślenie, zdrowie i samodyscyplinę. Praktykowanie jogi pozwala usunąć ból, wyciszyć umysł, zredukować stres i się zrelaksować. Ma wszechstronne, korzystne działanie na nasze zdrowie oraz sprawne ciało i umysł. Potwierdzają to badania naukowe. Joga umożliwia zwiększenie elastyczności, równowagi i siły jednocześnie pozwalając osiągnąć pełną duchową harmonię. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania w dzisiejszym zabieganym świecie. Niweluje ból stawów, stres, a dodatkowo relaksuje i wycisza. Zmniejsza ryzyko rozwoju poważnych chorób. Pomaga schudnąć, reguluje hormony, pozwala odczuć czym jest masaż powięzi oraz wzmacnia mięśnie, stawy i kości. Promuje mindfulness – trening uważności, poprawia ogólną jakość życia, a przy tym nadaje się praktycznie dla każdego!

Anatomia jogi w praktyce – ukojenie i relaks

Jeśli szukasz profesjonalnego opracowania na temat anatomii jogi, który pomaga w pokonaniu bólu oto podręcznik warty Twojej uwagi. Pozwoli Ci on świadomie i bezpiecznie praktykować jogę, jako aktywność fizyczną. Podpowie również, jak szybko powrócić do pełnej sprawności po przebytej chorobie. Długo wyczekiwany, światowy bestseller w nowym, rozszerzonym wydaniu. Pojawił się właśnie ponownie na rynku i dostępny jest dla wszystkich fanów tej sztuki relaksacji, dbania o zdrowie i pozytywne myślenie. Pomoże ci on poszerzyć swoją wiedzę na temat jogi i ćwiczeń oddechowych. Twój umysł stanie się jeszcze bardziej skupiony, a to pozwoli ci podjąć świadomą pracę nad swoim ciałem i wyeliminowaniem bólu stawów. Wykorzystasz skuteczne terapie i ćwiczenia oddechowe, masaż powięzi, który przywróci sprawność Twoim mięśniom, stawom i kościom. Wszystkie zaprezentowane ćwiczenia z łatwością wykonasz w domu i już żadna aktywność fizyczna nie będzie dla Ciebie wyzwaniem.

Wiedza i praktyka od światowych ekspertów i nauczycieli anatomii

Dzięki Autorom, którzy stworzyli to wybitne dzieło, będziesz mógł przyjrzeć się z bliska każdej rzetelnie opracowanej pozycji jogi. Poznasz niezwykłą moc terapii jogą – praktyki, która nie zna ograniczeń i zaraża pozytywnym myśleniem eliminując ból i stres. Wspiera także powrót do zdrowia po chorobie. Leslie Kaminoff i Amy Matthews to eksperci światowej rangi, nauczyciele anatomii, oddychania i pracy z ciałem. Razem stworzyli wspaniałą materiał, do którego mogą odnieść się zarówno ćwiczący jogę, jak i jej instruktorzy oraz entuzjaści. Natomiast Sharon Elis to twórczyni grafik zawartych w książce i wielokrotnie nagradzana ilustratorka medyczna z ponad dwudziestoletnim stażem.

Techniki rozciągające, które korzystnie wpływają na ciało i umysł

Ten ilustrowany przewodnik łączy w sobie wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi z ćwiczeniami oddechowymi. Każda zawarta w nim ilustracja została przygotowana specjalną techniką zdjęć z natury i prezentuje fizyczny aspekt jogi przedstawiając pracę mięśni, które napinają się podczas prawidłowego wykonywania ćwiczeń. Nowatorskie zaprezentowanie udziału poszczególnych mięśni w układzie statycznym lub w ruchu, umożliwi ci samodzielne ułożenie efektywnego zestawu ćwiczeń. Możesz go ukierunkować np. na wzmocnienie konkretnego mięśnia, a precyzyjnie przedstawione asany pozwolą ci głębiej zrozumieć struktury i zasady leżące u podstaw każdego wykonywanego ruchu. Natomiast wiedza, z jakich mięśni korzystasz podczas oddychania i wykonywania różnych pozycji, pozwoli ci zauważyć, jak drobna zmiana może zwiększyć bądź zmniejszyć efektywność wykonywanego przez ciebie ćwiczenia. Pomoże ci to w wyeliminowaniu bólu stawów, a także wzmocnieniu mięśni, stawów i kości.

Joga na mięśnie i powięzi – aktywność fizyczna i terapia w jednym

Szczegółowe ilustracje zawarte w podręczniku pokazują, które elementy Twojego ciała są najbardziej wykorzystywane podczas danej pozycji. Kręgosłup, mięśnie, stawy, kości i powięzi pracują podczas wykonywanych ćwiczeń jogi. Dzięki temu poradnikowi samodzielnie dostosujesz odpowiednie ćwiczenia, aby joga była całkowicie bezpieczna, a przy tym bardzo skuteczna. Wiedza zawarta w tej książce przyda ci się nie tylko ćwicząc jogę, ale także podczas każdego wysiłku jak bieganie, ćwiczenia na siłowni, czy... noszenie ciężkich zakupów.

To twój osobisty trener jogi



Koniec chorób serca!

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Heart Disease No More!



Szczęście › miłość

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby

Zdrowie › stres



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 grożącymi mu chorobami. Według niego świadczą one o tym, że wszystkie części naszego ciała, również umysł i duch, walczą ze złym samopoczuciem i domagają się uzdrowienia. A do ich wyeliminowania potrzebujemy najprostszych rozwiązań, które często podsuwa nam sama natura. Receptę na nie znajdziesz w tej książce.

Czynniki ryzyka zawału serca

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

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

Sprawdź, jak możesz zniwelować działanie tych czynników.

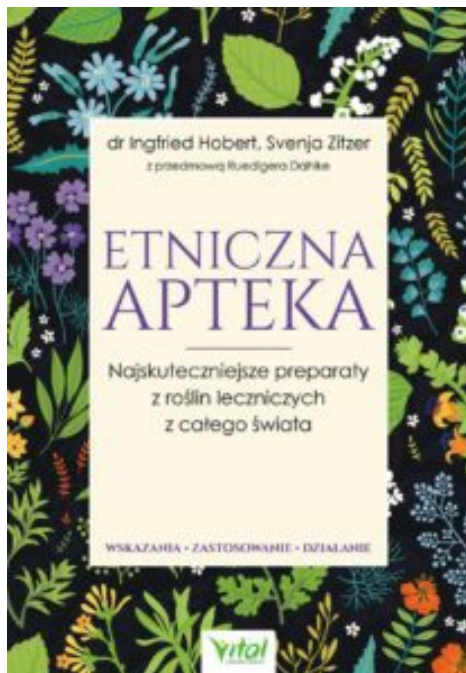
Twoje silne serce

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

Tego nie znajdziesz w żadnym innym poradniku!

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

Porady od serca!



 [pobierz fragment książki](#)

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;

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



Olejki eteryczne i aromaterapia

Jak bezpiecznie wyeliminować powszechne dolegliwości i naturalnie podkreślić swoje piękno



[pobierz fragment książki](#)

Olejki eteryczne i aromaterapia

Tytuł oryginału: Essential Oils for Beginners: The Guide to Get Started with Essential Oils and Aromatherapy

Terapie › aromaterapia
Zdrowie › kosmetyki

Zdrowie › choroby

ebooki olejki eteryczne pielęgnacja ciała zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-134-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Czym są olejki eteryczne i jak wykorzystać je w terapii?

Olejki eteryczne, inaczej nazywane zapachowymi, to wysoce skoncentrowane wyciągi roślinne. Znane są nie tylko ze swoich właściwości aromaterapeutycznych, ale również z niezwykłego działania kosmetycznego. Zawierają esencję lub woń rośliny, od której pochodzą, przez co wykazują o wiele potężniejsze działanie niż „roślina matka”. Do najbardziej wszechstronnych i popularnych należą olejki: lawendowy, różany, miętowy, cedrowy, z drzewa herbacianego i szalwii muskatołowej. Najczęściej wykorzystuje się je do pielęgnacji ciała oraz zachowania zdrowej skóry. Z tego wyjątkowego poradnika dowiesz się, jak jeszcze możesz wykorzystać popularne olejki eteryczne np. do inhalacji czy w formie płukanek na bolące gardło!

Bezpieczne stosowanie olejków zapachowych

Olejki eteryczne, podobnie jak zioła, posiadają naturalne właściwości lecznicze, warto jednak pamiętać, że nawet takie organiczne substancje mogą powodować poważne szkody, jeśli nie będą prawidłowo wykorzystywane. Na szczęście, z pomocą przychodzi ten wyjątkowy poradnik, z którego dowiesz się jak prawidłowo i bezpiecznie je stosować, poznasz ich właściwości oraz przepisy na proste receptury, które uśmierzają popularne choroby i dolegliwości. Autorzy pokażą również gdzie kupić olejki eteryczne oraz na co zwracać uwagę przy ich zakupie. Wykorzystanie tego daru natury pozwoli Ci ukoić ciało, umysł, a nawet... pomoże w pielęgnacji ogrodu.

Wyeliminuj stres, niepokój i napięcie

W tej książce znajdziesz wyjątkowo proste przepisy na wykorzystanie naturalnych olejków w życiu codziennym. Na przykład, jeśli doświadczasz stresu, trapi Cię niepokój czy napięcie, idealna będzie aromatyczna kąpiel:

4 krople olejku z rozmarynu
3 krople olejku ze słodkiego majsianku
2 krople olejku z rumianku rzymskiego

Wypełnij wannę gorącą wodą i dodaj wszystkie składniki. Jeśli chcesz wzmocnić uczucie relaksu, rozpyl w łazience olejek lawendowy.

Zacznij przygodę z aromaterapią!

Dzięki tej publikacji dowiesz się jak umiejętnie mieszać naturalne olejki eteryczne i tworzyć własne mieszanki do aromaterapii, aby z ich pomocą złagodzić stres i wzmocnić energię. Nauczysz się przyrządzać ludowe lekarstwa, które staną się pomocne w walce z przeziębieniem, katarą, bólami głowy, migreną, porannymi mdłościami, kacem, rozstrojem żołądka. Pomogą Ci przyspieszyć proces gojenia się ran czy oczyszczania wątroby. Znajdziesz tu ponad 80 łatwych do przyrządzenia przepisów pomocnych w leczeniu różnego rodzaju schorzeń, pielęgnowaniu domu czy tworzeniu kosmetyków naturalnych. Autorzy zdradzają również 10 zasad prawidłowego i bezpiecznego mieszania olejków eterycznych oraz przydatne wskazówki odnośnie ich kupowania i przechowywania. Dowiesz się, które olejki eteryczne najlepiej nadają się do inhalacji, a które możesz stosować tylko miejscowo. Nauczysz się również ich prawidłowego rozpylania oraz... spożywania.

Olejek lawendowy i jego szerokie zastosowanie

Praktycznie nieograniczone zastosowanie aromaterapii doskonale widać na przykładzie olejku lawendowego. Jest on jednym z najpopularniejszych środków w aromaterapii oraz medycynie naturalnej. Ma silny, ziołowy aromat, z nutą kamfory. Posiada rzadką konsystencję i zazwyczaj powstaje w procesie destylacji pary wodnej. Ma właściwości przeciwbólowe, przeciwbakteryjne, przeciwdrgawkowe, przeciwgrzybiczne, odkażające, przeciwskurczowe, przeciwnowotworowe, rozszerzające naczynia i czerwopędne. Chętnie wykorzystywany jest w pielęgnacji i zachowaniu zdrowia skóry, ale nie tylko!

Zastosowanie olejku lawendowego w terapii takich chorób i dolegliwości jak:

- bezsenność,
- bóle głowy,
- napięcie nerwowe,

- zespół napięcia przedmiesiączkowego,
- problemy skórne (w tym trądzik i nadmierne przetłuszczanie skóry),
- nadciśnienie i zbyt wysoki poziom cholesterolu,
- alergia i astma,
- stłuczenia i oparzenia,
- drobne infekcje bakteryjne i grzybicze (w tym ucho pływak i grzybice stóp),
- odstraszanie owadów.

Pozbądź się dolegliwości bez chemii

Badania naukowe dowodzą, że olejki zapachowe mogą pomóc w zapobieganiu i leczeniu chorób, a ich dodatkową korzyścią jest to, że są naturalne i tańsze niż nowoczesne metody leczenia. Pochodzące z roślin, zdrowe dla naszej planety i naturalnie skuteczne, są wszechstronnym i wygodnym rozwiązaniem. Wybierając te pachnące dary z apteki matki natury możesz zastąpić wiele produktów na bazie chemicznej. Świetnie sprawdzą się jako kosmetyki naturalne np. peeling do twarzy, tonik czy maseczka, jak również środki do pielęgnacji domu i ogrodu: odświeżacze powietrza, naturalne repelenty na komary, świece, płyny do mycia szyb, czy środki czyszczące. Wszystkie zastosowania olejków eterycznych znajdziesz w tej publikacji.

Naturalna moc olejków eterycznych!



Medyczna marihuana – praktyczne zastosowanie

Laurie Wolf Mary Wolf

Tytuł oryginału: The Medical Marijuana Dispensary: Understanding, Medicating, and Cooking with Cannabis

Zdrowie › stres
Terapie › zioła

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

ból ebooki konopie nowotwór olej roślinny Parkinson
seria - zdrowie z natury stany zapalne stwardnienie rozsiane suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-138-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Demistyfikacja medycznej marihuany

Konopie istniały na ziemi na długo przed nami. To jedna z najstarszych roślin uprawnych. Są one wysoce odporne i mają wiele różnorodnych zastosowań. Nie dość, że wytwarza się z nich użyteczne dobra materialne, to jeszcze mogą być pomocne w leczeniu raka, choroby Alzheimera, zespołu stresu pourazowego, stwardnienia rozsianego, stwardnienia zanikowego bocznego, nudności, HIV i AIDS, choroby Leśniowskiego-Crohna, jaskry, epilepsji i ciągle rosnącej listy innych schorzeń. Ta książka pozwoli Ci zrozumieć liczne zalety tej zdumiewającej rośliny.

100 leczniczych zastosowań marihuany

Ludzie uprawiają marihuanę i leczą się za jej pomocą od tysięcy lat. Dysponujemy zapisami z 2700 roku p.n.e. dokumentującymi ponad 100 leczniczych zastosowań konopi. Ten starożytny tekst sugeruje ich stosowanie w przypadku wielu zaburzeń, w tym reumatyzmu i rozciągania oraz kłopotów związanych z kobiecym układem rozrodczym. W późnych latach XIX wieku środek ten był dostępny w aptekach. Wydanie popularnego czasopisma Vanity Fair z 1862 roku rekomendowało go jako kurację na nerwowość, osłabienie, dezorientację i melancholię. W tej publikacji Autorki podają dawkowanie konopi w profilaktyce i leczeniu wielu problemów zdrowotnych, począwszy od nudności, poprzez pobudzanie apetytu i zwalczanie bólu po eliminację skurczy i wielu innych. Poznasz sposoby stosowania takie jak palenie, wapowanie, dabowanie, czopki, plastry transdermalne, aplikacja naskórna czy kapsułki. Znajdziesz tu również przepisy na samodzielne wykonanie olejów, nalewek, dań głównych i słodczy oraz świeży sok, masło i inne artykuły spożywcze.

Wyniki najnowszych badań konopi

Najlepiej znanym kannabinoidem w konopiach jest tetrahydrokannabinol, związek odpowiedzialny za psychoaktywne działanie tej rośliny. Jest to jednak tylko jeden z około stu, o których wiemy. Szybko zyskuje popularność kannabidiol (CBD), niepsychoaktywny związek, który redukuje niepokój oraz ma właściwości przeciwnowotworowe i przeciwzapalne. Co więcej, przeciwdziała on uniesieniu powodowanemu przez THC. Obecnie badania skupiają się nad zastosowaniem CBD w leczeniu epilepsji, choroby Leśniowskiego-Crohna, zespołu stresu pourazowego oraz stwardnienia rozsianego. Również kannabigerol (CBG) ma rosnące znaczenie. Wykazano, że CBG zabija komórki rakowe i ogranicza rozrost guzów, a może również wspierać leczenie jaskry i zapalnej choroby jelit.

Coraz częściej przepisywany środek – marihuana medyczna

Istnieje przytłaczająca ilość dowodów na to, że marihuana przynosi ulgę w redukcji bólu, nudnościach, wymiotach. Jest ona mniej toksyczna niż wiele leków, które lekarze przepisują na co dzień, ma działanie przeciwzapalne, przeciwpadaczkowe, przeciwdepresyjne, przeciwłękowe, uspokajające i neuroprotektoryjne. Wciąż pojawiają się nowe badania, które potwierdzają skuteczność zarówno nowoczesnych, jak i tradycyjnych terapii z jej wykorzystaniem, które zostały opisane w tej publikacji.

Konopie – lekarstwo z natury!



Szungit – rosyjski kamień zdrowia

Lilia Graubeger

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

Dieta › minerały

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › choroby



ebooki

grzybica

seria - zdrowie z natury

ISBN: 978-83-8168-017-2; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x

20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Szungit – uzdrawiający kamień z Rosji

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

Kamień, który przywraca młodość

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

Woda, kąpiele i grotty szungitowe na wzmocnienie odporności

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

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

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

Zdrowie i młodość z czarnego kamienia



 [pobierz fragment książki](#)

Odmładzanie komórkowe

dr Slaven Stekovic

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



Terapie › głodówki
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › geny

Terapie › detoks
Zdrowie › długowieczność



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

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

Czy można się nie starzeć?

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

Autorytet z dziedziny zachowywania młodości

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

Co wpływa na odnowę komórek w ciele?

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

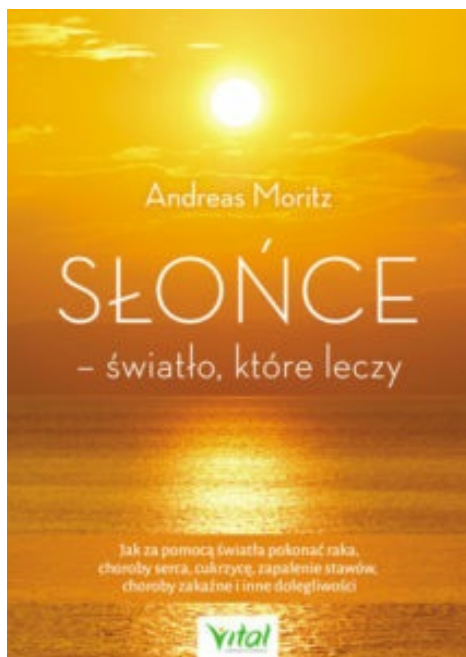
Substancja gwarantująca młodość i zdrowie

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

Żywność oczyszczająca komórki

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

Pozostań młodym jak najdłużej



Słońce – światło, które leczy

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Heal Yourself with Sunlight

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › aktywność fizyczna

ból stawów cukrzyca ebooki nowotwór oczyszczanie nerek stany zapalne
zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-127-8; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Światło słoneczne – naturalny lek, z którego możesz skorzystać od zaraz!

Słońce to życie. Słońce to również nieoceniony lek. Tym bardziej niezwykły, że w pełni naturalny, dostępny niemalże wszystkim ludziom i nad wyraz skuteczny. Leczenie światłem słonecznym ma wielowiekową tradycję, jednak często zapominamy o jego leczniczych właściwościach. A jest ich naprawdę wiele, poczynając od wspomagania układu odpornościowego, a na regulacji metabolizmu kończąc. Terapia słoneczna może być także wykorzystywana w trakcie leczenia niektórych rodzajów raka, cukrzycy lub stwardnienia rozsianego. Wokół promieniowania słonecznego narosło wiele mitów. Najważniejsze dotyczą szkodliwego wpływu na ludzki organizm. Książka ta nie tylko więc opisuje lecznicze właściwości słońca, ale też walczy z wieloma obiegowymi opiniami na temat niekorzystnego wpływu promieni UV, posiłkując się przy tym wynikami najnowszych badań naukowych.

Leczenie światłem słonecznym. O czym warto pamiętać?

Wiedzałeś, że słońce jest konieczne do zachowania dobrego zdrowia, a jego brak może w bezpośredni sposób przyczynić się do powstania wielu groźnych chorób? Autor książki przytacza naukowe dowody na potwierdzenie tej tezy. Dowiesz się z niej na przykład, w jaki sposób witamina D, produkowana w skórze za sprawą reakcji na promienie słoneczne, wzmacnia układ odpornościowy i zapobiega osteoporozie. Pamiętaj jednak, że warunkiem prawidłowej terapii jest zrównoważone dawkowanie promieni słonecznych, dopasowane do koloru skóry i typu ciała. Tylko wtedy możesz być pewny, że leczenie słońcem przyniesie pozytywne efekty.

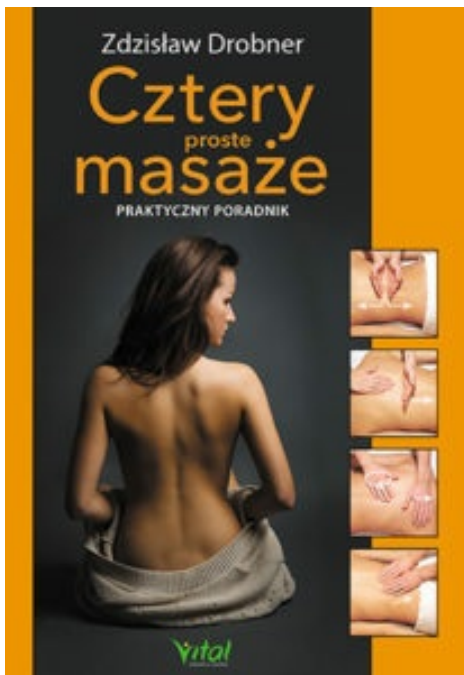
Czy słońce wywołuje raka skóry? Nie ulegaj mitom!

Zapewne wielokrotnie słyszałeś, że promienie słoneczne uznawane są za głównego winowajcę raka skóry, przyspieszają procesy starzenia, a nawet mogą prowadzić do ślepoty. Jednak – jak wykazały badania naukowe – większość przypadków raka skóry pojawia się u ludzi, którzy rzadko wychodzą na słońce lub też często stosują kremy z filtrami UV. Zwłaszcza te ostatnie preparaty mogą przyczynić się do powstania groźnych zmian w organizmie. Słońce jest bowiem całkowicie nieszkodliwe, pod warunkiem oczywiście, że nie wystawiamy się na jego działanie przez przesadnie długi czas.

Rozsądne stosowanie światła słonecznego niesie ze sobą wiele korzyści:

- obniża ciśnienie i spoczynkowy rytm serca,
- polepsza wydolność serca,
- obniża poziom cholesterolu,
- podnosi poziom glikogenu w wątrobie,
- reguluje poziom cukru we krwi,
- zwiększa energię, wytrzymałość i siłę mięśni,
- zwiększa odporność organizmu na infekcje,
- wzmacnia zdolność krwi do transportowania tlenu,
- zwiększa produkcję hormonów płciowych,
- poprawia odporność skóry na infekcje,
- podnosi odporność na stres i obniża depresję.

Zdrowie jasne jak słońce!



Cztery proste masaże

Zdzisław Drobner



Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Zdrowie › relaks

Zdrowie › stres

Terapie › masaż

Zdrowie › choroby



ból stawów

mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-130-8; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: IV;



pobierz fragment książki

Czy potrafisz szybko się odprężyć?

Po codziennym dniu pełnym stresu i nerwowości często potrzebujemy chwili relaksu i odprężenia – napięte mięśnie domagają się odpoczynku. Nic prostszego – wystarczy położyć się i oddać w czułe ręce partnera, który, stosując proste techniki masażu, rozluźni i naładuje energią nasze ciało.

Do pełnej relaksacji wystarczą cztery proste masaże

Dzięki tej książce otrzymujesz skuteczne narzędzia, które zastosowane w odpowiedni sposób, mogą pozytywnie przysłużyć się Tobie i bliskim. Opisane techniki możesz bezpiecznie wykonywać na domownikach. Nie musisz posiadać szczególnych zdolności czy sięgać po dodatkowe źródła, aby zgłębić sekrety masażu.

Techniki masażu relaksacyjnego opracowane przez autorytet

Autor książki jest specjalistą masażu chińskiego, akupunktury i terapii manualnej (chiropraktyk, osteopata). Posiada tytuł zawodowy i uprawnienia mistrza chiropraktyki (Master of Chiropractic), nadane mu przez Institut für Chiropraktik und Osteopathieforschung w Kolonii. Jest członkiem Niemieckiego Związku Chiropraktyków (BDC). Opracował system terapii manualnej kręgosłupa, oparty na wybranych elementach masażu klasycznego i chińskiego, ortobionomii, terapii czaszkowo-krzyżowej oraz technik osteopatycznych. Prowadzi kursy terapii manualnej tkanek miękkich (głównie dla studentów fizjoterapii) jak również opracowanej przez siebie autorskiej metody zachowawczej terapii skolioz, masażu chińskiego, biomasażu według własnej koncepcji oraz specjalnych technik masażu, w tym masażu Gua Sha. Wykłada również na sympozjach kierunkowych i zjazdach naukowych, a od 2015 roku prowadzi kursy „Suche igłowanie” dla lekarzy, fizjoterapeutów i masażystów.

Osiągnij pełny relaks w domowym zaciszu

Cztery proste masaże służą do szybkiej relaksacji, a dzięki tej książce z łatwością przyswoisz ich zasady. Niezwykle skutecznie i szybko pozwolą Ci rozluźnić mięśnie, pozbyć się bólu i odzyskać formę.

Żabka – masaż relaksacyjny. Przynosi ulgę osobom spiętym i zmęczonym. Niweluje skutki stresu w ciele. Jest to również forma masażu partnerskiego.

Masaż kręgosłupa według Rudolfa Breussa – z elementami bioenergoterapii. Jest przeznaczony dla osób cierpiących na dyskopatię i inne bolesne schorzenia. Również przy spiętych mięśniach, nieruchomych i słabo przesuwających się kręgach.

Masaż 7 linii – jest częścią Tradycyjnego Masażu Chińskiego, stosowany głównie w bólach kręgosłupa. Można go również wykonywać przy różnych schorzeniach narządów wewnętrznych.

Masaż indyjski – przede wszystkim ma działanie energetyczne. Pomaga rozluźnić się i odzyskać równowagę w niezwykle krótkim czasie.

Głęboki relaks i odprężenie na co dzień



 pobierz fragment książki

Koniec problemów z tarczycą

Elle Russ

Tytuł oryginału: The Paleo Thyroid Solution: Stop Feeling Fat, Foggy, And Fatigued At The Hands Of Uninformed Doctors - Reclaim Your Health!

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



ebooki

[jak szybko schudnąć](#)

ISBN: 978-83-8168-047-9; Cena katalogowa: 89.90 zł; Ilość stron: 400; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

Jaki wpływ na Twoje zdrowie mają hormony tarczycy?

Gruzoł tarczycy odgrywa kluczową rolę we wszystkich procesach przemiany materii. Jeśli metabolizm hormonów tarczycy nie jest prawidłowy, może to prowadzić do przyrostu masy ciała i wielu problemów związanych z tarczycą jak niedoczynność, choroba Hashimoto, problemy z odwrotną T3. Niezdiagnozowana niedoczynność może narazić na zagrożenia związane z poważnymi chorobami, takimi jak choroby sercowo-naczyniowe, nadciśnienie, depresja, osteoporoza, cukrzyca, niepłodność oraz choroby układu rodowego łącznie z bezpłodnością.

Choroby tarczycy – jak rozpoznać, że tarczyca choruje?

- stale przybierasz na wadze, nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów,
- masz mało energii, nawet jeśli dużo śpisz,
- nie myślisz jasno, masz depresję, brak Ci motywacji,
- cały czas masz zimne dłonie, stopy, nawet przy upałach,
- masz problemy z miesiączką, układem płciowym lub obniżony popęd seksualny,
- odczuwasz zwiększone pragnienie cukru i węglowodanów,
- masz problemy ze skupieniem się i koncentracją,
- stany depresyjne lub ogólne złe samopoczucie.

Dieta Paleo skuteczna w walce z chorobami tarczycy

Z książki autorstwa Elle Russ dowiesz się, jak dieta Paleo i odpowiednie ćwiczenia wpływają na stan zdrowia oraz optymalizację hormonów tarczycy i powrót do prawidłowej wagi. Styl życia Paleo różni się od wszystkich współczesnych pomysłów na zdrowe odżywianie. Zakłada on równowagę między spożyciem produktów roślinnych i zwierzęcych oraz określa właściwe proporcje białka, tłuszczu i węglowodanów. Białka ma być więcej, a węglowodanów mniej. Podstawowe produkty tej diety to chude mięso, owoce i warzywa, które nie zawierają skrobi. Dieta prehistorycznych myśliwych to doskonały wybór, jeśli chcesz osiągnąć optymalny poziom metabolizmu hormonów tarczycy, czyli w naturalny sposób wyleczyć niedoczynność lub poprawić działanie obecnie stosowanej terapii hormonalnej.

Zadbaj o swoją tarczycę!

Zaledwie kilka tygodni właściwego stosowania diety Paleo sprawi, że rozpoczniesz podróż prowadzącą do dobrego samopoczucia. Autorka korzystała z konsultacji ponad dwudziestu endokrynologów i specjalistów medycyny wewnętrznej oraz lekarzy ogólnych, jednak stan jej zdrowia tylko się pogarszał i nikt nie proponował rozwiązania problemu, ani nawet nie dawał nadziei. Wyczerpana i zdesperowana wreszcie przejęła kontrolę nad swoim życiem i samodzielnie wygrała z dwoma poważnymi atakami niedoczynności. Wyzwolili się z otyłości, braku jasności myślenia oraz zmęczenia i stała się wysportowana, skoncentrowana i pełna życia!

Dieta, która przywraca równowagę hormonalną

Ta książka ma potencjał, aby pomóc milionom pacjentów z chorobami tarczycy, aby mogli się wyleczyć i uniknąć pułapek nieprawidłowego leczenia.

– Mark Sisson, autor bestsellera *Przeprogramuj swoje geny*



[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 wypłatać 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? Jak są metody emocjonalnej transformacji? Jak 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.

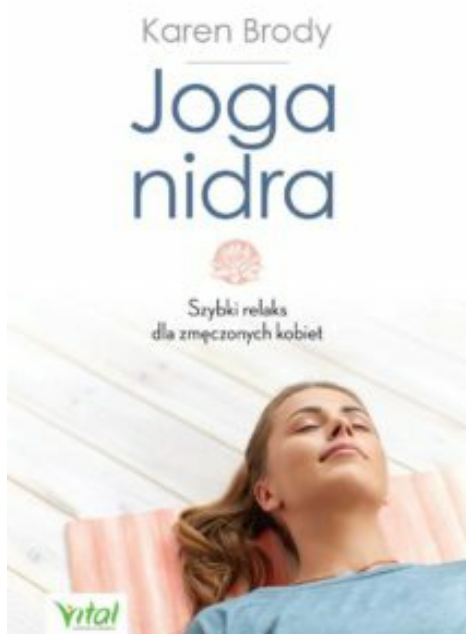
Coś dla ciała, coś dla ducha

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 zwierząt 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!



Joga nidra

Karen Brody

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



Szczęście › emocje

Terapie › joga

Zdrowie › relaks

Terapie › medytacja

Terapie › energia

Zdrowie › kobieta



ebooki

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

 [pobierz fragment książki](#)

Świat wyczerpanych kobiet

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

Mit niezniszczalnej płci pięknej

Jako współczesne kobiety uczono nas, że możemy zrobić to wszystko, mieć wszystko i być wszystkim. Chociaż ta wolność jest piękna, jest również wycieńczająca. Bycie „wyczerpaną kobietą” jest teraz tak powszechne, że wydaje nam się, że uczucie zmęczenia przez cały czas jest normalne. Według Karen Brody uczucie wyczerpania nie jest normalne i powstrzymuje nas przed 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 subtelno.

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



Kuracja antystresowa

Peter Beer

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

Szczęście › rozwój osobisty	Szczęście › sukces
Szczęście › emocje	Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › relaks	Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres	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:

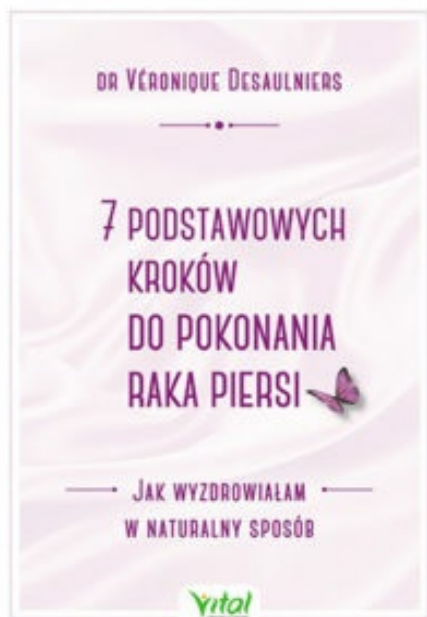
- choroby serca i układu krążenia,
- nowotwór,
- wrzody żołądka,
- cukrzyca,
- otyłość,
- bóle głowy,
- depresja,
- nerwice,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją,
- wyzwolenie chorób autoimmunologicznych takich jak: Hashimoto czy choroba Gravesa-Basedowa.

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 odpoczywania!

Odkryjesz odpowiedź na pytanie czym naprawdę jest stres, zbadasz jego poziom oraz wytropisz główne źródła. Dowiesz się czym jest rezyliencja, w jaki sposób zarządzać konfliktami, jak radzić sobie z emocjami oraz porażkami. Przegonisz negatywne myśli, nauczysz się efektywnego odpoczywania, 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!



7 podstawowych kroków do pokonania raka piersi

dr Véronique Desaulniers

Tytuł oryginału: Healing Breast Cancer Naturally. 7 Essential Steps to Beating Breast Cancer

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › geny
Zdrowie › kobieta

ebooki nowotwór stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-016-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Ponad POŁOWIE przypadków zachorowania na raka można zapobiec!

Naukowcy doszli do wniosku, że poprzez zmianę stylu życia i wykształcenie zdrowych nawyków można zapobiec ponad połowie zachorowań na raka! Badacze z Uniwersytetu Columbia orzekli, że 95% wszystkich nowotworów spowodowanych jest przez złą dietę i odkładanie w ciele szkodliwych substancji. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko w jaki sposób zapobiec zachorowaniu na raka piersi, czym jest dieta antynowotworowa, ale również poznasz praktyczne wskazówki skierowane do wszystkich zmagających się z tą poważną chorobą.

7 naturalnych kroków do wyeliminowania raka piersi

Pomoże Ci w tym dr Véronique Desaulniers wykwalifikowana specjalistka medyczna oraz ekspertka naturalnych metod uzdrawiania takich jak bioenergetyka, badanie meridianów, homeopatia, chiropraktyka. Autorka sama doświadczyła straszliwej diagnozy, jaką jest rak piersi. W efekcie czego na podstawie swoich doświadczeń stworzyła unikalny program, który składa się z 7 podstawowych kroków do pokonania raka piersi (i nie tylko).

Rak jest chorobą, której możesz zapobiec

W swojej książce zamieściła wiele cennych porad, które pozwolą Ci uniknąć zachorowania na raka. Dowiesz się jakie są główne czynniki wyzwalające nowotwory np. nadmierne spożywanie cukru czy toksyny środowiskowe. Odkryjesz siedem najlepszych produktów spożywczych, które poprawiają jakość życia. Poznasz zasady diety antyrakowej i otrzymasz przykładowy plan posiłków. Nauczysz się sporządzać koktajle, które odżywią Twoje ciało, a także odkryjesz jak wspomóc proces uzdrawiania wykorzystując zioła i rośliny lecznicze.

Holistyczne podejście do raka piersi

Autorka przedstawia również narzędzia terapeutyczne, które wspomogą konwencjonalne leczenie raka. Pomogą one przywrócić organizmowi równowagę, wyeliminują stany zapalne i ostatecznie wzmocnią system odpornościowy. Poznasz terapie stosowane przez medycynę alternatywną np. akupunkturę, refleksologię, pulsacyjne pole elektromagnetyczne (PEMF), terapię dźwiękiem, światłem i kolorami. Dowiesz się również jak ważne w procesie zdrowienia jest wyleczenie ran emocjonalnych czy zmiana przekonań, które mają bezpośredni wpływ na Twoje życie i zdrowie. Odkryjesz czym jest i jak wykorzystać efekt placebo do eliminacji nowotworu.

7 kroków do zdrowia!



[pobierz fragment książki](#)

Samodzielna i bezpieczna terapia jodem

dr Mark Sircus

Tytuł oryginału: Healing With Iodine: Your Missing Link To Better Health

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › depresja

[candida](#) [choroby autoimmunologiczne](#) [ebooki](#) [stany zapalne](#) [zdrowe serce](#)

ISBN: 978-83-8168-027-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I - dodruk;

Jod – skuteczny lek

To książka o jodzie, jednej z najbardziej przydatnych substancji medycznych. Jod jest kojarzony głównie z eliminowaniem powiększenia tarczycy. Jednak z tej książki dowiesz się, że jest on skutecznym lekiem na liczne choroby, łącznie z rakiem. Jest on niezbędny dla ludzkiej fizjologii, więc nasze zdrowie uzależnione jest od jego obecności w odpowiednich dawkach.

Ile jodu potrzebujesz?

Rządy na całym świecie dostrzegły wagę jodu wiele lat temu i zaczęły dodawać go do soli. Jednak zapomnieli powiedzieć wszystkim, że szybko się on ulatnia, a jego ilości w soli nie zaspokajają zapotrzebowania organizmu. Im szybciej lekarze i pacjenci zdamy sobie z tego sprawę, tym lepiej.

Antybakteryjne, przeciwgrzybicze i antywirusowe działanie jodu

Jod jest skuteczniejszy od antybiotyków, ponieważ poza grzybami i bakteriami, zabija również wirusy. Bez trudu eliminuje grzyby i drożdże, takie jak Candida i robi to bez wytwarzania odpornych na antybiotyki szczepów bakterii. Nie wykazuje również efektów ubocznych charakterystycznych dla antybiotykoterapii stanowiąc dla niej bezpieczną i efektywną alternatywę.

Jod zapobiega i leczy raka

Dzięki tej książce dowiesz się, że jod jest niezbędny do ochrony przed rakiem tarczycy, piersi, jajników, a także przed rakiem prostaty, ponieważ wszystkie te gruczoły gromadzą go bardziej niż inne tkanki. Jest on również nieodzowny w leczeniu wszystkich zmian na skórze, łącznie z rakiem skóry. Badania wykazały również związek pomiędzy niskim spożyciem jodu, a przewlekłym torbielowatym zapaleniem sutka.

Terapia jodem jest kluczowa również przy:

- chorobach serca,
- odporności,
- niedoczynności tarczycy,
- funkcjonowaniu mózgu,
- autyzmie,
- chorobie Hashimoto,
- chorobie Gravesa-Basedowa,
- ochronie przed promieniowaniem,
- cukrzycy i wielu innych poważnych chorobach.

Warto wiedzieć, że jod:

- pomaga w przypadku ran, odleżyn, stanu zapalnego lub bólu pourazowego, a stosowany na skórę wspomaga porost włosów,
- zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę u diabetyków,
- niszczy patogeny, pleśnie, pasożyty i malarię,
- usuwa toksyczne halogenki z organizmu (łącznie z radioaktywnym I-131),
- pomaga zmniejszyć bliznowacenie tkanki, tworzenie się bliznowca oraz przykurcze Dupuytren'a i Peyroniego,
- wspiera syntezę białek,
- rozrzedza śluz, łagodzi katar,
- potrzebny jest przy używaniu telefonów bezprzewodowych, telefonów komórkowych i smartfonów, by zapobiegać niedoczynności tarczycy,
- wspiera pracę mózgu i inteligencję,
- neutralizuje hydroksyl i nawilża komórki,

- zapobiega chorobom serca,
- reguluje produkcję estrogenu w jajnikach,
- wspomaga ciążę i rozwój płodu.

Jod – brakujące ogniwo do pełni zdrowia



Różeniec górski – złoty korzeń

Barbara Graham dr Patricia L. Gerbarg dr Richard P. Brown

Tytuł oryginału: The Rhodiola Revolution: Transform Your Health with the Herbal Breakthrough of the 21st Century

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Zdrowie › stres

ebooki herbaty ziołowe mózg seria - zdrowie z natury suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-008-0; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Adaptogeny – czym są i jakie mają działanie

Adaptogeny to grupa ziół o leczniczych właściwościach. Zawierają bezpieczne i naturalne substancje np. salidrozydy, które wspierają organizm wystawiony na kontakt z różnymi czynnikami stresogennymi takimi jak nadmierne gorąco, chłód, zmęczenie czy smutek. Adaptogeny wykazują pozytywne działanie w walce ze stresem i depresją, poprawiają jakość snu, a także wspomagają proces odchudzania. Do najpopularniejszych ziół o właściwościach adaptogennych należą ashwagandha, cytryniec chiński, żeń-szeń, eleuterokok, a także ich król – różeniec górski.

Różeniec górski działanie

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) inaczej zwany złotym lub arktycznym korzeniem, to roślina niezwykle bogata w substancje poprawiające naszą wydolność na poziomie komórkowym. Jego naturalnym środowiskiem są wysoko położone tereny Syberii oraz obszary charakteryzujące się zimnym klimatem na półkuli północnej. W przeciwieństwie do środków farmakologicznych różeniec górski działa łagodnie i nie wykazuje żadnych skutków ubocznych. Dzięki tej publikacji poznasz wszystkie odkryte i przebadane właściwości arktycznego korzenia, dowiesz się w jaki sposób odpowiednio go dawkować oraz w jakiej formie jest najlepiej przyswajalny.

Rhodiola rosea – naukowo udowodnione działanie:

- zwiększenie odporności na stres,
- poprawa funkcjonowania pracy mózgu,
- podwyższenie poziomu energii (żegnajcie objawy chronicznego zmęczenia!),
- profilaktyka chorób serca i raka,
- przywrócenie równowagi hormonalnej,
- łagodzenie lęku i depresji,
- usprawnienie funkcji seksualnych (w tym zwiększenie płodności),
- poprawa wydolności organizmu,
- utrzymanie odpowiedniej wagi,
- odbudowanie odporności organizmu,
- zapobieganie efektom starzenia się,
- łagodzenie dolegliwości związanych z poważnymi chorobami takimi jak rak czy choroba Parkinsona,
- i wiele innych.

Gdzie kupić różeniec górski i jak go dawkować?

W tej książce, dwójka znanych amerykańskich badaczy, zebrali aktualne wyniki badań naukowych i stworzyła jedyne na rynku kompendium wiedzy dotyczące właściwości i działania różenia górskiego. Oprócz rozdziałów dotyczących charakterystyki, znajdziesz tu również porównania do innych adaptogenów np. różeniec górski a ashwagandha. Poznasz porady dotyczące zakupu oraz przechowywania *Rhodiola rosea*. Duża część książki poświęcona jest również tematowi odpowiedniego dawkowania. Znajdziesz tu porady dotyczące tego, jak przyjmować różeniec górski przy konkretnych problemach np. ADHD, poprawa pamięci, zwiększenie siły fizycznej, wytrzymałości i sprawności, a także choroby serca, depresja, stany lękowe czy zmęczenie.

Nalewka z różenia górskiego? Czemu nie!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz również w jakiej formie różeniec górski jest najbardziej skuteczny, czy są to kapsułki, tabletki, esencje, herbaty, a może nalewki? Poznasz także interakcje złotego korzenia z innymi lekami i czy bezpieczne jest ich łączenie. Dowiesz się jaki wpływ na biologiczny mechanizm stresu ma prawidłowe funkcjonowanie nerwu błędnego, a także, dzięki testowi zawartemu w środku książki, będziesz mógł sprawdzić jak wysoki jest poziom Twojego stresu. Poznasz też czynniki wpływające na Twój poziom energii oraz sposoby na zrzućenie dodatkowych kilogramów.

Pozwól sobie na naturalny doping!



Bąkowe tabu

Jan Rein

Tytuł oryginału: Das Pups-Tabu: Was wirklich gegen Blähungen hilft – und dem Darm guttu

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › stres

Terapie › oczyszczanie wątroby
Zdrowie › choroby

 ebooki lewatywy

ISBN: 978-83-8168-009-7; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Każdy pierdzi!

Jak przekonuje Autor, każdy z nas ma problemy ze wzdęciami i gazami. Nie lubimy jednak o tym mówić, a czym bardziej zaawansowane społeczeństwo, tym chętniej robi się z tego temat tabu. Powoduje to, że wiele osób nie uświadamia sobie, że mają do czynienia z poważnym problemem, którego nie należy się wstydzić, a skutecznie go rozwiązać. Ta książka ma szansę to zrobić.

Bąkowa retrospekcja

Dzięki dystansowi Autora każdy będzie w stanie wypracować zdrowe podejście do funkcji trawiennych swojego ciała. Zamiast rumienić się na dźwięk bądź zapach gazów, skupisz się na ich przyczynie i ją rozwiążesz. Uświadomisz sobie także, jak ważne sygnały Ci one wysyłają i jak wiele ryzykujesz bagatelizując te bezcenne podpowiedzi. Czy wyobrażasz sobie, że nie idziesz zaleczyć bolącego zęba lub nie tamujesz krwotoku? Tak samo spojrzysz teraz na problemy żołądkowe.

Wzdęcia – klucz do zrozumienia trawienia

Autor wyjaśnia jak przebiega proces trawienia w ludzkim ciele. Skupia się nie tylko na żołądku, ale również na innych, równie ważnych miejscach. Z jego książki dowiesz się, co robią wątroba, trzustka czy pęcherzyk żółciowy oraz nauczysz się samodzielnie diagnozować zaburzenia ich działania i im zapobiegać. Poznasz również proces powstawania gazów jelitowych i odpowiesz na pytanie, dlaczego wszyscy puszczamy bąki. Dowiesz się także, kiedy „wiatry” powinny być uważane za problem i czemu depresyjnie pierdzi się lepiej.

Dieta niskobąkowa

Poznasz produkty wpływające na obniżenie się emisji gazów z Twojego ciała oraz te, które zdecydowanie należałoby wykluczyć ze swojego jadłospisu. Poznasz definicję zdrowego trawienia według Michała Anioła oraz Zasadę Pareto w odniesieniu do wiatrów. Nauczysz się zastępować bądź minimalizować gazopędne pokarmy i poznasz fasolkę, którą możesz jeść bez obaw. Dowiesz się, czym są substancje balastowe i nauczysz się rozróżniać typy błonnika. Autor rzuca nowe światło również na skrobię, glutenowy spiszek, celiakię, mleko i uświadamia, że nie zawsze owoce są zdrowe. Inaczej spojrzysz na słodziki, zamienniki cukru, napoje, palenie, a nawet niektóre zapachy. Zastosujesz zarówno prebiotyki, jak i probiotyki i zdołasz uzdrowić jelita.

Śmierdzący styl życia

Książka koncentruje się również na stylu życia. Dowiesz się z niej, jak ważny wpływ na wzdęcia ma Twoja psychika oraz stres. Nauczysz się relaksować dzięki właściwemu oddychaniu i zastosujesz trzyminutowe ćwiczenia oddechowe. Prześpisz własne wzdęcia, a także poznasz wagę zachowań żywieniowych, w tym punktualności. Będziesz przy tym pozwalał sobie na drobne kulinarne grzeszki, by cieszyć się zarówno zdrowiem, jak i życiem. Zastosujesz najlepsze przyprawy, suplementy, zioła i lewatywy.

Przepis na zdrowie

Korzystając ze sprawdzonych przez Autora przepisów przygotujesz specjały – zarówno słodkie i owocowe, jak i wytrawne. Poznasz owsiankę na zmniejszenie gazów, pudding kokosowy z nasionami chia i pyszne zupy. Wykorzystasz w kuchni kiszonki, kimchi, wodę imbirową czy sos miso. Wszystko to będzie nie tylko smaczne, ale przede wszystkim pozwoli Ci przywrócić równowagę w przewodzie pokarmowym i pozbyć cuchnącego problemu.

Wzdęcia? Gazy? To już przeszłość!



Histamina a niebezpieczne alergeny

Sigrid Nesterenko

Tytuł oryginalny: Histaminintoleranz - die unentdeckte Krankheit. Histamin - eine häufige Ursache für Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr!

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

alergie ebooki

ISBN: 978-83-8168-013-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Nietolerancja pokarmowa – wytwór wyobraźni czy uciążliwa choroba?

Nie podlega dyskusji fakt, że w ciągu ostatnich dziesięciu lat zjawisko nietolerancji pokarmowych przybrało rozmiary niemal epidemiczne i nie można go już pomijać. U coraz większej ilości nowo narodzonych dzieci stwierdza się tę dolegliwość, a nie do końca wiadomo, jak ją skutecznie leczyć. Trudna do zdiagnozowania i najbardziej złożona forma alergii pokarmowej z jaką można mieć do czynienia, to nietolerancja histaminy. Jest ona niezwykle uciążliwa, lecz da się ją wyleczyć, o ile postawi się odpowiednią diagnozę i zastosuje skuteczną terapię.

Ekspert radzi

Sigrid Nesterenko od wielu lat zmagala się z wieloczynnikową nadwrażliwością chemiczną (MCS), czyli uczuleniem wywołanym ekspozycją na powszechnie występujące zanieczyszczenia środowiska. Doskwierały jej dolegliwości, takie jak: zespół chronicznego zmęczenia, dysbioza jelit, przewlekłe infekcje drożdżakami Candida i wirusem Epsteina-Barr. Cierpiała także na niezwykle silne nietolerancje pokarmowe (histaminy, glutenu, fruktozy i białka mleka). Z tej książki dowiesz się, jak udało się jej pokonać te schorzenia.

Co powinniśmy wiedzieć na temat histaminy

Histamina jest hormonem, który występuje w organizmie, gdzie pełni wiele ważnych funkcji. Jest niezbędna dla przemiany materii, produkcji soku żołądkowego, regulacji czynności immunologicznych, pobudzenia układu krążenia, gojenia się ran, rozszerzania naczyń krwionośnych, a także kontroli apetytu. Jednak wyższe stężenie tej substancji prowadzi do niepożądanych reakcji organizmu, takich jak świąd, zlewne poty, zaczerwienienie skóry, a nawet zawroty i bóle głowy. Jeśli więc od lat cierpisz na migreny, chroniczne zmęczenie, atopowe zapalenie skóry, pokrzywkę czy inne uciążliwe problemy to najprawdopodobniej zmagasz się z nietolerancją histaminy. W publikacji znajdziesz również inne charakterystyczne objawy tej dolegliwości.

Jakie badania wykonać na nietolerancję histaminy?

W książce otrzymasz praktyczne wskazówki z życia codziennego osoby dotkniętej tym schorzeniem oraz wszystkie informacje, które warto wiedzieć na temat histaminy. Autorka przedstawia objawy nietolerancji histaminy, w których produktach występuje jej najwięcej oraz jakie stężenie jej w organizmie może już dla niektórych osób być niebezpieczne i jak można tego uniknąć. Podaje skuteczny sposób na samodzielne sprawdzenie, czy nietolerancja histaminy nie jest przyczyną naszych objawów oraz jakie badania należy wykonać w jej kierunku. Zawarte w poradniku wskazówki oraz różne możliwości terapeutyczne potwierdzone przy współpracy z wybitnymi lekarzami, terapeutami i dietetykami, ułatwiają codzienne funkcjonowanie każdemu choremu, który szuka pomocy.

Uwolnij się od nietolerancji pokarmowych

dr Ann Louise Gittleman



PREMENOPAUZA PRAKTYCZNY PORADNIK DLA KAŻDEJ KOBIECY PO 35 ROKU ŻYCIA

Najlepsze naturalne metody
na złagodzenie objawów



Premenopauza – praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia

dr Ann Louise Gittleman

Tytuł oryginału: Before the Change: Taking Charge of Your Perimenopause



Dieta › witaminy

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › uroda

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › zioła

Zdrowie › kobieta



ebooki

ISBN: 978-83-65846-88-4; Cena katalogowa: 55.90 zł; Ilość stron: 392; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Premenopauza? Mam jeszcze czas!

Czy na pewno? Badania dowodzą, że problem premenopauzy (zwanej również perimenopauzą) spotyka kobiety już po 35 roku życia. To często w tym czasie, gdy myślimy o sobie, jako o będących w pełni sił witalnych, nasze ciało zaczyna spryskiwać się przeciwko nam i dawać sprzeczne, nierzadko dezorientujące sygnały. Czym zatem jest premenopauza i kiedy występuje? Czy da się ją spowolnić lub złagodzić występujące objawy i dolegliwości? Wszystkiego dowiesz się z tej zaktualizowanej edycji popularnego przewodnika dotyczącego przejęcia kontroli nad premenopauzą przy użyciu naturalnych metod leczenia.

Kiedy zaczyna się premenopauza i ile trwa?

Premenopauza jest to okres kilku lat przed wystąpieniem pierwszych objawów menopauzy (klimakterium). Często pojawia się po wspomnianym już 35 roku życia, choć zazwyczaj na dobre zadamawia się w czwartej dekadzie. Zmęczenie, zanikające miesiączki, zmienność nastrojów czy uderzenia gorąca są typowo kojarzone ze zmianami poziomu estrogenu oraz rozpoczynającym się klimakterium. Jeśli jednak to bezsenność, alergie, niepokój czy problemy z zajściem w ciążę, może się okazać, że kobieta podejmuje leczenie zupełnie niezwiązane z jej problemem, którym jest okres okołomenopauzalny.

Objawy premenopauzy:

- bezsenność,
- trądzik,
- alergie,
- złość,
- niepokój,
- bóle stawów,
- skurcze nóg,
- puchnięcie stóp i kostek,
- problemy z pamięcią,
- bóle pleców,
- słabość mięśni,
- osłabienie kośćca (osteoporoza),
- zaburzenia miesiączkowania,
- wzdęcia,
- migreny,
- obniżony poziom cukru we krwi,
- słabość mięśni,
- nocne poty,
- zmęczenie,
- i wiele innych, wymienionych w tej książce.

Pierwsza w Polsce książka o premenopauzie!

Dr Ann Louise Gittleman, pierwsza dama dietytyki, autorka ponad trzydziestu bestsellerów zgłębiających tajniki odżywiania, detoksykacji, środowiska naturalnego oraz kobiecego zdrowia, przeprowadzi Cię przez ten trudny i niepewny czas, jakim jest premenopauza. W tej pierwszej na polskim rynku książce na ten temat oferuje łagodny i sprawdzony program, dzięki któremu zrozumiesz i zapanujesz nad zmianami zachodzącymi w Twoim ciele.

Dzięki informacjom zawartym w książce poznasz:

- objawy premenopauzy (perimenopauzy),
- wady i zalety stosowania hormonów roślinnych (fitohormonów) np. soi,
- bioidentyczne hormony i ich wpływ na złagodzenie symptomów,
- najnowsze zalecenia na temat suplementacji wapnia oraz rozstrzygnięcie, czy jest on najlepszym rozwiązaniem w przeciwdziałaniu osteoporozie,
- rolę witaminy D w budowaniu równowagi hormonalnej,
- bezpieczną i naturalną alternatywę dla terapii hormonalnej (leczenie witaminami, minerałami, ziołami oraz naturalnymi hormonami),
- dietę, która pomoże w łagodzeniu objawów premenopauzy,
- pełną analizę zastępczej terapii hormonalnej,
- porady dotyczące bezpiecznego odstawienia syntetycznych hormonów.

Premenopauza – idealny moment aby o sobie zadbać

W publikacji znajdziesz również rozszerzoną dyskusję na temat niedoczynności tarczycy, jej związku z zaburzeniem równowagi hormonalnej oraz najlepsze metody leczenia. Dodatkowo, dzięki fachowym poradom autorki poznasz dietę eliminującą objawy premenopauzy, dzięki niej będziesz przyswajała dużo więcej składników odżywczych, odbudujesz przeciążone kortyzolem i zmęczone nadnercza, a także dodasz do swojej codzienności aktywność fizyczną, która wzmocni działanie hormonów i obniży poziom stresu. W książce znajdziesz również premenopauzalny test, który pomoże Ci dokonać autodiagnozy. Wprowadzając zalecenia dr Ann Louise Gittleman będziesz w stanie zapanować nad objawami premenopauzy, a dzięki temu przywrócisz równowagę swojemu życiu.

Bestseller New York Timesa

„Wypakowana po brzegi dokładnie tymi informacjami, których kobiety potrzebują aby poradzić sobie z własnymi ciałami w okresie premenopauzalnym”.

– dr Christiane Northrup, autorka *Lekko, łatwo i przyjemnie*

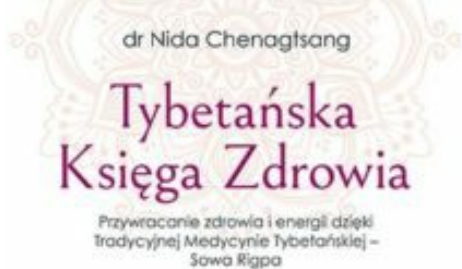
„Absolutnie najlepsza książka, jaką możesz przeczytać o współpracy z naturą w czasie kiedy Twoje ciało przygotowuje się do mocnych wrażeń w czasie menopauzy”.

– dr Joan Borysenko, bestsellerowa autorka *New York Times*

„Premenopauza – praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia jest bardzo czytelna, a jej przydatność zwiększa się dzięki listom zakupów oraz polecanym produktom”.

– *Natural Health*

Wkrocz z lekkością w nowy etap!



 [pobierz fragment książki](#)

Tybetańska Księga Zdrowia

dr Nida Chenagtsang Zbigniew Struk

Tytuł oryginału: The Tibetan Book of Health: Sowa Rigpa, the Science of Healing

 Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › zioła



ISBN: 978-83-65846-85-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 300; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Tradycyjna medycyna tybetańska czyli Sowa Rigpa

Cierpisz na nawracające dolegliwości? Wypróbowałeś już mnóstwo sposobów, by je wyeliminować, ale dotychczas żaden z nich nie przyniósł oczekiwanych rezultatów? W trosce o swoje zdrowie chciałbyś skorzystać z naturalnych metod uzdrawiania, ale nie wiesz, które okażą się skuteczne? Szansę na odzyskanie zdrowia znajdziesz w Tradycyjnej Medycynie Tybetańskiej. Jest to stara, ale obecnie przeżywająca swój renesans, nauka, zwana Sowa Rigpa. Medycyna tybetańska, podobnie jak medycyna chińska, jest jednym z najstarszych holistycznych systemów uzdrawiania, który obejmuje zarówno ciało, energię, jak i umysł. Jej celem jest zapobieganie chorobom, ich eliminacja, wydłużenie życia oraz zapewnienie szczęścia.

Związek między człowiekiem a naturą

Od zarania dziejów w niemal każdej kulturze związek człowieka z naturą był bardzo ważny i stanowił nieodłączny element życia. Tak jest również w medycynie tybetańskiej. Sowa Rigpa wiele czerpie z przyrody, zarówno jeśli chodzi o rytuały, jak i ziołowe leki. Człowiek sam jest częścią natury, a więc i metody eliminacji chorób są naturalne. W publikacji opisane zostały m.in. energie pięciu żywiołów i odpowiadające im narządy, uzdrawianie mantrami, diagnoza z oczu, a także terapie z użyciem naturalnych narzędzi do masażu takich jak kamienie szlachetne czy muszle. Dzięki nim przywracanie zdrowia następuje w sposób naturalny. A to tylko kilka z przedstawionych w publikacji przykładów.

Stawianie baniek, terapia moksą, balneoterapia i tybetańskie zioła

Dzięki tej, pierwszej na polskim rynku, książce opisującej medycynę tybetańską poznasz wiele alternatywnych metod terapeutycznych, które są bezpieczne, skuteczne i w pełni naturalne.

Odkryjesz między innymi:

- historię i filozofię medycyny tybetańskiej,
- punkty terapeutyczne Sowa Rigpa i ich wykorzystanie w akupunkturze,
- terapie takie jak: balneoterapia, masaż Kunye, terapia moksą, pałeczkami, okadzanie czy uzdrawianie kanałów energetycznych,
- które olejki do masażu należy stosować dla typologii wiatru, żółci, flegmy
- zalecenia dotyczące diety i stylu życia przy nierównowadze żółci, flegmy czy wiatru,
- ćwiczenia uszu, języka, oczu przywracające harmonię organizmowi,
- tybetańskie zioła i przyprawy, które skutecznie wyeliminują Twoje schorzenia,
- jogę tybetańską, która wyrówna energię, otworzy kanały oraz zrelaksuje umysł
- i wiele innych niezwykle praktycznych informacji, które pozwolą Ci przywrócić lub zachować zdrowie.

Medycyna tybetańska w eliminacji współczesnych dolegliwości

Z książki dowiesz się również, w jaki sposób stawianie baniek wpływa na nasz system energetyczny i jakie dolegliwości eliminuje. Bańki pomogą Ci w pozbyciu się kaszlu, ataków astmy, bólu menstruacyjnego, wzdęć, biegunki, rwy kulszowej i wielu innych powszechnych dolegliwości. Dzięki informacjom zawartym w tej książce zaczniesz również stosować okadzanie dymem i zapomnisz o bólach i zawrotach głowy, nudnościach czy osłabieniu. Wyeliminujesz takie przypadłości jak sztywność karku, wzdęcia, skurcze brzucha, a wszystko to po zastosowaniu terapii pałeczkami. Okłady natomiast skutecznie obniżą gorączkę i zredukują opuchliznę.

Skorzystaj z rad autorytetu i uzdrów swoje życie

Zainteresowanie Autora Tradycyjną Medycyną Tybetańską zaowocowało napisaniem wielu książek oraz artykułów z tej tematyki, co przyniosło mu rozgłos w kręgach medycznych Wschodu i Zachodu. Dr Nida jest Dyrektorem Medycznym Sorig Khang International (SKI), a także współzałożycielem International Ngak-Mang Institute (NMI), które powstało z myślą o kultywowaniu tradycji Rebkong Ngakpa we współczesnym społeczeństwie tybetańskim. Prowadzi międzynarodowe szkolenia z zakresu Medycyny Tybetańskiej. Podczas kursów dr Nida przekazuje swoją wiedzę o tradycyjnych metodach uzdrawiania zachodniej publiczności.

Sowa Rigpa – uzdrawianie ciała, umysłu i duszy



[pobierz fragment książki](#)

Joga na krześle

Kristin McGee

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

Zdrowie › aktywność fizyczna

Terapie › joga

Zdrowie › relaks

Zdrowie › choroby

Zdrowie › stres



ból

ebooki

jak prawidłowo oddychać

mięśnie stawy i kości

układ krążenia

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

Jak zawalczyć o zdrowie prowadząc siedzący tryb życia?

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

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

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

Nie musisz wychodzić z biura, by odczuć dobroczynne działanie jogi

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

Aktywność fizyczna bez wielkiego wysiłku? To możliwe!

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

Joga na krześle to joga dla każdego!

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

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

Jak prawidłowo oddychać prowadząc siedzący tryb życia?

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

Autorka Jogi na krześle pomogła osobom z pierwszych stron gazet

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

Co o tej książce i jej autorce sądzą znane osoby

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

– Tina Fey

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

– Steve Martin

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

– Bethenny Frankel

Zdrowie i równowaga dla zapracowanych!



 pobierz fragment książki

Przerwy w jedzeniu

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

Tytuł oryginału: Nahrungspausen: Warum ein leerer Magen gesund macht

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zakwaszenie organizmu
Zdrowie › choroby

Terapie › głodówki
Terapie › detoks

 ebooki olej roślinny

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

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

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

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

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

Z tej książki dowiesz się, że przerwy w jedzeniu:

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

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

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

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

Oczyszć ciało i umysł



Zdrowa i naturalna suplementacja

Shane Ellison

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

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy
Terapie › zioła

suplementy diety

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

 pobierz fragment książki

Naturalna suplementacja zamiast drogich preparatów wspomagających

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

Poznaj substancje naturalne, które przywrócą Ci zdrowie

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

Naturalna suplementacja głogiem, ostropestem i innymi cennymi roślinami

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

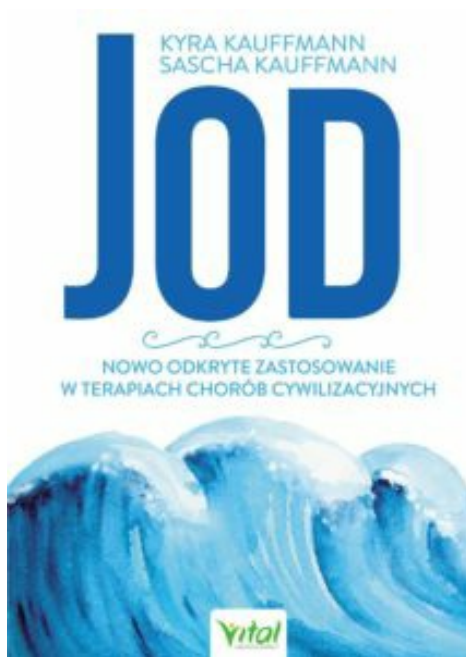
Bezpieczne suplementy i zdrowe nawyki

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

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

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

Poznaj siłę naturalnej suplementacji



 pobierz fragment książki

Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych

Kyra Kauffmann Sascha Kauffmann

Tytuł oryginału: Jod. Schlüssel zur Gesundheit.: Wiederentdeckung eines Heilmittels. Neue Power für Ihre Körperzellen

 Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 choroby autoimmunologiczne ebooki stany zapalne suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-55-6; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** II;

Jod – coś więcej, niż lek na niedoczynność tarczycy

Jod kojarzy Ci się wyłącznie z niedoczynnością tarczycy, chorobą Hashimoto lub solą jodowaną? Najnowsze badania naukowe udowadniają, że ma udział w wielu zachodzących w organizmie procesach. Wszystkie komórki ciała potrzebują jodu – a zwłaszcza nasz mózg, gruczoły piersiowe czy jajniki. To zaskakujące, ale najnowsze odkrycia badaczy wskazują, że minerał ten ma związek z występowaniem raka piersi. Autorzy tej książki prezentują więcej zaskakujących faktów na temat roli tego pierwiastka w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób. Zbadali oni wątek od podstaw, obalając fałszywe twierdzenia na temat jodu. Jeżeli chcesz wiedzieć, co naprawdę oznacza niedobór jodu, czego możemy nauczyć się od Japończyków i jak skutecznie leczyć zaburzenia tarczycy, sięgnij po tę pełną wywiadów z ekspertami z dziedziny medycyny i nauki pozycję.

Niebezpieczeństwo niedoboru jodu

Autorzy pragną, aby wiedza o zagrożeniu, jakie niesie ze sobą niedobór jodu, stała się powszechnie znana. Problem ten jest bowiem tak samo groźny, jak zbyt niski poziom witaminy D. Zaskakujący jest fakt, że według WHO to właśnie niedobór jodu jest najczęstszą przyczyną uszkodzeń mózgu na całym świecie. Należy również przywrócić się jodowi w kontekście choroby Hashimoto, którą tradycyjnie leczy się hormonami tarczycy. W tej książce badacze udowadniają, że konieczność stosowania terapii hormonalnej znika, kiedy poziom jodu w organizmie jest zrównoważony. Autorzy nie tylko tłumaczą, dlaczego jest on zdrowy, ale również uczą, jak go suplementować.

Jod jako sprzymierzeniec zdrowia

Ten podręcznik na temat jodu jest oparty na badaniach naukowych, a zarazem łatwy w odbiorze. Autorzy tłumaczą, z czego wynika wzrost zachorowalności na przypadłości takie, jak rak piersi, niedoczynność tarczycy czy inne choroby autoimmunologiczne. Opisują historię jodu i dzielą się cennymi wskazówkami z własnej praktyki lekarskiej. Dzięki nim dowiesz się, jak zmierzyć wartość jodu i jak zacząć dostarczać go sobie w pożywieniu. W tym celu można spożywać produkty inne, niż odzwierzęce, takie jak mięso ryb. Aby się o tym przekonać, wystarczy zacząć wykorzystywać w kuchni algi lub wodorosty morskie. Zawierają one również mnóstwo żelaza czy selenu! W tej książce znajdziesz również test do samodzielnego wykonania, dzięki któremu zbadasz swój poziom jodu i dowiesz się, jakiej dawki tego pierwiastka potrzebujesz.

Jod – zaskakujący klucz do zdrowia

Mit cellulitu

Ashley Black z Joanna Hunt I

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 masaż 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.

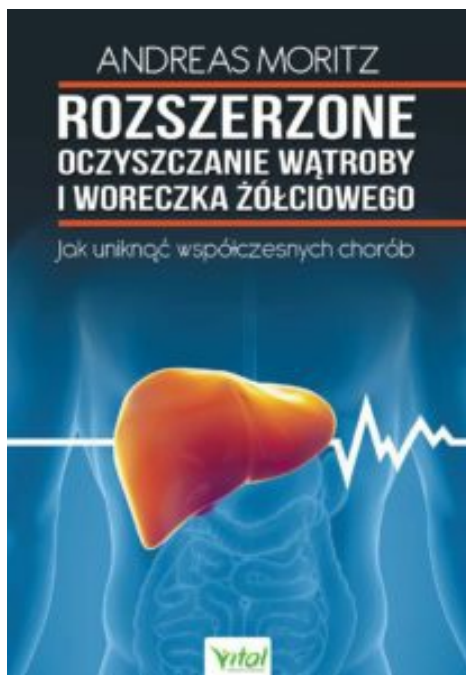
Tkanka tłuszczowa jest niewinna

Choć ilość tłuszczu ma marginalne znaczenie dla powstawania cellulitu z tyłu ud czy na pośladkach, zrzucając 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!



 [pobierz fragment książki](#)

Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: The Amazing Liver and Gallbladder Flush

 [Terapie > oczyszczanie wątroby](#)

[Zdrowie > choroby](#)



[ebooki](#)

[kamienie żółciowe](#)

[oczyszczanie organizmu](#)

[zdrowa wątroba](#)

ISBN: 978-83-65846-52-5; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 472; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II - dodruk;

Kamienie żółciowe – tykająca bomba w Twoim organizmie

Choć większość osób nie zdaje sobie z tego sprawy, kamienie żółciowe odpowiadają za wiele chorób, z czego część ma skutki śmiertelne, a inne kończą się powikłaniami na resztę życia. Zanim dojdzie do najgorszego, dają liczne oznaki w postaci zmiany wyglądu skóry, nosa, oczu, jamy ustnej, dłoni, paznokci czy stóp. Najważniejsze jest jednak to, że każdy z nas może nie tylko samodzielnie się zdiagnozować, ale również wyeliminować to zagrożenie z własnego organizmu w domowym zaciszu. Jak to zrobić? Podpowiada autor tego międzynarodowego bestselleru.

Jeszcze więcej wiedzy, która ratuje życie!

W tej znacznie rozszerzonej wersji swojego największego dzieła Andreas Moritz ujawnia prawdziwe skutki obecności kamieni żółciowych powodujących zatory w wątrobie. Poza skutkowaniem chorobami pęcherzyka żółciowego i atakami kamicy żółciowej u milionów chorych każdego roku, w wielu przypadkach blokady te stwarzają warunki do rozwoju jeszcze poważniejszych, pozornie niezwiązanych z wątrobą schorzeń, w tym otyłości. Większość dorosłych żyjących w uprzemysłowionym świecie, a zwłaszcza tych cierpiących na jedną z przewlekłych chorób, takich jak zespół jelita drażliwego, choroby serca, zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, nowotwory lub cukrzyca, ma w rzeczywistości setki, jeśli nie tysiące kamieni żółciowych. Diagnostykę utrudnia fakt, że są one niewidoczne w promieniach rentgenowskich, ultradźwiękach i tomografii komputerowej.

Praktyczne porady dosłownie dla każdego

Ta książka zapewnia dokładne zrozumienie funkcjonowania wątroby i zachodzących w niej złożonych procesów, co powoduje kamienie żółciowe w wątrobie i woreczku żółciowym. Wyjaśnia również dlaczego w nich leży klucz do zrozumienia genezy najczęstszych chorób w dzisiejszym świecie. Dostarcza czytelnikowi wiedzy potrzebnej do rozpoznania tych kamieni i podaje niezbędne instrukcje do samodzielnego zastosowania, pozwalające bezboleśnie i w pełni bezpiecznie je usunąć. Wypełniona przydatnymi grafikami publikacja zawiera również praktyczne wskazówki dotyczące zapobiegania powstawaniu nowych kamieni, zarówno w wątrobie, jak i woreczku żółciowym.

Zajmij się wątrobą i nie tylko...

Poza zapewnieniem praktycznych procedur oczyszczania wątroby, pęcherzyka żółciowego, nerek i jelit, Autor wyjaśnia bardzo szczegółowo pochodzenie wszystkich typowych chorób oraz sposób zapobiegania lub odwracania ich w sposób naturalny. Książka jest pełna sprawdzonych metod przywracania ciała do stanu równowagi i odzyskiwania vitalności. Obejmuje kompleksowy program opieki zdrowotnej, który opiera się przede wszystkim na ajurwedzie – starożytnym systemie medycznym – i ogromnym doświadczeniu, jakie Andreas Moritz zdobył w dziedzinie odnowy zdrowia na przestrzeni ostatnich 30 lat. Jest on nie tylko twórcą wielu bestsellerów, ale również uznanym na arenie międzynarodowej autorytetem w dziedzinie medycyny integracyjnej.

Lekarze są zgodni – ta książka to hit!

„To coś więcej niż książka – to potężne narzędzie samouzdrawiania. W czasach, gdy zrezygnowaliśmy z własnej wrodzonej mądrości naszego ciała, Andreas Moritz oferuje proste, naprawdę działające lekarstwo, pozwalające na uzdrowienie siebie. Jest proste, tanie i łatwe do wykonania. Wyzdrowienie, jakie miało miejsce u moich pacjentów i u mnie, zmieniło nasze życie”.

– Gene L. Pascucci, doktor chirurgii stomatologicznej

„Zaintrygowało mnie, gdy dowiedziałam się o oczyszczaniu wątroby od przyjaciółki, ale przez kilka miesięcy odkładałam to na później. Od kilkunastu lat dręczona problemami zdrowotnymi, w końcu się odważyłam, ale nie spodziewałam się spektakularnych rezultatów. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu następnego dnia wydalłam około sześciuset kamieni żółciowych w różnych rozmiarach i kolorach, a ulga była natychmiastowa. Byłam spokojniejsza, czułam się znacznie mniej drażliwa i miałam niesamowitą jasność myślenia. Obecnie jestem po pięciu oczyszczeniach”.

– dr Diane Philips, lekarz

Nie ryzykuj – oczyść wątrobę już dziś!



[pobierz fragment książki](#)

Przeciwpapalna terapia tlenowa

dr Mark Sircus

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

Zdrowie > długowieczność
Terapie > zakwaszenie organizmu

Zdrowie > odmładzanie

stany zapalne

ISBN: 978-83-65846-51-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 308; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Przełomowy krok w terapii dwutlenkiem węgla i tlenem

To pierwsza książka, która opisuje łączoną terapię dwutlenkiem węgla i tlenem. To niesie nowe spojrzenie na wspólne źródła chorób powodowanych przez niedobory zarówno tlenu, jak i dwutlenku węgla. Rosyjski lekarz, Konstantyn Butejko, zwrócił uwagę na znaczenie dwutlenku węgla dla metabolizmu ciała oraz na to, dlaczego jego niedobory w organizmie mogą powodować choroby przewlekłe. Z kolei nauczyciele jogi duży nacisk kładą na pomoc swoim uczniom w oddychaniu, ponieważ rozumieją, że oddychanie to klucz do zdrowia, odprężenia i medytacji. Udowodniono, że praktykowanie jogi oraz ćwiczeń związanych z głębokim oddychaniem wpływa na podniesienie poziomu CO₂. W tej książce Autor analizuje obecnie stosowane metody leczenia przy wykorzystaniu hiperbarycznych komór tlenowych oraz nowe terapie tlenowe, które można z łatwością zastosować w domu.

Moc O₂, czyli jakie są lecznicze właściwości tlenu

Dr Mark Sircus pisze tak, zapewnić każdemu zrozumienie leczniczych właściwości tlenu. W pierwszej części można poznać się z podstawowymi wiadomościami na temat tlenu i tlenoterapii. Przedstawiona zostaje także jego wielowymiarowa rola, którą tlen odgrywa przy wspieraniu i podtrzymywaniu życiodajnych funkcji organizmu. Autor opisuje, skąd bierze się niski poziom tlenu oraz dlaczego jest on związany z niemal wszystkimi poważnymi chorobami. Wyjaśnia także, w jaki sposób stany zapalne niszczą tkanki oraz jak tlen, razem z dwutlenkiem węgla, sodą i magnezem, może odwrócić ten proces.

Techniki oddechowe oraz sposoby leczenia tlenem dla długowieczności i poprawy libido

Druga część książki daje doskonałą podstawę do nauki właściwych technik oddychania. Mogą one przeciwdziałać starzeniu się komórek, a także wpłynąć na poprawę życia seksualnego. Jak jeszcze korzyści niesie prawidłowe oddychanie? Otóż tlen działa również przeciwstresowo, poprawia krążenie oraz przyspiesza metabolizm. Bogata w tlen krew dotlenia wszystkie narządy. A to zaledwie początek oferowanych przez terapie tlenowe korzyści...

Jak terapia tlenowa pomaga w walce z rakiem i nie tylko

W części trzeciej dr Sircus opisuje sposób, w jaki współcześni lekarze postrzegają oraz leczą nowotwory. Pozwoli to także lepiej rozumieć przyczyny powstawania raka oraz metody zapobiegania im. Omówione zostały wspólne, kluczowe czynniki powodujące stany zapalne, będące ukrytą przyczyną zmian nowotworowych. Czy wiesz, że tlen zmniejsza ryzyko śmierci z powodu raka, jak również prawdopodobieństwo wystąpienia innych chorób takich jak choroby Parkinsona i Alzheimera oraz schorzeń układu krążenia? Tlen również wspiera gojenie się ran, niweluje skutki udarów, problemy skórne, a nawet autyzm i cukrzycę.

To nic nie kosztuje!

Dzięki wsparciu tlenu ludzki organizm jest w stanie samodzielnie rozwiązać większość problemów ze zdrowiem. Jak więc wykorzystać ten bezcenny dla naszego organizmu pierwiastek? Przeciwpapalna terapia tlenowa to dla świata medycyny najbardziej alternatywna forma leczenia. Może z niej skorzystać każdy, kto jest w stanie ćwiczyć na rowerze stacjonarnym, bieżni lub trampolinie. Stanowi tym samym najważniejsze zadanie, które należy wykonać, żeby zapobiec chorobom oraz odzyskać dobre samopoczucie. Teraz i Ty możesz z niej skorzystać!

Terapie tlenowe dla zdrowia, młodości i długowieczności



Matcha – cudowna herbata

Anna V. Zulaica Lauren Clum dr Mariza Snyder

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

Dieta › herbaty
Terapie › energia

Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

ebooki herbaty ziołowe SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

Matcha – najzdrowsza zielona herbata świata

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

Superfood o wszechstronnym zastosowaniu

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

Herbata matcha na odchudzanie i dla zdrowia

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

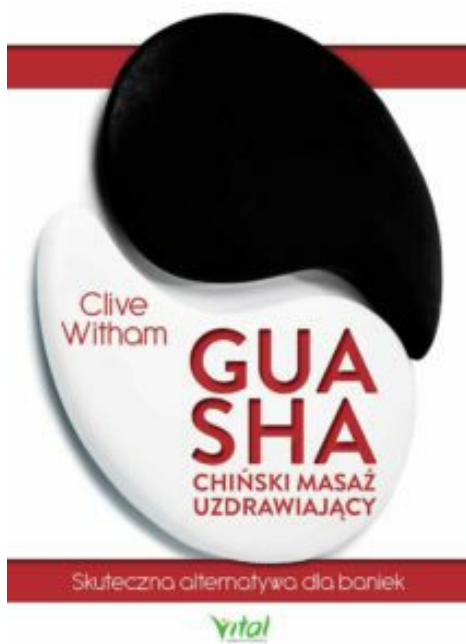
Jak przyrządzić i jak pić matchę

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

Matcha na oczyszczanie organizmu

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

Matcha – zielona recepta na zdrowie!



Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający

Clive Witham

Tytuł oryginału: Gua Sha: A Complete Self-treatment Guide

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ebooki zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-477-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Gua Sha, czyli powrót do korzeni

Lecniczy masaż Gua Sha jest zarówno prawną techniką, jak i elastycznym, ewoluującym systemem. Znalazł sobie miejsce wśród technik medycznych XXI wieku obok takich metod jak akupunktura, akupresura czy bańkoterapia. Gua Sha postrzega ludzkie ciało holistycznie, gdzie wszystko jest połączone, od najmniejszej molekuly do największej części. Ta popularna metoda masażu wywodzi się z Chin. Słowo „gua” w dosłownym tłumaczeniu oznacza skrobienie, z kolei „sha” – czerwoną wysypkę. Gua Sha jako metoda leczenia zajmuje się jedynie skórą: tym, co dzieje się na niej i pod nią. Terapia ta ma szerokie zastosowanie samodzielnie, jak i w połączeniu z innymi formami leczenia, dzięki czemu jest szczególnie użyteczna w praktyce klinicznej. Co najważniejsze, wykazuje dużą skuteczność w warunkach domowych, gdzie może być wykorzystywana jako zabieg profilaktyczny lub leczniczy.

Na czym polega tradycyjny masaż leczniczy Gua Sha?

Gua Sha polega na stymulacji powierzchni ciała w celu pobudzenia procesów wewnątrz organizmu. Podstawowe akcesoria wymagane przy tym masażu są bardzo proste i nie trzeba kupować specjalistycznych skrobaczek. Można wykorzystać chińską łyżkę do zupy lub nakrętkę od słoika, którą należy przesuwac po skórze uwzględniając siłę nacisku i kierunek pociągnięcia. Clive Witham w swojej publikacji podkreśla, że przed praktyką Gua Sha istotne jest pozytywne nastawienie psychiczne i skoncentrowanie wyłącznie na masażu. Jeśli myślimy gdzie indziej, zaprzęgnięci troskami dnia codziennego, wtedy cały zabieg, zamiast stać się uzdrawiającym doświadczeniem, nie będzie niczym więcej, jak tylko mechanicznym skrobaniem skóry.

Zdrowotne właściwości masażu Gua Sha

Chodzi tu o poprawę przepływu krwi i limfy, ale również energii „qi”, której zastój według filozofii chińskiej, skutkuje zaburzeniem równowagi organizmu oraz powstaniem bólu i dyskomfortu. Terapia Gua Sha ułatwia usuwanie toksyn z organizmu, pozwala pozbyć się sztywności stawów oraz rozluźnia spięte mięśnie. Doskonale poprawia kondycję skóry, a także wygładza płytkie zmarszczki. Wpływa na jakość snu, pomaga przy infekcjach oraz podnosi sprawność fizyczną i psychiczną. Działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo, likwiduje uczucie chłodu czy gorączkę. Badania wykazały, że Gua Sha stymuluje reakcje immunologiczne i przeciwzapalne, które utrzymują się przez wiele dni po kuracji. Ten poradnik zawiera ilustracje kluczowych punktów i kanałów (meridianów) stosowanych w medycynie Wschodu oraz jasno objaśnione techniki leczenia całego ciała, w tym twarzy. Dzięki tej książce poznasz zasady masażu i będziesz mógł z łatwością pomóc sobie i innym.

Wypróbuj Gua Sha na własnej skórze!



 pobierz fragment książki

Ajurwedyjskie przepisy z lokalnych produktów

Katharina E. Weyland

Tytuł oryginału: Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten

 Terapie › ajurveda
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

 ebooki

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

Czym jest Ajurveda i jakie daje możliwości?

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

Ajurveda leczy chorych, a zdrowych utrzymuje przy zdrowiu

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

Jak bezpiecznie, skutecznie i tanio stosować ajurwedę w Polsce?

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

Jak dostosować ajurwedę do swoich potrzeb?

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

Autorka poznała ajurwedę od podszewki

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

Ajurveda dla wszystkich!



Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Cancer Is Not a Disease - It's a Survival Mechanism



Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna



ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-65846-27-3; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 348; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Autor ujawnia szokującą prawdę! Rak nie jest chorobą!

Rak skóry, trzustki, płuc, jajnika, prostaty, żołądka czy szyjki macicy to jedne z najczęściej występujących nowotworów, a zarazem schorzenia spędzające chorym sen z oczu. Zastanawiają się oni, jak zniosą inwazyjne terapie leczenia nowotworów, a w przypadku poważniejszych przypadków rozmyślają nawet nad tym, jak poradzą sobie bliscy, gdy ich już zabraknie. Nic dziwnego, skoro nowotwory są traktowane jako wyrok, a sama wizyta u onkologa wielu osobom kojarzy się z wędrówką na szafot? Strach pacjentów wzbudzają również techniki wykorzystywane w onkologii, z których zdecydowana większość wpływa na obniżenie komfortu życia i funkcjonowania. A gdyby tak zmienić myślenie i wcale nie traktować raka jako choroby? Niemożliwe? Ta książka udowadnia, że niekoniecznie!

Niespodziewana szansa dla chorych na nowotwory

Autor bestsellerów i uznany na całym świecie ekspert z dziedziny zdrowia dowodzi w tej książce, że rak jest fizycznym objawem odzwierciedlającym ostateczną próbę wyeliminowania konkretnych elementów niszczących nasze życie. Tylko wyciągnięcie wniosków i wyeliminowanie tych destrukcyjnych czynników pozwala osiągnąć pełne zdrowie ciała, umysłu i emocji. Kontrowersyjne? Naturalnie. Jak przekonasz się z tej książki, jest to jednak również niezwykle skuteczne podejście!

Szokujące statystyki onkologiczne

Ta książka prezentuje całkowicie nowe, radykalne zrozumienie raka, które znacząco odbiega od tego, jak większość lekarzy postrzega tę chorobę. Jak przytacza autor, obecne metody wycinania, wypalania bądź zabijania komórek rakowych zapewniają pełen sukces terapeutyczny u zaledwie 7% pacjentów, z których większość i tak zostaje uwolniona od nowotworu na mniej niż pięć lat! Wybitny badacz raka i profesor na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, doktor Hardin Jones, stwierdził, że pacjenci nieleczeni mają się równie dobrze lub lepiej niż ci poddawani kuracji. Wszelkie opublikowane dane dotyczące sukcesów w statystyce przeżywania u pacjentów onkologicznych są równoważone identycznymi lub jeszcze lepszymi wynikami wśród osób, które nie poddają się żadnym zabiegom. Dzięki tej książce zrozumiesz, jak to możliwe i zawsze wybierzesz najlepszą metodę terapii.

Nowe spojrzenie na eliminowanie nowotworów

Autor pokazuje, dlaczego konwencjonalne leczenie raka może nieść za sobą śmiertelne skutki, co go faktycznie wywołuje i jak usunąć przeszkody, które uniemożliwiają uzdrowienie ciała. Nowotwór nie jest próbą dla Twojego życia. Wręcz przeciwnie, on stara się je ocalić. Ta książka otwiera drzwi dla tych, którzy chcą zamienić czucie się jak ofiara w pełną kontrolę własnej mocy, a chorobę w stan pełni zdrowia. To wydanie zostało rozszerzone niemal o połowę, a zawarto w nim chociażby najnowsze wyniki badań popierające tezy już przed laty stawiane przez Andresa Moritza.

Sam decyduj o swoim zdrowiu!

Z tej książki dowiedz się, czemu nie możesz obwiniać o chorobę swoich genów oraz poznasz nieuczciwe praktyki medyczne i farmaceutyczne. Zrozumiesz, że spontaniczne remisje nie są żadnym cudem, a komórki nowotworowe niosą nie tylko mądrość, ale i zdrowie. Autor wyjaśnia, na czym polega mądrość natury, działanie wolnych rodników i co ma z nowotworami wspólnego zator wątroby. Poznasz znaczenie sztucznych napojów i przetworzonego jedzenia, metali ciężkich i telefonów komórkowych. Dowiesz się też, dlaczego powinieneś unikać popularnych leków, aspiryny czy środków na artretyzm. Zrozumiesz emocjonalne przyczyny raka, takie jak brak miłości własnej, odrzucenie czy sytuacje konfliktowe. Poznasz również czynniki zwiększające ryzyko choroby, takie jak alkohol, cukier czy fluorki.

Jak zatem wyleczyć raka?

Publikacja proponuje szereg naturalnych metod eliminowania nowotworów, takich jak cudowny lek, czyli kurkumina, światło słoneczne, ćwiczenia fizyczne i dieta antynowotworowa. Zrozumiesz, dlaczego objawy menopauzy zabezpieczają przed rakiem piersi i jak istotne jest wysypianie się. Dowiesz się, czym jest Graviola, MMS, Ashwagandha, zioła Indian Ojibwa, organiczne kryształki siarki i mieszanka syropu

klonowego z wodorowęglanem sodu. Poznasz również inne użyteczne terapie antynowotworowe. Sprawdź, co jeszcze przygotował dla Ciebie Autor.

Rak – nowe spojrzenie, nowe szanse



 pobierz fragment książki

Lecznicza woda

dr Dina Aschbach

Tytuł oryginału: Вода живая и мертвая против окисления и старения



Terapie › detoks

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Dieta › minerały



SuperRabaty

✗ nakład wyczerpany

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

Woda to filar naszego zdrowia

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

Woda żywa, woda martwa – na jakie dolegliwości pomagają?

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

Gdzie tkwi sekret długowieczności?

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

Nowatorskie metody leczenia

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

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

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

Pij wodę i żyj długo



 [pobierz fragment książki](#)

Holistyczna medycyna chińska na co dzień

Steven Cardoza

Tytuł oryginału: Chinese Holistic Medicine in Your Daily Life: Combine Acupressure, Herbal Remedies & Qigong for Integrated Natural Healing

 [Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska](#) [Terapie > chi kung](#) [Terapie > akupunktura](#) [Zdrowie > choroby](#)

 [ebooki](#) [meridiany](#) [terapie naturalne](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-8168-715-7; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** twarda; **Format:** 17,5 x 24,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Wszystkie sekrety Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w jednej książce

Tradycyjna Medycyna Chińska zyskuje coraz większe grono zwolenników, a zalecane przez nią praktyki i terapie naturalne okazują się skutecznym sposobem leczenia wielu powszechnych chorób i dolegliwości. Nic dziwnego, że dla wielu osób akupunktura czy Chi Kung nie są już wyłącznie egzotycznie brzmiącymi nazwami, lecz świadomie stosowanymi technikami, mającymi na celu oczyszczanie organizmu czy wyeliminowanie problemów ze zdrowiem. Dzięki tej fascynującej książce dowiesz się, na czym polega samouzdrawianie według medycyny holistycznej. Poznasz fundamentalne zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i nauczysz się je stosować na co dzień, by uniknąć chorób lub pozbyć się już istniejących schorzeń. Jednocześnie dowiesz się, dlaczego tak istotne jest prawidłowe funkcjonowanie meridianów. Będziesz potrafił samodzielnie wykonywać ćwiczenia Chi Kung oraz Tai Chi z korzyścią dla swojego samopoczucia. Zmienisz także tryb życia, wprowadzając zasady zdrowego odżywiania. Poszczególne terapie naturalne zostały zaprezentowane w sposób zrozumiały dla człowieka Zachodu. Co więcej, bez trudu będziesz mógł je zastosować samodzielnie w zaciszu własnego domu.

Medycyna holistyczna – siła połączonych terapii naturalnych

Istotą medycyny holistycznej jest łączenie wielu terapii naturalnych i metod samouzdrawiania. W ten sposób przywraca się organizmowi zdrowie i równowagę energetyczną. Zintegrowanie technik zwiększa skuteczność leczenia. Także profilaktyczne ich użycie znacznie obniża ryzyko wystąpienia chorób, gwarantuje szybsze zdrowienie, likwiduje lub obniża do minimum wiele powszechnych objawów związanych ze starzeniem i przedłuża życie.

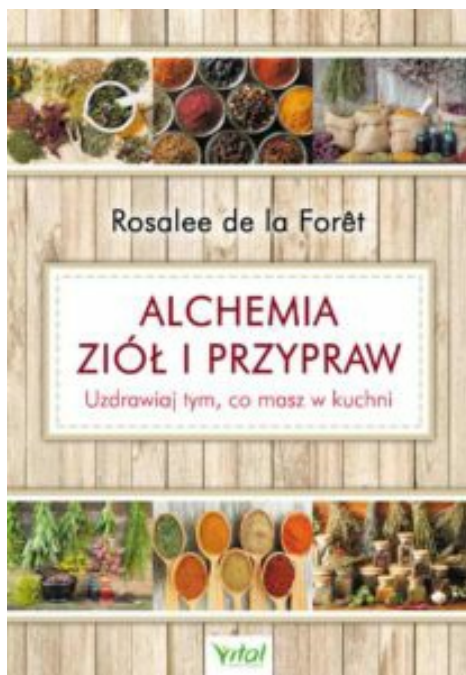
Zastosuj w praktyce terapie naturalne zalecane przez medycynę holistyczną

Dzięki tej książce odkryjesz sposoby samouzdrawiania sprawdzające się w przypadku konkretnych chorób. Autor szczegółowo omawia kluczowe zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Pokazuje, jak zintegrować akupunkturę, ziołolecznictwo, Chi Kung, zdrowe odżywianie, by osiągnąć optymalne efekty zdrowotne. Starożytna mądrość i praktyczne techniki zaprezentowane w tym podręczniku pomogą zapobiec wystąpieniu takich chorób, jak astma, artretyzm, ból stawów, choroby serca czy zapalenie wątroby. Zresztą ich lista jest znacznie dłuższa. Ważną część książki stanowi analiza prozdrowotnych właściwości jedzenia i zasad zdrowego odżywiania. Nie zabrakło również miejsca dla chińskiego ziołolecznictwa, które jest najstarszą i niewątpliwie najwszechstronniejszą dziedziną Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Autor opisuje szczegółowo wpływ poszczególnych ziół na organizm. Podaje także przepisy na lecznicze mikstury, pomocne w radzeniu sobie z wieloma dolegliwościami.

Przepływ i równoważenie energii – odkryj przyczyny chorób według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Autor dużo miejsca poświęca również koncepcji energii życiowej Qi i jej funkcjonowaniu w organizmie. Należy pamiętać, że z punktu widzenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej energia Qi jest najważniejszym czynnikiem określającym stan zdrowia. Jej zaburzenie lub brak równowagi przyczynia się do powstania chorób. Ściśle z nią powiązane są meridiany. To niewidoczne naczynia umieszczone w ciele, przez które przepływa Qi. W książce znaleźć więc można szczegółowe tabele określające położenie meridianów i rysunki anatomiczne niezbędne do lokalizowania ich na ciele. Wiedza ta pozwoli Ci osiągnąć pełne samouzdrawienie. Dodatkowo można skorzystać z praktycznych zestawów ćwiczeń Chi Kung, odpowiednich dla każdego organu. Korzystnie wpływają one na przepływ energii wewnątrz organizmu, wspomagając zdrowie na poziomie fizycznym i duchowym. Wdrażane co dzień zasady medycyny holistycznej nie tylko dają szansę na samouzdrawienie. Stanowią także doskonałą profilaktykę wykonywaną z myślą o bliższej i dalszej przyszłości.

Starożytne metody na współczesne choroby!



Alchemia ziół i przypraw

Rosalee de la Forêt

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

Dieta › zdrowe odżywianie Dieta › kuchnia
Terapie › medycyna naturalna Terapie › zioła

ebooki herbaty ziołowe medycyna ludowa odporność

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

 pobierz fragment książki

Jak umiejętnie korzystać z leczniczych właściwości ziół?

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

Zioła i przyprawy na stres, trawienie, dobry nastrój

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

Co jeść, a czego unikać?

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

Przepisy na każdą dolegliwość

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

Zioła i przyprawy na wagę zdrowia!



Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Azidose-Therapie: Wie Sie Ihren Körper natürlich entsäuern - Mit einem Vorwort von Ruediger Dahlke

Terapie > głodówki
Terapie > zakwaszenie organizmu
Terapie > oczyszczanie jelit
Terapie > detoks

ebooki lewatywy pH smoothie SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-23-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Nadmierne zakwaszenie organizmu powoduje raka

Już niemiecki lekarz i badacz Otto Warburg, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny z 1931 roku, stwierdził, że komórki nowotworowe różnią się od komórek zdrowych wysokim poziomem kwasu mlekowego. Już wówczas uczony był zdania, że nadmierne zakwaszenie organizmu jest przyczyną powstawania nowotworów. Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że zakwaszenie może powodować również alergie, cukrzycę czy choroby naczyń wieńcowych. Nawet codzienne, drobne, choć uciążliwe dolegliwości, jak ból głowy, duszności, skurcze czy zaburzenia snu, są spowodowane brakiem równowagi pH w organizmie.

Jedz produkty zasadowe i postaw na masaż ciała

Odkwaszanie, dzięki spożywaniu produktów zasadowych, stanowi istotny, jeśli nie decydujący czynnik przywracania zdrowia. Dzięki tej książce poznasz zdumiewające efekty lecznicze związane ze spożywaniem pełnowartościowych produktów roślinnych („peace food”). Przekonasz się, że prawie wszystkie warzywa sprzyjają alkalizacji tkanek. Jest to także pierwsza książka na temat terapii acydozy (kwasicy) uwzględniająca metody dr Renate Collier, autorytetu w dziedzinie odkwaszania. Znajdziesz szczegółowy też opis technik masażu do samodzielnego wykonania, na przykład automasaż głowy i karku, brzucha oraz nóg i stóp.

Głodówki i lewatywy jako proste terapie odkwaszające

Czy wiesz, że głodówka stała się sprawdzoną terapią w przypadku nowotworów złośliwych i jest stosowana równolegle do chemioterapii? Jak dowiedziono, wzmacnia zdrowe komórki, a osłabia chore. Odpowiada za zachodzące podczas głodówki odkwaszenie. Dzięki tej książce, dowiesz się również, jak prawidłowo przeprowadzić lewatywę. Poznasz też działanie soli gorzkiej, która doskonale oczyszcza jelita.

Ta publikacja odmieni Twoje życie i znacząco poprawi zdrowie

Dzięki niej poznasz łatwe i skuteczne metody odkwaszania autorstwa Barbary Simonsohn, która od wielu lat służy swoimi książkami i wspiera nową medycynę opartą na żywieniu. Jej rady mogą pomóc rozpoznać nadmierne zakwaszenie jako jedną z podstawowych przyczyn złego samopoczucia. Opisuje również superprodukty spożywcze oraz podaje przepisy na zasadowe koktajle, sałatki, zupy i dania główne. Cechą szczególną tej książki, która wyróżnia ją spośród innych publikacji na temat acydozy, jest opis oddziaływania odkwaszenia nie tylko na ciało, ale też na psychikę i duszę. Odkwaszenie jest formą oczyszczenia na poziomie fizycznym, które niesie ulgę i oswabadza również na płaszczyźnie psychiki i duszy.

Proste, naturalne, zdrowe i bezkosztowe terapie odkwaszające



Kokosowe terapie

Michael Iatrouidakis

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



Terapie › detoks

Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie



olej roślinny

SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

Cudowny olej kokosowy na co dzień

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

Regularne picie wody kokosowej – to się opłaca!

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

Odrutowanie organizmu za pomocą wody kokosowej

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

Kokos nie tylko do deserów!

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

Kokosowy czyli zdrowy!



10 zasad zdrowego odżywiania w oparciu o najnowsze badania naukowe

Angélique Houlbert Thierry Souccar

Tytuł oryginału: La Meilleure Façon de Manger



Dieta › witaminy

Dieta › kuchnia

Terapie › zioła

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › sałatki

Zdrowie › choroby



bakterie

SuperRabaty

układ trawienny

zdrowe odżywianie

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

 pobierz fragment książki

Współczesna dieta czyni nas chorymi

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

Model żywieniowy wywodzący się z medycyny ewolucyjnej

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

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o odżywianiu

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

Podstawowe zasady dobrego kupowania żywności:

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

Najlepszy sposób odżywiania!



[pobierz fragment książki](#)

Lecznicza moc pszczół

prof. dr Friedrich Hainbuch

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

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

ebooki odporność terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-716-4; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Czy jeśli wyginą pszczoły, ludzkość również przestanie istnieć?

To pytanie jest przerażające jednak może okazać się zasadne. Zdecydowana większość roślin lądowych jest zapylana przez owady. To właśnie pszczoły dbają o to, aby rośliny wydawały owoce, a człowiek miał co jeść i czym oddychać. W ostatnich latach mnożą się doniesienia o tym, że pszczoła staje się gatunkiem zagrożonym. Tymczasem wiele osób nie docenia dobrodziejstw, jakie niosą w sobie produkty pszczele. Jedną z terapii naturalnych, jaką jest apiterapia, wykorzystuje się do leczenia różnych chorób i dolegliwości, podnoszenia odporności.

Produkty pszczele to najstarsze leki świata

Produkty pszczele to coś więcej niż miód. Choć ten słodki przysmak znamy najlepiej i wykorzystujemy choćby przy przeziębieniach. Inne cenne dobrodziejstwa z pasieki to pyłek kwiatowy, pierzga, kit, mleczko, jad czy wosk. Dzięki tej książce poznasz zastosowanie lecznicze tych preparatów prozdrowotnych. I w każdej chwili będziesz mógł z nich samodzielnie skorzystać. Autor, który przez lata gromadził wiedzę o produktach pszczelich, prezentuje przepisy na medykamenty, dzięki którym będziesz w stanie pomóc sobie i swoim bliskim w codziennych dolegliwościach i poważniejszych chorobach. Poznasz kombinacje różnych receptur zdrowotnych opartych na pyłku pszczelim, które poprawią ogólny stan Twojego zdrowia. Produkty pszczele działają podobnie jak leki, lecz w wielu przypadkach są skuteczniejsze i wolne od jakichkolwiek skutków ubocznych. Mówi się o nich, że to naturalne antybiotyki.

Propolis, pyłek kwiatowy i pierzga – niedoceniane panaceum w terapiach naturalnych

Propolis to tak zwany kit pszczeli. Od dawna uważa się go za naturalny antybiotyk. Dawne przekonania wywiedzione przez zwolenników medycyny naturalnej i terapii naturalnych zostały potwierdzone przez najnowsze badania. Okazało się, że można go stosować w przypadkach autoimmunologicznego zapalenia tarczycy, marskości wątroby, wola, chłoniaka, toczenia rumieniowatego i sklerodermii. Pierzga z kolei to produkt naturalny, bogaty w cukry proste, witaminy B i K, enzymy i aminokwasy, a dzięki wyższej zawartości kwasów – jako preparat prozdrowotny wykorzystywany w diecie – także znacznie bardziej lekkostrawny. Wartość pokarmowa tej formy pyłku, mającej właściwości zbliżone do antybiotyków, jest trzykrotnie wyższa niż zwykłego pyłku kwiatowego.

W książce znajdziesz przepisy, dawkowanie i terapie z pyłku kwiatowego i pierzgi, które najczęściej stosuje się przy chorobach wątroby, anemii, stresie, reumatyzmie, zaburzeniach czynnościowych i chorobach jelit, zwłaszcza takich, którym towarzyszy zaparcie – zapalenie jelit, procesy fermentacyjne lub gnilne powodujące wrzody, chroniczne zaparcia.

Miód znaczący życie

Miód, oprócz stosowania w diecie i kuchni, jest jednym z najstarszych leków wzmacniających odporność znany na całym świecie. W książce znajdziesz przepisy na mieszanki z miodem, które pomogą wzmocnić serce, uspokoić nerwy, poprawić pracę mózgu czy wspomóc gojenie się ran. Może być on także stosowany jako naturalny antybiotyk. Najczęściej używa się go w leczeniu dolegliwości dróg oddechowych, a więc kaszlu, kataru czy chrypki. Sprawdzone i powszechnie znanym domowym sposobem jest ciepłe mleko z miodem. Wymienione korzyści to zaledwie ułamek zdrowotnych właściwości miodu. Więcej możesz przeczytać w książce.

Przepisy na maści, syropy, nalewki i wiele więcej dobrodziejstw, jakie oferują produkty pszczele

Autor tej publikacji wykazał w niej swoją olbrzymią wiedzę na temat produktów pszczelich i apiterapii. Wszystkimi spostrzeżeniami i recepturami dzieli się teraz z Tobą! W książce znajdziesz również nieskomplikowane przepisy na środek przeczyszczający, biegunkę, mdłości, oparzenia, zmiany skórne, wzmocnienie zębów, katar, zapalenie skóry, łuszczycę, hemoroidy, infekcje, a także miodowe masaże czy inhalację miodem. Wykorzystasz wosk pszczeli, który stosuje się w medycynie, zwłaszcza w dermatologii i przemyśle kosmetycznym, ponieważ zapobiega on wysuszeniu skóry. Dzięki radom Autora przekonasz się, że produkty pszczele to nie tylko medycyna naturalna, odporność, lepsze zdrowie, ale także korzyści dla Twojej urody!

Najskuteczniejsze terapie prosto z ula



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, klucia i chłodu,
- trening kokonu energetycznego,
- trening emocji,
- masaż 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



Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców

Robin Ray Green

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › akupunktura
Zdrowie › dziecko

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medytacja

meridiany

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

 pobierz fragment książki

Dlaczego coraz więcej dzieci choruje?

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

Wpływ Pięciu Żywiołów na Twoje Dziecko

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

Zdiagnozuj zaburzenia i problemy zdrowotne swojego dziecka

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

Równoważenie Pięciu Żywiołów

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

Akupunktura, masaż, medytacja

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

Medycyna Wschodu gwarancją zdrowia Twojego dziecka



 pobierz fragment książki

Pozbądź się chorób skóry

Shann Nix Jones

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

Terapie › medycyna naturalna

 mikrobiom zdrowa skóra

ISBN: 978-83-65846-06-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Jak zdrowa jest Twoja skóra?

Zastanawiałeś się kiedykolwiek jak zdrowie Twojej skóry wpływa na ogólny stan dobrego samopoczucia? Dzięki tej książce dowiesz się, że coraz więcej ludzi cierpi na schorzenia dermatologiczne takie jak: egzema, łuszczycy, trądzik czy nawet trądzik różowaty. Dzięki tej książce pokonasz dolegliwości i zapoznasz się z naturalnymi sposobami zwalczania tych i wielu innych problemów związanych z Twoją cerą.

Mleko kozie zdrowsze niż myślisz

Autorka była amerykańską dziewczyną z wielkiego miasta dopóki nie zakochała się w walijskim farmerze, do którego się przeprowadziła. Rozpoczęła pracę nad badaniami koziego mleka i już od samego początku zauważyła jego niezwykle właściwości zdrowotne. Mleko pomogło wyleczyć egzemę u jej syna i uporać się z zagrażającą życiu jej męża infekcją superbakterii. Zauważyła, że lecznicze właściwości koziego mleka pomagają w uporaniu się, z różnymi infekcjami, które dotycząją każdego z nas.

Zadbaj o skórę jak nigdy wcześniej

Autorka opisuje metody jak za pomocą mleka koziego pozbyć się dolegliwości układu pokarmowego i nie tylko. Dzięki jej radom:

- pozbędziesz się objawów chorób takich jak egzema, łuszczycy, trądzik i trądzik różowaty,
- poznasz związek dolegliwości skórnych ze stanem jelit,
- zrozumiesz, że schorzenia skórne są tak naprawdę dolegliwościami autoimmunologicznymi,
- zastosujesz produkty probiotyczne do odbudowy flory bakteryjnej,
- zadbasz o kluczowe elementy gwarantujące zdrowie fizyczne i psychiczne,
- wyeliminujesz choroby towarzyszące dolegliwościom skórnym, w tym katar sienny, alergię pokarmową, astmę, zapalenie stawów czy zespół jelita drażliwego.

Dobre rozwiązanie dla skóry (GSS)

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

- rozpoczniesz kurację kefirem z koziego mleka,
- poznasz kosmetyki na bazie kefiru z koziego mleka,
- nauczysz się gotować zdrowotny rosół na kościach,
- zastąpisz cukier stewią,
- zaczniesz stosować nabiał z mleka koziego,
- wybierzesz produkty o niskim indeksie glikemicznym,
- sięgniesz po zdrowe tłuszcze.

Odbuduj mikrobiom za pomocą probiotyków

Mikrobiom to zbiorcze określenie dla olbrzymich kolonii bakterii, wirusów, grzybów oraz innych organizmów żywych, zarówno korzystnych jak i neutralnych dla naszego organizmu, które koegzystują z ludzkim ciałem, zamieszkując głównie jelita oraz inne obszary, w tym skórę. Mikroby te decydują o naszym zdrowiu fizycznym i stanie psychicznym. Zrozumiesz, jak działa mikrobiom oraz dlaczego nowoczesny styl życia może go uszkodzić. Przyjrzyj się również sposobowi, w jaki probiotyki, na przykład kefir, mogą go odbudowywać.

Twoja skóra może być promienna i zdrowa!



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 formą nieinwazyjnej terapii krzyżowo-czaszkowej, dając ci możliwość usunięcia napięć emocjonalnych z powięzi, a także przywrócenia równowagi fizycznej i psychicznej. Dzięki tym prostym ćwiczeniom wreszcie zrzucisz ciężar, między innymi z ramion i kręgosłupa.

Dodatkowo dzięki tej książce:

- poznasz techniki rozluźniania języka i dziąseł,
- całkowicie pozbędziesz się stresu i napięcia z twarzy,
- przestaniesz nerwowo zaciskać zęby i zgrzytać nimi,
- zmieni się mimika twojej twarzy,
- nauczysz się o cudownym masażu odmładzającym,
- poznasz sposoby rozpoznawania i uwalniania negatywnych emocji,
- odkryjesz związek ciała z umysłem i jego znaczenie w procesie usuwania napięć. Przekonasz się też, że tkanka łączna jest jak twardy dysk i pamięta traumatyczne zdarzenia sprzed wielu lat. Te dramatyczne przeżycia, zapomniane i zablokowane, mają wpływ na Twoje obecne życie.

Uwolnij ciało od emocjonalnego bólu



 pobierz fragment książki

Niewyjaśnione dolegliwości?

dr Helga Pohl

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

 Terapie › masaż
Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

 ból ebooki SuperRabaty

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

Jak leczyć przewlekły ból, żeby odzyskać utraconą radość życia?

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

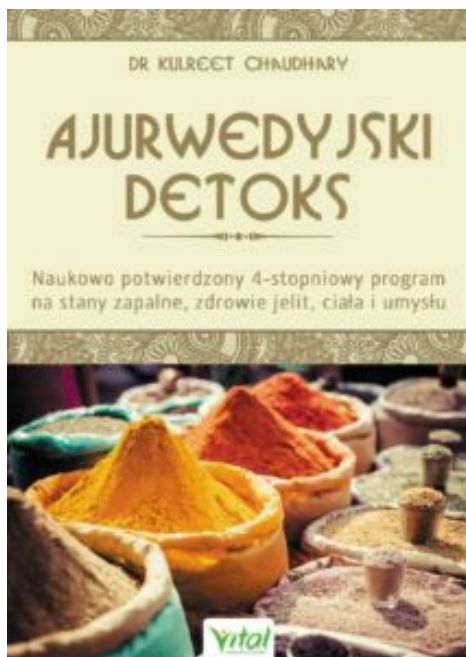
Autorka stworzyła skuteczną metodę leczenia bólu, bo sama go doświadczyła

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

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

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

Każdy ból można wyleczyć



 [pobierz fragment książki](#)

Ajurwedyjski detoks

dr Kulreet Chaudhary

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

 Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Terapie › ajurveda

 [ebooki](#) [herbaty ziołowe](#) [oczyszczanie organizmu](#) [stany zapalne](#)
[zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-65404-98-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 364; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

Ajurweda – holistyczna medycyna indyjska

Ajurweda, co oznacza „wiedzę o życiu” lub „naukę życia”, jest najstarszym systemem opieki zdrowotnej na świecie. To niesamowite! Godnym uwagi jest to, że holistyczne podejście ajurwedcy do człowieka obejmuje wszystkie aspekty życia: fizyczny, psychiczny i duchowy. Z pomocą tej terapii medycyny naturalnej wyeliminujesz szereg popularnych chorób i dolegliwości, przeprowadzisz skuteczny detoks i oczyszczanie organizmu, zachowasz odpowiednią wagę, odzyskasz spokój. Zadbasz o swój rozwój duchowy i osiągniesz długowieczność. Wszystkie narzędzia, by tego dokonać, Autorka prezentuje w tej książce. Z pewnością poznasz ajurwedyjskie zioła, jogę, techniki oddechowe, np. pranajamę, masaż ajurwedyjski, a także specjalny system zdrowego odżywiania.

Ajurwedyjski detoks – wyeliminuj stany zapalne, pozbądź się toksyn

Dr Kulreet Chaudhary, neurologka i pionierka medycyny integracyjnej, prezentuje autorski program oczyszczający, który pomógł jej pacjentom nie tylko zrzucić zbędne kilogramy i zerwać z uzależnieniem od cukru, ale również wyeliminować ból oraz mgłę umysłową. Okazało się, że wszystkie te dolegliwości mają tę samą przyczynę: nagromadzone w organizmie toksyny i ukryte stany zapalne! Teraz i Ty możesz przekonać się, jak działa ajurwedyjski detoks i oczyszczanie organizmu oraz jak pozbyć się stanów zapalnych. Ta terapia medycyny indyjskiej wprowadza cztery proste nawyki, takie jak aktywacja zmiany biochemicznej, zwalczanie zachcianek (bez udziału silnej woli!), rozpalenie energii i biologiczne „hakowanie” przyzwyczaję.

Ajurweda – stosując ten 4-stopniowy program detoksu przede wszystkim:

- pozbędziesz się wzdęć, niestrawności i gazów,
- wyeliminujesz migreny i bóle stawów,
- zniknie towarzyszące Ci zmęczenie i problemy ze snem,
- pokonasz stres, depresję i lęk,
- usuniesz toksyny i stany zapalne odpowiedzialne za poważne choroby,
- bez wyrzeczeń zrzucisz zbędne kilogramy dzięki prostym zasadom zdrowego żywienia.

Masaż limfatyczny, herbaty ziołowe i ajurwedyjskie zioła, medytacja – dobra medycyny naturalnej

Jak pozbyć się stanów zapalnych? Ten wyjątkowy program ajurwedyjskiego oczyszczania organizmu pomoże Ci zmienić biochemię Twojego ciała. Bezsprzecznie, wykorzystując techniki i przepisy zawarte w tej książce, np. masaż limfatyczny, herbaty ziołowe, lewatywy czy medytacje, przywrócisz prawidłowe funkcjonowanie takich narządów, jak wątroba, trzustka, jelito grube i układ limfatyczny. Dowiesz się, jak aktywować dobre bakterie jelitowe i w związku z tym neutralizować te złe. Odkryjesz, w jaki sposób wykorzystać adaptogeny i ajurwedyjskie zioła do poprawy zdrowia i zwiększenia energii.

Już teraz wypróbuj jeden z przepisów na pyszną ajurwedyjską herbatę ziołową

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

- nasiona kminu rzymskiego: 0,5 łyżeczki
- nasiona kolendry: 0,5 łyżeczki
- koper włoski: 0,5 łyżeczki

Pozwól, by woda gotowała się przez 5-10 min. z nasionami w zależności od tego, jak mocna ma być Twoja herbata. Odcedź nasiona, a herbatę wlej do termosu. Popijaj ją w ciągu dnia, aż się skończy.

4 kroki do zdrowia



Lecznice rośliny dziko rosnące

dr JJ Pursell

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › herbaty
Zdrowie › choroby

ebooki medycyna ludowa olej roślinny SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

Wielki powrót do naturalnych metod leczenia

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

Kompletny przewodnik po leczniczych roślinach

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

Cudowna moc ziół i leczniczych roślin

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

Zdrowie na wyciągnięcie ręki



 pobierz fragment książki

Kupa szczęścia

Dr. n. Adrian Schulte

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

 bakterie ebooki lewatywy układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-642-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 228; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II - dodruk;

Zdrowa kupa to zdrowe jelita!

Kupa, końcowy produkt przemiany materii, zawiera najdokładniejsze informacje o stanie zdrowia Twoich jelit. Czy wiesz, że jelita są nazywane drugim mózgiem? To właśnie w jelicie cienkim i grubym wchłaniane są substancje odżywcze oraz odbywa się detoksykacja organizmu. Co więcej, według najnowszych doniesień naukowych zdrowe jelita wpływają na równowagę emocjonalną. Jelita są również źródłem Twojej odporności.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak:

- jak powinna wyglądać zdrowa kupa,
- jakie choroby ujawnia wygląd, kolor i zapach kupy,
- jak bezpiecznie przeprowadzić detoks organizmu i oczyszczanie jelit z pasożytów oraz toksyn za pomocą lewatywy,
- jakie pokarmy powodują stany zapalne jelit,
- jaka jest najlepsza dieta dla równowagi bakterii jelitowych i zdrowych jelit,
- jak zapewnić poczucie sytości i uregulować wypróżnienia
- jakie sprawdzone terapie holistycznie zdrowy układ trawienny.

Wizyta w toalecie drogą przez mękę?

Autor, doktor z wieloletnią praktyką, ujawnia, że choroby układu trawiennego dotyczą coraz więcej ludzi. Na zaparcia, biegunki, wzdęcia, nowotwory jelit czy syndrom jelita drażliwego i nieszczelnych jelit cierpią osoby w różnym wieku. Temat ten jest na tyle wstydliwy, że rzadko kto rozmawia lub udaje się do lekarza zaniepokojony wyglądem lub zapachem swojej kupy. Niestety, splukanie wody i użycie odświeżacza usuwa problem tylko z toalety, a nie usuwa dolegliwości i stanów zapalnych z Twojego układu trawiennego. Dzięki tej książce dowiesz się, dlaczego jelita chorują. Poza tym na podstawie koloru, kształtu czy konsystencji swojej kupy prawidłowo określisz stan zdrowia jelit.

Czym spowodowane są stany zapalne jelit ?

Dowiesz się, że sposób przeżuwania i połykania pokarmu ma ogromny wpływ na to, jak trawi Twój żołądek i jakie substancje są wchłaniane w jelicie cienkim. Zaś zadaniem jelita grubego jest odsączenie wody i wydalanie toksyn w niestrawionej masie pokarmowej. To właśnie ono jest najbardziej podatne na rozrost chorobotwórczych bakterii, ataki pasożytów oraz stany zapalne. Są one powodowane przez złe przerzuty pokarm, nadmierne spożycie mleka i pszenicy, owoców, alkoholu czy leków. Nadmiar produktów zawierających histaminę może dodatkowo wywołać biegunki, kłopoty z krążeniem i stany zapalne. Dowiesz się również, że negatywne emocje wpływają destrukcyjnie na florę bakteryjną jelit.

Jak rozruszać leniwe jelita, zrobić zdrową kupę i odzyskać zdrowie?

Książka zawiera sprawdzony plan treningowy, który pobudzi Twoje leniwe jelita. Poznasz terapeutyczne zalety postu i wprowadzisz jego zasady w życie, aby oczyścić organizm z toksyn i pasożytów. Skutecznie odbudujesz zdrową florę bakteryjną poprzez wyćwiczenie prawidłowego odruchu przeżuwania i połykania pożywienia. Bezpiecznie przeprowadzisz detoks i oczyszczanie jelit, stosując lewatywę z gorzkich soli oraz pijąc odpowiednie ilości płynów. W ten sposób pozbędziesz się ubocznych produktów przemiany materii, toksyn i złogów. Porady dotyczące diety i zdrowego odżywiania zawarte w tej książce pozwolą Ci wyeliminować choroby układu trawiennego i bezboleśnie zrobić zdrową kupę.

Zdrowe jelita kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.



 pobierz fragment książki

Tradycyjna Medycyna Chińska

dr n. med. Georg Weidinger

Tytuł oryginału: Die Heilung der Mitte: Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

 [terapię naturalne](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-8168-889-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 560; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** III-dodruk

Tradycyjna Medycyna Chińska – poznaj holistyczne podejście do życia i sposób na leczenie powszechnych dolegliwości

Na pewno nieraz zetknąłeś się z określeniem Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC). Ale czy zastanawiałeś się, jakie są podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej? Jak ona tak naprawdę działa i jak wygląda leczenie zgodne z tym, co głosi Tradycyjna Medycyna Chińska? Cóż, w skrócie można to podsumować tak: TMC to w 80 procentach tryb życia, 10 procent stanowi akupunktura a drugie 10 procent – chińskie zioła. Chociaż niektórym może się wydawać, że podstawy i założenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej są skomplikowane, nic bardziej mylnego. Jest ona łatwa w zastosowaniu zarówno dla pasjonatów tego tematu, jak i laików. A to skutkuje ogromnym wzrostem zainteresowania tą sztuką dbania o zdrowie człowieka.

Teraz i ty możesz poznać i wykorzystać holistyczne podejście Tradycyjnej Medycyny Chińskiej do leczenia różnych chorób i powszechnych dolegliwości. Dowiedzieć się, ja zadbać zarówno o ciało, jak i umysł. Umożliwi ci to Autor tej niezwykłej książki, który jest praktykującym lekarzem prowadzącym gabinet TMC w Wiedniu. W swojej publikacji opowiada o swoich doświadczeniach i dzieli się najlepszymi sposobami skorzystania z liczącymi przecież tysiące lat mądrości Wschodu.

Leczenie – możesz pomóc sobie sam dzięki terapiom naturalnym, jakie oferuje Tradycyjna Medycyna Chińska

Porady Autora rzucają nowe światło na sposób, w jaki żyjemy, jak rano wstajemy, co zjadamy, jak się ruszamy, w co wierzymy i czego się boimy. Dopiero po przyswojeniu wszystkich zawartych w tej książce informacji jesteś w stanie uświadomić sobie, jak wiele możesz zrobić dla swojego zdrowia i diety. Dowiesz się również, które metody TMC mogą pomóc w pozbyciu się nękających cię dolegliwości czy chorób. Książka to kompendium wiedzy o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej i jej podstawach.

Zyskaj niezbędną wiedzę o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Z wszechstronnej i obszernej książki dowiesz się, jak się żyć w zgodzie z pięcioma elementami: drewnem, ogniem, ziemią, metalem oraz wodą. Zgłębisz takie terapie naturalne i techniki lecznicze, jak akupunktura czy stosowanie poszczególnych chińskich ziół. Będziesz wiedział, co należy zrobić, gdy cierpisz na zespół wyczerpania śledziony, zadbasz o zdrowie swoich kości i zapobiegiesz powstawaniu uczucia wypalenia. Poznasz również analizę poszczególnych składników odżywczych diety w kontekście TMC i właściwe metody oddychania. Wiele miejsc w tej książce Autor poświęca również zdrowemu odżywianiu. Przekona cię do ciepłych śniadań czy codziennego jedzenia jabłek. Wyjaśni, dlaczego trzeba zjadać dobre roślinne białko i dlaczego nie można bać się tłuszczu! Zdrowe odżywianie nabierze nowego wymiaru. Podobnie jak twoje życie.

Medycyna Wschodu dla ludzi Zachodu



Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej

Lidia Wincek

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

ebooki nowotwór

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

 pobierz fragment książki

Praktycznie zastosowanie ziół

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

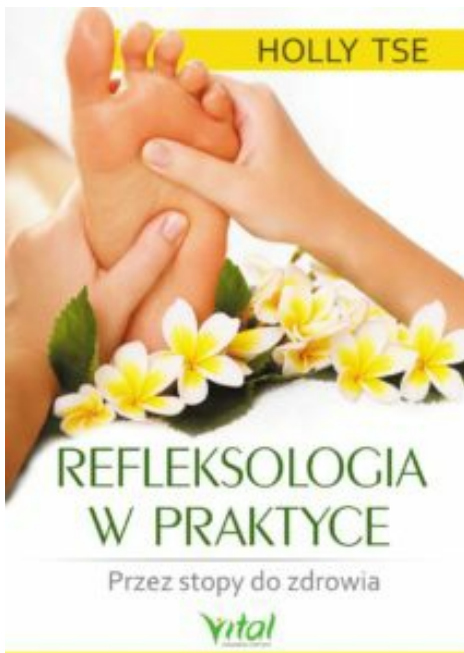
Procedura przygotowania preparatów oraz zalecane dawki

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

Jak za pomocą roślin pozbyć się raka

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

Rośliny przywracające zdrowie



 [pobierz fragment książki](#)

Refleksologia w praktyce

Holly Tse

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



Zdrowie > długowieczność

Terapie > refleksologia

Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska



ebooki

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

Czy wiesz, gdzie leży twój sekret do zdrowia?

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

Poznaj moc chińskiej refleksologii

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

Naucz się lokalizować punkty refleksologiczne

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

Już dziś sam oczyść swój organizm z toksyn!

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

Refleksologia – Twoja droga do równowagi



Noni

Renata Zarzycka

Dieta › superżywność
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki odporność seria - zdrowie z natury

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

pobierz fragment książki

Poznałeś już właściwości lecznicze noni?

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

Właściwości lecznicze noni – sprawdź na sobie siłę naturalnych składników!

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

Z właściwości leczniczych noni możesz skorzystać na wiele sposobów!

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

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

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

Noni – Twój sposób na zdrowie.



Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych

Bożena Przyjemaska



Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › pasożyty
Zdrowie › choroby



ebooki nowotwór

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

 pobierz fragment książki

Powszechne choroby, nieznane przyczyny

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

Proste i skuteczne metody leczenia i zapobiegania rakowi

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

Terapie wspomagające walkę z rakiem

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

Rady, które pomogą Ci zachować zdrowie



 [pobierz fragment książki](#)

Oczyszczanie organizmu w praktyce

Alexandra Stross

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



Terapie › detoks

Terapie › oczyszczanie wątroby

Terapie › medycyna naturalna



lewatywy

oczyszczanie organizmu

SuperRabaty

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

Skąd pochodzą uboczne produkty przemiany materii?

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

Oczyszczanie ma znaczenie

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

Pozbądź się zanieczyszczeń naturalnie i bezpiecznie

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

Czas pozbyć się zbędnego balastu!



 pobierz fragment książki

Wylecz alergię

Jonathan Galland dr Leo Galland

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

 [alergie](#) [ebooki](#) [SuperRabaty](#) [zdrowa skóra](#)

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

Nietypowe objawy alergii

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

Poznaj przyczynę alergii i wyeliminuj jej skutki

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

Dieta równowagi immunologicznej

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

Opanuj alergię!

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

Możesz pokonać alergię!



 pobierz fragment książki

Masaż tantryczny

Kalashatra Govinda

Tytuł oryginału: Tantra Massage: Die stimulierende Kraft erotischer Berührung



Terapie › masaż

Szczęście › miłość

Szczęście › związek



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;

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 policzek, w najlepszym wypadku przytulenia. Jesteście tak zapracowani i zaabsorbowani codzienną gonitwą, że bardzo często jakość waszego życia intymnego się obniża, podobnie jak libido. Jednak dzięki tej książce na nowo odkryjecie magię zmysłowego dotyku. Poznacie tajniki masażu erotycznego, rytuały i ceremoniał, dzięki którym zwiększycie częstotliwość waszych doznań erotycznych. Masaż tantryczny jako forma terapii odbuduje również poczucie bliskości i intymności, zaufania i szczęścia w związku. Wasze życie intymne zmieni się nie tylko na płaszczyźnie fizycznej, ale również duchowej. Gdyż relacja ciał i dusz nabierze głębi i zmysłowości.

Nowy wymiar intymnych relacji z tantrycznym dotykiem

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

Masaż tantryczny ilustrowany podręcznik technik zmysłowego dotyku

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

Tajemne rytuały towarzyszące erotycznemu masażowi

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

Magiczny seks – cudowny związek!



Wiek to nie wyrok

lek. med. Frank Lipman

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

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › relaks

Dieta › witaminy
Terapie › medytacja

ebooki Parkinson starzenie SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

Jak zatrzymać proces starzenia się

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

Przewlekły stres

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

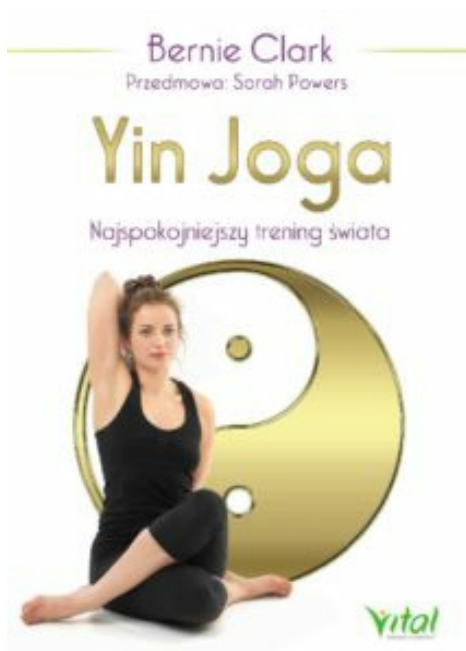
Sen – najlepszy przyjaciel

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

Ty też możesz czuć się wspaniale!

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

Zachowaj młodość w każdym wieku



Yin Joga

Bernie Clark

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

 Zdrowie › stres
Terapie › joga

Zdrowie › relaks

 masaż powięzi

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

 pobierz fragment książki

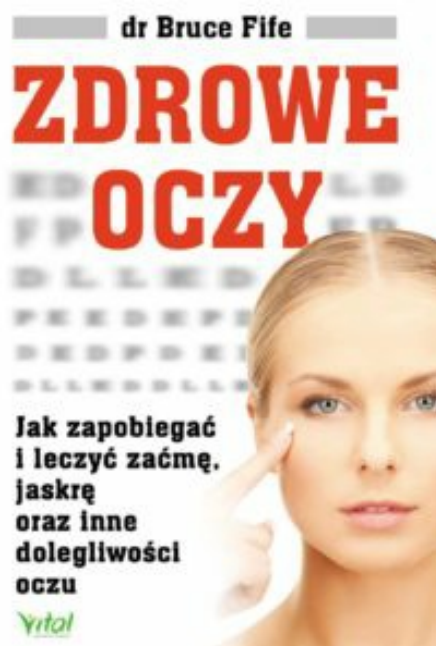
Wyciszająca praktyka jogi dla każdego

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

Trwałe korzyści zdrowotne

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

Spokojny trening – zrelaksowane ciało



Zdrowe oczy

dr Bruce Fife

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

 Zdrowie > choroby

Terapie > medycyna naturalna



ebooki

[jak poprawić wzrok](#)

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

 [pobierz fragment książki](#)

Co 5 sekund ktoś ślepie!

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

Kokosowa terapia

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

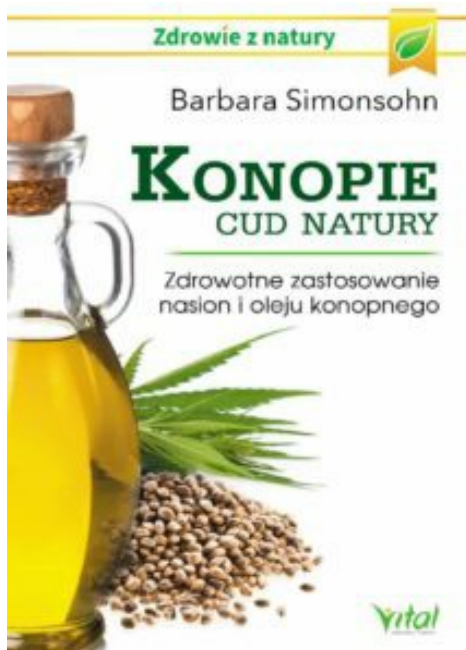
Zdrowe oczy z dietą niskowęglowodanową

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

Skuteczne zapobieganie i cofanie chorób wzroku

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

[Przejrzyj na oczy](#)



Konopie – cud natury

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Super Food hanf. Eiweißwunder und Heilmittel



Dieta › superżywność
Terapie › oczyszczanie jelit

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby



ebooki

konopie

Parkinson

seria - zdrowie z natury

stwardnienie rozsiane

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

 pobierz fragment książki

Konopie – roślina pełna korzyści

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

Nie obawiaj się konopi, docień jej dobroczynnej właściwości

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

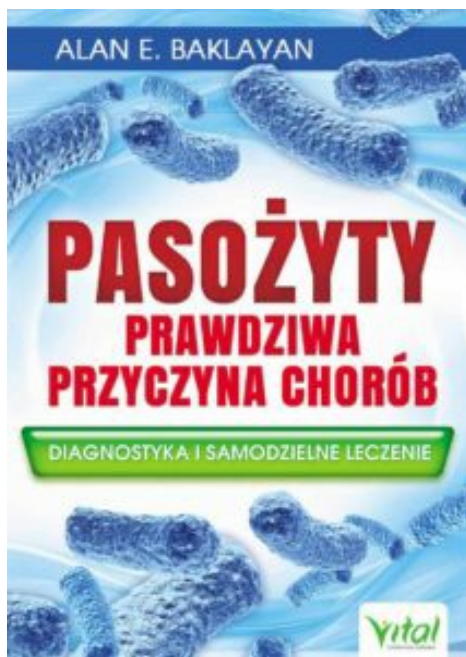
Remedium na wiele dolegliwości

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

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

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

Jedna roślina, wiele możliwości



 pobierz fragment książki

Pasożyty – prawdziwa przyczyna chorób

Alan E. Baklayan

Tytuł oryginału: Parasiten - Die verborgene Ursache vieler Erkrankungen

 Dieta › preparaty prozdrowotne Terapie › pasożyty
Zdrowie › choroby

 [alergie](#) [grzybica](#) [msm](#) [oczyszczanie organizmu](#)

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

Alarmujące dane: rośnie liczba ludzi zakażonych pasożytami!

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

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

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

Choć większość lekarzy o tym nie wie, to pasożyty:

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

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

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

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

Wyeliminuj przyczynę wielu chorób



Kompleksowe odkwaszanie organizmu

Hanna Gryzińska-Onifade

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie wątroby

Terapie › detoks

ebooki pH

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

 pobierz fragment książki

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

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

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

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

Przekonaj się do naturalnych terapii!

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

Odkwaszanie organizmu – Twój sposób na choroby

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

Od zakwaszenia do uzdrowienia.



Odkwaszanie

Laura Wilson

Tytuł oryginału: The Alkaline 5 Diet: Lose Weight, Heal Your Health Problems and Feel Amazing!

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › zakwaszenie organizmu

ebooki pH

ISBN: 978-83-64278-89-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Dieta alkaliczna – sposób na odkwaszenie organizmu

Z tej książki dowiesz się, że dieta alkaliczna, zwana też zasadową, jest niezwykle prosta do wprowadzenia w życie i uzyskania trwałych efektów. Dieta ta, wspomaga regenerację ciała oraz zapewnia uzdrawianie bez sięgania po leki. Dzięki niej poznasz osiem zaleceń dla codziennego odżywiania oraz przykłady zdrowych posiłków i przydatnych suplementów. Odpowiednie łączenie pokarmów dzięki tej diecie sprawi, że nie będziesz czuł się wzdęty i ociężały, a dodatkowo usprawni trawienie i pomoże Ci stracić na wadze. Niewątpliwą zaletą tej diety jest fakt, że potrawy są proste w przygotowaniu.

Jak dotlenić organizm?

Co mają wspólnego bieganie, wążanie kwiatów, bycie blisko wody i śpiewanie? Odpowiedź na to pytanie znajdziesz w tej książce. Poznasz ćwiczenia oddechowe pomagające w efektywnym dotlenianiu organizmu. Dowiesz się też jakie ćwiczenia aerobowe należy wybrać dla skutecznej poprawy Twojej kondycji zdrowotnej. Stosując się do rad Laury Wilson staniesz się bardziej zrelaksowany, a Twój układ odpornościowy stanie się bardziej skuteczny. Będziesz mieć płaski brzuch oraz lepszą gibkość ciała. Dodatkowo pokonasz bóle pleców, szyi i stawów.

Jak nawadniać organizm w diecie zasadowej?

Czy wiesz, ile procent Twojego ciała stanowi woda? Czym się różni jonizator wody od destylatora wody czy urządzeń do odwróconej osmozy? Z tej publikacji dowiesz się o tym. Dowiesz się też, dlaczego regularne picie wody w odpowiednich ilościach jest tak ważne dla utrzymania w zdrowiu Twojego organizmu. Zapoznasz się z rodzajami wody i będziesz wiedzieć, która jest dla Ciebie najlepsza, aby utrzymać zasadowość krwi, limfy, płynów wewnątrzkomórkowych i zewnątrzkomórkowych. Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu Twojego ciała będziesz mieć stałą poziom energii, miękką skórę, bezzapachowe pocenie się, zmniejszy się ilość bólów głowy i migren, czysty i bezwonny mocz.

Osiągnij idealną równowagę i ... wagę.

To co jesz ma ogromny wpływ na stan Twojego umysłu i zdrowie, ponieważ ze zjedzonego pokarmu są tworzone nowe komórki w ciele: Twoje włosy, paznokcie, narządy, mięśnie, skóra, zęby, itp. Dlatego jedzenie świeżych, nieprzetworzonych, naturalnych, alkalicznych pokarmów jest kluczem do dobrego zdrowia. Laura Wilson, która była kierowniczką jednostek badawczych działających na zlecenie brytyjskiej służby zdrowia, a teraz jest certyfikowaną dietetyczką oraz cenioną instruktorką ćwiczeń i tańca, przekonuje w swojej publikacji, że niezależnie od stopnia zakwaszenia Twojego organizmu, nigdy nie jest za późno na wprowadzenie zmian.

Wybierz zdrowie zamiast zakwaszenia!



 pobierz fragment książki

DMSO naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy

dr Hartmut P. A. Fischer

Tytuł oryginału: Das DMSO-Handbuch: Verborgenes Heilwissen aus der Natur

 Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 bakterie ból DMSO ebooki MMS msm Parkinson stany zapalne
stwardnienie rozsiane suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-516-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: VII - dodruk;

Czy znasz DMSO naturalny środek przeciwzapalny?

DMSO naturalny środek(dimetylosulfotlenek). Brzmi tajemniczo? Jeśli nie zetknąłeś się jeszcze z tym niezwykle naturalnym środkiem przeciwzapalnym, koniecznie powinienes nadrobić tę zaległość. Ale nie dziw się swojej niewiedzy. Informacje na jego temat przez wiele lat krążyły jedynie w wąskim gronie specjalistów i lekarzy medycyny alternatywnej. Obecnie wykorzystanie DMSO jako naturalnego środka do celów leczniczych zyskuje coraz większą popularność nie tylko wśród zadeklarowanych zwolenników terapii naturalnych. Likwiduje on stany zapalne, ale też łagodzi ból i wspiera proces gojenia się ran. To zaledwie początek długiej listy zalet DMSO naturalnego środka przeciwzapalnego. Dzięki tej książce poznasz właściwości lecznicze oraz wszechstronne obszary jego zastosowania.

DMSO naturalny środek możesz stosować w różnej postaci

Jeśli jesteś zwolennikiem medycyny alternatywnej, na pewno docenisz DMSO naturalny środek. Działa on przeciwzapalnie i ma postać bezwonno, transparentnego płynu. Powinieneś wiedzieć, że pozyskuje się go z drewna. Przy tym zaskoczy Cię zapewne ilość i różnorodność jego właściwości leczniczych. Docenili je zarówno lekarze, jak i pacjenci stosujący ten niezwykle środek przeciwzapalny. Na liście atutów DMSO naturalnego środka wysokie miejsce zajmuje również fakt, że możesz go przyjmować na wiele sposobów – w postaci maści, żelów i plastrów, jako rozcieńczoną mieszkankę przeznaczoną do picia, a nawet w formie zastrzyków i infuzji.

Masz zwierzaka? On również może skorzystać z DMSO naturalnego środka

Masz psa lub kota? Jesteś hodowcą koni? Wiedz, że za pomocą naturalnego środka DMSO możesz także wesprzeć zdrowie swoich zwierzaków. W zasadzie dawkowanie i sposób podawania tego naturalnego środka przeciwzapalnego są podobne jak u ludzi (oczywiście, uwzględniając odpowiednie różnice w masie ciała). Zewnętrznie stosowany daje dobre efekty w przypadku leczenia stawów, ran, opuchnięć czy przeciążeń. Z kolei infuzje sprawdzają się, gdy chcemy skorzystać z właściwości regeneracyjnych DMSO, na przykład po przeprowadzonych operacjach.

Wypróbuj terapię naturalną DMSO – szybkie efekty, brak skutków ubocznych!

W książce znajdziesz solidną porcję wiedzy, dzięki której w świadomy sposób będziesz mógł wykorzystać niezwykle właściwości lecznicze DMSO. Warto, żeby po ten naturalny środek przeciwzapalny sięgnęli nie tylko zwolennicy medycyny alternatywnej czy terapii naturalnych, ale też wszyscy poszukujący skutecznych sposobów na wiele powszechnie występujących chorób i dolegliwości. Szybko i bez efektów ubocznych przywrócisz zdrowie swojemu organizmowi!

DMSO naturalny środek:

- hamuje stany zapalne,
- działa bakteriobójczo, zwalcza grzyby i wirusy,
- wiąże uszkodzające komórki wolne rodniki, wspomaga system immunologiczny,
- wspomaga leczenia artretyzmu, zespołu Downa,
- łagodzi objawy chorób psychicznych,
- przyspiesza gojenie ran siniaków, stłuczeń, zwichnięć,
- wspiera terapie stosowane przy wielu typach nowotworów w tym włókniakach czy guzach mózgu.

DMSO – Twój sposób na zdrowie



Dieta według Pięciu Przemian

Katarzyna Maria Puchacz

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › pięć przemian
Dieta › witaminy

ISBN: 978-83-64278-78-5; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Czy wiesz, że sam możesz zadbać o swoje zdrowie?

W dzisiejszym świecie wszyscy jesteśmy narażeni na stres, brak ruchu oraz toksyny z zanieczyszczonego środowiska, co powoduje coraz częstsze ujawnianie się schorzeń cywilizacyjnych. Sami możemy jednak zadbać o swoje zdrowie stosując żywienie dostosowane do naszych potrzeb. Z pomocą przychodzi nam Tradycyjna Medycyna Chińska i dieta według Pięciu Przemian.

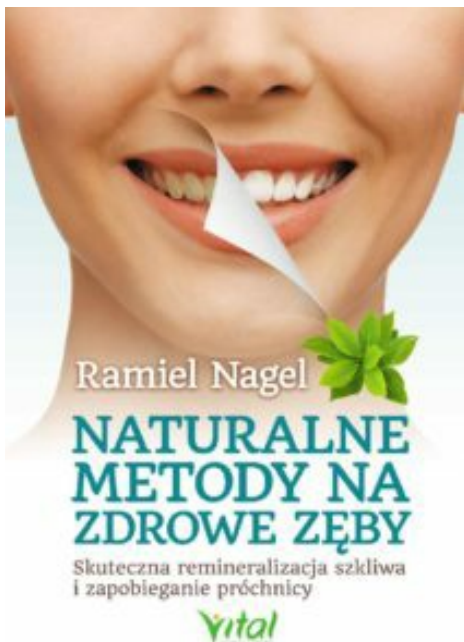
Tradycyjne produkty, niesamowity efekt

Książka jest podzielona na działy, w których przedstawione są owoce i warzywa mające zastosowanie w naszej tradycyjnej kuchni. Autorka opisuje też rośliny zapomniane, dziko rosnące, także te uważane za chwasty, a mogące wzbogacić nasz jadłospis. Podstawową zasadą przygotowywania posiłku według Pięciu Przemian jest zachowanie właściwej kolejności dodawania składników do potrawy. O sile energetycznej i leczniczej decyduje ostatni składnik. W zależności od tego, jaki organ wewnętrzny Ci niedomaga, przygotujesz posiłek, który zregeneruje narząd i wyeliminuje ból. Na przykład pomidorówka, ugotowana zgodnie z zasadami Pięciu Przemian, ma działanie przeciwnowotworowe i bakteriobójcze, obniża poziom cholesterolu, a przy tym wzbogaca organizm w szereg związków mineralnych i witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania całego ciała.

Zasmakuj w zdrowej kuchni

Autorka prezentuje sposób odżywiania dostosowany do konkretnej osoby, zamiast typowej diety, która wymaga wyrzeczeń. Będziesz mógł nie tylko delektować się smakiem przygotowanych posiłków, lecz również zyskasz świadomość, że wspomagasz własne zdrowie.

Poznaj smaki zdrowia



Naturalne metody na zdrowe zęby

Ramiel Nagel

Tytuł oryginału: Cure Tooth Decay: Heal and Prevent Cavities with Nutrition

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

SuperRabaty zdrowe zęby

ISBN: 978-83-64278-75-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 384; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Dieta, która naprawdę leczy próchnicę

W książce znajdziesz zasady diety wraz z przykładowymi przepisami, które wspierają remineralizację zębów i naprawę ubytków. Dodatkowo codziennie stosuj olej z wątroby dorsza – ma on kluczowe znaczenie dla zwalczania ubytków. Poznasz również częste pomyłki popełniane przez ludzi, którym wydaje się, że jedzą zdrowo. Znajdziesz też wyjątkowy program wegetariański opracowany z myślą o wegetarianach cierpiących na problemy z zębami.

Zdrowe dziąsła to zdrowe zęby

Zdrowe zęby to również zdrowy organizm i większa odporność na choroby. Choroby dziąseł są istotnym czynnikiem ryzyka przy problemach serca i udarach. Do objawów infekcji zaliczamy: cofanie się dziąseł, opuchliznę, krwawienie, luźne zęby, pogłębienie się szczeliny dziąsłowej, obumieranie tkanki dziąsłowej i wypadanie zębów. Poszczególne odmiany i etapy choroby zębów mają wiele nazw: choroby przyzębia, periodontopatia, zapalenie dziąseł. Na choroby dziąseł cierpi około 75% społeczeństwa. Podobnie jak to się dzieje w przypadku chorób zębów, również problemy z dziąsłami przybierają na sile wraz z wiekiem. Winy jednak nie ponosi proces starzenia, a współczesny styl życia prowadzący do rozwoju próchnicy i rozkładu tkanki.

Kłamstwo fluorkowe

Fluorek to enzym i inhibitor hormonalny, oddziałujący na układ nerwowy i procesy trawienne. To główny winowajca osteoporozy i „cętkowanego” szkliwa, czyli pojawiania się na zębie białych, jasnoszarych lub brązowych plam. Nie stanowi też silnej osłony antybakteryjnej i nie chroni nas przed próchnicą – jak możesz usłyszeć w wielu reklamach past do zębów i płynów. Są jednak metody na zdrowe zęby, a poznasz je czytając tę książkę.

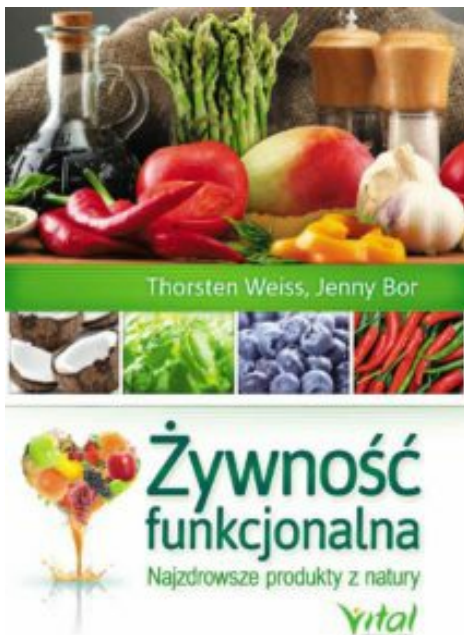
Wzbogać swoją dietę i zapomnij o próchnicy

Z książki dowiesz się, jak zniwelować próchnicę i odwrócić jej skutki. Wzbogacisz swoją dietę o dobre tłuszcze nasycone, a rozpocznie się proces ponownej mineralizacji i odbudowy struktury szkliwa. Poszerzając swoją wiedzę o zdrowiu zębów i dziąseł dołączysz do nieustannie zwiększającego się grona ludzi, którzy sami dbają o remineralizację, potrafią zwalczyć próchnicę i przeciwdziałają powstawaniu ubytków. Ta zmiana ku lepszemu zdrowiu jamy ustnej, dokona się wraz z kolejnym posiłkiem.

Ta książka pomoże Ci:

uniknąć leczenia kanałowego,
powstrzymać powstawanie ubytków – niekiedy w mgnieniu oka,
zregenerować zębinę i dziąsła,
odnowić szkliwo,
wyleczyć infekcje zębów,
odwiedzać stomatologa wyłącznie, gdy zajdzie taka konieczność,
oszczędzić swojemu portfelowi wielotysięcznych wydatków na zbędne zabiegi,
poprawić swój stan zdrowia i doenergetyzować organizm.

Zwalcz próchnicę bez dentysty



Żywność funkcjonalna

Jenny Bor Thorsten Weiss

Tytuł oryginału: Super foods: Iss dich vital, gesund und schön

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › witaminy
Dieta › odchudzanie
Terapie › detoks

smoothie
zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-64278-74-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Superżywność – najlepsze źródło enzymów

Zielone koktajle cieszą się ogromną popularnością, ponieważ są niewyczerpanym źródłem enzymów, jeśli spożywamy w formie surowej. Produkty spożywcze, które są pieczone, smażone, gotowane czy blanszowane lub w inny sposób podgrzewane, zmieniają swoją strukturę molekularną i tracą ważne dla odżywiania enzymy. W przypadku superżywności enzymy odgrywają bardzo ważną rolę w procesie trawienia i rozkładzie aminokwasów, tłuszczów czy skrobi. Zapewniają one również efektywny proces oczyszczania ciała. Dzięki lepszemu przyjmowaniu składników odżywczych proces starzenia się jest znacznie spowolniony, a co za tym idzie, skóra jest piękniejsza i jędrniejsza.

Przetworzone pokarmy mogą być źródłem wielu chorób

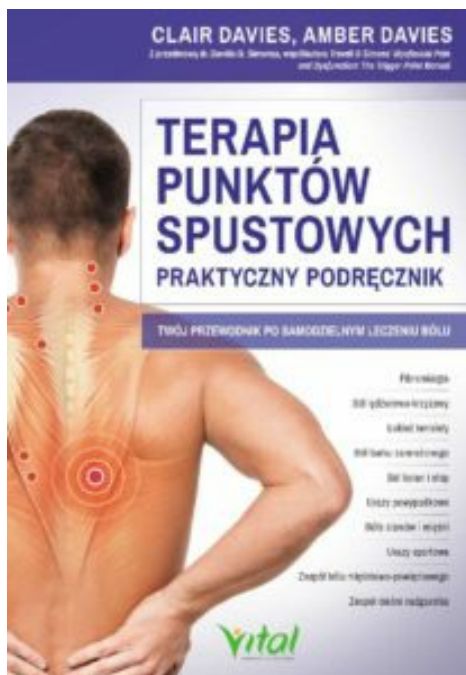
Jesteśmy społeczeństwem, w którym coraz częściej diagnozuje się przypadki cukrzycy, nadciśnienia, udarów mózgu czy chorób neurodegeneracyjnych. Są one skutkiem nieprawidłowej diety opartej na przetworzonych pokarmach, które nie odżywiają naszych organizmów, a wręcz je zatrują i obciążają. Prowadzone na dużą skalę badania naukowe potwierdziły, że spożywanie przetworzonych produktów zwierzęcych może doprowadzić do powstania nowotworów, cukrzycy, reumatyzmu, artretyzmu i ataków serca. Natomiast, znajdujące się w produktach mlecznych białko, kazeina, sprzyja powstawaniu osteoporozy i działa rakotwórczo.

Superżywność – korzyści płynące z natury

Autorzy w tej książce opisują ponad 50 najzdrowszych i uznawanych za życiodajne owoców, warzyw, ziół, korzeni, nasion i grzybów z całego świata. Podają również pełną charakterystykę ich właściwości prozdrowotnych. Przy każdym produkcie znajdziesz prosty przepis na deser, koktajl czy pastę. Natura oferuje nam zadziwiające produkty, które przywracają w naszych organizmach równowagę i pozwalają na zachowanie optymalnego stanu zdrowia. Superżywność nie tylko odżywia organizm, ale również ma właściwości uzdrawiające, czyli:

- leczy procesy zapalne w ciele,
- ma pozytywne działanie na krążenie,
- zapobiega powstawaniu nowotworów i naprawia zwyrodniałe komórki,
- zapewnia zdrowie sercu i naczyniom krwionośnym,
- wspiera leczenie ran,
- odtruwa organizm,
- dostarcza esencjalnych kwasów tłuszczowych,
- znacznie zmniejsza uczucie zmęczenia,
- zwiększa jasność umysłu,
- poprawia samopoczucie,
- dostarcza wysokowartościowych białek,
- oczyszcza skórę,
- pomaga zrzucić wagę.

Poznaj najbardziej wartościową żywność z natury



 pobierz fragment książki

Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik

Amber Davies Clair Davies

Tytuł oryginału: The Trigger Point Therapy Workbook. Your Self-Treatment Guide for Pain Relief

 Terapie › masaż

Zdrowie › choroby

 ból masaż powięzi mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-702-7; **Cena katalogowa:** 69.90 zł; **Ilość stron:** 423; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** IV-dodruk

Skuteczne leczenie bólu to masaż punktów spustowych

Silny ból mięśni może pojawić się nagle, być związany z brakiem lub nadmiarem aktywności fizycznej lub objawem choroby. Potrafi niezwykle utrudnić codzienne funkcjonowanie i obniżyć jakość życia. W takiej sytuacji myślisz jedynie o tym, aby jak najszybciej się go pozbyć, dlatego sięgasz po tabletki przeciwbólowe. Niestety przynoszą one tylko chwilową ulgę, maskują, ale nie leczą przyczyny bólu, a czasami nawet pogarszają ogólny stan zdrowia. Na szczęście istnieją skuteczne terapie, które docierają do źródła choroby i bólu. To właśnie terapia punktów spustowych jest najnowocześniejszą i najskuteczniejszą metodą automasażu służącą redukcji i leczeniu bólu. Masaż punktów spustowych pozwala wyeliminować większość bólu mięśni stawów i kości w ciągu od trzech do dziesięciu dni! Daje również nadzieję osobom cierpiącym na fibromialgię czy bóle mięśniowo-powięziowe.

Na czym polega terapia punktów spustowych?

Metoda ta jest bezpieczna i stosowana zarówno przez zawodowych chiropratyków jak i całkowitych laików. Polega na delikatnym uciskaniu lub rozciąganiu punktów spustowych – węzłów przykurczu w mięśniach lub tkankach łącznych, które wywołują ból w różnych, często odległych od nich rejonach ciała. Samodzielny masaż punktów spustowych dociera do owych przykurczy, rozciąga tkanki wokół nich i poprawia krążenie krwi. Taka regularna stymulacja punktu spustowego powoduje dotlenienie problematycznego obszaru i często przynosi natychmiastową oraz długotrwałą ulgę.

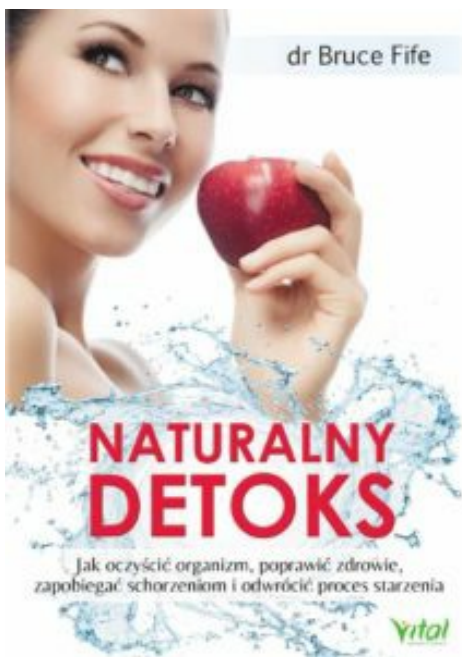
Podejmij samodzielne leczenie różnego rodzaju bólu

Dzięki tej książce samodzielnie poradzisz sobie z rwa kulszowa, bólami pleców, krzyża, głowy, kolan i stóp, a także z zapaleniem stawów mięśni czy kości. Przedstawiona w niej terapia punktów spustowych będzie również pomocna przy bólach mięśniowo-powięziowych, urazach sportowych i powypadkowych. Jak zrobić taki masaż? Przewodnik nauczy Cię jak samodzielnie identyfikować źródło swojego bólu, oraz zlokalizować punkt spustowy. Pomogą Ci w tym jasno sformułowane instrukcje oraz czytelne ilustracje. Dowiesz się również, kiedy i w jaki sposób należy rozciągać bolesny mięsień. Podpowie też kiedy go ochładzać, bądź ogrzewać, by wzmocnić lecznicze działanie masażu.

Wyższość automasażu punktów spustowych nad farmakologią

Samodzielne stosowanie automasażu to przede wszystkim szybkość reakcji. W momencie pojawienia się bólu lub jego intensyfikacji możesz reagować natychmiast. Sam decydujesz o intensywności i częstotliwości terapii, dzięki czemu zaoszczędzasz czas i pieniądze, i unikasz stresu związanego z oczekiwaniem w kolejkach czy prawidłowym rozpoznaniu choroby.

Czas wziąć sprawy w swoje ręce i pozbyć się bólu mięśni stawów i kości



Naturalny detoks

dr Bruce Fife

Tytuł oryginalny: The Detox Book: How to Detoxify Your Body to Improve Your Health, Stop Disease and Reverse Aging

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › głodówki

 lewatywy oczyszczanie organizmu Parkinson pH  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-69-3; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 552; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Niezawodny sposób na pozbycie się toksyn

Nie jesteśmy w stanie całkowicie usunąć toksyn z naszego środowiska, ani uniknąć ich w codziennym życiu. Są one również tworzone w każdym z nas jako produkt uboczny metabolizmu komórkowego. Musimy zatem nauczyć się radzić sobie z nimi najlepiej jak potrafimy. Możemy to zrobić poprzez przeprowadzanie detoksykacji raz na jakiś czas. Oczyszcza ona organizm ze szkodliwych substancji, w tym trucizn, które mogły się nagromadzić przez dziesiątki lat.

Oczyszczanie jako remedium na wiele dolegliwości

Wiele toksyn możemy usunąć z organizmu dzięki odpowiedniej diecie. Złe odżywianie może być przyczyną powstawania wielu chorób i pogorszenia stanu fizycznego i psychicznego. W przypadku niektórych osób prosta zmiana diety może być wystarczająca do pokonania zaburzeń zdrowotnych, takich jak przewlekłe bóle głowy, nadciśnienie tętnicze, a nawet choroby serca czy cukrzyca. Wybierając jedną z metod oczyszczania z łatwością pozbędziesz się problemów skórnych, alergii, nadpobudliwości, miażdżycy, zawrotów głowy, zapalenia stawów, kamieni nerkowych, osteoporozy, zaparć, a nawet licznych postaci raka i wielu chorób degeneracyjnych.

Zróżnicowane techniki odtruwania

Metody detoksykacji omówione w tej książce są z powodzeniem stosowane od stuleci, w celu przezwyciężania dolegliwości zdrowotnych. Są bezpiecznymi, skutecznymi sposobami wewnętrznego oczyszczenia, które możesz samodzielnie zastosować. Poznasz techniki odtruwania takie jak: głodówki, terapia tlenowa, detoksykacja za pomocą ćwiczeń, terapia cieplna, oczyszczanie organów (jelita grubego, nerek, wątroby), detoksykacja ziołami czy oczyszczanie umysłu.

Zdrowie poprzez detoksykację



 [pobierz fragment książki](#)

Masaż – uzdrawiający dotyk

Łucja Legun

 [Terapie › refleksologia](#)
[Zdrowie › uroda](#)

[Terapie › masaż](#)
[Zdrowie › relaks](#)

 [ebooki](#) [masaż powięzi](#) [meridiany](#) [starzenie](#)

ISBN: 978-83-64278-60-0; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

Uzdrawiający jest nie tylko dotyk, ale też i zapach

Masaż to jedna z najpopularniejszych i szeroko stosowanych technik relaksacyjnych, a odmian masażu ciała jest bardzo wiele. Często masowanie łączone jest z aromaterapią. Nie każdy jednak wie, że leczy zarówno dotyk, ale też i zapach. Już starożytni Chińczycy doceniali nie tylko odprężające, ale też lecznicze właściwości masażu. Teraz te relaksujące chwile możesz przeżyć także i Ty! Dzięki tej książce samodzielnie i w bezpieczny sposób nauczysz się technik masażu.

Tradycyjna medycyna Wschodu połączona ze współczesną nauką

Łucja Legun, która specjalizuje się m.in. w masażu shiatsu, akupresurze twarzy, masażu stóp, bioenergoterapii, zabierze Cię w świat aromaterapii i zastosowania olejków eterycznych w masażach różnego typu. Jej książka szeroko omawia wpływ masażu na nasz organizm, ukazuje techniki jego wykonywania. Autorka łączy teorie tradycyjnej medycyny Wschodu z osiągnięciami współczesnych nauk medycznych. Poznasz zabiegi, które działają nie tylko na ciało, umysł, ale też i ducha. Powodują rozluźnienie całego organizmu, odblokowują stłumione emocje, korzystnie wpływają na układ nerwowy, a nawet odmładzają ciało.

Skorzystaj z rad Autorki i poszerz swoją wiedzę

Dzięki tej książce poznasz:

- magię olejków eterycznych, m.in. cytrusowego, cynamonowego, melisowego, sandałowego, różanego,
- techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracja,
- wpływ masażu na skórę, układ krążenia czy układ nerwowy,
- zagadnienia związane z czuciem somatycznym,
- meridiany, czyli kanały, którymi wewnątrz naszego ciała przemieszczają energie yin i yang,
- tajniki masażu limfatycznego,
- technikę masażu shiatsu,
- zabieg redukujący stres.

Masaż, by zyskać zdrowie i jednocześnie podarować sobie chwilę relaksu

Ten unikalny podręcznik, napisany przystępnym językiem, z wieloma ilustracjami, to pozycja zarówno dla profesjonalistów, jak i osób dopiero poznających tajniki masażu. To swoisty kurs masowania w formie książki. Jest to też pierwsza publikacja, która zawiera opis autorskiego masażu limfatycznego. Taki rodzaj masowania poprawia funkcjonowanie całego organizmu. Poczujesz napływ sił vitalnych. Niezależnie czy szukasz zdrowia, relaksu czy młodości – techniki z tej książki Ci to zapewnią.

Wybierz masaż dla siebie



 [pobierz fragment książki](#)

Pięć Przemian na polskim stole

Katarzyna Maria Puchacz

 Terapie › pięć przemian
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

 [ebooki](#)

ISBN: 978-83-64278-57-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: VII;

Poznaj chińską tradycję Pięciu Przemian

Tradycja Pięciu Przemian wywodzi się z Chin. Dziś cieszy się ogromną popularnością i ma miliony wielbicieli na całym świecie. Zasady odżywiania według Pięciu Przemian są ściśle związane z wewnętrznym zegarem biologicznym i przepływem energii przez poszczególne narządy naszego ciała w cyklu dobowym. Sposób przyrządzania posiłków według tej tradycji jest źródłem harmonii, równowagi wewnętrznej, a przede wszystkim gwarancją dobrego zdrowia.

Odżywiaj się zgodnie z szerokością geograficzną

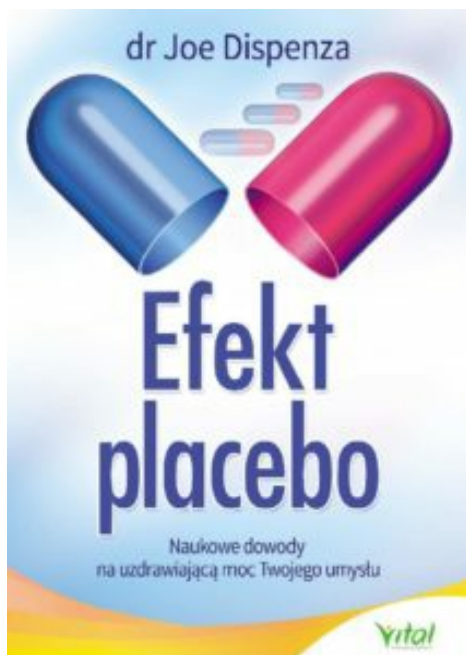
Jeśli do potrawy wykorzystasz składniki z każdego żywiołu, to będzie ona mocniejsza energetycznie i zgodna z zasadą przepływu energii. Dzięki temu nie tylko odżywisz swoje ciało, ale dodasz energii organom, które wymagają wsparcia. Najlepiej stosować produkty, które rosną w naszej szerokości geograficznej. Dlatego cytrusy i inne pochodzące z tropików owoce powinniśmy jeść wyłącznie okazjonalnie i wtedy, gdy jest ciepło i sucho. Natura wie, jakiego energetycznie pokarmu potrzebujemy, aby zbytnio nie wychładzać czy rozgrzewać organizmu.

Jak gotować według Pięciu Przemian?

Dzięki tej książce poznasz zasady odżywiania według Pięciu Przemian, a także proste przepisy na smaczne potrawy. Jak to działa? Przygotowując posiłki ważne jest, abyś zachował odpowiednią kolejność dodawanych składników. Dieta Pięciu Przemian często jest stosowana, aby pozbyć się różnego rodzaju dolegliwości. W takim przypadku należy pamiętać o zakończeniu potrawy produktem należącym do tej przemiany, w której znajduje się narząd, który chcesz wzmocnić czy uzdrowić. Na przykład, jeśli cierpisz na nadkwasotę, przygotowanie swojego dania zakończ na Ziemi, ponieważ dolegliwość dotyczy żołądka, a jest ten narząd jest przyporządkowany właśnie Ziemi. W książce znajdziesz też wiele praktycznych wskazówek, które pomogą Ci komponować odżywcze posiłki zgodnie z zasadami Pięciu Przemian. By ułatwić Ci gotowanie, na końcu książki Autorka przygotowała precyzyjne tabele, dzięki którym dopasujesz konkretne produkty do danej przemiany. W książce znajdziesz proste przepisy na:

- śniadania,
- drugie dania dla wegetarian,
- surówki,
- jarzyny na ciepło,
- desery,
- napoje,
- kanapki,
- dania wzmacniające, np. odporność,
- sałatki,
- zupy.

Przemiany dla zdrowia



 pobierz fragment książki

Efekt placebo

dr Joe Dispenza

Tytuł oryginału: You Are the Placebo: Making Your Mind Matter

 Zdrowie › depresja
Terapie › placebo

Zdrowie › choroby

 umysł

ISBN: 978-83-8168-035-6; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

Placebo – siła sugestii czy realne uzdrowienie?

Przyjęło się, że wykorzystywany od wieków w medycynie efekt placebo tak naprawdę nic innego jak siła sugestii. Czy zatem możliwe jest uzdrowienie za pomocą myśli – bez użycia leków lub ingerencji chirurga? Takie przypadki zdarzają się częściej niż myślisz. Joe Dispenza odkryje przed Tobą nie tylko naukowe dowody dotyczące pasjonującego fenomenu jakim jest placebo, ale również pokaże, jak świadomie zastosować go we własnym życiu.

Niesamowite historie pacjentów

W swojej książce Autor przytacza wiele udokumentowanych historii pacjentów, którym dzięki w wierze w placebo, udało się cofnąć dolegliwości serca, depresję, zapalenie stawów, choroby tarczycy, a nawet stwardnienia rozsianego czy objawy choroby Parkinsona. Dr Dispenza opisuje również odwrotne przypadki, w których chorzy pogorszyli swój stan zdrowia, a nawet doprowadzili do własnej śmierci, po tym jak uwierzyli, że padli ofiarą kłętwy voodoo lub po błędnym zdiagnozowaniu u nich śmiertelnej choroby.

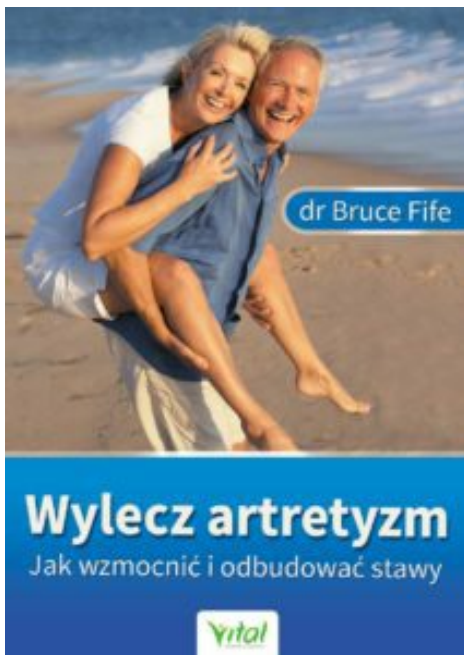
Teraz i Ty możesz wykorzystać ten zagadkowy sposób

Czytając tę książkę, nie tylko poznasz tajemnicę fenomenu zwanego efektem placebo, ale również będziesz mógł swobodnie korzystać z kryjących się za nim możliwości odnawiania swojego zdrowia i życia. W swojej, ciekawej i napisanej przejrzystym językiem, publikacji dr Dispenza z powodzeniem łączy najnowsze odkrycia w dziedzinie neurobiologii, biologii, psychologii, hipnozy, warunkowania behawioralnego oraz fizyki kwantowej. Dzięki nim w sposób prosty wyjaśnia zawile mechanizmy efektu placebo i udowadnia, że to, co na pozór niemożliwe, może stać się w pełni realne.

Uzdrow ciało i umysł

Zapytasz: jak? To proste. Dr Joe Dispenza zachęca Cię do medytacji. W drugiej części książki znajdziesz instrukcję przeprowadzenia medytacji zmiany przekonań i percepcji, które mogą Cię ograniczać. Medytacja jest pierwszym krokiem do samoleczenia, co udowodnili ludzie, którzy doznali samoistnego uzdrowienia w trakcie warsztatów prowadzonych właśnie przez Autora. W książce znajdziesz też wiele praktycznych porad dotyczących tego: kiedy i gdzie najlepiej medytować, jak długo, a nawet w jakim ubraniu.

Wykorzystaj moc placebo!



 pobierz fragment książki

Wylecz artretyzm

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The new arthritis cure. Eliminate arthritis and fibromyalgia pain permanently.



Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › choroby



ból stawów

mięśnie stawy i kości

SuperRabaty

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-46-4; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Co jest dobre na artretyzm i stawy?

Artretyzm i schorzenia stawów dotyczą miliony ludzi na całym świecie – w samych Stanach Zjednoczonych choruje na nie co piąty dorosły. Dotyka zarówno kobiet, jak i mężczyzn, w młodym i w starszym wieku. Przybierają one formę choroby zwyrodnieniowej stawów, fibromialgii, reumatoidalnego zapalenia stawów oraz podagry. Ograniczają sprawność ruchową. Są podstępne, bo przez wiele lat rozwijają się, nie dając żadnych objawów. W końcu pojawia się nagły ból, który z dnia na dzień staje się coraz bardziej dotkliwy, aż nie do wytrzymania.

Samodzielnie zadбай o zdrowie stawów

Jak temu zapobiec i nie doprowadzić do podobnego stanu, doradza dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor wielu bestsellerów poświęconych zdrowiu i odżywianiu. Nieważne, czy wykonujesz pracę biurową, jesteś gospodynią domową czy sportowcem, dzięki temu poradnikowi zmniejszysz ryzyko wystąpienia urazów stawów i odzyskasz całkowitą sprawność. Ponadto dowiesz się co tak naprawdę niszczy stawy.

Naturalne sposoby na artretyzm i wzmocnienia stawów

W książce znajdziesz szereg informacji, dzięki którym wyleczysz się z typowych objawów artretyzmu, wzmocnisz kości i stawy oraz odbudujesz uszkodzone stawy, dzięki czemu doświadczysz wyraźnej poprawy stanu zdrowia. Duża część wiadomości zawarta w poradniku to absolutna nowość dla większości czytelników, a nawet lekarzy.

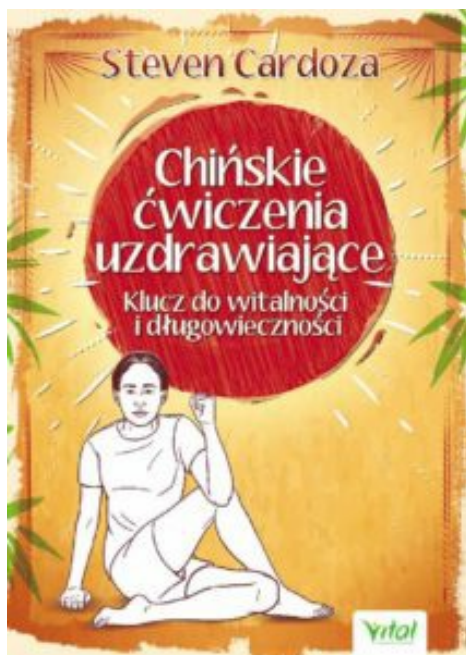
Dieta na stawy i kości

Choroby stawów można leczyć na wiele sposobów, zarówno wywodzących się z medycyny Zachodu, jak i alternatywnej. Kluczowym warunkiem powrotu do zdrowia jest odpowiednie odżywianie się. Ale co to właściwie znaczy? Jedni powiedzą, że to dieta niskotłuszczowa, wegetariańska – inni wskażą dietę opartą na średniej zawartości tłuszczu, ale ubogą w węglowodany, a jeszcze inni będą podkreślać zalety diety makrobiotycznej, zgodnej z grupą krwi. Co zatem wybrać? Odpowiedź znajdziesz w tej książce. Autor podpowie Ci co należy jeść, aby mieć zdrowe stawy i kości.

Jak dbać o stawy, kości i mięśnie

Dr Fife oferuje program 7 kroków do pokonania dolegliwości artretycznych, który wzmacnia stawy i przynosi wyraźną ulgę. Prezentuje wiele naturalnych środków pomocnych przy bolących stawach i dające wyraźną poprawę – jak świeży czosnek czy mieszanka octu i miodu. Podaje najlepsze suplementy i witaminy na stawy. Podpowiada jak zwalczać infekcje przy użyciu oleju kokosowego, który odbudowuje stawy oraz likwiduje stan zapalny. Przedstawia sposób detoksykacji i poszczenia, który jak potwierdzają liczne badania naukowe, pomaga skutecznie wyeliminować symptomy artretyzmu i wzmacnia stawy. Oferuje wiele rodzajów ćwiczeń oraz ćwiczeń na kolana wzmacniające stawy kolanowe. Wyjaśnia po kolei co zrobić, aby efekty były widoczne i odczuwalne. Realizując wytyczne planu walki z artretyzmem dr. Fife'a, uwolnisz się od bólu wywołanego zapaleniem stawów i fibromialgią, a także znacząco zredukujesz dokuczające Ci schorzenia. W końcu zapomnisz o bolących stawach i odzyskasz pełną radość życia.

Czas zadbać o swoje stawy



 [pobierz fragment książki](#)

Chińskie ćwiczenia uzdrawiające

Steven Cardoza

Tytuł oryginału: Chinese Healing Exercises: A Personalized Practice for Health & Longevity


 Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska Terapie › tai chi
 Terapie › joga Zdrowie › długowieczność
 Zdrowie › choroby Zdrowie › aktywność fizyczna


 meridiany  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-526-9; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 372; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: III-dodruk

Codziennosc z większą witalnością – poznaj sekrety Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wszyscy pragniemy być zdrowi i w pełni sprawni przez całe życie. Istnieje wiele sposobów, by osiągnąć ten cel. Publikacja ta zdradzi Ci, jak można to uzyskać dzięki prostym technikom leczniczym zaczerpniętym z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Minuta ćwiczeń dla zdrowia – przekonaj się, że tradycyjna medycyna potrafi zdziałać cuda!

Książka zawiera 88 łatwych i nieobciążających organizm ćwiczeń inspirowanych medycyną chińską. Są one przeznaczone dla każdego – niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. Wykonywane przez minutę lub dwie dziennie polepszą Twoje samopoczucie i przedłużą życie. Dodatkowo wzmocnią kondycję fizyczną i zminimalizują, a nawet odwrócą oznaki starzenia. Poszczególne ćwiczenia skupiają się na konkretnych dolegliwościach zdrowotnych i zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia najpowszechniejszych urazów fizycznych. Pomogą Ci również przebrnąć przez codzienność z większą witalnością i energią. Co ważne, każde z nich wykonasz samodzielnie w domu, bez potrzeby sięgania po specjalistyczny sprzęt. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby ćwiczenia wywiedzione z medycyny chińskiej były bezpiecznie łączone z innymi medycznymi czynnościami, np. medycyną alternatywną czy konwencjonalną.

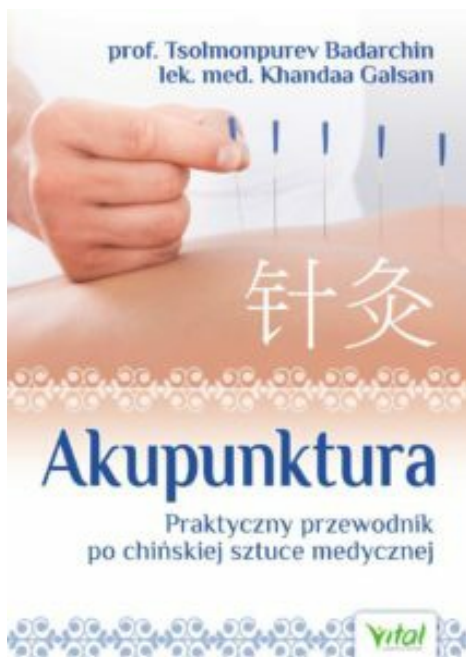
Jak zminimalizować oznaki starzenia, stosując Tradycyjną Medycynę Chińską?

Wszystkie ćwiczenia zostały szczegółowo opisane i przedstawione w formie graficznej. Są one oparte na zasadach medycyny chińskiej – akupresury, Tai Chi, Qigong i jogi taoistycznej. Przy każdym z nich znajdziesz opis energetycznych i fizycznych korzyści. W książce jest również indeks, dzięki któremu łatwo dobierzesz ćwiczenia odpowiednie do Twoich dolegliwości. Pomogą Ci one wyeliminować bóle, alergie, problemy z trawieniem, bezsenność czy stres. Wzmocnią Twój układ odpornościowy, będą wspierały w walce ze skutkami wysokiego ciśnienia lub pomogą pozbyć się kłopotów z kręgosłupem. To tylko wybrane dolegliwości, w których leczenie pomóc mogą ćwiczenia inspirowane medycyną chińską.

Proste ćwiczenia dla każdego – tradycyjne leczenie przynosi efekty!

Autor książki specjalizuje się w medycynie chińskiej i ziołolecznictwie. Od przeszło trzech dekad wykłada w szkołach akupunktury. Teraz dzieli się z Tobą swoim bogatym doświadczeniem, które posłużyło mu do opracowania skutecznych technik pobudzających energię życiową. Korzystając z ćwiczeń bazujących na osiągnięciach medycyny chińskiej, możesz łatwo i szybko poprawić stan swojego zdrowia.

Poznaj prostą receptę na zdrowie



Akupunktura

lek. med. Khandaa Galsan prof. dr Tsolmonpurev Badarchin

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

Terapie › akupunktura

ebooki terapie naturalne

ISBN: 978-83-64278-31-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Metoda leczenia, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Akupunktura jest jedną z najstarszych metod leczniczych, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Coraz częściej jest stosowana na całym świecie i stanowi doskonałe uzupełnienie medycyny konwencjonalnej. To metoda uznana przez Światową Organizację Zdrowia, a w Polsce jest refundowana przez NFZ. Akupunktura polega na nakłuwaniu wybranych miejsc na ciele człowieka, nazywanych punktami akupunktury.

Akupunktura, czyli leczenie igłami

Akupunktura polega na regulowaniu krążenia energii Qi w organizmie. Za pomocą igieł nakłuwają się określone punkty na powierzchni ciała, które są rozmieszczone wzdłuż meridianów, czyli kanałów, którymi wewnątrz organizmu człowieka przemieszczają energie yin i yang. Takie zabiegi pomagają przywrócić zaburzoną równowagę między yin i yang, a także uregulować przepływ energii qi w narządach wewnętrznych. Jeśli na przykład wątroba jest chora, to wysyła sygnały do odpowiednich punktów na powierzchni ciała. Zastosowanie akupunktury właśnie w tych punktach ma wpływ na ten organ i rozpoczyna się proces jego uzdrawiania. Tą metodą można leczyć większość schorzeń między innymi:

- zapalenie zatok,
- przeziębienie,
- astmę,
- zapalenie spojówek,
- nadciśnienie,
- chorobę wieńcową,
- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- zaparcia,
- bóle głowy i migreny,
- reumatoidalne zapalenie stawu,
- zespół bolesnego barku.

Akupunktura daje także pozytywne rezultaty przy leczeniu dolegliwości ginekologicznych i urologicznych. Działa również przeciwbólowo.

Eksperti pokażą Ci, jak bezpiecznie i skutecznie stosować akupunkturę

Autorzy są lekarzami i od wielu lat praktykują akupunkturę. W książce szczegółowo opisują punkty terapeutyczne i ich umiejscowienie na ciele. Dodatkowo eksperci prezentują wyniki badań dotyczących skuteczności akupunktury w leczeniu poważnych chorób. Znajdziesz też zestaw ćwiczeń wpływających na poprawę koncentracji i pamięci. Z łatwością poznasz inne terapie z wykorzystaniem punktów akupunktury, takie jak moksaterapia, która działa leczniczo poprzez usprawnianie przepływ krwi, czy bardzo popularna leczyć większość schorzeń między innymi: kręgosłupa, rwie kulszowej, bólach mięśniowych, przy przeziębieniach, poprawia krążenie.

Wykorzystaj dawne metody na współczesne choroby



 [pobierz fragment książki](#)

Płukanie ust olejem

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Oil Pulling Therapy: Detoxifying and Healing the Body Through Oral Cleansing

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › ajurweda

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

 [ebooki](#) [oczyszczanie organizmu](#) [olej roślinny](#) [zdrowe zęby](#)

ISBN: 978-83-8168-450-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** IV;

Zdrowie rozpoczyna się w ustach

Często słyszymy o fatalnym oddziaływaniu na stan zdrowia plomb amalgamatowych i poważnych konsekwencjach pozornie nieszkodliwych schorzeń jamy ustnej. Mimo wszystko niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że usta stanowią drzwi do zdrowia. Dolegliwości jamy ustnej i ich schorzenia odbijają się na całym organizmie i niosą za sobą bardzo poważne konsekwencje. Jak zadbać o idealny stan całej jamy ustnej, nie tylko zębów i dziąseł? Wystarczy płukać usta... olejem.

Chcesz uniknąć wizyt u dentysty?

Choć zabrzmiało to niewiarygodnie, płukanie ust olejem znacząco zwiększa szanse na uniknięcie bardzo poważnych dolegliwości. Olej eliminuje bakterie, grzyby i zmiany próchnicze, będące przyczyną powstawania chorób ogólnoustrojowych. Z tej książki nie tylko dowiesz się, jak wykorzystać jego zbawienne działanie, ale również poznasz sposoby uniknięcia zagrożeń czyhających podczas... wizyty u dentysty. Zapobieganie próchnicy to jednak tylko jedna z mnóstwa korzyści opisywanych przez Autora.

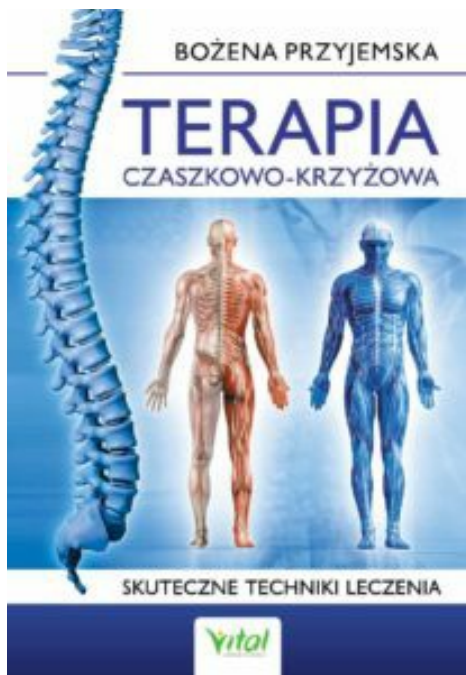
Dlaczego warto ssać olej?

Dzięki płukaniu ust olejem, która to metoda wywodzi się z ajurwedy, czyli tradycyjnej medycyny indyjskiej, pozbędziesz się ze swojego ciała metali ciężkich i innych szkodliwych związków. Autor międzynarodowych bestsellerów poświęconych diecie ketogenicznej i terapeutycznym właściwościom tłuszczu, podpowiada, jaki olej wybrać oraz odpowiada na inne pytania dotyczące tego pięknego w swojej prostocie panaceum. Korzystając z naukowych odkryć wyjaśnia, jak olej wpływa na zdrowie ust, zębów, dziąseł i całego ciała.

Zdrowie na lata

Jeśli często masz usuwany kamień nazębny lub cierpisz na halitozę, jest to książka idealna dla Ciebie. Dzięki niej dokonasz detoksykacji całego organizmu i zapewnisz sobie zdrowie na lata. Gwarantuje Ci to nie tylko autor międzynarodowych bestsellerów, ale również tysiące zadowolonych pacjentów.

Przez usta do zdrowia!



 [pobierz fragment książki](#)

Terapia czaszkowo-krzyżowa

Bożena Przyjemska

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 [ebooki](#) [masaż powięzi](#)

ISBN: 978-83-64278-65-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: IV - dodruk;

Terapia czaszkowo-krzyżowa na wiele dolegliwości

Czym jest tytułowa terapia? Z jakiego powodu medycyna konwencjonalna nie uznaje istnienia systemu czaszkowo-krzyżowego? I dlaczego ludzie cierpią pomimo rozwiniętych technik medycznych?

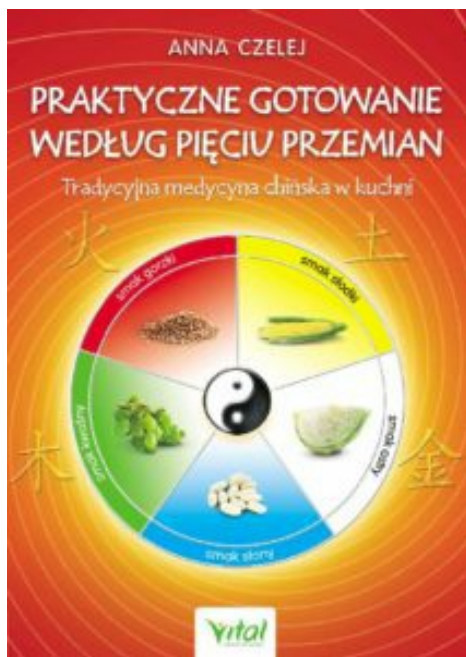
Czy wiesz, czym jest terapia czaszkowo-krzyżowa?

Książka opisuje terapię czaszkowo-krzyżową jako holistyczny system terapeutyczny. Zakłada ona, że pod wpływem przeróżnych czynników – urazów, stresu, traumatycznych przeżyć – powstają w organizmie zatory energetyczne, które blokują jego prawidłowe funkcjonowanie. W publikacji tej znajdziesz dokładny opis, w jaki sposób terapeuta wyczuwa pulsowanie płynu mózgowo-rdzeniowego i jak delikatnym dotykiem usuwa napięcia. A dzięki dokładnemu wyjaśnieniu wszystkich etapów przeprowadzenia zabiegu dowiesz się, jak używając intencji można wprowadzać do tkanek informację, która pomaga uruchomić mechanizmy samoleczenia.

Dla zaawansowanych i początkujących

Terapia ta pomaga w bardzo wielu dolegliwościach, takich jak: kłopoty z koncentracją, zaburzenia osobowości, nadpobudliwość u dzieci i dorosłych, stres, dysleksja, bóle i zawroty głowy, migreny, kłopoty ze wzrokiem i słuchem, zapalenia zatok, wady wymowy, a także bóle kręgosłupa i pleców – może być pomocna dla każdego. Książka stanowi idealny podręcznik nie tylko dla zaawansowanych terapeutów ale także dla osób początkujących w tej dziedzinie a dołączone ilustracje pomogą w zapoznaniu się ze szczegółami anatomicznymi istotnych dla terapii części ciała. To jedna z niewielu bezinwazyjnych, bezbolesnych a przy tym bardzo skutecznych metod przywracania zdrowia.

Skuteczna metoda poprawiania zdrowia!



 pobierz fragment książki

Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian

Anna Czelej



Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Terapie › pięć przemian



stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-021-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: VII;

Kuchnia Pięciu Przemian, na czym polega

Kuchnia Pięciu Przemian wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jej głównym założeniem jest zachowanie równowagi oraz życie zgodne z zasadami natury –porami roku czy rytmem dobowym człowieka. Według filozofii chińskiej wszystko co jemy i pijemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, a odpowiednio dobrana dieta nieraz może czynić cuda. Ważne jest nie tylko co spożywamy, ale również w jaki sposób to robimy oraz jak przyrządzamy potrawy. Wszystko to określają zasady, które zostały opisane w tym wyjątkowym poradniku.

Zasady diety według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Anna Czelej, aktywna propagatorka życia zgodnie z chińską filozofią oraz autorka wielu publikacji poświęconych tej tematyce, zabierze Cię w świat gotowania według Pięciu Przemian. Dzięki informacjom zamieszczonym w tej książce nie tylko poznasz zasady diety, ale również odkryjesz czym jest Pięć Elementów (Ogień, Ziemia, Metal, Woda i Drewno) oraz jakie smaki i właściwości są im przypisane.

Pięć Przemian po polsku!

Ogromną zaletą tej publikacji są niezwykle proste przepisy kulinarne, które Autorka dopasowała do polskiego stołu. Nie znajdziesz tu egzotycznych składników, których nie kupisz w najbliższym supermarkecie! W zamian za to strony książki uginają się od przepisów na pyszne paszety z grochu, krostki z ziemniaków, faszerowane pieczarki, różnego rodzaju ryby, zapiekanki, pasty z jajek, zupy takie jak barszcz ukraiński, krupnik z wędzonymi śliwkami czy grochówka. Dowiesz się również w jaki sposób upiec chleb, kutię czy ciasta takie jak sernik, piernik czy szarlotkę. Anna Czelej, będąca wegetarianką, uzupełniła swoją książkę o przepisy na dania z indykiem, więc nie tylko fani diety roślinnej znajdą to coś dla siebie!

Zalety diety według Pięciu Przemian:

- tworzenie lekkostrawnych posiłków, które nie obciążają układu trawiennego,
- pozbycie się z jadłospisu takich produktów wywołujących stany zapalne, takich jak tłuszcze trans, sól, różnego rodzaju niezdrowe substancje np. syrop glukozowo-fruktozowy,
- utrata nadprogramowych kilogramów,
- obniżenie ryzyka zachorowania na choroby serca, cukrzycę, nadciśnienie, miażdżycę, nowotwory i wiele innych wynikających z nieprawidłowej diety,
- brak konieczności liczenia kalorii,
- harmonizacja z otoczeniem i wprowadzenie spokoju.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się czym jest dieta według Pięciu Przemian oraz nauczysz się jej zasad,
 - otrzymasz plansze produktów wg Pięciu Przemian, które pomogą Ci w nauce gotowania zgodnego z zasadami,
 - poznasz fantastyczne przepisy, dzięki którym w Twojej kuchni nie zagości już nuda,
 - zrozumiesz, które z Pięciu Elementów posiadają smak słodki, słony, gorzki, kwaśny czy ostry,
 - odkryjesz produkty wg Pięciu Przemian, które należy spożywać latem, zimą, jesienią oraz wiosną
 - wyeliminujesz stany zapalne i uzdrowisz swoje ciało,
 - wprowadzisz do swojego życia równowagę i harmonię z przyrodą.
- I co najważniejsze z łatwością wprowadzisz dietę według Pięciu Przemian do swojego codziennego życia!

Rewolucja w gotowaniu



 pobierz fragment książki

Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Ellen Goldsmith dr Maya Klein

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › energia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

 układ trawienny  zdrowe odżywianie

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

Holistyczna koncepcja zdrowia

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

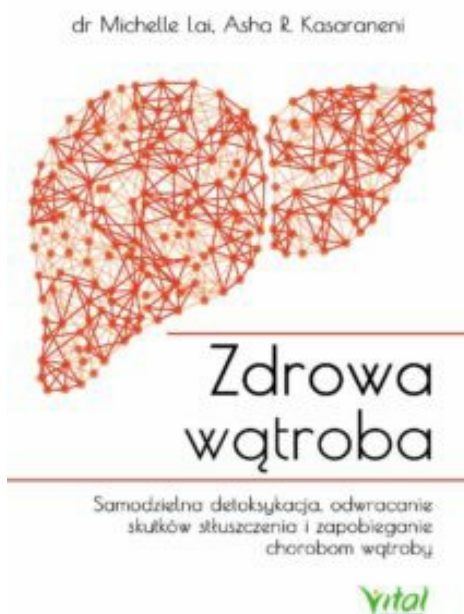
Zrozumienie trawienia kluczem do zdrowia

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

Na jakie schorzenia pomoże medycyna chińska?

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

Tak smakuje zdrowie



Zdrowa wątroba

Asha R. Kasaraneni dr Michelle Lai

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



Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

Terapie › oczyszczanie wątroby

Terapie › detoks

Zdrowie › choroby



ebooki

oczyszczanie organizmu

zdrowa wątroba

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

 pobierz fragment książki

Problemy z wątrobą są częstsze niż myślisz

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

Wykryj problemy z wątrobą, zanim będzie za późno!

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

Jedz świadomie! Tak pozbędziesz się problemów z wątrobą

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

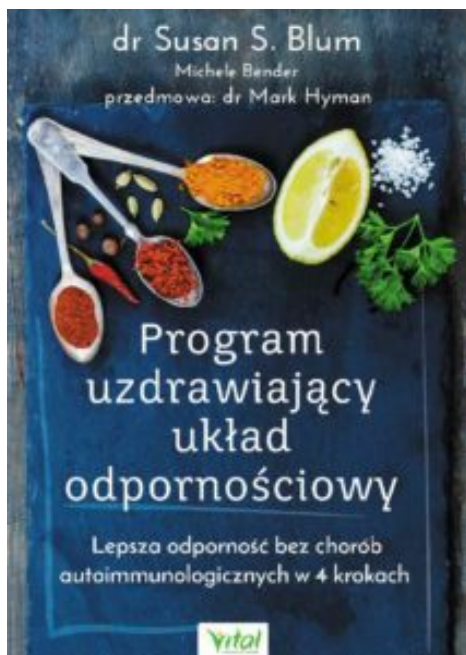
Skorzystaj z przepisów na zdrową wątrobę

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

Jeśli chcesz się pozbyć problemów z wątrobą:

- zrzucić zbędne kilogramy,
- zmniejszyć spożycie węglowodanów,
- zmniejszyć spożycie tłuszczów nasyconych,
- zwiększyć spożycie tłuszczów omega-3 (tłuszczów wielonienasyconych),
- zwiększyć spożycie witaminy E,
- zwiększyć spożycie witaminy D,
- zwiększyć spożycie produktów bogatych w potas.

Możesz pomóc swojej wątrobie!



[pobierz fragment książki](#)

Program uzdrawiający układ odpornościowy

Michele Bender dr Susan S. Blum

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

Terapie › medycyna naturalna

choroby autoimmunologiczne ebooki odporność stwardnienie rozsiane

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

Epidemia chorób autoimmunologicznych

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

Stres, kortyzol i choroby układu odpornościowego

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

Bakterie jelitowe na straży odporności

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

Medycyna funkcjonalna a choroby autoimmunologiczne

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

Poznaj sposób na „nieuleczalne” dolegliwości!



 [pobierz fragment książki](#)

Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie

Christine Wagener

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

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



stwardnienie rozsiane

SuperRabaty

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

SM – wyrok czy szansa na nowe życie?

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

Ciekawe i aktywne życie!

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

Co naprawdę pomaga?

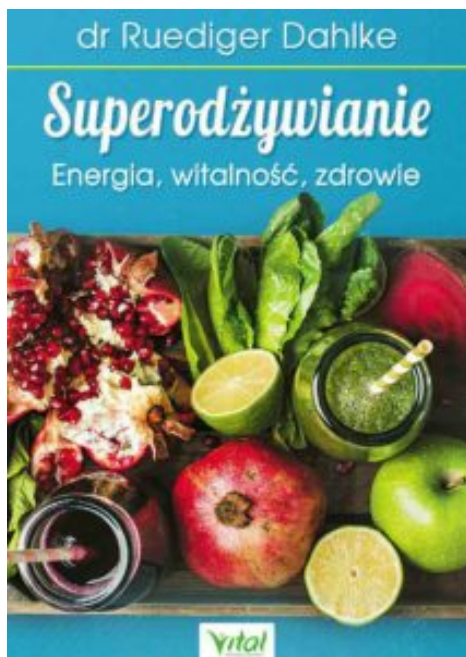
Działanie wielu opisanych w książce terapii zostało udowodnione klinicznie. Mogą one długotrwale złagodzić przebieg choroby. Do najskuteczniejszych z nich należy terapia oddechowa, qigong i medytacja lecznicza. Pobudzają one naturalne, dotychczas uśpione procesy samouzdrawiania organizmu. Ważna jest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

Co można uzyskać dzięki naturalnym metodom leczenia SM?

Dzięki opisanym w tej publikacji terapiom możesz:

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

Nad stwardnieniem rozsianym można zapanować!



 pobierz fragment książki

Superodżywianie

dr Ruediger Dahlke

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

 Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › zioła

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › długowieczność

 ebooki konopie SuperRabaty zdrowe odżywianie

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

Jedzenie to życie!

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

Sięgnij do mądrości przodków

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

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

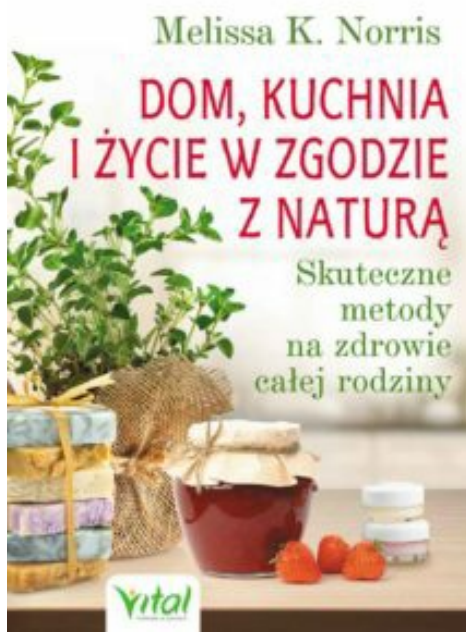
Cud długowieczności i vitalności

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

Superpożywienie dla Ciebie!

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

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o zdrowej żywności!



Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą

Melissa K. Norris

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

Zdrowie › uroda
Dieta › kuchnia

Terapie › zioła
Dieta › zdrowe odżywianie

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

 pobierz fragment książki

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

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

Zdrową żywność i naturalne środki czystości możesz zrobić sam!

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

Szukasz przepisów na zdrowy styl życia? Sięgnij po tę książkę

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

Wyrzuć chemię z domu i żyj naturalnie!



 [pobierz fragment książki](#)

Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą

Melissa K. Norris

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › kuchnia
Zdrowie › uroda



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

Życie w zgodzie z naturą jest na topie

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

Naturalne środki czystości możesz z łatwością zrobić samodzielnie

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

Życie w zgodzie z naturą to także zdrowe gotowanie

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

Wyrzuć chemię z domu i żyj naturalnie!



 pobierz fragment książki

Lemoniadowe oczyszczanie

Tom Wołoszyn

Tytuł oryginału: Die Zitronensaft-Kur

 Terapie › detoks
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › oczyszczanie jelit

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

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

Najskuteczniejsza metoda oczyszczania organizmu

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

Zdrowa i piękna sylwetka w 10 dni

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

Jak pozbyć się toksyn z organizmu

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

Stosując Master Cleanse:

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

Piękne ciało i jasny umysł



 [pobierz fragment książki](#)

Oczyszczanie dla każdego

Barbara Heiner

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › oczyszczanie jelit

 [ebooki](#) [oczyszczanie organizmu](#) [pH](#) [SuperRabaty](#)

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

Zatrucie organizmu – przyczyna złego samopoczucia

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

Pozbądź się toksyn ze swojego organizmu

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

Poczuj, jak Twoje ciało się regeneruje

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

Poczuj się dobrze we własnym ciele



 pobierz fragment książki

Złoto koloidalne

Brigitte Hamann

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

 Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › długowieczność

Terapie › ajurweda
Zdrowie › uroda

 seria - zdrowie z natury stany zapalne  nakład wyczerpany

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

Poznaj siłę wielowiekowej tradycji

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

Działanie potwierdzone naukowo

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

Jak złoto wzmacnia organizm

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

Zdrowie jest bezcenne



 [pobierz fragment książki](#)

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;

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

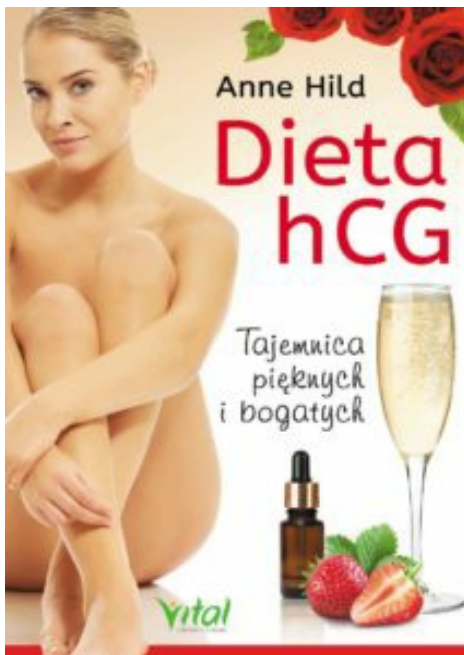
Clemens Arvay jest biologiem, którego praca naukowa opiera się m.in. na badaniu korzyści zdrowotnych wynikających z kontaktu z naturą. W tej książce Autor dowodzi istnienia leczniczej komunikacji roślin z innymi istotami. Zachodzi ona na poziomie molekularnym. Dzięki tej publikacji:

- 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 drobnoustroj 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



[pobierz fragment książki](#)

Dieta hCG

Anne Hild

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

Zdrowie › uroda
Terapie › homeopatia

Zdrowie › odmładzanie
Dieta › odchudzanie

 **nakład wyczerpany**

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

Dieta hCG – odkryj cudowny sposób na odchudzanie!

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

Skuteczny program odchudzający – jak to działa

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

Dieta niskokaloryczna i hormony hCG – naturalna terapia odchudzająca

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

Zaufaj autorytetowi ekspertki

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

Piękne ciało na zawsze.



Oczyszczanie nerek

Lauren Felts

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › detoks

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

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

 pobierz fragment książki

Świadomy detoks

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

Nerki i ich rola zdrowotna

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

Objawy niedoczynności lub dysfunkcji nerek:

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

Nerki a słuch

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

Cele zdrowotne oczyszczania nerek

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

Co wspólnego ma joga z oczyszczaniem nerek?

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

Zioła na nerki – jak oczyścić nerki ziołami?

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

Oczyść nerki, zyskaj zdrowie!



Lecnicze głodówki dla każdego

dr Ruediger Dahlke

Tytuł oryginału: Das große Buch vom Fasten

Zdrowie › choroby
Terapie › głodówki

Terapie › medytacja

stwardnienie rozsiane ✗ nakład wyczerpany

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

 pobierz fragment książki

Moc głodówek

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

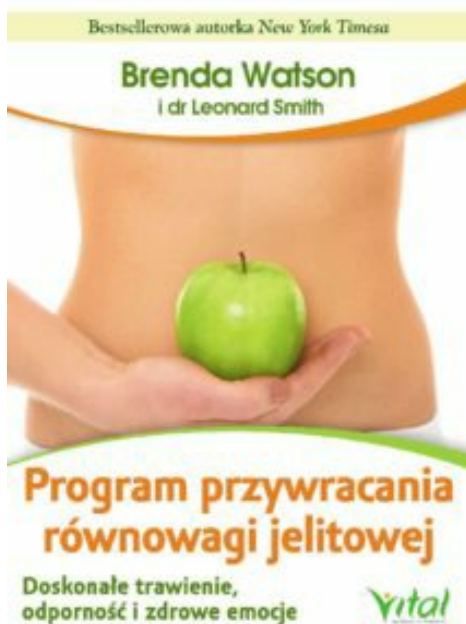
Oczyszczanie ciała i ducha

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

Potwierdzony naukowo program

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

Przez głodówkę do zdrowia!



Program przywracania równowagi jelitowej

Brenda Watson dr Leonard Smith

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie jelit

bakterie układ trawienny ✗ nakład wyczerpany

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

 pobierz fragment książki

Dobre bakterie – klucz do zrzucenia zbędnych kilogramów!

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

Równowaga bakteryjna jelit – bakterie Twój nowy priorytet

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

Dieta na chudy brzuch

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

Przywróć swoim jelitom równowagę

Informacje zawarte w tej książce pomogą Ci:

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

Co mówią autorytety

Ta dieta otwiera drzwi do sukcesu nie tylko pod względem utraty wagi, ale co ważniejsze, zapewnia przyjazny plan żywienia oparty na najnowszych badaniach naukowych. Dzięki niej wyraźnie poprawisz swoje zdrowie oraz zrobisz krok do długowieczności.

– dr David Perlmutter, autor bestsellera *Księga zdrowia mózgu*

Autorka opracowała zaskakująco kompleksowy i przyjazny przewodnik zarządzania florą jelitową w celu osiągnięcia optymalnego zdrowia i masy ciała. To źródło świadomych, wnikliwych i rzeczywistych porad dotyczących poprawy zdrowia.

– dr William Davis, bestsellerowy autor „New York Timesa”

Nikt nie wie więcej o jelitach niż Brenda Watson. Jest jedną z moich nauczycielek. Jej wiedza o tym, jak działają jelita i jak jeść, odmieni Twoje życie!

– Suzanne Somers, autorka bestsellerów „New York Timesa”



Zdrowe jelita, zdrowe życie

Joachim Bernd Vollmer

Tytuł oryginału: Gesunder Darm -: gesundes Leben

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

lewatywy mikrobiom układ trawienny zdrowa skóra ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-94-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 348; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Twój drugi mózg

Jelita nazywane są drugim mózgiem i lubią uporządkowany przebieg dnia. Rytm, na który mogą się nastawić. Często nie mamy świadomości, że takie choroby jak rak, nadciśnienie, reumatyzm, migrena, cukrzyca czy alergie mają w nich swoje źródło. Jedynie holistyczne podejście do zdrowia gwarantuje skuteczne pozbycie się powyższych dolegliwości. Autor książki podpowie Ci jak uszczelnić przeciekające jelita stosując jedynie dietę i naturalne metody.

Uważaj co jesz!

Ponieważ oprócz powietrza najpowszechniejszym źródłem trucizn przenikających do naszego organizmu jest jedzenie, powinniśmy dążyć do tego, by nasze pożywienie było możliwie jak najbardziej pozbawione trucizn. Spożywane przez nas produkty mogą stanowić nie tylko nośnik substancji wspierających lub szkodzących zdrowiu, lecz zawierają także wiele substancji czynnych, które mogą mieć pozytywny bądź negatywny wpływ na nasz nastrój, uczucia oraz zdolność do działania.

Jelita a psyche

Występowanie związku pomiędzy zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi a ludzką psychiką znane były już w starożytności. Ów ścisły związek uwidacznia się przede wszystkim w sytuacji lęku. Wśród klasycznych schorzeń psychiczno-fizycznych czyli psychosomatycznych znajdują się także zaburzenia układu pokarmowego: nadwaga, choroby nowotworowe, wrzody żołądka, szumy uszne, migrena, silne bóle pleców, atopowe zapalenie skóry, nerwica serca, zaburzenia odżywiania, chroniczne zmęczenie.

Jak wyleczyć schorzenia jelit

W tej książce Autor opisuje metody, dzięki którym zdołasz przywrócić prawidłową perystaltykę jelit i uregulować procesy trawienne. Poznasz skuteczne sposoby na pozbycie się zaparć i infekcji grzybiczych. Dowiesz się jak wzmocnić układ immunologiczny oraz mięśnie i stawy. Poprawisz wzrok, a Twoja skóra stanie się czysta i młodsza. Znacznie zredukuje się nadmierna potliwość skóry i zniknie związany z nią zapach. Zmniejszą się lub całkowicie ustąpią bóle stawów. Poprawi się praca mózgu, a stany depresyjne ulegną osłabieniu albo w ogóle przestaną się pojawiać.

Jelita kluczem do zdrowia



Kryzys ozdrowieńczy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Healing Crisis

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



olej roślinny

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-97-6; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 112; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Na czym polega kryzys ozdrowieńczy?

Kryzys ozdrowieńczy jest integralną częścią każdej terapii. Zazwyczaj występuje na początku kuracji i trwa kilka dni, czasem z nawrotami o mniejszym nasileniu. Polega na zaostrzeniu objawów choroby w czasie, gdy organizm zwalczając jej przyczynę pozbywa się wszelkich zbędnych substancji, złogów i toksyn. Zjawiska kryzysu ozdrowieńczego nie rozumie niestety wielu lekarzy. Pojawiające się symptomy leczą konwencjonalnie, hamując w ten sposób proces uzdrawiania organizmu.

Wspomaganie naturalnych metod leczenia

Dzięki książce dr. Bruce'a Fife'a dowiesz się jakie są prawdziwe przyczyny kryzysu i co można zrobić, gdy już do niego dojdzie. Autor pomoże Ci w zrozumieniu tego fenomenu, a także udzieli informacji dotyczących czerpania korzyści ze stosowania dowolnej metody leczenia naturalnego. Wsluchując się w swoje ciało i dostosowując się do przekazywanych przez nie wskazówek sprawisz, że proces leczenia organizmu przebiegnie szybciej i łagodniej. Pozytywne nastawienie pozwoli Ci na polepszenie stanu zdrowia i zwiększenie sił witalnych. Objawy pojawiające się w trakcie kryzysu powinieneś potraktować jako wskazówki dotyczącego tego, co dalej robić. Jeśli czujesz zmęczenie – odpocznij. Jeśli masz gorączkę, organizm próbuje wytworzyć ciepło, dlatego owiń się w coś i pozwól działać podwyższonej temperaturze.

Jak poradzić sobie ze złym samopoczuciem na początku leczenia?

Kryzys ozdrowieńczy należy po prostu przetrwać. Po chwilowym pogorszeniu nadejdzie dużo lepsze samopoczucie, a powyższe objawy ustąpią. Nie należy przerywać kuracji ani jej modyfikować. Organizm potrzebuje czasu, żeby sam się naprawić i zacząć funkcjonować poprawnie.

Od kryzysu do zdrowia



[pobierz fragment książki](#)

Jiaogulan – chińskie zioło nieśmiertelności

Jialiu Liu Michael Blumert

Tytuł oryginału: Jiaogulan: China's "Immortality Herb"--Unlocking the Secrets of Nature's Powerful Adaptogen and Antioxidant

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

herbaty ziołowe seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-81-5; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 104; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

Jiaogulan – zioło nieśmiertelności

Mówiąc o jiaogulanie, należy zwrócić szczególną uwagę na mnogość jego leczniczych właściwości – dowiedzionych w wielu badaniach naukowych, które są zaprezentowane w tej publikacji. Jiaogulan jest bezpieczny, a jego skład chemiczny oraz właściwości lecznicze są porównywalne z tymi charakteryzującymi żeń-szeń. Mówi się na niego także „xiancao”, co tłumaczy się jako „zioło nieśmiertelności”.

Chiński ziołowy środek energetyzujący

W Chinach jiaogulan traktuje się jako środek energetyzujący, a parzoną z niego herbatę pije się dwa razy dziennie: przed pójściem do pracy dla wzmocnienia i podniesienia wydajności oraz po południu, aby odprężyć ciało po wyczerpującym dniu. Jiaogulan jest idealnym suplementem diety dla sportowców, ponieważ zwiększa wydajność mięśnia sercowego, poprawia wykorzystanie tlenu i przyspiesza regenerację po wysiłku fizycznym.

Jiaogulan wpływa na poziom cholesterolu

Wiele badań potwierdziło zdolności jiaogulanu do obniżenia poziomu cholesterolu, trójglicerydów oraz LDL (niezdrowej lipoproteiny krwi) w surowicy, przy jednoczesnym podwyższeniu HDL (zdrowa lipoproteina krwi wspomagająca metabolizm cholesterolu w tętnicach) – co chroni oraz wspomaga leczenie miażdżycy naczyń krwionośnych, zawału mięśnia sercowego oraz wylewu krwi do mózgu.

Szybszy powrót do zdrowia dzięki ziołu nieśmiertelności

Okres rekonwalescencji to dla białych krwinek okres intensywnej pracy. Powrót do zdrowia bez ich udziału nie jest możliwy. Natomiast jiaogulan wpływa na proces ich produkcji, czyli hematopoezę. Badania dowodzą, że „zioło nieśmiertelności” może podwyższyć całkowitą ilość leukocytów u pacjentów cierpiących na białaczkę. Ponadto została również potwierdzona zdolność jiaogulanu do zwiększenia całkowitej ilości białych ciałek krwi u osób po chemioterapii i radioterapii.

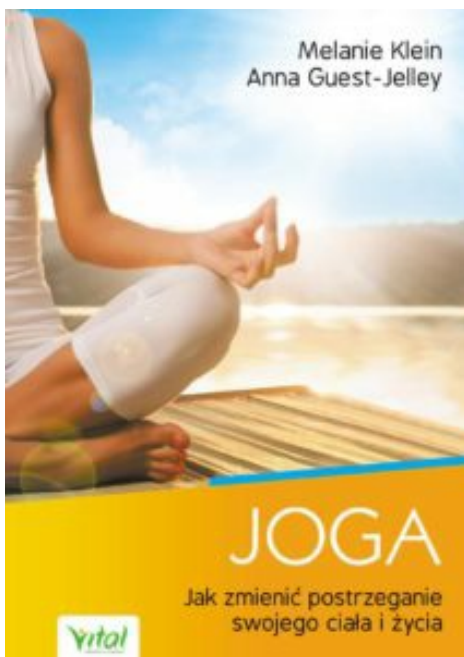
Jiaogulan niweluje stres

Stres wywołują różne czynniki środowiskowe i czynniki psychologiczne, co może prowadzić do zespołu napięć zaburzającego równowagę centralnego układu nerwowego. Zaburzenie tej równowagi skutkuje następnie nieprawidłową pracą nadnerczy. Przeprowadzone w Chinach badania wykazały, że jiaogulan jest bardzo skutecznym środkiem adaptogennym. Oznacza to, że działa w dwojaki sposób na centralny układ nerwowy, łagodząc go, gdy jest w stanie rozdrażnienia, a pobudzając, kiedy pracuje zbyt wolno.

Książka polecana m.in. przez dr Roberta Bye

„Gratuluję stworzenia zwięzłej i treściwej publikacji przybliżającej światowi zachodniemu to fascynujące zioło. Sposób organizacji rozdziałów pozwala na szybkie odnalezienie odpowiedzi na wszelkie pytania, a wyraźne ilustracje stanowią dodatkowy atut. Jako że jestem naukowcem, bardzo doceniam też prezentowaną tu bibliografię. Wreszcie istnieje publikacja, którą mogę polecić wszystkim osobom pytającym mnie o tę niezwykłą roślinę”.

Zioło na współczesne dolegliwości.



Joga – jak zmienić postrzeganie swojego ciała i życia

Anna Guest-Jelley Melanie Klein

Tytuł oryginalny: Yoga and Body Image: 25 Personal Stories About Beauty, Bravery & Loving Your Body


 Terapie › joga
 Zdrowie › relaks
 Zdrowie › aktywność fizyczna

Zdrowie › pozytywne myślenie
 Zdrowie › stres

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-79-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 340; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Joga pomoże Ci odnaleźć swoje piękno

Często mówi się, że piękno jest subiektywne i leży tak naprawdę w oczach patrzącego. Jest to prawda również wtedy, gdy sami oceniamy swoje ciało czy życie. Jak często ktoś pozornie nieatrakcyjny czuje się cudownie, a ktoś rzekomo ładniejszy jest pełen kompleksów i samokrytyki? Autorki w swojej książce udowadniają, że dzięki ćwiczeniom takim jak joga, każdy może dostrzec i wyeksponować własne piękno.

Pozbądź się kompleksów i negatywnych przekonań

To jedyna w swoim rodzaju publikacja, w której aż dwadzieścia pięć osób opowiada o związku jogi z wizerunkiem ciała. Wśród nich jest znana piosenkarka Alanis Morissette, sławna instruktorka jogi Seane Corn oraz autorka bestsellerów New York Timesa, doktor Sara Gottfried. Poprzez ich inspirujące historie, Ty również odkryjesz, że joga wpływa nie tylko na zdrowie i sprawność fizyczną, ale również na stosunek do siebie samego. Dzięki tej książce będziesz w stanie wyzbyć się kompleksów czy negatywnych przekonań, jakie nieświadomie wpojono Ci jeszcze w dzieciństwie.

Joga a doświadczenia życiowe

Autorki prezentują niezwykle spojrzenie na jogę, a także sposób, w jaki ćwiczenia i ta filozofia ukształtowały ich życie. W książce znajdziesz cenne wskazówki, jak wykorzystać jogę do fizycznego i psychicznego wzmocnienia się, a także do znacznego polepszenia swojej samooceny. Publikacja łączy kolekcję różnych głosów, które podejmują tematy związane z całym spektrum ludzkich doświadczeń: od kultury i mediów, po płęć i seksualność. Co za tym idzie, pomaga nauczyć się odbudowy więzi ze swoim ciałem i życiem.

Weź matę i przekonaj się, jakie korzyści przyniesie Ci uprawianie jogi

Czy wiesz, że wpływ jogi na zdrowie został udowodniony w wielu badaniach naukowych? To jeden z niewielu rodzajów ćwiczeń, które mają bezpośredni wpływ nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również umysłowe. Dzięki temu lista korzyści, jakie płyną z uprawiania jogi, jest naprawdę imponująca. Joga:

- redukuje masę ciała,
- zwiększa siłę i elastyczność,
- poprawia równowagę,
- zmniejsza stres,
- poprawia postawę ciała,
- zwiększa koncentrację,
- przyspiesza metabolizm,
- wzmacnia serce, obniża ciśnienie krwi,
- chroni przed kontuzjami,
- pomaga zbudować wewnętrzną siłę,
- pozytywnie wpływa na zmianę postrzegania samego siebie.

Odkryj w sobie piękno!



Sposób na chroniczne zmęczenie

Yuri Elkaim

Tytuł oryginału: The All-Day Energy Diet: Double Your Energy in 7 Days

Zdrowie › stres
Dieta › witaminy

Terapie › energia

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-72-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 300; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Długotrwały stres jest groźny dla zdrowia

Energia to życie. Ciało naenergetyzowane to zdrowe ciało. Bez wystarczającej energii narażamy na szwank swoje zdrowie, osiągamy ułamek tego, co naprawdę możemy. Współczesny świat stawia przed nami coraz większe wyzwania. Staramy się za nimi nadążyć i w efekcie stajemy się coraz bardziej zaganianym i znerwicowanym społeczeństwem. Ciągły stres powoduje wypalenie nadnerczy, a wypijanie kolejnych filiżanek kawy jedynie pogarsza sytuację. Organizm zaczyna dawać sygnały w postaci zmęczenia, cukrzycy, złej przemiany materii, egzemy, a nawet chorób autoimmunologicznych.

Pokonaj chroniczne zmęczenie!

Autor, ekspert z dziedziny zdrowego stylu życia, fitnessu i odzyskiwania energii, proponuje niezwykle prosty i możliwy do samodzielnego wykonania, test, który zmierzy Twój poziom stresu. W zależności od jego wyniku będziesz mógł zastosować techniki, które uwolnią Cię od jego nadmiaru i nauczysz się radzić sobie z sytuacjami pełnymi napięć. Dzięki tej książce podwoisz energię i pozbędziesz się wielu dolegliwości zaledwie w siedem dni.

Jak przywrócić prawidłowe procesy trawienne?

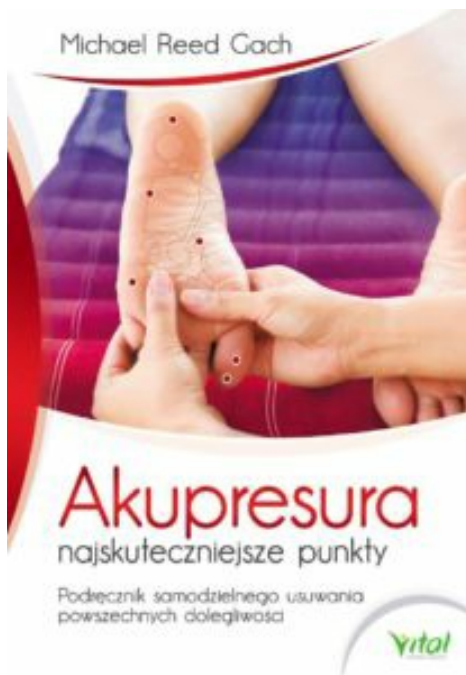
Równie ważnym czynnikiem, który wpływa na nasze samopoczucie jest dieta, dlatego Autor dokładnie analizuje codziennie produkty spożywcze, które Cię okradają z energii i powodują chroniczne zmęczenie. Dzięki tej publikacji poznasz prawdziwe działanie kawy, płatków śniadaniowych, napojów energetycznych, glutenu i cukru na organizm. Sprawdzisz czy prawidłowo trawisz spożywane przez Ciebie pokarmy. Zrozumiesz, dlaczego niektóre z nich mogą zakwaszać organizm i negatywnie wpływać na funkcjonowanie poszczególnych organów.

Energetyzujące ćwiczenia

Zastanawiasz się zapewne, jak ćwiczenia fizyczne mogą być w ogóle możliwe w sytuacji, w której czujesz się nieustannie zmęczony. Jest to możliwe a kluczem do sukcesu są w tym przypadku mądre ćwiczenia. Twój plan treningów powinien uwzględniać więcej czasu, podczas którego nadnercza będą miały okazję odpocząć, naładować się na nowo i w końcu całkowicie zresetować. W rezultacie może powstać na przykład taki program:

- 5 do 8 wyciśnień na ławce,
- odpoczynek,
- 5 do 8 wykroków do przodu z ciężarkami w dłoniach,
- odpoczynek,
- podciągnięcia (maksymalna ilość 5 do 8, jeśli są wykonywane z dodatkowym obciążeniem),
- odpoczynek,
- 5 do 8 powtórzeń przysiadów z ciężarkami w dłoniach,
- powtórzyć całość trzy razy.

Poczuj, że żyjesz!



Akupresura – najskuteczniejsze punkty

dr Michael Reed Gach

Tytuł oryginału: Acupressure's Potent Points: A Guide to Self-Care for Common Ailments

 Zdrowie › stres

Terapie › akupresura

 ból  terapie naturalne  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-67-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Lek na współczesne dolegliwości

Coś Cię boli? Paraliżuje Cię stres? A może napięcie, związane z tempem każdego dnia, zabija w Tobie całą radość życia? Choć możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, na wszystkie te problemy istnieje jeden skuteczny sposób – akupresura.

Uzdrow się sam

Jest to starożytna sztuka uzdrawiania wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, polegająca na stymulowaniu palcami punktów na ciele, które z kolei uruchamiają naturalne procesy samouzdrawiania organizmu. Dzięki niej z pomocą własnych dłoni poprawisz stan swojego zdrowia, zwiększysz witalność oraz złagodzisz codzienne dolegliwości i bóle, bez stosowania jakichkolwiek leków.

Przystępny i kompletny podręcznik

Podręcznik jest napisany prostym i zrozumiałym językiem. Zawiera ponad 400 zdjęć i czytelnych rysunków. Znajdziesz w nim także wskazówki, jak odnajdywać skuteczne punkty i naciskać je w bezpieczny, a zarazem skuteczny sposób. Autor dzieli się również wskazówkami na temat zdrowego stylu życia i odżywiania. Prezentuje też pięciominutowy program poprawy samopoczucia.

Remedium na wiele problemów zdrowotnych

Ten praktyczny przewodnik opisuje ponad czterdzieści często występujących dolegliwości, od alergii po zespół chronicznego zmęczenia. Autor wyjaśnia, jak samodzielnie możesz pozbyć się bólu głowy, artretyzmu, przeziębienia, grypy, bezsenności, bólu nóg, uderzeń gorąca, depresji i innych dolegliwości. Znajdziesz tu również metody usprawniania funkcjonowania poszczególnych organów. Już teraz możesz zmienić swoje dłonie w narzędzia uzdrawiania i poczuć się naprawdę wspaniale.

Ból znika „jak ręką odjął”

dr Susan E. Brown, Larry Trivieri Jr

Przewodnik odkwaszania organizmu



Przewodnik odkwaszania organizmu

Larry Trivieri Jr dr Susan E. Brown

Tytuł oryginału: The Acid-Alkaline Food Guide: A Quick Reference to Foods & Their Effect on pH Levels

Terapie › zakwaszenie organizmu

Dieta › zdrowe odżywianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-62-4; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Równowaga kwasowo-zasadowa w trosce o zdrowie

Zdrowa dieta nie tylko pomaga utrzymać dobrą kondycję ciała, ale odgrywa także niezwykle istotną rolę w procesie leczenia chorób. Z drugiej jednak strony, nie ulega wątpliwości, że to zła dieta jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do powstania większości schorzeń, takich jak osteoporoza, niedoczynność tarczycy czy nadciśnienie. Dodajmy do tego przedwczesne starzenie się i wzmożoną utratę masy mięśniowej. Dlatego jedno z najbardziej ekscytujących odkryć żywieniowych dotyczy wpływu jaki różne pokarmy wywierają na pH organizmu. Niektóre zakwaszają go, podczas gdy inne działają jak czynniki alkaliczne, które neutralizują szkodliwe kwasy.

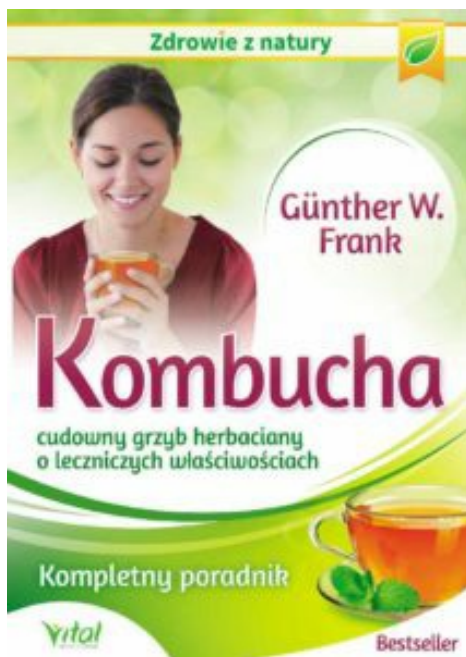
Jakie właściwości ma Twoje jedzenie?

Książka odnosi się nie tylko do pojedynczych produktów spożywczych, takich jak warzywa czy owoce, ale zawiera także popularne kombinacje potraw, a nawet często spotykane dania typu fast food. Na kolejnych stronach znajdziesz wyszczególnienie około setki najchętniej kupowanych produktów spożywczych i niezwykle łatwe do zrozumienia opisy dotyczące tego, jak po zjedzeniu i strawieniu poszczególne pokarmy wpływają na pH Twojego organizmu. Dzięki zamieszczonym tabelom szybko dowiesz się czy dany produkt jest zakwaszający czy alkalizujący. Niezwykle pomocne są zamieszczone w książce ramki z dodatkowymi informacjami, które pozwolą Ci dokonywać jeszcze lepszych wyborów dotyczących indywidualnej diety odkwaszającej.

Proste metody odkwaszające

Autorzy tej publikacji prezentują proste metody oceny stopnia zakwaszenia własnego organizmu oraz sposoby szybkiego odkwaszania, a ich zastosowanie gwarantuje pozbycie się wielu dolegliwości. Należy pamiętać, że chcąc zapewnić sobie dobry stan zdrowia, organizm musi zachować równowagę pomiędzy kwasami i zasadami. W podręczniku są obalane powszechnie panujące mity na temat pH. Natomiast, wszystkie zaprezentowane w książce dane powstały w oparciu o badania przeprowadzone specjalnie, by wykazać wpływ poszczególnych pokarmów na równowagę kwasowo-zasadową ciała.

Zakwaszenie – ukryta przyczyna większości chorób



Kombucha – cudowny grzyb herbaciany o leczniczych właściwościach

Günther W. Frank

Tytuł oryginału: Kombucha - Das Teepilz-Getränk. Praxisgerechte Anleitung für die Zubereitung und Anwendung

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna

herbaty ziołowe naturalne probiotyki odporność seria - zdrowie z natury

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-63-1; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Kombucha – starożytny napój doskonały na współczesne dolegliwości

Kombucha, inaczej zwana grzybkiem herbacianym, to pradawny ludowy środek leczniczy, który był używany w Chinach już 2000 lat temu. Dziś przeżywa swój renesans, a jego właściwości prozdrowotne doceniane są na całym świecie. Po herbatę z kombuchą sięgają również gwiazdy Hollywood. Teraz i Ty możesz sam przygotować ten cudowny napój, cieszyć się jego smakiem, a także rewelacyjnym wpływem na Twoje zdrowie i samopoczucie.

Poznaj cudowne właściwości lecznicze kombuchy

Kombucha, w Polsce nazywana kombuczą, to bezpieczny, bardzo orzeźwiający, a przede wszystkim prozdrowotny eliksir. Przepis na napój z kombuchą jest niesamowicie prosty. Otrzymuje się go przez przefermentowanie herbaty (najczęściej czarnej lub zielonej) z cukrem za pomocą „grzyba” kombuchy w symbiozie kolonii bakterii i drożdży. Zastanawiasz się, jak smakuje herbata z kombuchą? Napój jest słodko-kwaśny, lekko musujący, w smaku przypomina sok jabłkowy. Zawiera ogromną ilość witamin z grupy B oraz witaminę C i wiele innych cennych składników, a także kwas mlekowy, octowy, szczawiowy, glukoranowy, masłowy, nukleinowy, aminokwasy i enzymy. Po jego wypiciu poczujesz się wzmocniony i pełen energii. Herbata z kombuchą przede wszystkim jest środkiem zapobiegającym wielu chorobom. Skutecznie pomaga w leczeniu raka, działa wspomagająco przy zaburzeniach łożnienia, w przypadkach utraty ostrości wzroku, także w chorobach stawów, nerek, wątroby i włosów. To nie koniec dobroczynnych właściwości kombuchy! Napój usuwa z organizmu toksyny, reguluje ciśnienie krwi, stabilizuje poziom cholesterolu, a także ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej.

Praktyczne wykorzystanie tej leczniczej rośliny

Czy przygotowanie kombuchy zawsze się udaje? Kiedy napój kombuchowy jest gotowy? Ile kalorii ma taka herbata? Czy w napoju z kombuchą jest alkohol? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań o kombuchę dostarczy Ci Autor tej książki w jasny i przystępny sposób. Wyjaśnia nie tylko to, czym jest kombucha i jakie ma działanie, ale także jak przygotować z niej zdrowotny eliksir długowieczności. Podpowiada również jak hodować grzyb herbaciany i zadbać o jego świeżość. Ta publikacja uznawana jest za „biblię kombuchy”. Warto poznać właściwości tego niezwykłego grzybka.

Kombucha – nowe źródło wiecznej młodości



 pobierz fragment książki

Odmładzające zioła

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej



Terapie › zioła

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › choroby



ebooki

terapie naturalne

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-38-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 200; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

Masz wpływ na długość swojego życia

Chęć zatrzymania procesu starzenia towarzyszy ludziom od niepamiętnych czasów. Jest on zjawiskiem w większej mierze społecznym, niż biologicznym czy psychicznym. Możesz być młody, a psychicznie czuć się staro. Sprzyja temu nasz styl życia czyli zamiast fizycznej pracy i ruchu, korzystamy z urządzeń mechanicznych, jeździmy samochodami, a zamiast naturalnego pokarmu zjadamy się przetworzonym jedzeniem z supermarketów. Obecny postęp nauki, nowoczesne leki i terapie mogą przedłużyć nasze życie, ale zdrowa długowieczność nie jest dziełem medycyny.

Skorzystaj z mocy roślin

Teraz sam możesz zapewnić sobie zdrowie i piękny wygląd przez długie lata. Autorka prezentuje całą gamę roślin, które mają właściwości lecznicze i odmładzające. Ten poradnik przybliży Ci ich zastosowanie w zależności od indywidualnych potrzeb.

Zastosuj zioła na konkretne dolegliwości

Dolegliwości, które wpływają na proces starzenia są związane z przemianą materii, odkładaniem się złogów wapnia i cholesterolu oraz nadmierną wagą. Pomocny w takich przypadkach jest kmień zwyczajny i melisa lekarska. Natomiast wyciąg z szyszek chmielowych obniża ciśnienie i oczyszcza układ krwionośny, a czosnek działa przeciwnadciśnieniowo. Z wiekiem możemy również tracić sprawność psychiczną czy zdolność koncentracji, a nawet mieć stany depresyjne. Herbata z dziurawca skutecznie poprawi pamięć i załagodzi stres. W tym poradniku znajdziesz także wiele innych sposobów na pozbycie się dręczących Cię dolegliwości i chorób.

Czas na naturalną młodość!



8 kroków do pozbycia się bólu pleców

Esther Gokhale Susan Adams

Tytuł oryginału: 8 Steps to a Pain-Free Back: Natural Posture Solutions for Pain in the Back, Neck, Shoulder, Hip, Knee, and Foot

Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna

Terapie › medycyna naturalna

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-29-7; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Ból pleców będzie Ci obcy

Wiele osób skarży się na bóle pleców, ramion, szyi czy stawów. Podstawową przyczyną takich dolegliwości jest układ mięśniowo-szkieletowy, który sami nieprawidłowo eksploatujemy.

Przyczyny bólu pleców i sposoby ich eliminowania

W tej książce znajdziesz autorską technikę przywracania naturalnej postawy, która na zawsze uwolni Cię od codziennego, uporczywego bólu bez stosowania leków, interwencji chirurgicznej czy czasochłonnych ćwiczeń. Dzięki niej od nowa nauczysz się prawidłowo stać, chodzić, siedzieć i spać. Poznasz rewolucyjne techniki rozluźniania kręgosłupa, które poprawiają krążenie krwi, a także odpęszczają mięśnie. Możesz je stosować w czasie pracy przy komputerze, oglądając telewizję, prowadząc samochód, a nawet śpiąc. Zadbasz, aby Twoje dzieci czy bliscie Ci osoby nie musiały cierpieć w przyszłości, już teraz ucząc ich prostych zachowań, które staną się nawykiem.

Jak uchronić się przed przewlekłym bólem?

W poszukiwaniu źródła przyczyn bólu pleców Autorka studiowała w Instytucie Aplomb w Paryżu, a także podróżowała do tych miejsc na świecie, gdzie ta dolegliwość pozostaje właściwie nieznana. Jej badania zawiadły ją do odległego Burkina Faso, portugalskich wiosek czy rybackich osad w Brazylii. Poznała starożytną sztukę dbania o ciało, która zachowała się w sposobie poruszania się tkaczek, młynarzy i rolników z rdzennej społeczności. Stosują oni prawidłową postawę ciała, która zapobiega powstawaniu bólu i wspomaga zdrowie. Dzięki wiedzy, jaką zdobyła w każdym z tych miejsc, odmieniła już życie tysięcy ludzi. Swoje obserwacje zebrała w kompletny przewodnik, w którym prezentuje 8 lekcji dla cierpiących na przewlekłe bóle. Z ich pomocą od nowa nauczysz swoje ciało wrodzonej postawy.

Uwolnij się od bólu pleców



 [pobierz fragment książki](#)

Zegar ciała

Lothar Ursinus

Tytuł oryginału: Die Organuhr - leicht erklärt: Grundzüge und Möglichkeiten

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

 [meridiany](#)

ISBN: 978-83-64278-20-4; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** II;

Czym jest biologiczny zegar ciała?

Określenie „zegar ciała” wywodzi się tradycyjnej medycyny chińskiej. To oznacza, że ludzkie ciało podlega dziennemu przebiegowi energii Qi w określonych systemach organów – meridianach. W ciągu doby każdy organ ma fazy najsilniejszej aktywności i odpoczynku. Wykorzystanie tej wiedzy pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Jeśli odczuwasz jakieś dolegliwości, które występują w określonych godzinach, mogą one wskazywać na zaburzenia w konkretnym organie. Dlatego ważne jest, aby nie zagłuszać objawów, na przykład tabletkami przeciwbólowymi, ale skupić się na ich rozpoznaniu. Dzięki temu znajdziesz przyczynę bólu i nie dopuścisz do rozwoju poważniejszej choroby.

Zaskakujące powiązania

Nasze ciało informuje nas o dolegliwościach dopiero, gdy natura wykorzysta wszystkie zapasy energii. Na przykład ból mięśni karku wskazuje na nieprawidłową pracę wątroby. To zaburzenie spowodowane jest przez stres i zwiększenie negatywnych emocji, co w konsekwencji przekłada się na ból mięśni w okolicach karku. W takiej sytuacji, jeżeli wesprzesz wątrobę odpowiednią dietą lub herbatą ziołową, Twoje plecy odczują ulgę.

Poznaj nowy program uzdrawiania

Autor Lothar Ursinus jest naturopatą i prowadzi Centrum Medycyny Naturalnej w Hamburgu. Stworzył program uzdrawiania, dzięki któremu możliwa jest analiza symptomów choroby z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej, naturalnej i duchowej. Dzięki jego wskazówkom lepiej poznasz swój organizm, jego rytm, funkcje i sygnały, które wysyła. Tę wiedzę możesz wykorzystać do poprawy zdrowia i zwiększenia swojej wydajności.

Żyj zgodnie z rytmem ciała



Czystek

dr Günter Harnisch

Tytuł oryginału: Cystus: Gesundheit und Schönheit aus der griechischen Wildpflanze

Dieta › superżywność
Terapie › zioła

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › długowieczność

herbaty ziołowe odporność suplementy diety

ISBN: 978-83-64278-11-2; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Czystek – przemijająca moda czy cudowny lek?

Współczesna nauka coraz częściej powraca do tradycji. Jak udowadniają wyniki najnowszych badań, brak niektórych schorzeń w dawnych czasach nie wynikał z braku możliwości zachorowania na nie, ale z obecności leków, i środków terapeutycznych przewyższających osiągnięcia współczesnej farmakologii. Jak to możliwe, że coś, co potrafiliśmy wyleczyć przed kilkoma czy kilkudziesięcioma stuleciami teraz stanowi dla nas problem? Powodem jest odwrócenie się od darów natury, takich jak czystek. Teraz jednak roślina ta jest coraz popularniejsza, a jej właściwości doceniają nie tylko pacjenci, ale również lekarze.

Najzdrowsza herbata świata – czystek

Już w czasach starożytnych ta grecka roślina była pozyskiwana jako osławiona żywica ladanum. Wtedy była zarezerwowana dla elity, a dzisiaj każdy może po nią sięgnąć. Jest to tym łatwiejsze, że czystek można wykorzystać na wiele sposobów, ale najprostszą i najskuteczniejszą formą jest zaparzenie herbaty z jego suszu. Kupisz go nie tylko w sklepach zielarskich, ale również w aptekach, co tylko potwierdza renomę, jaką czystek zaczął cieszyć się wśród zwolenników medycyny akademickiej.

Na co pomaga czystek?

Lecznicza siła czystka jest przydatna w przypadku grypy, przeziębienia i ostrego zapalenia migdałków. Można go z powodzeniem stosować przy różnego rodzaju stanach zapalnych. Blokuje także rozwój wszystkich infekcji wirusowych i bakteryjnych. Odrzuwa cały organizm i opóźnia procesy starzenia. Stanowi również skuteczny oręż przeciwko boreliozie czy nowotworom. Dzięki brakowi jakichkolwiek działań ubocznych mogą go przyjmować zarówno dzieci, jak i kobiety w ciąży oraz karmiące matki. Jest niezastąpiony w eliminowaniu różnego rodzaju niedoskonałości cery – od trądziku po atopowe zapalenie skóry. Dzięki bogactwu polifenoli jest prawdziwym źródłem młodości. Pomaga również na choroby żołądka i jelit, kandydozę oraz inne infekcje grzybicze. W tej książce znajdziesz pełne spektrum terapeutycznych właściwości czystka.

Czystek – zioło, które musisz znać!



Zdrowe kości

lek. med. Jonathan V. Wright mgr Lara Pizzorno

Tytuł oryginału: Your Bones: How You Can Prevent Osteoporosis and Have Strong Bones for Life—Naturally

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

mięśnie stawy i kości starzenie **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-08-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 408; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Komu grozi osteoporoza?

Co czwarta kobieta po pięćdziesiątym roku życia ma objawy osteoporozy. Choroba ta dotyka również mężczyzn. Jest przyczyną uporczywego bólu i wielu trudnych złamań, do których zalicza się niebezpieczne złamanie kości biodrowej.

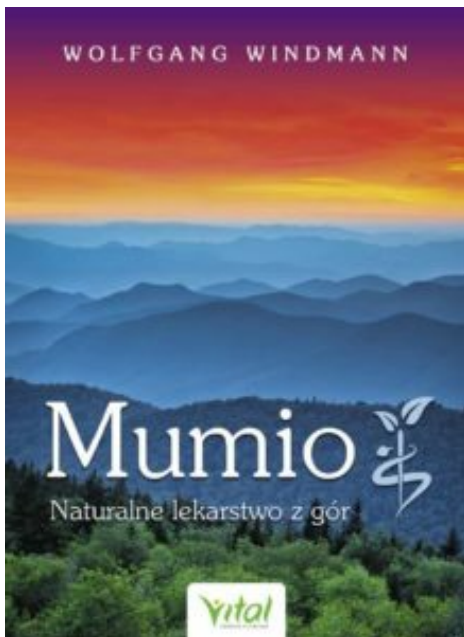
Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia

Autorka, dyplomowana masażystka, sama usłyszała diagnozę – osteoporoza. Teraz cieszy się wspaniałym zdrowiem i dzieli się z Tobą swoim doświadczeniem. Książka ta jest wynikiem jej wieloletnich badań nad przyczynami powstawania oraz sposobami leczenia tej choroby. Wyjaśnia czym jest osteoporoza i podpowiada jak samemu sprawdzić czy jest się w grupie podwyższonego ryzyka. Analizuje metody leczenia jakie proponuje medycyna konwencjonalna. Opierając się na najnowszych badaniach naukowych, szczegółowo opisuje działanie leków oraz ich skutki uboczne, o których możesz jeszcze nie wiedzieć.

Jakie są przyczyny tej choroby?

Podstawową przyczyną powstawania osteoporozy jest niedobór witamin, minerałów i niewłaściwa dieta. Na utratę masy kostnej duży wpływ mają również hormony. Lektura ta udzieli Ci odpowiedzi na pytanie czego naprawdę potrzebują Twoje kości, aby były mocne. Nie ma jednej recepty dla wszystkich, dlatego program jest ułożony tak, aby każdy indywidualnie mógł skomponować odpowiednią dietę dla siebie. Poznasz zasady bioidentycznej hormonalnej terapii zastępczej odbudowującej kości oraz szczegółowy program ćwiczeń, który będzie miał wpływ na ich wzmocnienie.

Wygraj z osteoporozą!



 [pobierz fragment książki](#)

Mumio – naturalne lekarstwo z gór

dr Wolfgang Windmann

Tytuł oryginału: Mumijo - das schwarze Gold des Himalaya: Ein traditionelles Naturheilmittel beschützt den Körper vor Krankheiten

 [Terapie > ukryte terapie](#)

  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-05-1; **Cena katalogowa:** 24.20 zł; **Ilość stron:** 112; **Oprawa:** miękka; **Format:** 12 x 16 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

Skuteczny specyfik sprzed wieków

3000 lat temu ludzie nie mieli współczesnych lekarzy i specyfików leczniczych, którymi dysponujemy obecnie. Sięgali oni wtedy do natury i odnajdywali w niej leki, które doskonale radziły sobie z wszelkimi dręczącymi ich dolegliwościami. Dzisiaj wiele spośród tych środków leczniczych odeszło w zapomnienie. Jest jednak taki, którego niekwestionowana skuteczność wygrała walkę z nieubłaganiem wpływającym czasem. To mumio.

Doceniony biostymulant

Jest ono najpotężniejszym spośród znanych leczniczych biostymulatorów. Nic dziwnego, że konwencjonalni lekarze i naukowcy poświęcają swój czas na zbadanie fenomenu tej niepozornej z wyglądu substancji. Tym bardziej, że oszałamia nie tylko działanie tego środka, ale również ilość jego potencjalnych zastosowań.

Miej zdrowe kości, jelita, układ oddechowy...

Z tej książki dowiesz się, jak można stosować mumio w celu wyeliminowania schorzeń żołądka i jelit. Autor wyjaśnia, jak ten specyfik wpływa na stan kości, wspomaga gojenie się ich złamań i likwiduje osteoporozę. Podpowiada również, dlaczego po mumio powinny sięgnąć osoby mające problemy z oskrzelami, cierpiące z powodu hemoroidów, bądź pragnące wzmocnić potencję. Sporo miejsca poświęcono również zastosowaniu zewnętrznemu tego środka.

Skąd ta skuteczność?

Autor rozprawia się z mitami dotyczącymi mumio oraz wyjaśnia pochodzenie tego specyfiku, proces jego pozyskiwania i oczyszczania. Podaje dokładny skład chemiczny mumio i odpowiada na pytanie, czemu ma ono tak dużą skuteczność. Instruuje również, jak samodzielnie przygotować z niego optymalny lek.

Mumio – pradawne panaceum na współczesne choroby.



↓ pobierz fragment książki

Uzdrowiająca moc octu

Cal Orey

Tytuł oryginału: The Healing Powers of Vinegar: A Complete Guide to Nature's Most Remarkable Remedy

Zdrowie › uroda
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-00-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

Skarb znany od niepamiętnych czasów

Wszelkie zastosowania octu są znane i cenione od wieków. Dawniej wierzono, a obecnie potwierdzono badaniami naukowymi, że zarówno ocet jabłkowy jak i czerwony ocet winny są w stanie pokonać choroby i wydłużyć Twoje życie. Ocet winny likwiduje niebezpieczne bakterie obecne w pożywieniu, wspomaga procesy trawienne, chroni przed infekcjami ale też wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego i zwalcza wirusy.

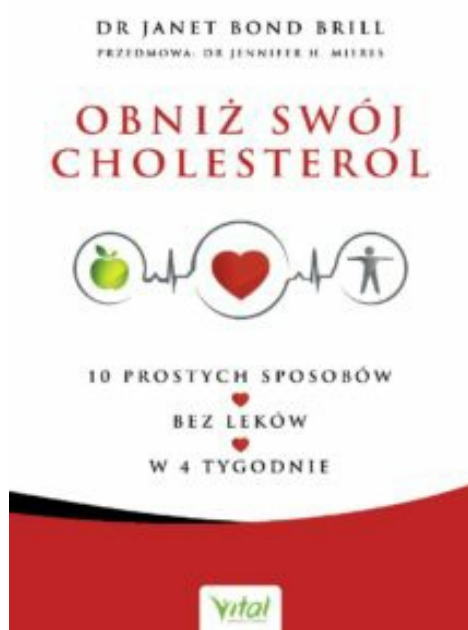
Niezwykłe właściwości octu

Największą zaletą czerwonego octu winnego są zawarte w nim flawonoidy, które pomagają zapobiegać wysokiemu ciśnieniu krwi, udarom i zawałom serca. W połączeniu z przeciwutleniaczami zawartymi w warzywach ocet może leczyć nowotwory. Ponadto jeśli dodasz go do zdrowej żywności, Twoje szanse na długowieczność znacznie wzrosną. Ocet winny znalazł się na liście „żywności funkcjonalnej” czyli jest uznany jako produkt odżywczy i zapobiegający chorobom.

Wyeliminuj choroby i odzyskaj piękną cerę

Autorka prezentuje wiele współcześnie uznanych właściwości octu zwanego eliksirem życia. Zastosuj 7-dniową dietę oczyszczającą organizm, dzięki której pozbędziesz się toksyn i poczujesz się lepiej. Przygotuj dania według przepisów autorki, a z łatwością pozbędziesz się największych zagrożeń współczesnego świata, jakimi są choroby serca i nowotwór. Można go również używać jako kosmetyk, który zadba o ochronę i piękny wygląd Twojej skóry. Czasu nie da się oszukać ale można go przeciągnąć na swoją stronę, aby zawsze cieszyć się dobrym samopoczuciem i wyglądać młodo.

Ocet winny – eliksir zdrowia, piękna i długowieczności



 pobierz fragment książki

Obniż swój cholesterol – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie

dr Janet Bond Brill

Tytuł oryginalny: Cholesterol Down: Ten Simple Steps to Lower Your Cholesterol in Four Weeks--Without Prescription Drugs

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 cholesterol  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-592-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 356; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Problem większości Polaków

Zewsząd atakują nas informacje dotyczące cholesterolu i chorób układu krążenia. Kampanie społeczne, reportaże i statystyki nie pozostawiają złudzeń – jest to poważny problem, który większość Polaków bagatelizuje. Często dopiero w wyniku poważnej choroby zaczynamy myśleć o stanie naszego układu krążenia. Wtedy jest już często za późno na naprawienie powstałych szkód. Teraz możesz jednak zarówno zapobiegać chorobom układu krążenia, jak i je skutecznie leczyć. Wszystko dzięki przełomowej publikacji.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o cholesterolu

Jej Autorka jest nie tylko bestsellerową pisarką, ale i jednym z najbardziej rozpoznawalnych na świecie ekspertów z dziedziny zapobiegania chorobom serca. W jej pierwszej na polskim rynku publikacji znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat cholesterolu i LDL oraz dowiesz się, jak utrzymać właściwą ilość tych substancji w swoim ciele. Wszystko dzięki dziesięciu prostym lecz w stu procentach skutecznym zmianom w jadłospisie i stylu życia. Dzięki nim w zaledwie cztery tygodnie doprowadzisz swoje ciało do właściwego stanu i jednocześnie zminimalizujesz ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Nauczysz się także przeprowadzać kompleksową diagnozę stanu zdrowia w domowym zaciszu.

Obniż cholesterol w prosty i skuteczny sposób

Sprawdź, jak dużo zyskasz sięgając po produkty pełnoziarniste oraz jak wiele korzyści przyniesie Ci krótki spacer. Te oraz kilka innych niewielkich działań sprawia, że unikniesz chorób będących najczęstszą przyczyną zgonów w Europie.

Obniżanie cholesterolu nigdy nie było równie łatwe!



Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: The Amazing Liver & Gallbladder Flush

Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie wątroby

kamienie żółciowe zdrowa wątroba **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-587-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: VI;

 pobierz fragment książki

Bardzo częsta przypadłość

Chociaż możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, najpowszechniejszą, aczkolwiek rzadko dostrzeganą przyczyną chorób są kamienie żółciowe zatykające wątrobę. Rocznie dopadają one 20 milionów ludzi tylko w Stanach Zjednoczonych. Lekarze często zalecają w takiej sytuacji wycięcie woreczka żółciowego, co jest działaniem eliminującym objawy, ale nie przyczynę choroby.

Chora wątroba, chory organizm

Andreas Moritz to ekspert z dziedziny medycyny naturalnej, Ajurwedy, irydologii, Shiatsu oraz medycyny wibracyjnej, który znalazł powiązanie pomiędzy stanem wątroby człowieka, a prawdopodobieństwem wystąpienia u niego przewlekłych chorób, takich jak schorzenia serca, zapalenie stawów, SM, nowotwory czy cukrzyca. Dzięki swojemu odkryciu opisanemu w tej książce dotychczas udało mu się już odmienić życie dziesiątek tysięcy ludzi na całym świecie.

Wylecz się z kamieni żółciowych

Czas, byś i Ty poznał przyczynę powstawania kamieni żółciowych obecnych w wątrobie i w pęcherzyku żółciowym oraz powód, dla którego mogą one odpowiadać za większość współczesnych chorób. Dowiesz się, jak je zdiagnozować i bezboleśnie usunąć samemu w zaciszu własnego domu. Autor daje ponadto praktyczne wskazówki dotyczące zapobiegania tworzeniu się nowych kamieni żółciowych. Skorzystanie z jego sugestii nic Cię nie kosztuje, a pozwala uniknąć wizyt u lekarzy, kosztownych terapii czy nawet hospitalizacji.

Dołącz do grona osób, które podarowały sobie prezent w postaci witalności i dobrego samopoczucia.

Oczyszczona wątroba gwarancją zdrowia