Vital
GWARANCJA ZDROWIA

KATALOG

TEMATYKA

Zdrowie - część 1 z 2

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

Spis treści

Naturalny lifting twarzy – praktyczny przewodnik . . . 10
Zupy i gulasze ketonowe . . . 13
Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik . . . 15
Odmładzające masaże twarzy . . . 16
Kompletna dieta w chorobach nerek . . . 18
Osteopatia w praktyce . . . 19
Jak pielęgnować poczucie spokoju i pewności siebie – praktyczny poradnik . . . 20
Joga w rytmie natury . . . 22
Stresuj się… odpowiednio! . . . 24
Słowiańskie metody oczyszczania organizmu . . . 25
Naturalne kosmetyki – proste i tanie przepisy . . . 27
Jelita przeciwwirusowe . . . 28
Własna permakultura, czyli sposób na samowystarczalność . . . 29
Dieta przeciwzapalna – praktyczny poradnik . . . 31
Psychologia pozytywna – 100 prostych technik na każdą okazję . . . 32
Jak pokonać negatywne myśli . . . 34
Seks tantryczny – przewodnik dla mężczyzn . . . 36
Seks tantryczny – przewodnik dla kobiet . . . 37
Fizjologia jogi – praktyczne wskazówki . . . 39
Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności . . . 41
Joga powięzi – ćwiczenia na nadgarstki, szyję i ramiona . . . 42
Uzdrawiająca moc adaptogenów . . . 44
Masaż narządów wewnętrznych . . . 45
Jedz zgodnie z typem swojego stanu zapalnego . . . 46
Dieta karniwora od podstaw . . . 48
Arteterapia – uzdrawiająca terapia sztuką . . . 50
Joga rozciągająca . . . 53
Stłuszczenie wątroby – naturalne terapie . . . 56
Taoistyczna sztuka miłości . . . 58
Psychodietetyka, czyli jak przestać zajadać emocje i stres . . . 60
Osteopatia i joga w samoleczeniu . . . 61
Naturalne uzdrawianie olejkiem CBD . . . 63
Odżyw swoje mitochondria . . . 64
Woda utleniona – środek na popularne choroby i dolegliwości . . . 68
Joga – recepta na choroby przewlekłe . . . 70
Aktywuj samouzdrawiającą moc nerwu błędnego . . . 72
Zdrowy układ limfatyczny – pomoc przy każdym schorzeniu . . . 75
Poznaj typ swojego mózgu i zoptymalizuj go dzięki neuronauce . . . 76
Dieta roślinna dla sportowców . . . 78
Neuroplastyczność mózgu . . . 79
Oczyszczanie wątroby i nerek – naukowe i ludowe metody . . . 80
Hipermobilność stawów . . . 82
Oddychanie metodą Butejki . . . 84
Uwolnij się od lęku i stresu . . . 86
Osteopatia w domu . . . 88
Dieta w refluksie – książka kucharska . . . 89

Joga dla biegaczy . . . 90
Jak nie dać się kolejnym pandemiom i chorobom zakaźnym . . . 92
Wszystko o seksie tantrycznym . . . 94
Kinezjologia stosowana . . . 96
Pranajama i inne techniki oddechowe w jodze . . . 97
Anatomia treningu funkcjonalnego . . . 98
Choroby przewlekłe – diagnoza i naturalne leczenie . . . 99
Uwolnij ciało i psychikę od bólu . . . 100
Proste i skuteczne ćwiczenia na ból pleców . . . 101
Apteczka olejków eterycznych . . . 102
Keto dla zdrowia i długowieczności . . . 104
Tajemnica zdrowego mózgu . . . 106
Zmęczenie nadnerczy – naturalne terapie . . . 108
Cukrzycę można wyleczyć – książka kucharska . . . 110
Skuteczne metody na PCOS . . . 112
Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie . . . 113
Zbuduj swoją odporność . . . 114
Ćwiczenia fizyczne a mózg . . . 117
SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie . . . 119
Joga dla każdego ciała . . . 121
Biohacking mózgu . . . 122
Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii . . . 123
Kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i Hashimoto . . . 124
Stretching w 10 minut . . . 126
Pokonaj przeziębienie i grypę . . . 128
Skuteczna regeneracja układu odpornościowego . . . 130
Masaż dla par . . . 131
Jak naturalnie wspomóc leczenie cukrzycy . . . 133
Detoks stawów . . . 135
Zatrzymaj refluks . . . 136
Skuteczna ochrona przed infekcjami i wirusami . . . 138
Insulinooporność dieta i książka kucharska . . . 139
Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować . . . 140
Surowe pożywienie . . . 142
Kod antyrakowy . . . 143
Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy . . . 144
Witaminy i minerały w naturalnej żywności . . . 146
Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból . . . 148
Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie . . . 150
Potężna moc mitochondriów . . . 152
Jak naturalnie wzmocnić odporność . . . 154
Naturalne uzdrawianie z DMSO . . . 156
Zdrowa prostata . . . 158
Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie . . . 159
Kompletna dieta na zdrowy mózg . . . 161
Jak samodzielnie usunąć z organizmu metale ciężkie . . . 163
Demencja – profesjonalny przewodnik dla opiekunów . . . 164
Skuteczne metody pracy z oddechem . . . 166

Jak zdrowo gotować . . . 168
Akupresura bez tajemnic . . . 169
Prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna . . . 170
Masaż rolujący powięzi według metody Liebschera & Bracht . . . 173
Pięć rytuałów tybetańskich . . . 175
Zdrowy umysł . . . 177
Skuteczne terapie usuwania toksyn z organizmu . . . 179
Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie . . . 180
Najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki . . . 181
Uziemienie . . . 186
Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka . . . 187
Księga dobrego snu . . . 188
Stretching dla zachowania młodości . . . 190
Jak skutecznie pokonać lęk i ataki paniki . . . 191
Mięsna dieta karniwora rozszerzeniem diety ketogenicznej . . . 193
Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się . . . 195
Jak wykorzystać siłę umysłu, by uzdrowić ciało – bez leków i operacji . . . 196
Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni . . . 197
Podręcznik punktów akupunkturowych . . . 198
Wylecz fibromialgię dietą! . . . 199
Zresetuj swój metabolizm . . . 200
Przewlekły kaszel – jak go rozpoznać, zdiagnozować i skutecznie leczyć . . . 202
Masaż chiński Tui-Na dla początkujących . . . 203
Chelatacja EDTA – przełomowa terapia detoksykacyjna i rewolucja w leczeniu miażdżycy . . . 204
Jak właściwie stymulować nerw błędny . . . 205
Akupresura – prosta i skuteczna metoda uzdrawiania . . . 207
Wzmocnij swoje powięzi . . . 208
Lipodemia . . . 210
50 najpopularniejszych roślin dziko rosnących . . . 212
Emocje w walce z rakiem: jak zbudować i wykorzystać swoją siłę emocjonalną, aby wygrać walkę z nowotworem . . . 214
Stymuluj swój układ przywspółczulny . . . 215
Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach . . . 217
Joga Wenus . . . 218
Kalistenika – skuteczny trening siłowy z wykorzystaniem własnej masy ciała . . . 219
Podręcznik prawidłowej postawy . . . 220
Anatomia stretchingu – kompletny, ilustrowany przewodnik . . . 222
Dieta na zdrowy mikrobiom . . . 224
Joga w medycynie energetycznej . . . 225
Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę i właściwe leczenie . . . 227
Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit . . . 229
Plandemia COVID-19 . . . 230
Dieta w chorobach trzustki – co jeść, a czego unikać . . . 232
Biblia treningu siłowego . . . 233
Srebro koloidalne – lek czy trucizna? . . . 235
Aromaterapia praktyczna . . . 237
Bakterie jelitowe kluczem do zdrowia! . . . 238
Uzdrawiająca moc muzyki . . . 239
Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP . . . 240

Zdrowy mikrobiom zdrowy organizm . . . 242
Olejki eteryczne w diecie . . . 243
Intuicyjny sposób na odżywianie . . . 245
Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru . . . 246
Cała prawda o wirusie Epsteina-Barr . . . 247
Regeneracja Twojego zdrowia . . . 249
Olej kokosowy . . . 250
Lecznicza moc drzew . . . 252
Jak oddychać . . . 254
Osteoartroza . . . 255
Ty też możesz pokonać raka . . . 256
Wylecz refluks i zgagę prawidłową dietą . . . 257
Biblia oleju kokosowego . . . 259
Pleśń – ukryta przyczyna chorób . . . 261
Wolni od toksyn . . . 262
Terapia Bowena . . . 263
Układ limfatyczny i skóra – medycyna holistyczna tom XII . . . 264
Efekt placebo – medytacja 1 . . . 266
Anatomia pilatesu . . . 267
Techniki stawiania baniek w powszechnych dolegliwościach . . . 268
Jak schudnąć w 4 krokach – dieta 4×4 . . . 270
Ashtanga – dynamiczna odmiana jogi . . . 271
Układ ruchu – medycyna holistyczna tom XI . . . 272
Aromaterapia dla każdego . . . 274
Tantryczny masaż lingam . . . 275
6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych . . . 276
Zmysły – medycyna holistyczna tom X . . . 277
Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów . . . 279
Masaż twarzy bańkami . . . 280
Joga . . . 282
Układ nerwowy – medycyna holistyczna tom IX . . . 284
Tantryczny masaż yoni . . . 286
Borelioza a medycyna alternatywna . . . 287
Domowe kosmetyki na skórę i włosy – zrób je sam . . . 289
Najprostsza, miękka terapia manualna kręgosłupa dla początkujących . . . 291
Klasyczne i nowoczesne techniki masażu . . . 292
Współczesna tantra . . . 293
Jak pozbyć się chronicznego bólu barku . . . 294
Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku . . . 295
Samoleczenie czerwonym światłem . . . 296
Układ hormonalny – medycyna holistyczna tom VII . . . 298
Zegar dobowej aktywności narządów według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej . . . 300
Alkaliczne Oczyszczanie . . . 302
Oczyszczanie limfy . . . 304
Układ oddechowy – medycyna holistyczna tom IV . . . 306
Zrób swoje mydło . . . 308
Woda utleniona od A do Z . . . 309
Adaptogeny od A do Z . . . 310

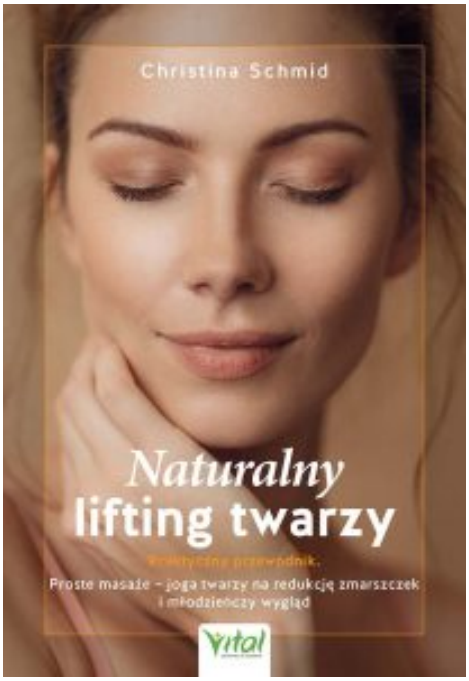
Ajurweda – kompletna recepta na optymalizację zdrowia, zapobieganie chorobom i życie z radością i witalnością . . . 312
Wątroba i pęcherzyk żółciowy – medycyna holistyczna tom II . . . 313
Ćwiczenia osteopatyczne, dzięki którym samodzielnie usuniesz ból, blokady, napięcia i uzdrowisz powięzi . . . 315
Czosnek na straży zdrowia . . . 316
Bursztyn na straży zdrowia . . . 317
Joga – kompletny przewodnik dla początkujących . . . 318
Soda oczyszczona – 100 leczniczych właściwości . . . 320
Niebezpieczne kosmetyki . . . 321
Zdrowy mózg . . . 323
Nutraceutyki – czym są i jak je bezpiecznie przyjmować . . . 325
Pasożyt wywołujący raka . . . 326
Etniczna apteka . . . 327
Rak i witamina C w świetle badań naukowych . . . 328
Olejki eteryczne i aromaterapia . . . 329
Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska . . . 331
Szungit – rosyjski kamień zdrowia . . . 333
Słońce – światło, które leczy . . . 334
Cztery proste masaże . . . 335
Naturalne techniki przywracania zdrowia . . . 336
Kompulsywne objadanie się . . . 338
Joga nidra . . . 339
Samodzielna i bezpieczna terapia jodem . . . 340
Twoje badania krwi . . . 342
Najnowsze metody leczenia nowotworów . . . 343
Naturalne metody na silne serce . . . 344
5 domowych środków, które zastąpią drogerię . . . 345
Zespół nieszczelnego jelita – ukryta przyczyna Twoich dolegliwości . . . 347
Biorezonans i inne techniki terapeutyczne . . . 348
Cukrzycę można wyleczyć . . . 350
Otyłość brzuszna – ukryty zabójca . . . 351
Przerwy w jedzeniu . . . 352
Ukryte trucizny . . . 353
Samodyscyplina dla opornych . . . 354
Neurologia zachcianek . . . 355
Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych . . . 357
Mit cellulitu . . . 358
DMSO na powszechne dolegliwości . . . 359
Terapia siarką . . . 360
Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego . . . 362
Terapia ketonowa . . . 364
Smoothie z jadalnych roślin dziko rosnących . . . 366
Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający . . . 367
TOP 10 suplementów diety . . . 368
Ukryte przyczyny refluksu i zgagi . . . 369
Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania . . . 370
Syberyjskie orzeszki cedrowe . . . 372
Jak żyć dłużej i czuć się lepiej . . . 373
Holistyczna medycyna chińska na co dzień . . . 374

Alchemia ziół i przypraw . . . 375
Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu . . . 376
Sekrety urody japońskich kobiet . . . 377
10-minutowe przepisy . . . 378
Lecznicza moc pszczół . . . 379
Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców . . . 380
Odżywianie mitochondrialne . . . 381
Pozbądź się chorób skóry . . . 382
Chuda czy zdrowa? . . . 383
Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych . . . 384
Cała prawda o raku . . . 385
Kod otyłości . . . 387
Lecznicze rośliny dziko rosnące . . . 388
Kupa szczęścia . . . 389
Tradycyjna Medycyna Chińska . . . 390
Zdrowe tłuszcze, dobre białka . . . 391
Mózg zmienia się sam . . . 392
Samodzielne usuwanie lęku, stresu i depresji . . . 393
Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej . . . 394
CDL/CDS silne wsparcie w procesie zdrowienia . . . 395
Przepisy diety ketogenicznej . . . 396
Uzdrawianie żywnością . . . 397
Refleksologia w praktyce . . . 398
Samodzielne usuwanie bólu . . . 399
Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych . . . 400
Aktywny zeolit – klinoptylolit . . . 401
Przewodnik tapingu dla każdego . . . 402
Wylecz alergię . . . 403
Olej magnezowy . . . 404
Sole Schüsslera . . . 405
Masaż tantryczny . . . 406
Konopie – cud natury . . . 407
Jak naprawić uszkodzony mózg . . . 408
Pasożyty – prawdziwa przyczyna chorób . . . 409
Kompleksowe odkwaszanie organizmu . . . 410
Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne . . . 411
Soda – lecznicze właściwości . . . 412
Co mówi Twoja krew . . . 413
Z daleka od mleka . . . 414
Medycyna mitochondrialna . . . 415
DMSO naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy . . . 417
Naturalny detoks . . . 418
MMS – mineralne panaceum . . . 419
Woda kokosowa . . . 420
Wylecz artretyzm . . . 422
Kokos – naturalny antybiotyk . . . 423
Szczepienia pełne kłamstw . . . 424
Hatha joga . . . 425

Chińskie ćwiczenia uzdrawiające . . . 426
Akupunktura . . . 427
Wylecz cukrzycę . . . 428
Chemia w pożywieniu . . . 429
Vademecum naturalnego zdrowia . . . 430
Jadalne rośliny dziko rosnące . . . 431
Księga zdrowia mózgu . . . 432
Zdrowie w 7 dni . . . 433
Sól . . . 434
Płukanie ust olejem . . . 435
Niebezpieczne zboża . . . 436
Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne . . . 437
Cud oleju lnianego . . . 438
Zielony eliksir życia . . . 439
Terapia czaszkowo-krzyżowa . . . 440
Naucz się prawidłowo oddychać . . . 441
Koniec z migreną . . . 443
Medyczna marihuana – praktyczne zastosowanie . . . 444
Koniec problemów z tarczycą . . . 445
Kuracja antystresowa . . . 446
7 podstawowych kroków do pokonania raka piersi . . . 448
Różeniec górski – złoty korzeń . . . 449
Kardiolog Paleo . . . 451
Bąkowe tabu . . . 452
Kompendium zdrowego odżywiania . . . 453
Jak skutecznie zajść w ciążę . . . 455
Skuteczne leczenie reumatyzmu . . . 456
Zespół policystycznych jajników PCOS . . . 457
Witaminy – czy i dlaczego pomagają . . . 458
Premenopauza – praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia . . . 459
Wzmocnij pamięć – usuń demencję . . . 461
Makrobiotyka . . . 462
Joga na krześle . . . 463
Minerały niezbędne w codziennej diecie . . . 465
Jama ustna – klucz do zdrowia . . . 466
Uzdrawiająca sól . . . 468
Zdrowa i naturalna suplementacja . . . 469
Sekret długowiecznych Chińczyków . . . 470
Samoleczenie proste i skuteczne . . . 471
Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej . . . 472
Turbometabolizm . . . 473
Leki z głową . . . 475
Kobietologia – kompletny przewodnik po życiu intymnym kobiety . . . 476
Niebezpieczne sery . . . 478
Przeciwzapalna terapia tlenowa . . . 479
Nowoczesna medycyna molekularna . . . 480
Koniec Alzheimera . . . 481
Matcha – cudowna herbata . . . 482

Mikrobiom – sposób na pokonanie chorób . . . 483
Dodatkowe lata . . . 484
Uszkodzenia autoimmunologiczne – ukryta przyczyna chorób . . . 485
Lecznicza woda . . . 486
10 zasad zdrowego odżywiania w oparciu o najnowsze badania naukowe . . . 487
Zdrowa wątroba . . . 488
Wylecz choroby serca . . . 489
Program uzdrawiający układ odpornościowy . . . 490
Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie . . . 491
Dziewczyny o seksie . . . 492
Gorzka prawda o słodzikach . . . 493
Superodżywianie . . . 494
Niewyjaśnione dolegliwości? . . . 495
Możesz wyleczyć choroby tarczycy . . . 496
OPC – ekstrakt z pestek winogron . . . 497
Medyczne śledztwa . . . 498
Cała prawda o tłuszczach . . . 499
Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą . . . 500
Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą . . . 501
Mięso pełne kłamstw . . . 502
Wyłącz geny nowotworowe . . . 503
Kod idealnej wagi . . . 504
Głód tlenowy – przyczyna wielu chorób . . . 505
Kalorie pełne kłamstw . . . 506
Gluten free . . . 507
Cztery filary samouzdrawiania . . . 508
Zastąp cukier . . . 509
Złoto koloidalne . . . 510
Wiek to nie wyrok . . . 511
Mięso nas zabija . . . 512
Jedz prawdziwe jedzenie . . . 513
Yin Joga . . . 514
Przywracanie młodości . . . 515
Imbir . . . 516
Dieta na płaski brzuch . . . 517
Ulecz siebie . . . 518
Zielone kosmetyki . . . 519
Sexy soki . . . 520
Uzdrawiająca moc lasu . . . 521
Dieta hCG . . . 522
Goji jagody życia . . . 523
Koniec stresu i nadwagi . . . 524
Zielone koktajle . . . 525
Oczyszczanie nerek . . . 526
Piękna na zawsze . . . 528
Lecznicze głodówki dla każdego . . . 529
Program przywracania równowagi jelitowej . . . 530
Odkwaszanie . . . 532

Sekrety wiecznie młodych kobiet . . . 533
Zdrowe jelita, zdrowe życie . . . 534
Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu . . . 535
Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię . . . 536
Życie bez stresu . . . 537
Kryzys ozdrowieńczy . . . 538
Jiaogulan – chińskie zioło nieśmiertelności . . . 539
Turbozdrowie w 14 dni . . . 540
Joga – jak zmienić postrzeganie swojego ciała i życia . . . 541
Naturalne metody na zdrowe zęby . . . 542
Uzdrawiająca moc herbaty . . . 543
Jedzenie czy trucizna? Nieświadomość zabija . . . 544
Nasiona chia . . . 545
Sposób na chroniczne zmęczenie . . . 546
Akupresura – najskuteczniejsze punkty . . . 547
Masaż – uzdrawiający dotyk . . . 548
Żywność pełna kłamstw . . . 549
Odmładzanie twarzy . . . 550



Naturalny lifting twarzy – praktyczny przewodnik

Christina Schmid

Tytuł oryginału: Natürliches Facelifting: In 10 Minuten täglich um Jahre jünger aussehen

ebooki zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-684-8 ; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Naturalny lifting twarzy – praktyczny przewodnik

Obecnie wiele osób pragnie poprawić swoje zdrowie i za pomocą ruchu, diety i medycyny naturalnej przejmuje odpowiedzialność za swoje samopoczucie. Ten trend można zauważyć również w kwestii urody. Do tej pory wierzyliśmy, że jedynym rozwiązaniem na starzenie się skóry są drogie kremy i bolesne zabiegi medycyny estetycznej. Wmawiano nam, że oprócz picia dużej ilości wody i snu, nie możemy zrobić nic, by to zatrzymać. Autorka udowadnia, że to nieprawda! **W tej książce przedstawia trzy proste drogi, dzięki którym osiągniesz efekt naturalnego liftingu twarzy!** Są to: joga twarzy, masaż twarzy kamieniem gua sha oraz masaż bańkami.

Joga twarzy, masaż gua sha i masaż bańkami – proste i skuteczne!

Każda z przedstawionych metod jest nie tylko niezwykle prosta w stosowaniu, ale przede wszystkim oferuje możliwość samodzielnego zadbania o wygląd i uniezależnienia się od drogich kremów i zabiegów. Wystarczy, że poświęcisz **kilka minut dziennie**, a przyczynisz się do świeżego, promiennego i gładkiego wyglądu swojej twarzy. Świetne jest to, że są to metody absolutnie naturalne!

Joga twarzy to rewelacyjna metoda, która odmieni wygląd twojej twarzy. Podobnie jak w kulturystyce, w jodze twarzy dążymy do wzmocnienia i rozbudowy mięśni. Dzięki temu przywrócisz objętość twarzy, zredukujesz zmarszczki i poprawisz kontury. Ćwiczenia te przekazują również istotne impulsy kościom twarzy, zachowując ich gęstość i kształt.

Masaż twarzy kamieniem gua sha to starożytna metoda masażu, która przyniesie niesamowite korzyści twojej skórze. Usuwa toksyny, poprawia ukrwienie i rozluźnia mięśnie. Poprzez stymulację punktów refleksologicznych i meridianów, gua sha wspiera twój organizm na poziomie energetycznym. Dzięki masażowi gua sha twoja skóra stanie się elastyczna, gładka i promienna.

Masaż twarzy bańkami pomoże ci oczyścić skórę, poprawić jej ukrwienie i stymulować **produkcję kolagenu i elastyny**. Rezultaty widoczne są już po krótkim czasie, twoja skóra staje się bardziej elastyczna i młodsza.

Masaż twarzy na zmarszczki i nie tylko

Brzmi fantastycznie, prawda? I takie jest – fantastyczne i… proste. W tej książce Autorka, beauty-coach i kinezjolożka, pokaże ci, jak, krok po kroku, wykonać taki masaż twarzy. Niezależnie z jakim problemem się mierzysz, czy szukasz masażu twarzy na zmarszczki, czy pragniesz jedynie jak najdłużej zachować zdrową skórę. Tu znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz! Masz mało czasu w ciągu dnia? Nie ma problemu, szybki **3-minutowy program pielęgnacyjny** pomoże ci zadbać o najważniejsze obszary twarzy. Pragniesz czegoś mocniejszego? 30-minutowa joga mocy dla twarzy na pewno spełni twoje oczekiwania. A może staniesz się miłośniczką 10-minutowego podstawowego programu? Do ogólnych programów pielęgnacyjno-treningowych możesz dołączyć spersonalizowane ćwiczenia na poszczególne problematyczne obszary. Znajdziesz tu ćwiczenia na: zmarszczki na czole i bruździe nosowo-wargowej, obwisłe policzki, drugi podbródek, powiększenie ust czy worki pod oczami.

Masaż twarzy krok po kroku – to naprawdę proste!

Nie czekaj dłużej i już teraz wypróbuj jedno z ćwiczeń jogi twarzy! Zobacz jakie to proste i… niezwykle relaksujące!

BRWI ANGELINY JOLIE

To ćwiczenie nadaje brwiom ładny wygląd, otwiera twarz i napina czoło.

- Połóż palce wskazujące na brwiach, kciuki umieść nad uszami, aby mieć odpowiedni chwyt.
- Pociągnij zewnętrzne kąciki brwi ku dołowi i spróbuj siłą brwi podnieść palce wskazujące do góry i ku sobie.
- To ćwiczenie wykonuj dynamicznie. Nie utrzymuj napięcia zbyt długo, tylko napinaj i rozluźniaj mięśnie, co 3 sekundy.

<zdjęcie ze środka str. 43>

Naturalny lifting twarzy – poznaj jego zalety

Co możesz osiągnąć dzięki naturalnemu liftingowi twarzy:

- ujędrnisz skórę i powiększysz usta,
- uwydatnisz rysy twarzy i nadasz im młodzieńczy wygląd,
- pozbędziesz się istniejących zmarszczek i zapobiegniesz powstawaniu nowych,
- poprawisz krążenie i koloryt skóry,
- odzyskasz promienną i gładką cerę,
- wyeliminujesz obrzęki twarzy,
- cofniesz efekty starzenia się skóry i przejmiesz kontrolę nad swoim wyglądem.

Odmładzający masaż twarzy – najczęściej zadawane pytania

MOŻE JESTEM JUŻ ZA PÓŹNO NA STOSOWANIE TYCH METOD?

Nigdy nie jest za późno, aby zacząć stosować jogę twarzy, gua sha i masaż bańkami. Nie pytałabyś przecież, czy jest sens być aktywnym fizycznie w wieku 70 lat. Zawsze ma to sens i im starsi jesteśmy, tym więcej wsparcia potrzebuje nasz organizm. Można więc zacząć w każdym wieku. Im jesteś młodsza, tym szybciej zauważysz zmiany – to jasne. Ale również w podeszłym wieku zmiany na lepsze są możliwe, a twoje ciało ci podziękuje.

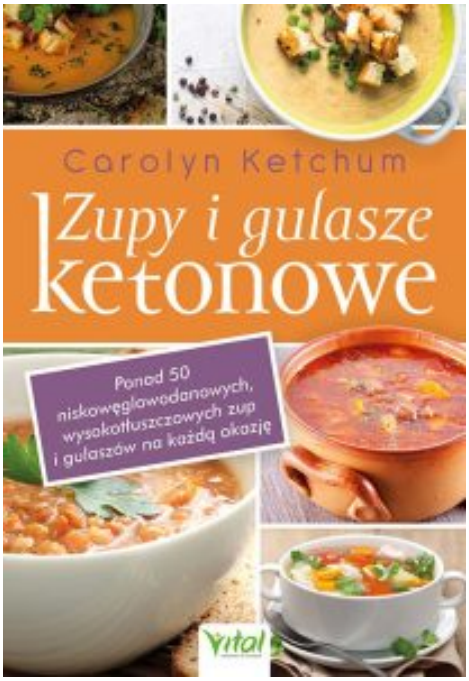
JAK SZYBKO WIDAĆ PIERWSZE EFEKTY MASAŻU TWARZY?

Zależy to od charakterystyki tkanki, twojego wieku i stylu życia. Niektórzy potrzebują tylko kilku dni, inni – dwóch tygodni. Ogromną rolę odgrywa tutaj subiektywne odczucie. Niektóre kobiety są wobec siebie bardzo wymagające. Pamiętaj, aby nie koncentrować się tylko na określonym rezultacie, ale patrzeć całościowo. Zaciekłość skutkuje nieestetycznymi rysami twarzy. Traktuj siebie samą z miłością, próbuj zauważać pozytywne zmiany i ciesz się z nich.

CZY MIMO TRĄDZIKU MOGĘ STOSOWAĆ GUA SHA I BAŃKI NA TWARZ?

Tak, jeśli będziesz przestrzegała poniższej zasady: nigdy nie masuj obszarów ciała dotkniętych chorobą. Ważne jednak, abyś masowała dekolt, szyję i kark, ponieważ działa to oczyszczająco i pomaga twojej twarzy pozbyć się zaczerwienienia i gorąca. Twarz masuj ostrożnie, omijając miejsca dotknięte trądzikiem. Nie stosuj gua sha i baniek także na miejsca, na których wprawdzie niewidoczny jest stan zapalny, ale są one rozgrzane. Masaż wokół takich miejsc może przynieść wyraźną ulgę.

Postaw na naturalny lifting twarzy!



Zupy i gulasze ketonowe

Carolyn Ketchum

Tytuł oryginału: Keto Soups & Stews: 50+ Low-Carb, High-Fat Soups & Stews for Any Occasion

Dieta › dieta ketogeniczna

Zdrowie › wzmocnienie odporności

dieta oczyszczająca | ebooki | jak szybko schudnąć | ketoza | olej roślinny

zapowiedź

Cena katalogowa: 59.50 zł; **Ilość stron:** 191; **Oprawa:** Miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

Dieta ketogeniczna w nowym wydaniu. Poznaj pyszne i aromatyczne keto zupy

Czy marzysz o smacznych i pożywnych posiłkach, które jednocześnie będą twoją odpowiedzią na pytanie, jak szybko schudnąć? Jesteś miłośnikiem diety ketogenicznej i pragniesz urozmaicić dietę o pyszne i aromatyczne zupy? W swojej książce Autorka zawarła **ponad 50 przepisów na keto zupy**, dzięki którym osiągniesz lub utrzymasz stan ketozy. Wiele podanych składników, które możesz bez problemu nabyć w lokalnym sklepie, pozwolą ci wzmocnić organizm i zachować dobre zdrowie na długie lata. Co więcej, każda zupa posiada obliczoną przez Autorkę ilość kalorii, tłuszczu i innych ważnych mikro i makro składników. Dlatego to niezwykła gratka dla każdej osoby prowadzącej zdrowy tryb życia. Poznaj niezwykły świat keto zup!

Oleje roślinne i zdrowe tłuszcze to podstawa każdej keto zupy

Ketoza jest specyficznym stanem metabolicznym, w którym organizm spala nagromadzony tłuszcz, czyniąc z niego główne źródło energii. **Oleje roślinne** i dobrej jakości tłuszcze to podstawa diety ketogenicznej. Najbardziej powszechne i wartościowe oleje to przede wszystkim olej z awokado czy oliwa z oliwek Dlatego każdy przepis opisany w książce jest bogaty w oleje. Co więcej, praktycznie **żaden z produktów spożywczych nie zmarnuje się w twojej kuchni!** Tłuszcz ze smażonego boczku, który dla większości z nas może stanowić zbędny odpad, możesz zastosować do upieczenia pysznych bekonowych ciasteczek. Więcej ciekawych i nietuzinkowych pomysłów na proste potrawy znajdziesz w książce.

Podstawą wszystkich dań diety ketogenicznej są zdrowe tłuszcze i oleje. Fot. Depositphotos

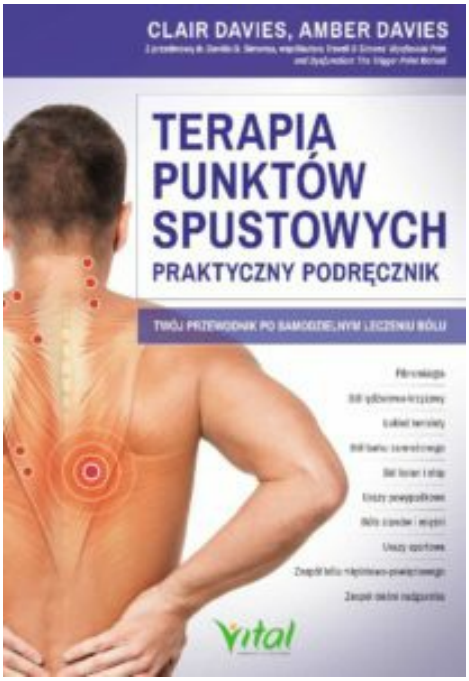
Potrawy niskowęglowodanowe pomogą ci zachować zdrowie, oczyszczą organizm i utrzymają go w stanie ketozy

Głównych celem każdej diety oczyszczającej jest usunięcie zalegających toksyn z ciała. To one odpowiadają za nasze gorsze samopoczucie, a nawet przyczyniają się do powstawania poważnych chorób. Jednym ze sposobów, który został potwierdzony w walce z wieloma dolegliwościami, jest dieta ketogeniczna oparta na potrawach niskowęglowodanowych. Ten rodzaj diety skutecznie **oczyści i wzmocni organizm, a przy tym pomoże pozbyć się zbędnych kilogramów**. Dlatego warto dodać do swojej diety keto zupy. Dzięki nim pozostaniesz w stanie ketozy, poczujesz się lżej, a przy tym zafundujesz sobie i swojej rodzinie pyszne i pełnowartościowe dania.

Keto zupy to sposób na odzyskanie utraconej energii, ochronę przed chorobami i odżywienie ciała

Keto zupy to nie tylko sposób na to, jak szybko schudnąć. To przede wszystkim dieta oczyszczająca, która pomaga w pozbyciu się toksyn z organizmu. Dzięki tej książce **zwiększysz poziom energii i odżywisz ciało**. Będziesz osobą pełną życia i gotową na podjęcie każdego wyzwania w życiu. Co więcej, wszystkie opisane potrawy są **bogate w kwasy tłuszczowe omega-3**, które wspierają pracę serca, mózgu, pomagają zachować skórę w dobrej kondycji, a także odpowiadają za prawidłową gospodarkę hormonalną w organizmie. Zapomnisz, czym jest cukrzyca oraz utrzymasz prawidłowy poziom cukru we krwi.

Keto zupy dla zdrowia i dobrego samopoczucia!



Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik

Amber Davies Clair Davies

Tytuł oryginału: The Trigger Point Therapy Workbook. Your Self-Treatment Guide for Pain Relief

Terapie › masaż Zdrowie › choroby

ból masaż powięzi mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-702-7; **Cena katalogowa:** 69.90 zł; **Ilość stron:** 423; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** IV-dodruk;

pobierz fragment książki

Skuteczne leczenie bólu to masaż punktów spustowych

Silny ból mięśni może pojawić się nagle, być związany z brakiem lub nadmiarem aktywności fizycznej lub objawem choroby. Potrafi niezwykle utrudnić codzienne funkcjonowanie i obniżyć jakość życia. W takiej sytuacji myślisz jedynie o tym, aby jak najszybciej się go pozbyć, dlatego sięgasz po tabletki przeciwbólowe. Niestety przynoszą one tylko chwilową ulgę, 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 chiropraktyków jak i całkowitych laików. Polega na delikatnym uciskaniu lub rozciąganiu punktów spustowych – węzłów przykurczu w mięśniach lub tkankach łącznych, które wywołują ból w różnych, często odległych od nich rejonach ciała. Samodzielny masaż punktów spustowych dociera do owych przykurczy, rozciąga tkanki wokół nich i poprawia krążenie krwi. Taka regularna stymulacja punktu spustowego powoduje dotlenienie problematycznego obszaru i często przynosi natychmiastową oraz długotrwałą ulgę.

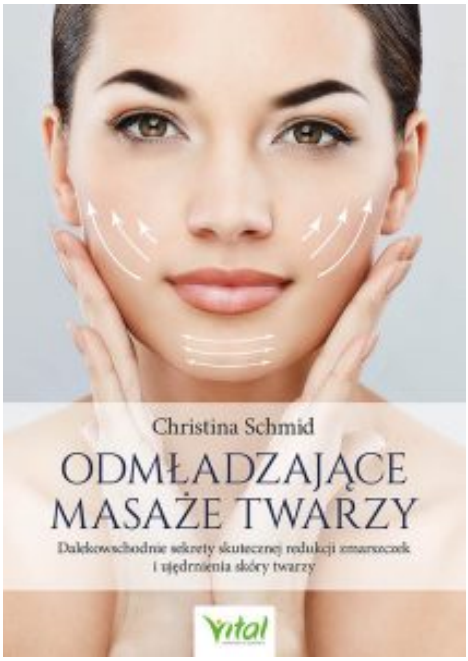
Podejmij samodzielne leczenie różnego rodzaju bólu

Dzięki tej książce samodzielnie poradzisz sobie z rwą kulszową, bólami pleców, krzyża, głowy, kolan i stóp, a także z zapaleniem stawów mięśni czy kości. Przedstawiona w niej terapia punktów spustowych będzie również pomocna przy bólach mięśniowo-powięziowych, urazach sportowych i powypadkowych. Jak zrobić taki masaż? Przewodnik nauczy Cię jak samodzielnie identyfikować źródło swojego bólu, oraz zlokalizować punkt spustowy. Pomogą Ci w tym jasno sformułowane instrukcje oraz czytelne ilustracje. Dowiesz się również, kiedy i w jaki sposób należy rozciągać bolesny mięsień. Podpowie też kiedy go ochładzać, bądź ogrzewać, by wzmocnić lecznicze działanie masażu.

Wyższość automasażu punktów spustowych nad farmakologią

Samodzielne stosowanie automasażu to przede wszystkim szybkość reakcji. W momencie pojawienia się bólu lub jego intensyfikacji możesz reagować natychmiast. Sam decydujesz o intensywności i częstotliwości terapii, dzięki czemu zaoszczędzasz czas i pieniądze, i unikasz stresu związanego z oczekiwaniem w kolejkach czy prawidłowym rozpoznaniu choroby.

Czas wziąć sprawy w swoje ręce i pozbyć się bólu mięśni stawów i kości



Odmładzające masaże twarzy

Christina Schmid

Tytuł oryginału: Chi statt Botox: Fernöstliche Geheimnisse zur Faltenreduzierung

Medycyna naturalna › stawianie baniek Zdrowie › pielęgnacja twarzy i ciała

ebooki terapie naturalne zdrowa skóra zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-657-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x21,5; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Chcesz być piękna i wyglądać młodzieńczo – poznaj chiński masaż twarzy

Chiński masaż twarzy zamiast botoksu? Czy to możliwe? Pijesz wystarczającą ilość płynów, zdrowo się odżywiasz, uprawiasz sport, pielęgnujesz skórę najdroższymi środkami – a ona coraz bardziej się starzeje. Ze względu na nią i dla urody czytasz magazyny i szukasz informacji na mediach społecznościowych. Stajesz się chemikiem stosując kolagen, kwas hialuronowy, toksynę botulinową. A jednak, mimo tych wszystkich wysiłków, popełniasz wielki błąd. Wszyscy uważamy, że to głównie **skóra odpowiada za nasz młody wygląd**. Zadaj sobie kiedyś następujące pytania:

- Czy twoja skóra ma być napięta, skoro mięśnie pod nią zwiotczały?
- Dlaczego skóra ma być równa i gładka, skoro pod spodem gromadzi się limfa?
- Jak twarz ma promienieć, skoro twoje kanały energetyczne są zablokowane, a mięśnie twarzy chronicznie napięte?

Ta książka pomoże ci samodzielnie wykonać chiński masaż twarzy oraz inne zabiegi medycyny naturalnej, które **odmłodzą cię o dziesięć lat**.

Chiński masaż twarzy – skuteczniejszy od botoksu

Coraz więcej kobiet szuka naturalnych środków pozwalających zachować urodę i zdrowie. Opisane w tej książce metody znakomicie się do tego nadają, co również potwierdzają badania naukowe. Wydaje się całkiem logiczne, że powinnaś zacząć od głębszych warstw skóry. Dlaczego nie pomyślałaś o tym wcześniej i dlaczego nie czytałaś o tym więcej, skoro każdy magazyn dla kobiet w kółko zajmuje się tematem przeciwdziałania starzeniu się? *Bo żadna gałąź przemysłu nie mogłaby na tym zarobić.* Jeśli sama zajmiesz się swoim wyglądem, branża kosmetyczna straci klientkę. Kiedy twoje mięśnie twarzy ujędrnią się, a opuchlizna wokół oczu zniknie, nigdy nie zechcesz wydać 600 złotych na malutki słoiczek kremu.

Gua sha i ba guan, masaż twarzy bańką chińską, joga twarzy – terapie manualne dla ciebie

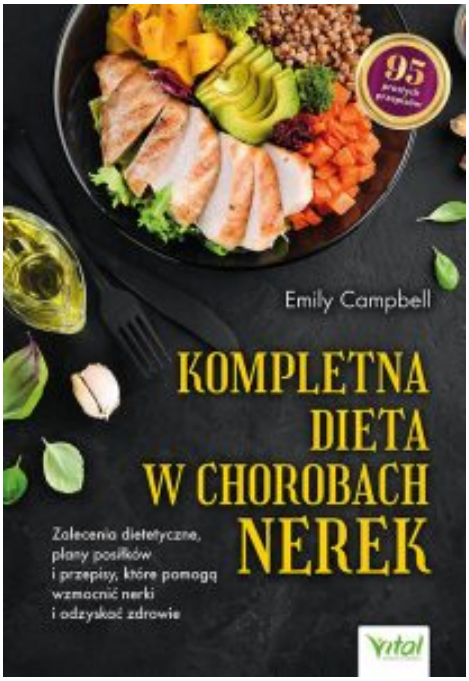
Wszystkie te metody, których nazwy można przetłumaczyć jako „skrobanie" (gua sha) i stawianie baniek (ba guan), są coraz częściej oferowane także w krajach Zachodu. **Umożliwią one oddziaływanie na głębsze warstwy tkanki skórnej**, a co za tym idzie uzyskasz głębszy efekt. Podczas zabiegu aktywujesz wszystkie punkty akupunkturowe twarzy, przez co działają one nie tylko na twarz, lecz także na powiązane narządy. Dlatego zaczniesz pracować nie tylko nad skórą twarzy, ale również dotrzesz do tkanki łącznej, mięśni twarzy, naczyń limfatycznych oraz układu meridianów, który odpowiada za niezakłócony przepływ energii. Efekt na twojej twarzy będzie widoczny natychmiast. Twarz stanie się bardziej różowa, promienna i młodsza, a ty odzyskasz pewność siebie.

Zdrowa skóra i ciało – poznaj techniki rozluźniania mięśni twarzy

Pielęgnacja twarzy i ciała polega również na świadomym odprężaniu mięśni twarzy. Kiedy twarz jest rozluźniona, z trudem udaje się napiąć ciało w innych miejscach. Rozluźnij czoło, usta, twarz i poczuj, jak to wpływa na resztę ciała. Na przykład rozluźnienie języka wiąże się z rozluźnieniem dna miednicy. Staraj się zawsze pamiętać, by być świadomym mięśni twarzy. Wyraz twarzy jest bardzo ważny. Komunikuje nie tylko na zewnątrz, lecz także do wewnątrz. Znaczy to, że ma wcale niemały wpływ na twoje samopoczucie. Psycholodzy już od dawna wykorzystują te zależności: starają się poprzez zmianę wyrazu twarzy chorych wpływać na ich dolegliwości psychiczne. Wiele badań dowiodło, że **objawy depresji klinicznej można znacznie złagodzić**, a częściowo nawet wyleczyć, tylko dzięki pracy nad wyrazem twarzy pacjenta.

Czego potrzebuje twoja skóra, by wyglądać młodo?

Książka ta omawia metody sprawdzone od wielu lat, które możesz samodzielnie zastosować. Oddaje **zdolność zachowania młodzieńczego wyglądu** z powrotem w twoje ręce. Nie potrzebujesz kosztownych kremów ani chirurga. Aby odzyskać zdrową skórę wystarczą terapie manualne, masaże twarzy, stawianie baniek czy joga twarzy. Metody chińskiego masażu twarzy znane są z holistycznego podejścia do problemów zdrowotnych i zaburzeń samopoczucia. W książce znajdziesz też bardzo skuteczne rozwiązania, prowadzące do zachowania i przywrócenia młodzieńczego wyglądu.



Kompletna dieta w chorobach nerek

Emily Campbell

Tytuł oryginału: The Complete Renal Diet Cookbook: Stage-by-Stage Nutritional Guidelines, Meal Plans, and Recipes

Zdrowie › wzmocnienie odporności Dieta › dieta - inne

ebooki | kamienie nerkowe | oczyszczanie nerek | oczyszczanie organizmu

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-658-9; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Przewlekła choroba nerek – problem cywilizacyjny

Przewlekła choroba nerek zaliczana jest obecnie do **chorób cywilizacyjnych**, podobnie jak cukrzyca, otyłość, choroby naczyniowo-sercowe czy nadciśnienie tętnicze. Jednocześnie PChN to schorzenie szczególne – często jest powikłaniem chorób cywilizacyjnych. Może się też pojawić w wyniku wieloletniego zmagania się z kamieniami nerkowymi. Niepokojące jest to, że z biegiem lat liczba osób zmagających się z **przewlekłą chorobą nerek systematycznie wzrasta**. Według wyników ogólnoświatowego badania Global Burden of Disease wzrost wynosi aż 27 proc. (porównując dane z roku 2007 do tych z 2017), a w 2017 roku choroba ta dotknęła ok. 697,5 miliona ludzi na całym świecie. Sytuacja w Polsce jest nie mniej poważna. Według różnych szacunków przyjmuje się, że problem dotyczy 11–18 proc. populacji, czyli ok. 4 mln mieszkańców. Dokładne dane trudno zebrać, gdyż choroba jest wykrywana w ostatnim stadium i zwykle to dopiero wtedy pacjenci są obejmowani opieką. Wcześniejsze stadia przebiegają zaś bezobjawowo, za wyjątkiem chorych którzy mają kamienie nerkowe.

Na czym polega przewlekła choroba nerek

Przewlekła choroba nerek polega na uszkodzeniu nerek, w wyniku czego nie pracują one tak dobrze, jak powinny. W skrajnych przypadkach prowadzi do całkowitej niewydolności tego organu. Nerki nie są w stanie skutecznie filtrować odpadów. W konsekwencji chory jest podatny na infekcje. Dlatego w PChN ważne jest również wzmacnianie odporności. Choć PChN jest poważną chorobą, jej zdiagnozowanie nie oznacza wyroku. Tę chorobę można kontrolować, a czynność nerek utrzymać i ustabilizować. Ważną rolę w zapobieganiu skutkom PChN odgrywa **właściwy sposób odżywiania**. Wiele osób jest przytłoczonych diagnozą. Informacji na temat diety w chorobach nerek jest mnóstwo. Chorzy nie wiedzą, od czego zacząć, a poruszanie się po strategiach żywieniowych na poszczególnych etapach choroby może być dezorientujące. Samodzielna próba rozszyfrowania **wymagań dotyczących białka, sodu, potasu i fosforu** może okazać się dość skomplikowana. Ta książka pomoże ci uporządkować wiedzę, a przede wszystkim ułatwi wprowadzenie diety w życie.

Dieta w chorobach nerek nie musi być skomplikowana

Dieta w przewlekłej chorobie nerek jest często postrzegana jako trudna do wprowadzenia i utrzymania z powodu liczby składników odżywczych, które należy wziąć pod uwagę. Jednak nie musi tak być. Książka da ci wsparcie na twojej drodze podczas podróży z PChN. Zrozumiesz, co dzieje się w twoim organizmie, **poznasz łatwe do przygotowania posiłki** oraz odpowiedzi na pytania dotyczące spożycia białka. Wszystko po to, aby opóźnić postęp choroby, wspomóc oczyszczanie nerek i doprowadzić do wzmocnienia odporności.

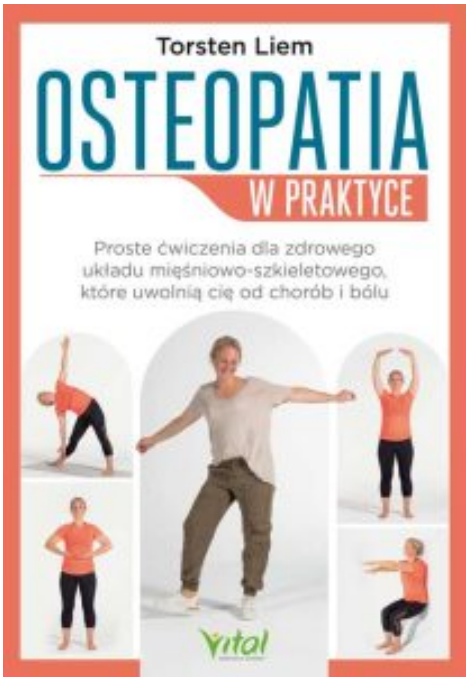
Poznaj wskazówki dietetyczne i plany posiłków

Leczenie PChN wymaga dostosowania stylu życia, w tym zmiany diety. Całkowity powrót do zdrowia w ostrym zapaleniu nerek nie jest możliwy, ale jeśli odpowiednio dobierzesz dietę, nerki będą miały mniej odpadów do filtrowania i ich funkcja będzie zachowana. W miarę postępu choroby możesz stracić apetyt lub doświadczać zmian smaku, co może obniżyć twoją motywację do jedzenia. Z tego powodu **kluczowe znaczenie w oczyszczaniu nerek**, a co za tym idzie oczyszczaniu organizmu, ma utrzymanie odpowiedniego stanu odżywienia i dostarczanie wystarczającej ilości kalorii, ograniczając jednocześnie białko i sód. Wraz z postępem choroby nerek zmieniają się potrzeby żywieniowe. Dlatego tak ważne jest dokładne omawianie indywidualnych potrzeb ze swoim lekarzem. W tej książce znajdziesz wskazówki dietetyczne i plany posiłków dla osób z przewlekłą chorobą nerek w stadiach 1–3, stadium 4 oraz stadium 5 (dializy).

Dzięki wskazówkom Autorki to naprawdę proste!

W książce znajdziesz również przegląd wytycznych żywieniowych sprzyjających oczyszczaniu organizmu, odpowiednich dla każdego etapu PChN. Jest też sekcja dotycząca kontroli porcji i spożycia kalorii. Natomiast na końcu książki znajduje się **lista popularnych produktów spożywczych** z informacjami o wartościach odżywczych. Autorka zdradzi ci również, w jakie przybory kuchenne i składniki warto się zaopatrzyć zawczasu, by ograniczyć stres związany z planowaniem i przygotowywaniem posiłków. Dzieli się także wieloma wskazówkami, które pozwolą ci zaoszczędzić czas.

Łatwa dieta dla zdrowia nerek!



Osteopatia w praktyce

Torsten Liem

Tytuł oryginału: Das Osteopathie-Selbsthilfe-Buch: Wie Osteopathie wirkt und die Selbstheilung fördert. Mit Übungen für jeden Tag

Zdrowie › aktywność fizyczna
Medycyna naturalna › masaż
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › sposoby na stres

ból | ból kręgosłupa | ból mięśni | ebooki | leczenie przez dotyk | masaż powięzi | terapie manualne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-643-5; **Cena katalogowa:** 94.90 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Osteopatia w praktyce – jak bezpiecznie stosować ją w domu?

Czy chciałbyś poczuć się lepiej? Cieszyć się pełnym zakresem ruchu w każdej aktywności fizycznej, a także odkryć najskuteczniejszy sposób na stres? Osteopatia w praktyce otworzy ci drzwi do pełni twojego zdrowia i dobrego samopoczucia. Ta książka to prawdziwa skarbnica wiedzy o osteopatii w praktyce i medycynie naturalnej. Ta terapia zatroszczy się o twoje zdrowie w sposób holistyczny i efektywny. A także pomoże ci odkryć potencjał twojego ciała, łagodząc ból kręgosłupa i mięśni.

Medycyna naturalna i leczenie przez dotyk – moc holistycznego podejścia do zdrowia

Torsten Liem, osteopata i wykwalifikowany specjalista w dziedzinie osteopatii w praktyce oraz medycyny naturalnej, prezentuje holistyczne podejście do zdrowia i leczenia. Posiada specjalistyczną wiedzę i umiejętności w dziedzinie anatomii, fizjologii oraz technik terapeutycznych w skutecznym leczeniu różnego rodzaju dolegliwości i schorzeń. W książce wyjaśnia, jak działa układ mięśniowo-szkieletowy oraz jakie ćwiczenia wykonywać, w tym ćwiczenia oddechowe, by uwolnić się od chorób i bólu mięśni czy kręgosłupa. Prezentuje masaż powięzi oraz cały wachlarz praktycznych terapii, dzięki którym poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Ćwiczenia oddechowe na zrelaksowany umysł, zdrowie i spokojne serce

Jeśli chciałbyś pozbyć się napięcia i stresu, które codziennie towarzyszą ci w życiu, zastosuj najskuteczniejsze ćwiczenia oddechowe. Dzięki nim wprowadzisz harmonię i spokój do swojego umysłu. A także pozytywnie wpłyniesz na stan swojego zdrowia. A jeśli cierpisz na dokuczliwy ból kręgosłupa lub mięśni, osteopatia w praktyce ma dla ciebie bezpieczne rozwiązanie! Autor oferuje różnorodne terapie manualne i techniki masażu powięzi. Dzięki nim będziesz mógł złagodzić ból i przywrócić swobodę ruchów. Poznasz praktyczne wskazówki dotyczące mobilizacji stawów i manipulacji kręgosłupa. A także wzmacniające ćwiczenia, dzięki którym przywrócisz sprawność swojemu ciału. Zaufaj skuteczności leczenia przez dotyk, które sprawi, że poczujesz się lepiej i pełen sił.

Masaż powięzi – klucz do swobody ruchu i komfortu

W książce znajdziesz wiele kolorowych, szczegółowych ilustracji, rysunków i wykresów, które wprowadzą cię w świat osteopatii w praktyce i pozwolą korzystać z technik samopomocy w domowym zaciszu. Nauczysz się wykonywać prawidłowo ćwiczenia, które pozwolą ci złagodzić ból kręgosłupa i mięśni. Autor udowadnia, że leczenie przez dotyk jest całkowicie bezpieczne i skuteczne. A co najważniejsze jest idealnym sposobem na stres. A także pozwala na uniknięcie uciążliwych skutków ubocznych, które często towarzyszą konwencjonalnym terapiom. To przełomowe podejście do zdrowia przedstawione w tej książce skłoni cię do refleksji nad potrzebami twojego ciała i umysłu. Pozwoli ci również odnaleźć równowagę między aktywnością fizyczną a duchową harmonią. A także odkryć potencjał twojego organizmu.

Osteopatia w praktyce – twoja droga do uzdrowienia

Jak pielęgnować poczucie spokoju i pewności siebie – praktyczny poradnik

Sarah Fader dr Simon A. Rego

Tytuł oryginału: The CBT Workbook for Mental Health: Evidence-Based Exercises to Transform Negative Thoughts and Manage Your Well-Being

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

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

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-659-6 ; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak zwiększyć poczucie własnej wartości i zacząć akceptować siebie?

Nie zawsze jesteśmy świadomi tego, że nasze myśli wpływają na samoocenę i samoakceptację. Mają one również wpływ na nasze zachowanie i odbieranie świata. Pozytywne myśli wzmacniają i motywują do działania. Negatywne obniżają poczucie własnej wartości, wpędzają w depresję, poczucie winy i wstydu. Odbierają spokój i pewność siebie. Jednak nie musi tak być! Czy wiesz, że jest na to prosty sposób? Jest nim terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Brzmi poważnie, ale spokojnie to naprawdę proste ćwiczenia, które dosłownie wzmocnią cię i pokażą jak radzić sobie z lękiem i stresem.

Terapia poznawczo-behawioralna CBT – czym jest i dlaczego jest tak popularna?

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT), na której opiera się ten poradnik, jest formą terapii stosowaną z dużym powodzeniem od lat 60. XX wieku. Pomaga ludziom poczuć się lepiej i prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie. Terapia CBT opiera się na praktycznych narzędziach, które pomagają zmienić myśli i działania w celu przepracowania złożonych emocji. Terapia ta pomaga uzyskać wgląd we wzorce myślenia i zachowania, których być może wcześniej nie byliśmy świadomi. Jednocześnie pomaga skupić się na dokonywaniu zmian, na przykład poprzez naukę oddzielenia umysłu racjonalnego od emocjonalnego (a następnie ich integrację), a także naukę tworzenia nowych wzorców zachowań. Efekty? Odbudowa poczucia własnej wartości, samoakceptacja, stworzenie zdrowych granic, poprawa relacji, odkrycie co jest dla ciebie ważne i motywacja do osiągania swoich celów.

Lekki, mądry i praktyczny poradnik dotyczący terapii poznawczo-behawioralnej

Ale jak tego dokonać? Jak zacząć? Pomogą ci w tym światowej sławy psycholog kliniczny Simon Rego oraz ekspertka zdrowia psychicznego, Sarah Fader. Połączyli swoje siły, aby stworzyć ten pełen pozytywnej energii, ciepły, praktyczny i wyjątkowo przystępny przewodnik po terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). Ta pozbawiona medycznego żargonu, lekka, pełna mądrych i wartościowych ćwiczeń książka to doskonałe źródło informacji dla osób, które nie tylko pragną poradzić sobie z lękiem, depresją czy niepokojem, ale również stawiają na rozwój osobisty.

70 prostych i praktycznych ćwiczeń CBT

Ćwiczenia zawarte w tej książce pomogą ci zidentyfikować negatywne myśli i problematyczne zachowania oraz przekształcić je w bardziej dopasowane i produktywne. Znajdziesz tu aż 70 prostych technik i ćwiczeń, które pomogą ci znaleźć równowagę w konkretnych aspektach życia. Każdy rozdział omawia inny powszechny problem. Odkryjesz tu ćwiczenia, które zwiększają poczucie własnej wartości i samoakceptację. Umacniają relacje, są sposobem na stres, lęk i złość. Pomagają radzić sobie z poczuciem winy i wstydu, a także ciągłymi zachciankami (również dotyczącymi jedzenia).

Już 10 minut dziennie sprawi, że poczujesz różnicę!

Tak! Wykonanie tych prostych ćwiczeń zajmie ci od 10 do 30 minut dziennie. Znajdziesz tu afirmacje, medytacje, ćwiczenia oddechowe czy praktykowanie współczucia dla siebie. A także uciszanie wewnętrznego krytyka, wizualizacja spokoju, wyśpiewanie niepokoju, tworzenie listy wdzięczności, aktywne słuchanie, czy spacer z bananem (tak!). Jak dowodzą Autorzy, jeśli poświęcisz 10 minut dziennie na ćwiczenia CBT, w niedługim czasie zauważysz już pierwsze pozytywne zmiany w swoim zdrowiu i rozwoju osobistym. To naprawdę niewiele, by odzyskać poczucie spokoju i pewności siebie! Dlatego nie czekaj dłużej, zrób pierwszy krok…

A co eksperci piszą o tej książce?

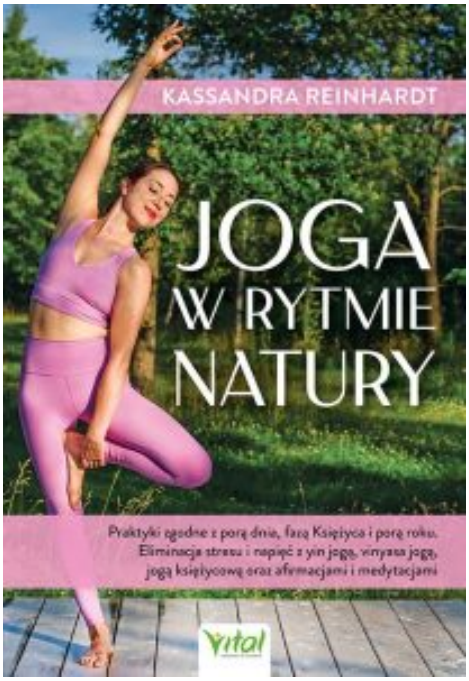
„Ten podręcznik zawiera wszystko, czego możesz potrzebować, aby zastosować dziesiątki ćwiczeń CBT w codziennym użyciu. Jeśli jesteś gotowy na zmiany i chcesz włożyć w to dużo pracy, ta niesamowita książka będzie nieocenionym towarzyszem w twojej podróży ku poprawie zdrowia psychicznego”.
— John M. Grohol, psychiatra, założyciel Psych Central

„CBT to najbardziej ugruntowana metoda leczenia problemów wynikających z wzmożonych negatywnych emocji. Ta książka nauczy cię skutecznych umiejętności zwalczania wzorców myślenia i zachowania, które przyczyniają się do niepokoju, stresu, gniewu, wstydu i poczucia

winy. A także sposobów wzmacniania samoakceptacji i poprawy relacji. Książka jest dobrze napisana, praktyczna, wciągająca i zgodna z najlepszymi praktykami ułatwiania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Gorąco polecam każdemu, komu negatywne uczucia przeszkadzają w cieszeniu się życiem”.
— dr Martin M. Antony, profesor psychologii i autor książki Shyness and Social Anxiety Workbook oraz The Anti-Anxiety Program

„Ta książka oferuje jasne, praktyczne i sprawdzone strategie i umiejętności. Rego i Fader pomagają czytelnikowi zidentyfikować nieprzydatne nawyki i relacje. A także uwolnić się od stresu emocjonalnego, wyjaśnić osobiste wartości i zaangażować się w CBT i ćwiczenia akceptacji uważności. Jestem zachwycona tym źródłem informacji i będę polecać ten podręcznik moim pacjentom i współpracownikom!”
— Anne Marie Albano, PhD, ABPP, profesor psychologii medycznej na Columbia University Irving Medical Center

Odzyskaj spokój i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym ćwiczeniom CBT!



Joga w rytmie natury

Kassandra Reinhardt

Tytuł oryginału: Year of Yoga: Rituals for Every Day and Every Season

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

ćwiczenia na stawy | ebooki | mięśnie | niepokój | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-660-2; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękkna; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Połącz asany i ćwiczenia oddechowe z rytmem natury, a odkryjesz jogę, jakieś dotąd nie znałeś

Zima to czas spowolnienia i odpoczynku. Natura wokół również odpoczywa. Zimą możesz skupić się na swoich marzeniach i pragnieniach. Wiosna to pora na wyjście w świat ze świeżą perspektywą. **Joga** w tym czasie będzie więc aktywnością fizyczną dodającą ci energii. Lato – czas zabawy, obfitości, rozkwitu. Latem rządzą energiczne formy jogi. Jesienią oczyszczamy się, wytyczamy granice, pozbywamy się niepokoju i odrzucamy to, co nie działa. Joga posłuży ci w uwolnieniu skrywanych emocji. Odkryj zupełnie nowy wymiar jogi – jogę zgodną z rytmami natury. Dopasowanie **ćwiczeń** do cykli księżycowych i słonecznych pozwoli ci zoptymalizować poziom **energii** i poczuć silne połączenie ze sobą i otaczającym cię światem. Codzienna praktyka jogi będzie nie tylko świetnym **sposobem na stres** i codzienne **napięcia**, pozwoli ci również poczuć uziemienie i połączenie. **Joga na stres**, **joga o poranku**, **wieczorna** lub **joga księżycowa** – to tylko niektóre praktyki, jakie odkryjesz dzięki tej wyjątkowej książce!

Ćwiczenia, afirmacje, medytacje i rytuały, które pomogą ci połączyć się ze sobą na głębszym poziomie

Joga to nie tylko ćwiczenia na stawy czy wzmacnianie mięśni. To aktywność fizyczna, w której – oprócz poprawy **zdrowia** – dużą rolę odkrywa duchowość, znalezienie własnego rytmu. Dlatego do ćwiczeń Autorka dołączyła też pozytywne, podnoszące na duchu i **wzmacniające afirmacje**, relaksujące **wieczorne medytacje**, sezonowe **rytuały** i oczywiście **ćwiczenia oddechowe**, których nie może zabraknąć w terapii jogą. I tak praktyka jogi w pełnię Księżyca pomoże ci skupić się na obfitości, wdzięczności i optymizmie. W nowiu będziesz praktykował **asany** yin jogi, które dostarczą ci głębokiej regeneracji. Z kolei **vinyasa** nauczy cię większej świadomości ciała i pomoże zrozumieć związek między umysłem a ciałem. Przekonaj się, jakie dobro płynie z połączenia jogi z naturą. Autorka zachęca, abyś spojrzał na tę praktykę jak na szansę poznania siebie na głębszym poziomie, a nie tylko jako doskonały sposób na stres.

Joga na stres i napięcia, o poranku, joga wieczorna lub księżycowa – poznaj wszystkie sekwencje i dopasuj je do swoich potrzeb

W książce znajdziesz **22 sekwencje jogi**, które będziesz mógł wykonywać bezpieczne, nawet jeśli jesteś początkujący praktykiem. Przy każdej sekwencji Autorka zawarła praktyczne informacje o stopniu trudności danych ćwiczeń, a także o akcesoriach, których możesz potrzebować. Nie będą to jednak jakieś wyszukane elementy. Wiele z łatwością możesz zastąpić tym, co masz w domu. Dodatkowo przed rozpoczęciem ćwiczeń będziesz mógł sprawdzić, jakie partie mięśni będą pracowały i jakie efekty uzyskasz – wzmocnienie, elastyczność, siła tułowia, ale też złagodzenie niepokoju czy uzdrowienie emocji. W książce znajdziesz sekwencje jogi na stres, jogi księżycowej czy o poranku lub wieczornej z opisami i zdjęciami, a **80 afirmacji i ćwiczenia oddechowe** pomogą **wyciszyć umysł** i **zregenerować ciało**. Wieczorne medytacje i sezonowe rytuały przyniosą głęboki relaks, poczucie szczęścia i pokrzepienie.

Jesienna joga na stres czy wiosenne asany uśmierzające ból? Odkryj, jakie korzyści niesie głębsze połączenie z naturą

Książka zorganizowana jest według pór roku, żebyś mógł maksymalnie dopasować się do **rytmów natury**. Każda pora roku jest związana z innym motywem przewodnim. Autorka zaproponowała, aby książka zaczynała się zimą. Symbolicznie zima reprezentuje okres przejściowy przed nowymi początkami. Jeśli lubisz ustalać postanowienia noworoczne, docenisz rozpoczęcie swojej podróży właśnie w tym miejscu. Możesz jednak rozpocząć praktykę od dowolnej pory roku, jeśli właśnie wtedy po raz pierwszy otworzysz tę książkę. Chciałbyś w środku zimy wykonać ognistą, letnią sekwencję? Zrób to! To od ciebie zależy, jak będziesz korzystał z tej książki.

Joga to kojąca terapia, która może odmienić twoje życie!

Każda sekcja zawiera poranną praktykę, wieczorną medytację, ćwiczenie oddechowe, 20 afirmacji, **rytuały lunarne**, 4 sekwencje pozycji jogi oraz listę polecanych źródeł. Autorka proponuje ci nawet muzykę, która pomoże ci osiągnąć to, czego szukasz w jodze – nieważne czy jest to dla ciebie sposób na stres, czy rzeźbienie sylwetki. Dlaczego? Chce dać ci jak najwięcej opcji, żebyś mógł wybrać te praktyki, które będą ci najbardziej odpowiadać. Do każdej sekwencji dołączony jest kod QR. Jeśli użyjesz w smartfonie aplikacji do skanowania takich kodów, uzyskasz dostęp do nagrań zajęć jogi. Kody QR znajdziesz również przy sezonowych medytacjach wieczornych. Zeskanuj kod w ten sam sposób, a uzyskasz dostęp do nagrań audio do każdej medytacji, które pomogą ci się zrelaksować każdego wieczoru. Joga to coś więcej niż ćwiczenia na stawy, mięśnie czy dobre dla zdrowia rozciąganie, to kojąca terapia, która **może odmienić twoje życie**. Przekonaj się!

Stresuj się… odpowiednio!

Jacob Drachenberg

Tytuł oryginału: Stress dich richtig!: Die 9 Entscheidungen für mehr Gelassenheit

Rozwój osobisty › motywacja Zdrowie › sposoby na stres

ebooki niepokój relacje stany lękowe zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-642-8; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak radzić sobie ze stresem czy lepiej w ogóle przestać się stresować? Czy to możliwe?

Napięty grafik, stany lękowe, ciągła dyspozycyjność, martwienie się o pieniądze, porównywanie siebie do innych, lęk przed brakiem akceptacji w relacjach z innymi, wysokie wymagania, bombardowanie negatywnymi informacjami w mediach… To typowe czynniki wywołujące w nas **reakcje stresowe**. Wiele osób reaguje na to niepokojem, napięciem i stresem. Stawia ich to w stan gotowości, a z drugiej strony – często jest też motywacją do działania na ścieżce rozwoju osobistego. Gdy chcemy **pozbyć się stresu**, możemy wybrać wysiłek fizyczny. To poprawia samopoczucie, ale i tak nie zdołamy uciec przed stresogennymi czynnikami poprzez sprint. Nie możemy też fizycznie ich zwalczyć. Co zatem powinniśmy zrobić? Musimy na nowo nauczyć się, **jak radzić sobie ze stresem**, a tym samym ocalić swój stan **zdrowia** przed jego druzgocącymi skutkami.

Najskuteczniejsze sposoby na stres? Świadomość i metoda Drachenberga!

Jak zatem przestać się stresować? Czy to jest w ogóle możliwe? Jakie są **najskuteczniejsze sposoby na stres**? Stres jest częścią naszego życia i nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Ty również go odczuwasz. Aby jednak stres, **niepokój** czy **stany lękowe** nie rujnowały twojego zdrowia, musisz nauczyć się radzić sobie z nim konstruktywnie. Jak to zrobić? I to jest zadanie Autora, niemieckiego eksperta od stresu, który pomógł już tysiącom ludzi. Metoda Drachenberga, którą opracował, a którą przedstawia w tej niezwykłej książce, pozwoli ci nauczyć się, jak stresować się… odpowiednio! Gotowy?!

Jak przestać się stresować destrukcyjnie?

Czy w twoim życiu jest stres, który bardzo cię obciąża, sprawia, że jesteś chory i nieszczęśliwy? Czy też od czasu do czasu czujesz się pod presją, zwłaszcza w życiu codziennym czy rozwoju osobistym? Możesz z łatwością nauczyć się redukować tego rodzaju **negatywny stres** do minimum. Dzięki tej książce poznasz sprawdzone strategie dotyczące tego, **jak przestać się stresować w** destrukcyjny **sposób**. A co ze stresem, który mobilizuje, popycha cię do przodu, inspiruje? W codziennym życiu nie nazywamy tego stresem, ale raczej motywacją, entuzjazmem lub energią. Autor uważa jednak, że to tylko druga strona medalu stresu. I również powinniśmy nauczyć się, jak prawidłowo wykorzystywać ten **pozytywny rodzaju stresu**, bez przekraczania swoich limitów energetycznych. To oznacza, że nie ma jednego stresu, który powinien zniknąć z twojego życia. Stres ma wiele twarzy: śmiech, płacz i siłę. Dlatego tak ważne jest, aby mieć tego świadomość, rozpoznać te twarze i wiedzieć, jak sobie z nimi radzić w zdrowy sposób.

Jaki jest twój stresor – ulubieniec wszystkich czy kontroler? A może superman?

Za pomocą inspirujących, osobistych historii i wypróbowanej tysiące razy metody Drachenberga Autor udowadnia w tej książce, że radzenie sobie ze stresem nie jest nieuniknionym losem, ale umiejętnością, której można się łatwo nauczyć. Wraz z **9-stopniowym programem**, który łączy najnowsze odkrycia psychologii z metodami stosowanymi w sporcie wyczynowym, otrzymasz natychmiastowe strategie, które będziesz mógł zastosować w dowolnym momencie codziennego życia, także w relacjach z innymi. Specjalny test pokaże ci na przykład, jaki komponent stresu nosisz w sobie. Czy jesteś typem ulubieńca wszystkich, perfekcjonistą, osobą wątpiącą w siebie czy kontrolerem? Dowiesz się, jak stresować się odpowiednio do każdego z tych typów, by wyciągnąć dla siebie z danej sytuacji maksymalne korzyści. Dodatkowo lekki i zabawny język, którym posługuje się Autor, uczyni lekturę tej książki naprawdę przyjemną. Weź z powrotem kierownicę swojego życia w swoje ręce! Naucz się unikać niepotrzebnego stresu i wykorzystywać stres jako pozytywną energię życiową.

Spokój jest twoją decyzją

Słowiańskie metody oczyszczania organizmu

Jana Iger

Tytuł oryginału: Mein russisches Geheimrezept für natürliches Entgiften

Zdrowie › wzmocnienie odporności Terapie › ćwiczenia oddechowe

ebooki | oczyszczanie jelit | oczyszczanie nerek | oczyszczanie organizmu | oczyszczanie wątroby | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-621-3; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Nr wydania:** I;

Czy jesteś zanieczyszczony? Oczyszczanie organizmu z pasożytów – domowe sposoby

Przyjrzyj się zewnętrznemu wyglądowi swoich włosów, skóry, paznokci, zębów i dziąseł. Jak oceniasz ich stan? Zauważasz zaburzenia czy zmiany? Czy dopada cię zmęczenie koło południa, które jednak z czasem przechodzi w postać chroniczną. Wciąż pojawiające się i ustępujące bóle głowy, wahania nastroju i **bóle ciała wyraźnie świadczą o zanieczyszczeniu twojego organizmu**. Objawy zanieczyszczenia u każdego mogą się różnić. Jedni mają zaburzenia układu nerwowego i doświadczają przy tym na przykład depresji. U innych pojawiają się bóle stawów, dolegliwości kręgosłupa, skrócenia ścięgien, utrata masy kostnej. Jeszcze inni mają w związku z tym problemy z takimi narządami, jak na przykład wątroba, pęcherzyk żółciowy czy nerki. Są wreszcie i tacy, którzy doświadczają choroby w postaci nowotworu. Każdy z tych objawów świadczy o **blokadach wywołanych przez zbędne produkty przemiany materii**. Im więcej tych objawów zauważysz u siebie, tym bardziej zanieczyszczony jest twój organizm. Ta książka pomoże ci w oczyszczaniu jelit i nerek. Poznasz również **terapie naturalne na oczyszczanie wątroby** i domowe sposoby na oczyszczanie organizmu z pasożytów.

Oczyszczanie okrężnicy – podstawowa zasad oczyszczania

Systematyczne oczyszczanie ciała wymaga zachowanie właściwej kolejności. Zanim będziesz mógł oczyścić nerki, wątrobę i chłonkę, pierwsze w kolejności będzie oczyszczanie okrężnicy. Eliminacja zbędnych produktów przemiany materii i zgodna z naturą gospodarka kwasowo-zasadowa przyczyniają się do tego, że organizm oczyszcza się, odpuszcza i uwalnia. Poprzez oczyszczenie na wszystkich płaszczyznach i **wyprowadzenie toksyn z organizmu można uwolnić się od chorób i lęków**. System organizmu regeneruje się i odmładza tak, że znów jesteś pełny energii i pomysłów. Najważniejsze jednak jest to, żebyś wybrał odpowiednią dla siebie terapię naturalną. W tej książce znajdziesz wiele sprawdzonych i skutecznych terapii medycyny naturalnej.

Oczyszczanie nerek, wątroby, pęcherzyka żółciowego i jelit

Jelita można traktować jak nasz drugi mózg. Jelita są też narządem hormonalnym, gdzie wytwarzane są liczne substancje przekaźnikowe, takie jak hormony płciowe, kortyzon, hormon szczęścia i tak dalej. Kiedy produkcja hormonów w jelicie zostaje zakłócona przez problemy trawienne, powstaje niedobór serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Może to prowadzić do depresji i migreny. Nawet niepłodność można wiązać z pracą układu pokarmowego. Pamiętaj, że **produkcja hormonów w jelicie bezpośrednio zależy od odżywiania**. Dlatego opisane w tej książce metody oczyszczania jelit, nerek, okrężnicy są sprawdzone, a przede wszystkim skuteczne. Znajdziesz też metodę oczyszczania organizmu z pasożytów – domowe sposoby, które z pewnością poprawią twoje zdrowie i wzmocnią odporność.

Oczyszczanie organizmu z metali ciężkich i oczyszczanie organizmu z pasożytów – domowe sposoby

Wewnętrzne zanieczyszczenie to złogi substancji w organizmie, których nie może on już rozpuścić i usunąć. Powstają przeważnie z powodu szkodliwego sposobu odżywiania. Mogą to być na przykład niezdrowe produkty spożywcze czy zbyt obfite jedzenie. Należy również uważać na niestrawne połączenia produktów, zbyt krótkie przerwy między posiłkami, a nawet na **popijanie podczas jedzenia.** Również zbyt późne posiłki znacząco przyczyniają się do tego, że organizm nie może już uporać się ze szkodliwymi substancjami i usuwać ich. Autorka w tej książce szczegółowo opisuje błędy w odżywianiu. Podaje zasady, o których prawdopodobnie wcześniej nawet nie słyszałeś.

W tej książce znajdziesz:

– test na sprawdzenie, czy jesteś zanieczyszczony, zakwaszony,

– test na obecność pasożytów, grzybów, metali ciężkich w twoim organizmie,

– naturalne metody pielęgnacji zębów,

– program na pozbycie się pasożytów,

– zioła na oczyszczanie wątroby,

– terapie i środki na oczyszczanie limfy, krwi, płuc, naczyń krwionośnych,

– inne sekretne przepisy na oczyszczenie organizmu i odzyskanie zdrowia.

Zresetuj swoje ciało i odzyskaj zdrowie

Naturalne kosmetyki – proste i tanie przepisy

Juliane Jäger

Tytuł oryginału: Naturkosmetik selber machen: 222 geniale Rezepte für DIY Kosmetik inkl. Gesichtsmasken, Salben, Cremes, Seifen, Zahnpasta uvm.

Zdrowie › pielęgnacja twarzy i ciała

terapie naturalne | zdrowa skóra | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-622-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm;

Naturalne kosmetyki – dlaczego warto się nimi zainteresować?

Bielsze zęby, lśniące i jedwabiste włosy, zdrowa i gładka skóra. Komu nie zależy na takim efekcie? W poszukiwaniu idealnego preparatu, który spełni te marzenia, kupujemy coraz to nowe produkty. Szorujemy, wcieramy i smarujemy te preparaty, czekamy … i nic. Wymarzonego efektu nie ma. Zamiast zdrowej skóry są często podrażnienia skóry czy alergie. Podczas pielęgnacji twarzy i ciała rozcieramy do 130 toksyn, które mogą być wchłaniane do krwiobiegu. Szorujemy zęby chemikaliami i mikroplastikiem, żeby uzyskać olśniewającą biel, obiecywaną w reklamach. Czy wiesz, co znajduje się w twoim szamponie do włosów, kremach czy różach do policzków? Zdajesz sobie sprawę, co oznaczają tajemniczo brzmiące nazwy widniejące na etykietach? Czy widzisz, jak dużo ich jest?

Produkty z drogerii a naturalne kosmetyki do włosów i twarzy — porównanie zawartości

Autorka książki odpowiada na powyższe pytania. Nie tylko wyjaśnia, co oznaczają wymienione nazwy i po co owe substancje są używane, lecz także wskazuje ich naturalne zamienniki. Jej przesłanie jest proste: wszystko, czego potrzebujesz do pielęgnacji, możesz zrobić w domu. Większość powszechnie stosowanych ulepszaczy, konserwantów czy substancji zapachowych wcale nie jest niezbędna. Ich obecność w kosmetykach służy często wygodzie producentów, nie konsumentów. Nawet w produktach kosmetycznych dla niemowląt można znaleźć substancje takie jak PEG-i i oleje mineralne, które podejrzewa się o działanie rakotwórcze. Naturalne kosmetyki, wykonane własnoręcznie, jak szampon czy pasta do zębów, będą działać równie skutecznie. Wybierając je, dokładnie wiesz, co nakładasz na swoje ciało i dbasz o zdrową skórę.

Jaki wpływ na środowisko mają kosmetyki

Pozostaje jeszcze kwestia środowiska. Przemysł kosmetyczny generuje tony sztucznych odpadów. Weźmy za przykład krem do twarzy. Plastikowe opakowanie, gdzie znajduje się produkt, umieszczone jest w innym, zwykle tekturowym, a to dodatkowo owinięte jest jeszcze folią. Kiedy krem się kończy, wszystko ląduje w koszu, a konsument wybiera się do drogerii po kolejny produkt, zwykle zapakowany podobnie. Jak pozbyć się tych odpadów? W obecnych czasach, gdy tyle mówi się o różnego rodzaju wyzwaniach klimatycznych, trudno uniknąć tego pytania. Autorka wyjaśnia, jak robiąc naturalne kosmetyki do twarzy czy włosów, używać opakowań wielorazowych. Po wykorzystaniu zawartości wystarczy je umyć, zdezynfekować i można je ponownie wykorzystać.

Co zyskujesz, robiąc samodzielnie kosmetyki:

- zdrowie, gdyż nie używasz sztucznych konserwantów i chemicznych substancji zapachowych,
- naturalne piękno,
- domowe kosmetyki nie zanieczyszczają środowiska,
- robisz je samodzielnie,
- zdrową skórę; wiesz, co na siebie nakładasz.

Jeśli nie chemiczne substancje, to co? Jak sprawić, by szampon się pienił, a krem dobrze rozsmarowywał? W książce znajdziesz listę podstawowych substancji naturalnego pochodzenia, dzięki którym osiągniesz ten efekt. A także listę niezbędnych przyrządów i instrukcję wykonania krok po kroku. Autorka nie szczędzi też porad i licznych ciekawostek dotyczących nie tylko produkcji, lecz także pielęgnacji twarzy i ciała.

Jeśli zdrowie, środowisko, naturalne piękno to za mało, być może nieprzekonanych przekonają … pieniądze. Naturalne kosmetyki są znacznie tańsze od tych konwencjonalnych, a przy tym nie mniej skuteczne. Do wymienionych wyżej korzyści warto więc dołączyć oszczędności. Żeby zacząć robić w domu naturalne kosmetyki, potrzebujesz tylko chęci. Resztę znajdziecie w książce.

Rób naturalne kosmetyki, a twoja skóra, włosy … i portfel ci się odwdzięczą!

Jelita przeciwwirusowe

dr Robynne Chutkan

Tytuł oryginału: The Anti-Viral Gut: Tackling Pathogens from the Inside Out

Zdrowie › wzmocnienie odporności Dieta › dieta - inne

bakterie | dieta na odporność | ebooki | mikrobiom dieta | mikrobiom jelitowy | oczyszczanie jelit | odporność | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-620-6; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Twój mikrobiom a odporność – przekonaj się, jak to działa!

Dlaczego nadmierna masa ciała podwyższa ryzyko powikłań związanych z **chorobami wirusowymi**? Czy życie w stresie naraża nas na infekcje wirusowe? Jak powinna wyglądać dieta dobra dla naszego mikrobiomu jelitowego? **Mikrobiom a odporność** – jak wzmocnić to połączenie? Odpowiedzi na te i inne, ważne dla naszego zdrowia, pytania znajdziesz w tej książce. Dr Robynne Chutkan, gastroenterolożka z dużym doświadczeniem oraz Autorka książek o **zdrowiu układu trawiennego**, oferuje nowe spojrzenie na kwestie wzmocnienia odporności, a także mikrobiomu jelitowego, **oczyszczania jelit** i **diety na zdrowy mikrobiom**. Dlaczego to takie ważne, abyśmy wzmocnili nasze jelita i zadbali o równowagę bakterii w ich **mikroflorze**? A choćby dlatego, aby kolejne pandemie czy epidemie chorób wirusowych nie były nam straszne!

Organizm jest jak rycerz, który każdego dnia dzielnie walczy z wirusami

Nie ma co do tego wątpliwości, że ostatnią pandemią, która bardzo mocno nadszarpnęła zdrowie całej populacji, była pandemia koronawirusa wywołującego COVID-19. O skutkach tej pandemii dla całego społeczeństwa nie trzeba przypominać. Ale koronawirusy nie są przecież jedynymi wirusami, z jakimi stykamy się każdego dnia. Wirus opryszczki, ospy, odry, grypy lub Epsteina-Barr związany z mononukleozą, do tego dochodzą wirusy wywołujące uporczywe biegunki i wymioty, a nawet wirus HIV. Brzmi groźnie? I takie jest! Jak widzisz, twój **organizm** każdego dnia ma ręce pełne roboty, aby jak najskuteczniej chronić cię przez tego typu zagrożeniami. Jest jak rycerz, który każdego dnia dzielnie walczy dla ciebie. Dobra wiadomość: tak naprawdę robiąc niewiele, możesz tak wiele zdziałać dla swojej **odporności**!

Mikrobiom a odporność – wypróbuj skuteczny plan wzmocnienia organizmu

Na pewno słyszałeś już to zdanie, że to w jelitach tkwi siła naszej odporności. To słuszna teza. Ale jak sprawić, aby to zadziałało w twoim przypadku? Z pomocą przychodzi Autorka tej książki. Przedstawia w niej skuteczny i praktyczny plan **wzmocnienia przeciwwirusowych mechanizmów obronnych**, które znajdują się właśnie w jelitach. Dieta o niskiej zawartości błonnika, stres, nadmierne stosowanie farmaceutyków zaburzyły nasz mikrobiom, czyniąc wielu z nas bardziej podatnymi na wirusy. Kolejna dobra wiadomość: w przeciwieństwie do genów nasz mikrobiom jelitowy stale ewoluuje. Oferuje drogę powrotu do zdrowia tym, którzy cierpią, i sprawdzoną ochronę tym, którzy chcą zachować zdrowie. W tej książce Autorka – opierając się na **badaniach naukowych** – przedstawia plan dla każdego, kto chce uniknąć choroby wirusowej lub wyzdrowieć. Dr Chutkan pokaże, jak przeprowadzić skuteczne oczyszczanie jelit, aby odbudować populację dobrych **bakterii jelitowych** w układzie trawiennym i przywrócić zdrowie.

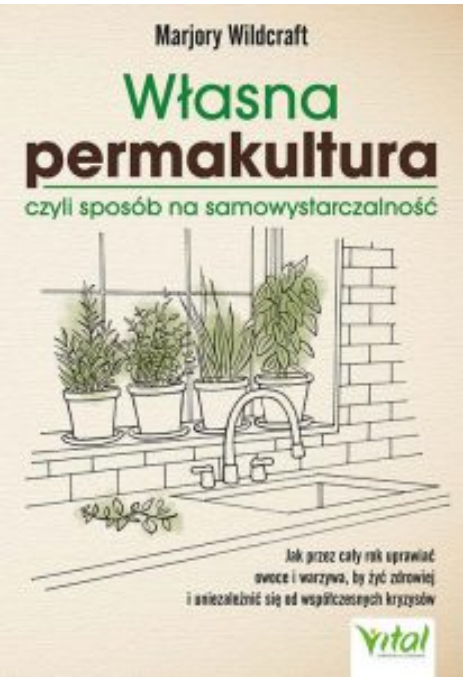
Dieta na zdrowy mikrobiom to też dieta na odporność!

Potraktuj tę książkę jak potężną mapę do wzmocnienia **układu odpornościowego**. Znajdziesz w niej również praktyczne porady dotyczące równoważenia środowiska wewnętrznego i zewnętrznego poprzez optymalizację diety dobrej dla mikrobiomu, która świetnie sprawdza się również jako dieta na odporność, a także aktywności fizycznej, higieny snu i czasu spędzanego na świeżym powietrzu.

Jelita przeciwwirusowe obejmują:

- **plan żywieniowy**, w tym **przepisy kulinarne** na proste dania wzmacniające dobre bakterie jelitowe, oraz wyjaśnienie, które pokarmy i metody przygotowania posiłków przynoszą najlepsze rezultaty,
- protokoły zastępowania **leków** zaburzających mikrobiom bezpieczniejszymi alternatywami, które pomogą między innymi w oczyszczaniu jelit,
- wytyczne dotyczące ćwiczeń, snu i redukcji stresu, aby wprowadzić uważność, pracę z oddechem i medytację do codziennej rutyny,
- porady dotyczące czerpania korzyści z przeciwwirusowego działania natury.

Twoja siła ukryta w jelitach



Własna permakultura, czyli sposób na samowystarczalność

Marjory Wildcraft

Tytuł oryginału: The Grow System: True Health, Wealth, and Happiness Come from the Ground

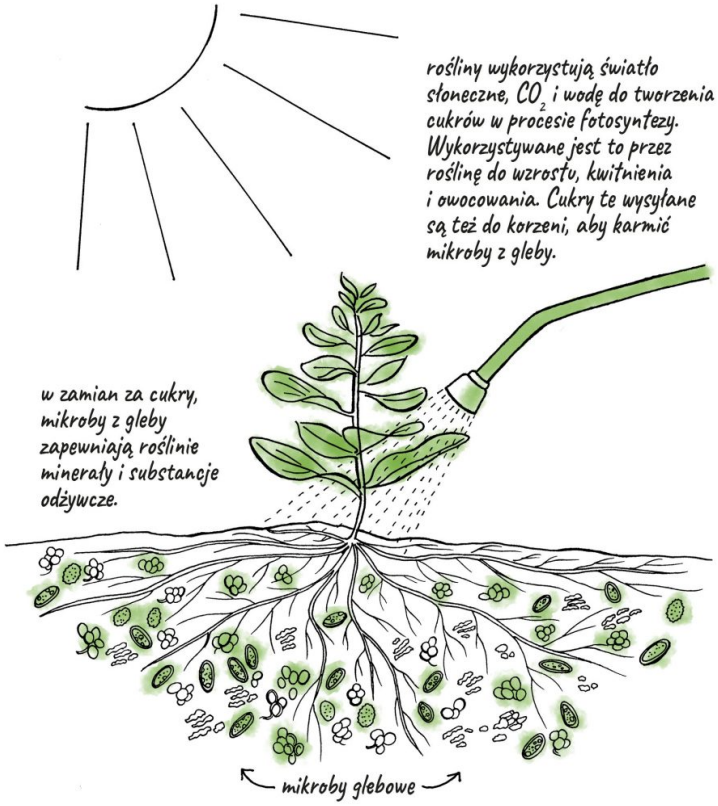
Zdrowie › wzmocnienie odporności
Dieta › dieta - inne
Dieta › dieta wegetariańska
Zdrowie › sposoby na stres

ebooki | herbaty ziołowe | rośliny lecznicze | układ trawienny | zioła na odporność

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-600-8 ; **Cena katalogowa:** 84.80 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Permakultura – samowystarczalność na wyciągnięcie ręki!



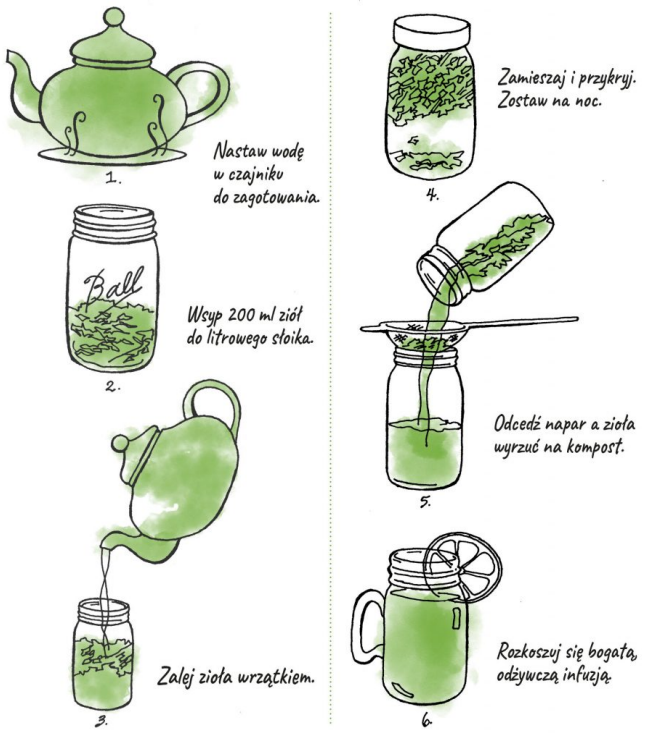
Permakultura – sposób na samowystarczalność

Wyobraź sobie, że delektujesz się świeżo zebranymi truskawkami w weekendowy poranek. Zrywasz soczyste pomidory z mini ogródka. Parzysz herbaty ziołowe, którymi częstujesz swoich przyjaciół. Albo zbierasz i smażysz jadalne kwiaty cukinii. Czujesz jakie to smaczne? W ten sposób tworzysz własną permakulturę, która jest jednym z przyjemniejszych sposobów na stres. Możesz uprawiać odpowiednią ilość żywności, która stanie się twoją receptą na samowystarczalność. Dzięki temu osiągniesz zdrowsze i bardziej zrównoważone życie. Zmniejszysz swoje zakupy spożywcze o połowę. Nauczysz się uprawiać własną permakulturę. Zdrową, pożywną żywność oraz naturalne leki dla swojej rodziny. A to wszystko w mniej niż godzinę dziennie na własnym podwórku, balkonie czy tarasie. Staniesz się wolnym i niezależnym człowiekiem.

Permakultura – bezpieczeństwo żywnościowe i niezależność finansowa

Niezależnie od tego, czy masz dużo miejsca, czy tylko kilka metrów kwadratowych trawnika czy parapetu. Możesz zaoszczędzić sporo pieniędzy, uprawiając własne świeże warzywa, owoce, rośliny lecznicze i zioła na odporność. Wolne od pestycydów, ekologiczne i organiczne na wzmocnienie odporności i układu trawiennego. Wystarczy, że wciśniesz kilka upraw między swoje kwiaty. Stworzysz małą grządkę warzywną lub zbudujesz podwyższoną grządkę. Napełnisz doniczki na balkonie owocami, warzywami, ziołami i roślinami leczniczymi. Nie martw się, że nie

masz miejsca na zewnątrz. Na nasłonecznionym parapecie możesz również uprawiać mnóstwo zdrowych rzeczy. Nie tylko świeże zioła na odporność i rośliny lecznicze. Ale również mnóstwo warzyw i owoców, z których przygotujesz wiele dań z diety wegetariańskiej.



Jak parzyć herbaty ziołowe i z czego zrobić kompostownik

Permakultura w ogrodzie i nie tylko – jak zacząć?

Jak tego dokonać? To prostsze niż myślisz. Wszystko znajdziesz w tej książce, która wyjaśni ci, jak osiągnąć bezpieczeństwo żywnościowe i niezależność finansową. Autorka,znana ekspertka w dziedzinie samowystarczalności i zdrowego stylu życia przedstawia rewolucyjne podejście do zdrowia. Opiera się ono na **prostych zasadach permakultury**. Podpowiada, jak wzmocnić swoją odporność i poradzić sobie ze stresem. Jak wesprzeć układ trawienny przy pomocy diety wegetariańskiej opartej na roślinach leczniczych i ziołowych herbatach. A także świeżej, pożywnej, wolnej od pestycydów żywności, którą sam wyhodujesz na własnym tarasie, parapecie czy skrawku ziemi.

Jak uprawiać warzywa, owoce, naturalne leki oraz rośliny lecznicze i zioła na wzmocnienie odporności dla swojej rodziny

Dzięki temu praktycznemu poradnikowi nauczysz się samodzielności w tworzeniu naturalnych lekarstw, herbat ziołowych i uprawie własnej żywności. Dowiesz się, jak rozwijać zdrowy styl życia i odzyskiwać kontrolę nad zdrowiem wzmacniając swój układ trawienny. Odkryjesz praktyczność rolnictwa miejskiego i nauczysz się zakładać przydomowy ogródek. Uprawiać rośliny lecznicze, zioła na odporność, pomidory, papryczki i inne świeże produkty niezbędne w diecie wegetariańskiej. Przekonasz się, jak zbudować własną szklarnię, przygotować domowy nawóz i kompostownik. A także stawiać domki dla owadów. Projektowanie ogrodu i przestrzeni permakulturowej to idealny sposób na stres i tworzenie harmonijnego życia wolnego od współczesnych kryzysów.

Bądź samowystarczalny i żyj w zgodzie z naturą!

Dieta przeciwzapalna – praktyczny poradnik

Ginger Hultin

Tytuł oryginału: Anti-Inflammatory Diet Meal Prep: 6 Weekly Plans and 80+ Recipes to Simplify Your Healing

Dieta › dieta - inne

Zdrowie › wzmocnienie odporności

dieta przeciwzapalna | nowotwór | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-604-6; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Stany zapalne – kiedy są groźne

Czy wiesz, że stany zapalne organizmu leżą u podstaw wielu schorzeń? Mogą być krótkotrwałe i ostre. Wówczas są korzystne. Kiedy pojawia się ból, gorączka czy zaczerwienienie oznacza to, że organizm walczy i zachodzą w nim procesy zdrowienia. Stan zapalny może też być niewidoczny i przewlekły, a wtedy rujnuje zdrowie i powoduje uszkodzenia w całym organizmie. Autorka książki jako dietetyk kliniczny w swojej wieloletniej praktyce często widziała, jakie szkody wyrządzają niekontrolowane stany zapalne. Są one często powiązane z chorobami przewlekłymi, np. nowotworami. Z doświadczenia autorki wynika, że przestrzeganie diety przeciwzapalnej, w połączeniu z aktywnością fizyczną, tradycyjnym leczeniem i innym wsparciem np. psychologicznym świetnie wspiera powrót do zdrowia u osób chorych na raka.

Dieta przeciwzapalna – zdrowie bez stresu

Wiele osób słysząc termin zdrowe odżywianie, macha ręką z rezygnacją, mówiąc: to nie dla mnie. Na co dzień jesteśmy tak bardzo zabiegani, że odpowiednia dieta jest odkładana na dalszy plan. Zakupy, planowanie posiłków i gotowanie bywają nieraz dodatkowym źródłem stresu. W efekcie chorując, jemy nawet gorzej niż zwykle. Tymczasem dieta bogata w **pełnowartościowe składniki** jest integralnym elementem procesu zdrowienia, niezależnie od tego, czy stan zapalny spowodowany jest nowotworem, chorobą autoimmunologiczną, chorobą serca, cukrzycą czy ogólnymi problemami z poziomem cukru we krwi, kłopotami trawiennymi, bądź też jakąkolwiek inną chorobą. Jest także nieodzowna na drodze do wzmocnienia odporności.

Czy zmieniłbyś swoje podejście do zdrowego odżywiania, gdybyś otrzymał prosty sposób na zapewnienie sobie lodówki pełnej pełnowartościowych posiłków? Ten sposób masz przed sobą. W książce znajdziesz wskazówki, dzięki którym dowiesz się, jak **planować posiłki**, robić zakupy i gotować posiłki zgodne z dietą przeciwzapalną. Odpowiednie jedzenie będziesz miał zawsze pod ręką, bez wysiłku i wysokich kosztów. Jeśli interesuje cię dieta przeciwzapalna, dowiesz się, co jeść. Przekonasz się, jak proste jest jej stosowanie.

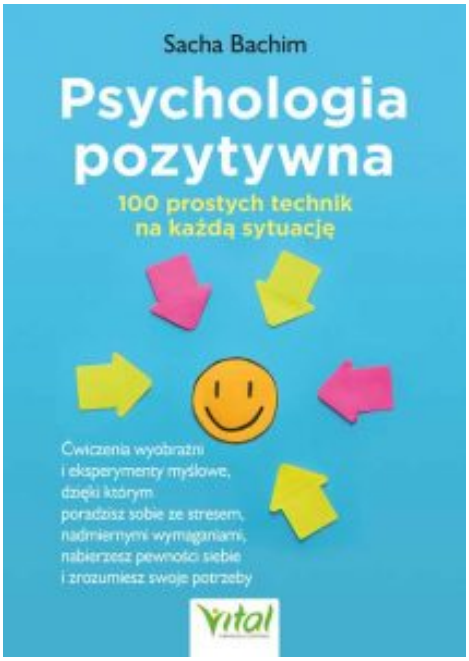
Dieta przeciwzapalna – co jeść

Przewlekłe stany zapalne mogą występować na skutek wielu chorób, ale mogą być spowodowane również sposobem, w jaki się odżywiamy oraz żyjemy. Przewlekłe wewnętrzne stany zapalne mogą być czynnikiem napędzającym choroby serca, raka, cukrzycę typu 2, choroby autoimmunologiczne, problemy żołądkowo-jelitowe, w tym zespół jelita drażliwego i choroby zapalne jelit, fibromialgię i przewlekłe infekcje. Czasem trudno jest jednoznacznie stwierdzić, czy cierpisz na chorobę, która napędza występowanie stanu zapalnego w organizmie, czy też to właśnie stan zapalny jest pierwotną przyczyną, którą należy leczyć. Ważne jest to, że dieta przeciwzapalna pomoże zmniejszyć wpływ tych chorób. Autorka w swojej książce udowadnia, że istnieje bezpośredni związek między żywnością a stanem zapalnym. Badania potwierdzają, że żywność, która naturalnie bogata jest w przeciwutleniacze, może zmniejszyć stany zapalne w organizmie, jak również uszkodzenia spowodowane przez wolne rodniki. Wolne rodniki to wysoce reaktywne cząsteczki z jednym lub więcej niesparowanym elektronem. Nadmiar wolnych rodników w organizmie może spowodować natomiast, że ten wejdzie w stan stresu oksydacyjnego. Autorka książki podaje **listę składników**, które warto włączyć do swojej diety.

W książce znajdziesz:

- listę składników, z których warto korzystać, a także te, które trzeba minimalizować, bądź ograniczać,
- wskazówki, jakie czynniki związane ze stylem życia eliminują stan zapalny i wzmacniają odporność,
- **plan posiłków**, dzięki którym nauczysz się przygotowywać jedzenie z wyprzedzeniem,
- przygotowywanie posiłków w sześciu krokach, dzięki, którym odzyskasz czas, pieniądze i swoje zdrowie,
- listę narzędzi kuchennych przydatnych do gotowania.

Prosta dieta na stany zapalne



Psychologia pozytywna – 100 prostych technik na każdą okazję

Sacha Bachim

Tytuł oryginału: Therapie to go: 100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag | Buch über positive Psychologie und positives Denken

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

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

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-587-2; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Psychologia pozytywna – twój klucz do osiągnięcia zamierzonych celów

Często czujesz się zestresowany i przytłoczony? W twojej głowie kłębią się nieprzyjemne uczucia i myśli? Chciałbyś nauczyć się spokojniej radzić sobie ze strachem i niepewnością? Działać z większą pewnością siebie, poczuciem własnej wartości i celowością? Czujesz, że podupadasz na **zdrowiu**? A może po prostu pragniesz lepszej jakości życia i lekkości w swojej codzienności? To jest możliwe tu i teraz! Wystarczy, że zaczniesz właściwie postrzegać swoje uczucia i potrzeby. Wyznaczać właściwe cele. Jak to zrobić? Tego nauczysz się z tej niezwykłej książki. **Psychologia pozytywna** to twój klucz do osiągnięcia zamierzonych celów, a co za tym idzie – **zmiany jakości twojego życia**.

Odkryj 100 różnych skutecznych technik na każdą życiową sytuację

Wraz z lekturą już pierwszych stron tego poradnika przekonasz się, że to nie jest kolejna nudna książka o samopomocy. Autor, doświadczony psychoterapeuta obdarzony dodatkowo talentem swobodnego pióra, przedstawia **aż 100 różnych technik** i ćwiczeń psychologii pozytywnej na każdą życiową sytuację, zamiast ogólnej, podstawowej porady. Choć oparte na naukowych metodach, techniki te opisane są w zrozumiały, lekki i zabawny sposób. Po to, abyś po lekturze tego poradnika z łatwością mógł wykorzystać je w codziennym życiu. Znajdziesz w nim nie tylko proste eksperymenty myślowe i ćwiczenia wyobraźni. Ale również przykłady z życia codziennego, z którymi łatwo będzie ci się utożsamić.

Wyjątkowy poradnik napisany lekkim i zrozumiałym językiem, okraszony sporą dawką humoru

Książka pokazuje wiele przydatnych narzędzi, dzięki którym zaczniesz lepiej postrzegać swoje uczucia i potrzeby. Otrzymasz skuteczne sposoby na stres, napięcie i nadmierne wymagania. Ćwiczenia zaproponowane przez Autora pomogą ci zyskać większą pewność siebie, samoakceptację i poczucie własnej wartości. Dzięki psychologii pozytywnej odzyskasz spokój i swobodę w codziennym życiu. Nie będą ci już towarzyszyć ruminacje, czyli **obsesyjne myśli**, odpędzisz niepokój, stany lękowe i pozbędziesz się przytłaczających objawów **depresji**. Co sprawia, że ten poradnik jest naprawdę wyjątkowy? To, że prezentowane przez Autora ćwiczenia z psychologii pozytywnej opatrzone są humorystycznymi metaforami, **ćwiczeniami wyobraźni**, pomocnymi **eksperymentami myślowymi** oraz anegdotami z prawdziwych życiowych sytuacji i doświadczeń. Mogą one stać się również twoją motywacją na ścieżce rozwoju osobistego.

Zrozum swoje uczucia, odrzuć strach, myśl konstruktywnie, opanuj emocje – możesz to mieć od zaraz!

Książka oferuje zróżnicowany repertuar prezentowanych technik. Oznacza to, że będziesz dysponował bogatym zestawem metod i **zyskasz dostęp** do odpowiedniego narzędzia psychologii pozytywnej w każdej sytuacji życiowej. Dzięki tej książce odkryjesz takie techniki i metody, które mogą uczynić twoje życie łatwiejszym i bardziej satysfakcjonującym praktycznie od zaraz. Otrzymasz nieocenione wsparcie w podejmowaniu decyzji, zrozumieniu swoich uczuć, przekonasz się, na czym tak naprawdę polega konstruktywne myślenie i co to są „musowe" myśli. Jeśli twoja codzienność wypełniona jest strachem bądź niepewnością, nauczysz się radzić sobie z tymi emocjami i doceniać to, co pozytywne. Czy wiesz, że pewnego siebie zachowania można się nauczyć? Sprawdzone i skuteczne metody opisane w tej książce pomocą się zyskać większą pewność siebie w każdej sytuacji.

Psychologia pozytywna – ta książka pomoże ci w:

- odkryciu siebie i poznaniu swoich potrzeb,
- pokonaniu niepokoju, stanów lękowych i objawów depresji,
- łatwiejszym podejmowaniu nawet najtrudniejszych decyzji,
- radzeniu sobie z obsesyjnymi myślami, strachem i nadmiernymi wymaganiami,
- doskonaleniu umiejętności relaksacji,
- zwiększeniu pewności siebie i samoakceptacji,
- wyznaczaniu właściwych celów,
- odnalezieniu motywacji na drodze rozwoju osobistego,

- wzmocnieniu zdrowia poprzez odkrycie skutecznych sposobów na stres,
- i wiele więcej!

Psychologia pozytywna – pozytywne życie

Jak pokonać negatywne myśli

Chase Hill

Tytuł oryginału: How to Stop Negative Thinking: The 7-Step Plan to Eliminate Negativity, Overcome Rumination, Cease Overthinking Spiral, and Change Your Toxic Thoughts to Healthy Self-Talk

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

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

Cena katalogowa: 44.40 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak pozbyć się negatywnych myśli – poznaj prosty plan, dzięki któremu pozbędziesz się nadmiernego myślenia

Otaczająca nas rzeczywistość potrafi być niezwykle przytłaczająca. Jesteśmy non stop zalewani negatywnymi informacjami, wpaja się nam, że musimy być coraz lepsi, wydajniejsi, bardziej pracowici. Taki stan rzeczy niestety przyczynia się do nadmiernego myślenia. A to niestety prosta droga do powstawania stanów lękowych, niepokoju, depresji i braku motywacji. Dlatego z pomocą przychodzi ta o to książka. Dzięki niej poznasz **prosty i skuteczny 7-etapowy plan, który popchnie twój rozwój osobisty w nowym kierunku**. Nauczysz się przekształcać toksyczne schematy w pozytywne doświadczenia, które sprawią, że **będziesz osobą pewniejszą z silnym poczuciem własnej wartości**. Dodatkowo dowiesz się, jak nadmierne myślenie wpływa na naszą neuroplastyczność oraz skuteczne **sposoby na stres**. Odpowiedź na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli, aby osiągnąć spokojny umysł, znajduje się w zasięgu twojej ręki.

W jaki sposób nadmierne myślenie przyczynia się do powstawania niepokoju, stanów lękowych, a nawet depresji?

Każdy z nas posiada trudne przeżycia, które obciążają w pewnym stopniu naszą psychikę. Mentalny bałagan, gonitwa myśli, kryzys, wypalanie zawodowe to tylko niewielki ułamek ludzkich problemów. To one hamują nasz rozwój osobisty, doprowadzają do depresji, a nasza samoakceptacja pozostawia wiele do życzenia. Ludzki umysł jest tak skonstruowany, że chętniej powraca do złych wspomnień, a wypiera te pozytywne. Jednak ten stan rzeczy możesz zmienić. Autor książki, będący certyfikowanym specjalistą z zakresu interakcji międzyludzkich, przygotował proste ćwiczenia, dzięki którym **osiągniesz spokojny umysł**. Odnajdziesz swój wyjątkowy potencjał i motywację w życiu. Poznasz rolę neuroplastyczności w kontekście negatywnych myśli oraz nauczysz się technik, które ograniczają nadmierne rozmyślanie.

Ciągła gonitwa negatywnych myśli jest coraz częstszą przyczyną powstawania depresji i stanów lękowych. Fot. Depositphotos

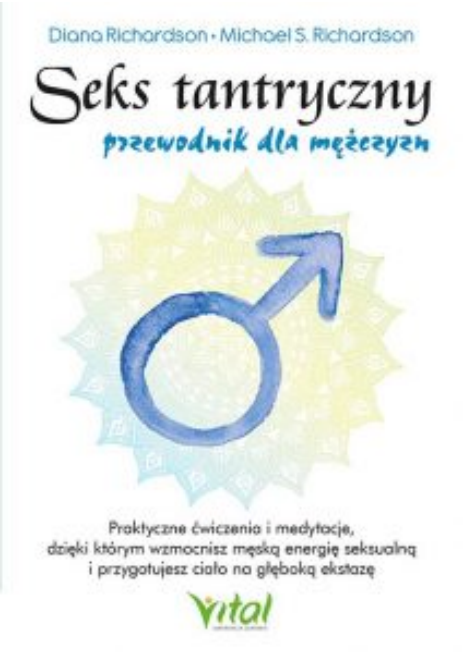
7-etapowy plan, który odpowiada na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli i przywrócić poczucie własnej wartości

Metoda opisana w tej książce to wynik wielu prób i badań przeprowadzonych przez Autora. Dzięki tej wiedzy będziesz w stanie określić źródło swojego problemu. Poznasz najczęstsze **wzorce myślowe w trzech prostych krokach**, które pomogą ci odnaleźć odpowiedź na pytanie, **jak pozbyć się negatywnych myśli**. Zajrzysz w głąb siebie i sam określisz, co tak naprawdę jest głównym powodem twojego braku motywacji i samoakceptacji. Od teraz trudne wspomnienia z przeszłości nie będą dyktować twoją teraźniejszością. To również doskonały sposób na stres i chwilę wytchnienia. Intuicyjne ćwiczenia i porady, które bez przeszkód możesz stosować samodzielnie, znajdziesz w publikacji.

Odkryj, jak pozbyć się negatywnych myśli i osiągnij spokój ducha

Ta pełna porad publikacja otworzy przed tobą nową drogę w życiu. Nauczysz się, jak pokochać i zaakceptować siebie pomimo negatywnego myślenia. Poznasz, czym jest toksyczna pozytywność oraz jak możesz ochronić swój nowy sposób postrzegania rzeczywistości. Dowiesz się, **jak położyć kres zachowaniom agresywnym**, pozbyć się niepokoju, **stanów lękowych** i poprawić ogólny stan zdrowia. Co więcej, w odnalezieniu swojego prawdziwego „ja" będziesz mógł wykorzystać **15 pozytywnych afirmacji i zwrotów**, a także przy pomocy mini przewodnika stworzysz własne motywatory, którymi możesz dzielić się z innymi osobami.

Oczyść swój umysł i pożegnaj negatywne myśli



Seks tantryczny – przewodnik dla mężczyzn

Diana Richardson

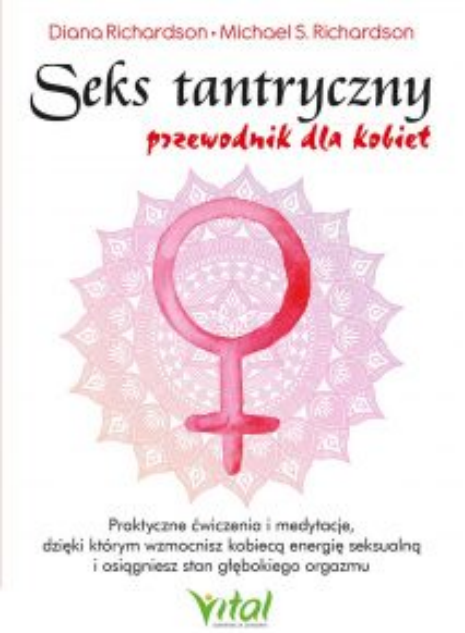
Tytuł oryginału: Tantric Sex for Men: Making Love a Meditation

Zdrowie › sposoby na stres

Zdrowie › masaż tantryczny

ebooki | relacje | życie intymne

ISBN: 978-83-8272-599-5; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x20x5; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;



Seks tantryczny – przewodnik dla kobiet

Diana Richardson

Tytuł oryginału: Tantric Orgasm for Women

Zdrowie › sposoby na stres

Zdrowie › masaż tantryczny

ebooki | relacje | życie intymne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-552-0; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Tantra – droga do osiągnięcia pełnego potencjału każdego człowieka

Pochodzące z sanskrytu słowo *tantra* można rozumieć jako „zdolność do ekspansji" i „to, co się rozszerza". Może także oznaczać kontinuum, sieć, kontekst i transformację. **Tantra uczy akceptacji** tego, kim jesteśmy jako całość. Począwszy od ciała fizycznego, a skończywszy na ciele subtelnym. Zajmuje się transformacją energii, wyzwoleniem umysłu i realizowaniem pełnego potencjału człowieka.

W tantrze połączenie dwóch przeciwieństw to sposób na wyzwolenie ciała i umysłu od niekończącego się cyklu nieświadomych inkarnacji. Już ponad pięć tysięcy lat temu tantra przekazywała to, co udowodniła współczesna nauka poprzez badania chromosomów: że kobieta jest w połowie mężczyzną, a mężczyzna w połowie kobietą. Dlatego zjednoczenie wewnętrznych przeciwieństw w seksie tantrycznym jest drogą do osiągnięcia pełnego potencjału. Odkryj czym jest seks tantryczny dla kobiet i w jaki sposób rozbudzić w sobie receptywną kobiecą energię seksualną!

Największy sekret tantry? Uświadom sobie to, co nieświadome

Tantra i seks tantryczny jest czymś więcej niż tylko techniką. To głęboka podróż, w której odkrywasz siebie i przechodzisz wewnętrzną przemianę – alchemiczny proces transformacji energii pierwotnych w wyższą ekspresję duchową. Możesz posłużyć się pewnymi technikami, ale **największy sekret tantry** leży w uświadomieniu sobie tego, co w nas nieświadome. Jak mówi Osho: „Tantra jest transformacją seksu w miłość poprzez świadomość". Zatem nie chodzi o to, co robimy, ale jak to robimy.

I tu rodzi się pytanie: czy robisz to właściwie? Może wiesz, że nie i pragniesz wprowadzić nową jakość do swojego życia intymnego? A może po prostu interesujesz się tantrą i pragniesz zgłębić ten temat. Niezależnie jakie są twoje intencje, ta książka jest dla ciebie! Diana Richardson, instruktorka tantry, odkryje przed tobą rewolucyjne podejście do kobiecej seksualności!

Seks tantryczny z kobiecej perspektywy – poradnik nie tylko dla kobiet

Jak twierdzi autorka ze względu na nieznajomość własnego ciała i brak wiedzy na temat tego, jak**pielęgnować swoją żeńską energię**, kobiety często doświadczają seksu i miłości w bardzo ograniczony sposób. Dotyczy to również mężczyzn. Dlaczego? Ponieważ kiedy kobieta funkcjonuje i kocha na swoim seksualnym minimum, jej partner również przejawia się na tym samym poziomie. Dlatego w tej książce odkrywa przed tobą tantrę dla kobiet. Dzięki niej poznasz nie tylko swoje ciało, ale również jego potrzeby. Na własnej skórze poczujesz, że **relaks to klucz do osiągnięcia głębokich stanów orgazmu**. Wykorzystasz do tego pozycje seksualne, które zostały przedstawione w tej książce. A także **starożytne medytacje tantryczne**, które nie tylko staną się doskonałym sposobem na stres, ale przede wszystkim pozwolą ci pogłębić świadomość i będą doskonałym wprowadzeniem do gry wstępnej.

Seks tantryczny to nie tylko pozycje, ale przede wszystkim zrozumienie swojego ciała. Fot. Depositphotos

Masaż tantryczny i seks tantryczny przygotują twoje ciało do głębokiego orgazmu

Tak! Twoje ciało jest gotowe do przeżywania **głębokiego i satysfakcjonującego orgazmu**! Jak pokazuje Autorka, kluczem jest skierowanie uwagi do swojego wnętrza i obserwowanie fizycznych doznań bez żadnego oceniania. Skup się na sobie i zastanów jak się czujesz, kiedy uprawiasz seks ze swoim partnerem? Jak się czujesz, kiedy kochasz się ze sobą? Rejestruj reakcje swojego ciała. Co sprawia ci przyjemność? Co cię drażni? Wzbudza w tobie głębokie rozczarowanie? Pamiętaj, że uczucia zawsze są właściwie, jeśli tylko uczciwie się im przyjrzysz. Nie ma niewłaściwych uczuć. Ćwiczenia i porady zawarte w tej książce podpowiedzą ci, w jaki sposób odkrywać **tantrę dla kobiet**. i czerpać z nich największą satysfakcję w relacji z partnerem i sobą.

Tantra dla kobiet, czyli wszystko, co musisz wiedzieć o receptywnej kobiecej energii

Dowiedz się, czym jest **seks tantryczny z kobiecej perspektywy** i odkryj:

- rolę receptywnej kobiecej energii w wywoływaniu stanów orgazmu,
- wpływ zrozumienia swojego ciała na twoje doświadczenia seksualne,
- klucz do osiągnięcia orgazmu, czyli rolę łechtaczki, piersi i pochwy,
- różnicę między miękką, głęboką a długotrwałą penetracją,
- sposoby na opóźnienie ejakulacji, a także sposoby na stres,
- tajniki masażu tantrycznego, który doskonale rozbudzi wszystkie zmysły,
- inspiracje do stworzenia odpowiedniej atmosfery w sypialni i grę wstępną,
- tantrę dla par, czyli pozycje i praktyki na osiągnięcie rozkoszy,
- starożytne medytacje tantryczne, które zwiększą twoją wrażliwość i świadomość.

Rozbudź swoje zmysły dzięki tantrze!

Fizjologia jogi – praktyczne wskazówki

Andrew McGonigle Matthew Huy

Tytuł oryginału: The Physiology of Yoga

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › joga

ból kręgosłupa | ból pleców | ból stawów | ebooki | jak prawidłowo oddychać | mięśnie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-559-9; **Cena katalogowa:** 139.30 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka ze skrzydełkami; **Format:** 16,5 x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Fizjologiczne mechanizmy działania jogi na zdrowie i organizm człowieka

Fizjologia jogi to dziedzina, dzięki której poszerzysz swoją wiedzę na temat jogi i ludzkiego ciała. Zrozumiesz jej fizjologiczne mechanizmy i przekonasz się, jak praktyka jogi, czyli ta prosta aktywność fizyczna wpływa na twoje zdrowie – głównie na ciało i umysł. Napisana przez specjalistów i ekspertów łączących swoją wiedzę i doświadczenie w dziedzinach medycyny, jogi i terapii ruchem. Prezentują w tej kompleksowej i unikalnej książce szczegółowe informacje w tym ćwiczenia oddechowe dla wszystkich praktykujących jogę na każdym etapie zaawansowania. Skupiają się na fizjologicznych aspektach jogi i dokładnie wyjaśniają wpływ jogi na poszczególne układy oraz narządy ciała.

Praktyczne wskazówki dla początkujących i zaawansowanych praktyków terapii jogą

Joga – idealna aktywność fizyczna łagodząca ból kręgosłupa, pleców i stawów

Jeśli interesujesz się jogą, na pewno słyszałeś o wielu korzyściach, jakie zapewnia ta przyjemna aktywność fizyczna. Terapia jogą może pomóc ci zrelaksować się, poprawić elastyczność, wzmocnić mięśnie, zlikwidować ból kręgosłupa, pleców i stawów oraz zwiększyć świadomość twojego ciała. Dzięki tej książce odkryjesz wiele praktycznych wskazówek i ćwiczeń jogoterapii, które będziesz mógł skutecznie stosować w swojej praktyce jogi, a także w codziennym życiu.

Pozycje, ruchy i ćwiczenia oddechowe na zwiększenie połączenia między ciałem a umysłem

W tym obszernym, z anatomicznymi rysunkami i diagramami, kompendium wiedzy na temat wpływu jogi na ciało i umysł człowieka znajdziesz mnóstwo wskazówek, które wykorzystasz w swojej codziennej praktyce jogi. To cenne źródło informacji nie tylko dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z tą aktywnością fizyczną. Ale również dla wszystkich zaawansowanych joginów, instruktorów jogi i innych profesjonalistów związanych z fizjoterapią, medycyną sportową i anatomią.

Joga jako metoda łagodzenia bólu kręgosłupa, pleców i stawów

Fizjologiczne mechanizmy działa**nia jogi na zdrowie i organizm**

Autorzy wyjaśniają, pozytywny wpływ jogi na układ nerwowy, oddechowy, hormonalny, metaboliczny i sercowo-naczyniowy. A także inne układy oraz funkcje organizmu. Przedstawiają badania naukowe, które potwierdzają, że regularna terapia jogą i ćwiczenia oddechowe przynoszą wiele korzyści dla zdrowia. Między innymi pomagają w leczeniu chorób, takich jak: astma, choroby serca, cukrzyca czy bóle z kręgosłupem. Wpływają również na obniżenie poziomu stresu i lęku. Poprawiają jakość snu, regulują ciśnienie krwi oraz zwiększają elastyczność mięśni i stawów.

Jak bezpiecznie praktykować jogę i wykonywać asany, aby uniknąć kontuzji i urazów

Dzięki tej książce dowiesz się jak prawidłowo oddychać i jakie ćwiczenia oddechowe wykonywać. Nauczysz się kontrolować swój oddech oraz zapoznasz się z różnymi technikami oddechowymi, np. ujjayi, bhastrika i kapalabhati, co korzystnie wpłynie na jakość twojego oddychania i zwiększy wydajność płuc. Odkryjesz uzdrawiający wpływ medytacji na mózg i układ nerwowy. A także przekonasz się, że regularna praktyka medytacji zmniejsza objawy depresji i lęku poprawiając koncentrację oraz pamięć. Ponadto dowiesz się, czym jest biomechanika ciała. Jakie mięśnie oraz stawy są zaangażowane podczas wykonywania każdej pozycji (asany) oraz jak uniknąć kontuzji wykonując każde z przedstawionych ćwiczeń.

Przekonaj się jak, praktykować jogę w sposób bezpieczny i efektywny dla ciała i umysłu

Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności

dr Daniel G. Amen

Tytuł oryginału: Change Your Brain Every Day: Simple Daily Practices to Strengthen Your Mind, Memory, Moods, Focus, Energy, Habits, and Relationships

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

depresja | ebooki | jak ćwiczyć mózg | mózg | neuroplastyczność | niepokój | poprawa pamięci | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-557-5; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 416; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak dbać o mózg, by zwiększyć jego sprawność i opóźnić starzenie

W mózgu znajduje się 100 miliardów neuronów. Czyli ponad 10 razy więcej niż ludzi zamieszkujących naszą planetę. Z kolei prędkość impulsu nerwowego wynosi 400 km/godz. Zostawia więc daleko w tyle najszybsze bolidy Formuły 1. Ciekawostek na temat mózgu jest wiele, bo to fascynujący organ. Jednak najbardziej intryguje jego zdolność do zmian, czyli neuroplastyczność. Zdaniem specjalistów od neuronauki mózg da się trenować jak mięsień. Można o niego dbać lub go… zaniedbać. Jeśli zastanawiasz się, **czy mózg się regeneruje**, odpowiedź znajdziesz w tej książce. Gdy nie wiesz, **jak ćwiczyć mózg**, możesz skorzystać z porad dr. Amena. Wbrew pozorom nie jest to trudne. Chcesz spróbować?

Neuroplastyczność – klucz do zdrowia mózgu

Jak przekonuje Autor tej książki, każdy jest w stanie poprawić stan swojego mózgu. Niezależnie od wieku i dotychczasowego stylu życia. Codzienna dieta, przyjmowane suplementy, praktykowane sposoby na stres – wszystko to decyduje o kondycji mózgu. Gdy się ją poprawi, **mózg młodnieje**. Jego stan może również ulec pogorszeniu. Celem tej książki jest pomóc każdemu w przejęciu kontroli nad swoim mózgiem. Co dzięki temu zyskasz? Poprawę pamięci i koncentracji, zdrowsze relacje z innymi ludźmi, a także większe szanse na sukces w każdej dziedzinie życia. Uporasz się z zaburzeniami emocjonalnymi, opanujesz stany lękowe i nawracający niepokój. Jeśli zmagasz się z depresją, masz szanse na pokonanie tej choroby. Musisz jednak wiedzieć, jak dbać o mózg, by twój rozwój osobisty już nigdy więcej nie napotkał na żadne ograniczenia.

Odblokuj swój rozwój osobisty

Książka składa się z 366 krótkich tekstów. Jeden przypada na każdy dzień roku. Autor w przystępny sposób wyjaśnia w nich, jak dbać o mózg. Odpowiada na wiele nurtujących pytań, w tym, czy mózg się regeneruje. Podaje **proste sposoby na stres** (to jeden z kluczowych czynników neurodegeneracyjnych) oraz optymalizację fizycznego funkcjonowania mózgu. Porusza też kwestię diety i nutraceutyków. Radzi, **jak na co dzień zarządzać umysłem**, by poprawić relacje z innymi i odblokować rozwój osobisty. Dużo miejsca poświęca też najpowszechniejszym obecnie zaburzeniom emocjonalnym i chorobom psychicznym. W szczególności skupia się na depresji, stanach lękowych i niepokoju, które uznaje za smutny znak naszych czasów.

Jak ćwiczyć mózg – proste praktyki dla każdego

Dbanie o zdrowie psychiczne wymaga codziennych praktyk. Podobnie jak dbałość o ciało. Mózg również powinien mieć swój jogging, siłownię i jazdę na rowerze. Dlaczego jest to tak ważne? Otóż specjaliści z dziedziny neuronauki alarmują, że lawinowo rośnie liczba stanów lękowych, depresji, samobójstw, zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADD/ADHD), choroby dwubiegunowej, zespołu stresu pourazowego (PTSD) i zaburzeń funkcji poznawczych. Co więcej, przewidują dalszy **wzrost tego typu dolegliwości**. Dlatego dr Amen w swojej książce radzi, jak ćwiczyć mózg. To ważne, żeby codzienne zachowania przekształciły się w zdrowe nawyki. W sumie masz do dyspozycji **366 praktyk, technik, porad i wskazówek**. Są tu między innymi proste sposoby na stres, testy służące poprawie pamięci czy **zalecenia dotyczące nutraceutyków**.

Dowiedz się, jak dbać o mózg, korzystając z najnowszych osiągnięć neuronauki

Mózg kontroluje wszystko, co robisz, myślisz i odczuwasz. Dr Daniel G. Amen, autor bestsellerów *Neuroplastyczność mózgu* oraz *Zdrowy umysł*, w swojej najnowszej książce wyjaśnia, **jak dbać o mózg**. Wykorzystując największą na świecie bazę skanów SPECT (obrazowań mózgu), gromadzoną przez **kilkadziesiąt lat**, stworzył skuteczny program poprawy zdrowia mózgu. W czasach, gdy zaburzenia emocjonalne i choroby psychiczne przybrały rozmiar epidemii, okazuje się on być bezcennym wsparciem dla wszystkich cierpiących na depresję, stany lękowe czy przewlekły niepokój. Teraz nie musisz już poszukiwać odpowiedzi na pytanie, czy mózg się regeneruje. Po prostu ją znasz.

Zastosuj proste ćwiczenia i zmień swoje nawyki, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie

Joga powięzi – ćwiczenia na nadgarstki, szyję i ramiona

Lucia Schmidt

Tytuł oryginału: Faszien-Yoga für Schultern, Nacken und Handgelenke: Effektive Übungen aus der Yoga-Therapie

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

ból mięśni | ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | masaż powięzi | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-523-0; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak złagodzić ból szyi, ramion i nadgarstków – samodzielnie i bez sięgania po leki

Nasze ciało jest niczym czuły instrument. Reaguje na wszystkie bodźce zewnętrzne, także te negatywne. Niestety, współczesny tryb życia tych ostatnich dostarcza nam bardzo wiele. Przykładowo wielogodzinna praca przy komputerze w tej samej pozycji powoduje napięcia w dłoniach i ramionach. Niekorzystnie wpływa też na szyję. Nie tylko nie potrafimy prawidłowo siedzieć przy biurku, lecz także odpoczywać, a nawet chodzić. Drobne błędy, powtarzane dzień po dniu, z biegiem czasu przekształcają się w zwyrodnienia, stany zapalne, a potem choroby. Zwykle poprzedza je ból mięśni i stawów. Powinien być on wystarczającym sygnałem ostrzegawczym, by podjąć kroki zaradcze. Jakie? Doskonałą formą terapii jest **joga powięziowa**.

Joga powięziowa – skuteczny sposób na bóle stawów i mięśni

Polecanych ćwiczeń na stawy jest wiele. Różnią się one między sobą stopniem skomplikowania i intensywnością. Gdy zastanawiasz się, jak złagodzić ból szyi, ramion i nadgarstków, koniecznie powinieneś rozważyć jogę powięziową. Dzięki tej książce nauczysz się pozycji jogi, które poprawią stan twojego zdrowia. Poznasz też prozdrowotne zalety masażu powięzi i skuteczne **ćwiczenia na cieśń nadgarstka** (to coś nie tylko dla informatyków). Dowiesz się, na czym polega zasada tensegrity i otrzymasz wskazówki dotyczące beznapięciowych pozycji jogi. Prezentowane asany są na tyle proste, że wykona je każdy, niezależnie od wieku. Jeśli szukasz jogi dla początkujących, na pewno docenisz tę nieskomplikowaną aktywność fizyczną.

Ćwiczenia na stawy – codzienna porcja zdrowia

Wszystkie **ćwiczenia na stawy** i terapie przedstawione w tej książce zostały precyzyjnie dobrane. Ich celem jest przynieść ulgę zmęczonym barkom, szyi i nadgarstkom (np. ćwiczenia na cieśń nadgarstka). Przywrócą one ciału równowagę, złagodzą dolegliwości i poprawią samopoczucie. Każdą poradę i wskazówkę z powodzeniem włączysz do swojego życia. Wiele z tych praktyk możesz wykonać mimochodem, na przykład czekając na coś. By ułatwić korzystanie z książki, autorka podzieliła ćwiczenia na grupy. Na początku są ćwiczenia na ramiona. Następnie zostały opisane pozycje jogi rozluźniające szyję, a na końcu nadgarstki. Wśród tych ostatnich znajdują się między innymi ćwiczenia, które zainteresują wszystkich pracujących przy komputerze, czyli ćwiczenia na cieśń nadgarstka. Dużym ułatwieniem są zdjęcia pokazujące poszczególne ruchy. Przy niektórych dolegliwościach autorka dodatkowo sugeruje masaż powięzi.

Poznaj przyczyny swoich bólów stawów i mięśni

Część bezpośrednio dotyczącą aktywności fizycznej poprzedza teoretyczne wprowadzenie. Autorka dużo miejsca poświęca zależnościom anatomicznym między kośćmi, stawami, mięśniami i powięziami w obrębie ramion i szyi. Jednocześnie omawia różne dolegliwości oraz ich przyczyny. Wśród nich są: reumatoidalne zapalenie stawów, **choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa**, napięcia w obręczy barkowej, napięciowe bóle głowy, zespół cieśni nadgarstka, zamrożony bark i wiele innych. Dzięki temu łatwiej zrozumiesz związki między swoimi nawykami a dolegliwościami. Poza tym dowiesz się, co rozluźnia i wzmacnia twoje ramiona, szyję i nadgarstki.

Pamiętaj, że stres = ból

Źródłem bólu mięśni i stawów jest nie tylko nieprawidłowa postawa czy zmiany chorobowe. Odpowiada za nie również stres. Nasza psychika ma ogromny wpływ na powięzi. Wyzwalacze emocji (strach, złość, frustracja, smutek) powodują sklejanie się powięzi. Na równi z brakiem ruchu czy obciążeniami. Generalnie stres zwiększa napięcie w całym organizmie. Autorka podaje kilka sposobów na stres, m.in. trening audiogenny. Należy pamiętać, że także aktywność fizyczna, taka jak joga, usuwa wewnętrzne napięcia. Równie skuteczna w tym aspekcie będzie joga dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych osób.

Ćwiczenia jogi powięziowej

Gdy już wiesz, jak twoje ciało reaguje na poszczególne ruchy i jaki ma to wpływ na ramiona i szyję, możesz przejść do praktyki. Autorka prezentuje proste i **szybkie do wykonania ćwiczenia**. Zostały one opracowane specjalnie z myślą o odciążeniu ramion i szyi. Radzi, jak pozbyć się szkodliwych automatyzmów ruchowych dzięki drobnym zmianom. Podaje również wskazania i przeciwwskazania związane z różnymi dolegliwościami. Pokazuje także, jak przygotować się do ćwiczeń. Skorzystają z tego szczególnie osoby pozbawione codziennej aktywności

fizycznej. Każdą grupę ćwiczeń poprzedza test. Ocenia on zakres ruchów i wskazuje miejsca odczuwania bólu. Test jest powtarzany po zakończeniu sekwencji ćwiczeń. Na tym etapie ułatwia on zaobserwowanie postępów. Dzięki niemu łatwiej jest dobrać kolejne ćwiczenia.

Naturalna terapia przeciwbólowa i skuteczny sposób na stres

Dzięki ćwiczeniom przedstawionym w tej książce będziesz wiedział, **jak złagodzić ból szyi, ramion i nadgarstków**. Przy tym pozbędziesz się niewłaściwych wzorców ruchowych. Zastąpisz je zachowaniami korzystnymi dla swojego zdrowia. W ten sposób poczujesz się rozluźniony i swobodny. Zyskają na tym zarówno twoje ciało, jak i psychika. Joga jest bowiem także doskonałym sposobem na stres. Jeśli codziennie będziesz wykonywać jedno-dwa ćwiczenia, w zupełności to wystarczy. Zasada jest prosta – lepiej ćwiczyć każdego dnia przez 5 minut niż raz w tygodniu przez godzinę. Sprawdza się ona zarówno w przypadku jogi dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych jej form.

Sprawdź, jak dzięki jodze powięziowej uwolnić się od bólu mięśni i stawów

Uzdrawiająca moc adaptogenów

Danielle Ryan Broida Tero Isokauppila

Tytuł oryginału: Healing Adaptogens: The Definitive Guide to Using Super Herbs and Mushrooms for Your Body's Restoration, Defense, and Performance

Choroby › choroby układu pokarmowego Zdrowie › wzmocnienie odporności

alergie | ebooki | poprawa pamięci | rośliny lecznicze | stany zapalne | zdrowa wątroba | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-507-0; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x20x5; **Nr wydania:** I;

Adaptogeny – rośliny i grzyby – to zdrowy sposób na odzyskanie zdrowia i energii

Czy wiesz, że istnieje sposób, który może zmienić twój stres w stan optymalnej energii, produktywności i równowagi? Stan, w którym poczujesz się zdrowo, będziesz aktywny, dynamiczny i pełny życia. To sposób znany od setek lat i potwierdzony nowoczesną nauką. Wyobraź sobie, że budzisz się rano z głębokiego, kojącego snu i masz dużo energii. Nie musisz pić kawy, żeby się wybudzić. Sprawy do zrobienia gładko znikają z twojej listy, a jednocześnie znajdujesz czas na ruch, aktywności, z których czerpiesz przyjemność, a także cenne chwile spędzane z bliskimi. W tej książce znajdziesz podpowiedzi, co możesz zrobić, aby codziennie mieć energię. Poznasz **najważniejsze adaptogeny – rośliny i grzyby,** które dadzą ci energię i zdrowie.

Czym są adaptogeny i jak działają?

Adaptogeny są obrońcami naszego zdrowia. Pomagają pozbyć się przeszkód i chorób, które uniemożliwiają nam życie pełną piersią. Pomagają organizmowi **odzyskać równowagę i zdrowie**. W bezpieczny sposób wspierają energię ciała, nie tylko dziś i jutro, ale nawet w wieku dziewięćdziesięciu lat – i jeszcze dłużej. Stresory, na które codziennie jesteś narażony, nieprędko znikną, a zatem musisz lepiej się do nich przystosować i wzmocnić odporność. W książce znajdziesz **dokładny opis 21 najlepszych adaptogenów**, które zostały podzielone na trzy główne kategorie: **ochrona**, **działanie** i **odbudowa**. Adaptogeny służące ochronie sprzyjają najbardziej odporności i urodzie. Te, należące do kategorii działanie, wspierają energię i skupienie, natomiast te, które służą odbudowie, uśmierzają stres i sprzyjają długowieczności. Dzięki nim pokonasz alergie i stany zapalne.

Poznaj superrośliny, które są skutecznymi adaptogenami

Superrośliny to grupa leczniczych roślin stosowanych od wieków ze względu na płynące z nich liczne korzyści zdrowotne. Znajdziesz w nich kilka znajomych gatunków, na przykład kurkumę i kakao, jak również nieco bardziej niszowe (dla mieszkańców Zachodu), w rodzaju ashwagandhy, traganka lub jiaogulanu. Członkowie wszystkich kultur świata polegali na roślinach leczniczych, chcąc utrzymać dobre zdrowie i ustrzec się przed chorobami. Rośliny lecznicze mają wiele zastosowań, zawierają szeroką gamę fitochemikaliów i niosą ze sobą liczne korzyści zdrowotne. Wzmacniają energię, funkcje umysłowe, budują odporność i **poprawiają pamięć**. Skutecznie zwalczają alergie, dbają o zdrowie wątroby i jelit.

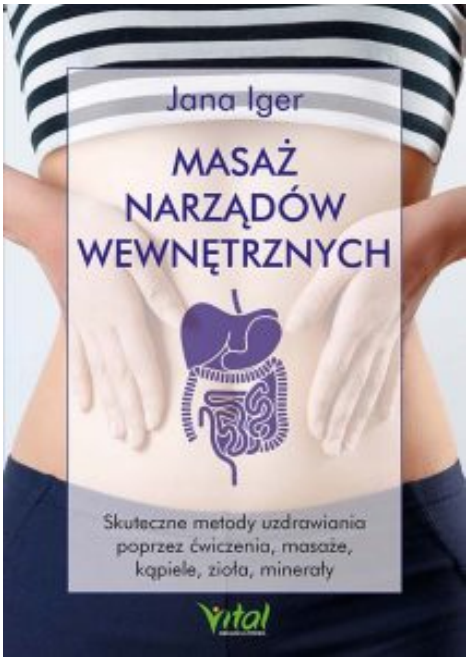
Odkryj leczniczą moc grzybów, które są wartościowymi dla zdrowia adaptogenami

Grzyby funkcjonalne należą do podzbioru królestwa grzybów, który ma pozytywny wpływ na ludzkie zdrowie. Jeśli grzyby kojarzą się ci tylko z pieczarkami na pizzy, mamy dla ciebie nowinę! Grzyby, podobnie jak rośliny i zwierzęta, są w rzeczywistości osobnym królestwem biologicznym. Spośród milionów gatunków można wyłonić około siedmiuset, których używa się na całym świecie ze względu na ich pozytywny wpływ na zdrowie. **Grzyby należą do najbardziej złożonych, skutecznych, a zarazem najbezpieczniejszych naturalnych leków na naszej planecie.** Wiele z nich stosuje się od tysięcy lat w tradycyjnych systemach medycyny. Są też adaptogenami, które niwelują skutki stresu i stany zapalne.

Jak wybrać i stosować adaptogeny?

Z tą książką poznasz historię odkrycia adaptogenów, dowiesz się czym są i jaki mają wpływ na organizm. Dowiesz się również, jak wybrać adaptogen, który będzie odpowiedni dla twojego wyjątkowego organizmu i jego potrzeb. Znajdziesz dokładny opis 21 adaptogenów. Ta wiedza zagwarantuje ci pewność, skuteczność i prawidłowość użytkowania. Dowiesz się, kiedy i dlaczego wprowadzić je do swojej codziennej rutyny. Poznasz kluczowe korzyści płynące z ich stosowania, a nawet dowiesz się, jak rozpoznać najwyższej jakości produkty, które przyniosą najlepsze efekty. Odkryjesz dziesięć przykazań adaptogenów – proste, sprawdzone materiały na temat ich codziennego stosowania – oraz wskazówki, które pomogą ci w praktycznym i długotrwałym włączeniu adaptogenów do codziennej rutyny.

Pokonaj stres i odzyskaj energię z adaptogenami



Masaż narządów wewnętrznych

Tytuł oryginału: Selbstheilung im Einklang mit der Natur

Terapie › ćwiczenia oddechowe
Medycyna naturalna › masaż
Zdrowie › wzmocnienie odporności

ebooki | oczyszczanie jelit | oczyszczanie nerek | oczyszczanie organizmu | oczyszczanie wątroby | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-519-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x20,5; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Wedruski masaż narządów wewnętrznych – naturalna metoda na zdrowie

Pradawne **praktyki wedruskie** pomogły wielu pokoleniom odzyskać i zachować zdrowie. Czytając tę książkę, także ty możesz się przekonać, ile mocy i mądrości kryje się w tych metodach i jak dobroczynnie mogą na ciebie działać. Odkryjesz swoje **zdolności samouzdrawiania**. Czy możesz odzyskać i zachować zdrowie, stosując naturalne metody leczenia, masaż narządów wewnętrznych oraz odpowiednią dietę? Autorka przekonuje, że tak. Każda choroba jest uleczalna. Zależy to jednak od ciebie, twoich przekonań i metod leczenia.

Uwolnij się od bólu i chorób, stosując wedruski masaż narządów wewnętrznych 5-D

Opisane w książce wedruskie metody leczenia i techniki możesz samodzielnie stosować w domu. Nauczysz się aktywować zdolności samoleczenia i energię twoich dłoni oraz świadomie oddychać. Poznasz **techniki oczyszczania organizmu** i przepływu energii. Połączysz odżywianie, odtruwanie i głębokie oczyszczanie, aby całkowicie uwolnić się od bólu i chorób. Dowiesz się, jak przejść głodówkę, aby była ona wartościowym środkiem na drodze do zdrowia. Poznasz techniki uwalniania bólu i blokad. Tylko w tej książce znajdziesz opis **techniki masażu brzucha** oraz pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych. To intensywny program dla twojego zdrowia, aby optymalnie wesprzeć pracę narządów, zrównoważyć zaburzenia i osiągnąć głęboką harmonię. Poznasz również zasady stawiania baniek przy wielu dolegliwościach. Przede wszystkim zrozumiesz holistyczne podejście do swojego zdrowia.

Oczyść swój organizm naturalnymi metodami, o których nigdy wcześniej nie słyszałeś

To jedyna na rynku książka, w której znajdziesz terapie medycyny naturalnej dotyczące masażu narządów wewnętrznych. Dowiesz się również, jak oczyścić organizm, stosując masaż organów wewnętrznych. Dzięki mocy cedru syberyjskiego, mieszanek ziołowych, szungitu i innych produktów naturalnych dasz swojemu organizmowi nowe siły. Poznasz zasady wedruskiego masażu narządów, który wesprze **oczyszczanie nerek, wątroby i jelit**. Dzięki masażom i ćwiczeniom oddechowym przywrócisz naturalny przepływ energii w swoim ciele. Opisane w książce metody pomogą ci odzyskać zdrowie.

Oczyść nerki, wątrobę, jelita, stosując masaż narządów wewnętrznych

Opisane w książce wedruskie metody leczenia i techniki możesz samodzielnie stosować w domu. A dzięki nim:

– połączysz odżywianie, odtruwanie i głębokie oczyszczanie, aby całkowicie uwolnić się od bólu i chorób;

– znajdziesz opis technik masażu brzucha oraz **pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych**;

– dowiesz się, jak stosować głodówkę, aby była ona wartościowym środkiem na drodze do zdrowia;

– odkryjesz terapie medycyny naturalnej, które pomogą ci uwolnić się od bólu i blokad;

– poznasz zasady stawiania baniek przy wielu dolegliwościach;

– nauczysz się aktywować zdolności samoleczenia i energię dłoni oraz świadomie oddychać;

– poznasz techniki oczyszczania organizmu, a zwłaszcza nerek, wątroby i jelit.

Masaż narządów wewnętrznych 5-D na odzyskanie zdrowia

Jedz zgodnie z typem swojego stanu zapalnego

Maggie Berghoff

Tytuł oryginału: Eat Right for Your Inflammation Type: The Three-Step Program to Strengthen Immunity, Heal Chronic Pain, and Boost Your Energy

Choroby › zaburzenia hormonalne
Choroby › choroby układu krążenia
Zdrowie › wzmocnienie odporności
Choroby › choroby układu pokarmowego
Choroby › choroby autoimmunologiczne

dieta przeciwzapalna | ebooki | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-521-6; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak zlikwidować stany zapalne w organizmie – zacznij od przyczyn, a nie objawów

Stan zapalny jest naturalną reakcją organizmu. To nic innego jak metoda walki ze szkodliwymi czynnikami. Mogą być nimi wirusy lub bakterie. Innym razem skaleczenia, kontuzje czy toksyny chemiczne. Wśród przyczyn stanów zapalnych wymienia się również niektóre produkty spożywcze, a nawet stres. Co jednak sprawia, że odpowiedź obronna organizmu przekształca się w **mechanizm zagrażający zdrowiu**? Przewlekły charakter stanu zapalnego. Długotrwale utrzymujący się stan zapalny destabilizuje funkcjonowanie organizmu. Zakłóca pracę narządów i sprzyja powstawaniu chorób. Jakich? Przewlekłe stany zapalne uznawane są za jedną z przyczyn chorób autoimmunologicznych. **Sprzyjają występowaniu chorób układu pokarmowego i układu krążenia**, a także zwiększają ryzyko zaburzeń hormonalnych. Jak widać, stanów zapalnych nie można bagatelizować.

Określ typ swojego stanu zapalnego, a odzyskasz zdrowie

Zdaniem Maggie Berghoff kluczem do rozwiązania problemów zdrowotnych jest **określenie indywidualnego typu stanu zapalnego**. Właśnie temu służy zamieszczony w książce prosty test. Rozwiązanie go stanowi wstęp do 3-etapowego programu uzdrowienia organizmu. Rozpoczyna się on diagnozą przyczyn. Następnie krok po kroku wprowadza się przeciwzapalny styl życia. Zwieńczeniem drogi do odzyskania zdrowia jest **spersonalizowana dieta przeciwzapalna**. Publikacja zawiera szczegółowy opis każdego z etapów programu uzdrawiającego. Autorka dzieli się wskazówkami z perspektywy osoby, która sama zmagała się z przewlekłymi stanami zapalnymi i poradziła sobie z nimi. Jej domowe sposoby na stany zapalne nadają się do zastosowania przez każdego.

Stan zapalny niejedno ma imię

Książka zawiera analizę różnorodnych przyczyn przewlekłych stanów zapalnych. A jest ich naprawdę wiele. Mogą to być toksyny zawarte w powietrzu, środki czyszczące lub… niedobór ruchu. Pasożyty, stres, brak snu, niewłaściwa dieta… Lista jest naprawdę długa. Autorka ukierunkowuje poszukiwania naszego własnego typu stanu zapalnego. Dzięki jej wskazówkom każdy bez trudu określi źródło swojego schorzenia. By ułatwić poruszanie się w gąszczu chorób i ich objawów, podzieliła je na grupy. Wśród nich znajdują się między innymi: zapalenia mięśni i stawów, zapalenia związane z zaburzeniami hormonalnymi, chorobami układu pokarmowego i wywołane przez stres. Szczególnie dużo miejsca poświęca stanom zapalnym powiązanym ze spożyciem cukru. Uznaje je za bardzo groźne dla zdrowia.

Oczyszczanie organizmu i… otoczenia

Jednym z głównych punktów strategii przeciwzapalnej jest umiejętność radzenia sobie ze stresorami. Okazuje się, że mają one wymiar nie tylko psychologiczny, ale też środowiskowy. Z jednej strony stany zapalne wyzwalane są przez negatywne emocje i wewnętrzne napięcia. Z drugiej – przez szkodliwe substancje znajduje się w najbliższym otoczeniu. Książka zawiera szereg wskazówek, jak poradzić sobie z jednymi i drugimi. Przybliża techniki mindfulness i świadomego oddechu. Pokazuje moc wizualizacji i zalety wdzięczności. Jednocześnie Autorka radzi, jak zoptymalizować swoje otoczenie, poczynając od jakości powietrza i wody, po dobór artykułów gospodarczych i kosmetyków. Przy okazji ostrzega przed negatywnym wpływem niebieskiego światła i promieniowania elektromagnetycznego. Okazuje się, że **oczyszczanie organizmu** sprowadza się do detoksykacji nie tylko ciała i umysłu, ale też bezpośredniego otoczenia.

Jak dieta przeciwzapalna służy wzmocnieniu odporności

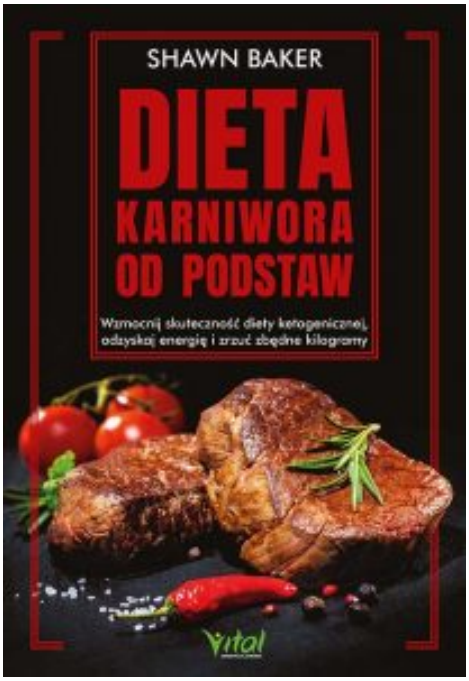
Lekarze i naukowcy od dawna potwierdzają związki między spożywaną żywnością a odpornością organizmu. Gdy szukasz sposobu, jak zlikwidować stany zapalne w organizmie, musisz i na tę kwestię zwrócić uwagę. W książce znajdziesz wskazówki dotyczące zakupów spożywczych. Wśród nich są listy produktów będących podstawą diety przeciwzapalnej. I takich, których lepiej unikać. Niezwykle przydatne jest też zestawienie zamienników. Korzystając z niego, wybierzesz zdrowe odpowiedniki wielu „zapalnych” produktów. Jeśli znasz typ swojego stanu zapalnego, otrzymasz gotowe **spersonalizowane porady dietetyczne**. Dzięki nim będziesz wiedział, jaka żywność powinna znaleźć się w twojej spiżarni. Skorzystasz też z rad dotyczących niezbędnych zmian stylu życia.

Skuteczne domowe sposoby na stany zapalne

Książki tej nie można traktować jako zbioru sztywnych reguł postępowania. To raczej przewodnik, który ułatwi **zrozumienie czynników**

wywołujących choroby. Na tej podstawie każdy może opracować indywidualny program poprawy zdrowia. Dzięki tej publikacji poznasz sposoby na oczyszczanie organizmu i wzmocnienie odporności. Nauczysz się redukować stres i zwiększysz poziom energii. Wdrożysz dietę przeciwzapalną do swojej codziennej praktyki kulinarnej. Potrafiąc określić własny typ stanu zapalnego, obniżysz ryzyko wystąpienia wielu poważnych schorzeń. W tym chorób autoimmunologicznych, układu pokarmowego i układu krążenia. Gdy zredukujesz obecność stresorów i toksyn, wpłyniesz także na poprawę swojej kondycji psychicznej. Unikniesz depresji i zwalczysz stany lękowe. Wiedząc, **jak zlikwidować stany zapalne w organizmie**, znowu będziesz cieszył się pełnią życia.

Rozpoznaj i usuń przyczyny stanu zapalnego, a nie tylko jego objawy



Dieta karniwora od podstaw

dr Shawn Baker

Tytuł oryginału: The Carnivore Diet

Choroby › choroby autoimmunologiczne
Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › dieta ketogeniczna

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

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-520-9; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Weganizm – fałszywa nadzieja. Szokująca prawda o roślinnym stylu odżywiania

Każdy z nas spotkał się ze stwierdzeniem, że warzywa i owoce to samo zdrowie. Zdaniem ekspertów pomagają zrzucić wagę, a związki w nich zawarte przyczyniają się do eliminowania chorób. A co, jeśli to wszystko nie jest prawdą? Czy należysz do osób, które stosują roślinne diety, a mimo to borykasz się ze stanami zapalnymi i problemami żołądkowymi? Często chorujesz i wyraźnie podupadasz na zdrowiu? Twoją odpowiedzią może okazać się dieta karniwora. Jeśli chcesz dowiedzieć się, **jak możesz pozbyć się otyłości**, złego cholesterolu, a nawet **depresji** – sięgnij po tę książkę. To kompleksowy poradnik, który wprowadzi cię w świat mięsożerców. **Poznasz zdrowotne właściwości mięsa**, które Autor określa mianem **superfoods,** oraz znajdziesz porady, dzięki którym stopniowo zmienisz swoje odżywianie i odzyskasz zdrowie.

Dieta karniwora „od kuchni” – poznaj zasady tej diety i wprowadź swój organizm w stan ketozy

Dietą karniwora nazywamy specyficzny rodzaj diety ketogenicznej, opartej jedynie na mięsie, jajkach, owocach morza i rybach. **Produkty pochodzenia zwierzęcego bogate są w mikro- i makroskładniki, witaminy, minerały, pełnowartościowe białko oraz posiadają stosunkowo niewiele węglowodanów**. Jednak przede wszystkim zawierają zdrowe tłuszcze, które są kluczowe do przejścia w stan ketozy. Wysokiej jakości mięso, poza budowaniem sylwetki, może zredukować poziom złego cholesterolu w organizmie. Poprawia funkcjonowanie układu trawiennego. To dobre i skuteczne rozwiązanie dla osób z problemami gastrycznymi. Ponadto dieta mięsożerców pomaga w zwalczaniu **chorób autoimmunologicznych**, **układu krążenia i depresji**. Ta dieta to również odpowiedź na pytanie, jak zgubić zbędne kilogramy.

Dieta karniwora dopuszcza do jadłospisu również niektóre produkty mleczne, jaja oraz sery. Fot. Depositphotos

Przejdź na dietę karniwora i wykorzystaj jej dobroczynne właściwości

Autor podkreśla, że przejście na ten rodzaj diety ketogenicznej wymaga pewnego czasu. W pracy ze swoimi pacjentami zaleca, aby zmiana diety odbywała się stopniowo. Organizm musi „przestawić się" na nowy rodzaj pokarmu bogatego w zdrowe tłuszcze, które aktywują prozdrowotne działanie **ketozy**. Z relacji pacjentów Shawna Bakera wynika, że odkąd zaczęli stosować się do jego zaleceń żywieniowych, pozbyli się problemów nie tylko z wagą, ale przede wszystkim ze **schorzeniami układu ruchu, które standardowo leczy się zastrzykami lub operacją**. Co więcej, wiele osób dzięki diecie karniwora odstawiło na bok kawę, napoje energetyczne oraz pożywienie bogate w węglowodany, czego skutkiem było zwiększenie poziomu energii w ciągu dnia. To tylko kilka z wielu pozytywnych zmian, jakie zaobserwujesz po przejściu na dietę karniwora.

Jak zgubić zbędne kilogramy dzięki diecie karniwora i aktywności fizycznej?

W czasie diety ketogenicznej możesz zaobserwować znaczny spadek wagi swojego ciała. To zupełnie normalne, ponieważ **organizm w stanie ketozy pozyskuje energię z zalegającego tłuszczu**. Właśnie dlatego w stosunkowo krótkim czasie możesz schudnąć lub nawet zapomnieć o otyłości. Poza poradami żywieniowymi Autor przypomina, jak ważna jest aktywność fizyczna w celu poprawy kondycji i pozostania w zdrowiu przez długi czas. Pamiętaj, że nadmiar tłuszczu i brak ruchu przyczyniają się do problemów z układem krążenia, a to prosta droga do poważniejszych chorób. Dieta karniwora skutecznie uchroni cię przed wszelkimi dolegliwościami. Weź sprawy we własne ręce i zadbaj o zdrowie.

Dieta karniwora w praktyce, abyś mógł cieszyć się długim i zdrowym życiem

Publikacja Shawna Bakera to pełnowartościowa wiedza na temat diety karniwora w pigułce. Znajdziesz w niej **proste i czytelne tabele**, w których Autor opisał **poszczególne produkty mięsne pod kątem odżywczym**. Ta wiedza w znaczący sposób ułatwi ci przyrządzanie mięsnych dań bez konieczności liczenia kalorii. Dowiesz się, w jakiej temperaturze przygotować soczysty stek wołowy, aromatyczną wieprzowinę, filety z tuńczyka i wiele innych. Po pewnym czasie stosowania tej diety **zauważysz u siebie podwyższony poziom energii, jasność umysłu, a przy tym odzyskasz kontrolę nad swoim ciałem.**

Dieta mięsożerców dla lepszego zdrowia i samopoczucia!

pobierz fragment książki

Arteterapia – uzdrawiająca terapia sztuką

Leah Guzman

Tytuł oryginału: Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety

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

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

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-490-5; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Arteterapia, czyli terapia sztuką

Czy wiesz, że tworzenie sztuki może pomóc ci złagodzić depresję, stany lękowe, niepokój i inne życiowe wyzwania? **Terapia sztuką (arteterapia)** wykorzystuje proces twórczy do wejrzenia we własny umysł, emocje i lęki. Malowanie, rysowanie, rzeźbienie, tworzenie kolaży ze zdjęć, kreatywne pisanie to tylko kilka z technik, jakimi dysponuje. **Ćwiczenia arteterapeutyczne** zwiększą twoją samoświadomość i autorefleksję. Z ich pomocą odbudujesz poczucie własnej wartości i samoakceptację. To również doskonałe narzędzie rozwoju osobistego, sposób na stres, czy odkrycie swoich mocnych i słabych stron. Spokojnie, nie musisz być artystą, by chwycić w dłoń pustą kartkę i ołówek! Wystarczy, że pozbędziesz się ograniczających cię przekonań i uwolnisz swoją kreatywność. Pomoże ci w tym Leah Guzman, artystka i ceniona arteterapeutka.

Praktyczny poradnik wypełniony ćwiczeniami arteterapeutycznymi

Bazując na swoim wieloletnim doświadczeniu w pracy terapeutycznej, stworzyła praktyczny podręcznik arteterapii. Po brzegi wypełniła go kreatywnymi ćwiczeniami, które pomogą ci lepiej zrozumieć siebie i **rozwinąć kontrolę nad emocjami**. Od rysowania interpretacji ulubionej piosenki do pisania afirmacji i robienia do nich zdjęć. Te **terapeutyczne ćwiczenia** nie tylko pomogą ci przezwyciężyć to, co do tej pory cię powstrzymywało. Poprowadzą cię również w kierunku wewnętrznego spokoju. Niektóre ćwiczenia zajmują tylko pięć minut, inne do godziny, ale wszystkie wykorzystują szereg artystycznych środków. Możesz więc wybrać dokładnie to, co na co masz ochotę!

45 minut tworzenia sztuki ma wpływ na spadek poziomu kortyzolu − hormonu stresu

Poczuj wolność płynącą z tworzenia sztuki

Ta książka zapewni ci trampolinę do uzyskania wnikliwości, wyrażania siebie, uważności, samoakceptacji, samowspółczucia i rozwoju osobistego. Ćwiczenia mają na celu zapewnienie ci wizualnego przedstawienia myśli i uczuć. Jak twierdzi Autorka, kiedy ludzie dowiadują się, że mają kontrolę nad swoimi myślami i uczuciami, ten fakt niezwykle wpływa na ich zachowanie. Każdy może nauczyć się nowych sposobów reagowania na rozmaite sytuacje w swoim życiu.

Terapia sztuką może również zwiększyć poczucie własnej wartości. Ukończenie dzieła sztuki może przynieść uczucie spełnienia, wzmocnienia i satysfakcji osobie cierpiącej na depresję

Kreatywne techniki radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi i zaburzeniami emocjonalnymi

Tworzenie sztuki wyrażającej emocje może być naprawdę oczyszczającym i wyzwalającym doświadczeniem. Dlatego poświęć odrobinę czasu na rozluźnienie i wypróbuj na początek kilka ćwiczeń na rozgrzewkę, takich jak medytacja centrująca czy **świadome szkicowanie**. Nie bój się wykonać kolejnego kroku i przejdź do bardziej kreatywnych zadań. Namaluj farbami swój emocjonalny krajobraz, by określić swoje uczucia.

Wykonaj fotograficzny autoportret, który zwiększy twoją samoświadomość. Stwórz puszkę nadziei, wypełnioną twoimi pragnieniami. Z jej pomocą **złagodzisz stany lękowe i depresję**. Napisz wiersz o swoich uczuciach, by pokonać zaburzenia emocjonalne. Każde z ćwiczeń przedstawionych w książce opatrzone jest informacjami na temat płynących z niego korzyści. Znajdziesz tu również podpowiedzi dotyczące jego wykonania i pytania, które pomogą ci w pełni wykorzystać każde doświadczenie. Nie czekaj i wypróbuj proste ćwiczenie terapii sztuką, które pomoże ci zlokalizować stres w swoim ciele.

Terapia sztuką to świetny sposób na stres – przekonaj się sam!

Stres to stan psychicznego lub emocjonalnego napięcia wynikającego z wymagających okoliczności. Wiele osób żyje na co dzień w tym stanie dyskomfortu. Kiedy utrzymujesz stres w swoim ciele, może on objawiać się fizycznym bólem. Może być skoncentrowany na określonym obszarze ciała lub w wielu jego miejscach. W tym ćwiczeniu zwizualizujesz stres. Odkryjesz również jego źródło, a następnie będziesz mógł rozpocząć pracę nad jego złagodzeniem.

Nie musisz być artystą, by tworzyć sztukę!

KORZYŚCI: określenie swoich uczuć i zwiększenie samoświadomości.

MATERIAŁY: 1 arkusz papieru z bloku technicznego o wymiarach 45 cm na 60 cm, kredki ołówkowe, akwarele, pędzle, kubek z wodą.

KROKI:

1. Na papierze narysuj kontur swojego ciała z głową, tułowiem, rękami i nogami.

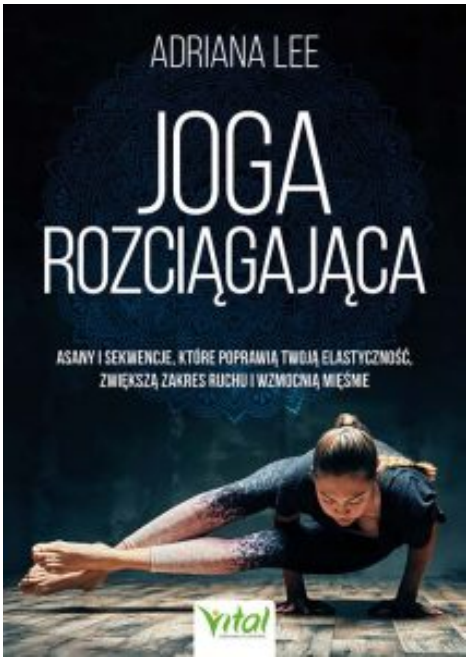
2. Narysuj stres, który istnieje w twoim ciele. Zastanów się, jaką formę przyjmuje stres pod względem kształtu i wielkości oraz gdzie się znajduje.

3. Pokoloruj swój rysunek. Wybierz odważniejsze kolory, aby zwrócić uwagę na stres w ciele.

Pytania do dyskusji:

- Gdzie w swoim ciele zidentyfikowałeś swój stres?
- Jak długo doświadczasz stresu w niektórych obszarach swojego ciała?
- Czy próbowałeś wcześniej poradzić sobie z tym stresem?
- Jakie są sposoby na pozbycie się stresu? Na przykład czy stres w plecach można złagodzić poprzez masaż?

Daj się ponieść uzdrawiającej mocy sztuki!



pobierz fragment książki

Joga rozciągająca

Adriana Lee

Tytuł oryginału: Yoga for Flexibility: Poses and Practices for Improving Full-Body Mobility Over Time

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

ból kręgosłupa | ból pleców | ebooki | mięśnie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-498-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

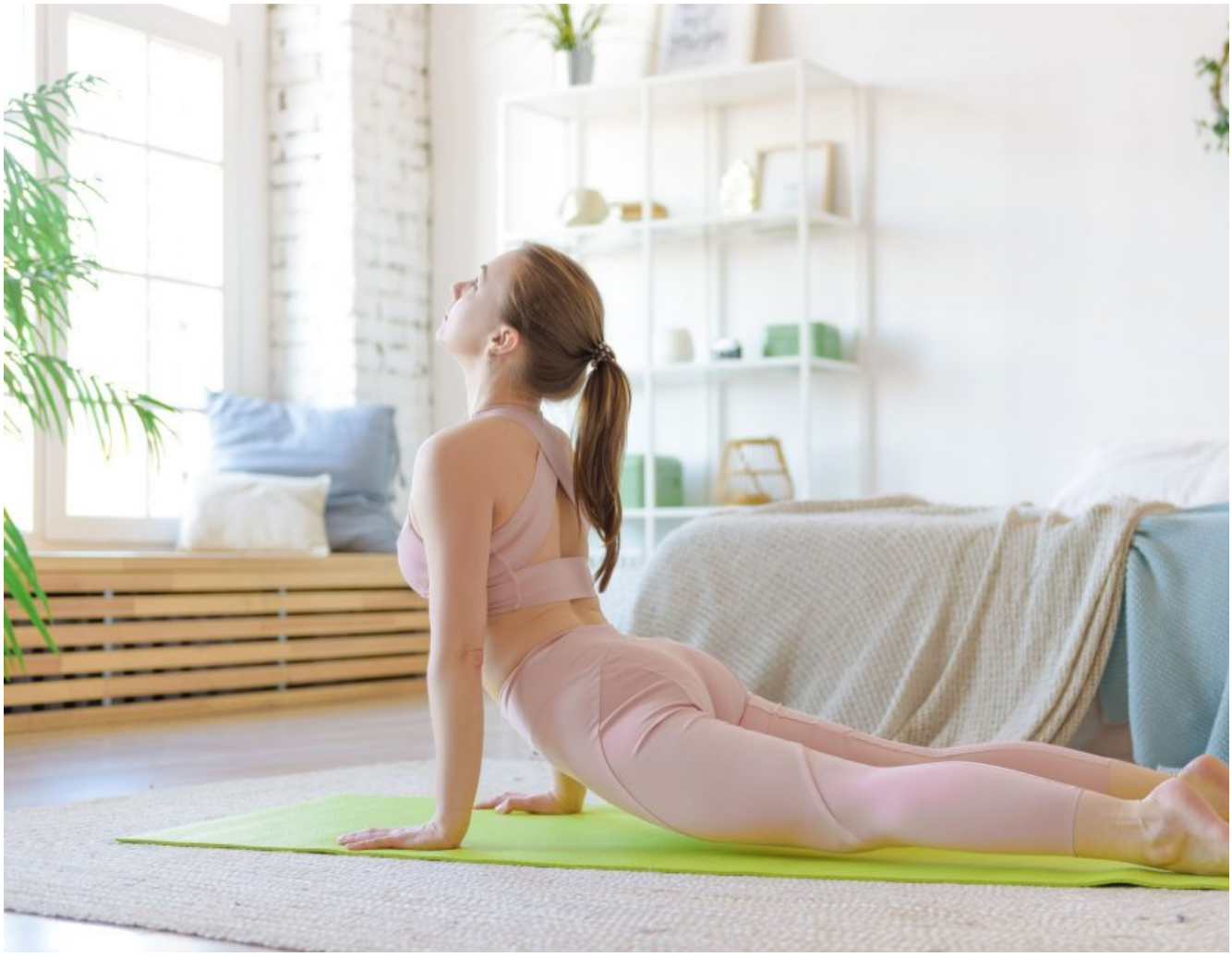
Wyginaj śmiało ciało z jogą rozciągającą

Elastyczność to coś więcej niż możliwość dotknięcia dłońmi palców stóp. Nie jest zarezerwowana tylko dla tancerzy, joginów czy akrobatów. Z definicji elastyczność to cecha, która umożliwia łatwe wyginanie się i powrót do pierwotnej postaci. Podobnie jak gałęzie wierzby, twoje ciało powinno poruszać się bez problemu i sztywności. Czy tak właśnie jest w twoim przypadku? Czy wręcz odwrotnie, **napięte mięśnie** utrudniają twoim stawom poruszanie się w pełnym zakresie ruchu? A może ból pleców i kręgosłupa nie daje o sobie zapomnieć?

Dlaczego zachowanie elastyczności jest tak ważne? Ponieważ elastyczność pomaga każdemu w osiągnięciu dobrego samopoczucia. Wraz z poprawą sprawności ruchowej, polepsza się jakość snu, zwiększa codzienna mobilność, która pozbawiona jest bólu. Elastyczność umożliwia mięśniom wydajniejszą pracę. Przekłada się to na poprawę twoich wyników sportowych, od biegania po trening siłowy. Zmniejsza się również ryzyko kontuzji. Brzmi świetnie, ale jak w odpowiedni sposób poprawić swoją elastyczność, bez nadwyrężenia mięśni i stawów? Najlepszym sposobem jest regularna praktyka jogi rozciągającej!

Joga rozciągająca – terapia skoncentrowana na uzyskaniu większej elastyczności

Czym jest joga rozciągająca i czym różni się od „standardowej" jogi? Otóż pozycje jogi rozciągającej skupiają się wyłącznie na uzyskaniu większej elastyczności ciała. W tej książce Adriana Lee, nauczycielka jogi, zebrała aż **40 prostych asan, 16 specjalnie skomponowanych sekwencji i 8 planów elastyczności**! Z ich pomocą rozciągniesz swoje ciało. Poznasz również doskonały sposób na stres i wprowadzisz do swojej codzienności odrobinę aktywności fizycznej. Spokojnie, nie musisz być doświadczonym joginem, by rozpocząć praktykę jogi rozciągającej! Ta książka jest idealna zarówno dla osób początkujących, jak i tych, którzy pragną doświadczyć głębokiego rozciągania.



Pozycja psa z głową do góry poprawia postawę i przeciwdziała skutkom długotrwałego siedzenia.

Ćwiczenia rozciągające dobre dla każdego, bo każdy z nas potrzebuje czegoś innego!

Wszystkie ćwiczenia, sekwencje i plany elastyczności zostały zaprojektowane tak, aby służyły ci na każdym etapie twojego życia. Pamiętaj: elastyczność to podróż, a nie cel. Podczas tej podróży nie ma miejsca na pośpiech. Twoje ciało może potrzebować więcej lub mniej czasu, by stać się bardziej elastycznym – to normalne! Kontynuuj **praktykowanie ćwiczeń rozciągających**, aby uzyskać elastyczność i zobacz, dokąd może cię zabrać twoje ciało.

Autorka podpowie ci, jak oceniać zmieniające się potrzeby swojego ciała i dostosowywać pozycje w oparciu o te informacje. Przepracuj sekwencje i plany elastyczności we własnym tempie. Potraktuj każdą pozycję jako sugestię. Poruszaj się w wolnym od bólu zakresie ruchu, stosuj rekwizyty i indywidualne modyfikacje. Po prostu baw się z jogą rozciągającą!

Ćwiczenia rozciągające + ćwiczenia oddechowe = kompleksowe podejście do jogi rozciągającej

Ta książka zapewni ci wszelkie potrzebne narzędzia do rozwinięcia regularnej praktyki jogi rozciągającej. Postępuj zgodnie z podpowiedziami Autorki i szczegółowymi instrukcjami, a poczujesz się pewnie w każdej pozycji. Dodaj do swojej rutyny sekwencje i plany elastyczności. Z ich pomocą **otworzysz biodra i kręgosłup, rozluźnisz plecy, ramiona i kark**. Będziesz przeciwdziałać skutkom długotrwałego siedzenia, a także poczujesz prawdziwy relaks. Tak! Bo joga rozciągająca to nie tylko terapia przeciwbólowa, to również doskonały sposób na stres! Znajdziesz tu ćwiczenia oddechowe, które **aktywują przywspółczulny układ nerwowy** odpowiedzialny za poczucie odprężenia. Relaks to rozluźnione mięśnie! Sam widzisz, niezależnie od tego, czy chcesz bez problemów dotknąć palców stóp, pozbyć się bólu kręgosłupa, czy po prostu szukasz przyjemnej aktywności fizycznej, ta książka wesprze cię w twojej podróży!

Wschodzący księżyc poprawia równowagę i postawę ciała. Wzmacnia nogi, pośladki, ramiona, barki i plecy.

Opinie o książce *Joga rozciągająca*

„Każdy jogin, niezależnie od tego, czy jest to jego pierwszy, czy tysięczny krok na macie, może skorzystać na dodaniu tej książki do swojej biblioteki. Joga dla elastyczności zapewnia wyjątkowe wprowadzenie do póz i sekwencji, od prostych do zaawansowanych. Adriana opracowała doskonałe zasoby do budowania praktyki jogi w domu lub zagłębienia się w opracowywanie ukierunkowanej sekwencji dla określonych celów zdrowotnych".

— Rachel Postma, doktor terapii zajęciowej

„Adriana ma niesamowity sposób nauczania jogi, który znakomicie przełożył się na jogę dla elastyczności! Niezależnie od tego, czy jesteś początkującym uczniem jogi, czy praktykujesz ją od lat, ta książka jest pełna praktycznych informacji, które pomogą Ci poprawić elastyczność i znajomość pozycji".

— Samantha Okumura, trenerka nauczycieli jogi

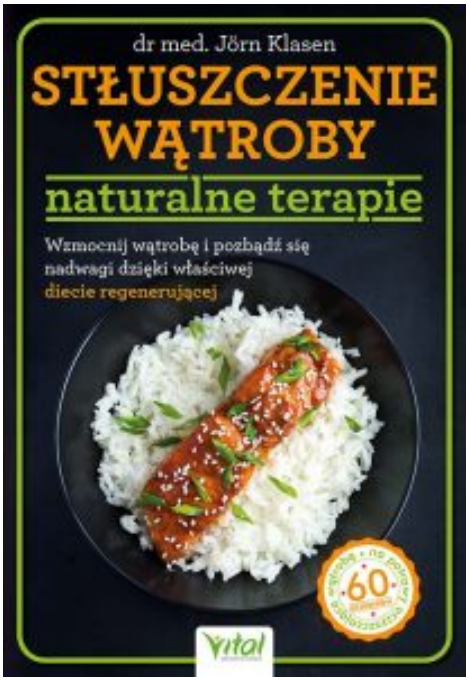
„Jeśli szukałeś idealnego, łatwego w użyciu przewodnika po ćwiczeniach jogi w domu, ta książka jest dla ciebie. Adriana Lee wniosła swój niesamowity talent do sekwencjonowania, wiedzę o ludzkim ciele i pasję do jogi w tej niesamowitej książce pełnej funkcjonalnych pozycji, które sprawiają, że joga jest dostępna dla wszystkich".

— Clair Thomas, MA Ed, MS-LIS, E-RYT 500

„Joga dla elastyczności zapewnia jasne i podstawowe narzędzia do uwolnienia bólu i uzyskania wolności w ciele. W tych zmieniających się czasach wszyscy potrzebujemy nauk, które pomogą nam uprościć i zmienić priorytety naszego skupienia się na zdrowiu ciała i zdrowiu psychicznym. Ta książka to dobry początek".

— Ana T. Forrest, współtwórczyni Forrest Yoga i autorka *Fierce Medicine*

Joga rozciągająca – skuteczna terapia przeciwbólowa!



Stłuszczenie wątroby – naturalne terapie

dr med. Jörn Klasen

Tytuł oryginału: Tschüss Fettleber: Besser essen – gesünder leben

Zdrowie › wzmocnienie odporności
Dieta › dieta - inne
Choroby › choroby układu pokarmowego

ebooki | oczyszczanie organizmu | oczyszczanie wątroby | stany zapalne | zdrowa wątroba | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-501-8; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Jak odwrócić stłuszczenie wątroby? Zareaguj, nim będzie za późno!

W powszechnej opinii **stłuszczenie wątroby** zagraża wyłącznie osobom nadużywającym alkoholu. Jeśli też tak uważasz, jesteś w błędzie. Równie niebezpieczne dla zdrowia tego organu są: niewłaściwa dieta, otyłość i brak ruchu. Niestety, związek między stłuszczeniem wątroby a stylem życia wciąż jest mało nagłośniony. A przecież **zła dieta** sprawiła, że dolegliwość ta zyskała miano najczęstszej choroby przewlekłej wątroby na świecie. Od 30 do 40 procent dorosłych powyżej 40. roku życia ma z tego powodu **poważne kłopoty ze zdrowiem**. Problem nie dotyczy już tylko mężczyzn z nadwagą. Coraz częściej dotyka również szczupłe i młode kobiety, a nawet dzieci. I ma dramatyczne konsekwencje dla zdrowia. Długotrwałe **objawy stłuszczenia wątroby** zwiększają ryzyko marskości i raka wątroby. Jednak powiększona wątroba nie musi być nieuchronnym przeznaczeniem. To główne przesłanie płynące z tej książki. Dzięki odpowiedniemu odżywianiu znów można cieszyć się zdrową wątrobą. Wystarczy tylko zmienić kilka nawyków.

Objawy stłuszczenia wątroby – dlaczego tak trudno jest je wykryć

Wątroba ma status superorganu. Reguluje metabolizm i jest niezbędna w procesie oczyszczania organizmu. Przekształca **składniki odżywcze** i wspomaga trawienie tłuszczów. Przy okazji magazynuje mikroelementy, odgrywa decydującą rolę w tworzeniu krwi i wpływa na wzmocnienie odporności. Lista jej funkcji jest bardzo długa. Niestety, gdy coś jej doskwiera, cierpi zwykle w „milczeniu". Dzieje się tak, ponieważ wątroba nie jest unerwiona. Nic dziwnego, że objawy stłuszczenia wątroby przez długi czas **pozostają niezauważone**.

Jaki związek mają stany zapalne ze stłuszczeniem wątroby?

Stłuszczenie wątroby jest efektem zaburzeń metabolicznych. Powodują one odkładanie się cząstek tłuszczu wokół narządu. Tłuszcz zgromadzony wokół wątroby działa niczym gruczoł hormonalny. **Uwalnia szkodliwe substancje** będące przyczyną stanów zapalnych. Stan zapalny uszkadza komórki i sprawia, że wątroba traci elastyczność. Od tego już tylko mały krok do stłuszczeniowego zapalenia wątroby, którego efektem jest marskość. Co gorsza, w gronie podwyższonego ryzyka są nie tylko osoby z nadwagą. Ostatnio naukowcy stworzyli termin **„tofis"** (skrót od ang. Thin Outside, Fat Inside). Określa on osoby, które tylko pozornie wydają się zdrowe, mając normalną wagę lub nawet niedowagę. Zaburzone proporcje między ilością tłuszczu a masą mięśniową sprawiają, że im również grozi stłuszczenie wątroby.

Sekret zdrowej wątroby

W książce tej znajdziesz komplet informacji poświęconych zdrowiu wątroby. Poznasz zasady jej funkcjonowania i czynniki zwiększające ryzyko choroby. Dowiesz się, **jak odwrócić stłuszczenie wątroby** przy pomocy właściwej diety. Otrzymasz listę produktów zalecanych i tych, których lepiej unikać. Nauczysz się odróżniać objawy stłuszczenia wątroby od symptomów innych chorób przewlekłych. W obszernym rozdziale z przepisami znajdziesz **60 receptur na dania służące regeneracji i oczyszczaniu wątroby**. Do tego będziesz mógł skorzystać z planu 800-kalorycznego postu.

Prosty test na zdrową wątrobę

Niekiedy trudno jest ocenić, czy wątroba nadal dobrze funkcjonuje, czy grozi jej choroba. **Popularny wskaźnik masy ciała BMI bywa mylący**, ponieważ nie uwzględnia ani procentowej zawartości tłuszczu, ani jego rozkładu w organizmie. Ktoś, kto ma mało mięśni, ale dużo tłuszczu na brzuchu, będzie miał zatem lepsze wartości niż osoba dobrze wytrenowana, z silnymi mięśniami i płaskim brzuchem. Zatem wskaźnik BMI nie może być wykładnikiem zdrowia wątroby. Na szczęście **dzięki testowi** znajdującemu się w tej książce **łatwiej możesz ocenić stopień ryzyka**. Jest on prosty i przeznaczony do samodzielnego wykonania.

Odpowiednie odżywianie to najlepsze lekarstwo

Mało która **choroba układu pokarmowego** może być tak skutecznie wyleczona dzięki odpowiedniej diecie, jak stłuszczenie wątroby we wczesnym stadium. To, **co wątroba szczególnie lubi**, to zbilansowana dieta z „zielonym" białkiem, dużą ilością błonnika, wysokiej jakości tłuszczami, małą ilością cukru i węglowodanów. Taka kompozycja żywieniowa służy wzmocnieniu odporności i redukuje stany zapalne. Jednocześnie wspiera nie tylko **oczyszczanie wątroby**, ale też kompleksowe oczyszczanie organizmu. Dlatego wszystkie przepisy zawarte w

książce posiadają przydatne oznaczenia – wegetariańskie, wegańskie, przeciwzapalne, niskowęglowodanowe oraz bogate w substancje goryczkowe. Dzięki nim można dopasować dania do swoich indywidualnych potrzeb.

Aktywność fizyczna i relaks – przyjaciele zdrowej wątroby

Już wiesz, jak odwrócić stłuszczenie wątroby dzięki diecie. Teraz dodatkowo możesz wspomóc powrót do zdrowia, włączając do tego aktywność fizyczną. Na początek idealne są: spacer, powolny jogging, pływanie czy jazda na rowerze. **Ćwiczenia pobudzają metabolizm**, sprzyjają utracie tkanki tłuszczowej i budowie mięśni, a także są skutecznym sposobem na rozładowanie stresu. Musisz bowiem wiedzieć, że **stres również przyspiesza stłuszczenie wątroby**. Pod wpływem presji organizm wydziela hormony, takie jak adrenalina i kortyzol. Kortyzol zmienia komórki wątroby tak, że są mniej zdolne do pełnienia swoich funkcji. W efekcie zwiększają się pokłady tłuszczu. Autor książki zachęca do sięgania po **sprawdzone sposoby na relaks**. Wśród nich za najskuteczniejsze uznaje: trening autogenny, ćwiczenia oddechowe, medytację, jogę oraz mindfulness.

Stłuszczenie wątroby to coś więcej niż tylko choroba układu pokarmowego

Choć stłuszczenie wątroby jest chorobą układu pokarmowego, to jego wpływ na zdrowie jest znacznie rozleglejszy. Zagraża ono nie tylko samemu narządowi. Zwiększa również **ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych**, od zawału serca i cukrzycy typu 2 po raka wątroby. Często stłuszczenie wątroby przez długi czas pozostaje niezauważone, gdyż nie powoduje żadnych widocznych dolegliwości. Mimo to stan chorobowy systematycznie postępuje. Ale jest też dobra wiadomość. Do pewnego etapu choroby **stłuszczona wątroba może zostać wyleczona** dzięki zdrowemu stylowi życia! Jak powinien on wyglądać, dowiesz się z tej książki. Stosując dietę przyjazną wątrobie, nie tylko zrobisz coś dobrego dla samego organu. Zyska na tym również twoje zdrowie. A przy okazji **zgubisz zbędne kilogramy**!

Zdrowa wątroba, zdrowy ty!

Taoistyczna sztuka miłości

Mantak Chia

Tytuł oryginału: Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy

Zdrowie › masaż tantryczny Terapie › medytacja

relacje życie intymne zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-473-8; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Tao seksu – do niedawna znane tylko nielicznym, dziś dostępne również dla ciebie

Pragniesz od seksu czegoś więcej? Chcesz wprowadzić więcej namiętności do swojego życia intymnego i relacji z partnerem? Szukasz alternatywy dla tantry i masażu tantrycznego? A może po prostu pragniesz poczuć na własnej skórze, czym jest **nadorgazm** i uzdrawiająca sztuka miłości w duchu tao? Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałeś twierdząco, to ta książka jest dla ciebie!

Taoistyczna sztuka miłości ujawnia tradycyjne praktyki, które umożliwiają kobietom kultywowanie i wzmacnianie ich energii seksualnej poprzez przekształcenie jej w moc twórczą, uzdrawiającą i duchową. Pilnie strzeżone przez tysiące lat. Znane wyłącznie na dworze cesarza Chin. Teraz dostępne są również dla ciebie!

Prawdziwie uzdrawiający seks! Terapia, która skieruje twoją energię seksualną do poprawy zdrowia

Pytasz: jak to działa? W jaki sposób doznania seksualne mogą poprawić twoje zdrowie fizyczne i psychiczne? To proste!**Tao miłości** wzmacnia twoją energię życiową! Podstawą praktykowania uzdrawiającej miłości tao jest kultywacja, transformacja i krążenie energii seksualnej, znanej jako jing. Energia jing jest kreatywną, generatywną energią. Jest ona niezbędna do rozwoju chi (energii siły życiowej) i shen (energii duchowej). Wzmacniając energię jing, wzmacniasz pozostałe dwa rodzaje energii, które odpowiadają za twoje zdrowie.

Energia jing wytwarzana jest w narządach płciowych. Niestety kobiety nieustannie tracą ją podczas menstruacji lub ciąży. Na szczęście autor odkryje przed tobą potężne techniki opracowane przez taoistycznych mistrzów. Z ich pomocą nie tylko zachowasz energię jing. Ale przede wszystkim dowiesz się, jak ją podnieść i wzmocnić, a także ukierunkować do poprawy swojego fizycznego, psychicznego i duchowego samopoczucia.

Orgazm całego ciała – coś więcej niż „zwykły” orgazm. Osiągniesz go tylko dzięki tao miłości!

Za każdym razem, gdy jesteś aktywny seksualnie, generujesz dużo energii życiowej. Gdy doświadczasz zwykłego orgazmu, twoja siła życiowa wylewa się na zewnątrz. Możesz jednak nauczyć się przekierowywać energię orgazmu do wewnątrz i w górę ciała! Wówczas dotrze ona do wyższego ośrodka energetycznego. W ten sposób doświadczysz znacznie wspanialszego orgazmicznego doznania, zwanego **orgazmem całego ciała**. Nie poczujesz go przy normalnym kontakcie seksualnym, nie doświadczysz go nawet w tantrze i masażu tantrycznym. Orgazm całego ciała pozwoli ci wytwarzać więcej energii, przechowywać ją w ciele i przekształcać w siłę życiową potrzebną do podniesienia ogólnego poziomu energii!

Praktyczne ćwiczenia i medytacje, które na zawsze odmienią twoje życie intymne

Dobrze, ale jak to zrobić? To proste! Z pomocą przyjdą ci przedstawione w tej książce taoistyczne metody praktykowania uzdrawiającej miłości tao. To swojego rodzaju terapia seksem! Znajdziesz tu niezliczoną ilość ćwiczeń, takich jak oddech jajników, wznoszenie orgazmu czy kung fu jajników. Odkryjesz, czym jest medytacja taoistyczna i w jaki sposób może poprawić twoje życie intymne. Poznasz taoistyczną anatomię kobiety, w tym dokładne umiejscowienie punktu G. Zrozumiesz, w jaki sposób wzbudzić orgazm, a także co się dzieje, gdy kobieca energia seksualna zostaje wyczerpana. Znajdziesz tu praktyki, które pomogą ci wzmocnić narządy płciowe, aktywować potencjał seksualny oraz kierować przepływem energii.

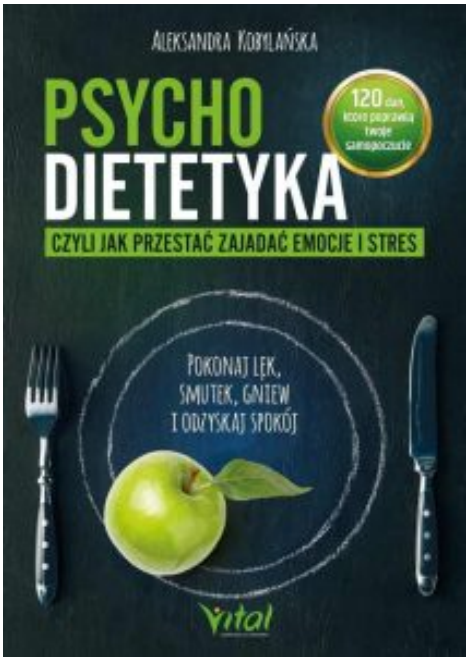
Uzdrawiająca sztuka miłości – pozycje seksualne dla zdrowia i dobrej atmosfery w sypialni

Czym byłaby uzdrawiająca sztuka miłości bez przykładów pozycji seksualnych, które służą zdrowiu? Autor zadbał również o to! Znajdziesz tu konkretne pozycje wraz z ilustracjami i dokładnymi opisami, które:
– służą ogólnemu uzdrowieniu ciała,
– poprawiają pracę i wzmacniają narządy wewnętrzne,
– dostarczają energię i uzdrawiają różnego rodzaju problemy menstruacyjne, takie jak bolesne skurcze lub obfite krwawienia,
– eliminują problemy związane z układem krążenia: żylaki, stwardnienie tętnic, wysokie lub niskie ciśnienie krwi oraz zakrzepica,
– zapewnią głęboko satysfakcjonujące doznania seksualne.

Wspólna praktyka odmieni waszą relację

Dziś pilnie strzeżone sekrety taoistycznych mistrzów są dostępne również dla ciebie. Skorzystaj z nich! Zarządzaj swoim potencjałem seksualnym i zdrowiem, doświadczając przy tym z partnerem wzbogacających was oboje doznań. Jeśli z partnerem opanujecie **tao seksu** i przystąpicie do wspólnej praktyki, z pewnością zmienicie postrzeganie swojej relacji i życia intymnego. Przedstawione tu praktyki seksualne i medytacje pozwolą wam zbudować wewnętrzną witalność i rozbudzić świadomość ciała. Na własnej skórze doświadczycie, czym jest seks na najwyższym poziomie! Wykracza on poza wszystko, co uważaliście za możliwe!

Już czas obudzić swoją kobiecą energię seksualną!



Psychodietetyka, czyli jak przestać zajadać emocje i stres

Aleksandra Kobylańska

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

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

ISBN: 978-83-8272-415-8; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 215; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Psychodietetyka – dlaczego jest tak ważna dla zachowania zdrowia

Ile razy rozpoczynałeś dietę? Co robisz, gdy kolejna dieta nie działa pomimo wielu wyrzeczeń? Czy rzeczywiście jesteśmy skazani na tak zwaną „wieczną dietę”? Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości spożywania swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie! Dieta, czyli styl żywienia, powinien być dopasowany do ciebie i twoich preferencji. Nie musisz rezygnować z produktów, których jedzenie sprawia ci przyjemność i nie wyobrażasz sobie bez nich życia. Wystarczy kilka drobnych zmian oraz zachowanie umiaru, by móc je jeść i czerpać satysfakcję ze swojego sposobu żywienia. Jednocześnie możesz tracić nadprogramowe kilogramy lub zachować idealną sylwetkę. Autorka tej publikacji podpowie ci, **jak wykorzystać psychodietetykę, aby zachować zdrowie**.

Jesteś tym, co jesz! Odkryj, co odżywia twój organizm, a co niszczy

Sposób, w jaki się odżywiasz i co jesz, ma duży wpływ na twoje samopoczucie i zdrowie. Ta zasada powinna towarzyszyć ci przy każdym posiłku i zakupach. W tej książce znajdziesz najważniejsze zasady psychodietetyki. Poznasz błędy, które popełniasz za każdym razem, gdy rozpoczynasz nową dietę. Zaczniesz odróżniać głód emocjonalny od prawdziwego głodu. Nauczysz się eliminować te produkty spożywcze, które ci nie służą. Dowiesz się też, **jakie pożywienie wpływa na ciebie leczniczo**. Pamiętaj, że problemem nie jest sama dieta, lecz twoje podejście i nastawienie.

Jak pokonać głód emocjonalny?

Głód emocjonalny jest ogromną pułapką nie tylko podczas redukcji masy ciała, ale również w zwykłym, codziennym funkcjonowaniu. Powoduje niewłaściwe relacje z jedzeniem, przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, otyłość czy nadciśnienie. **Zaburzenia emocjonalne** mogą być spowodowane niskim poczuciem własnej wartości, nawracającym niepokojem, złymi relacjami. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe mogą mieć wpływ na zwiększenie masy ciała. Głód emocjonalny odczuwają wszyscy. Może się pojawiać zarówno w chwilach nostalgicznych, jak i w momentach euforii. Dlatego zawsze warto zastanowić się, czy twoja chęć spożycia jakiegoś produktu wynika z głodu fizycznego, czy jest to zwykła zachcianka. W książce znajdziesz podpowiedzi, **jak odróżnić głód fizyczny od głodu psychicznego.**

Psychodietetyka pomoże ci poznać prawidłowe zasady odżywiania

Psychodietetyka nie skupia się tylko na redukcji masy ciała, czyli tym, **jak szybko schudnąć**. Pozwala natomiast poznać siebie i zrozumieć swoje dotychczasowe zachowania i wybory żywieniowe. Znajduje zastosowanie każdego dnia, pomagając w pracy nad swoimi nawykami. Ułatwia podejmowanie decyzji i wzmacnia poczucie własnej wartości. Bez żadnego katowania się dietami nauczysz się oswajać jedzenie. Wreszcie zaczniesz traktować odżywianie przez pryzmat zdrowia. Dzięki psychodietetyce staniesz się bardziej świadomy swoich wyborów, pragnień, potrzeb czy nawyków. Pomoże ci ona w codziennym życiu, zarówno pod kątem dietetycznym, jak i psychologicznym. Poprawi relacje nie tylko z jedzeniem, ale i z otoczeniem. Uwolnisz się od chorób i niepokoju.

Jak zrozumieć siebie i naprawić swoją relację z jedzeniem

Osteopatia i joga w samoleczeniu

Friederike Reumann

Tytuł oryginału: Selbstheilung mit Yoga und Osteopathie: Mit osteopathischen Techniken in der Yogapraxis Beschwerden behandeln und Schmerzen lindern

Terapie › medytacja
Terapie › joga
Zdrowie › sposoby na stres
Zdrowie › aktywność fizyczna
Medycyna naturalna › masaż

ból kręgosłupa | ból mięśni | ćwiczenia na stawy | ebooki | leczenie przez dotyk | masaż powięzi | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-456-1; **Cena katalogowa:** 88.80 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Od bólu kręgosłupa po bezsenność – pozbądź się uciążliwych dolegliwości samodzielnie!

Szukasz sposobów na stres lub męczy cię bezsenność? Masz napięte mięśnie? Oddychasz płytko lub nieregularnie? Często czujesz ucisk w klatce piersiowej? Cierpisz na niestrawność lub bóle głowy? Brzmi niepokojąco, ale czy wiesz, że możesz pozbyć się tych objawów samodzielnie? Wystarczy, że aktywujesz samoleczące siły swojego organizmu! Jak to zrobić? Skorzystaj z unikalnej koncepcji, którą opracowała Autorka tej książki, doświadczona osteopatka, fizjoterapeutka i nauczycielka jogi. W swojej praktyce połączyła najlepsze metody i ćwiczenia terapii jogi i osteopatii. W czterech krokach, opartych na schemacie leczenia osteopatycznego, Autorka pokazuje, jak za pomocą prostych pozycji jogi ustawić impuls osteopatyczny, aby stymulować układ przepływu płynów ustrojowych, takich jak krew i limfa, odciążyć powięzi, a także pobudzić i zregenerować siły regulacyjne organizmu. **Samoleczenie**! Czas! Start!

Dotrzyj do źródła problemów ze zdrowiem, zamiast jedynie maskować objawy

Bez wątpienia każdy z nas codziennie odczuwa jakieś dolegliwości – od **bólów kręgosłupa** czy mięśni, po niestrawność, migreny. Szukamy skutecznych ćwiczeń na zblokowane, bolące stawy, sposobów na stres i odzyskanie zdrowia. Zamiast łykać kolejne tabletki na uciążliwe dolegliwości, wiele osób poszukuje rozwiązań w aktywności fizycznej i medycynie naturalnej. Chcą wreszcie dotrzeć do źródła przyczyn ich problemów ze zdrowiem, zamiast odsuwać od siebie odczuwane objawy. Autorka tej książki proponuje takim osobom **holistyczną terapię**: osteopatię, jogę i medytację. Swoim pacjentom, oprócz leczenia, oferuje również zestawy ćwiczeń i wskazówki dotyczące samopomocy w życiu codziennym. Ponieważ możliwość samoleczenia oznacza również odzyskanie kontroli nad bólem, uwolnienie się od lęku i zbudowanie głębszej więzi z własnym ciałem.

Na czym polega połączenie osteopatii oraz jogi i na co pomaga taka forma terapii?

Obie filozofie – **joga i ostateopatia** – postrzegają człowieka jako nierozdzielną jednostkę. Ta myśl w istotny sposób odróżnia te formy terapii od medycyny akademickiej i fizjoterapii, które opierają się na leczeniu objawów. Joga i osteopatia pozwalają holistycznie spojrzeć na powstawanie dolegliwości i dostrzegają wrodzoną zdolność organizmu do samoregulacji. Joga uzupełnia manualne impulsy leczenia osteopatycznego. Poprzez techniki **medytacji** i **ćwiczeń oddechowych**, które uspokajają umysł i ćwiczą postrzeganie własnego ciała. Wypełnienie tej luki terapeutycznej w osteopatii za pomocą jogi stało się szczególnie ważne we współczesnym, zabieganym świecie. Ponieważ dopiero wtedy, gdy człowiek odzyska zdolność komunikowania się z własnym ciałem i odprężania się, moc samouzdrawiania może mieć trwały efekt. A dolegliwości mogą zostać rozwiązane na dłuższą metę. Z pomocą Autorki teraz i ty będziesz w stanie stworzyć własny program ćwiczeń. Będzie on zgodny z zasadami **leczenia osteopatycznego** przez dotyk i jest uzupełniony pozytywnym działaniem jogi. Samoleczenie nie będzie stanowiło problemu.

Znasz jogę? Zyskaj podstawową wiedzę, co to jest osteopatia, i aktywuj samoleczenie!

W tym ilustrowanym poradniku znajdziesz proste w realizacji ćwiczenia fizyczne, techniki oddechowe i medytacyjne oraz wiedzę osteopatyczną dotyczącą **zdrowia**. Poznasz najważniejsze podstawy dotyczące jogi i osteopatii, których znajomość jest potrzebna do skomponowania poszczególnych zestawów ćwiczeniowych. Dowiesz się, co to jest osteopatia, na czym polega na forma terapii, a także na co osteopatia pomaga. Autorka przygotowała także szereg wskazówek dotyczących tego, jakie pomoce mogą ci się przydać podczas samodzielnej terapii i odpowiednio pomóc w wykonywaniu ćwiczeń. Ważne jest też to, że nie musisz posiadać specjalistycznej wiedzy ani umiejętności, aby samodzielnie wykonywać opisane tu ćwiczenia na stawy czy uzdrawiający masaż powięzi.

Samoleczenie zamiast drogich wizyt u lekarza czy fizjoterapeuty

Dzięki tej książce w czterech prostych krokach poznasz, jak opracować indywidualny program ćwiczeń zgodnie z zasadami leczenia osteopatycznego. Ćwiczenia zaprezentowane przez Autorkę są wyjaśnione krok po kroku i łatwe do realizacji. Sięgając po tę książkę, zyskasz proste programy ćwiczeń na typowe dolegliwości, takie jak bóle kręgosłupa, mięśni czy problemy ze snem. Dzięki połączeniu osteopatii i jogi będziesz w stanie samodzielnie leczyć wiele dolegliwości. A co za tym idzie – zredukować liczbę wizyt lekarskich i terapeutycznych, które nie należą do najtańszych, oraz zmniejszyć liczbę dni nieobecności w pracy. Zaufaj medycynie naturalnej, a ten rodzaj aktywności fizycznej wykorzystujący masaż powięzi i elementy leczenia przez dotyk da twojemu ciału energię potrzebną do poprawy zdrowia.

Naturalne uzdrawianie olejkiem CBD

Eileen Konieczny Lauren Wilson

Tytuł oryginału: Healing with CBD: How Cannabidiol Can Transform Your Health without the High

Medycyna naturalna › ziołolecznictwo Zdrowie › sposoby na stres

ebooki | konopie | stany zapalne | suplementy diety | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-431-8 ; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2023;

Olejek CBD – bezpieczny sposób na stres, depresję i lęk, a także stany zapalne

Olejek CBD stał się ostatnio bardzo popularny jako suplement diety, a także gwarancja zdrowia i dobrego samopoczucia. To rodzi pytania. Dlaczego ludzie go używają? W czym tak naprawdę pomaga? I czy w ogóle jest bezpieczny? Jednym z głównych powodów, dla których warto sięgać po olejek CBD, jest jego działanie przeciwbólowe. CBD zyskało światową sławę dzięki swoim niezliczonym właściwościom i zapobieganiu napadom padaczkowym. Może wspierać leczenie dolegliwości, takich jak bezsenność, lęk, utrata apetytu, ból czy stany zapalne. To również skuteczna **terapia naturalna** w walce z reumatyzmem, bólami stawów, nowotworami, stresem, depresją, jaskrą, nadciśnieniem, łuszczycą, łupieżem, egzemą i wieloma innymi schorzeniami.

Niezwykle skuteczny suplement diety, gwarancja zdrowia i dobrego samopoczucia

Dzięki Autorkom, które w tej książce przekazują ci swoje wieloletnie doświadczenie medyczne, odkryjesz fakty dotyczące CBD i medycznej marihuany, oddzielając je od fikcji. Zapoznasz się z badaniami naukowymi, które podkreślają korzyści zdrowotne z zastosowania **konopi** jako medycyny naturalnej. Odkryjesz terapie naturalne i **sposoby na stres** z wykorzystaniem konopi – olejku CBD. Pokonasz stany zapalne, poprawisz pamięć oraz wyeliminujesz niektóre choroby przewlekłe zagrażające twojemu zdrowiu. Ponadto przekonasz się, jak korzystnie wpływają one na leczenie objawów związanych z chorobą Alzheimera, Parkinsona i stwardnienia rozsianego (SM). Opisane w książce metody medycyny naturalnej i ziołolecznictwa wesprą twoje zdrowie każdego dnia.

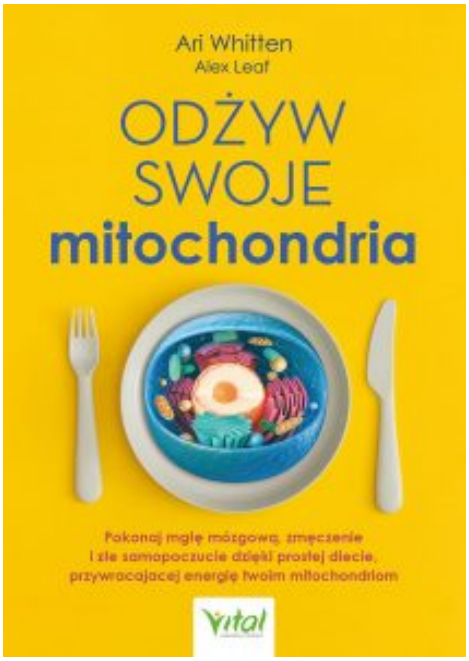
Jak stosować olejek CBD?

W książce znajdziesz wszystkie sposoby, w jakie **kannabidiol,** naturalny środek z konopi, może zmienić twoje życie. Autorki prezentują terapie medycyny naturalnej i ziołolecznictwa, oparte właśnie na kannabidiolu zawartym w suplemencie diety, jakim jest olejek CBD. Poznasz jego działanie, proces produkcji i bezpieczeństwo. Odkryjesz aktualne badania nad skutecznością CBD w leczeniu wielu różnych chorób. Poznasz wady i zalety różnych metod jego dostarczania do organizmu. A także strategie ustalania optymalnej dawki. Dodatkowo dowiesz się, na co zwrócić szczególną uwagę przy zakupie CBD i jak rozpoznać zaufane marki produkujące CBD.

Ten kompleksowy poradnik przekona cię do zalet i bezpieczeństwa w stosowaniu olejku CBD oraz wyjaśni ci zagadnienia:

– czym jest CBD i jak powstaje;
– czym różni się od THC;
– potencjalne sposoby leczenia powszechnych dolegliwości;
– jak kupować bezpieczne produkty wysokiej jakości;
– jak dawkować olejek CBD i jakich spodziewać się efektów;
– przegląd układu endokannabinoidowego;
– legalność i historia CBD;
– jak korzystnie wpływa na zdrowie twojego zwierzaka.

Olejek CBD – bezpieczne stosowanie dla najlepszych rezultatów



Odżyw swoje mitochondria

Alex Leaf Ari Whitten

Tytuł oryginału: Eat for Energy: How to Beat Fatigue, Supercharge Your Mitochondria, and Unlock All-Day Energy

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

ebooki | mikrobiom jelitowy | mitochondria | mózg | suplementy diety | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-432-5; **Cena katalogowa:** 84.80 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Przyczyna chronicznego zmęczenia leży zupełnie gdzie indziej!

Czy zdarza ci się witać nowy dzień uczuciem zmęczenia lub niewyspania? **Brakuje ci energii** na najprostsze czynności? Szybko się męczysz? Masz problemy z koncentracją? A może cierpisz z powodu mgły mózgowej lub obniżonego nastroju? To mogą być **objawy zespołu chronicznego zmęczenia**. Chroniczne zmęczenie (nazywane również przewlekłym) charakteryzuje się występowaniem długotrwałego uczucia wyczerpania, które trwa co najmniej pół roku. Eksperci upatrują jego przyczyny w kofeinie, zmęczeniu nadnerczy, zbyt intensywnym trybie życia, lub wręcz przeciwnie, w braku aktywności fizycznej. Jednak jak dowodzą Autorzy, przyczyna może leżeć dużo głębiej… w twoich mitochondriach.

Zespół chronicznego zmęczenia – epidemia XXI wieku

Mitochondria – twoje osobiste generatory energii

Czy wiesz, że praktycznie w każdej komórce twojego ciała znajdują się setki, a nawet **tysiące mitochondriów?** Odpowiadają one za produkcję energii potrzebnej komórkom do wykonywania ich unikalnych funkcji. Często mitochondria porównywane są do elektrowni lub generatorów energii. Kiedy stają się dysfunkcyjne – wyłączają produkcję energii, nie mogą produkować mocy, której potrzebują twoje komórki.

Mitochondria – generatory energii w twoim organizmie

Co to oznacza? Serce nie może skutecznie pompować krwi. Mięśnie nie są w stanie właściwie poruszać twoim ciałem. Układ odpornościowy nie zwalcza infekcji. Jelita i mikrobiom jelitowy nie trawią pokarmu tak jak powinny. Gruczoły zawodzą w kwestii produkcji hormonów, a neurony nie zasilają skutecznie wszystkich funkcji mózgu. Ten brak efektywnej produkcji energii komórkowej sprawia, że odczuwasz symptomy zmęczenia lub chronicznie niski poziom energii. Dobra wiadomość jest taka, że możesz to zmienić!

Doładuj swoje mitochondria nową energią

Z pomocą przyjdą ci Autorzy – światowej sławy lekarz medycyny funkcjonalnej oraz dietetyk. Dzięki nim zrozumiesz naukowe przyczyny chronicznego zmęczenia. Dowiesz się jaką rolę pełnią mitochondria w produkcji i **zwiększeniu poziomu energii**. Odkryjesz jaką pracę wykonuje twoje ciało, by regulować poziom tej energii w organizmie. Poznasz również zaskakującą rolę mikrobiomu jelitowego w prawidłowym funkcjonowaniu mitochondriów. Uświadomisz sobie jak ważne są mitochondria dla zdrowia twojego mózgu i uniknięcia chorób neurodegeneracyjnych. Przede wszystkim jednak odkryjesz, jak z pomocą odpowiedniej diety, preparatów wzmacniających organizm i suplementów diety dosłownie DOŁADOWAĆ swoje mitochondria energią!

Zmęczenie i brak energii? Nigdy więcej!

To prawda! W tej wyjątkowej książce znajdziesz prosty plan, który pomoże ci pozbyć się zmęczenia i braku energii poprzez przywrócenie zdrowia mitochondriom. Brzmi skomplikowanie? Ale tak nie jest! Autorzy pomogą ci zoptymalizować odżywianie, rytm okołodobowy, poprawić sen, zdrowie jelit i mikrobiomu jelitowego, skład ciała, zdrowie mózgu. Dzięki temu wywołasz lawinę pozytywnych efektów, które będą promieniować na inne układy twojego organizmu. Pokonanie **chronicznego zmęczenia** to tylko początek! **Zapobieganie chorobom nowotworowym** i neurodegeneracyjnym, poprawa pamięci i zdrowia mózgu, a nawet zrzucenie tkanki tłuszczowej! To efekt domina, który ruszy, gdy zaczniesz dbać o swoje mitochondria!

Dieta mitochondrialna doładuje twoje mitochondria energią!

Prosty plan działania – dieta, wskazówki, porady

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się czym są mitochondria i jaką funkcję pełnią w twoim organizmie,
- poznasz prostą dietę, która zapewni twoim mitochondriom stały dostęp do energii,
- odkryjesz preparaty wzmacniające organizm i suplementy diety, które wspomogą ich działanie,
- odbudujesz mikrobiom jelitowy,
- zwiększysz wydolność energetyczną mózgu,
- poznasz listę superfoods, które zapobiegną zmęczeniu i braku energii,
- otrzymasz dopasowane do twoich potrzeb plany działania, np. plan poprawy zdrowia mózgu lub przywrócenia właściwego rytmu okołodobowego,
- w końcu pokonasz zespół chronicznego zmęczenia!

Zobacz co eksperci sądzą o książce *Odżyw swoje mitochondria*

„Jeśli chcesz znów mieć energię dziecka i pragniesz poznać najbardziej przełomowe metody, by to urzeczywistnić, ta książka jest doskonałym rozwiązaniem! Przeczytaj, wprowadź w życie i ponownie rozpal w sobie ogień!”

– John Assaraf, prezes firmy NeuroGym, autor bestsellera *Gimnastyka Umysłu – Innercise*

„Ari Whitten pokazuje, jak aktywować własne wewnętrzne elektrownie energetyczne – mitochondria – aby pozbyć się zmęczenia, zyskać jasność umysłu i odzyskać witalność. Jego podejście jest innowacyjne, pełne współczucia, a przede wszystkim skuteczne. Niezależnie od tego, czy zmagasz się z chronicznym zmęczeniem, czy po prostu chcesz mieć więcej energii, gorąco polecam tę książkę”.

– dr Izabella Wentz, autorka bestsellera „New York Timesa” *Hashimoto’s Protocol*

„Odżywianie jest jednym z pięciu kluczowych fundamentów budujących twoją energię i funkcjonowanie mitochondriów. Oto oparte na nauce podejście, które fachowo poprowadzi cię w tym kierunku!”

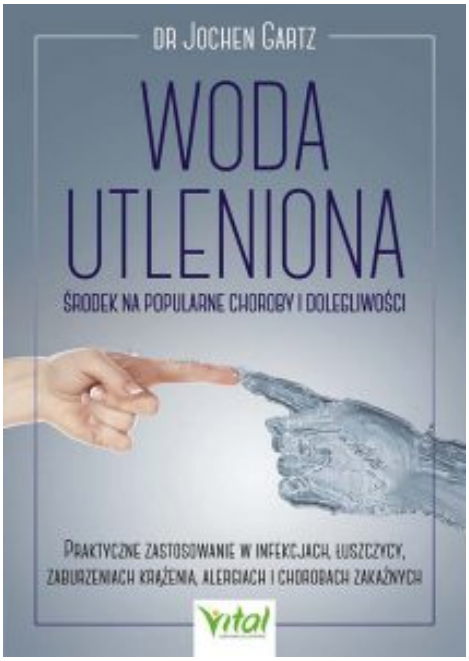
– dr Jacob Teitelbaum, specjalista w dziedzinie fibromialgii

„Ta książka to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce wyjść z letargu i poznać naukową mapę, która prowadzi do pełnej witalności. Ari Whitten od lat jest moim głównym źródłem wiedzy o ludzkim ciele – nie ma nikogo, komu ufałabym w tej kwestii bardziej. Bez względu na to, jakie podejście do jedzenia stosujemy, ta książka dostarczy nam wielu strategii dotyczących odżywiania, które w pełni zoptymalizują nasz

poziom energii”.

– dr Susan Pierce Thompson, autorka bestsellera „New York Timesa” *Bright Line Eating*

Doładuj swoje mitochondria i pożegnaj chroniczne zmęczenie!



Woda utleniona – środek na popularne choroby i dolegliwości

Dr hab. Jochen Gartz

Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm

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

ISBN: 978-83-8272-381-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Woda utleniona – tani preparat wzmacniający organizm

Zastanawiałeś się kiedyś czy istnieje tani środek leczniczy o szerokim spektrum działania? Jeden preparat, który wykorzystasz do poprawy zdrowia, pielęgnacji ciała, a nawet do utrzymania czystości w domu? Taki preparat istnieje, a jest nim odrobinę już zapomniana **woda utleniona – nadtlenek wodoru**.

Badania naukowe dowiodły, że woda utleniona H_2O_2 jest skuteczna w:

- dezynfekcji ran,
- infekcjach jamy ustnej i gardła,
- stanach zapalnych nosa i uszu,
- zaburzeniach krążenia,
- zakażeniach bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych (np. grzybami *Candida*),
- leczeniu trądziku, łuszczycy, egzemy,
- przewlekłych stanach bólowych,
- POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc),
- wywabianiu uporczywych plam,
- dezynfekcji powierzchni,
- usuwaniu pleśni.

Zabija wirusy, bakterie, grzyby i pasożyty! To *must have* w twojej apteczce!

Doskonale! Ale **jak prawidłowo stosować nadtlenek wodoru**? Jakie stężenie jest bezpieczne i odpowiednie dla danej dolegliwości? Czy płukanie gardła wodą utlenioną naprawdę pomaga w infekcjach? Czy picie wody utlenionej jest zdrowe? Na wszystkie te pytania odpowie dr hab. Jochen Gartz, chemik, pracownik przemysłu farmaceutycznego i autor bestsellera *Woda utleniona od A do Z*. W swojej najnowszej książce udowadnia, że ten prosty, tani i powszechnie dostępny preparat wzmacniający organizm ma działanie dezodorujące i dezynfekujące. Potrafi zabijać wirusy, bakterie, grzyby, zarodniki i pasożyty, nie powodując alergii ani oporności. Na poparcie tych informacji, przedstawia wyniki badań naukowych oraz… liczne historie swoich pacjentów. Dzięki czemu również i ty możesz skorzystać z tego prostego sposobu leczenia!

Łuszczyca, *Candida*, zaburzenia krążenia, stany zapalne, afty – jeden środek na wiele dolegliwości

Nieważne czy cierpisz z powodu grzybicy, egzemy, zaburzeń krążenia, infekcji narządów płciowych czy zakażenia bakteriami. Dręczy cię nawracająca opryszczka, trądzik, oparzenia słoneczne czy po prostu szukasz jakiegoś specyfiku na podrażnienia po goleniu. **Woda utleniona jest odpowiedzią na wszystkie te dolegliwości.** W tej książce znajdziesz proste receptury na wykorzystanie nadtlenku wodoru na każde z powyższych schorzeń. Autor odkryje przed tobą to, w jaki sposób samodzielnie przygotować 1- lub 3-procentowy roztwór nadtlenku wodoru i jak bezpiecznie go stosować. Dowiesz się, jakie efekty przynoszą kąpiele w niskim stężeniu wody utlenionej, a także jak prawidłowo ją stosować w przypadku infekcji gardła, jamy ustnej czy płuc.

Woda utleniona – jeden środek na wiele dolegliwości!

Woda utleniona na infekcje gardła i zapalenie płuc

Z uwagi na to, że nadtlenek wodoru zabija zarówno wirusy, jak i bakterie, a jednocześnie może stanowić uzupełnienie antybiotykoterapii, wydaje się być wręcz stworzony do leczenia infekcji gardła, a zwłaszcza płuc. Jak udowadnia Autor, już 130 lat temu infekcje płuc z powodzeniem leczono 3-procentowym roztworem wody utlenionej. A pacjenci szybko wracali do zdrowia bez żadnych skutków ubocznych. Obecnie wydaje się, że medycyna zapomniała o tym prostym panaceum, jakim jest woda utleniona. Z roku na rok rośnie bowiem liczba zapaleń płuc o wysokim wskaźniku śmiertelności. Dzięki tej książce i poradom Autora będziesz wiedział, co robić, gdy pojawią się pierwsze objawy infekcji gardła lub płuc. Zyskasz również pewność **czy płukanie gardła lub picie wody utlenionej jest bezpieczne**. Poznasz także uzdrawiające właściwości innych nadtlenków, takich jak nadtlenek mocznika, dibenzoilu, magnezu oraz artemizyniny.

H_2O_2 nie tylko dla zdrowia. Wywabianie plam, usuwanie pleśni…

Ale woda utleniona to nie tylko preparat wzmacniający organizm. Oprócz zastosowania terapeutycznego nadtlenek wodoru doskonale sprawdza się w utrzymaniu czystości. Możesz stosować go do dezynfekcji powierzchni i artykułów gospodarstwa domowego. Zamiast wywołujących alergię silnych środków czyszczących na bazie chloru, wypróbuj wodę utlenioną! H_2O_2 można stosować również do pielęgnacji roślin doniczkowych i zwierząt domowych. 3-procentowy nadtlenek wodoru skutecznie usuwa pleśń i uporczywe plamy! Jak to zrobić? Wszystkie przepisy i receptury znajdziesz w tej książce. A teraz nie czekaj ani chwili dłużej i uzupełnij swoją apteczkę o ten cenny środek!

Woda utleniona – tani lek na wiele dolegliwości

Joga – recepta na choroby przewlekłe

Cory Martin

Tytuł oryginału: The Yoga Prescription: A Chronic Illness Survival Guide

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

ból kręgosłupa | ból pleców | ból stawów | ebooki | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-383-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Joga – terapia chorób przewlekłych

Bądźmy szczerzy, **zmaganie się z chorobą przewlekłą jest do bani**. Te wszystkie wizyty u lekarzy, nieskończone ilości badań, leki, ból oraz to, że nigdy nie wiesz, kiedy i czy objawy choroby będą ostrzejsze czy łagodniejsze. To stanowczo za dużo. I chociaż plany leczenia często są skutecznym sposobem radzenia sobie z objawami fizycznymi, ignorują emocjonalne obciążenie chorobą. Złość, stres, stany lękowe, bezsilność, rezygnacja, depresja. To najczęstsi towarzysze chorego. Autorka, która od lat choruje na stwardnienie rozsiane i toczeń, znalazła idealną terapię, która zadba o twoje zdrowie fizyczne i emocjonalne. Jest nią joga!

Czym jest joga? Prosta aktywność fizyczna, dzięki której skupisz się na całym ciele

Mówiąc najprościej, *joga* znaczy ujarzmiać lub połączyć. To związek ciała i umysłu. W ten sam sposób, w jaki wiele praktyk medycznych skupia się na całym ciele – nie tylko na „chorej" części – by leczyć chorobę, **joga ma na celu skierowanie uwagi na całą twoją istotę**. Nie ma jogi dla kostki u nogi. Nie ma jogi dla pnia mózgu. Oczywiście, są pozycje, które mogą wzmocnić lub wydłużyć mięśnie wokół kostki i są świetne medytacje wzmacniające mózg. Ale joga to nie tylko skupianie się na jednej części ciała i przywracanie jej zdrowia. Joga ma sprawić, by twoje ciało i umysł działały synchronicznie.

Joga to świetna terapia w przypadku chorób przewlekłych. Nie tylko poprawia mobilność, ale również jest doskonałym sposobem na stres

To nie jest typowa książka o jodze! To coś więcej!

Joga – recepta na choroby przewlekłe nie jest typową książką o jodze. Nie znajdziesz tu nakazów w stylu: zrób to, by poczuć się w określony sposób. Wprost przeciwnie, to książka, która stanie się twoim przewodnikiem w osiągnięciu dobrego samopoczucia. Oczywiście, zawiera ona **różne pozycje jogi** i opisy jak je wykonać, ale nie jest to najważniejsze. Prawdziwa praktyka i prawdziwy punkt ciężkości skupia się na tym, jak wykorzystać te asany, by uzyskać dostęp do tego czego w danym momencie potrzebujesz oraz życia **w zgodzie z filozofią jogi**. Wtedy nawigacja życiem z chorobą przewlekłą będzie prostsza.

Błędne koło choroby przewlekłej – zatrzymaj to!

Kiedy wszystko cię boli, ostatnią rzeczą o jakiej myślisz jest aktywność fizyczna, a nawet jakikolwiek ruch. Kiedy nie możesz się ruszać, wszystko zaczyna cię martwić, czujesz stres. A ponieważ nie rozciągasz ciała, ani nim nie ruszasz, stawy stają się zastałe, a ciało napięte. Boli jeszcze bardziej, a twoja frustracja rośnie. I tak powstaje błędne koło, zły cykl. Joga pomoże ci go przerwać. Autorka pokaże ci proste pozycje jogi (do niektórych nie musisz nawet wstawać z łóżka), **ćwiczenia oddechowe i medytacje**. Pozwolą ci one kompleksowo zadbać o zdrowie – uchronią przed bólem stawów, pleców czy kręgosłupa, a także będą doskonałym sposobem na stres czy ukojenie emocji.

Sposób na stres? Nie tylko! Joga to również terapia na stwardnienie rozsiane, zapalenia jelita, cukrzycę…

Praktyka pokazana w tej książce może być zaadaptowana do różnych schorzeń – do przewlekłego bólu, reumatoidalnego zapalenia stawów, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, fibromialgii, **zespołu przewlekłego zmęczenia**, raka, udaru, **cukrzycy** i innych. Możesz wziąć z tej książki dowolne fragmenty i **uprawiać własną praktykę jogi**, dopasowując ją do swoich potrzeb i samopoczucia. Bolą cię plecy lub kręgosłup? Spróbuj pozycji kot/krowa, która jest również świetna dla twoich stawów. Potrzebujesz odpoczynku i wyciszenia? Pozycja dziecka będzie dla ciebie idealna! Pragniesz łagodnie obudzić nogi? Nie zapomnij o skłonie w przód. Autorka przygotowała również trudniejsze pozycje, takie jak pozycja góry, drzewa czy krzesła. Pozwolą ci one popracować nad równowagą oraz skupieniem się na „tu i teraz". Do każdej asany dołączone są wskazówki jak bezpiecznie ją wykonać, a także modyfikować według potrzeb.

Joga – recepta na choroby przewlekłe odkryje przed tobą:

– czym jest joga i w jaki sposób wykorzystać ją jako terapię w chorobach przewlekłych,

– filozofię jogi, która pomoże ci w wielu codziennych przeciwnościach losu,

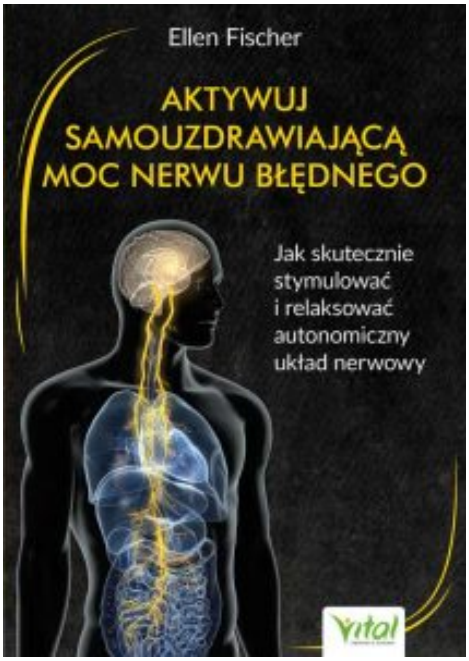
– pozycje jogi, które delikatnie rozruszają twoje ciało, wyciszą je i pozwolą złagodzić ból,

– ćwiczenia oddechowe i medytacje – doskonały sposób na stres i pracę z emocjami,

– sposoby na odzyskanie więzi ze swoim ciałem i słuchanie jego potrzeb,

– olbrzymią dawkę motywacji i wsparcia od Autorki, która choruje na stwardnienie rozsiane i toczeń.

Joga – terapią na choroby przewlekłe!



Aktywuj samouzdrawiającą moc nerwu błędnego

Dr med Ellen Fischer

Tytuł oryginału: Das Vagus-Training: Mit einfachen Übungen die Selbstheilungskräfte aktivieren

Zdrowie › sposoby na stres Terapie › ćwiczenia oddechowe

ebooki jak prawidłowo oddychać zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-379-3 ; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Umiejętność świadomej samoregulacji – dlaczego warto się tego nauczyć?

„Trzeba umieć się denerwować i trzeba umieć się znów uspokajać”

– Gerhard Roth, neurobiolog

Twój system nerwowy i organizm potrafią i jedno, i drugie. Z jednej strony mogą być całkowicie rozbudzone i osiągać najwyższą sprawność w sferze psychicznej i fizycznej. Z drugiej strony pozostawać w bezruchu i pogrążać się w stanach głębokiego relaksu. Jednak dla zdrowia najlepiej jest, gdy jesteś w stanie płynnie poruszać się między stanem aktywnym i pasywnym. Niestety, typowe codzienne życie oferuje więcej okazji do denerwowania się i wzburzenia niż okresów odpoczynku i regeneracji. Coraz większego znaczenia nabiera zatem umiejętność „odreagowania”, czyli świadomej samoregulacji. Centralną rolę w tym procesie odgrywają **autonomiczny układ nerwowy** (zwany również przywspółczulnym) i **nerw błędny** (*nervus vagus*). Dzięki tej książce odkryjesz, jak odnaleźć tę równowagę przy pomocy nerwu błędnego!

Nerw błędny – za co odpowiada i dlaczego jest superbohaterem?

Dlaczego nerw błędny jest taki ważny? Otóż *nervus vagus* to najdłuższy nerw w twoim ciele. Biegnie od mózgu, przez kręgosłup aż do narządów wewnętrznych – dociera do wszystkich najważniejszych organów. Kontroluje pracę układów oddechowego i pokarmowego, a nawet serca (spowalnia jego pracę). Ma znaczący wpływ na twoją odporność, ponieważ uruchamia mechanizmy przeciwzapalne. Uczestniczy w regulacji procesów trawienia – rozluźnia zwieracz żołądka, kontroluje poziom kwasu solnego i żółci. Odpowiada za powstawanie odruchu wymiotnego, skurcze przepony, poziom insuliny, a nawet ciśnienie tętnicze. Dzięki acetylocholinie inicjuje stan relaksu i zapewnia odpoczynek oraz uczucie odprężenia po wysiłku i stresie.

Jak widzisz, ten cichy superbohater odpowiada nie tylko za twoje zdrowie fizyczne. **Ma również wpływ na samopoczucie** i przeżywane emocje. Jeśli jest właściwie stymulowany, jesteś zdrowy i odprężony. Jednak jeśli praca autonomicznego układu nerwowego jest rozregulowana, zaczynasz chorować. Dowiedz się, **jak aktywować nerw błędny**, i zyskaj umiejętność świadomej samoregulacji.

Aktywny nerw błędny wpływa na twoją odporność, układ oddechowy, pracę jelit i… samopoczucie

Terapia nerwu błędnego – zacznij od podstaw – teoria poliwagalna

Nauczy cię tego dr med. Ellen Fischer, specjalistka medycyny fizykalnej i rehabilitacyjnej. W swojej książce przedstawia autonomiczny układ nerwowy oraz trzy jego części: stary układ przywspółczulny, współczulny układ nerwowy i nowy układ przywspółczulny. W przejrzysty sposób opisuje ich funkcje oraz objawy nadmiernego pobudzenia każdego z nich. Dzięki temu w łatwy sposób będziesz mógł dokonać diagnozy swojego zdrowia. Dowiesz się również, jak wygląda stan równowagi między układami. **Poznasz teorię poliwagalną** i odkryjesz, jak wielki wpływ na prawidłowe funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego ma udana więź między rodzicami a dzieckiem oraz nawiązywanie kontaktów społecznych.

Ćwiczenia na nerw błędny – doskonały sposób na stres

W drugiej części książki autorka odkryje przed tobą **ćwiczenia nerwu błędnego**. Dzięki nim będziesz mógł świadomie regulować tę nieświadomą część swojego układu nerwowego. Ćwiczenia oddechowe i głosowe, terapia poprzez ruch i dotyk, medytacje oraz wizualizacje. W zależności od tego czy potrzebujesz relaksu, czy stymulacji, znajdziesz tu ćwiczenia, dzięki którym zyskasz:

– umiejętność szybkiego odreagowania w sytuacjach stresowych,

– lepszy sen,

– doskonały sposób na stres i łagodzenie jego objawów,

– umiejętność rozładowania napięcia,

– złagodzenie dolegliwości funkcjonalnych serca, układu krążenia i narządów jamy brzusznej,

– wsparcie w terapii urazowej oraz przy chorobach autoimmunologicznych,

– poprawę komunikacji niewerbalnej z innymi ludźmi.

Jak prawidłowo oddychać, by stymulować nerw błędny?

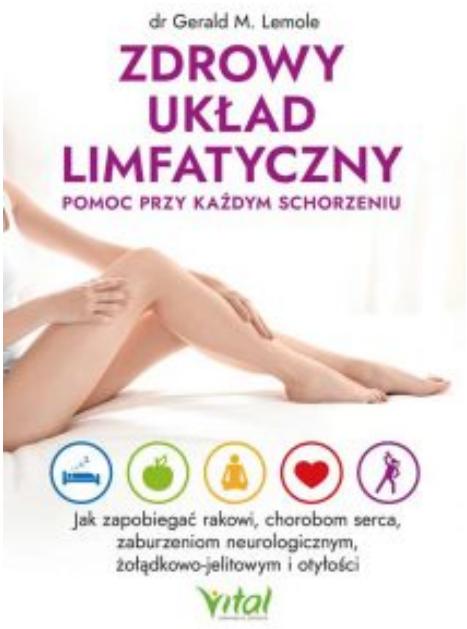
Ćwiczenia na nerw błędny przedstawione w tej książce są niezwykle proste i… przyjemne. Możesz z powodzeniem wykonywać je w swoim domu. Znajdziesz tu ćwiczenia oddechowe oraz ćwiczenia z głosem. Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać. A także **jak wykorzystać intonowanie**, by kierować uwagę do środka (to ćwiczenie działa wyciszająco na układ parasympatyczny). Poznasz medytacje, takie jak medytacja migdałowa, która stymuluje nerw czaszkowy. Z kolei ćwiczenie *wrapping and rocking* pokaże ci, jak stymulować nerw błędny przez ruch. Autorka przedstawia również kilka terapii profesjonalnych, takich jak EFT (opukiwanie), biofeedback czy hipnoza medyczna. Kieruje je do osób z traumatycznymi doświadczeniami lub dolegliwościami psychosomatycznymi.

Wypróbuj już dzisiaj – doskonały sposób na stres

Medytacja migdałowa

- Kup torebkę nieobranych migdałów. Otwórz ją i wąchaj pestki, aż poczujesz delikatny migdałowy zapach.
- Umieść migdał na dłoni i świadomie podnieś go ustami. Jak odczuwasz go między twoimi wargami?
- Zbadaj migdał językiem. Namacaj językiem ten spiczasty i ten zaokrąglony koniec oraz rowki na powierzchni pestki.
- Trzymaj migdał w ustach, dopóki skórka nie zmięknie. Następnie zdejmij ją przy pomocy języka i zębów.
- Przeżuwaj migdał tak długo, aż powstanie jednolita papka i dopiero wtedy go połknij.
- W razie potrzeby powtórz ćwiczenie.

Aktywuj nerw błędny i ciesz się głębokim relaksem!



Zdrowy układ limfatyczny – pomoc przy każdym schorzeniu

dr Gerald M. Lemole

Tytuł oryginału: Lymph & Longevity: The Untapped Secret to Health

Dieta › dieta - inne
Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Medycyna naturalna › masaż

ebooki | kąpiele lecznicze | oczyszczanie organizmu | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-382-3; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023;

Układ limfatyczny – dlaczego jest tak ważny dla naszego zdrowia?

Układ limfatyczny działa praktycznie w niezauważalny sposób. Terminy zawierające słowo „limfatyczny” lub „chłonny” może kojarzyć się tobie z rakiem. Prawdopodobnie jest tak dlatego, że układ limfatyczny jest jednym z głównych kanałów rozprzestrzeniania się raka po organizmie. Z najnowszych badań wynika, że **zdrowy układ limfatyczny odgrywa rolę nie tylko w zapobieganiu i tłumieniu raka**. Ma także ogromne znaczenie w przypadku chorób serca, mózgu, układu trawiennego i wielu innych dolegliwości. Czy wiesz, że limfa ma udział praktycznie w każdym poważnym problemie, jaki może pojawić się w ludzkim ciele. Ta książka pomoże ci odkryć terapie naturalne, które wesprą oczyszczanie organizmu i wpłyną na poprawę przepływu limfy.

Jakie funkcje spełnia układ limfatyczny?

Układ limfatyczny przebiega między naczyniami krwionośnymi, usuwając przy tym toksyny i pomagając w dostarczaniu składników odżywczych. Działa inaczej niż jakikolwiek układ transportujący płyny. Nie potrzebuje centralnej pompy (takiej jak serce). Nie ma jednoznacznych znaczników diagnostycznych do pomiaru jego funkcji lub stanu. Biorąc pod uwagę fakt, że mamy teraz globalny kryzys zdrowotny – jeśli chodzi o otyłość, zachorowanie na raka, cukrzycę i problemy immunologiczne – ta książka może przyczynić się do zmiany sposobu, w jaki zaczniesz postrzegać układ limfatyczny. Odkryjesz terapie medycyny naturalnej, takie jak **kąpiele lecznicze, masaże, aktywność fizyczną, ćwiczenia oddechowe oraz dietę, aby limfa mogła płynąć bez przeszkó**d.

Poznaj rolę limfy i jej wpływ na inne układy organizmu

Układ limfatyczny jest czymś znacznie więcej, ponieważ odpowiada za prawidłowe, wydajne i optymalne działanie wielu układów organizmu. Dr Lemole, pionier kardiochirurgii i jeden z pierwszych lekarzy, którzy dostrzegli wpływ limfy na wszystkie aspekty zdrowia, twierdzi, że **układ limfatyczny jest „tajemną rzeką zdrowia”**. Z różnych powodów układ chłonny – składający się z węzłów, naczyń i płynów ustrojowych – wciąż nie jest dobrze zbadany ani zrozumiany. Rola limfy polega na ochronie narządów, naczyń krwionośnych i układów organizmu przed odpadami, resztkami komórkowymi, toksynami oraz innymi zagrożeniami dla zdrowia. Aby jak najlepiej oczyścić organizm, zastosuj jogę oraz inną aktywność fizyczną, która sprzyja oczyszczaniu organizmu.

Jak poprawić przepływ limfy i odzyskać zdrowie?

Zastój limfy i słaby jej przepływ sprawiają, że organizm jest bardziej narażony na choroby i dysfunkcje. W książce znajdziesz podstawy wiedzy na temat układu limfatycznego. Odkryjesz, jakie ma on znaczenie oraz jaki ma wpływa na całe ciało.

Dowiesz się między innymi:

– jakie znaczenie ma układ limfatyczny jako jednostka, a nie tylko pomocnik układu krążenia i układu trawiennego;

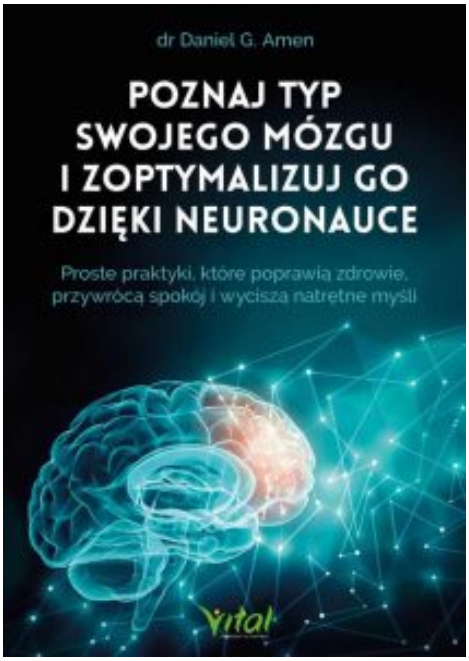
– jaką rolę odgrywa układ limfatyczny w leczeniu wielu schorzeń związanych ze starzeniem się, takich jak **choroby mózgu, serca i układu odpornościowego**;

– jakie techniki medycyny naturalnej stosować w celu złagodzenia przewlekłych stanów zapalnych, które są przyczyną schorzeń związanych ze starzeniem się, brakiem energii i ogólną dysfunkcją;

– jakie terapie naturalne stosować, aby poprawić przepływ limfy i oczyścić organizm;

– jaki wpływ na układ limfatyczny mają masaże, ćwiczenia oddechowe, kąpiele lecznicze i dieta oraz inne terapie medycyny naturalnej.

Usprawnij przepływ limfy, a odzyskasz zdrowie



Poznaj typ swojego mózgu i zoptymalizuj go dzięki neuronauce

dr Daniel G. Amen

Tytuł oryginału: You, Happier: The 7 Neuroscience Secrets of Feeling Good Based on Your Brain Type

Rozwój osobisty › neuronauka
Rozwój osobisty › motywacja
Zdrowie › preparaty wzmacniające organizm

dieta dla mózgu | ebooki | mózg | neuroplastyczność | poczucie własnej wartości | relacje | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-384-7; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 514; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Twoja osobowość, relacje, kariera, poczucie własnej wartości a typ twojego mózgu

Skupienie i sumienność, dobra kontrola nad impulsami, pozytywne nastawienie i elastyczność. To cechuje osoby posiadające **mózg zrównoważony**. Dlatego że w głębi duszy są optymistami, postrzegają szklankę jako do połowy pełną. Ich nastawienie na ogół wynika z dobrego **zdrowia mózgu**. Muszą jednak popracować nad wydłużeniem czasu koncentracji i wystrzegać się impulsywności. Z kolei posiadacze spontanicznego typu mózgu mogą być duszami towarzystwa. Uwielbiają próbować nowych rzeczy. Znudzenie, monotonia, konieczność siedzenia w jednym miejscu przez długi czas – to czyni posiadaczy spontanicznego mózgu nieszczęśliwymi. Ktoś, kto ma z kolei mózg uporczywy może łatwo chować urazę, ale cechuje go samozaparcie, silna wola i upodobanie do rutyny. Czy ty wiesz, jaki jest **twój typ mózgu**?

Typy mózgu – odkryj jaki masz mózg i jak możesz go zoptymalizować!

Zrównoważony, spontaniczny, uporczywy, wrażliwy i ostrożny. **To pięć głównych typów mózgu**, które odkrył dr Daniel Amen, wybitny amerykański lekarz psychiatra, po przeanalizowaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu ludzi ze 155 krajów. Dlaczego warto znać swój typ mózgu? Znajomość swojego typu mózgu pomoże ci dowiedzieć się więcej na temat tego, jak komunikujesz się ze światem. Ale ułatwia również poznanie sposobów, w jakie możesz **zoptymalizować mózg**, by pokonać niektóre niedoskonałości w swoim życiu. I zrozumieć, co zapewni ci – lub twoim bliskim – szczęście i dobre samopoczucie. Gotowy?

Stań się szczęśliwszy i osiągnij szczytową formę

Autor bestsellerów powraca z nową książką! Ujawnia w niej siedem **sekretów neuronauki**, dzięki którym staniesz się o ponad 30 procent szczęśliwszy w ciągu zaledwie 30 dni! Szczęście, spokojny umysł oraz dobre samopoczucie to funkcje mózgu i każdy może je zoptymalizować. Bez względu na wiek, rozwój osobisty, motywację, wychowanie, geny czy obecną sytuację. Stosowanie prostych strategii służących do optymalizacji mózgu i skupienie się na siedmiu sekretach omówionych w tej książce, może pomóc ci wybić się ponad przeciętność, zwiększyć poczucie własnej wartości i osiągnąć szczytową formę. Robienie wszystkiego, co w twojej mocy i osiąganie sukcesów sprawi, że staniesz się szczęśliwszy. Niech lektura tej fascynującej książki stanie się twoją motywacją do lepszego ciebie! Pomoże ci to osiągnąć neuroplastyczność twojego mózgu.

Jak dbać o mózg i wspierać różne typy mózgu – przekonaj się, jak działa neuroplastyczność!

Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji dowiesz się, jak dbać o mózg, stosując **dietę dla mózgu** i odpowiednio dobrane preparaty wzmacniające organizm, a zarazem wspierać swój typ mózgu. Zrozumiesz ścieżkę swojej kariery. Nareszcie stanie się dla ciebie jasne, dlaczego męczysz się w korporacji, podczas gdy w głębi duszy od zawsze wiedziałeś, że powinieneś być artystą. Poznasz również swój styl uczenia się, co bez wątpliwie przyniesie ci szereg korzyści na ścieżce twojego rozwoju osobistego. Dowiesz się również, co możesz zrobić, aby poprawić relacje z bliskimi i przyjaciółmi. Będziesz mógł poznać ich typy mózgu i wspólnie zoptymalizować je, abyście mogli nadawać na tych samych falach.

W tej książce dr Amen nauczy cię, jak:

- odkryć typ swojego mózgu w oparciu o twoją **osobowość** i stworzyć strategie szczęścia, które najlepiej do ciebie pasują;
- poprawić ogólny stan zdrowia mózgu, stosując dietę dla mózgu i ogólnodostępne preparaty wzmacniające organizm;
- chronić swoje dobre samopoczucie, pielęgnować spokojny umysł, dystansując się od natrętnych myśli i hałasu w twojej głowie;
- wykorzystać – zgodnie z neuronauką – nawyki, rytuały i wybory, które każdego dnia pomogą ci żyć w zgodzie z określonymi wartościami, zamiarami i celami.

Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego uniwersalne rady na temat szczęścia nie pomagają każdemu? W tej motywującej, pełnej nadziei książce dr Amen przedstawia rewolucyjną koncepcję, zgodnie z którą szczęście zależy od posiadanego typu mózgu. Wyobraź to sobie – przepis na szczęście dostosowany do twojego *mózgu!*

JIM KWIK

jeden z najlepszych trenerów mózgu na świecie, autor bestsellera *Mózg bez ograniczeń*

Szczęśliwsze życie zaledwie w 30 dni!

Dieta roślinna dla sportowców

Matt Frazier Robert Cheeke

Tytuł oryginału: The Plant-Based Athlete: A Game-Changing Approach to Peak Performance

Zdrowie › aktywność fizyczna Dieta › dieta wegetariańska

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

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-385-4; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Dieta wegańska dla sportowców? Tak, jak najbardziej!

Wybitny tenisista Novak Djokovic, mistrz Formuły 1 Lewis Hamilton, a nawet taki współczesny heros jak Arnold Schwarzenegger – co ich łączy? Okazuje się, że ci odnoszący sukcesy sportowcy zdecydowali się zaufać mocy roślin i spróbować **diety wegetariańskiej**. Czy wiesz, że ludzkie ciało nie potrzebuje mięsa, jajek, nabiału, aby być zdrowe i silne! Badania naukowe dowodzą, że świadomie skomponowana **dieta roślinna** zapewnia najkrótszy czas regeneracji, utlenianie komórek. Zapobiega też urazom i gwarantuje zdrowy sen. A sportowcom pozwala trenować bardziej efektywnie, budować mięśnie i przyspieszyć metabolizm. Diety wegańska i wegetariańska mają też właściwości przeciwzapalne. Jeśli uprawiasz aktywność fizyczną, a weganizm to podstawa twojego żywienia, sięgnij po tę przełomową książkę! Odkryj tajniki **diety wegańskiej dla sportowców**.

Kompleksowy poradnik od doświadczonych sportowców i zwolenników weganizmu

Ta książka to jedyny, oparty na rzetelnych badaniach naukowych, przewodnik, którego treść łączy zagadnienia związane z dietę wegetariańską z najlepszymi wynikami najwybitniejszych sportowców, którzy zmienili swój jadłospis. Jeśli ty również – jako miłośnik **aktywności fizycznej** – rozważasz taką zmianę, musisz wiedzieć, że jest ona nieco trudniejsza niż zamiana warzyw na mięso. Ponieważ nawet najmniejsze zmiany w żywieniu mogą wpłynąć na sportową wydajność. Właśnie dlatego Matt Frazier, założyciel No Meat Athlete, i Robert Cheeke, założyciel Vegan Bodybuilding & Fitness, napisali tę kompleksową książkę. Właśnie po to, aby poprowadzić tych, którzy są zainteresowani dokonaniem tej ważnej zmiany. Obaj są sportowcami z ogromnym doświadczeniem w stosowaniu weganizmu, dlatego warto im zaufać! Ta publikacja to zaproszenie do dołączenia do rosnącej społeczności sportowców, którzy korzystają z supermocy roślin do napędzania swoich **treningów** i codziennego życia.

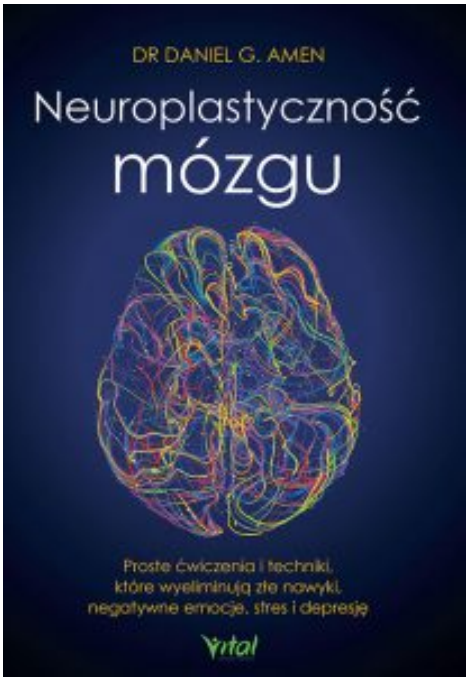
Dieta wegańska dla sportowców to nie tylko lepsza wydajność, ale też gwarancja zdrowia

Dieta wegańska nie tylko podnosi sportową wydajność. Czy wiesz, że zastąpienie diety bogatej w białko zwierzęce dietą roślinną nie tylko chroni serce, pomaga walczyć z rakiem, pokonać cukrzycę i powstrzymać udary? Ta dieta działa przeciwzapalnie, skraca czas regeneracji. Pozwala przyspieszyć metabolizm, a nawet – jak mówią cytowani w tej publikacji lekarze – może podsycić w sportowcu pragnienie zwycięstwa. Bez względu na to, czy jesteś największą sportową gwiazdą, czy weekendowym wojownikiem. Szansa na stanie się najzdrowszą, najszczęśliwszą i najbardziej wysportowaną wersją siebie może zależeć od tego, co kładziesz na talerzu. Wybieraj rozważnie, a po drodze odkryjesz swoje najlepsze atletyczne „ja".

Ta przełomowa książka oferuje ci:

- kluczowe informacje o makroskładnikach i mikroelementach, a także przekonujące dowody na to, że przyjęcie roślinnego stylu życia efektywnie napędza organizm;
- sekrety poświęcone białku, dzięki którym odkryjesz, dlaczego **źródła białka roślinnego** są lepsze niż mięso i jak można wykorzystać je do zwiększenia siły, masy i mocy mięśni;
- ponad 60 przepisów roślinnych na pyszne i **pożywne dania**, które urozmaicą **jadłospis** każdego sportowca na diecie wegetariańskiej, w tym wegetariańskie hamburgery, energetyczne owocowe smoothie, tosty francuskie, legendarna zupa ziemniaczana czy wegańskie chili;
- cenne spostrzeżenia odnoszących sukcesy sportowców na diecie roślinnej, w tym ultramaratończyków, futbolistów, mistrzów bokserskich, pływaków olimpijskich, profesjonalnych kolarzy, łyżwiarzy i nie tylko.
- dzień z życia sportowca na diecie wegańskiej z konkretnymi przykładami tego, co, kiedy i jak je.

Zdrowie i supermoc dzięki roślinom!



Neuroplastyczność mózgu

dr Daniel G. Amen

Tytuł oryginału: Your Brain Is Always Listening: Tame the Hidden Dragons That Control Your Happiness, Habits, and Hang-Ups

Rozwój osobisty › neuronauka Zdrowie › sposoby na stres

depresja | ebooki | jak ćwiczyć mózg | mózg | neuroplastyczność | niepokój | poprawa pamięci | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-386-1; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem, zapewnić sobie szczęśliwe życie i harmonijny rozwój osobisty?

Waży około 1,5 kilograma. Generuje dziennie ponad 70 tys. myśli. Mimo że stanowi zaledwie około 2% masy ciała, wykorzystuje aż 20% krążącego w organizmie tlenu. To mózg – organ, który można przyrównać do centrum dowodzenia. Niestety, jak każdemu ludzkiemu narządowi grożą mu zaburzenia funkcjonowania i zużycie. Jest i dobra wiadomość. Negatywne zmiany można odwrócić. Jak? Dzięki neuroplastyczności, czyli zdolności adaptacyjnej mózgu do nowych warunków. **Najnowsze badania z dziedziny neuronauki** dowodzą, że jesteśmy w stanie samodzielnie przemodelować nasz mózg, pozbyć się ograniczających nawyków, uzależnień, negatywnych emocji i obciążeń z przeszłości. Czy wymaga to specjalnych umiejętności lub przygotowania? Nie. Po lekturze książki dr. Amena okazuje się, że może to zrobić każdy.

Stany lękowe, niepokój, depresja – smutne znaki naszych czasów

Doktor Amen napisał **prosty przewodnik dla każdego**, kto zmaga się ze stanami lękowymi, codziennym niepokojem, traumą, żalem lub stratą. Zresztą lista dolegliwości psychicznych, na które podaje gotowe rozwiązania, jest znacznie dłuższa. Poczynając od poprawy pamięci, a na depresji kończąc. Proponowane przez niego strategie w nowatorski sposób łączą neuronaukę, techniki obrazowania mózgu, styl życia i strategie żywieniowe. Wszystkie one znalazły się w książce, która pomoże ci przejąć kontrolę nad wyniszczającymi emocjami i nawykami ograniczającymi rozwój osobisty. Co zawiera ta publikacja? Na początku przystępne wprowadzenie do budowy mózgu, zjawiska neuroplastyczności i funkcjonowania układu nerwowego. Autor wyjaśnia, **dlaczego ciągle robimy rzeczy, których nie lubimy**. Tłumaczy także, **jak sprawić, by mózg stał się źródłem radości, spokoju i zdrowia**. Jednak główną część książki stanowią techniki, dzięki którym będziesz wiedział, **jak ćwiczyć i dbać o mózg**. Wśród nich znajdziesz **medytacje, afirmacje, sposoby na stres i poprawę pamięci**, a także kwestionariusze ułatwiające zrozumienie swojego stanu i jego przyczyn. Zaprezentowany został również **12-etapowy program regeneracji mózgu**. To z kolei skuteczne narzędzie do walki z nałogami i uzależnieniami. Ważnym uzupełnieniem treści są studia przypadków z praktyki dr. Amena. Pozwalają one bardziej zrozumieć swój stan dzięki porównaniu z doświadczeniami innych osób.

Smoki w twojej głowie – jak je pokonać raz na zawsze

Czynniki wpływające na kondycję i stan mózgu dr Amen nazywa dość przewrotnie… smokami. Wymienia między innymi smoki z przeszłości, smoki innych ludzi czy też smoki uzależnienia… Pod tymi określeniami kryją się wspomnienia, osoby mające na nas wpływ, ale też nałogi, schematy myślowe, a nawet media społecznościowe. Każdy ze smoków został przeanalizowany w podobny sposób. Najpierw autor opisuje przyczynę jego narodzin. Następnie poświęca miejsce czynnikom wyzwalającym i reakcjom. Na koniec podaje narzędzia służące oswajaniu smoków. Są wśród nich **medytacje, afirmacje i ćwiczenia umysłu**.

Neuronauka w praktyce, czyli proste sposoby na stres, poprawę pamięci i nie tylko

Dzięki tej książce poznasz **mechanizmy sterujące neuroplastycznością** i nauczysz się wykorzystywać je, by zmieniać swój mózg i odzyskać wewnętrzną równowagę. Zrozumiesz przyczyny chaosu panującego w twojej głowie i będziesz wiedział, jak sobie z nim poradzić. Uzbrojony w wiedzę z dziedziny neuronauki, wyeliminujesz nawyki hamujące twój rozwój osobisty. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia.

Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem

Oczyszczanie wątroby i nerek – naukowe i ludowe metody

Tytuł oryginału: Очищение печени и почек

Zdrowie › wzmocnienie odporności

Choroby › choroby układu pokarmowego

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

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

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

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

Komu potrzebne jest oczyszczanie wątroby i nerek?

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

1. Zażółcenie skóry, twardówki oka i błon śluzowych najczęściej obserwowane jest przy ostrym zapaleniu wątroby (wirusowym, intoksykacyjnym) oraz przy marskości wątroby.

2. Świąd skóry, uczucie pieczenia, uczucie przechodzenia prądu przez kręgosłup lub gorących fal po ciele może być następstwem kłopotów z wątrobą.

3. Powiększenie śledziony również może być objawem chorej wątroby.

4. Ból w prawym podżebrzu. Objaw ten pojawia się rzadko i towarzyszy uszkodzeniom pęcherzyka żółciowego, dróg żółciowych lub położonych obok dwunastnicy i jelita.

5. Uczucie drętwienia w mięśniach, zimna w końcówkach palców rąk i nóg. Objawy te pojawiają się stopniowo w miarę pogłębiania się choroby.

6. Zmiana kształtu paznokci u nóg i rąk. Ich zgrubienie i ciemna barwa świadczą o przewlekłym zatruciu wątroby.

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

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

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

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

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

– komu potrzebne jest oczyszczanie – wskazania i przeciwwskazania;

– jak rozpoznać objawy zanieczyszczenia organizmu;

– jak przygotować się do oczyszczania;

– jakie metody oczyszczania wątroby i nerek wybrać;

– w jakim wieku należy zaczynać zabiegi oczyszczające;

– jak prawidłowo przeprowadzić cały proces oczyszczania;

– jakich efektów można oczekiwać po oczyszczeniu wątroby i nerek;

– jakie ćwiczenia wykonywać w trakcie oczyszczania;

– jakie zioła na wątrobę i nerki stosować profilaktycznie i oczyszczająco;

– jaką dietę oczyszczającą stosować przed, w trakcie i po oczyszczaniu.

Poznaj najskuteczniejsze domowe kuracje oczyszczające wątrobę i nerki

Hipermobilność stawów

Tytuł oryginału: Too Flexible to Feel Good: A Practical Roadmap to Managing Hypermobility

Terapie › joga Zdrowie › aktywność fizyczna

ból kręgosłupa | ból mięśni | ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | masaż powięzi | mięśnie | zdrowe kości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-375-5; **Cena katalogowa:** 109.90 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Hipermobilność stawów – dowiedz się, na czym ona polega

Hipermobilność stawów (nazywana także wiotkości stawową, hiperruchliwością lub nadmierną ruchomością stawów) dotyczy od 12 do 24 procent Polaków. Często nie jest zdiagnozowana, objawia się **przeprostami w stawach, nadmiernym rozciąganiem**, co w efekcie prowadzi do zmiany mechaniki ciała, nieprawidłowej postawy, niezgrabności w poruszaniu się, bólu, zmęczenia, czasami nadmiernej łamliwości kości i podatności na kontuzje.

Jak zminimalizować ból stawów, kręgosłupa czy mięśni? Niestety nie istnieją żadne leki na tę przypadłość. Za to doskonałą metodą jest ukierunkowana aktywność fizyczna. W tym bogato ilustrowanym poradniku znajdziesz ćwiczenia i treningi opracowane specjalnie z myślą o osobach zmagających się z hipermobilnością stawów. Zamieszczony tu autorski plan ćwiczeń pozwoli ci na znaczną poprawę zdrowia.

Skąd się bierze hipermobilność stawów?

Zanim zaczniesz uprawiać jogę czy inny rodzaj aktywności fizycznej zalecanej w książce, warto poznać specyfikę wiotkości stawowej. Każdy staw człowieka posiada fizjologiczną ruchomość w różnych kierunkach. Jest ona podawana jako wartość kątowa mierzona w stopniach. Hipermobilność stawów to zaburzenie związane z dysfunkcją tkanki łącznej, które charakteryzuje się nadmierną rozciągliwością oraz bardzo często bólem mięśniowo-szkieletowym. Część lekarzy czy fizjoterapeutów nazywa to zjawisko także „podwójnymi stawami" lub „luźnymi stawami".

Problem związany z hipermobilnością stawów może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci czy rasy. Coraz częściej ten problem dotyczy dzieci. **Przyczyny nadmiernej ruchomości stawów** naukowcy doszukują się w czynnikach genetycznych. Inni mówią też o różnicy w budowie kolagenu u poszczególnych osób. Z pewnością na rozwój tej choroby wpływają też przeciążenia związane z przebytymi urazami, niedobór ruchu w dzieciństwie, budowa anatomiczna oraz zaburzenia hormonalne.

Samodzielnie sprawdź, czy cierpisz na hipermobilność stawów

Dzięki temu poradnikowi będziesz mógł samodzielnie się zdiagnozować. Możesz zastosować skalę Beightona, która jest jednym z narzędzi diagnostycznych.

Dostajesz jeden punkt za każdą rzecz, którą potrafisz zrobić:

1. Twój prawy mały palec wygina się do tyłu o 90 stopni.

2. Twój lewy mały palec wygina się do tyłu o 90 stopni.

3. Jesteś w stanie tak zgiąć prawy nadgarstek, że kciuk dotyka przedramienia.

4. Jesteś w stanie tak zgiąć lewy nadgarstek, że kciuk dotyka przedramienia.

5. Prawy łokieć prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.

6. Lewy łokieć prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.

7. Twoje prawe kolano prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.

8. Twoje lewe kolano prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.

9. Możesz położyć ręce płasko na podłodze, stojąc z wyprostowanymi kolanami.

W tym poradniku znajdziesz dokładne instrukcje do wykonania testu na wiotkość stawową. Wszystkie elementy testu są również dokładnie opisane i zilustrowane.

Poznaj zalecenia i terapie, które są skuteczne w przypadku zdiagnozowania hipermobilności

Autorki poradnika, doświadczone trenerki jogi i specjalistki z zakresu anatomii i biomechaniki, przygotowały specjalne treningi na stawy i masaż powięzi. Zalecane terapie są oparte na ich własnych doświadczeniach i poparte wieloletnimi badaniami. Dowiesz się, jak dzięki nim pokonać ból kręgosłupa, mięśni i stawów. Wszystkie ćwiczenia są też bardzo bezpieczne. Wystarczy, że zapoznasz się z obrazkowymi instrukcjami ich wykonywania. Ponadto dowiesz się, jak zmienić swój styl życia i odżywianie, aby zadbać o zdrowe kości. Dzięki praktycznym poradom dowiesz się, jaka dieta i rodzaje aktywności sportowej będą mogły skutecznie ci pomóc w odzyskaniu zdrowia.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

– poznasz specyfikę hipermobilności stawów i wynikające z niej konsekwencje;

– zastosujesz samodzielnie w domu ćwiczenia stabilizujące sylwetkę i poprawiające biomechanikę; wszystkie ćwiczenia są precyzyjnie opisane i zaprezentowane na kolorowych ilustracjach;

– wykorzystasz praktyczne wskazówki, które mówią, w jakiej pozycji trzymać swoje ciało, aby uzyskać optymalne rezultaty podczas treningu;

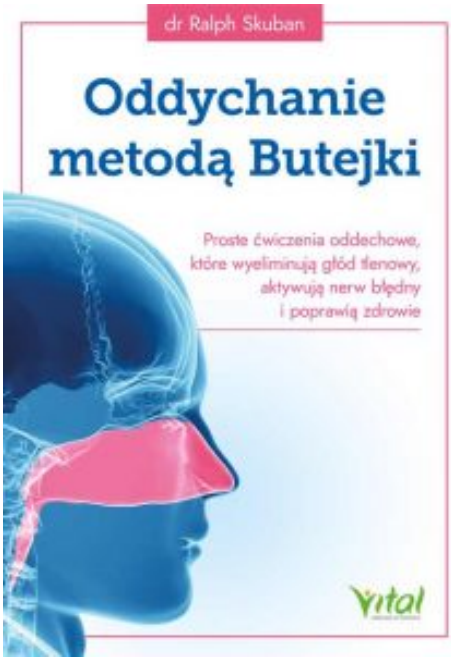
– pokonasz ból mięśni i stawów oraz skutecznie zadbasz o zdrowe kości i mięśnie, stosując m.in. masaż powięzi;

– zyskasz narzędzia pomagające budować świadomość pozycji stawów w życiu codziennym;

– poznasz strategie walki z niepokojem, który może ci towarzyszyć przy wiotkości stawowej;

– zastosujesz dietę i porady dotyczące snu i zmiany stylu życia, dzięki którym pokonasz dolegliwości związane z hipermobilnością.

Proste i skuteczne ćwiczenia na złagodzenie hipermobilności stawów



Oddychanie metodą Butejki

dr Ralph Skuban

Tytuł oryginału: Die Buteyko-Methode: Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf, Yoga und Sport

Zdrowie › sposoby na stres Terapie › ćwiczenia oddechowe

ebooki jak prawidłowo oddychać stany lękowe zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-356-4; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Metoda Butejki – proste ćwiczenia oddechowe, które wyeliminują głód tlenowy

> „Jeśli potrafisz kontrolować i korygować swój oddech, da ci to ogromne korzyści.
>
> Jeśli popełnisz błędy, będzie to jak Czarnobyl dla twojego ciała.
>
> Oddychanie jest porównywalne do energii atomowej".
>
> – prof. Konstantyn Pawłowicz Butejko

Oddychanie wydaje się najprostszą i najbardziej naturalną czynnością. Oddychamy mechanicznie, nie zastanawiając się nad każdym wdechem i wydechem. Mimo tego większość ludzi oddycha nieprawidłowo. Prof. Konstantyn Pawłowicz Butejko, ceniony lekarz, odkrył, że główną przyczyną wielu schorzeń jest **nadmierne oddychanie – hiperwentylacja**. Nadmierny oddech nas osłabia. Sprawia, że marzną kończyny, zatyka się nos i zwężają drogi oddechowe. Powoduje chrapanie, bezdech senny, choroby serca, a nawet zaburzenia emocjonalne (np. stany lękowe). Czym charakteryzuje się nadmierne oddychanie? Oto kilka cech:

- oddychanie przez usta,
- głośny oddech, nawet podczas odpoczynku,
- duże ruchy klatki piersiowej,
- częste wzdychanie, ziewanie, pociąganie nosem,
- ciężki oddech, nawet w nocy, chrapanie, bezdech senny.

Metoda Butejki – proste ćwiczenia oddechowe, które wyeliminują głód tlenowy

Jak zatem oddychać prawidłowo? I czym jest ten tajemniczy zdrowy oddech? To proste! Zdrowy i naturalny oddech sprowadza się do pięciu poniższych zasad: oddychaj przez nos, oddychaj do dołu, powoli, bez wysiłku i cicho. Jak robić to dobrze? Rozwiązaniem jest trening oddechu, który opracował prof. Butejko.

Metoda Butejki polega na wykonywaniu specjalnych ćwiczeń oddechowych, które pomogą stopniowo zmniejszyć głębokość twojego oddechu. Pozwoli ci to podnieść poziom dwutlenku węgla w organizmie i wyeliminować schorzenia, które są wynikiem głodu tlenowego (czyli niedoboru tlenu w tkankach). Metoda Butejki to doskonała terapia w przypadku chorób, takich jak astma, alergie, choroby jelit czy cukrzyca. To również doskonały sposób na stres, stany lękowe i wyciszenie umysłu. Dzięki tej książce dowiesz się, jak wykorzystać metodę Butejki w praktyce.

Wszystko co powinieneś wiedzieć o oddychaniu, ale bałeś się zapytać

Nauczy cię tego dr Ralph Skuban, uznany badacz oddechu i ekspertpranajamy. W swojej książce odkrywa przed tobą wszystko, co powinieneś wiedzieć o oddychaniu. Dowiesz się, jak rozpoznać naturalny oddech i jakie skutki dla twojego zdrowia ma jego brak. Poznasz istotną rolę dwutlenku węgla w oddychaniu. Większość osób myśli o nim jako o truciźnie, mimo że w rzeczywistości jest życiodajnym gazem, bez którego nie moglibyśmy oddychać. CO_2 odpowiada również za równowagę kwasowo-zasadową krwi – kontroluje pH krwi. Na nowo spojrzysz także na swój nos i jego prawdziwą rolę w procesie zdrowego oddychania.

Jak prawidłowo oddychać? Poznaj tajniki terapii oddechem

Autor prezentuje **proste ćwiczenia oddechowe**, takie jak „ćwiczenia na udrożnienie nosa" czy „lekkie ćwiczenia na ciężkie czasy". Będą one doskonałym wprowadzeniem do treningu oddechu i stopniowo zwiększą twoją tolerancję na dwutlenek węgla. Dowiesz się, jak zmierzyć swoją pauzę kontrolną (przerwę oddechową), dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić, czy oddychasz tyle, ile faktycznie potrzebuje twój organizm. Odkryjesz również zalety zredukowanego oddechu i praktyczne porady, które pomogą ci go wypracować. Autor nie zapomniał również o sportowcach i osobach praktykujących jogę. Odpowiada na pytania, czy głęboki oddech podczas ćwiczeń fizycznych jest wskazany, jak oddychać podczas biegu, a także w jaki sposób schładzać oddech po aktywności fizycznej. W książce znajdziesz również wskazówki dotyczące

zwiększenia wydajności dzięki stosowaniu spowolnionego oddechu w codziennych treningach.

Metoda Butejki – wypróbuj ją sam!

Oddychaj w dłonie

Poniższe ćwiczenie jest wyjątkowo proste i przyjemne. Dlatego stanowi szybką pomoc w razie napadu astmy lub ataku paniki. Ataki paniki zawsze idą w parze z nadmiernym oddychaniem. Związany z nimi poważny niedobór CO_2 powoduje stres i pobudza neurony. Dlatego uspokojenie oddechu jest najszybszym sposobem na wyrwanie się z samonakręcającej się spirali hiperwentylacji i paniki. To doskonały sposób na stres.

Podstawą tego ćwiczenia jest zasada oddechu zwrotnego, czyli wdychasz to samo powietrze, które wydychasz, tyle że w delikatniejszej formie niż w przypadku oddychania w papierową torebkę.

Opis ćwiczenia:

1. Usiądź. Dłonie ułóż na kształt pustego naczynia i zatkaj nimi nos oraz usta. Wygodniej ci będzie, jeśli dodatkowo oprzesz łokcie o stół.

2. Oddychaj przez kilka minut w dłonie. W ten sposób część twojego wydechu bogatego w CO_2 trafi z powrotem do twoich płuc przy wdechu.

3. Jeśli możesz, oddychaj tylko przez nos. Spróbuj świadomie poprowadzić oddech do brzucha, nie do klatki piersiowej. Uspokój oddech.

4. Wytrzymaj tak przez kilka minut, aż objawy odpuszczą.

Staraj się, na ile to możliwie w trudnej dla ciebie sytuacji, rozluźnić się podczas wydechu. Ataki paniki i nadmierne oddychanie zawsze idą w parze. Dzięki tej wiedzy możesz kontrolować sytuację, więc nie będziesz już bezradnie zdany na jej łaskę. Uświadom to sobie, a z czasem ustąpi także strach przed paniką, który niekiedy wystarczy, by wywołać kolejny atak. Wiesz, że możesz coś z tym zrobić.

Metoda Butejki – trening oddechu, z którym odzyskasz zdrowie!

Uwolnij się od lęku i stresu

dr Caroline Leaf

Tytuł oryginału: Cleaning Up Your Mental Mess: 5 Simple, Scientifically Proven Steps to Reduce Anxiety, Stress, and Toxic Thinking

Rozwój osobisty › neuronauka

Zdrowie › sposoby na stres

depresja | ebooki | jak ćwiczyć mózg | mózg | neuroplastyczność | niepokój | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-377-9 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Jak zmienić swój umysł, by pozbyć się stanów lękowych, niepokoju i depresji, a także wzmocnić rozwój osobisty

Czy kiedykolwiek czułeś się zniechęcony lub przytłoczony? A może uważasz, że twoje życie osobiste lub rodzinne toczy się pod dyktando niezdrowych wzorców myślenia, których nie potrafisz przełamać? Nie opuszcza cię poczucie zagubienia i przygnębienia, a przyszłość nieustannie budzi niepokój? Nie jesteś sam z tymi myślami. Podobne ma wiele osób. Zwłaszcza teraz, gdy żyjemy w tak niepewnych czasach. **Stany lękowe**, **niepokój** czy **stres** są reakcjami na różne zdarzenia losowe. Często kończą się one ciężką depresją. Niestety farmakoterapia nie gwarantuje natychmiastowego powrotu do zdrowia. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak zmienić swój umysł**, by twoje myśli nie przekształciły się w ograniczające schematy. Poznasz **5-etapowy program** bazujący na zjawisku neuroplastyczności. Stanie się on świetnym sposobem na stres i zapewni ci odprężający relaks. Jednocześnie **poprawi kondycję twojego mózgu** i uodporni go na wpływy zewnętrzne. W efekcie zbudujesz **trwałe podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego**.

Przyczyn stanów lękowych, niepokoju czy depresji może być wiele. Fot. Depositphotos

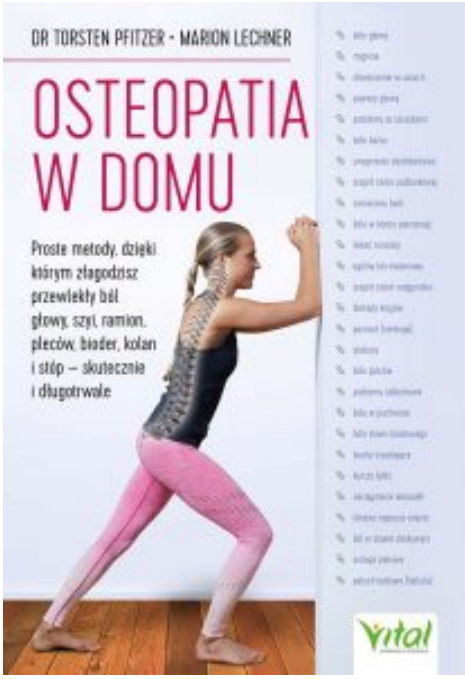
Neuroplastyczność – dowiedz się, jak ćwiczyć mózg

Prezentowana w książce metoda jest efektem prawie 40-letnich badań i prób klinicznych prowadzonych przez specjalistów z dziedziny neuronauki. Są wśród nich **neurolodzy**, **neurochirurdzy** i **neurobiolodzy**. Udoskonalana latami metoda została nazwana cyklem neurologicznym. Bazuje ona na zjawisku neuroplastyczności. To właśnie dzięki niemu można kształtować umysł niczym plastelinę. Część 1 książki została poświęcona pracy umysłu. Dzięki zgromadzonym tu informacjom poznasz przyczyny i skutki błędnego myślenia. Z kolei w części 2 przybliżony został **5-etapowy program zarządzania umysłem** przy pomocy prostych technik. Jak ćwiczyć mózg? Wbrew pozorom nie jest to trudne. Co więcej, każdy może to zrobić samodzielnie.

Dowiedz się, jak zmienić swój umysł, i odkryj skuteczne sposoby na stres

Każdy z nas kiedyś doświadczył mentalnego bałaganu. Problemy ze zdrowiem i finansami, kryzysy w związkach, wypalenie zawodowe, kłopoty rodzinne, pandemia… Przyczyn stanów lękowych, niepokoju czy depresji może być wiele. Hamują one nasz **rozwój osobisty**, wpływają negatywnie na styl i długość życia. Na szczęście możesz temu zaradzić. Dzięki programowi wykorzystującemu najnowsze osiągnięcia neuronauki i zjawisku neuroplastyczności będziesz wiedział, jak ćwiczyć mózg. Nauczysz się **wzmacniać siłę własnego myślenia** i kierować zmianami zachodzącymi w mózgu. Poznasz **proste sposoby na stres** i zapewnisz sobie **odprężający relaks**. Jesteś gotowy, aby rozpocząć porządkowanie swojego umysłu?

Oczyść umysł i odblokuj drzemiący w tobie potencjał!



Osteopatia w domu

Marion Lechner Dr n. przyr. Torsten Pfitzer

Tytuł oryginału: Osteopathie für zu Hause: Beschwerden und Schmerzen in Nacken, Rücken und Gelenken effektiv selbst behandeln. Mit Übungen zur craniosacralen Osteopathie

Zdrowie › aktywność fizyczna Medycyna naturalna › masaż

ból | ból kręgosłupa | ebooki | masaż powięzi | terapie manualne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-349-6; **Cena katalogowa:** 99.90 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Osteopatia w domu – w czym może ci pomóc?

W czym może ci pomóc osteopatia i znajomość jej zasad? Przede wszystkim w odkrywaniu prawdziwych przyczyn dolegliwości. Nie zawsze jest to łatwe, ponieważ na ich powstanie wpływają codzienne nawyki. Decydującą rolę odgrywają postawa ciała, aktywność ruchowa, odżywianie, a także sytuacje psychoemocjonalne i społeczne. Należy brać pod uwagę wszystkie te czynniki zewnętrzne, aby postawić właściwą diagnozę. Medycyna naturalna, a osteopatia w szczególności, pomoże ci odkryć przyczynę bólu i zaproponuje, jak się go pozbyć. Autorzy, znani osteopaci, podpowiedzą, jak ćwiczyć, masować i zmienić codzienne nawyki, aby pokonać ból na zawsze.

Jakiego bólu możesz pozbyć się dzięki osteopatii?

Osteopatia może ci pomóc pokonać chroniczne napięcia mięśni, które często występują w okolicy karku, barków, pleców, bioder lub nóg. Także dolegliwości narządowe o podłożu nerwowym lub związane z napięciem powięzi, takie jak zaburzenia rytmu serca, niedobory enzymów trawiennych, problemy oddechowe, zaburzenia hormonalne, problemy z równowagą i migreny. To tylko niektóre z częstych przypadłości, których pozbędziesz się dzięki osteopatii. Wykonuj ćwiczenia podstawowego programu czaszkowo-krzyżowego oraz miednicy nawet wtedy, gdy cierpisz na przykład na dolegliwości barków. Ponieważ mięśnie barku będą funkcjonowały dobrze tylko wtedy, gdy dobrze będą pracowały nerwy, które wychodzą z kręgosłupa. Również masaż powięzi może znacznie złagodzić ból. O jego zasadach przeczytasz w tej książce.

Na czym polega terapia czaszkowo-krzyżowa – prosta metoda samouzdrowienia i życia bez bólu

Na czym polega terapia czaszkowo-krzyżowa? Osteopatia postrzega układy czaszkowo-krzyżowy, trzewny i nerwowy jako trzy zasadnicze systemy organizmu służące regulacji jego stanu zdrowia. Układ czaszkowo-krzyżowy ma w ramach tej całości najwyższy priorytet, bo obejmuje – oprócz układu nerwowego – także nadrzędne gruczoły hormonalne, które mają wpływ na cały organizm. Osteopatia parietalna leczy zaburzenia aparatu ruchowego. Należą do niego kości i chrząstki, mięśnie, powięzi, ścięgna i więzadła. Ponadto zapewnia ciału ruchomość. Częstymi zaburzeniami układu parietalnego są blokady stawów, skrócenia mięśni lub sklejenia powięzi. W książce znajdziesz wywodzące się z medycyny naturalnej masaże, terapie manualne, aktywność fizyczną, które pomogą ci przywrócić prawidłową postawę i odzyskać zdrowie.

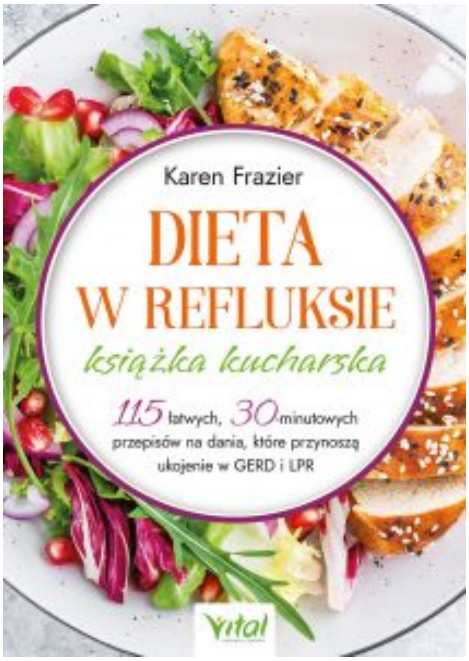
Jaki związek ma ból pleców z dolegliwościami trawiennymi?

Nasz organizm funkcjonuje jako połączenie wielu elementów. Przykład bólu kręgosłupa czy pleców świadczy o tym, że nie istnieją problemy miejscowe. Przeciwnie, wszystkie układy organizmu są wzajemnie powiązane. Zatem bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa mogą wynikać z dolegliwości trawiennych, a problemy z szyjnym odcinkiem kręgosłupa – powodować migrenę lub ból głowy. Także błędy postawy ciała bywają przyczyną rozmaitych dolegliwości, gdyż nadwyrężają mięśnie i więzadła. Pochylenie miednicy może powodować równoważące je skręcenie kręgosłupa tak, że powstają skrzywienia lub skoliozy. Wszelkie ograniczenia ruchowe w układzie mięśniowo-szkieletowym są podstawą do powstania chorób i bólu kręgosłupa. Jak tego uniknąć lub naprawić już powstałe błędy, dowiesz się z tej książki.

Najlepszy poradnik osteopatii na rynku – do praktyki samoleczenia

Ta książka o osteopatii jest poradnikiem pierwszej pomocy oraz praktyk, które możesz stosować w przypadku wystąpienia bólu. Wspiera on wszystkich czytelników w łagodzeniu ich dolegliwości. Istnieje tyle prostych możliwości, by zrobić coś samemu dzięki odrobinie podstawowej wiedzy i odpowiednim ćwiczeniom i aktywności fizycznej. Opisane techniki terapii czaszkowo-krzyżowej, masażu powięzi, terapii manualnych działają zapobiegawczo dla zdrowia albo dla wyleczenia już istniejących dolegliwości. Ten poradnik pomoże również tobie pozbyć się schorzeń i bólu.

Osteopatia – codzienna praktyka na poprawę zdrowia



Dieta w refluksie – książka kucharska

Karen Frazier

Tytuł oryginału: The Easy Acid Reflux Cookbook: Comforting 30-Minute Recipes to Soothe GERD & LPR

Zdrowie › zakwaszenie organizmu
Dieta › dieta low-FODMAP
Choroby › choroby układu pokarmowego

choroby jelit | ebooki | stany zapalne | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-351-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Klucz do zapanowania nad refluksem? Prosta dieta na refluks!

Zgaga, odbijanie się, ból w klatce piersiowej, stan zapalny układu trawiennego, przewlekły kaszel… Być może znasz te **objawy refluksu** aż za dobrze. Na szczęście masz klucz do zapanowania nad **refluksem żołądkowo-przełykowym** (GERD) i refluksem krtaniowo-gardłowym (LPR)! Jest nim ta wyjątkowa książka kucharska i zawarte w niej przepisy na przeciwrefluksowe dania! Do ich przygotowania będziesz potrzebował jedynie popularnych i niedrogich składników oraz maksymalnie 30 minut.

Czy wiesz, że cierpiąc na refluks żołądkowy, wcale nie musisz rezygnować ze wszystkich ulubionych potraw? Chociaż większość z nich jest bogata w tłuszcze, kwasy lub zawiera składniki, które mogą nasilić objawy refluksu, wystarczy wprowadzić kilka prostych zmian, aby móc nadal cieszyć się ulubionymi daniami. Zobacz, jak łatwo przygotować posiłek, który nie wzmaga objawów refluksu i zakwaszenia organizmu!

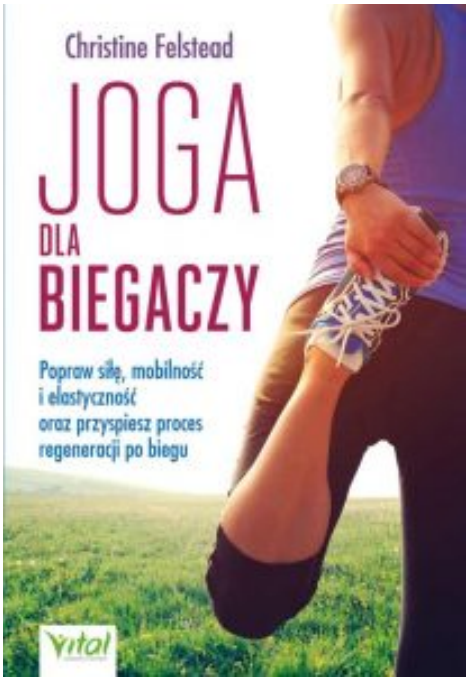
Aż 115 przepisów na szybkie posiłki bez składników zwiększających objawy refluksu

W tej książce autorka, która sama cierpi na refluks żołądkowo-przełykowy, odkryje przed tobą aż 115 prostych przepisów na popularne dania. Potrawy wymienione w tej książce mają niską zawartość tłuszczu i kwasu. Mimo tego zaspokoją one twój apetyt na ulubione, pyszne i aromatyczne przysmaki. Dzięki czemu bez najmniejszych wyrzeczeń pozostaniesz przy właściwej diecie i **unikniesz nawrotów refluksu**. Przekonaj się, że dieta w refluksie wcale nie musi być nudna. Spróbuj makaronu z serem, minipizzy z boczkiem, frytek ziemniaczanych, nuggetsów z kurczaka w sosie miodowo-musztardowym. Czekasz na deser? Może skusisz się na naleśniki z brzoskwiniami lub cynamonowo-cytrynowe muffinki? A może wolisz koktajl o smaku ciasta dyniowego, pudding chia lub lody karmelowe? Śmiało, jedz na zdrowie!

Przepisy, które zadowolą zwolenników diety low-FODMAP (zalecanej przy chorobach jelit)

Wszystkie przepisy zostały zmodyfikowane tak, by nie wzmagać objawów refluksu i zakwaszenia organizmu. Ale również nie powodować stanów zapalnych układu trawiennego. Każdy przepis posiada oznaczenia dotyczące rodzaju diety. Od zasadowej, bezglutenowej, wegetariańskiej, niskowęglowodanowej, paleo, po dietę low-FODMAP (polecaną przy chorobach jelit). Autorka podpowie ci również, jakich produktów unikać, by nie zwiększać ciśnienia śródbrzusznego. Dowiesz się też które z nich możesz spożywać tylko w ograniczonych ilościach. Odkryjesz zalety stosowania ziół i przypraw, które oprócz korzyści zdrowotnych, wzbogacą smak twoich potraw. Poznasz zdrowe zamienniki produktów, takich jak masło, mleko, oleje czy gotowe sosy. Dowiesz się, dlaczego warto jeść pokarmy kwasowe z zasadowymi. A także jak reagować, gdy dopadnie cię nagły atak refluksu.

Przekonaj się, że dieta w refluksie nie musi być nudna!



Joga dla biegaczy

Christine Felstead

Tytuł oryginału: Yoga for Runners

Zdrowie › aktywność fizyczna Terapie › joga

ćwiczenia na stawy ebooki masaż powięzi mięśnie zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-278-9; **Cena katalogowa:** 159.50 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Joga dla biegaczy – regeneracyjna terapia, która pomaga usunąć ból i napięcie w ciężko pracujących mięśniach

Bieganie to jeden z najpopularniejszych sportów na świecie. Jak pokazują przeprowadzone badania liczba biegaczy z roku na rok stale rośnie. Coraz częściej widujemy ich w parkach i lasach, a także na ulicach miast. Nic w tym dziwnego. Bieganie to wspaniała **aktywność fizyczna**, która pobudza nasze ciało i umysł. W końcu podczas wysiłku wydzielane są endorfiny, czyli hormony szczęścia, które dostarczają mnóstwo radości. A to bez wątpienia korzystne zarówno dla **zdrowia** fizycznego, jak i psychicznego. Niestety, biegacze to również sportowcy najbardziej narażeni na wszelkie urazy i kontuzje. Wywołują u nich stres, niezadowolenie, izolację, a nawet depresję. Jak temu zapobiec i biegać w zdrowy sposób? Przekonasz się sięgając po tę książkę.

Biegacze to sportowcy najbardziej narażeni na urazy i kontuzje – fot. Depositphotos

Wiedza i praktyka od światowej ekspertki i instruktorki jogi

Autorka jest biegaczką długodystansową i instruktorką jogi. Połączyła swoje dwie pasje i stworzyła pionierski program o nazwie**„Joga dla biegaczy”.** To idealna aktywność regeneracyjna, która usuwa ból i napięcie w ciężko pracujących **mięśniach**. Zmniejsza również ryzyko kontuzji, eliminuje dokuczliwe bóle, skraca czas regeneracji po biegu, zwiększa siłę i elastyczność. Ponadto przywraca zdrowie, zakres ruchu oraz poprawia codzienne nawyki postawy.

Joga dla biegaczy poprawia siłę, mobilność i elastyczność, a także przyspiesza proces regeneracji po biegu – fot. Depositphotos

Wzmocnij swoje mięśnie dbając o zdrową aktywność fizyczną

Dzięki temu praktycznemu poradnikowi odkryjesz jogę. Unikalną terapię, która pomoże ci zadbać o twoje zdrowie. A także wzmocnić mięśnie, m.in. staw kolanowy i skokowy. Wyćwiczyć stabilizację bioder, poprawić krążenie krwi oraz ruchomość w stawach. Dodatkowo zlikwiduje przykurcze mięśni, zrelaksuje i wyciszy. Autorka przekonuje, że włączenie jogi do swojego treningu poprawia nie tylko oddech, siłę i elastyczność. Ale również wytrzymałość, bystrość umysłu oraz ogólną sprawność sportową.

Joga dla biegaczy to idealna terapia regeneracyjna – fot. Depositphotos

Odkryj pozycje jogi, dzięki którym zmniejszysz ryzyko kontuzji i urazów po bieganiu

W książce znajdziesz ćwiczenia na stawy i masaż powięzi. Specjalnie opracowane pozycje jogi ukierunkowane są na wszystkie problematyczne partie mięśni. Skoncentrowane na najbardziej newralgicznych punktach dla biegaczy, m.in. ścięgnach, biodrach i dolnej części pleców. Przedstawione w różnorodnych sekwencjach o różnym stopniu trudności ze szczegółowym opisem ich prawidłowego wykonania. Anatomiczne ilustracje i komentarze pomogą ci zrozumieć, dlaczego dzięki tym pozycjom zmniejszysz ryzyko ostrych i przewlekłych urazów. Przekonasz się, że warto je wdrożyć do swojego planu treningowego.

Masaż powięzi i ćwiczenia na stawy polecane w bólach mięśni i stawów – fot. Depositphotos

Joga dla biegaczy poprawi twoją siłę, mobilność i elastyczność oraz przyspieszy proces regeneracji po biegu

Jak nie dać się kolejnym pandemiom i chorobom zakaźnym

dr Joseph Mercola

Tytuł oryginału: The Truth About COVID-19: Exposing The Great Reset, Lockdowns, Vaccine Passports, and the New Normal

Zdrowie › sposoby na stres Dieta › dieta - inne

cukrzyca | ebooki | niepokój | odporność | witamina D | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-326-7; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm;

COVID-19 – kogo atakuje? Jak leczyć COVID-19?

Wersja oficjalna brzmi: COVID-19 to wysoce zakaźna i śmiertelna infekcja, którą może powstrzymać jedynie dystansowanie społeczne, częste mycie rąk, lockdowny, maseczki, masowe testy, śledzenie kontaktów i w końcu szczepionki. W rzeczywistości jednak COVID-19 wygląda na wysoce zakaźny, niebezpieczny, wyprodukowany w laboratorium „wyzwalacz" wcześniej istniejących chorób przewlekłych. Nie da się zaprzeczyć temu, że od 100 lat mamy epidemię chorób przewlekłych, ściśle związaną ze wzrostem spożycia żywności przetworzonej i złej diety. Zatem, **jak leczyć COVID-19?** Łatwo się o tym przekonać, spoglądając na statystyki ogólnego stanu zdrowia i śmiertelności, a zwłaszcza na statystyki związane z COVID-19. Badania wykazały, że zdecydowana większość ludzi z powikłaniami po COVID-19 ma nie jedną, lecz kilka chorób współistniejących.

Cukrzyca a COVID-19 – czy choroby przewlekłe mają wpływ na przebieg zakażenia wirusem SARS-CoV-2?

Kto powinien wystrzegać się zakażenia COVID-19? Przede wszystkim osoby powyżej 65. roku życia, które mają problemy zdrowotne typu metabolicznego i z **niskim poziom witaminy D**. Również te z ciężkimi chorobami przewlekłymi, takimi jak otyłość, cukrzyca, choroby serca, rak, choroby płuc, choroby nerek, demencja i nadciśnienie. Muszą one chronić zdrowie i wzmocnić odporność organizmu. W książce znajdziesz zalecenia, jakie środki ostrożności musisz podjąć, aby zminimalizować ekspozycję na wirusa SARS-CoV-2 oraz inne wirusy, np. grypę sezonową czy małpią ospę. Jak wykazują badania **niedobór witaminy D** może mieć wpływ na przebieg choroby. Również cukrzyca, która jest obecnie tak powszechna, może być przyczyną powikłań i ciężkiego przechodzenia zakażeniem wirusowym. Istnieją proste, bezpieczne, bardzo skuteczne i stosunkowo niedrogie sposoby na podniesienie odporności i obronę nie tylko przed COVID-19, lecz także przed praktycznie wszystkimi chorobami przewlekłymi i zakaźnymi. Poznasz je z tej książki.

Jak leczyć COVID-19? Sprawdzone terapie przy zakażeniach wirusowych

Jedynym lekiem na choroby przewlekłe i najważniejszym krokiem w zwalczaniu wirusów jest dieta. Powinna ona zawierać żywność organiczną i regeneracyjną, być uzupełniona odpowiednimi suplementami diety, ziołami i terapiami naturalnymi. Również inne diety oparte na zdrowej żywności zwiększają odporność organizmu. Chorobom przewlekłym i współistniejącym można nie tylko zapobiegać i je łagodzić, lecz również leczyć. Z książki dowiesz się jak możesz zadbać o prawidłową dietę. Poznasz również **terapie, które sprawdziły się w leczeniu COVID-19**. Dowiesz się jak zadbać o swoja odporność, aby wirusy nie miały na ciebie większego wpływu. Znajdziesz tez odpowiedź na pytanie jak leczyć COVID-19.

Środki obrony przeciwko COVID-19 i epidemii chorób przewlekłych

Musisz mieć świadomość, że niezdrowa żywność, skażenie powietrza i środowiska, pestycydy oraz zanieczyszczone szczepionki, to prawdziwe elementy napędowe tej pandemii. Jedzenie zdrowej żywności, wzmacnianie odporności, zażywanie świeżego powietrza i słońca oraz ćwiczenia fizyczne, to najlepsze **środki obrony przeciwko COVID-19** i epidemii chorób przewlekłych. W książce znajdziesz sposoby na stres i niepokój, związane również z pandemią.

Jaką rolę odgrywa witamina D przy COVID-19?

Suplementy witaminy D są powszechnie dostępne i należą do najtańszych na rynku. Optymalizacja poziomu witaminy D to zapewne najłatwiejszy i najkorzystniejszy sposób, w jaki każdy może zminimalizować ryzyko złapania COVID-19 i innych infekcji aby **podnieść odporność w ciągu kilku tygodni**. Rośnie również liczba dowodów na to, że witamina D odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu chorobom i utrzymaniu dobrego ogólnego stanu zdrowia. Witamina D wpływa na prawie 3 tysiące spośród wszystkich 30 tysięcy genów człowieka, co tłumaczy jej działanie. Receptory tej witaminy rozlokowane są w całym organizmie.

Kto korzysta na pandemii i COVID-19? Czy szczepionki zapobiegną pandemii?

Odpowiedź jest oczywista. Niewątpliwie Wielka Farmacja, a poza tym Wielkie Rolnictwo, Wielka Technologia i technokraci dążący do wprowadzenia Nowego Porządku Świata. Nate Doromal, propagator naturalnych metod dbania o zdrowie, przypomina nam: „**COVID-19 nie zniknie**. Mimo przedłużania lockdownów i powszechnego nakazu noszenia maseczek COVID-19 utrzymuje się w społeczeństwie i wciąż są

nowe przypadki. Nawet będąca przedmiotem gorących dyskusji **szczepionka przeciw COVID-19** nie stanowi panaceum. Autorytety twierdzą, że nie zapobiegnie ona transmisji choroby, a w odniesieniu do głównych kandydatek na szczepionkę istnieją poważne wątpliwości, czy są bezpieczne. Najważniejsze jest wzmacnianie własnych sił".

Sposób odżywiania może radykalnie poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego i uchronić przed infekcjami wirusowymi

Za pomocą zdrowej diety można pokonać insulinooporność i otyłość, a także **zapobiegać większości chorób przewlekłych**. Równie ważne jest oczywiście to, czego się nie je. Dlatego eliminacja żywności przetworzonej i fast foodów jest celem numer jeden. Na stopień ryzyka śmierci z powodu COVID-19 ogromny wpływ ma wielkość konsumpcji tłuszczów nienasyconych, ponieważ przyczyniają się one do dysfunkcji narządów. Inaczej mówiąc, większe spożycie tłuszczów wielonienasyconych, zwłaszcza kwasu linolowego, to wyższe ryzyko ciężkiego zachorowania na COVID-19.

Czas przejąć kontrolę nad naszym zdrowiem

Wszystko o seksie tantrycznym

Diana Richardson

Tytuł oryginału: The Heart of Tantric Sex: A Unique Guide to Love and Sexual Fulfillment

Zdrowie › masaż tantryczny

życie intymne zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-324-3; **Cena katalogowa:** 59.90 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czym jest seks tantryczny i dlaczego może odmienić twoje życie intymne

Choć wielu z nas uprawia seks, jednak niewiele osób czerpie z niego pełną satysfakcję i doświadcza w nim prawdziwej miłości. Rozwiązaniem tego problemu może być tantra! Dzięki tantrze – kosmicznemu połączeniu energii męskiej i żeńskiej (yin i yang) – możesz wprowadzić miłość do swojego życia wewnętrznego i zewnętrznego, a także wyjść poza ograniczenia biologii. Tantra umożliwi ci powrót do twojej prawdziwej natury oraz odnalezienie duchowego języka miłości poprzez akt fizyczny. Podejście tantryczne oferuje nowe spojrzenie na seks i jego funkcje, odsłaniając zupełnie inny obraz zbliżenia niż ten, który przejęliśmy od naszych przodków. Dzięki tej książce na własnej skórze doświadczysz rozkoszy płynącej z seksu tantrycznego i zdrowego życia seksualnego!

Wszystko, co musisz wiedzieć o tantrze i seksie tantrycznym

Twoją przewodniczką po tantrze będzie Diana Richardson, wieloletnia instruktorka tantry dla par oraz pionierka ruchu Slow Sex. Autorka zabierze cię w fascynującą podróż do samego serca tej staroindyjskiej sztuki miłości. Poznasz jej filozofię, odkryjesz, czym jest energia seksualna i polaryzacja damsko-męska. Dowiesz się, co powstanie z połączenia seksu z inteligencją. Ćwiczenia i medytacje pomogą ci na nowo zbudować świadomość swojego ciała. Zaczniesz zwracać szczególną uwagę na to, co robisz i jak naprawdę się czujesz podczas zbliżenia. Stopniowo staniesz się uważny na każdy ruch, gest, oddech. Seks tantryczny umożliwi ci praktykowanie uważności i pogłębianie świadomości. Dzięki temu nauczysz się więcej „być" w seksie, a mniej „robić". To właśnie z tego wyłania się prawdziwe, ekstatyczne doświadczenie tantryczne.

Sekret seksu tantrycznego w końcu ujawniony!

Głównym sekretem tantry i jej podstawowym zaleceniem jest zatrzymywanie energii seksualnej w ciele. Nie jest więc ona nawykowo uwalniana podczas orgazmu, lecz pozostaje w organizmie i ulega recyrkulacji. W fazie wstępującej energia seksualna powraca więc do swojego źródła w mózgu, aby ożywić i odżywić gruczoły „nadrzędne" (szyszynkę i przysadkę mózgową). Mają one ogromny wpływ na twoje zdrowie i samopoczucie. To wyjaśnia, dlaczego starożytności seks był kojarzony z długowiecznością i duchowym oświeceniem.

Masaż tantryczny, ćwiczenia i pozycje, dzięki którym osiągniesz prawdziwą rozkosz

Niezależnie od tego, czy marzysz o wzbogaceniu swojego życia intymnego, masz dość nudy, czy po prostu pragniesz zaznać prawdziwej rozkoszy, ta książka jest dla ciebie! Autorka dzieli się z tobą ćwiczeniami, poradami i instrukcjami, które ułatwią ci rozpoczęcie twojej tantrycznej przygody. Znajdziesz tu wskazówki dotyczące masażu tantrycznego i nowe spojrzenie na grę wstępną. Poznasz rolę oddychania i jego wpływu na zwiększenie twojej energii seksualnej. Odkryjesz przyjemną moc dotyku, głaskania i pieszczot, które są naturalnym przejawem miłości. W końcu poznasz pozycje seksualne, które pozwolą ci osiągnąć prawdziwe spełnienie seksualne.

Zaproś tantrę do swojej sypialni i nie tylko… Odkryj:

– czym jest tantra i seks tantryczny,

– jak z pomocą tantry odzyskać świadomość ciała i umysłu,

– znaczenie relaksu w osiągnięciu spełnienia seksualnego,

– pozycje, które pozwolą ci poczuć, czym tak naprawdę jest wymiana energii seksualnej,

– techniki radzenia sobie z przedwczesnym wytryskiem i impotencją,

– czym są randki miłosne i w jaki sposób stworzyć intymną atmosferę,

– seks i masaż tantryczny w pojedynkę,

– praktyczne ćwiczenia oraz porady, które pozwolą ci rozpocząć tantryczną przygodę.

Tantra – rozbudź swoje zmysły i poznaj nowy wymiar rozkoszy

Kinezjologia stosowana

Tytuł oryginału: Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц

Zdrowie › aktywność fizyczna

Medycyna naturalna › refleksologia

ból kręgosłupa | ból mięśni | ebooki | masaż powięzi | mięśnie | terapie manualne | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-321-2; **Cena katalogowa:** 78.70 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5x24; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Kinezjologia stosowana – terapia manualna medycyny holistycznej

Kinezjologia stosowana to nauka o zdrowiu jako systemie adaptacji organizmu do środowiska zewnętrznego. Obejmuje system przemiany materii, wymiany energetycznej i informacji. Kinezjologia stosowana uwzględnia zakres wszystkich ruchów organizmu. **Kinezjoterapia** polega na przywróceniu właściwego działania i funkcji układu mięśniowo-szkieletowego. Istotą kinezjoterapii jest określenie przyczyny bólu, który nie zawsze oznacza miejsce bólu. Następnie dobiera się odpowiednie ćwiczenia i masaże powięzi i mięśni. Mają one za zadanie **zniwelować ból**, i to na stałe. Ta książka to praktyczny przewodnik po kinezjologii stosowanej i medycynie naturalnej dla każdego. Po lekturze z łatwością **odnajdziesz przyczynę swoich dolegliwości** oraz dobierzesz odpowiednie ćwiczenia, które uwolnią cię od bólu – na zawsze.

Lecznicze ćwiczenia dla zdrowia nerek, serca, na choroby ginekologiczne – kinezjologia stosowana w praktyce

Autorka opisuje specjalne, **lecznicze ćwiczenia przeznaczone dla chorób nerek**, serca czy chorób ginekologicznych. Są to ćwiczenia oparte na odruchowym związku pomiędzy organami wewnętrznymi i mięśniami. Z nich wywodzi się akupresura, refleksologia i ćwiczenia fizyczne. Są to zasady, dzięki którym organizm funkcjonuje. Opierają się one na równowadze pomiędzy siłą i napięciem mięśni w organizmie. To przede wszystkim równowaga mięśniowa, więzadłowa, powięziowa oparta na aktywności fizycznej. Właśnie dlatego tak dobrze łączą się ćwiczenia fizyczne i kinezjologia stosowana. Ta ostatnia wyznacza człowiekowi dozowane obciążenia, one łatwiej i szybciej **przywracają prawidłową pracę mięśni**. W książce znajdziesz również podstawowe zasady ćwiczeń na pokonanie bólu kręgosłupa i bólu mięśni.

Kinezjologia stosowana to indywidualny zestaw ćwiczeń dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego

Uprawiamy sport nie po to, by stać się silniejszymi lub piękniejszymi, lecz po to, by stać się zdrowszymi. Uroda i siła – to przede wszystkim jest zdrowie. A żeby wiedzieć, co jest potrzebne dla zdrowia, należy sprawdzić **działanie układu nerwowego** przy obciążeniu. Innymi słowy, sprawdzić gotowość organizmu do obciążeń fizycznych, chemicznych i emocjonalnych. I w tym przypadku najlepszą metodą jest kinezjologia stosowana. To ona jest kluczem do twojego zdrowia. A to dlatego, że każdy z nas jest inny. Każdy potrzebuje indywidualnego podejścia. Jeden powinien wykonywać ćwiczenia fizyczne rano, inny wieczorem. Dla jednego korzystne będzie rozciąganie, dla drugiego – kurczenie mięśni. Ta książka i opisane w niej metody oparte na medycynie holistycznej, pomogą ci **dopasować odpowiednie ćwiczenia i aktywność fizyczną do swoich potrzeb**.

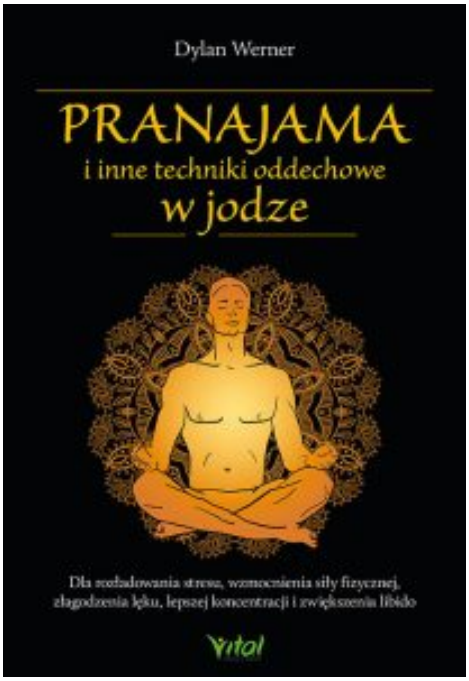
Dlaczego ruch sprawia ból? Od czego zacząć przywracanie zdrowia?

Przede wszystkim z tej książki nauczysz się rozumieć język bólu, np. ból kręgosłupa czy ból mięśni. Następnie poznasz metodykę szukania jego źródeł. Dowiesz się, w jaki sposób przy pomocy lustra przeprowadzić **wizualne samobadanie**, jak zmierzyć się za pomocą centymetra krawieckiego, **jak metodą palpacji zbadać mięsień**, wykonywać różne ćwiczenia z otwartymi i zamkniętymi oczami, próbując zrozumieć, co kompensuje organizm wywołując ból w określonym miejscu, np. ból kręgosłupa. Następnie **określisz przyczynę bólu**. W tej książce każdy mięsień jest pokazany w kilku pozycjach. **Nauczysz się pracować z punktami spustowymi**, rozciągnąć powięzi oraz **stabilizować miejsca przyczepu mięśni**.

Poznaj proste zasady samobadania oraz ćwiczenia, aby na zawsze zapomnieć o bólu

Z tą książką nauczysz się kształtować **prawidłowy schemat ruchu** i utrwalisz go przy pomocy ćwiczeń. Dowiesz się, jak należy prawidłowo przewracać się w łóżku, siadać, wstawać z pozycji siedzącej, chodzić, oddychać. I choć wydaje się to proste, to każdy z nas popełnia błędy, a świadczy o tym ból w różnych częściach ciała. Kinezjologia stosowana to sztuka przywracania zdrowia. To umiejętność holistycznego podejścia do zdrowia i **wykorzystania terapii manualnych do pozbycia się bólu**.

Odkryj przyczynę bólu i pozbądź się go



Pranajama i inne techniki oddechowe w jodze

Dylan Werner

Tytuł oryginału: The Illuminated Breath: Transform Your Physical, Cognitive Emotional Well-Being by Harnessing the Science of Ancient Yoga Breath Practices

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

dobry sen | jak prawidłowo oddychać | niepokój | stany lękowe | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-325-0; **Cena katalogowa:** 129.90 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Oddychanie to jedna z podstawowych funkcji życiowych. Jak prawidłowo oddychać?

Oddychanie jest jedną z najbardziej naturalnych czynności, jakie wykonujemy. Od pierwszego wdechu po ostatnie tchnienie, całe życie spędzamy w nieustannym cyklu wdechów i wydechów. Jednak niewiele osób uczy się, jak należy prawidłowo oddychać. Dlaczego w ogóle oddychamy? W jaki sposób oddech może wpływać na nas na płaszczyźnie emocjonalnej, energetycznej, fizycznej i duchowej? Jak też możemy wykorzystać oddech do pozytywnej transformacji w naszym życiu? Jeśli interesujesz się jogą, **pranajamą** i innymi **technikami oddechowymi** praktykowanymi w tego rodzaju aktywności fizycznej, sięgnij po tę publikację.

Naukowe dowody potwierdzające moc oddechu

Książka to rewolucyjny podręcznik dotyczący uwalniania mocy oddechu. Autor, uznany praktyk terapii, jaką jest joga, zagadnienia dotyczące oddychania omawia z humorem i wielką przejrzystością. Na potwierdzenie swoich tez przywołuje naukowe dowody. W przystępny sposób poznasz **fizjologię oddechu**, budowę struktur anatomicznych zaangażowanych w proces oddychania. A także fizyczne skutki, jakie **oddech** wywiera na **ciało i umysł**. Autor wyjaśnia to wszystko zrozumiałym językiem, aby treść książki była zrozumiała dla każdego.

Terapia oddechu nie tylko dla joginów

Nawet jeśli jeszcze nie praktykujesz jogi, ale chciałbyś skupić się na tym, **jak prawidłowo oddychać**, zainteresują cię rozdziały poświęcone systemom równowagi w ciele. Dowiesz się, na przykład, jak energia przemieszcza się w ciele pod wpływem naszego oddechu. I jaki to ma wpływ na twoje emocje i cały układ nerwowy. Jak już pewnie się domyślasz, **ćwiczenia oddechowe** i nauka technik oddychania w jodze są doskonałym **sposobem na stres i dobry sen**. Prawidłowe oddychanie jest też kluczowe, kiedy odczuwasz niepokój lub popadasz w stany lękowe.

Poznaj pranajamę i inne techniki oddechowe w jodze

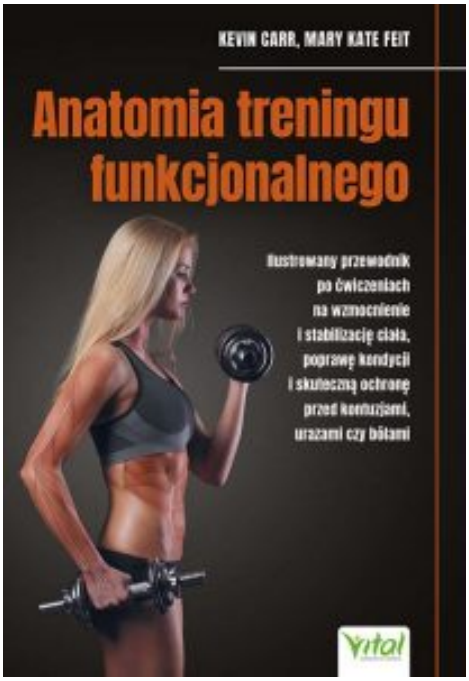
Ponieważ Autor jest praktykiem **jogi**, informacje dotyczące technik oddychania w jodze są rzetelne i sprawdzone. Poznasz pranajamę, a także inne koncepcje i ćwiczenia oddechowe związane z praktyką jogicznego oddechu. Każda **technika pranajamy** jest szczegółowo wyjaśniona i podzielona na poszczególne elementy. Tak, by zilustrować praktykę oraz jej efekty energetyczne, emocjonalne i fizjologiczne. Przybliżysz sobie także wszelkie możliwości zastosowania każdego ćwiczenia. Poznasz teorię, ale czeka też cię praktyka! Autor przygotował w tej książce wiele sekwencji oddechowych, w których dany **oddech** może być wykorzystany jako potężne narzędzie do manifestowania pozytywnych zmian i wpływania na **zdrowie** oraz **samopoczucie**. Przekonaj się, jak to działa!

Techniki oddechowe w jodze do wykorzystania w codziennych czynnościach

Autor zaznacza, że to nie jest książka tylko dla osób praktykujących jogę. Skierowana jest do każdego, kto chciałby żyć lepszym, szczęśliwszym i zdrowszym życiem. Korzystając z praktycznych przykładów z **życia** codziennego, Autor wyjaśnia, jak sekwencje i ćwiczenia oddechowe zwiększą wydajność podczas aktywności fizycznej i **regeneracji** twojego zdrowia, wpływają na dobry sen, wzmacniają funkcje poznawcze, **łagodzą niepokój i stany lękowe**, promują głęboki **relaks**, są dobrym sposobem na stres i wiele więcej.

Naucz się, jak prawidłowo oddychać w jodze i nie tylko.

I wprowadź równowagę do swojego życia



Anatomia treningu funkcjonalnego

Kevin Carr Mary Kate Feit

Tytuł oryginału: Functional Training Anatomy

Zdrowie › aktywność fizyczna Zdrowie › sposoby na stres

ćwiczenia na stawy ebooki masaż powięzi mięśnie zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-220-8; **Cena katalogowa:** 99.90 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka ze skrzydełkami; **Format:** 16,5 x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Zdrowa aktywność fizyczna gwarantująca świetną formę i piękne ciało

Chcesz osiągnąć godną **pozazdroszczenia sylwetkę**? Pragniesz wzmocnić mięśnie, zwiększyć wytrzymałość, mobilność i stabilność? A może poprawić motorykę i wyniki sportowe? Być szybkim oraz w **świetnej formie** o każdej porze dnia? Oto **kompleksowy poradnik** na temat treningu funkcjonalnego. Ten rodzaj **aktywności fizycznej** jest idealny dla wszystkich, którzy chcą być **zdrowi** i sprawni ruchowo. Trening funkcjonalny angażuje różne partie mięśni i powoduje, że lepiej radzimy sobie z wykonywaniem codziennych czynności. Między innymi, takimi jak: wstawanie z łóżka, sięganie po coś, podnoszenie przedmiotów czy wchodzenie po schodach. *Anatomia treningu funkcjonalnego* jest doskonałym źródłem informacji dla wszystkich profesjonalistów zajmujących się fitnessem, sportem i wydajnością. A także tych, którzy chcą **poprawić swój wygląd oraz zdrowie**.

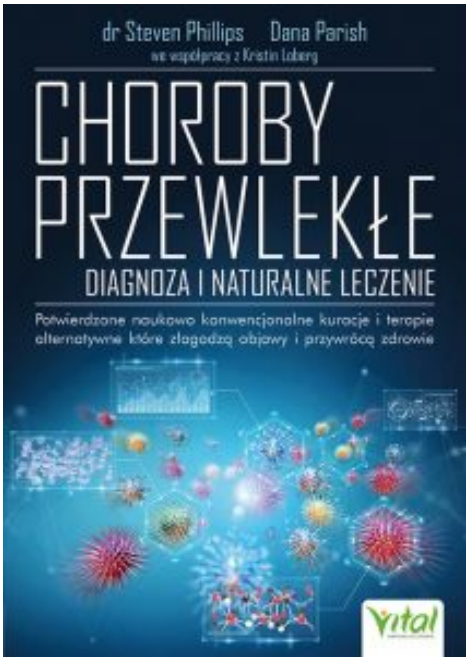
Trening funkcjonalny jako skuteczny sposób na stres, poprawę motoryki i wzmocnienie mięśni

Autorzy w tym poradniku zamieszczają wszystkie aspekty kompletnego programu treningu funkcjonalnego. Znajdziesz w nim **ćwiczenia na stawy** czy **masaż powięz**i. A także **sposoby na stres**, które pomogą wzmocnić twoje mięśnie, stawy i kości. Wyjaśniają, co to jest trening funkcjonalny oraz trening mobilności. I jaki jest jego wpływ na jakość ruchu, wydajność oraz redukcję kontuzji. Prezentują **ćwiczenia na rozgrzewkę**, dzięki którym przygotujesz się do zajęć o wysokiej intensywności. Rozwiniesz siłę za pomocą podnoszenia ciężarów, wymachom kettlem i ćwiczeniom opartym na podskokach. Nauczysz się w prawidłowy sposób używać piłki lekarskiej i ćwiczeń plyometrycznych, by wytwarzać oraz absorbować siłę. Dowiesz się, jakie efekty przynosi trening funkcjonalny. I jak poprawić siłę górnej i dolnej części ciała. A także tułowia za pomocą ćwiczeń z dominacją bioder, kolan, pchania i ciągnięcia. Dzięki tej **aktywności fizycznej** zwiększysz swoją siłę funkcjonalną na co dzień i zmniejszysz ryzyko kontuzji.

Trenuj zdrowo i bez kontuzji – odkryj skuteczny masaż powięzi i ćwiczenia na stawy

Ten **profesjonalny przewodnik** łączy w sobie zarówno wiedzę medyczną, jak i atlas anatomiczny. Sięgając po niego pogłębisz swoją wiedzę na temat **anatomii treningu funkcjonalnego**. Znajdziesz w nim **innowacyjne ilustracje anatomiczne.** Materiały są opracowane przez **światowych ekspertów** w dziedzinie treningu funkcjonalnego, siłowego i ogólnorozwojowego. Dzięki nim dokładnie zrozumiesz cel każdego przeprowadzonego ćwiczenia. Od razu zauważysz, jakie mięśnie pracują podczas wykonywania danego treningu. A dodatkowo odkryjesz **skuteczne sposoby na stres**, takie jak profesjonalnie opracowane zestawy ćwiczeń. Znajdziesz tu również **ćwiczenia na stawy**. Nie zabraknie też przykładów ćwiczeń na **masaż powięzi**, który poprawi twoje **zdrowie** wzmacniając przy tym mięśnie, stawy oraz kości.

Trening funkcjonalny kluczem do sprawności



Choroby przewlekłe – diagnoza i naturalne leczenie

Dana Parish Kristin Loberg dr Steven Philips

Tytuł oryginału: Chronic: The Hidden Cause of the Autoimmune Pandemic and How to Get Healthy Again

Zdrowie › pasożyty w organizmie

Alzheimer | bakterie | choroby autoimmunologiczne | choroby tarczycy | Parkinson | stany zapalne | stwardnienie rozsiane | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-299-4; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jakie są prawdziwe przyczyny chorób autoimmunologicznych?

Choroby autoimmunologiczne zyskały miano epidemii XXI wieku. Do gabinetów lekarskich trafia coraz więcej pacjentów z diagnozą alzheimera, parkinsona, stwardnienia rozsianego czy chorób tarczycy. Ich leczenie jest długotrwałe i najczęściej opiera się na łagodzeniu objawów. Dlaczego? Zwykle schorzenia tego typu uznaje się za **nieuleczalne lub dziedziczne**. Nic dziwnego, że lekarze czują się wobec nich bezradni. Jednak autorzy książki stawiają rewolucyjną tezę, która może **zmienić postrzeganie chorób autoimmunologicznych**. Ich zdaniem prawdziwą przyczyną chorób autoimmunologicznych są **infekcje**. Wywołują je **bakterie, wirusy, grzyby, insekty i pasożyty w organizmie**. Szczegółowo analizują oni **związki między infekcjami a chorobami przewlekłymi**. Jednocześnie pokazują sposoby radzenia sobie z towarzyszącymi im stanami zapalnymi. Okazuje się, że poprawa zdrowia wymaga też nowego podejścia do… leczenia boreliozy.

Infekcje wywołują choroby przewlekłe

Z niniejszej książki dowiesz się, że istotną rolę w rozprzestrzenianiu się epidemii chorób autoimmunologicznych odgrywają infekcje. W głównej mierze odpowiadają za nie bakterie, wirusy, grzyby, insekty i pasożyty w organizmie. Tezy zaprezentowane w publikacji zostały poparte badaniami naukowymi, opiniami specjalistów i historiami pacjentów. Autorzy wyjaśniają, że **stwardnienie rozsiane, alzheimer, parkinson, choroby tarczycy, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń** i wiele innych schorzeń to wyłącznie określenia przeróżnych symptomów. **Prawdziwe przyczyny chorób autoimmunologicznych** kryją się gdzie indziej.

Od stanów zapalnych do poprawy zdrowia

Książka składa się z dwóch części. W pierwszej znajdują się **informacje o biologii ludzkiego organizmu**. Autorzy wyjaśniają, dlaczego **diagnozowanie prawdziwych przyczyn infekcji w chorobach przewlekłych** napotyka na tyle trudności. Tłumaczą **symptomy schorzeń** i opisują etapy ich rozwoju. Jednocześnie pokazują, w jaki sposób infekcje powodują choroby autoimmunologiczne lub problemy natury psychicznej. Te ostatnie są bowiem częstym „towarzyszem" chorób przewlekłych.

Druga część książki przynosi **opis sprawdzonych strategii**, które ułatwią łagodzenie stanów zapalnych i poprawę zdrowia. Autorzy radzą, jak podchodzić do diagnoz i rozmawiać z lekarzami, by nie czuć się przytłoczonym chorobą. Dodatkowo pomagają wybrać optymalny sposób leczenia i poradzić sobie z nieuniknionymi podczas choroby kryzysami.

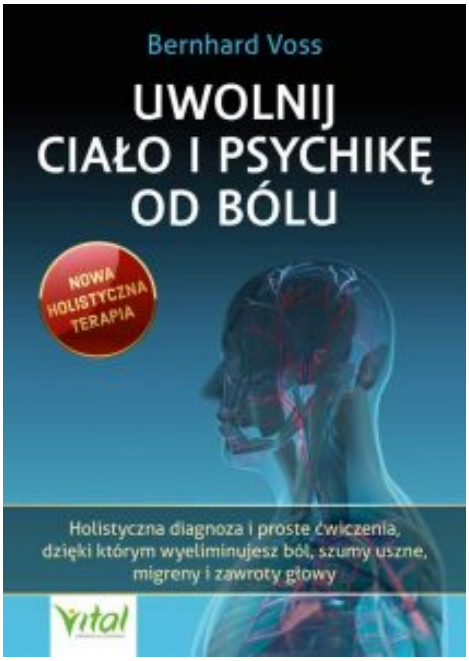
Praktyki ułatwiające powrót do zdrowia

Pacjenci borykający się z chorobami przewlekłymi często mają obawy przed ich nawrotami. Ciągłe napięcie powoduje stres. Niekiedy nawet przekształca się w depresję czy traumę. Utrudnia to powrót do zdrowia. Dlatego w książce zostały zaprezentowane techniki, które pozwolą na osiągnięcie wewnętrznego spokoju. Rozładowanie napięcia ułatwią **terapie – EMDR, DNRS, psychosomatyczna i poznawczo-behawioralna** Autorzy polecają również **suplementy i praktyki medycyny alternatywnej**. Pozytywne efekty powinny dać **lepsza dieta** (najlepiej wegańska o niskim indeksie glikemicznym) i **relaksujące aktywności** (różne formy medytacji, joga, tai chi, ćwiczenia oddechowe). Warto też zadbać o **zmiany w trybie życia** (sen o stałych porach, ćwiczenia fizyczne).

Dlaczego pacjenci z chorobami przewlekłymi powinni zająć się… leczeniem boreliozy?

Książka ta **zmienia postrzeganie przyczyn chorób przewlekłych**. Bazuje na dziesiątkach badań naukowych i opiniach specjalistów z różnych dziedzin medycyny. Pozwoliły one postawić tezę, że epidemia schorzeń autoimmunologicznych łączy się bezpośrednio ze wzrostem infekcji. W odpowiedzi na to autorzy zaproponowali **nowatorski program uzdrawiania**. Pozwoli on skutecznie poradzić sobie ze stanami zapalnymi i odnaleźć drogę do zdrowia.

Poznaj prawdziwą przyczynę chorób autoimmunologicznych i popraw stan swojego zdrowia!



pobierz fragment książki

Uwolnij ciało i psychikę od bólu

Bernhard Voss

Tytuł oryginału: Körperspuren: Ursachen körperlicher und psychischer Symptome verstehen und heilen - Neuer ganzheitlicher Ansatz

Zdrowie › psychosomatyka

ból głowy | ból kręgosłupa | ból pleców | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-241-3; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Odkryj nowatorską diagnostykę bólu i wypróbuj niezwykłą metodę holistycznego uzdrawiania

Czy zdarzyło ci się cierpieć z powodu uporczywych bólów głowy, których medycyna konwencjonalna nie była w stanie racjonalnie wytłumaczyć? A może zmagałeś się z bólami pleców lub kręgosłupa, choć badania potwierdzały, że cieszysz się znakomitym zdrowiem? Zapewne każdy byłby w stanie stworzyć długą listę chorób i dolegliwości, których przyczyny trudno wyjaśnić. Jak je zatem właściwie zdiagnozować? Czy można w tej sytuacji skutecznie pozbyć się uciążliwych objawów? Okazuje się, że satysfakcjonujących odpowiedzi na te pytania udziela **psychosomatyka**, a drogą do poprawy zdrowia jest holistycz**ne uzdrawianie**.

Jak uwolnić ciało i umysł od bólu?

Dzięki tej książce dowiesz się, **czym są łańcuchy mięśniowo-powięziowe** i jak wpływają na stan zdrowia. Nauczysz się analizować swoje emocje i rozumieć prawdziwe przyczyny chorób. Stosując innowacyjną diagnostykę bólu i **proste ćwiczenia z pogranicza psychoterapii i osteopatii**, usuniesz blokady hamujące twój rozwój osobisty i poczujesz pełnię szczęścia. Przy tym zrozumiesz, że kluczem do prawidłowego funkcjonowania organizmu jest przede wszystkim spokojny umysł. W ten sposób **pozbędziesz się bólu głowy, kręgosłupa i pleców, migren czy szumów usznych**. Odzyskując kontrolę nad swoim życiem, uczynisz je lepszym.

Łańcuchy mięśniowo-powięziowe – klucz do zrozumienia przyczyn chorób i dolegliwości

Zdaniem autora książki, doświadczonego osteopaty i psychoterapeuty, przyczyną wielu niewyjaśnionych chorób są **trudne emocje i negatywne przeżycia**. „Odkładając się" w narządach wewnętrznych, powodują ich napięcie. Z kolei napięte narządy wewnętrzne „ciągną" mięśnie i powięzi. Tak właśnie powstają **łańcuchy mięśniowo-powięziowe**. Sprawiają one, że napięcie powstające w jednej części ciała powoduje ból w zupełnie innym miejscu. Z osteopatycznego punktu widzenia narządy ulokowane poniżej przepony wpływają na nerwy i stawy znajdujące się m.in. w biodrach, kolanach, miednicy i dolnym odcinku kręgosłupa. Z kolei nieprawidłowe napięcia w narządach powyżej przepony oddziałują na nerwy i stawy barków, ramion, kręgosłupa szyjnego i podstawę czaszki.

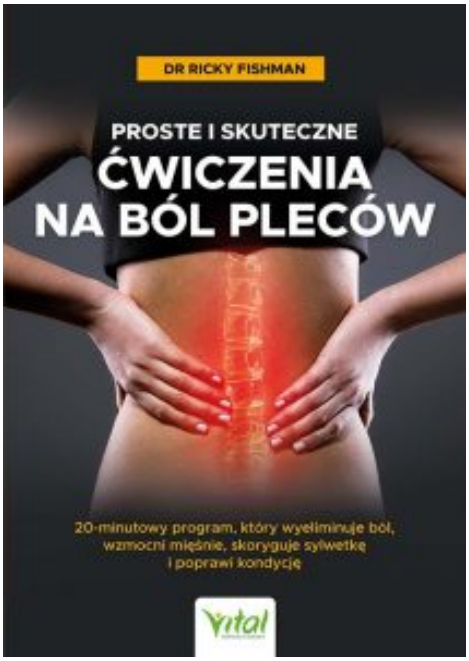
Holistyczne uzdrawianie krok po kroku

Pierwsza część książki traktuje o związkach ciała i psychiki. Autor szczegółowo analizuje **przyczyny dolegliwości z punktu widzenia psychosomatyki**. Jednocześnie przybliża technikę rezonansu, która jest kluczem do poznania emocji wypartych ze świadomości. Z kolei w drugiej części prezentuje niektóre powszechnie występujące choroby. Na przykładzie konkretnych pacjentów tłumaczy zasady powstawania łańcuchów mięśniowo-powięziowych i ich wpływ na zdrowie. W ten sposób wyjaśnia **przyczyny trudnych do wytłumaczenia objawów**. Książka zawiera także **wiele praktycznych ćwiczeń**. Można je samodzielnie stosować niczym apteczkę pierwszej pomocy.

Samodzielna diagnostyka bólu – zobacz, jakie to proste!

Terapie holistyczne zakładają jedność ciała i psychiki. Dlatego trudno wyobrazić sobie zdrowe ciało fizyczne i tym samym pełnię szczęścia bez spokojnego umysłu. Docierając do głęboko skrywanych lub wypartych ze świadomości emocji, zyskujemy szansę na **prawdziwe uzdrowienie** i niczym nieskrępowany rozwój osobisty.

Chcesz poradzić sobie z bólem kręgosłupa, pleców lub głowy? Najpierw zrozum swoje emocje!



pobierz fragment książki

Proste i skuteczne ćwiczenia na ból pleców

dr Ricky Fishman

Tytuł oryginału: The Back Pain Relief Plan: A 20-Minute Exercise-Based Program to Prevent, Manage, and Ease Pain

Zdrowie › aktywność fizyczna

ból pleców | ćwiczenia na stawy | mięśnie | zdrowe kości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-276-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Ćwiczenia na ból pleców i stawy szansą na poprawę zdrowia i codzienny relaks

Ból pleców jest jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych. Zdaniem specjalistów około 80% ludzi na świecie doświadczy bólu pleców w którymś momencie swojego życia. Trzeba przyznać, że jest to wyjątkowo „demokratyczna" dolegliwość. Dotyka ona zarówno starszych, jak i młodych, zdrowych i borykających się z innymi chorobami, osoby wykonujące pracę biurową i fizyczną. Niektórzy pogodzili się z myślą, że ból będzie im towarzyszył do końca życia. Dlatego starają się z nim „zaprzyjaźnić". Niestety, potrafi on skutecznie uprzykrzyć życie.

Na szczęście proste i dostępne każdemu **ćwiczenia na ból pleców i stawy** mogą szybko poprawić stan zdrowia. Dzięki tej książce poznasz **skuteczny program treningowy**, który złagodzi ból pleców. Jednocześnie **wzmocni mięśnie i zapewni zdrowe kości**. Jest on w pełni bezpieczny i bez trudu można go dopasować do indywidualnych potrzeb. Publikacja zawiera serię ćwiczeń rozciągających oraz mało obciążających treningów cardio. Są one uszeregowane od łatwych do trudniejszych. Ponadto znaleźć w niej można **zalecenia dotyczące diety, snu i ergonomii miejsca pracy**.

Jak złagodzić ból pleców – poznaj prosty sposób na poważne choroby i uciążliwe dolegliwości

Program przedstawiony w tej książce koncentruje się na dolnej części pleców, gdyż jest to najczęstszy obszar bólu i dyskomfortu. Jednak można go wykorzystać również do leczenia innych partii pleców. Prezentację ćwiczeń poprzedza analiza anatomii tej części ciała. Autor opisuje budowę, zależności i **zasady funkcjonowania mięśni, ścięgien, więzadeł, dysków i nerwów**. Wychodzi bowiem z założenia, że zastosowanie odpowiedniej terapii wymaga najpierw znalezienia źródła problemu. Ból pleców jest wypadkową wielu czynników. Wśród nich znajdują się:niezdrowa dieta, nadwaga, brak snu i aktywności fizycznej. Nie bez znaczenia są nadmierne tycie, spędzanie długich godzin w pozycji siedzącej czy obciążenie stresem. Każdy z tych czynników zostawia ślad w ludzkim ciele. Brak reakcji szybko odbija się na zdrowiu.

Ćwiczenia na ból pleców i wzmocnienie kręgosłupa – czas na działanie

Główną część książki stanowi **4-tygodniowy program ćwiczeń**. Zawiera on **ćwiczenia cardio**, a także służące rozciąganiu i wzmocnieniu kręgosłupa oraz mięśni głębokich. Wszystkie zaprezentowane aktywności fizyczne zostały podzielone na: łagodne, łatwe, średnie i zaawansowane. Dzięki temu można je wdrażać stopniowo i dopasować do swoich umiejętności i kondycji. Program doskonale sprawdza się zarówno **w przypadku ostrego, jak i przewlekłego bólu pleców**. Korzystanie z książki i wykonywanie poszczególnych ćwiczeń ułatwiają **ilustracje oraz dokładne instrukcje**. Są też wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i środków ostrożności.

Nie zapomnij o profilaktyce!

Dzięki wskazówkom zawartym w tej książce nie tylko dowiesz się, **jak złagodzić ból pleców**. Poznasz też niezawodne **sposoby na wzmocnienie kręgosłupa czy zdrowe kości**. To nie wszystko. Autor porusza również niezwykle istotną dla zdrowia kwestię profilaktyki. Ból pleców może bowiem powracać, gdy nie wyeliminujemy niewłaściwych zachowań. Dlatego w książce znajdują się informacje, **jak wyzbyć się szkodliwych nawyków** i ustrzec się błędów związanych z codziennym trybem życia. Niekiedy przeorganizowanie miejsca pracy, zmiana przyzwyczajeń podczas snu, a nawet robienie prania czy siedzenie na kanapie w odpowiedniej pozycji potrafią zdziałać cuda. Ważna jest bowiem **świadomość prawidłowej postawy** podczas stania, siedzenia i poruszania się. To klucz do zdrowia i codziennego relaksu.

Ból pleców? Zapomnij o nim dzięki prostym i skutecznym ćwiczeniom!

Apteczka olejków eterycznych

dr Eric Zielinski Sabrina Ann Zielinski

Tytuł oryginału: The Essential Oils Apothecary: Advanced Strategies and Protocols for Chronic Disease and Conditions

Medycyna naturalna › aromaterapia

cukrzyca | ebooki | olejki eteryczne | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-297-0; **Cena katalogowa:** 109.90 zł; **Ilość stron:** 456; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Potwierdzona skuteczność olejków eterycznych w leczeniu chorób przewlekłych!

Olejki eteryczne, ekstrahowane bezpośrednio z kory kwiatów, żywic, liści czy korzeni to wysoce skoncentrowane związki chemiczne pochodzenia roślinnego. Od tysięcy lat stanowią one podstawę medycyny naturalnej. Bez względu na to, w jaki sposób je stosujesz – miejscowo, w diecie, czy rozpylając w powietrzu, mają zbawienny wpływ na twój organizm. **Leczą stany zapalne, eliminują ból, pomagają w zwalczaniu infekcji.** Olejki eteryczne to również doskonały sposób na stres i wahania nastrojów. Działają łagodnie i szybko. Dlatego coraz więcej osób cierpiących na schorzenia przewlekłe, takie jak bezsenność, depresja, choroba Parkinsona, nadciśnienie czy cukrzyca, sięga po nie jako terapię uzupełniającą. Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób wprowadzić te „pachnące lekarstwa" do swojej codzienności!

Dlaczego olejki eteryczne działają? Sekret medycyny naturalnej

Czy wiedziałeś, że **jedna kropla olejku eterycznego zawiera do trzystu związków chemicznych** występujących naturalnie w roślinach? Służą jej one do uodparniania się na choroby, przyciągania pszczół czy ochrony przed drapieżnikami. Są to leki roślinne w najczystszej postaci. W rzeczywistości substancje, które są składnikami większości leków dostępnych na rynku, są oparte na składnikach chemicznych, które można znaleźć w olejkach eterycznych. Jednakże, w przeciwieństwie do leków stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych, **kiedy prawidłowo używasz olejków eterycznych, nie odczujesz żadnych skutków ubocznych!** W tej książce dr Eric Zielinski, światowej sławy aromaterapeuta, wraz ze swoją żoną Sabriną Ann Zielinski odkryją przed tobą lecznicze możliwości olejków eterycznych!

Wszystko co musisz wiedzieć o leczniczej mocy olejków eterycznych!

Opierając się na licznych badaniach naukowych oraz własnym doświadczeniu w leczeniu tysięcy pacjentów, autorzy stworzyli przełomową publikację, w której opisują, w jaki sposób z pomocą naturalnych olejków eterycznych wyeliminować choroby przewlekłe! Odkryj ponad **150 prostych do wykonania receptur** na:

- bezsenność i zaburzenia snu,
- stres i niepokój,
- depresję,
- cukrzycę i insulinooporność,
- alergie,
- choroby zapalne jelit,
- zespół przewlekłego zmęczenia i fibromialgię,
- choroby sercowo-naczyniowe,
- zaburzenia libido i erekcji,
- chorobę Alzheimera,
- chorobę Parkinsona i epilepsję,
- – stłuszczenie wątroby,
- i wiele innych.

Aromaterapia w domu, czyli jak stosować olejki eteryczne

To proste! W tej książce znajdziesz profile ponad **70 najważniejszych olejków eterycznych** wraz z informacją o ich zastosowaniach leczniczych oraz olbrzymim wachlarzem receptur. Pomogą ci one w leczeniu wielu chronicznych dolegliwości, od łagodnych aż po te poważniejsze. Z łatwością przygotujesz oczyszczającą **kąpiel z olejkami eterycznymi** czy maść na ból stawów. Z lawendy, majeranku, ylang ylang i neroli stworzysz prostą mieszankę na nadciśnienie. **Olejki eteryczne na stres**, takie jak trawa cytrynowa czy melisa, będą doskonałym

składnikiem wyciszającego inhalatora. A grejpfrut, limonka i mięta pieprzowa to główne składniki mieszanki odchudzającej, którą wykorzystasz w leczeniu cukrzycy i otyłości. Sam widzisz, że aromaterapia w domu to nieograniczone możliwości leczenia wielu schorzeń!

Naturalne olejki eteryczne – jak czerpać z nich korzyści

Dodatkowo autorzy zadbali również o wprowadzenie cię w podstawy aromaterapii. Dzięki ich poradom dowiesz się na co zwracać uwagę przy zakupie olejków eterycznych i jak nie dać się nabrać na puste hasła marketingowe. Poznasz najlepsze oleje nośne oraz zasady łączenia i mieszania olejków eterycznych. Odkryjesz, które olejki eteryczne są najlepsze do kąpieli, a które do dyfuzji. Autorzy zwrócą twoją uwagę na bezpieczeństwo, czyli które olejki mogą wykazywać właściwości uczulające, a także które z nich źle reagują na światło. Dowiesz się również, jak łatwo zastąpić chemiczne środki czyszczące, domowymi, w pełni bezpiecznymi produktami. Wraz z Mamą Z wykonasz płyn do mycia łazienki z olejkiem z drzewa herbacianego i cytrusami, a także szybki i łatwy płyn odkażający do rąk. A teraz spróbuj sam i stwórz swoją własną mieszankę, która pomoże ci wyeliminować stany zapalne, które są przyczyną chorób przewlekłych!

Roll-on łagodzący stan zapalny

5 kropli olejku eterycznego z kminku

5 kropli olejku eterycznego z mięty pieprzowej

2 krople olejku eterycznego z lawendy.

Olej nośnikowy do wyboru – jojoba i frakcjonowany olej kokosowy wchłaniają się szybko – według potrzeby

Będziesz potrzebował szklanej butelki z kulką (roll-on) o pojemności 10 ml

1. Wlej olejki eteryczne do butelki.

2. Napełnij butelkę wybranym olejem nośnikowym i dobrze wstrząśnij.

3. Masuj brzuch, klatkę piersiową i kark dwa razy dziennie przez 4 tygodnie.

Opinie o książce *Apteczka olejków eterycznych*

„Najbardziej wszechstronne źródło dotyczące stosowania olejków eterycznych, jakie znam… Gorąco polecam!”

— dr Amy Myers, autorka bestsellerów *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* oraz *Możesz wyleczyć choroby tarczycy*

„Misją Zielinskich jest, aby olejki eteryczne stały się brakującym ogniwem w medycynie XXI wieku. Ich *Apteczka olejków eterycznych* oferuje jasne, oparte na dowodach naukowych strategie leczenia 25 najbardziej powszechnych i poważnych schorzeń zdrowotnych. Ta książka to mistrzowska praca łącząca starożytną mądrość ze współczesną nauką. Pomoże ci ukoić ciało, umysł i ducha super naturalną mocą roślin!!!”

— dr Ann Louise Gittleman, autorka bestsellera „New York Timesa” *Premenopauza – praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia*

„Nie wyleczysz świata olejkami eterycznymi, ale z pewnością poprawisz swoje zdrowie dzięki ich stosowaniu. Rozbudowanie własnej „apteczki” do „apteczki zdrowia” jest łatwe dzięki temu niezbędnemu, praktycznemu podręcznikowi „pierwszych podpowiedzi” natury. Przepisy są proste i łatwe do stosowania. To książka, z której będziesz korzystać wielokrotnie”.

— dr Tom O’Bryan, autor bestsellera *Jak wzmocnić swój mózg*

„Doktor Eric Zielinski stał się autorytetem w dziedzinie nauki i codziennego stosowania olejków eterycznych. Jego prace są zawsze praktyczne, łatwe do zrozumienia i przepełnione serdecznością. Pozycją *Apteczka olejków eterycznych* dr Z. podniósł temat na zupełnie nowy poziom. Napisał bowiem pierwszą książkę o zapobieganiu i leczeniu chorób przewlekłych przy użyciu tych niesamowitych, pochodzących od Boga leków. Książka ta jest skarbnicą szczegółowych informacji i spostrzeżeń. Głębokie zrozumienie naturalnego zdrowia zainspiruje cię do używania olejków eterycznych w trosce o siebie i swoich bliskich. Treść *Apteczki olejków eterycznych* naprawdę zapiera dech w piersiach. Uważam, że jest to obowiązkowa, jedyna w swoim rodzaju książka referencyjna, z której będziesz korzystać przez całe życie”.

— Marc David, założyciel Institute for the Psychology of Eating i autor bestsellerów

Stwórz swoją eteryczną apteczkę!

Keto dla zdrowia i długowieczności

Ivor Cummins Jeffry N. Gerber Ryan Turner

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

Dieta › dieta ketogeniczna Dieta › odchudzanie

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

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

Cukrzyca i insulinooporność – plaga XXI wieku

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

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

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

Eksperci prezentują korzyści i zasady diety niskowęglowodanowej i ketogenicznej

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

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

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

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

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

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

– poznasz fakty i mity o cukrze, olejach rafinowanych, tłuszczach i rzekomo „złym” cholesterolu;

– zyskasz dużą dawkę naukowo potwierdzonych informacji na temat diety ketogenicznej i niskowęglowodanowej (low-carb), m.in. zasady działania i metabolizowania poszczególnych składników odżywczych;

– zastosujesz gotowy, **unikalny 21-dniowy plan żywieniowy oparty na diecie niskowęglowodanowej**;

– poznasz zasady i korzyści płynące z pomijania posiłków, czyli postu przerywanego;

– wypróbujesz ponad 50 przepisów na pyszne i proste dania o niskiej zawartości węglowodanów i wysokiej zawartości tłuszczu.

Już dziś wypróbuj świetny przepis diety ketogenicznej

Zapiekanka z cukinii, kiełbasy i sera

Składniki (na 8 porcji):

1 łyżka oliwy z oliwek

4 średnie cukinie

drobna sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

45 g pikantnej włoskiej kiełbasy (bez wypełniaczy zbożowych)

200 g sera Fontina, posiekanego

6 dużych jaj

½ szklanki (120 ml) śmietanki kremówki

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

1. Rozgrzej piekarnik do 205°C. Rozgrzej olej na dużej patelni na średnim ogniu.

2. Pokrój cukinię w plastry, przełóż na patelnię, wlej oliwę i dopraw po ⅛ łyżeczki soli i pieprzu. Podsmażaj cukinię przez 5 minut lub do miękkości i zrumienienia, a następnie zdejmij z patelni i odstaw.

3. Dodaj na patelnię kiełbasę i smaż do momentu, aż będzie w pełni usmażona i zarumieniona.

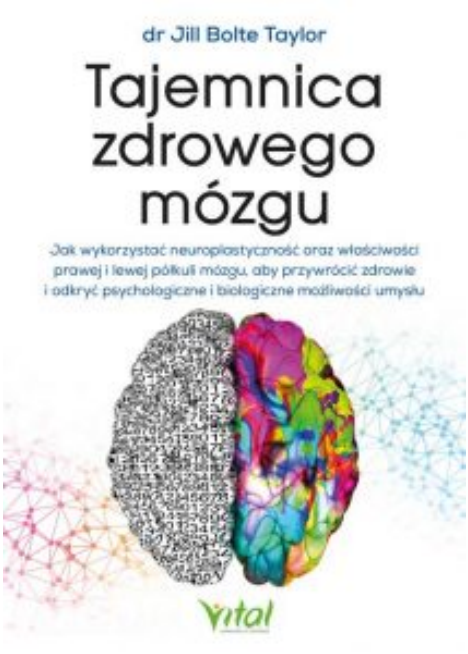
4. Wyłóż 20-centymetrową okrągłą blachę (lub podobne naczynie) papierem do pieczenia, pozostawiając około centymetra ponad naczynie. Równomiernie rozłóż na blachę cukinię i kiełbasę, posyp serem Fontina (zostawiając małą garść na wierzch zapiekanki).

5. Wbij jajka do miski, dopraw ¼ łyżeczki soli i pieprzu, dodaj śmietanę i dobrze ubij. Wylej masę jajeczną na mieszankę z cukinii i kiełbasy, posyp wierzch pozostałym serem Fontina. Wstawi blaszkę do piekarnika i piecze, aż masa jajeczna będzie ścięta, a wierzch zapiekanki złocistobrązowy. Powinno to zająć około 30 minut.

6. Gotową zapiekankę pokrój na 8 porcji i podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do 4 dni.

Jeśli chcesz, ułóż plasterki chrupiącego bekonu na wierzch zapiekanki.

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



Tajemnica zdrowego mózgu

dr Jill Bolte Taylor

Tytuł oryginału: Whole Brain Living: the Anatomy of Choice and the Four Characters That Drive Our Life

Szczęście › rozwój osobisty
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ebooki | jak ćwiczyć mózg | motywacja | mózg | neuroplastyczność | poprawa pamięci | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-247-5; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Neuroplastyczność mózgu – znajdź motywację i sposoby na to, jak ćwiczyć mózg i doskonalić poprawę pamięci

W tej książce znajdziesz odkrywcze badania naukowe, które są doskonałym dowodem na neuroplastyczność mózgu. Potwierdzają one, że mózg może stale rozwijać się w wyniku doświadczeń. Bez wątpienia twoja prawa i lewa półkula potrafią się regenerować w wyniku pozytywnych doświadczeń, jak również traumatycznych przeżyć i chorób, takich jak udar mózgu. Zrozumiesz, jak stymulować pracę mózgu i wykorzystywać w pełni jego możliwości, aby osiągnąć zdrowie i szczęście. Zawarta tu wiedza o prawej i lewej półkuli mózgu rzuci nowe światło na twoje emocje i zachowanie. Przekonasz się, że możesz mieć ostry umysł w każdym wieku. Poznasz skuteczne sposoby na poprawę pamięci i metody na to, jak ćwiczyć mózg. Stosując odpowiednie ćwiczenia z zakresu rozwoju osobistego, możesz stale rozwijać swój mózg.

Półkule mózgu – emocjonalna i myśląca? Sprawdź, co na to neuronauka i psychologia

W XX wieku uczono nas, że prawa półkula mózgu jest mózgiem emocjonalnym, a lewa półkula – mózgiem racjonalnego myślenia. Obecnie neuronauka dowodzi, że nie jest to takie oczywiste. Każda półkula ma zarówno mózg emocjonalny, jak i mózg myślący. Autorka, na przykładzie własnej rekonwalescencji po ciężkim udarze, opisuje, jak plastyczny jest nasz mózg i jak nieograniczone możliwości w nim tkwią. Przekonasz się, że we wnętrzu twojej głowy mieszkają cztery różne osobowości, które wzajemnie się komunikują oraz kształtują emocje i zachowania. W tej nowej, przełomowej książce dr Jill Bolte Taylor przedstawia te cztery odrębne moduły komórek jako cztery postacie, które składają się na to, kim jesteś.

Dowiedz się, jak mózg kreuje otaczającą rzeczywistość

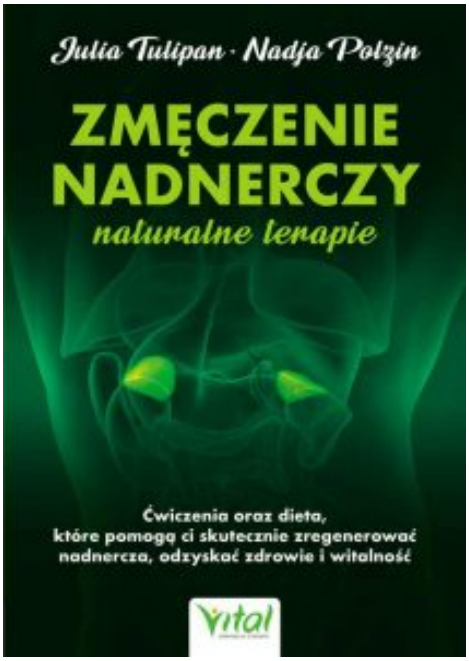
Opierając się na najnowszych wynikach badań naukowych o mózgu, a także na bogatym doświadczeniu, dr Jill pokaże ci, jak możesz wykorzystać prawą i lewą półkulę, aby złagodzić stres, pokonać choroby i uzyskać wewnętrzny spokój. Autorka, nawiązując do swoich przeżyć związanych z udarem, rekonwalescencją, dostarcza licznych przykładów na niebywałą neuroplastyczność mózgu. Udowadnia, że twój mózg ma klucz do wyboru, kim i jak jesteś w każdej chwili. W tej książce znajdziesz narzędzia do zastosowania tej wiedzy w celu znalezienia równowagi i satysfakcjonującego życia. Odkryjesz nie tylko racjonalną część mózgu i dary analitycznego, krytycznego myślenia, jakimi obdarzają cię komórki mózgowe lewej półkuli, ale odblokujesz głęboki, duchowy wymiar kryjący się w prawej półkuli. Dowiesz się, jak mózg kształtuje twoje emocje, motywację i osobowość.

Anatomia mózgu a osobowość. Odkryj, jak działa drużyna mózgu: cztery typy osobowości na drodze do szczęścia i rozwoju osobistego

Wszystko, co myślisz, czujesz lub robisz, zależy od komórek mózgowych, które pełnią daną funkcję. Jak ćwiczyć mózg? Ponieważ każda z czterech typów osobowości (nazywanych przez autorkę Czterema Postaciami) wywodzi się z określonych grup komórek, które czują się w twoim ciele wyjątkowo, każda z nich przejawia określone umiejętności, odczuwa określone emocje lub myśli w charakterystyczny sposób. W książce dr Taylor pokaże ci, jak zapoznać się z własnymi czterema typami osobowości. Nauczysz się obserwować, w jaki sposób przejawiają się one w twoim codziennym życiu, a także jak je rozpoznawać i odnosić się do nich u innych. Wprowadza też praktykę zwaną „naradą mózgów". To narzędzie, dzięki któremu twoje Cztery Postacie mogą ze sobą rozmawiać, co pozwala ci wykorzystać ich mocne strony i wybrać, którą z nich chcesz uosabiać w danej sytuacji.

Zacznij swoją podróż w głąb mózgu już dziś

Im lepiej poznasz swój mózg i każdą z Czterech Postaci w sobie i w innych, tym większą władzę zyskasz nad swoimi myślami, uczuciami, związkami, stresem i całym życiem. W istocie odkryjesz, że masz moc wybierania, kim i jak chcesz być w każdej chwili. Pamiętaj jednak, że kiedy twoje cztery typy osobowości współpracują ze sobą i równoważą się wzajemnie jako całość mózgu, zyskujesz radykalnie nową mapę drogową do głębokiego, wewnętrznego spokoju. Przekonaj się, jak ten naukowy model obrazujący funkcjonowanie i neuroplastyczność mózgu działa w praktyce. Zmienisz pogląd na to, jak podchodzić do powrotu do zdrowia po udarze i traumatycznych przeżyciach. Ta książka to mapa drogowa do zrozumienia twoich czterech głównych wewnętrznych typów osobowości.



Zmęczenie nadnerczy – naturalne terapie

Julia Tulipan Nadja Polzin

Tytuł oryginału: Diagnose Nebennierenerschöpfung: Wie chronischer Stress die Hormon-Balance stört, Vitalität und Lebensfreude zurück gewinnen

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

dobry sen | ebooki | mitochondria | niepokój | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-248-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Przewlekłe zmęczenie i brak chęci do życia to skutek… zmęczenia nadnerczy

Natłok obowiązków, wytężona praca, często po godzinach, brak dobrego snu i efektywnego odpoczynku, zaniedbane zdrowie… Dziś niemal wszyscy przywykliśmy do tego, że stale czujemy się zmęczeni, bez życia, energii i zapału. Łykamy przypadkowe witaminy w nadziei na lepsze samopoczucie. Uznajemy to za normę naszych zabieganych czasów. Czy słusznie? Czy wiesz, że odczucie ciągłego zmęczenia i poczucie zrezygnowania może być objawem choroby? Tak! Skutki, jakie zmęczenie nadnerczy wywiera na nasz organizm, są wielorakie, a mimo to lekarze bardzo rzadko rozpoznają chorobę. Cierpiący pacjent sam musi wziąć odpowiedzialność za własne zdrowie.

Skutki przewlekłego stresu są zatrważające!

Nadnercza… Mało kto zna ten mały organ, wielkości winogrona, który znajduje się nad naszymi nerkami. To w nich wytwarzany jest hormon stresu, kortyzol. Bez kortyzolu życie jest niemożliwe, a bez zdrowych nadnerczy kortyzol nie może być produkowany. Jeśli z powodu przewlekłej presji psychicznej lub fizycznej zmęczone nadnercza nie są już w stanie wytwarzać wystarczającej ilości kortyzolu do ciągłego reagowania na stres, to w naszym organizmie pojawiają się objawy choroby. Brak równowagi hormonalnej może mieć poważne konsekwencje. Zaburzenia snu, niewytłumaczalny przyrost masy ciała, brak sił, alergie, odczuwanie niepokoju, depresja, częste infekcje i choroby mogą być skutkiem przewlekłego stresu. Tak nasze nadnercza wyczerpują się…

Co to jest zmęczenie nadnerczy i jakie są tego objawy?

Zmęczenie nadnerczy to stan, w którym dochodzi do osłabienia zdolności nadnerczy do wydzielania hormonów, a co za tym idzie – pogorszenia naszego samopoczucia i ogólnego stanu zdrowia. Jakie – oprócz uczucia ciągłego zmęczenia – są inne objawy zmęczenia nadnerczy? Do najczęstszych objawów zaliczamy jeszcze między innymi częste infekcje, wahania poziomu cukru we krwi, alergie, niskie ciśnienie krwi, obniżone libido, osłabione mięśnie, kłopoty z koncentracją, pojawienie się stanów zapalnych, wypadanie włosów, drażliwość, niepokój, zawroty głowy czy chęć na słodkie i słone pokarmy.

Zmęczenie nadnerczy – praktyczne sposoby diagnozy i leczenia

Czy zmęczenie nadnerczy można wyleczyć? Jak odzyskać zdrowie, jeśli niewielu współczesnych lekarzy zajmuje się problemem wyczerpania nadnerczy? Jak wygląda leczenie zmęczenia nadnerczy? Leczenie zmęczenia nadnerczy opiera się na czterech prostych filarach zdrowia: zarządzaniu stresem, odżywianiu, dobrym śnie i ćwiczeniach. Jak wcielić te zasady w życie? Dowiesz się tego z tej praktycznej książki. Autorki szczegółowo zajęły się tematem zmęczenia lub osłabienia nadnerczy, jego fizycznymi konsekwencjami i sposobami samodzielnego zwalczania uciążliwych objawów. Poznasz przyczyny dolegliwości, dowiesz się, jak działa organizm i jak powstają dysfunkcje. Znajdziesz odpowiedź między innymi na pytanie, dlaczego tak ważne są sprawne mitochondria i za co odpowiadają. Autorki w prosty sposób wyjaśnią i wskażą, jakie konkretne środki można podjąć, aby poprawić swoją kondycję fizyczną.

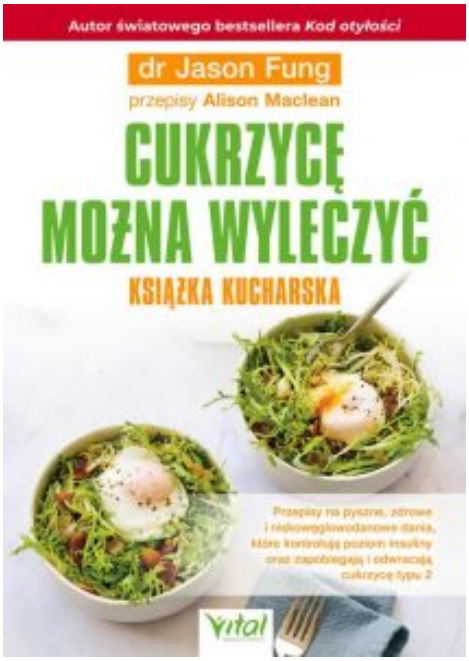
Rzetelna wiedza poparta naukowo

Ta książka to przewodnik samopomocy dla pacjentów zmagających się z objawami i skutkami wyczerpania nadnerczy. Autorki, magister biologii Julia Tulipan i holistyczna dietetyczka Nadja Polzin, poprowadzą cię krok po kroku ku wyzdrowieniu. Co ważne, informacje, które tu przedstawiły, są poparte naukowymi dowodami.
W tej książce znajdziesz następującą pomoc:

- kwestionariusz, autotesty i testy laboratoryjne z jasną interpretacją, które pomogą ci samodzielnie zdiagnozować zmęczenie nadnerczy i jego objawy,
- ćwiczenia i cenne wskazówki dotyczące tego, jak zmniejszyć poziom stresu,
- obszerne zalecenia dotyczące diety,
- tygodniowy plan posiłków i proste przepisy na pyszne potrawy, które zoptymalizują zaopatrzenie organizmu we wszystkie ważne substancje witalne, witaminy i składniki odżywcze,

- zasady wspomagania dobrego snu i aktywnej regeneracji, między innymi mitochondriów,
- zalecenia dotyczące naturalnych suplementów diety i ekstraktów roślinnych.

Skuteczna regeneracja dla twoich nadnerczy!



Cukrzycę można wyleczyć – książka kucharska

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Diabetes Code Cookbook: Delicious, Healthy, Low-Carb Recipes to Manage Your Insulin and Prevent and Reverse Type 2 Diabetes

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

cukrzyca | insulinooporność | oczyszczanie organizmu | post przerywany | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-221-5; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Czym jest dobre jedzenie?

W tej książce nie znajdziesz wzmianek o ilości kalorii i węglowodanów. Natomiast dowiesz się, czym jest dobre jedzenie i zdrowe odżywianie: czymś naturalnym, nieprzetworzonym i zdrowym. Niektóre z tych produktów mogą mieć więcej lub mniej kalorii, inne mogą zawierać więcej – lub mniej – węglowodanów. Nie znaczy to jednak, że nie można się nimi cieszyć i wpływać na odchudzanie i oczyszczanie organizmu. Kluczem jest rozkoszowanie się naturalnymi, nieprzetworzonymi produktami i jedzenie do momentu, gdy poczujesz się pełny.

Epidemia otyłości i cukrzycy typu 2 – czy już ciebie dopadła? Czy wiesz, jak jej uniknąć?

Epidemia cukrzycy typu 2 podążyła w ostatnich dziesięcioleciach za epidemią otyłości, niosąc ze sobą wiele konsekwencji zdrowotnych. Cukrzyca typu 2 znacznie zwiększa ryzyko zapadnięcia na większość rodzajów chorób przewlekłych, między innymi choroby serca, udarów, niektóre rodzaje nowotworów złośliwych, ślepotę, amputację, choroby nerek, uszkodzenia nerwu oraz infekcje. Nie musi jednak tak być. Chociaż większość osób uważa cukrzycę typu 2 za chorobę przewlekłą i nieuleczalną, to taki pogląd jest w dużej mierze nieuzasadniony. Większość specjalistów uważa, że utrata wagi znacząco polepszy lub nawet odwróci tę chorobę oraz wszystkie towarzyszące jej dolegliwości. Kluczem jest zatem takie zmodyfikowanie nawyków żywieniowych i zdrowe odżywianie, by ułatwić sobie utratę wagi, poprawić zdrowie i oczyścić organizm. Ta książka ci w tym pomoże.

Cukrzycę typu 2 powoduje zbyt duża ilość cukru, dlatego sprawdź, czym jest dobre jedzenie, aby jej uniknąć

Wszystkie pokarmy składają się z trzech głównych części składowych, zwanych makroelementami. Są to białka, tłuszcze i węglowodany – układ pokarmowy radzi sobie z każdym z nich inaczej. Po zjedzeniu pokarmy zostają rozbite, by łatwiej się wchłaniały. Kiedy nadmiar glukozy gromadzi się w ciele na przestrzeni dziesięciu lub dwudziestu lat, każda jego komórka zaczyna po prostu gnić. Właśnie dlatego cukrzyca typu 2, w przeciwieństwie do niemal każdej innej choroby, atakuje wszystkie narządy i powoduje insulinooporność. Twoje oczy gniją i tracisz wzrok. Twoje nerki gniją i potrzebna ci dializa. Twoje serce gnije, więc doznajesz jego ataku i niewydolności. Twój mózg gnije i chorujesz na Alzheimera. Twoja wątroba gnije i doznajesz choroby stłuszczenia i marskości wątroby. Twoje nogi gniją i pojawia się cukrzycowe owrzodzenie stopy. Twoje nerwy gniją i rozwija się neuropatia cukrzycowa. Żadna część ciała nie zostaje oszczędzona.

Kiedy jesz, twoje ciało przechowuje energię z pożywienia. Kiedy pościsz – spala ją

Ćwiczenia fizyczne z pewnością mogą pomóc przy cukrzycy typu 2, insulinooporności i otyłości. Jednak jest to znacznie mniej skuteczne rozwiązanie niż post przerywany – najprostsza i najpewniejsza metoda, by zmusić swoje ciało do spalania cukru. Post to po prostu odwrotna strona jedzenia: jeśli nie jesz, pościsz. Kiedy jesz, twoje ciało *przechowuje* energię z pożywienia. Kiedy pościsz – *spala* ją. Glukoza to najłatwiej dostępne źródło energii z pożywienia. Dłuższe okresy postu pozwalają spalić więcej magazynowanego cukru.Choć post może brzmieć jak coś bardzo trudnego, to jest to dosłownie najstarsza terapia dietetyczna znana i stosowana bezproblemowo od tysięcy lat. Popularną strategią spalania tłuszczu jest poszczenie przez 24 godziny, dwa-trzy razy w tygodniu. Kolejny popularny sposób polega na poszczeniu przez 16 godzin, pięć-sześć razy w tygodniu. W książce znajdziesz różne metody stosowania postu i z pewnością odkryjesz odpowiednią dla siebie.

Co jest lepsze, post czy dieta niskowęglowodanowa? A może obie te rzeczy?

Zarówno post przerywany, jak i niskowęglowodanowa dieta ze zdrowymi tłuszczami (LCHF) efektywnie redukują insulinę, a zatem mogą powodować utratę wagi i odwrócić efekty cukrzycy typu 2. Post maksymalnie obniża insulinę, jest więc po prostu najszybszą i najbardziej wydajną metodą na odzyskanie zdrowia. Umożliwia on wyrzucenie cukru z komórek naszego ciała („cukiernicy") w naturalny sposób. Kiedy komórki są puste, nadchodzący cukier nie będzie już „wysypywał się" do krwi – i nie będziemy dłużej spełniać kryteriów cukrzycy. Odwrócimy chorobę.

Ta książka kucharska zawiera:

– kolorowe zdjęcia i 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną i wspomagają odchudzanie;

– harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 26- i 30-godzinne;

– listy zakupów spożywczych;

– aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z przyrostem masy ciała i cukrzycą typu 2;

– przepisy na pyszne i urozmaicone dania, które nigdy ci się nie znudzą.

Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie

Skuteczne metody na PCOS

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The PCOS Plan: Prevent and Reverse Polycystic Ovary Syndrome through Diet and Fasting

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta

cukrzyca | dieta oczyszczająca | insulinooporność | post przerywany | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-224-6; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

Czym się objawia zespół policystycznych jajników i jak wyeliminować PCOS

PCOS jest najczęstszym powodem problemów z zajściem w ciążę. **Zespół policystycznych jajników (PCOS)** dotyka wielu kobiet w wieku rozrodczym. Większość kobiet z rozpoznaniem PCOS cierpi na bezpłodność. PCOS wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, nowotworu jajników i endometriozy oraz cukrzycy typu 2. Zatem, jak wyeliminować PCOS? W tym przewodniku, popartym dowodami naukowymi i osobistym doświadczeniem, doktorzy Jason Fung i Nadia Brito Pateguana identyfikują objawy PCOS i ujawniają jego podstawową przyczynę. Opisują proste metody leczenia PCOS, które w krótkim czasie dają pozytywne efekty.

Dieta oczyszczająca i zdrowe odżywianie w zespole policystycznych jajników – co każda kobieta powinna wiedzieć?

Jeśli cierpisz na PCOS, bardzo ważne jest **zdrowe odżywianie i dieta oczyszczająca**. Autorzy podpowiedzą ci, **co jeść** i **kiedy jeść**. W książce znajdziesz naukowe podstawy, uzasadniające lecznicze działanie diety oczyszczającej, ketogenicznej, niskowęglowodanowej i low-carb. Dowiesz się co je łączy i dlaczego korzystnie wpływają na eliminowanie PCOS. Poznasz działanie ketozy na swój organizm i znaczenie insulinooporności. Nie ma powodu, abyś obawiała się spożywania tłuszczu w diecie. Nie wywołuje on otyłości, ani chorób wieńcowych. Możesz się bezkarnie cieszyć dobrodziejstwem naturalnych tłuszczów, takich jak: oliwa z oliwek, orzechy i awokado.

Post i post przerywany – dlaczego jest tak ważny przy leczeniu zespołu policystycznych jajników (PCOS)

Jedzenie podnosi poziom insuliny. Mieszanka węglowodanów, tłuszczu i białka w pożywieniu determinuje ten fakt, tylko każde w innym stopniu. Ważne jest nie tylko to co jesz, ale i jak jesz. Podjadanie utrzymuje wysoki poziom insuliny, może powodować otyłość i insulinooporność. W przeciwieństwie do tego brak jedzenia, zwany postem, powoduje spadek jej poziomu. Zależność jest prosta: spożywanie pokarmów podnosi poziom insuliny, a post obniża. Dlatego, aby osiągnąć cel w leczeniu PCOS, po prostu **spędzaj więcej czasu na poście przerywanym**, a mniej na jedzeniu. W książce znajdziesz różnorodne **harmonogramy postu przerywanego**, aby skutecznie zamienić nowo zdobytą wiedzę w praktykę.

Naturalne metody leczenia PCOS, cukrzycy, otyłości, bezpłodności opracowane przez praktyków

Świetnym sposobem na pokonanie tych chorób jest obniżenie poziomu insuliny. Pomoże ci w tym dieta oczyszczająca, zdrowe produkty, post przerywany i wartościowe tłuszcze. Zalecenia dietetyczne opisane przez Autorów możesz stosować całe życie. Ich przestrzeganie nie wymaga wielu wyrzeczeń, poświęcenia ani głodówki, a daje wymierne efekty. Dodatkowo otrzymujesz 50 przepisów na pyszne i zdrowe dania. Z doświadczenia Autorów wynika, że już po miesiącu stosowania się do zaleceń opisanych w tej książce, wielu kobietom udało się zajść w ciążę. A to najlepsze potwierdzenie skuteczności opisanych metod na pokonanie PCOS.

Jak wyeliminować PCOS i cieszyć się macierzyństwem

Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie

Julie M. Simon

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

Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

mózg | neuroplastyczność | niepokój | poczucie własnej wartości | stany lękowe

zapowiedź

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

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

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

Zmień swoją relację z jedzeniem i odzyskaj zdrowie

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

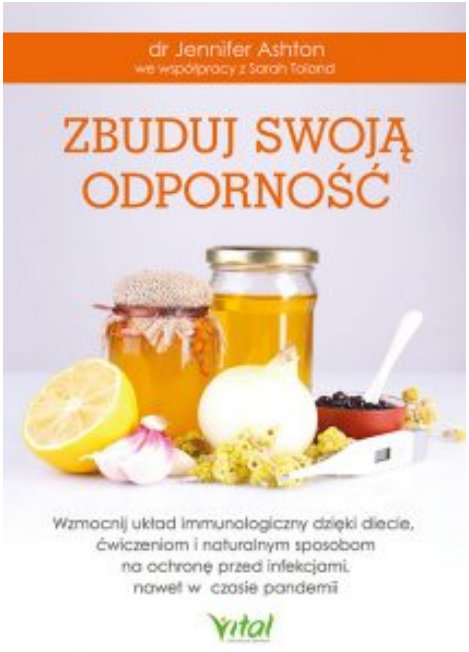
Program, który pomoże ci zadbać o siebie holistycznie

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

Jak neuroplastyczność mózgu pomoże ci pożegnać jedzenie emocjonalne?

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

Zdrowe odżywianie dla twoich emocji



Zbuduj swoją odporność

Dr Jennifer Ashton Sarah Toland

Tytuł oryginału: The New Normal: A Roadmap to Resilience in the Pandemic Era

Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby

odporność | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-225-3; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Pandemia COVID-19 wyzwanie dla twojej odporności na stres i choroby

Wybuch pandemii wirusa SARS-CoV-2 zaskoczył cały świat, wymuszając zmiany w sposobie życia, przemieszczania się, kontaktów międzyludzkich, pracy i kształcenia. Codziennością stały się izolacja, kwarantanna, dezynfekcja, ograniczenia, choroba i, niestety, śmierć. Pandemia COVID-19 nie jest pierwszą ani niestety ostatnią pandemią, która dotknie ludzkość. Eksperci są co do tego zgodni. W jaki sposób nauczyć się żyć w tym nowym świecie? **Jak wzmocnić odporność fizyczną**, by uniknąć zachorowania lub złagodzić objawy choroby? Czy można przygotować się psychicznie, by szybko i skutecznie podejmować decyzje? Jak zadbać o emocje, by uniknąć paniki, zapanować nad stresem i lękiem?

Twój kompleksowy przewodnik po czasach pandemii

Książka stanowi doskonały poradnik, który podpowie ci, jak przygotować organizm do walki z koronawirusem, innymi wirusami i infekcjami. Dopasujesz dietę i odpowiednio dobierzesz terapie naturalne i aktywność fizyczną, by zadbać i wzmocnić odporność fizyczną. Dowiesz się, **jakie strategie i działania skutecznie zniwelują stres**, pomogą ci zapanować nad lękiem i strachem, który towarzyszy niepewnej przyszłości. Nauczysz się rozpoznawać, rozumieć swoje emocje i godzić się z nimi. Ułatwi ci to funkcjonowanie w ciągle zmieniającej się rzeczywistości. Dodatkowo, książka przedstawia pandemię z perspektywy lekarza. Znajdziesz tu więc **praktyczne porady**, dzięki którym będziesz wiedział, w jakie środki pierwszej pomocy uzupełnić domową apteczkę i jakie **domowe formy leczenia** podjąć w przypadku infekcji. Autorka podpowiada w co zaopatrzyć spiżarnię, aby zdrowo się odżywiać. Inne zalecenia dotyczą przebywania w przestrzeni publicznej, zakupów, aktywności fizycznej na zewnątrz i przemieszczania się.

Jednym z fundamentów naturalnej odporności jest zdrowe odżywianie. Fot. Depositphotos

Jak określić czynniki ryzyka zachorowania na COVID-19?

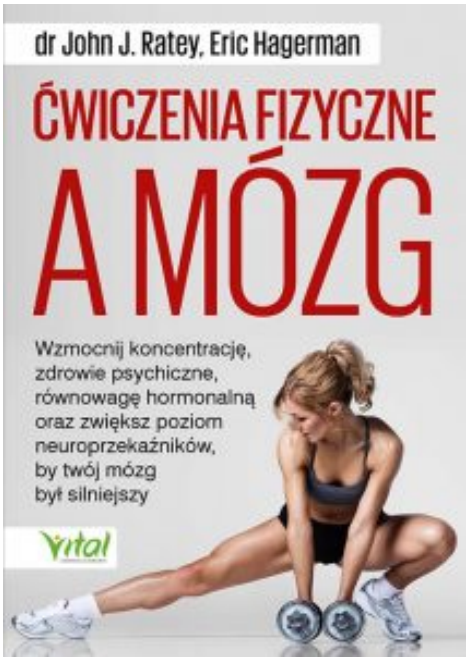
Autorka zawarła szereg pytań w formie wywiadu medycznego. Pozwolą ci one precyzyjnie określić stan twojego zdrowia i ryzyko zachorowania na COVID-19. Z pewnością termin choroby współistniejące nie jest ci obcy. Liczne badania potwierdzają, że osoby z nadwagą lub otyłością, cukrzycą, czy w podeszłym wieku są w grupie wysokiego ryzyka zachorowania Dlatego tak ważne, abyś zadbał o swoje zdrowie już teraz. Postaraj się wykonać badania, które odkładałeś z braku czasu lub motywacji. Zadbaj o zdrowe odżywianie oraz emocjonalną i psychiczną równowagę.

Dezynfekcja, dystans, maseczki, a może zdrowe odżywianie, sen i równowaga emocjonalna, czyli co jest niezbędne w czasie pandemii?

Autorka podkreśla, że oprócz doraźnych środków zaradczych ważna jest rutyna i **systematyczne dbanie o swoją odporność**. W każdym kolejnym rozdziale odnosi się do innej sfery życia: zdrowia fizycznego, odżywiania, aktywności fizycznej, emocji i psychiki, kontaktów międzyludzkich, pracy. Wskazuje proste zalecenia diety ketogenicznej lub niskowęglowodanowej i eliminacji cukru, by zrzucić zbędne kilogramy i poprawić ogólną kondycję organizmu. Podkreśla, jak **ważna jest suplementacja witaminą D**. Poznasz też **8 skutecznych sposobów na ograniczenie podjadania i spożywania dodatkowych kalorii**, co jest niezwykle ważne w czasie izolacji, kwarantanny, lockdownu czy pracy zdalnej. Uzyskasz odpowiedź na pytania, czy jedzenie na wynos jest bezpieczne i jak robić zapasy, aby zabezpieczyć się na wypadek różnych sytuacji awaryjnych.

Jak wzmocnić odporność i żyć w czasie pandemii?

Poznasz perspektywę lekarza dotyczącą noszenia rękawiczek i maseczek. Dowiesz się też, **czy dezynfekowanie zakupów jest zasadne** i konieczne. Uzyskasz wskazówki prosto z sali operacyjnej, które ułatwią ci wykonywanie prostych codziennych czynności w czasach pandemii. Czy wiesz, że nie powinno się myć i dezynfekować rąk w tym samym czasie? Odkryjesz, dlaczego nie należy nadmiernie odkażać i dezynfekować domu. Poza tym dowiesz się, **skąd czerpać wiarygodne informacj**e dotyczące pandemii i szczepień. Uzyskasz rzetelne informacje na temat kontaktów z bliskimi. Będziesz potrafił ocenić ryzyko przebywania w przestrzeni publicznej, a także zabezpieczyć się przed koronawirusem.



Ćwiczenia fizyczne a mózg

Eric Hagerman dr John J. Ratey

Tytuł oryginału: Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

mózg | neuroplastyczność | poprawa pamięci | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-222-2 ; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

W zdrowym ciele, zdrowy… MÓZG!

Każdy z nas wielokrotnie słyszał o dobroczynnym wpływie sportu na zdrowie. Szczupła sylweta, silne mięśnie, profilaktyka chorób, wzrost energii to tylko kilka korzyści płynących z regularnego treningu. Jednak czy wiedziałeś, jak aktywność fizyczna wpływa na mózg? Z jej pomocą możesz pokonać stres, **poprawić swoją pamięć** i koncentrację. Wyostrzysz również intelekt, **zwiększysz neuroplastyczność mózgu** i utrzymasz umysł w dobrej formie! Badania dowodzą, że ćwiczenia aerobowe, takie jak chodzenie, bieganie, jazda na rowerze czy pływanie, fizycznie przebudowują mózg dla uzyskania jego maksymalnej wydajności. Aktywność mięśni powoduje wytwarzanie białek, które wędrują przez krwiobieg do mózgu, gdzie odgrywają kluczową rolę w procesach myślowych. Oznacza to, że gdy **ćwiczysz swoje ciało, ćwiczysz mózg**!

Jak aktywność fizyczna wpływa na mózg?

Odpowiedzi na to pytanie udzieli ci dr John J. Ratey, światowej sławy psychiatra i profesor psychiatrii klinicznej w Harvard Medical School. Opierając się na wynikach badań naukowych, odkryje przed tobą, **dlaczego aktywność fizyczna jest kluczowa dla twojego samopoczucia**. Wyjaśni, co mówi nauka o ćwiczeniach w kontekście tworzenia bloków przyswajanej wiedzy w mózgu. Odkryje, jak ćwiczenia wpływają na twój nastrój, lęki, uwagę, poprawę pamięci i koncentracji. Jak chronią przed stresem i **odwracają niektóre z procesów starzenia mózgu**. A także jak – w przypadku kobiet – pomagają poradzić sobie z często burzliwymi efektami zmian hormonalnych.

Jak utrzymać umysł w dobrej formie? Zacznij biegać!

Aktywność fizyczna skuteczna w walce z depresją, stresem i lękiem

Aktywność fizyczna zwiększa wydzielanie serotoniny, noradrenaliny oraz dopaminy – istotnych neuroprzekaźników zawiadujących twoimi myślami i emocjami. Ich brak lub niedobory w organizmie łączone są z wystąpieniem depresji oraz lęku. Czy wiedziałeś, że przewlekła depresja powoduje obkurczanie niektórych obszarów mózgu? Natomiast wysoki poziom stresu niszczy połączenia między miliardami komórek nerwowych w mózgu. Wyniki badań naukowych dowodzą, że odpowiednie ćwiczenia fizyczne wyzwalają kaskadę związków neurochemicznych i czynników wzrostu. Mogą one odwrócić ten proces, fizycznie wzmacniając konstrukcję mózgu. Ale jak to działa?

Neuroplastyczność mózgu – ćwicz mózg, ćwicząc ciało

Mózg reaguje podobnie jak mięśnie. Powiększa się podczas jego używania i zmniejsza, kiedy z niego nie korzystamy. Poszczególne neurony w mózgu łączą się ze sobą za pomocą „listków" zlokalizowanych na strukturach przypominających gałęzie drzewa. Ćwiczenia powodują, że te gałęzie rosną i rozkwitają nowymi pąkami. A to, na najbardziej podstawowym poziomie, poprawia funkcjonowanie twojego mózgu. Działają jak „nawóz", który pobudza neurony do tworzenia wzajemnych połączeń i wzrostu. Sprawia to że są one kluczowym elementem w procesach neuroplastyczności i neurogenezy mózgu!

Ćwicz mózg ćwicząc swoje mięśnie

Jak utrzymać umysł dobrej w formie? Wystarczy poranny bieg!

W tej książce dr Ratey utrwala koncepcję, że odpowiednie ćwiczenia fizyczne mają niezwykły wpływ nie tylko na zdolności poznawcze, ale również zdrowie psychiczne. Odkrywa przed tobą studia przypadków oraz setki badań naukowych. Potwierdzają one **skuteczność ćwiczeń aerobowych w walce z depresją, lękiem, stresem**, ADHD, deficytem uwagi, zmianami hormonalnymi, chorobami neurodegeneracyjnymi, menopauzą czy starzeniem się. Udowadnia, że ćwiczenia mają pozytywny wpływ nie tylko na poprawę pamięci i koncentracji czy proces uczenia się, ale również stanowią skuteczną terapię uzależnień czy walki z agresją. To pierwsza taka książka, która szczegółowo odpowiada na pytanie: **jak aktywność fizyczna wpływa na mózg**. Na zawsze zmieni to, sposób w jaki myślisz o porannym bieganiu – lub po prostu sposób, w jaki myślisz!

Pochwały ekspertów

„Ta książka jest prawdziwym punktem zwrotnym, który wyjaśnia coś, co próbowałem zrozumieć od lat. Ćwiczenia nie są po prostu konieczne, jak wyraźnie pokazuje dr Ratey, to medycyna".
— Greg LeMond, trzykrotny zwycięzca Tour de France

„Nareszcie książka, która wyjaśnia mi, dlaczego czuję się o wiele lepiej, gdy biegam rano!"
— dr Susan M. Love

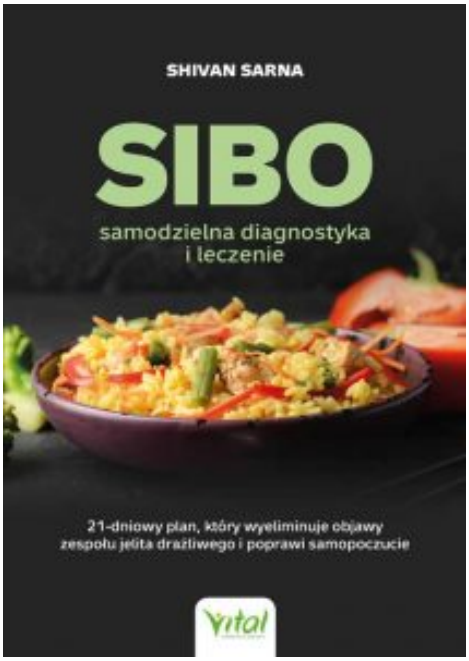
„Z entuzjazmem polecam tę książkę! Jeśli twoim celem jest długie i zdrowe życie, to jest to lektura dla ciebie".

— dr Kenneth H. Cooper, „Father of Aerobics"

„Brawo! Niezwykle ważna książka. Całkowicie przekonująca i doskonale udokumentowana, przełomowa praca… Więc ruszaj! Twój mózg będzie ci wdzięczny i odwdzięczy się ci wiele razy".
— dr Edward Hallowell, The Hallowell Centers

„Ratey wykorzystał najnowszą naukę i odkrył, że regularny trening może pomóc w budowaniu lepszego, szybszego mózgu".
— „USA Today"

Ćwicz swój mózg, ćwicząc swoje ciało!



SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie

Shivan Sarna

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

ból | choroby jelit | ebooki | mikrobiom dieta | mikrobiom jelitowy | SIBO

zapowiedź

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

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

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

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

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

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

– Zbadaj się – dowiedz się, czy SIBO jest tym, co ci dolega. Poznaj wszystkie informacje o badaniach i testach na SIBO.

– Zastosuj szybkie strategie łagodzenia objawów. **Wypróbuj sztuczki, które wykorzystują lekarze i pacjenci, aby pokonać nieprzyjemne objawy SIBO czy IBS i momentalnie poczuć się lepiej.**

– Zmień swój sposób odżywiania. Wprowadź dietę SIBO i jadłospis zaproponowany przez autorkę. Dowiedz się, co jeść, a czego unikać, aby złagodzić objawy tej choroby i nie męczyć się dłużej ze wzdęciami, biegunkami czy bólem brzucha. Znajdziesz w książce 21-dniowy plan posiłków wraz z prostymi przepisami, które wspomogą oczyszczanie jelit.

– Wybierz odpowiednie i skuteczne leczenie. Jak twierdzi autorka, sama dieta nie pomoże ci pozbyć się SIBO. W kolejnych rozdziałach, w których opisuje swoje sprawdzone sposoby, wyjaśni ci, jakie terapie możesz zastosować, aby na dobre pozbyć się tego schorzenia.

– Zapanuj nad objawami w miarę upływu czasu. Bez wątpienia całkowicie powrócisz do zdrowia, rozumiejąc, kiedy i dlaczego pojawiają się objawy SIBO. Bezsprzecznie będziesz już wiedział, co zrobić, aby wrócić do lepszego samopoczucia.

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

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

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

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

– BPD: Dieta dwufazowa (ang. *Bi-Phasic Diet*),

– SCD: Dieta Specyficznych Węglowodanów,

– LF: Dieta Low FODMAP,

– CSD: Dieta Cedars-Sinai,

– SSFG: Protokół dr Siebecker (ang. *SIBO Specific Food Guide*).

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

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

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

– dr Allison Siebecker

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

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

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

– Steven Wright z HealthyGut.com

Zdiagnozuj i pokonaj objawy SIBO.

Pozbądź się bólu i chorób jelit w 21 dni!

Joga dla każdego ciała

Jessamyn Stanley

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

Zdrowie › aktywność fizyczna
Szczęście › pokochaj siebie
Szczęście › pozytywne myślenie
Szczęście › radość
Terapie › joga

ćwiczenia na stawy | poczucie własnej wartości | samoakceptacja | zapowiedź

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

pobierz fragment książki

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

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

Autorka przełamała swoje ograniczenia, ty też możesz!

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

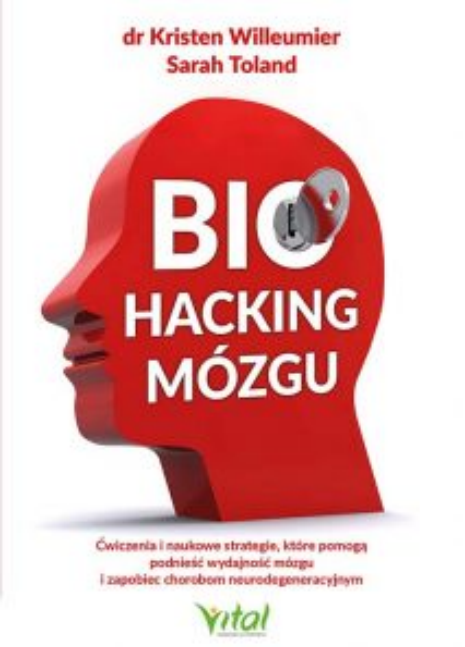
Joga plus size to ćwiczenia nie tylko na twoje stawy, ale też sposób na pokonanie swoich słabości

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

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

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

Joga dla każdego – bez względu na rozmiar!



Biohacking mózgu

Kristen Willeumier Sarah Toland

Tytuł oryginału: Biohack Your Brain: How to Boost Cognitive Health, Performance & Power

Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

choroby neurodegeneracyjne | dieta dla mózgu | jak ćwiczyć mózg | poprawa pamięci

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-211-6 ; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Biohacking mózgu – jak zmienić mózg w każdym wieku?

Dbasz o rzeczy, które posiadasz. Dajmy na to samochód: czyścisz, pucujesz, wymieniasz części, tankujesz dobre paliwo, uzupełniasz płyny. Dlaczego nie robisz tego samego dla swojego mózgu? Zazwyczaj przeciążasz go, zapominając o diecie, regeneracji i odpoczynku. Niestety prędzej czy później odczujesz **efekty działania przewlekłego stresu i napięcia**, spadek koncentracji, problemy z pamięcią i racjonalnym myśleniem. Wiele osób cierpi z powodu depresji lub zauważa pierwsze objawy chorób neurodegeneracyjnych. **Jak zadbać o zdrowie mózgu** niezależnie od wieku?

Czym jest biohacking mózgu?

Biohacking mózgu brzmi niezwykle skomplikowanie. Jednak w rzeczywistości to zestaw niezwykle prostych technik i praktyk, które pomogą ci **zadbać o mózg**. Bez problemu dopasujesz dietę dla mózgu do swoich potrzeb. Dowiesz się, **jak ćwiczyć mózg, by poprawić pamięć i koncentrację**, a co za tym idzie ułatwić naukę i pracę. Pobudzisz neurogenzę, czyli **tworzenie nowych neuronów, i neuroplastyczność** – tworzenie nowych ścieżek w mózgu, by aktywnie **zapobiegać i eliminować objawy chorób neurodegeneracyjnych**.

3 cele biohackingu mózgu

Autorka książki jest naukowcem i lekarką, która współpracowała z najlepszymi lekarzami i klinikami na świecie. Swoje odkrycia dotyczące zdrowia mózgu zawarła w tej książce, by pomóc ci kompleksowo zadbać o twój mózg – centrum dowodzenia organizmu. Biohacking ma 3 główne cele: po pierwsze stymulację wzrostu nowych komórek neuronowych oraz wspomaganie neuroplastyczności. Zwiększenie przepływu krwi do mózgu i zapanowanie nad długotrwałym stresem. Książka zawiera s**prawdzone wskazówki, jak ćwiczyć mózg**, poprawić pamięć, zalecenia diety oraz **techniki radzenia sobie ze strese**m, które z łatwością dopasujesz do swoich potrzeb, możliwości i trybu życia.

10 sposobów na poprawę zdrowia mózgu w 10 minut – szybkie metody biohackingu mózgu

Biohacking mózgu oferuje również szybkie sposoby na natychmiastową poprawę kondycji twojego mózgu. Są to między innymi energiczny spacer, zjedzenie kawałka gorzkiej czekolady czy miseczki jagód. Aromaterapia i zapachy bergamotki lub kadzidłowca nie tylko odprężą twój mózg, ale również pobudzą, dodadzą energii i dostarczą więcej tlenu komórkom mózgowym. Na początku książka wprowadzi cię w **tajniki funkcjonowania mózgu**. Autorka **wyjaśnia budowę i znaczenie różnych części mózgu**, by ułatwić ci dobór techniki, **diety dla mózgu** i ćwiczeń dopasowanych do twoich potrzeb. Wskazuje też 7 głównych schorzeń mózgu, w tym depresję, choroby neurodegenarcyjne, takie jak demencja, choroby Alzheimera i Parkinsona. Z książki dowiesz się, **jakie znaczenie mają dla mózgu drobne urazy głowy** i pozornie nic nieznaczące uderzenia. Informacje te uświadomią ci, że każde twoje działanie ma jakiś skutek. Zaznacza też, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o swój mózg.

Dieta dla mózgu ćwiczenia – strategie biohackingu mózgu

Twój mózg, tak samo jak twoje auto, potrzebuje odpowiedniego paliwa. W książce znajdziesz 7 zasad, jak skomponować dietę dla twojego mózgu zgodnie z indywidualnymi potrzebami. Jedną z nich jest ograniczenie żywności przetworzonej, która zawiera dużo cukru, konserwantów, sztucznych aromatów czy wzmacniaczy smaku. Osłabiają one funkcje poznawcze mózgu, ograniczają przepływ krwi oraz wywołują zaburzenia w mózgu. Kolejna reguła podkreśla **znaczenie dobrych tłuszczy i węglowodanów**. W książce znajdziesz też konkretne wskazania**, jak ćwiczyć mózg, by poprawić krążenie krwi i jej dopływ do mózgu**. A co za tym idzie zwiększyć objętość mózgu, wzmocnić połączenia synaptyczne, poprawić pamięć, usunąć toksyny oraz stymulować rozwój nowych komórek nerwowych. **Ćwiczenia mózgu** pozwalają również zapanować nad stresem i zniwelować jego długotrwałe skutki, depresję. Książka zawiera również prawdziwe historie pacjentów i osób, które wykorzystały **biohacking mózgu**, aby odzyskać zdrowie.

Biohacking mózgu – zadbaj o zdrowie mózgu!

Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii

Valerie Ann Worwood

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

Terapie › aromaterapia
Zdrowie › relaks
Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby

ebooki | olejki eteryczne | pielęgnacja ciała | terapie naturalne | zdrowa skóra

zapowiedź

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

pobierz fragment książki

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

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

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

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

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

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

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

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

Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia

Kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i Hashimoto

dr Alan Christianson

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

choroby tarczycy | dieta przeciwzapalna | ebooki | Hashimoto | stany zapalne

zapowiedź

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

pobierz fragment książki

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

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

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

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

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

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

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

Wypróbuj 28-dniowy plan zdrowego odżywiania i zresetuj swoją tarczycę

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

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

– poznasz i zastosujesz plan diety, która zawiera optymalną ilość żelaza i jodu w diecie, aby kontrolować hormony tarczycy;

– skutecznie zresetujesz działanie tarczycy, cofniesz objawy przewlekłych chorób tarczycy, takich jak niedoczynność tarczycy i zapalenie

tarczycy typu Hashimoto;

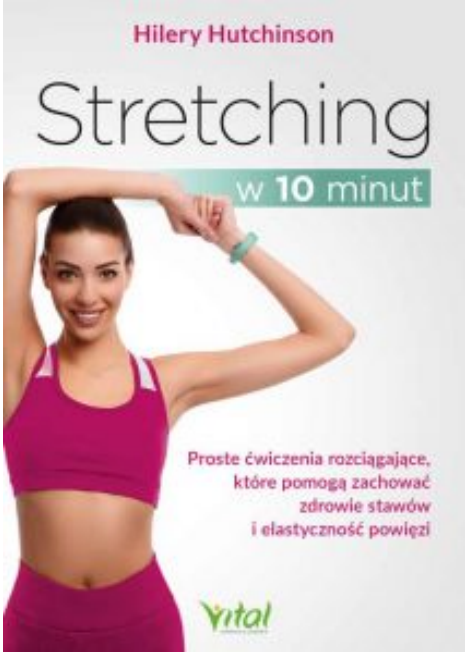
– wypróbujesz ponad sześćdziesiąt prostych przepisów na pyszne dania, takich jak: kurczak z brzoskwiniami i czarną fasolą, dyniowy przysmak, sałatka śródziemnomorska z koprem włoskim, wrap z soczewicą czy czekoladowy koktajl z wiśniami;

– wykorzystasz gotowe, tygodniowe plany posiłków, dzięki którym łatwo wdrożysz zmiany w swojej kuchni i odzyskasz zdrowie;

– poznasz wyniki i interpretację badań naukowych, pokazujące, że prawidłowe spożycie jodu w diecie może wyeliminować objawy twojej choroby tarczycy już po czterech tygodniach.

Wypróbuj dietę przeciwzapalną, która skutecznie uzdrowi tarczycę

i pokona objawy Hashimoto



pobierz fragment książki

Stretching w 10 minut

Hilery Hutchinson

Tytuł oryginału: 10-Minute Stretching: Simple Exercises to Build Flexibility into Your Daily Routine

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból mięśni | ból stawów | ćwiczenia na stawy | ebooki | masaż powięzi | mięśnie | motywacja | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-187-4; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Prosty stretching w 10 minut, czyli o całkowicie naturalnym sposobie poruszania się i aktywności fizycznej

Rozciąganie to tak naprawdę coś niesamowitego, co zapewnia relaks i zdrowie. Wszyscy w naturalny sposób rozciągamy się, niezależnie od tego, czy ziewamy, czy pochylamy się, by włożyć buty. Rozciąganie często jest uważane za formę ćwiczeń fizycznych, ale autorka, ekspertka od fitnessu i wellness, określa je jako całkowicie naturalny sposób poruszania się, odpowiadający naszemu ciału. Ćwiczenia rozciągające i poranną gimnastykę szczególnie doceniamy, gdy dopada nas starość i pojawiają się problemy z postawą, kontuzje oraz ograniczenia ruchu. Nawet jeśli od wielu lat zaniedbywałeś aktywność fizyczną, nigdy nie jest za późno, aby zacząć dbać o zdrowie i ćwiczyć. Już dziś możesz zacząć stosować stretching w 10 minut.

Pojedyncza sesja prawidłowego rozciągania zajmuje naprawdę niewiele czasu i wymaga jedynie odrobiny wiedzy o tym, czym jest gibkość oraz jakie ćwiczenia należy wykonywać. Dzięki poradom autorki tej książki znajdziesz taki zestaw ćwiczeń rozciągających, który pomoże ci usunąć kontuzje, ból mięśni, stawów oraz pokonać choroby czy przyspieszyć proces leczenia.

Zestawy ćwiczeń rozciągających, które bez problemu wpleciesz w swój dzień. Zajmie ci to tylko 10 minut!

Przekonaj się, jak łatwo możesz poprawić gibkość swojego ciała, złagodzić odczuwany ból i pozbyć się stresu za pomocą zaledwie kilku minut rozciągania każdego dnia. *Stretching w 10 minut* to ilustrowany przewodnik, w którym znajdziesz podstawową wiedzę o rozciąganiu oraz instrukcje prostych sekwencji ćwiczeń. Jest to idealna książka między innymi dla tych, którzy pragną zwiększyć swój zakres ruchu czy też poszukują uzupełnienia fizjoterapii. Znajdziesz tu ponad 60 autorskich ćwiczeń rozciągających wszystkie części ciała od szyi aż do stóp, ze szczegółowymi instrukcjami i ilustracjami. Autorka zebrała w tym poradniku wszystko, czego możesz potrzebować, aby włączyć rozciąganie do swojego codziennego życia. Dzięki temu samodzielnie opracujesz krótkie sekwencje ćwiczeń, zajęcia ruchowe, a nawet wspomożesz leczenie kontuzji.

Stretching w 10 minut. Zastosuj skutecznie ćwiczenia rozciągające plecy i na kręgosłup, jak również na wzmocnienie mięśni czy masaż powięzi

Wypróbuj szereg ćwiczeń rozciągających na 7 najważniejszych grup mięśniowych. W tej książce znajdziesz propozycje ćwiczeń rozciągających – od kręcenia głową i krzyżowego rozciągania barku do pozycji płotkarza i rozciągania stopy ręcznikiem. Sekwencje ćwiczeń na stawy i masaż powięzi wykonasz w kilka minut. Istotne jest też to, że tę prostą aktywność fizyczną możesz wykonywać praktycznie wszędzie. Każdy zestaw ćwiczeń możesz wykonać w ciągu 10 minut lub nawet szybciej. Tylko tyle potrzebujesz, aby wystarczająco się rozciągnąć!

35 gotowych zestawów ćwiczeń, które możesz praktykować podczas porannej lub wieczornej gimnastyki

Autorka proponuje 35 sekwencji ćwiczeń rozciągających i pomoże ci znaleźć najodpowiedniejsze dla ciebie sposoby na rozciąganie się. Dzięki temu poradnikowi bezpiecznie i skutecznie wdrożysz aktywność fizyczną do swojego życia. Znajdziesz motywację do działania. Zaspokoisz też indywidualne potrzeby swojego ciała w zakresie elastyczności i ruchomości. Zestawy zawierają ilustracje obrazujące każde ćwiczenie, instrukcje co do czasu ich wykonywania oraz wskazówki dotyczące techniki oddychania i innych przydatnych aspektów. Zestawy są przeróżne – od takich do wykonania na spacerze, podczas porannej gimnastyki, do takich na szybki relaks i poprawę nastroju.

Łatwa nawigacja, klarowne opisy i dokładne ilustracje pomogą ci zaplanować codzienną gimnastykę

Dzięki poszczególnym rozdziałom odnoszącym się do różnych grup mięśniowych w mgnieniu oka znajdziesz ćwiczenia rozciągające lub sekwencje, których potrzebujesz. Naprawdę łatwo jest wpleść je w codzienne zajęcia i zapewne zaskoczy cię to, jak bardzo poprawią one jakość twojego życia. Pamiętaj, że im częściej się rozciągasz, tym więcej korzyści odnosisz. Zastanów się, ile zestawów ćwiczeń mógłbyś uwzględnić w swoim dniu. Rozciąganie jest proste – nie wymaga pieniędzy, specjalnego miejsca ani sprzętu. Ma za to moc wprowadzania wielkich zmian w życiu.

Ćwiczenia rozciągające staną się twoim sposobem na zdrowie i nowym stylem życia

Dzięki tej książce szybko przekonasz się, jak brak gibkości ogranicza cię na różne sposoby. Niewystarczająca elastyczność odbija się nie tylko na twoim stylu życia, lecz także na zdrowiu. Niewątpliwie ma również znaczący wpływ na nasilenie odczuwanego bólu mięśni czy bólu stawów. Napięte mięśnie przyczyniają się zarówno do powstawania kontuzji, jak i rozwijania się złej postawy, co z kolei może prowadzić do chorób, trudności z równowagą oraz wielu urazów. Żeby twoje ciało działało jak najlepiej, musi być elastyczne. Ćwiczenia rozciągające plecy, na kręgosłup ćwiczenia na stawy i masaż powięzi staną się elementem twojego stylu życia. Elastyczność możesz poprawić w każdym wieku, co po prostu ułatwi ci wykonywanie codziennych czynności. Twoja motywację pogłębi fakt, że rezultaty zauważysz bardzo szybko, często nawet po tygodniu regularnych ćwiczeń.

10 minut dla zdrowia. Ćwiczenia rozciągające na odporność, pokonanie stresu, bólu mięśni i stawów

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
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

odporność | olej kokosowy | stany zapalne | witamina C | witamina D | zapowiedź

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

Jak przezwyciężyć infekcje wirusowe?

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

Czy możemy uniknąć wirusów i jak zwalczyć infekcje wirusowe?

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

Nie jesteśmy bezsilni wobec wirusów!

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

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

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

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

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

Skuteczna regeneracja układu odpornościowego

dr Joseph Mercola

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

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

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

Jak wzmocnić układ immunologiczny, zwłaszcza w czasie pandemii?

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

Jakie zioła wspierają układ odpornościowy i uwalniają od stanów zapalnych?

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

Czy zioła są skuteczne w przypadku COVID-19?

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

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

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

Wszystko, co musisz wiedzieć, aby wzmocnić układ odpornościowy

Masaż dla par

Ashley Dwyer

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

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby

ból głowy | ból mięśni | ebooki | leczenie przez dotyk | relacje | terapie manualne | życie intymne | zapowiedź

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

Masaż dla par – poznaj moc kojącego dotyku

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

Zastosuj terapie manualne, dzięki którym pokonasz choroby, ból głowy i bóle mięśni

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

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

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

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

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

Dzięki tej książęce:

– zaczniesz praktykować masaż dla dwojga – holistyczną metodę doświadczania przyjemności i zapewniania ulgi od stresu i zmęczenia;

– poznasz moc dotyku, zyskasz praktyczne informacje o anatomii i anatomii energetycznej człowieka;

– zastosujesz różnorodne techniki masażu; pomogą ci czytelne ilustracje obrazujące kierunek pracy rąk;

– poznasz zasady pobudzania układu limfatycznego i masażu zapewniającego odporność;

– nauczysz się pracy z punktami spustowymi;

– wykorzystasz w parze techniki masowania stosowane przez profesjonalnych masażystów;

– zastosujesz dotyk w związku jako stymulujący afrodyzjak i zadbasz o wzbogacenie swego życia intymnego.

Jak korzystać z *Masażu dla par*?

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

Odkryj zmysłowość i uzdrawiającą moc masażu dla par

Jak naturalnie wspomóc leczenie cukrzycy

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

Tytuł oryginału: Die Ernährungs-Docs - Diabetes heilen: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Diabetes Typ 2 heilen und Typ 1 verbessern können

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

cukier | insulinooporność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-139-3; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Sięgnij po bezpieczne i naturalne metody leczenia cukrzycy

Jeszcze kilka lat temu diagnoza cukrzycy brzmiała jak wyrok. Oznaczała konieczność przyjmowania tabletek do końca życia, a nierzadko nawet zastrzyków z insuliną. Jednak stosując nowoczesne terapie, diabetycy mają szansę zapanować nad tą groźną chorobą. Kluczowe są zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna. Dzięki tej książce poznasz skuteczne i naturalne metody leczenia cukrzycy, opracowane przez doświadczonych lekarzy. Znajdziesz w niej informacje na temat przyczyn i objawów tej groźnej choroby. Poznasz mechanizmy metabolizowania cukru w organizmie i będziesz wiedział, jak działa insulina. Dysponując tą wiedzą, samodzielnie przeprowadzisz własną terapię. Autorzy publikacji nie tylko rozprawiają się z mitami dotyczącymi cukrzycy, ale też proponują skuteczny program radzenia sobie z nią, oparty na diecie i regularnych ćwiczeniach. W przypadku chorych na cukrzycę typu 2 daje on duże szanse na poprawę zdrowia. Korzyści z jego stosowania odczują również osoby zmagające się z cukrzycą typu 1.

Od czego zależy poziom cukru we krwi i czym jest insulinooporność

Przyczyną cukrzycy typu 1 jest choroba autoimmunologiczna. W jej wyniku układ odpornościowy niszczy komórki trzustki produkujące insulinę. Niedobór tego hormonu zaburza prawidłową przemianę cukru w organizmie. Z tego powodu osoby chore na cukrzycę typu 1 do końca życia muszą przyjmować insulinę.Z kolei w przypadku cukrzycy typu 2 podwyższony poziom cukru we krwi jest spowodowany tzw. insulinoopornością. Organizm staje się wówczas „niewrażliwy" na działanie insuliny. Jak pokazują badania naukowe, osoby chorujące na cukrzycę typu 2 mają realną szansę na powrót do zdrowia. U niektórych oznacza to zmniejszanie przyjmowanych dawek insuliny, u innych nawet rezygnację z niej. Autorzy książki przekonują, że jest to możliwe dzięki zdrowemu odżywianiu i aktywności fizycznej. Niestety, na cukrzycę typu 1 nie ma póki co lekarstwa. Nie oznacza to, że w jej przypadku zdrowe odżywianie nie ma sensu. Proponowana w tej książce dieta może znacznie poprawić poziom cukru we krwi i ustabilizować wagę, pomagając przy okazji w odchudzaniu.

Odchudzanie – bonus bez wyrzeczeń

Insulina kontroluje nie tylko metabolizm cukrów. Ważną rolę odgrywa również w metabolizmie tłuszczów. Kiedy we krwi krąży dużo insuliny, organizm nie spala tłuszczu, więc sprawia, że tyjemy. W ten sposób insulinooporność podwyższa ilość lipidów we krwi. Opisywane w książce badania kliniczne (np. „Diabetes Remission Clinical Trial") wykazały, że intensywny program odchudzający jest bardziej skuteczny niż tradycyjne leczenie pod kontrolą lekarza. Celem trwałej zmiany nawyków żywieniowych jest spożywanie zróżnicowanych, łatwych do przygotowania i pełnowartościowych pokarmów. Aby skutecznie ustabilizować poziom cukru we krwi i stracić przy tym na wadze, niezbędne są: węglowodany złożone, białko w każdym posiłku i odpowiednia ilość dobrych tłuszczów. Takie zestawienie składników odżywczych jest podstawą prezentowanego w książce programu żywieniowego.

Smaczny przepis na zdrowie

Znaczną część książki stanowią przepisy dla cukrzyków. Jest ich ponad 70, dzięki czemu nikomu nie grozi nuda w kuchni. Prezentowane dania są smaczne, łatwe do przyrządzenia i przede wszystkim nie wpływają na poziom cukru we krwi. Bogaty zestaw śniadań przypadnie do gustu nawet najbardziej wybrednym smakoszom. Są tu również ciekawe pomysły na małe posiłki i dania główne, które sprawdzą się podczas przygotowywania obiadu lub kolacji. Może się zdziwisz, ale znalazło się tu także miejsce na smakowite desery. Przy każdym przepisie dla cukrzyków umieszczone zostały praktyczne symbole, wskazujące czy jest to danie wegetariańskie albo wegańskie, na wynos lub przeznaczone do serwowania gościom. Wszystkie przepisy bazują na produktach mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu. Z tego względu nadają się także dla osób zmagających się ze stłuszczeniem wątroby. Jednak wedle uznania można je zamienić na ich pełnotłuste odpowiedniki. Osoby myślące o odchudzaniu na pewno skorzystają z precyzyjnie określonych w każdym przepisie wartości odżywczych.

Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna – jak nie dać się cukrzycy

Głównym celem tej książki jest wsparcie leczenia chorych na cukrzycę typu 2 oraz zmiana nawyków żywieniowych osób cierpiących na cukrzycę typu 1. Dzieląc się swoimi doświadczeniami zawodowymi, Autorzy chcą również uchronić innych, potencjalnie zagrożonych tymi chorobami. Nie należy zapominać, że cukrzyca sprzyja rozwojowi wielu chorób, w tym choroby wieńcowej i nerek, pogarsza wzrok, zwiększa podatność na infekcje, grozi zawałem serca i udarem mózgu. Przez wiele lat uważano, że wyleczenie cukrzycy lub też poprawa stanu zdrowia chorego są

niemożliwe. Teraz to się zmieniło. Leki najnowszej generacji oraz odpowiednia dieta zrewolucjonizowały terapię cukrzycową.

Wypróbuj naturalne metody leczenia cukrzycy!

Detoks stawów

Tytuł oryginału: Очищение суставов

Zdrowie › choroby Terapie › masaż

ból mięśni | ból stawów | ćwiczenia na stawy | zapowiedź

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

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

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

Jak oczyścić stawy i prawidłowo przeprowadzić detoks stawów?

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

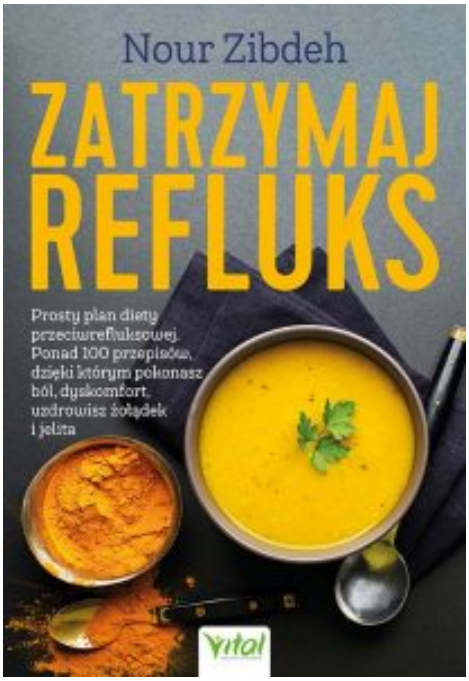
Jak dbać o chrząstkę stawową i pokonać choroby zwyrodnieniowe stawów?

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

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

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

Twój sposób na zdrowe stawy!



Zatrzymaj refluks

Nour Zibdeh

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

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

choroby jelit | ebooki | refluks | układ trawienny | zapowiedź

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

pobierz fragment książki

Co wywołuje refluks? Jakie są objawy tej choroby?

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

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

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

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

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

W trakcie programu leczenia refluksu i chorób jelit będziesz jeść:

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

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

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

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

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

Zupa warzywna z wołowiną

Składniki:

1 łyżka stołowa oliwy z oliwek

225 g bardzo chudej, mielonej wołowiny

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

obrana i posiekana marchew – 1 sztuka

1 wydrążona i posiekana główka kopru włoskiego

1 szklanka pokrojonej zielonej fasolki

7 szklanek bulionu drobiowego

1 łyżeczka suszonego tymianku

½ łyżeczki soli morskiej

Wykonanie:

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

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

Skutecznie zatrzymaj refluks dietą

Skuteczna ochrona przed infekcjami i wirusami

dr Ruediger Dahlke

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

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › głodówki
Zdrowie › choroby

dieta na odporność | ebooki | terapie naturalne | zapowiedź

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

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

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

Jak medycyna naturalna pomaga wzmocnić osłabiony organizm po chorobie?

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

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

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

Dieta, zdrowe odżywianie i terapie naturalne, które wzmacniają odporność

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

Dzięki tej książce odkryjesz dobroczynny wpływ:

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

Czas wzmocnić odporność naturalnie i długofalowo!

Insulinooporność dieta i książka kucharska

Tara Spencer

Tytuł oryginału: The Insulin Resistance Diet Plan & Cookbook: Lose Weight, Manage PCOS, and Prevent Prediabetes

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

cukrzyca | insulinooporność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-085-3; **Cena katalogowa:** 79.90 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Objawy insulinooporności mogą dotyczyć również ciebie

Próbowałeś już każdej diety i wciąż nie możesz schudnąć? Zmagasz się z wysokim ciśnieniem krwi lub masz podwyższony poziom cholesterolu? Odczuwasz ciągłą ochotę na słodycze? A może czujesz się zmęczony lub ospały? Jeśli to brzmi znajomo, możesz cierpieć na insulinooporność. Choroba ta powoduje gromadzenie glukozy we krwi, co z kolei przyczynia się do uwalniania większej ilości insuliny. Gdy poziom insuliny jest wysoki, organizm nie jest w stanie wykorzystać tłuszczu jako źródła energii, co skutkuje przyrostem masy ciała. Długofalowe **następstwa insulinooporności prowadzą do rozwoju otyłości i cukrzycy**. Dzięki tej książce odkryjesz, **jak leczyć insulinooporność dietą**! Poznasz skuteczny plan oparty o zdrowe odżywianie i prostą aktywność fizyczną, która podkręci twój metabolizm i pomoże w odchudzaniu.

Diagnoza: insulinooporność! Spokojnie, mamy dobry plan!

Autorką planu odwracania insulinooporności jest Tara Spencer, wykwalifikowana dietetyczka i trenerka personalna. Posiada duże doświadczenie w leczeniu zaburzeń odżywiania, trenowaniu sportowców oraz stosowaniu diety jako naturalnej metody leczenia wielu schorzeń. Teraz Tara może pomóc również tobie! W swojej książce udowadnia, że wprowadzając proste zmiany w stylu życia, diecie i aktywności fizycznej **możesz odwrócić przebieg insulinooporności** i stanu przedcukrzycowego! Pierwszym krokiem do przezwyciężenia insulinooporności jest zrozumienie tej choroby. Dlatego Autorka w prosty sposób objaśnia, jaki jest **związek między insuliną a metabolizmem**, które czynniki zwiększają ryzyko rozwoju insulinooporności, jakie są pierwsze objawy choroby i co powinieneś zrobić po usłyszeniu diagnozy.

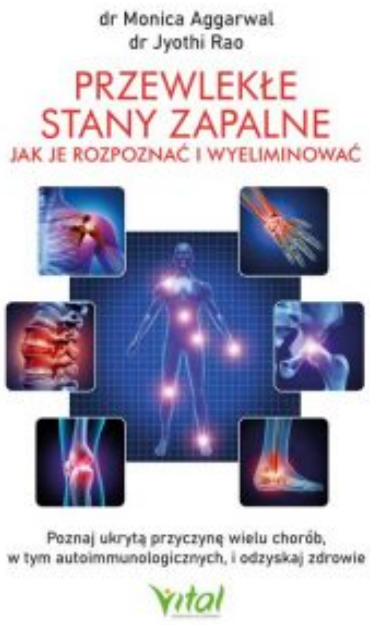
Zdrowe odżywianie, czyli jak leczyć insulinooporność dietą

Idealna **dieta dla osób cierpiących na insulinooporność** oparta jest na pełnowartościowych produktach spożywczych z dużą ilością białka, błonnika, owoców i warzyw. Co najważniejsze, dieta ta powinna być uboga w cukry i białą mąkę oraz zawierać produkty o niskim indeksie glikemicznym. W tej książce znajdziesz 28-dniowy plan posiłków oraz 100 przepisów na pyszne, pożywne i łatwe do przygotowania dania, które pozwolą ci na rozpoczęcie zdrowego stylu życia. Autorka przedstawia zasady diety i zwraca twoją uwagę na produkty, których należy unikać, a w które warto zaopatrzyć swoją spiżarnię. Od teraz będziesz rozkoszować się owsianymi amerykańskimi naleśnikami, pikantną zupą jarzynową czy panierowanym kurczakiem z musztardą. Prawda, że brzmi smacznie? Wszystkie potrawy zawierają niski indeks glikemiczny, dzięki czemu nie podnoszą poziomu insuliny we krwi i… wspierają proces odchudzania!

Zadbaj nie tylko o to, co jesz, ale również w jaki sposób myślisz o sobie!

By rozprawić się z insulinoopornością nie wystarczy tylko dieta. Regularne ćwiczenia fizyczne przyczynią się nie tylko do zmniejszenia tkanki tłuszczowej, ale również zapobiegają cukrzycy i poprawiają profil cukru we krwi, zwiększając szybkość, z jaką komórki mięśniowe wchłaniają glukozę z krwiobiegu. Im więcej glukozy spala organizm podczas wysiłku, tym dłużej poprawia się wrażliwość organizmu na insulinę. Dlatego w książce znajdziesz plany ćwiczeń oraz trening siłowy z wykorzystaniem ciężaru ciała, które będziesz mógł wykonać w dowolnym miejscu i czasie – bez konieczności posiadania karnetu na siłownię. Niemal każdy proces powrotu do zdrowia ma aspekt emocjonalny i tak jest również w przypadku insulinooporności. Porady Autorki pomogą ci rozwinąć i słuchać swojej intuicji, dzięki temu zaczniesz dokonywać wyborów żywieniowych, które będą dla ciebie korzystne. Praktykowanie samowspółczucia (self-compassion) lub medytacji pomoże ci zrozumieć i zaakceptować swoje ciało. Z ich pomocą nabierzesz pewności siebie i nauczysz się akceptować swoje słabości, które zdarzają się przecież każdemu!

Pokonaj insulinooporność naturalnie!



Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować

dr Jyothi Rao dr Monica Aggarwal

Tytuł oryginału: Body on Fire: How Inflammation Triggers Chronic Illness and the Tools We Have to Fight It

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

choroby autoimmunologiczne | mikrobiom jelitowy | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-086-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak rozpoznać przewlekły stan zapalny?

Odczuwasz **ciągłe zmęczenie**? Dokuczają ci **bóle głowy i stawów**? Cierpisz na **bezsenność**? Mogą to być pierwsze sygnały, które wysyła twój organizm, że dzieje się w nim coś niepokojącego. **Przewlekły stany zapalny** nie pojawia się z dnia na dzień. Tworzy się latami, stopniowo wyniszczając organizm i prowadząc do różnych schorzeń, w tym c**horób autoimmunologicznych, reumatoidalnego zapalenia stawów, Hashimoto, tocznia, cukrzycy i nowotworów. Jak rozpoznać stan zapalny?** Co zrobić, by go wyeliminować i zadbać o zdrowie? Książka szczegółowo analizuje **przyczyny powstawania stanów zapalnych.** Wskazuje przewlekły stres, brak snu i czasu na regenerację, nadmiar cukru i tłuszczu w diecie jako głównych winowajców. Następnie skupia się na **sposobach wykrycia i leczenia stanów zapalnych**. Przedstawia k**ompletny plan na wyeliminowanie stanów zapalnych**, oparty na medycynie integracyjnej. Ten holistyczny plan Autorki skutecznie przetestowały na sobie i swoich pacjentach. Proponują ci gotowe i przede wszystkim łatwe zalecenia w zakresie zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i technik regeneracyjnych.

Czym jest stan zapalny?

Autorki wyjaśniają, że stan zapalny to reakcja organizmu na atak ze strony wirusów i bakterii. To pobudzenie układu odpornościowego do produkcji przeciwciał. Z czasem jednak, pod wpływem różnych czynników, nadmiernie pobudzony układ odpornościowy produkuje przeciwciała, które atakują własne tkanki, komórki i narządy organizmu, uznając je za wrogie. Dzieje się tak zwłaszcza w sytuacji **przewlekłego stresu.** Z książki dowiesz się, jaki **rodzaj stresu** odpowiada za specyficzne reakcje organizmu i **poznasz skutki nadmiernego, przewlekłego stresu.**

Zintegrowany plan leczenia przetestowany na własnej skórze

Autorki to dwie lekarki, które same cierpiały na choroby wywołane przewlekłym stanem zapalnym. W tej książce analizują, **co wywołuje stan zapalny w organizmie.** Wyjaśniają wyniszczające działanie stanu zapalnego, który osłabia ciało i prowadzi do wielu poważnych chorób. Dr Aggarwal zmagała się z przewlekłym stresem i nadmiarem obowiązków, które zaostrzyły stan zapalny i doprowadziły do choroby autoimmunologicznej. Doktor Rao natomiast straciła wiarę w skuteczność medycyny konwencjonalnej skupiającej się wyłącznie na objawach, a nie przyczynach chorób. Współpraca tych dwóch lekarzy zaowocowała planem leczenia opartym na **medycynie integracyjnej,** który pomógł odzyskać zdrowie wielu pacjentom, w tym również dr Aggarwal.

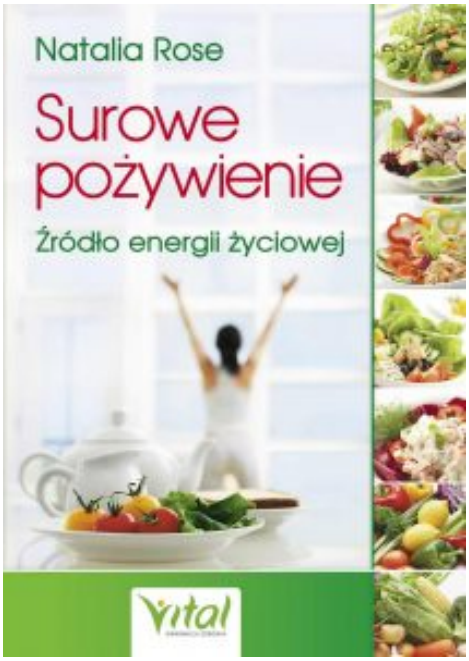
Jak skutecznie wyeliminować stan zapalny?

Książka zawiera **gotową receptę na wyeliminowanie stanów zapalnych z organizmu**. W każdym rozdziale znajduje się kompletny plan działania, który odnosi się do różnych aspektów życia, tj. stresu, diety i zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, snu i regeneracji, relacji z otoczeniem. Dowiesz się, czym jest mikrobiom i jak twoje wybory żywieniowe wpływają na równowagę dobrych bakterii w organizmie. Uzyskasz też receptę, jak wykorzystać dietę roślinną do **uleczenia drugiego układu odpornościowego,** jakim są jelita. Czy wiesz, że żaden tłuszcz nie jest dobry dla organizmu? Dowiesz się, które produkty są szczególnie ważne dla zdrowego mikrobiomu jelitowego, a z których lepiej zrezygnować.

Kompletna recepta na wzmocnienie odporności i wyeliminowanie przewlekłych stanów zapalnych

Recepta zawiera również zalecenia snu i regeneracji, które często, w naszym społeczeństwie przeładowanym bodźcami, spychane są na dalszy plan. Dowiesz się też, które techniki relaksacyjne i ćwiczenia fizyczne wspomagają twój organizm w **walce z wysokim poziomem kortyzol**u. Oprócz zaleceń dotyczących zdrowego odżywania i wprowadzenia diety roślinnej poznasz zalety postu przerywanego. Dwunasto- lub szesnastogodzinny post oczyszcza organizm z toksyn, eliminuje insulinooporność i poprawia ogólną wydolność organizmu. **Książka zawiera kwestionariusze,** które mogą posłużyć za szczegółowy wywiad medyczny. Pozwoli ci on racjonalnie ocenić stan twojego zdrowia i wskazać przyczyny stanu zapalnego. A także ułożyć kompletny plan działania, oparty na założeniach medycyny integracyjnej, który **wyeliminuje przyczyny stanów zapalnych.**

Skutecznie ugaś przewlekły stan zapalny!



Surowe pożywienie

Natalia Rose

Tytuł oryginału: Raw Food Life Force Energy: Enter a Totally New Stratosphere of Weight Loss, Beauty, and Health

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Dieta › raw food
Zdrowie › odmładzanie

oczyszczanie organizmu
zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-738-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

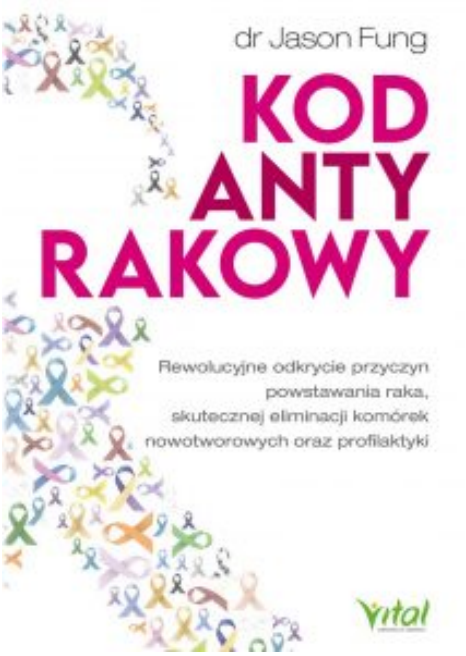
pobierz fragment książki

Chcesz się czuć młodo? Pragniesz pozbyć się obwisłej skóry, cellulitu lub problemów dermatologicznych? A może marzy Ci się zdrowy sen lub podwyższenie odporności? Każdy z tych celów możesz osiągnąć poprzez odpowiednio skomponowaną dietę złożoną w dużej mierze z surowych produktów.

Natalia Rose – certyfikowana dietetyczka kliniczna, twórczyni diety detoksykacyjnej oraz dyrektor ds. odżywiania w słynnym amerykańskim SPA – przygotowała specjalnie dla Ciebie unikalny program oczyszczania organizmu i pozbywania się wszelkich fizycznych dolegliwości. Odkryła ona, że większość problemów trapiących nasze ciała wynika z zakłóceń przepływu życiodajnej energii światła, która krąży w naszych organizmach. Możemy je jednak z łatwością wyeliminować wprowadzając do swojej diety i codziennego życia odpowiednie substancje i produkty, do których należy również surowe pożywienie.

Czytanie tej książki najlepiej rozpocząć od prostego testu, który z łatwością zdiagnozuje Twój obecny poziom energii życiowej. Dowiesz się również, w jaki sposób możesz go nieświadomie zakłócać. Następnie będziesz mógł zastosować 21-dniowy program całościowej odbudowy zdrowia Twojego organizmu. Ułatwi Ci to zbiór gotowych i wypróbowanych przez Autorkę przepisów na dania z surowego pożywienia.

Kolejnym krokiem będzie zaś osiągnięcie pełni zdrowia i harmonii organizmu. Kiedy go zrobisz?



Kod antyrakowy

dr Jason Fung

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

Terapie › głodówki Zdrowie › geny

cukrzyca ebooki insulinooporność nowotwór zapowiedź

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

Jak powstaje nowotwór?

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

Jakie są rodzaje raka i jakie są ich objawy?

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

Nowotwór złośliwy, czyli taki, który daje przerzuty

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

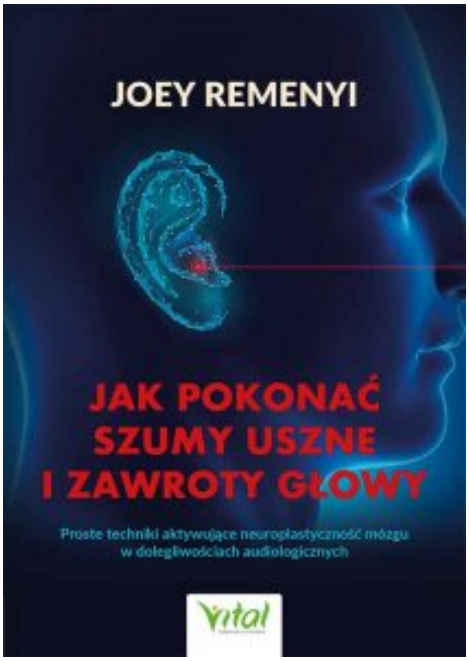
Insulinooporność i cukrzyca mają wpływ na powstawanie raka

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

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

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

Możesz wygrać z rakiem!



pobierz fragment książki

Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy

Joey Remenyi

Tytuł oryginału: Rock Steady: Healing Vertigo or Tinnitus with Neuroplasticity

Zdrowie › choroby

jak ćwiczyć mózg | neuroplastyczność | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-005-1; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Szumy uszne, piszczenie, bzyczenie, trzaski, dziwne wrażenia słuchowe, zawroty głowy — twoja hałaśliwa codzienność

Odwiedziłeś audiologa, laryngologa, szereg specjalistów i nadal nie uzyskałeś diagnozy? Niestety, coraz więcej osób, tak, jak i ty, boryka się z problemami audiologicznymi i zaburzeniami sensorycznymi — utratą równowagi, zawrotami i bólami głowy. Co druga osoba przynajmniej raz doświadczyła szumów usznych. A u co piątej szumy uszne występują stale. Przyczynami takich dźwięków fantomowych i zaburzeń sensorycznych mogą być: przebywanie w nadmiernym hałasie, uszkodzenia mechaniczne ucha wewnętrznego i stres. Jednak uzyskanie diagnozy jest niezwykle trudne, a czasami wręcz niemożliwe. Kolejne testy mogą wskazać ich przyczyny. Co, jeśli wychodzą poprawnie, a ty nadal słyszysz dźwięki doprowadzające cię do szaleństwa? Odpowiedź, jak radzić sobie z tym nieznośnym hałasem i odzyskać zdrowie, znajdziesz w tej książce. Zawiera ona wyjaśnienie szumów usznych, chorób audiologicznych i zaburzeń sensorycznych. Poznasz też ich przyczyny. Nauczysz się również radzić sobie z tymi dolegliwościami w życiu codziennym. Otrzymasz także gotową receptę, jak ćwiczyć mózg. Dzięki klinicznie potwierdzonemu programowi ROCK STEADY, opartemu na zintegrowanej neuroplastyczności, zmniejszysz, czasowo wyeliminujesz lub zapanujesz nad nieznośnymi wrażeniami słuchowymi.

Czy testy audiologiczne zawsze prowadzą do prawidłowej diagnozy?

Autorka, mająca za sobą lata praktyki w audiologii klinicznej, wyjaśnia trudności, z którymi boryka się pacjent szukający prawidłowej diagnozy. A różnorodność zaburzeń sensorycznych i audiologicznych z pewnością nie ułatwia lekarzom poszukiwań ich przyczyn. Zaburzenia to między innymi:

– szumy uszne i inne dźwięki fantomowe,

– uporczywe zawroty głowy percepcyjno-posturalne,

– łagodne napadowe pozycyjne zawroty głowy,

– zapalenie błędnika i zapalenie nerwu przedsionkowego: infekcje ucha wewnętrznego,

– choroba Ménière'a i obrzęk endolimfatyczny,

– migrena przedsionkowa,

– zespół Mal de débarquement (MdDS),

– mgła mózgowa, zamglenie, idiopatyczne zawroty głowy.

Aby zawęzić krąg poszukiwań, lekarze mogą zlecić badania słuchowo-przedsionkowe, takie jak test słuchu – audiogram, tympanometria i badanie mowy, testy okulomotoryczne, test Dix-Hallpike'a i testy obrotowe czy test impulsów głowy. Jeśli te wykryją nieprawidłowości, lekarz może przepisać dostępne formy terapii lub zalecić leczenie farmakologiczne. Co jednak, jeśli nic nie wykażą?

Co to jest neuroplastyczność mózgu?

Neurony i system nerwowy zarządzają wszystkimi funkcjami twojego ciała. Ich rolą jest przekazanie informacji ścieżkami neuronowymi poprzez sieci połączeń nerwowych. To właśnie neurodegeneracja tych utartych wzorców i ścieżek, którymi informacje przekazywane są do mózgu, powoduje zawroty głowy i szumy uszne. Te zaburzenia neuronalne w odbieraniu bodźców są cenną wskazówką, że któraś część fizyczna, duchowa, emocjonalna lub mentalna nie pracuje prawidłowo. Niestety medycyna akademicka nie operuje narzędziami, które można by wykorzystać do odbudowy uszkodzonych neuroprzekaźników i sieci neuronowych. A jedyną szansą na odzyskanie zdrowia w tym przypadku może być zintegrowana neuroplastyczność. Jest to nieograniczony potencjał do samouzdrawiania, który posiada twój mózg i ciało. Należy go tylko odpowiednio aktywować. Zawarte w tej książce techniki umożliwią ci aktywację tego potencjału i przebudowę ścieżek neuronowych.

Zintegrowana neuroplatyczność w rehabilitacji przedsionkowej złagodzi szumy uszne i zawroty głowy

Autorka tej książki, ceniony audiolog przedsionkowy i terapeutka neuroplastyczności, pomoże ci aktywować neuroplastyczne zdolności twojego mózgu, zregenerować neuroprzekaźniki i przebudować sieci neuronowe w twoim ciele. Jak podkreśla tylko ty możesz kontrolować ten proces. Jak to zrobić? Książka zawiera precyzyjny plan, jak ćwiczyć mózg, i autorski program ROCK STEADY. Zawiera on wytyczne i zestaw technik, które aktywują uzdrawiający potencjał twojego ciała. Książka została zaprojektowana w taki sposób, aby osoba cierpiąca z powodu zaburzeń sensorycznych nie miała kłopotów z nawigacją. Każdy z rozdziałów kończy się podsumowaniem, w którym zawarto najważniejsze dla ciebie informacje. Co ważne, wyróżniono też sekcje z ćwiczeniami, które samodzielnie wykonasz w domu, by rozpocząć proces rehabilitacji przedsionkowej, regeneracji neuroprzekaźników i odbudowę ścieżek neuronowych.

Skuteczne i sprawdzone ćwiczenia, które pokonają szumy uszne i zaburzenia sensoryczne

Jednym z podstawowych ćwiczeń w neuroplastyczności jest ćwiczenie „skanowania ciała" jest Wykorzystuje ono pozycje jogi. Możesz je wykonać w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej, zależnie od twoich preferencji. Celem tego ćwiczenia jest odkrycie doznań zmysłowych opartych na czuciu głębokim, czyli propriocepcji. Podczas jego wykonywania mózg otrzymuje sygnały neuronowe o ułożeniu, pozycji ciała bez patrzenia na nie. Każdy kolejny skan ciała, który wykonasz, dostarczy ci całkiem nowych wrażeń sensorycznych. Dzięki czemu dostrzeżesz i odczujesz coraz więcej nowych szczegółów w twoim ciele. To z kolei pozwoli ci zbudować nowe ścieżki neuronowe. Ćwiczenia, jak „radosna obecność", „moje normalne odczucia", „pożądane odczucia" czy „zostań swoim przyjacielem" pomogą ci skupić się na doznaniach i odczuciach, które już mają utarte ścieżki neuronowe. To właśnie ich neurodegeneracja powoduje niepożądane doznania sensoryczne. Zatem pierwszym krokiem do ich regeneracji lub przebudowy jest samoświadomość twojego ciała, odczuć i wrażeń.

Dzięki tej książce:

– dowiesz się, czym są szumy uszne, zaburzenia sensoryczne i inne choroby audiologiczne;

– poznasz przyczyny ich występowania;

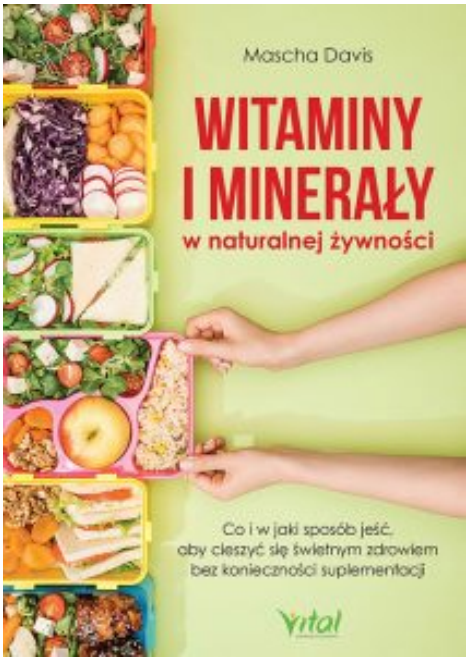
– zapoznasz się z rodzajami testów, które mogą pomóc ci uzyskać prawidłową diagnozę;

– zrozumiesz, że twoje ciało ma nieograniczone możliwości regeneracji i samouzdrowienia;

– aktywujesz neuroplastyczność, by zregenerować przekaźniki i zbudować nowe połączenia i ścieżki neuronowe;

– zastosujesz zestawy ćwiczeń programu ROCK STEADY, służącego do rehabilitacji przedsionków.

Aktywuj neuroplastyczność mózgu, by pozbyć się szumów usznych i zaburzeń audiologicznych



Witaminy i minerały w naturalnej żywności

Mascha Davis

Tytuł oryginału: Eat Your Vitamins: Your Guide to Using Natural Foods to Get the Vitamins, Minerals, and Nutrients Your Body Needs

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | naturalne probiotyki | odporność | stany zapalne | witamina C | witamina D

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-008-2; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Naturalne substancje odżywcze – co jeść, aby cieszyć się zdrowiem i wyeliminować choroby

Chcesz zwiększyć **poziom witaminy B_{12}**? Spróbuj małży. Potrzebujesz więcej niacyny? Jedz indyka. Odczuwasz **brak wapnia**? Postaw na świeże warzywa. Prawda, że proste? Okazuje się, że **witaminy i minerały** możemy dostarczyć organizmowi w odpowiedniej ilości bez konieczności sięgania po tabletki. Wystarczy tylko stosować odpowiednią dietę i **zasady zdrowego odżywiania**. Będzie to nie tylko zdrowsze, ale i tańsze. Na leki i suplementy każdego roku przeznaczamy krocie. Dlatego sięgając po **naturalne substancje odżywcze**, korzystnie wpłyniemy zarówno na nasze zdrowie, jak i domowy budżet. Dzięki tej książce dowiesz się, które produkty spożywcze dostarczą ci największej ilości witamin, minerałów, naturalnych probiotyków i prebiotyków. Zrozumiesz też ich wpływ na swoje zdrowie i nauczysz się optymalnie dawkować ze względu na wiek lub płeć.

Witaminy w jedzeniu – zobacz, jakie to proste

Książka ma bardzo przejrzysty układ – została podzielona na ponad 40 sekcji. Każda z nich poświęcona jest innej naturalnej substancji odżywczej. Bez trudu można więc odszukać wszystkie potrzebne informacje. W każdej części znajduje się **charakterystyka danej witaminy lub minerału**, opis jej korzyści zdrowotnych i wpływu na organizm, a także niektóre środki ostrożności i ostrzeżenia. Oprócz tego podane są zalecenia dotyczące optymalnego dawkowania dla poszczególnych grup wiekowych i płci. Dochodzi do tego **obszerna lista produktów spożywczych**, w których można znaleźć poszczególne **naturalne substancje odżywcze**. Zwieńczeniem każdej części są **przepisy na smaczne potrawy**. Pomagają one skorzystać ze wszystkich dobrodziejstw witamin i minerałów w naturalny sposób.

Zdrowe odżywianie nie oznacza wyrzeczeń

Słowo „witaminy" wywodzi się od *vital amines*, czyli „niezbędne do życia". I faktycznie mają one olbrzymi wpływ na **prawidłowe funkcjonowanie organizmu** i jego odporność. **Większość naturalnych produktów żywnościowych jest pełna witamin i minerałów**. Trzeba tylko wiedzieć, gdzie ich szukać. Na przykład porcja jagód, groszku cukrowego i zieleniny zapewnia wystarczającą ilość witaminy C, kwasu foliowego i potasu, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie przeciętnego dorosłego w prawie stu procentach. Kapusta kiszona i kefir zawierają naturalne probiotyki, a produkty pełnoziarniste są pełne błonnika i prebiotyków, które odżywiają florę jelitową. Z kolei witaminy z grupy B zwiększają poziom wewnętrznej energii, a ryby zawierają ograniczające stany zapalne kwasy omega-3. Posiadając wiedzę na temat naturalnych substancji odżywczych występujących w jedzeniu, można skomponować odpowiednią dietę. Dietę, która smacznie i skutecznie zwiększy odporność, **doda energii i wyeliminuje wiele chorób**.

Dlaczego witaminy w jedzeniu są lepsze niż leki czy syntetyczne suplementy

Powszechnie wiadomo, a **najnowsze badania naukow**e tylko to potwierdzają, że **zdrowe odżywianie** skutecznie wspomaga **leczenie wielu chorób**. Jednocześnie **nieprawidłowa dieta** bywa przyczyną poważnych schorzeń – prowadzi do wzrostu liczby chorób przewlekłych, stanów zapalnych czy otyłości. Przykładowo, szacuje się, że około miliarda ludzi na całym świecie ma **zbyt niski poziom witaminy D**. Nic dziwnego, że obecnie możemy mówić o boomie na „cudowne preparaty". Wielu ludzi chętnie wydaje pieniądze na suplementy, choć prawdziwy sekret zdrowia kryje się na… talerzu. Najlepiej bowiem, żeby **witaminy i minerały** pochodziły z naturalnych źródeł. Dlaczego? Ponieważ są wówczas lepiej przyswajane przez organizm. Poza tym pełnowartościowa żywność zawiera całą gamę składników odżywczych, które działają na zasadzie synergii. Dają zatem więcej korzyści niż pojedynczo przyjmowane składniki. Na przykład, w owocach można znaleźć nie tylko witaminę C, ale również prebiotyki, polifenole czy potas. Oczywiście, jak od każdej reguły, istnieją odstępstwa. Suplementacja jest wskazana choćby przy określonych schorzeniach, w czasie ciąży, a także w przypadku składników odżywczych, które są trudne do uzyskania z żywności, takich jak choćby **witamina D**.

Zdrowe odżywianie – trzeba tak niewiele, żeby osiągnąć tak wiele

Wystarczy tylko odrobina czasu i nieco wiedzy, byś nauczył się wprowadzać do swojej diety pełnowartościowe produkty i ograniczył spożycie przetworzonej żywności. Minimalny wysiłek zaowocuje pozytywnymi zmianami, które odmienią twoje życie. W największym stopniu odczuje je twoje ciało. A zdrowe ciało oznacza w praktyce również zdrowy umysł.

Witaminy w jedzeniu – prosty i smaczny sposób na zdrowie

Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból

Paulina Jasińska

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

ból kręgosłupa | ból mięśni | ebooki | jak prawidłowo oddychać | terapie manualne

zapowiedź

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

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

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

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

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

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

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

Sposób na stres i wzmożone napięcie mięśniowe – zastosuj bioenergetykę Lowena

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

Dzięki temu kompleksowemu poradnikowi:

– poznasz założenia psychosomatyki i odkryjesz, gdzie się kryje podłoże bólu, twoich chorób oraz dolegliwości;

– nauczysz się technik redukowania wzmożonego napięcia mięśniowego, opartych na medycynie naturalnej;

– dowiesz się, jak prawidłowo oddychać i zadbać o dobre samopoczucie;

– pokonasz ból głowy, kręgosłupa i przewlekłe wzmożone napięcie mięśniowe za pomocą terapii manualnych, prostych ćwiczeń i technik, takich jak EFT, masaż i inne terapie manualne, joga, medytacja, terapia nerwu błędnego, terapii powięziowej czy bioenergetyka Lowena;

– zastosujesz przetestowane przez Autorkę, doświadczoną fizjoterapeutkę, metody na uwalnianie emocji, pokonanie bólu, stresu, dolegliwości i chorób;

– dzięki szczegółowym opisom i ilustracjom samodzielnie zastosujesz prezentowane ćwiczenia i terapie.

Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie

dr Will Cole

Tytuł oryginału: The Inflammation Spectrum: Find Your Food Triggers and Reset Your System

Zdrowie › choroby Dieta › zdrowe odżywianie

choroby tarczycy | dieta przeciwzapalna | ebooki | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-004-4 ; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Stany zapalne pełnią funkcję ochronną, ale nie tylko…

Stany zapalne są naturalną reakcją obronną organizmu. To efekt działania układu odpornościowego, który kieruje specjalne komórki do miejsca uszkodzenia w celu odparcia ataku bakterii i wirusów oraz zwalczania infekcji. Właśnie w ten sposób broni się twój organizm. **Niestety stan zapalny może również wymknąć się spod kontroli.** Czasami jego przebieg jest nieproporcjonalny do doświadczanej dolegliwości. Zdarza się, że po zwalczeniu infekcji zapalenie nie ustępuje, a nawet się pogłębia. Prowadzi to do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego i nadwrażliwości układu odpornościowego, który zaczyna produkować duże ilości cytokin przenoszących zapalenie do innych części organizmu. **Nieleczony przewlekły stan zapalny** powoduje choroby tarczycy, choroby autoimmunologiczne, miażdżyca, choroby serca, a nawet niektóre nowotwory!

Jak zlikwidować stany zapalne? Czym jest przewlekły stan zapalny?

Na pewno zdążyłeś już zauważyć, że bez zachowania zdrowej, zrównoważonej reakcji zapalnej twoje zdrowie i życie znajdzie się w niebezpieczeństwie. Ale jak to zrobić? Jak osiągnąć równowagę w organizmie i zlikwidować stany zapalne? **Czym jest przewlekły stan zapalny i w jaki sposób go leczyć?** Na wszystkie te pytania odpowie dr Will Cole, światowej sławy ekspert medycyny funkcjonalnej i specjalista w leczeniu pacjentów cierpiących na choroby tarczycy, dolegliwości autoimmunologiczne czy zaburzenia hormonalne. W swojej bestsellerowej publikacji udowodni ci, że twoje zdrowie jest ściśle związane z tym, co jesz. Mówiąc słowami dr. Cole'a: „Żywność nieustannie i dynamicznie wpływa na twoje zdrowie". Dlatego jego **plan leczenia stanów zapalnych** opiera się w głównej mierze na zdrowym odżywianiu!

Krok 1. Zlokalizuj swój stan zapalny i określ jego intensywność

Jak zacząć leczenie stanów zapalnych? Najważniejsze jest określenie twojego bioindywidualnego profilu zapalnego. Pomoże ci w tym kwestionariusz zamieszczony w książce. Z jego pomocą poznasz najbardziej reaktywne układy twojego ciała, **zlokalizujesz stan zapalny i określisz jego intensywność**. Dowiesz się, czy twój profil zapalny obejmuje:

– mózg i układ nerwowy,

– układ pokarmowy,

– wątrobę, nerki i układ limfatyczny (system detoksykacyjny),

– układ hormonalny (tarczyca, nadnercza, jajniki i jądra),

– mięśnie, stawy i tkankę łączną (narządy ruchu),

– układ odpornościowy, który może zwrócić się przeciwko tobie, powodując rozwój chorób autoimmunologicznych,

– wiele układów na raz.

Wiedząc, w którym miejscu zlokalizowany jest stan zapalny, będziesz mógł zastosować odpowiednie leczenie dopasowane do twoich potrzeb.

Krok 2. Dieta eliminacyjna – wyeliminuj pokarmy, które pogłębiają twój stan zapalny

Dieta eliminacyjna pomoże ci zidentyfikować pokarmy i zachowania, które pogłębiają twój stan zapalny. Cztero- lub ośmiodniowy program eliminacyjny pomoże ci wykluczyć z diety gluten, nabiał, substancje słodzące, oleje o charakterze zapalnym, warzywa strączkowe, orzechy i nasiona, jaja oraz rośliny z rodziny psiankowatych (zawierające lektyny). Nie martw się, istnieje dużo innych produktów, które będziesz mógł jeść w zamian. Odkryjesz, że świetnym zastępstwem dla tostów lub kanapek są liście sałaty lub kapusty. **A z bananów (tak!) wychodzą wspaniałe frytki.** Banan jest również świetną alternatywą dla jajek. Olej rzepakowy lub kukurydziany, czyli oleje wykazujące właściwości zapalne, zastąpisz olejem z awokado lub masłem ghee. Sam widzisz, że **dieta eliminacyjna i zdrowe odżywianie nie są nudne!**

Krok 3. Dieta przeciwzapalna dopasowana do twojego bioindywidualnego profilu zapalnego

Gdy już odkryjesz, jakie produkty ci szkodzą, będziesz mógł przejść do kolejnego etapu, czyli **programu i diety przeciwzapalnej**. Oprócz

przepisów na przeciwzapalne dania (śniadania, sałatki, lunche, obiady czy przekąski) w książce znajdziesz również przykładowe plany posiłków na 8 tygodni. Poznasz listę indywidualnych zaleceń dopasowanych do twojego bioindywidualnego profilu zapalnego. Dr Cole nie ograniczył się jedynie do porad dietetycznych. Jego przeciwzapalny program uwzględnia bowiem modyfikację stylu życia i aspektów zdrowia, które wykraczają poza kwestię diety. Dlatego, oprócz diety przeciwzapalnej, otrzymasz również plany motywacyjne, które obejmują np. kąpiele leśne, mantry, ćwiczenie uważności (mindfulness), medytacje, masaże i wiele innych narzędzi oraz praktyk, które pozwolą ci wyciszyć ciało i umysł.

Książka *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* odkryje przed tobą:

– metodę, dzięki której określisz swój bioindywidualny profil zapalny – zlokalizujesz go i poznasz jego intensywność,

– spersonalizowane i proste porady żywieniowe, których stosowanie pozwoli ci wyeliminować stany zapalne,

– dokładne instrukcje, które stopniowo wprowadzą cię w proces leczenia stanów zapalnych. Dzięki nim zawsze będziesz wiedział co robić.

– porady pozwalające opracować spersonalizowaną listę najbardziej odżywczych i pożytecznych pokarmów,

– modyfikacje dotyczące stylu życia, relaksu oraz rozwoju duchowego, dzięki którym uspokoisz umysł i ciało.

Zobacz, co eksperci mówią o tej książce

„Will Cole jest jednym z najbardziej interesujących i empatycznych lekarzy współpracujących z serwisem Goop. W książce *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* przedstawia zestaw prostych i niezwykle użytecznych narzędzi oraz idei, które pozwolą ci odzyskać i zoptymalizować zdrowie”.

– GWYNETH PALTROW, aktorka, założycielka serwisu Goop i autorka bestsellera „New York Timesa” *The Clean Plate*

„To książka dla ludzi znudzonych modnymi dietami. Wykorzystując wieloletnie doświadczenie w leczeniu funkcjonalnym, mój współpracownik, doktor Will Cole, opracował genialny plan, który pozwoli ci poczuć się i wyglądać wspaniale. Kiedy poznasz pokarmy, których potrzebuje twoje ciało, osiągniesz prawdziwą wolność. Dopiero wtedy zaczniesz cieszyć się pełnią zdrowia”.

– MARK HYMAN, lekarz medycyny, dyrektor Cleveland Clinic Center for Functional Medicine i autor bestsellera „New York Timesa” *Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść*

„Dzięki swojej tytanicznej pracy doktor Cole na nowo odkrywa rolę stanów zapalnych w rozwoju najczęściej występujących problemów zdrowotnych. Autor *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie* skupia się na zapaleniach o charakterze przewlekłym oraz omawia zmiany stylu życia, które ułatwiają powrót do zdrowia i utrzymywanie ciała w dobrej kondycji”.

– DAVID PERLMUTTER, lekarz medycyny, dietetyk, autor bestsellerów „New York Timesa”

Powiedz stop stanom zapalnym!

Potężna moc mitochondriów

Chris Michalk

Tytuł oryginału: Gesundheit optimieren – Leistungsfähigkeit steigern; Fit mit Biochemie

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › długowieczność
Dieta › witaminy
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

ebooki | jak przyspieszyć metabolizm | mitochondria | post przerywany | starzenie

zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-006-8; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dowiedz się, jak zachować zdrowie i zyskać długowieczność? Wykorzystaj potężną moc mitochondriów

Jak działają mitochondria? Jaką rolę pełnią w naszych komórkach? Czy od ich sprawności zależy zdrowy metabolizm? Jak to się ma do odchudzania i aktywności fizycznej? Dzięki tej książce poznasz zasady działania i moc mitochondriów – tajemniczych superbohaterów ukrytych we wnętrzu twego organizmu. Dowiedz się, dlaczego są takie ważne w walce z chorobami i jak dzięki ich sprawnemu działaniu możesz zapobiec efektom przedwczesnego starzenia.

Zdrowy metabolizm – jak wspomóc odchudzanie i walczyć z powszechnymi dolegliwościami

Czy zadajesz sobie pytanie, jak przyspieszyć metabolizm? Jaka dieta będzie odpowiednia? Jak wdrożyć optymalną dawkę ruchu, snu i odpoczynku, aby nasz organizm funkcjonował na najwyższych obrodach, bez szkody dla zdrowia? Jak pokonać choroby, wzmocnić odporność i zapewnić sobie długowieczność? Dzięki informacjom zawartym w tej książce znajdziesz wszystkie odpowiedzi. Dowiesz się, jak funkcjonuje twój organizm. Poznasz i zrozumiesz większość procesów biochemicznych zachodzących w twoim ciele. Zyskasz odpowiedź na pytanie: jakie paliwo spalać, aby poprawić zdrowie? Dowiesz się, jak zachodzi proces spalania węglowodanów i tłuszczów. Poznasz tajniki działania hormonów oraz wpływ diety, postu przerywanego i aktywności fizycznej na proces odchudzania.

Fakty i mity na temat diet, czyli, jak przyspieszyć metabolizm

Co dokładnie rozumie się przez zdrowy metabolizm? Często mówimy: „Ten to ma dobrą przemianę materii i dlatego może dużo jeść…". Na jakich faktach możemy opierać to stwierdzenie? Bez wątpienia kwestia otyłości wśród Polaków staje się poważnym problemem zdrowotnym. Ze statystyk wynika, że ponad połowa z nich ma nadwagę. Niestety ten problem coraz częściej dotyka również dzieci i młodzież. Nadmiar kilogramów zazwyczaj łączymy wyłącznie z dietą. Nic bardziej mylnego! Jak udowadnia Autor, nadwaga, otyłość i inne choroby wynikające z zaburzeń metabolicznych to szerszy problem. Dlatego, aby zachować zdrowie, długowieczność i idealną sylwetkę, radzi wsłuchać się w swój organizm. Dzięki temu, że poznasz moc mitochondriów, będziesz mógł wdrożyć proste kroki na pokonanie swoich chorób i dolegliwości.

Jak działają mitochondria – uwolnij ich moce!

Najnowsze badania naukowe ujawniają, że wiele zwyrodnieniowych i przewlekłych chorób, w tym otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2 czy choroby serca, ma swoje źródło w „zepsutych" mitochondriach. W tej książce Autor przedstawi ci wyniki wielu badań naukowych na temat biochemii organizmu. Znajdziesz tu proste wskazówki, które sam zastosował, aby pokonać zaburzenia metaboliczne i odzyskać zdrowie. Wystarczy zrozumieć, jak działają mitochondria – nasze wewnętrzne elektrownie – by nauczyć się o nie dbać i odpowiednio stymulować do lepszego funkcjonowania. Kluczem do zdrowej wagi jest posiadanie zdrowych mitochondriów. Co możesz zrobić, aby odżywić swoje „źródła energetyczne"? Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz kilka skutecznych sposobów.

Mitochondria a dieta. Dowiedz się, jak pokonać choroby

Problemy z mitochondriami powodują dysfunkcję całego organizmu. Przez to pojawiają się problemy, które blokują utratę twoich zbędnych kilogramów:

– zaburzony metabolizm cukru i insulinooporność,

– stany zapalne i stres oksydacyjny,

– problemy z gospodarką hormonalną,

– zaburzenia jelitowe i rozregulowany mikrobiom,

– osłabiony system odpornościowy.

Jak poprawić funkcje mitochondrialne? W tym poradniku znajdziesz bogate źródło informacji na temat biochemii organizmu. Dowiesz się, dlaczego mitochondriom służy aktywność fizyczna oraz restrykcje kaloryczne i post przerywany.

Dieta, mikroelementy, witaminy, aktywność fizyczna – to wszystko wpływa na moc mitochondriów

Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku przekonasz się, że utrzymanie odpowiedniej wagi jest kwestią zdrowia całego organizmu, a głównie zdrowych mitochondriów. Faktem jest, że jedynie prawidłowe funkcjonowanie metabolizmu i przemiany materii spowoduje, że twój organizm będzie reagował na dietę i aktywność fizyczną. Autor, wyjaśniając, jak działają mitochondria, pomoże ci zrozumieć, jak poszczególne składniki odżywcze, mikro- i makroelementy, witaminy czy hormony funkcjonują w organizmie. Pomoże ci znaleźć odpowiedź na pytanie: jak zoptymalizować metabolizm i słuchać swojego ciała, które jest niezwykle skomplikowaną całością. Docenisz swoją „indywidualność żywieniową" i dowiesz się, na czym polega intuicyjne odżywianie.

Zdrowe odżywianie i moc mitochondriów. Poznaj tajniki biochemii organizmu

Zagadnienia dotyczące zdrowego odżywiania, starzenia się komórek, długowieczności i aktywności fizycznej nie są ci obce? Teraz możesz wznieść się na nowy poziom i zrozumieć zależności biologiczne i chemiczne zachodzące w twoim ciele. Bez wątpienia Autorowi udało się opisać skomplikowane procesy metaboliczne w sposób ciekawy, a przede wszystkim tak prosty, że można je zrozumieć bez studiowania biologii. Nawet jeśli przeczytałeś już wiele o żywieniu i sporcie, ta książka oferuje nowe spojrzenie. Każdy, kto interesuje się tematem zdrowia, odżywiania, sportu lub po prostu chce wiedzieć, jak działa lub nie działa w danej chwili jego własne ciało, powinien przeczytać tę książkę.

Potężna moc mitochondriów – twój sposób na zdrowie i długowieczność

Jak naturalnie wzmocnić odporność

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

Tytuł oryginału: Die Ernährungs-Docs – So stärken Sie Ihr Immunsystem: Die besten Strategien und Rezepte gegen Viren und Infekte

Dieta › zdrowe odżywianie Zdrowie › choroby

bakterie | ebooki | mikrobiom dieta | naturalne probiotyki | stany zapalne | witamina C | witamina D | zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-007-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Jak wzmocnić odporność w prosty i naturalny sposób

Pandemia koronawirusa uświadomiła nam, jak bardzo ważna jest **dbałość o odporność organizmu**. Bez niej jesteśmy narażeni na **nieustanne ataki ze strony bakterii i wirusów**. Wywołują one **stany zapalne i wiele chorób**, stanowiąc poważne **zagrożenie dla zdrowia**. Aby nasz **układ immunologiczny** był zawsze sprawny, należy o niego odpowiednio dbać. **Jak wzmocnić odporność**? Czy **zdrowe odżywianie** ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naszych komórek? **Jak skomponować skuteczną dietę na odporność**? Czy da się wspomóc **mikrobiom jelitowy** dietą? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań dotyczących zdrowia można znaleźć właśnie w tej książce. Udziela ich czworo uznanych lekarzy, specjalistów ds. zdrowego odżywiania. Oprócz przystępnych porad i praktycznych wskazówek, książka zawiera również 50 przepisów na smaczne i – co najważniejsze – **zdrowe potrawy**. Dzięki nim zatroszczysz się nie tylko o swoje zdrowie, ale także bliskich ci osób.

Dieta na odporność – zmień styl życia, by cieszyć się zdrowiem przez długie lata

Toksyczne substancje, bakterie, wirusy, pasożyty i grzyby stale zagrażają naszemu zdrowiu, próbując przedostać się do organizmu. Na szczęście posiadamy ochronę w postaci systemu immunologicznego. Gdy jest zdrowy i silny, rzadziej chorujemy. Niestety, istnieje wiele czynników, które go osłabiają. W książce tej znajdziesz przystępnie opisane **zasady działania układu odpornościowego** i **mechanizmy obrony** przed głównymi zagrożeniami. Znając je, łatwiej będziesz mógł zapobiec chorobom. Autorzy często posiłkują się wynikami najnowszych badań naukowych. Dzięki nim poznasz między innymi związki między wagą ciała a poziomem odporności organizmu. Dowiesz się też, dlaczego spermidyna została wytypowana jako kandydat do walki z koronawirusem, a brokuły wzmacniają płuca. Głównym orężem w walce z chorobami jest przede wszystkim **zdrowe odżywianie**. Wartościowe **jedzenie wzmacnia układ immunologiczny**, dostarczając komórkom obronnym odpowiedniej ilości białka i innych składników odżywczych, w tym między innymi witaminę C, naturalne probiotyki, cynk, selen, magnez i wiele innych; czasem także witaminę D jako suplement diety.

Mikroskładniki dla maksymalnych korzyści

Jak przekonują Autorzy książki, choć podstawą diety służącej zdrowiu są niezmiennie **tłuszcze**, **białka** i **węglowodany** (w odpowiednich proporcjach), to nie może w niej zabraknąć także mikroskładników. Jednym z najważniejszych jest **witamina C**, która mobilizuje siły obronne i przyspiesza likwidację stanów zapalnych. Nie można zapomnieć także o **witaminie D**, której niedobór obniża odporność. Jest ona w niewielkich ilościach wchłaniana z pożywienia, więc w tym przypadku nie obejdzie się bez suplementów diety. **Lista substancji odżywczych**, których należy dostarczyć organizmowi, jest znacznie dłuższa. W książce znajdziesz obszerny opis kluczowych dla ludzkiego organizmu mikroskładników. Poznasz dzienne zapotrzebowanie na każdy z nich. Oprócz tego dowiesz się, w których produktach żywnościowych jest ich najwięcej i na czym polega ich wpływ na zdrowie.

Zdrowe odżywianie to nie wszystko

Okazuje się, że **dieta na odporność** to nie wszystko. Na nasze **siły obronne** duży wpływ mają również zdrowie psychiczne, relacje z innymi ludźmi, kontakt z naturą, radzenie sobie ze stresem, a także odpowiednia dawka ruchu i snu. Możesz je zatem wspierać na wiele sposobów. **Układ odpornościowy** nie mógłby funkcjonować również bez światła słonecznego. Decydującą rolę odgrywa tu **witamina D**, która syntetyzuje się w skórze pod wpływem słońca. Dlatego należy dużo i często przebywać na świeżym powietrzu, pilnując oczywiście, by nie doszło do poparzenia.

Jak odbudować mikrobiom dietą

W jelitach zachodzi wiele reakcji immunologicznych. W jelicie cienkim znajdują się **komórki wytwarzające przeciwciała**, a w jelicie grubym występują bakterie endogenne, które zapewniają odpowiednią mikroflorę bakteryjną. Ogółem jest tam prawie 70% wszystkich bakterii immunologicznych. Aby mógł **skutecznie zwalczać infekcje i stany zapalne**, mikrobiom wymaga odpowiedniej diety. Na czy ona polega? Jak dowodzą Autorzy książki, musi być ona bogata w błonnik. Przydatne dla funkcjonowania jelit będą również **naturalne probiotyki**. **Silny układ odpornościowy**, aktywny metabolizm i dobre trawienie zapewniają przede wszystkim warzywa i zioła zawierające substancje goryczkowe. Które z nich należą do tej grupy? Przykładowo rukola. Pozostałe znajdziesz w tej książce.

Dowiedz się, jak wzmocnić odporność bez konieczności sięgania po leki

Nasz **układ odpornościowy** stoi przed nie lada wyzwaniem. Musi chronić nas przez całą dobę przed atakami wirusów i bakterii. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak wykorzystać zdrowe odżywianie w walce z powszechnymi chorobami**. Nauczysz się wzmacniać siły obronne organizmu i dbać o kondycję komórek odpornościowych. Poznasz najlepsze domowe sposoby i **produkty spożywcze służące wzmocnieniu odporności**. Dodatkowo otrzymasz ponad **50 autorskich przepisów na pyszne dania**. Dysponując tą wiedzą, zmienisz tryb życia z korzyścią dla swojego zdrowia i samopoczucia.

Jak wzmocnić odporność – odkryj prosty sposób na zdrowie

Naturalne uzdrawianie z DMSO

Tytuł oryginału: Healing with DMSO: The Complete Guide to Safe and Natural Treatments for Managing Pain, Inflammation, and Other Chronic Ailments with Dimethyl Sulfoxide

Zdrowie › choroby Dieta › preparaty prozdrowotne

DMSO msm odporność terapie naturalne zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-965-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

DMSO (dimetylosulfotlenek) – naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy

DMSO (dimetylosulfotlenek) to naturalny środek przeciwzapalny pochodzący z drewna, który po zastosowaniu miejscowym może szybko złagodzić ból. W tej publikacji Autorka rozwiewa mity otaczające tę substancję, prezentując najnowsze, poparte badaniami naukowymi, fakty na temat tego, jakie korzyści dla zdrowia możesz czerpać z DMSO. Ten przewodnik pomoże ci również zrozumieć, jak działa DMSO w przypadku wielu chorób. Poznasz sposoby na wykorzystanie jego mocy do leczenia bólu, odzyskania odporności i pokonania wielu dolegliwości, a wszystko to w łatwy do zastosowania, a przede wszystkim bezpieczny sposób.

Najskuteczniejsze przepisy na lecznicze środki zawierające DMSO

DMSO (dimetylosulfotlenek) – ten prosty ekstrakt z drewna stał się jednym z najpotężniejszych środków uzdrawiających wszech czasów. Gdy poznasz naukowe fakty dotyczące DMSO i doświadczenia ludzi, którzy go stosowali, z pewnością zgodzisz się z tym. Autorka ma wykształcenie medyczne, sama prowadzi badania naukowe, posiada wiedzę chemiczną oraz znajomość medycyny holistycznej. Ponadto opracowała i stworzyła ponad tuzin udanych produktów zawierających DMSO, które służą przywracaniu zdrowia. Jest czołową ekspertką DMSO i jego zastosowań. W tej książce znajdziesz autorskie metody stosowania DMSO i przepisy na przygotowanie różnego rodzaju środków na pokonanie chorób i bólu zawierających DMSO.

DMSO w każdej domowej apteczce

DMSO to substancja, którą każdy powinien mieć w domu, a każdy rodzic powinien trzymać w apteczce. Dobrze, aby była ona dostępna w każdym gabinecie lekarskim i szpitalu. DMSO ma niezliczone zastosowania, od hodowli zwierząt przez medycynę sportową do transplantacji narządów. Może wspomóc porost włosów, leczenie zaćmy i oczywiście uśmierzać wszelkiego rodzaju bóle. W tej książce znajdziesz konkretne zastosowania lecznicze DMSO przy wielu chorobach i przepisy na specyfiki, które możesz sporządzić w domu.

Jak połączyć DMSO z innymi preparatami prozdrowotnymi?

Aby wzmocnić działanie naturalnych środków, możesz połączyć je z DMSO. W książce znajdziesz przepisy na preparaty prozdrowotne i kombinacje DMSO z:

– czarną maścią,

– olejkami eterycznymi,

– CBD,

– olejem rycynowym,

– srebrem koloidalnym,

– lekami roślinnymi,

– witaminą C,

– MSM.

Jak działa DMSO?

– ma właściwości przeciwmikrobowe,

DMSO wywiera bardzo szczególne i silne działanie na ludzi, zwierzęta i rośliny:

– rozluźnia mięśnie,

– wzmacnia układ odpornościowy,

– zwiększa przepuszczalność błon komórkowych, co pozwala na usuwanie toksyn,

– chroni przed promieniowaniem,

– jest doskonałym detoksykantem metali ciężkich, gdyż wiąże glin, rtęć, kadm, arsen oraz nikiel i eliminuje je z moczem i potem,

– jest skutecznym środkiem przeciwbólowym, ponieważ blokuje przewodzenie nerwowe sygnałów bólowych.

– hamuje wzrost bakterii,

– redukuje stan zapalny i obrzęk, oddziałując na substancje prozapalne,

– jest silnym wymiataczem wolnych rodników.

DMSO – naturalny, skuteczny, bezpieczny, tani środek na ból

Zdrowa prostata

dr Mark Stengler

Tytuł oryginału: Healing the Prostate: The Best Holistic Methods to Treat the Prostate and Other Common Male-Related Conditions

Zdrowie › geny
Zdrowie › choroby
Zdrowie › mężczyzna

ból | ebooki | nowotwór | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-969-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 263; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Zdrowa prostata – dlaczego każdy mężczyzna musi zadbać o prostatę?

Ze względu na wszystkie swoje ważne funkcje gruczoł krokowy (prostata) może stać się przekleństwem zdrowotnym wielu mężczyzn. Te problemy dotykają zarówno młodych, jak i starszych mężczyzn, dlatego zdrowa prostata jest podstawą zdrowia. Typowe choroby prostaty to: **łagodny przerost prostaty (BPH), rak prostaty, zapalenie gruczołu krokowego, niedobór testosteronu** i **zaburzenia erekcji.** W tej książce znajdziesz terapie naturalne i holistyczne zapobiegające powstawaniu problemów z prostatą. Dzięki nim unikniesz bólu i niekomfortowych wpadek. Już dziś zadbaj o zdrowie prostaty.

A czy ty już powinieneś sprawdzić stan swojej prostaty? – szokujące statystyki

Dlaczego powinieneś zająć się prostatą już dziś? Jest bardzo prawdopodobne, że ty albo ktoś, kogo kochasz, będziecie w jakimś okresie życia uskarżać się na problemy z tym narządem. Statystyki są przerażające.

Zobacz, jakie są fakty:

– Jedna trzecia mężczyzn w wieku ponad 50 lat, a także do 90 procent 85-latków cierpi na **łagodny przerost prostaty (BPH)**.

– U jednego na dziewięciu mężczyzn w jakimś okresie życia pojawi się **rak prostaty**. Jest to drugi co do częstości, po raku skóry, nowotwór płci męskiej.

– **Zapalenie prostaty** jest najpowszechniejszą dolegliwością układu moczowo-płciowego u mężczyzn w wieku poniżej 50 lat.

– Wielu mężczyzn mających problemy z prostatą cierpi także na **niedobór testosteronu** i **zaburzenia równowagi hormonalnej**. Odgrywają też rolę w szeregu męskich problemów zdrowotnych, także w **zaburzeniach erekcji** i obniżeniu libido.

– Niektórzy mężczyźni mający **problemy z oddawaniem moczu**, u których zdiagnozowano łagodny przerost prostaty (BPH), cierpią tak naprawdę na zaburzenia czynności pęcherza moczowego.

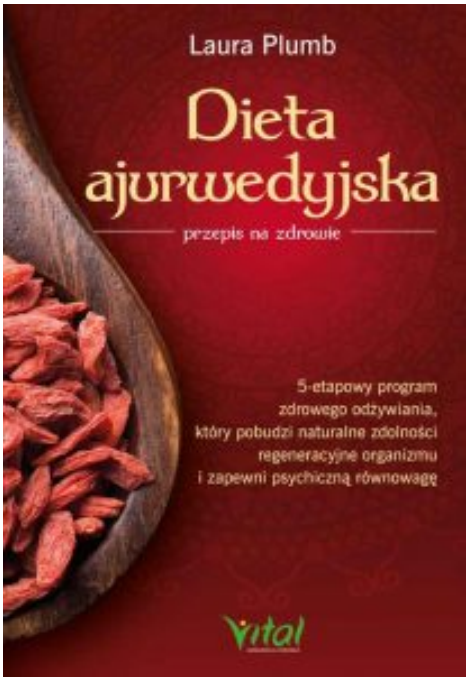
Zdrowa prostata – co możesz zrobić już teraz?

Chociaż choroby prostaty mogą zostać wywołane przez rozliczne czynniki, również genetyczne, dobra wiadomość jest taka, że dieta oraz wybory dotyczące stylu życia mogą zredukować ryzyko tych przypadłości. W wielu przypadkach pozytywnie wpływają na leczenie, jeśli już na nie cierpisz. W tej publikacji odkryjesz korzyści stosowania naukowo sprawdzonych suplementów diety, które przygotowują grunt dla **zdrowia gruczołu krokowego**. Ponadto pozytywnie wpływają na inne powszechne problemy zdrowotne mężczyzn. Znajdziesz też opis wszystkich objawów ze strony pęcherza i dolnych dróg moczowych, nie tylko tych związanych z prostatą, abyś mógł je rozróżniać. Gruczoł krokowy, czyli prostata, jest wspaniale zaprojektowanym narządem, który spełnia wiele kluczowych dla życia funkcji w męskim układzie rozrodczym. Dla wielu mężczyzn jednak dysfunkcja prostaty i towarzyszący temu ból stają się przekleństwem.

Terapie naturalne i holistyczne w uzdrawianiu prostaty

Z tej książki dowiesz się, jak możesz (albo mężczyźni w twoim życiu) wykorzystać dietę, suplementy i wybory dotyczące stylu życia, aby wesprzeć nie tylko prostatę, ale i stan całego zdrowia. Poznasz też **dostępne metody leczenia męskich dolegliwości,** w tym łagodnego rozrostu gruczołu krokowego (BPH), zapalenia prostaty, raka prostaty, zaburzeń równowagi hormonalnej, przewlekłego zespołu bólowego miednicy, zaburzeń erekcji, niskiego poziomu libido oraz dolegliwości pęcherza i dróg moczowych. Nawet jeśli jesteś obciążony genetycznie, możesz zapobiec nowotworowi i innym chorobom prostaty.

Już dziś zadbaj o prostatę!



Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie

Laura Plumb

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › ajurweda
Zdrowie › choroby

oczyszczanie organizmu | odporność | terapie naturalne | zapowiedź

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

Odkryj zalety diety ajurwedyjskiej i wykorzystaj ją do poprawy swojego zdrowia

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

Zdrowe odżywianie kluczem do pokonania wielu chorób

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

Chcesz wzmocnić swoją odporność, a może potrzebujesz oczyszczania organizmu?

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

Smaczna i prosta… terapia naturalna

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

Ajurweda – powrót do korzeni

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

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

Obudź w sobie moc naturalnego samouzdrawiania!

Kompletna dieta na zdrowy mózg

Ali Miller

Tytuł oryginału: The Anti-Anxiety Diet: A Whole Body Program to Stop Racing Thoughts, Banish Worry and Live Panic-Free

Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

mikrobiom | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-968-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 415; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, że to, co jesz, wpływa na cały organizm, a przede wszystkim na… mózg!

Tabliczka czekolady lub porcja lodów na poprawę humoru, wizyta w restauracji typu fast food, by uczcić sukces w pracy, alkohol na złagodzenie stresu czy niepokoju… Kto z nas tego nie zna? Zjadając kolejne frytki i burgera, gałkę lodów, wypijając następne piwo, niewiele osób myśli o tym, jaki wpływ na organizm mają takie pokarmy. Otóż jedzenie, jakie spożywamy, odgrywa ważną rolę – zarówno dobrą jak i złą – w chemii naszego mózgu. Pokarmy mogą wpływać na nastrój, emocje i to, w jaki sposób działają nasze neuroprzekaźniki. Dlatego w chwili niepokoju o wiele częściej sięgamy po słodkie lub przetworzone, napakowane sztucznymi składnikami produkty. Powodują one szybki wzrost dopaminy w organizmie, ogłuszają nerwowe myśli, zamieniając ich tor na poczucie błogości. Jaka dieta jest właściwa dla naszego mózgu?

Sam możesz przeprogramować neuroprzekaźniki

To, co jemy, może przyczynić się do rozwoju chorób i zaburzeń. Może też wpłynąć na optymalne funkcjonowanie wszystkich organów i w rezultacie leczyć lub zapobiegać schorzeniom. Poprzez unikanie prozapalnych pokarmów, przetworzonych lub toksycznych składników i substancji w jedzeniu, zastępując je odżywczą dietą, możemy przekonać się, że pokarm działa jak lekarstwo. Poprawa funkcjonowania mózgu przyczynia się do prawidłowej pracy całego organizmu. Jak to działa? Kiedy neuroprzekaźniki nie działają poprawnie, wysyłają do mózgu więcej reakcji alarmowych, mózg z kolei bardziej stymuluje nadnercza, by wytwarzały więcej hormonu stresu – kortyzolu. To każe ciału gromadzić więcej tłuszczu trzewnego, zmniejsza wrażliwość na insulinę i podnosi poziom cukru. A im wyższy poziom cukru we krwi, tym wyższe ciśnienie i ryzyko zachorowania na cukrzycę. Co więcej, stres ma działanie wyjaławiające mikrobiom jelitowy. A to, w połączeniu z ilością cukru we krwi sprzyja rozwojowi drożdży i niepożądanych bakterii, co oddziałuje na neuroprzekaźniki.

Pokarm jako lekarstwo – dieta dla mózgu prostą receptą na poprawę zdrowia

Chcesz zadbać o dietę dla swojego mózgu? Niech ta książka będzie twoim przewodnikiem po zdrowym odżywianiu i powrocie do zdrowia! Dzięk informacjom w niej zawartym nareszcie będziesz mógł odzyskać władzę nad swoim ciałem i… umysłem. Skorzystanie z diety dla mózgu, którą opracowała Autorka, licencjonowana dietetyczka promująca założenie „Pokarm jako lekarstwo”, pomoże ci zmniejszyć stany zapalne, poprawi wydajność jelit, dostarczy ci wielu składników odżywczych i pomoże im się wchłonąć. Gdy poprawi się poziom elementów odżywczych w twoim ciele, system nerwowy zredukuje liczbę sygnałów związanych ze stresem. Twoje ciało będzie bardziej zrelaksowane, a czując się dobrze, taki sam sygnał będzie wysyłać do twojego mózgu.

Na czym polega dieta dla zdrowego mózgu?

Prosta dieta dla mózgu zakłada skupienie się na pokarmach pochodzenia zwierzęcego, które stanowią bogactwo naturalnie występujących form glicyny, glutaminy, kolagenu, cynku, witamin B_{12} i B_6 i innych ważnych związków. Pierwsza faza diety to pochodna diety ketogenicznej – 6 tygodni spożywania wielu tłuszczów przy małej ilości węglowodanów. To pozwala ciału zwalczyć bakterie, zacząć odbudowę mikrobiomu jelitowego. Zmniejszyć wrażliwość przewodu pokarmowego na niektóre pokarmy. Poprawić wydajność insuliny i wzmocnić równowagę gospodarki hormonalnej. To pomoże łagodzić choroby autoimmunologiczne, stany zapalne, dysbiozę i inne choroby jelit. Faza druga to dieta niskoglikemiczna. By ułatwić ci zdrowe odżywianie, Autorka przygotowała 50 przepisów na pyszne dania. Będziesz rozsmakowywał się w wytrawnych muffinach z karmelizowanej cebuli, indyka, jarmużu i jaj, słodko-kwaśnych klopsikach wieprzowych, polędwiczce w ziołach czy budyniu kokosowym z nasionami chia.

Dieta dla mózgu – poznaj jej sześć fundamentów

Autorka opracowałam tę dietę jako sposób na zrestartowanie wielu procesów zachodzących w organizmie. Opiera się na sześciu solidnych fundamentach, które wspomagają i przyśpieszają uzyskanie równowagi między ciałem i umysłem. Pomagają osiągnąć optymalny stan zdrowia. Terapia żywieniowa opisana w tej książce skupia się na zaspokojeniu zapotrzebowania na witaminy, minerały, aminokwasy. A także na dostarczeniu odpowiednich substancji, które pomogą odbudować uszkodzone neuroprzekaźniki i poprawić połączenia nerwowe w mózgu.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, jak:

- zmniejszyć stany zapalne w organizmie po wyeliminowaniu pokarmów prozapalnych,

- przygotowywać zbilansowane posiłki, które wzmocnią mózg i pomogą odzyskać zdrowie,
- uszczelnić jelita i pozbyć się dysbiozy i innych chorób jelit,
- przeprogramować neuroprzekaźniki poprzez zdrowe odżywianie,
- dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, które odżywią ciało i umysł,
- zrównoważyć hormony, w tym hormony stresu, aby poczuć się spokojnym i zrelaksowanym,
- skorzystać z podręcznych quizów dotyczących twojego stanu zdrowia, a także zaleceń laboratoryjnych i suplementów, które pomogą ci rozwiązać przyczyny zaburzeń równowagi organizmu.

Odżywiony mózg kluczem do dobrego samopoczucia

Jak samodzielnie usunąć z organizmu metale ciężkie

James Lilley

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

alergie kontaktowe | alergie wziewne | ebooki | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | suplementy diety | zapowiedź

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Metale ciężkie – zastosuj skuteczny detoks i odzyskaj zdrowie

Demencja – profesjonalny przewodnik dla opiekunów

Gail Weatherill

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

Szczęście › komunikacja
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

mózg | relacje | starzenie | umysł | zapowiedź

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

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

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

Jak rozpoznać demencję i radzić sobie w nowej sytuacji

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

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

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

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

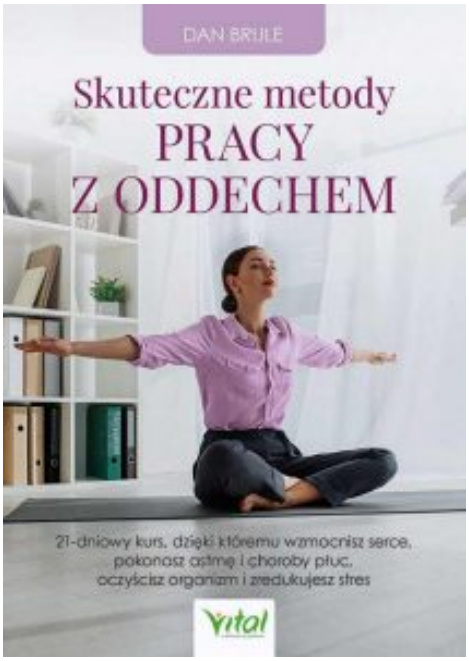
Książka ta przygotowuje na spotkanie z demencją, buduje system wsparcia dla opiekuna i uczy pozytywnego myślenia. Nieprzypadkowo Autorka porównuje opiekę nad osobą z demencją do podróży w… nieznane. Wiele napotkanych sytuacji może bowiem zaskoczyć. Dlatego celem tego poradnika jest wytyczenie najlepszej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

Jak przygotować się do opieki nad osobą z demencją

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

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

Demencja – nie zapomnij o chorym, pamiętaj o sobie!



Skuteczne metody pracy z oddechem

Dan Brule

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

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › medytacja
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

ból | ebooki | jak ćwiczyć mózg | jak prawidłowo oddychać | zapowiedź

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

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

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

Weź głęboki oddech

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

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

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

Zacznij 21-dniowy kurs terapii oddechowej

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

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

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

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

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

Codzienne oddychanie

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

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

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

Pobudka, czyli ćwiczenie „Niuch i puff”

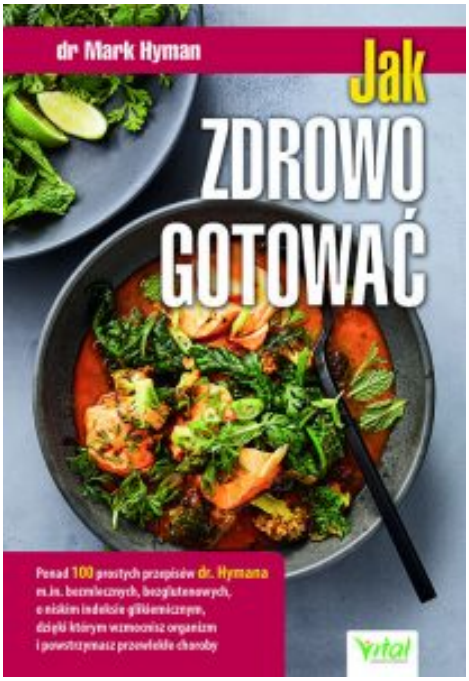
Kiedy czujesz się otumaniony i zmęczony, a masz przed sobą jeszcze jakąś pracę do wykonania, oto suficka technika, która może ci przyjść z pomocą.

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

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

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

Weź głęboki oddech, by zapewnić sobie zdrowie



Jak zdrowo gotować

dr Mark Hyman

Tytuł oryginału: Food: What the Heck Should I Cook?: More than 100 Delicious Recipes--Pegan, Vegan, Paleo, Gluten-free, Dairy-free, and More--For Lifelong Health

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

choroby autoimmunologiczne | odporność | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-908-3; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Światowej sławy autorytet przedstawia dowody na temat tego, jak zdrowo gotować i zdrowo się odżywiać

Dr Mark Hyman jest światowej sławy liderem, mówcą, edukatorem i ekspertem w dziedzinie zdrowego odżywiania. Dodatkowo jest praktykującym lekarzem i autorem dziesięciu bestsellerów z pierwszych miejsc listy „New York Timesa". Dzięki tej książce skłania do refleksji i zastanowienia się nad tym – czy wiesz, co jesz? Podpowiada również, co jeść, żeby schudnąć. A także uświadamia, że zasługujesz na życie w pełni zdrowia oraz skrywasz w sobie potencjał, by samodzielnie stworzyć ku temu jak najlepsze warunki.

Według dr. Marka Hymana medycyna funkcjonalna to program uzdrawiający układ odpornościowy

Autor całe swoje zawodowe życie poświęcił na walkę z prawdziwymi przyczynami chorób przewlekłych. Wykorzystując do tego medycynę funkcjonalną oraz autorskąmetodykę leczenia, podkreśla, że można w ten sposób odmienić cały model opieki zdrowotnej. Wraz ze swoim zespołem na co dzień inspiruje wielu ludzi, organizacje i całe społeczności do uzdrowienia ciała i umysłu.

Dieta pegańska – jak zdrowo się odżywiać i co gotować?

W tej książce wydanej przez wydawnictwo Vital, dr Hyman zadaje pytania: czy wiesz, co jesz i jak zdrowo się odżywiać? Ponadto szczegółowo wyjaśnia, co jeść, żeby schudnąć i dlaczego. Zamieszczone tu przepisy to prosta recepta na to, jak zdrowo i smacznie gotować. Autor uświadamia, że żywność to coś więcej niż tylko kalorie. A zawarte w niej składniki odżywcze znacząco wpływają na funkcjonowanie twoich hormonów, genów, układu odpornościowego, chemii mózgu, mikrobiomu jelitowego i wielu innych biologicznych aspektów organizmu. W jaki sposób? O tym przekonasz się dzięki informacjom zawartym w tej publikacji.

Doktor Hyman podpowie ci, jak poradzić sobie z uzależnieniem od cukru

Twoje ciało to skomplikowany biochemiczny, hormonalny mechanizm, który jest kontrolowany w dużym stopniu przez to, co zjadasz. Natomiast informacja zakodowana w żywności z każdym kolejnym kęsem może aktualizować lub dezaktualizować biologiczne oprogramowanie twojego organizmu. I dlatego, według doktora Hymana, tak bardzo ważne jest to, co wkładasz codziennie do swoich ust. Aby nikt już nie zadawał ci więcej pytania – czy wiesz, co jesz? Mogą jedynie pytać, co jeść, żeby schudnąć.

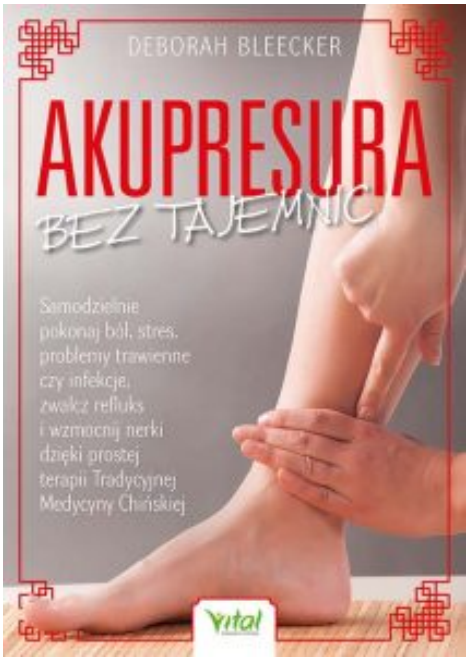
Sprawdzone przepisy dr. Hymana na wysoką odporność i powstrzymanie chorób autoimmunologicznych

Teraz, w tej wyjątkowej książce kucharskiej, dr Hyman przedstawia ponad 100 przepisów na odżywcze dania. Dzięki nim będziesz mógł stworzyć zbilansowaną dietę zapewniającą utratę wagi, długowieczność i optymalne zdrowie. Autor, w oparciu o badania naukowe, udowadnia, że jedzenie to lekarstwo, a lekarstwo nigdy jeszcze nie smakowało ani nie było tak dobre, jak potrawy przyrządzone według przepisów zawartych w tej książce! Podkreślają one zalety diety pegańskiej i dobrych tłuszczów, świeżych warzyw, orzechów, roślin strączkowych i wszelkiego rodzaju odpowiedzialnie zbieranych składników.

Jaka dieta jest najlepsza?

Niezależnie od tego, czy stosujesz dietę pegańską, paleo, wegańską, bezglutenową czy bezmleczną, znajdziesz tu dziesiątki przepysznych, zdrowych potraw. Są one dodatkowo proste i szybkie do wykonania. Ta książka to twoja mapa drogowa prowadząca do satysfakcjonującej diety opartej na zdrowym odżywianiu i prawdziwym pożywieniu. Dzięki temu planowi żywieniowemu zagwarantujesz sobie i swojej rodzinie optymalne zdrowie, wysoką odporność, długowieczność i wyeliminujesz szereg chorób autoimmunologicznych.

Zdrowe gotowanie jest proste



Akupresura bez tajemnic

Deborah Bleecker

Tytuł oryginału: Acupressure Made Simple: Easily Treat Yourself for Common Ailments

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › akupresura
Terapie › akupunktura
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ból | ebooki | meridiany | terapie naturalne | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-909-0 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Akupresura – poznaj najważniejsze punkty pomocne w eliminowaniu powszechnych dolegliwości

Jeśli cierpisz na bezsenność, powinieneś zainteresować się swoim… nadgarstkiem. Tam bowiem umiejscowiony jest punkt akupresurowy nazywany Serce 7. **Uciskanie tego miejsca w odpowiedni sposób uwolni cię od niepokoju, stresu i bezsenności**. Jeśli z kolei borykasz się z częstym oddawaniem moczu, chciałbyś wzmocnić pęcherz i nerki, najważniejszymi punktami do leczenia takich dolegliwości są punkty: Nerka 3, 6 i 7. Akupresura i praca na tych punktach to potężny zabieg, który eliminuje problemy z nerkami. A może męczy cię kaszel? **W usuwaniu stanu zapalnego w płucach idealnie sprawdza się uciskanie znajdującego się w zgięciu łokcia punktu o nazwie Płuco 5**. Punkt Żołądek 36 ma z kolei aż 50 zastosowań! Reguluje i wzmacnia przede wszystkim układ trawienny i jelita, ale świetnie działa również na podniesienie odporności. Ten punkt, a także punkty akupresurowe meridianu Ren 12, 13 i 14, których powinieneś szukać nad pępkiem, dobrze rozprawią się z refluksem i zgagą. **Akupresura – poznaj najważniejsze punkty.**

Przywrócenie prawidłowego krążenia dzięki akupresurze pomoże uzdrowić twoje ciało i… umysł

Na co jeszcze pomaga akupresura? Ta skuteczna terapia naturalna Tradycyjnej Medycyny Chińskiej **uwalnia od bólu różnego rodzaju** – od bólu głowy po bóle kręgosłupa i nóg, leczy mdłości, przeziębienie i grypę, uwalnia od gorączki i nadciśnienia, pomaga w kłopotach z sercem, redukuje objawy stresu i depresji, zwalcza zaparcia i reguluje pracę układu trawiennego, odchudza, a nawet… zwiększa libido i usprawnia płodność. Jak widzisz, wachlarz zastosowań akupresury w leczeniu powszechnych chorób i dolegliwości jest bardzo szeroki.

Jak działają akupresura i akupunktura? Praca na meridianach, czyli kanałach energetycznych biegnących w ciele, a także na punktach akupresurowych reguluje funkcjonowanie organizmu. Bycie zdrowym jest zapisane w twoim DNA i twoje ciało doskonale to wie. Musisz po prostu pomóc mu się wyregulować i odbudować zdrowe funkcjonowanie. Ważnym elementem powrotu do zdrowia jest **przywrócenie zdrowego krążenia w ciele**. Przy dobrym krążeniu twoje ciało może uzdrowić się samo.

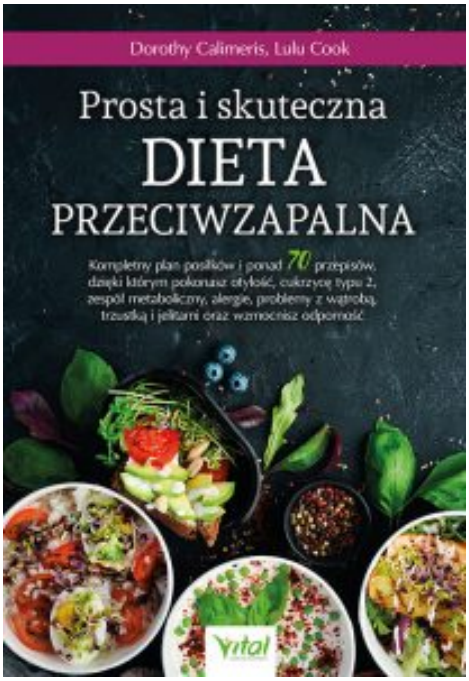
Akupresura – jak lokalizować punkty i stosować ją samodzielnie?

Jeśli zdecydowałeś się na ten rodzaj terapii i chciałbyś dowiedzieć się, **jak stosować akupresurę samodzielnie tak, aby była skuteczna**, sięgnij po tę książkę. Autorka *Podręcznika punktów akupunkturowych* i ceniona specjalistka od akupunktury tym razem objaśni ci tajniki akupresury. Otrzymasz podstawową wiedzę dotyczącą terapii naturalnych i zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. A przede wszystkim **najważniejszych punktów do samodzielnej akupresury i ich lokalizacji na ciele**. Publikacja, napisana prostym i zrozumiałym językiem, odpowie również na twoje pytania, **jak aktywować punkty w akupresurze** i jak często ją wykonywać. Autorka omówiła też najskuteczniejsze zioła i suplementy stosowane w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Całość dopełniają czytelne rysunki i zdjęcia, które ułatwią ci **samodzielne lokalizowanie punktów akupresurowych**, a co za tym idzie – szybszy powrót do zdrowia!

Dzięki informacjom zawartym w tej praktycznej książce:

– dowiesz się, na co pomaga akupresura i jak samodzielnie ją stosować,
– poznasz i nauczysz się lokalizować najważniejsze i najskuteczniejsze punkty akupresurowe,
– pozbędziesz się kilkudziesięciu najpowszechniejszych chorób i dolegliwości,
– przekonasz się, jak akupresura i akupunktura leczą różne rodzaje bólu,
– dowiesz się, czym jest akupresura ucha,
– nauczysz się stosować akupresurę u dzieci,
– zapoznasz się z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
– opanujesz wiedzę dotyczącą meridianów,
– poznasz najpopularniejsze chińskie zioła i suplementy.

Akupresura – bezbolesny ucisk dla pełni zdrowia



Prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna

Dorothy Calimeris Lulu Cook

Tytuł oryginału: The Complete Anti-Inflammatory Diet for Beginners: A No-Stress Meal Plan with Easy Recipes to Heal the Immune System

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Dieta › sałatki
Zdrowie › choroby

alergie | cholesterol | cukrzyca | ebooki | gluten | mikrobiom | odporność | stany zapalne | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-907-6; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Stan zapalny a układ odpornościowy. Kiedy będzie ci potrzebna prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących?

Stan zapalny pełni istotną rolę w naszym ciele. Jest to szybka odpowiedź organizmu na rozpoczynającą się chorobę, którą najczęściej powodują bakterie, wirusy czy grzyby. Prawidłowo działający system odporności zwalcza zagrożenie w przeciągu kilku lub kilkunastu dni. Bez reakcji zapalnej, która aktywuje układ immunologiczny do walki z czynnikiem chorobotwórczym, nie bylibyśmy w stanie przetrwać nawet najdrobniejszej infekcji. Inaczej rzecz się ma w przypadku przewlekłego stanu zapalnego. Towarzyszy on wielu, z pozoru niegroźnym, dolegliwościom oraz licznym chorobom, takim jak: otyłość (szczególnie otyłość brzuszna), choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca typu 2, insulinooporność, reumatoidalne zapalenie stawów, alergie czy nowotwory. Konwencjonalne leczenie najlepiej wesprze dieta przeciwzapalna dla początkujących.

Zielony koktajl można w sumie nazwać pożywną zupą na zimno z dodatkiem owoców i orzechów. Fot. Darren Muir

Jak leczyć stany zapalne? Odpowiedzą będzie dieta przeciwzapalna

Stan zapalny, szczególnie na początkowym etapie choroby, cechuje się długotrwałym, zwiększonym stężeniem krążących we krwi cytokin prozapalnych. Są to białka wpływające na namnażanie się komórek, biorących udział w odpowiedzi układu odpornościowego. Jednocześnie nie wykazuje żadnych objawów. Najprostszym sygnałem, że w twoim ciele dzieje się coś niepokojącego jest złe samopoczucie, ból mięśni i stawów czy uczucie ciągłego zmęczenia i brak witalności. Te symptomy świadczą o tym, że właśnie tobie dedykowana jest skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących.

Dowiedz się, na czym polega prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna

Dieta przeciwzapalna, czyli żywność o niskim indeksie prozapalności, ma wspomagać łagodzenie przewlekłego zapalenia. Lekarze i naukowcy od wielu lat promują leczenie stanów zapalnych dietą. Jeśli dodamy do tego odpowiednią dawkę ruchu na świeżym powietrzu oraz zadbamy o kondycję umysłu i efektywny sen, stworzymy gotową receptę na zdrowie i odporność. Ta książka jest idealna na początek dla każdego, kto chce coś zmienić w swojej diecie i wprowadzić zdrowe odżywianie na co dzień. Korzystając z porad Autorek – ekspertek w dziedzinie gotowania i dietetyki – nękające cię stany zapalne staną się przeszłością. Niewątpliwie wzmocnisz też swój mikrobiom i zadbasz o odporność. Zamieszczone tu przepisy uwzględniają też potrzeby alergików i osób z nadwrażliwością na gluten. Są opatrzone adnotacją, które potrawy są bez soi, bez glutenu czy bez orzechów.

Jak przygotować się do zmiany i przestawić na zdrowe odżywianie? W tym poradniku znajdziesz gotową odpowiedź

Kiedy dopada cię zapracowanie i zmęczenie, łatwo możesz porzucić swoje postanowienia o zdrowym odżywianiu i pójść po najmniejszej linii oporu. Niestety, kiedy dokonujesz na co dzień, przez wiele lat, złych lub impulsywnych wyborów żywieniowych, spada twoja odporność i wzrasta podatność na przewlekłe stany zapalne i choroby. Dzięki temu poradnikowi nauczysz się planowania i przerwiesz to błędne koło niezdrowych nawyków żywieniowych. Nie będziesz mógł też wytłumaczyć się brakiem czasu.

Jeśli nie jesz ziemniaków, możesz zastąpić je pieczonym kalafiorem. Fot. Stockfood/Olga Miltsova

Dieta przeciwzapalna jest naprawdę prosta

Przekonasz się, że odpowiednio planując posiłki i wyposażenie kuchni, zdrowe gotowanie wcale nie jest takie trudne. Zaproponowany plan to nie tylko leczenie stanów zapalnych dietą, to sposób na smaczne dania. Bez wątpienia, pyszne posiłki, które w dużej mierze bazują na kuchni śródziemnomorskiej, znajdą na długo miejsce w twoim menu. Przepisy zawarte w tej książce to nieskomplikowane dania. Składają się z nie więcej niż pięciu głównych składników (nie licząc oleju, suszonych ziół i przypraw). Przepisy można łatwo podwoić lub potroić, aby przygotować większe partie do zamrożenia albo podgrzania.

Zorganizuj kuchnię i jedz w sposób zapobiegający stanom zapalnym. Twój poradnik „krok po kroku”

Przewlekły stan zapalny nie musi już dłużej negatywnie odbijać się na twoim zdrowiu i zasobach energii. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w swojej diecie, a ten poradnik pomoże ci rozłożyć cały ten proces na proste i oszczędzające czas kroki. Po pierwsze, zapoznasz

się ze wskazówkami dotyczącymi stosowania diety przeciwzapalnej. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co przyczynia się do jego zaostrzenia. Po drugie, zaplanujesz i przygotujesz swoje posiłki z wyprzedzeniem, co pozwoli ci na oszczędność czasu. I na koniec, zastosujesz prostą i zarazem skuteczną zasadę: jedz, przechowuj i podgrzewaj. Ten plan pomoże ci przyrządzać jedzenie w dużych ilościach, abyś mógł zostawić sobie pozostałości na następny obiad albo zamrozić je na bardziej zajęte dni. Plany posiłków zawierają wskazówki odnośnie ponownego wykorzystania resztek, co pozwoli ci na jedzenie w zróżnicowany sposób, bez dodatkowego gotowania.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce zyskasz:

– przewodnik do zwalczania stanów zapalnych i leczenia układu odpornościowego;
– plan zakupów i dwutygodniowy plan posiłków;
– listy produktów zmniejszających stany zapalne;
– gotową i prostą w zastosowaniu dietę przeciwzapalną, która jest szybka i łatwa, z prostymi przepisami na smaczne dania główne, przekąski i sałatki;
– przewodnik planowania i niezbędne informacje medyczne, które pomogą zrozumieć związek pomiędzy stanem zapalnym a jedzeniem.

Leczenie stanów zapalnych dietą to nie wyrzeczenie, to inwestycja we własne zdrowie i odporność

W książce znajdziesz przepis sezamowe miso z kurczakiem.
Fot. Darren Muir

Już po dwóch tygodniach stosowania skutecznej diety przeciwzapalnej zauważysz różnicę w twoim samopoczuciu. W tej książce znajdziesz kompletny plan posiłków i ponad 70 przepisów, dzięki którym pokonasz otyłość, cukrzycę typu 2, zespół metaboliczny, alergie, problemy z wątrobą, trzustką i jelitami. Niewątpliwie wzmocnisz również odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Na własnej skórze przekonasz się, jakie efekty przynosi leczenie stanów zapalnych dietą. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym, babeczki bananowo-owsiane, frittata z batatem czy naleśniki kokosowe z pewnością na długo zagoszczą w twojej kuchni.

Długoterminowe efekty – sprawdź, jak łatwo je utrzymasz

Najważniejsze będą jednak długoterminowe pozytywne zmiany, które zauważysz w stanie zdrowia. Jeśli zrobisz badanie krwi, prawdopodobnie dostrzeżesz spadek wskaźników stanu zapalnego, takich jak białko C-reaktywne (CPR) i interleukina 6 (IL-6). Jeśli cierpiałeś na problemy z wątrobą, trzustką czy jelitami ucieszy cię zdrowszy profil lipidowy – czyli wyższy cholesterol HDL (ten „dobry”) i niższy cholesterol LDL (ten „zły”). Jeżeli postanowisz regularnie wykorzystywać przepisy z tego poradnika, poczujesz więcej energii do działania, a jednocześnie wypełni cię wewnętrzny spokój. Twoje ciało będzie w stanie lepiej poradzić sobie z każdą infekcją, niezależnie od tego, czy chodzi o zwykłe przeziębienie, czy poważniejszą sytuację. W pewnym momencie zauważysz, że rano, kiedy wstaniesz z łóżka, poczujesz się naprawdę wypoczęty i gotowy na nowy dzień. Oczywiście, zaraz po pysznym i odżywczym przeciwzapalnym śniadaniu!

Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

pobierz fragment książki

Masaż rolujący powięzi według metody Liebschera & Bracht

dr Petra Bracht i Roland Liebscher-Bracht

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

Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby

ból | ból stawów | ebooki | mięśnie stawy i kości | zapowiedź

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

Terapia bólu metodą Liebscher & Bracht

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

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

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

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

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

Dla kogo odpowiednia jest metoda Liebscher & Bracht?

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

Metoda Liebscher & Bracht pomoże ci:
– zapobiec powstawaniu bólu chronicznego;
– wesprzeć wszelkie ćwiczenia, masaże i terapie powięzi, wykonywane przez fizjoterapeutów lub samodzielne;
– zadbać o kondycję i zdrowie fizyczne;
– zwiększyć giętkość i uaktywnić różne partie ciała;
– przyspieszyć ustąpienie powysiłkowego bólu mięśni (potocznie „zakwasów”);
– szybko i skutecznie zrelaksować się.

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

W przypadku każdego rodzaju bólu i ograniczeń ruchowych lub bólu mięśni, stawów i kości sam dobierzesz odpowiedni masaż rolujący powięzi, a przede wszyskim **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

Pięć rytuałów tybetańskich

Barbara Simonsohn

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

Rozwój duchowy › świadomość
Rozwój duchowy › medytacja
Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › relaks

ból | odporność | umysł | zapowiedź

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

Pięć rytuałów tybetańskich – twoja droga do zdrowia i pełnej świadomości

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

Rozwój duchowy poprzez pięć rytuałów tybetańskich na zdrowie

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

Pokonaj choroby, stosując ćwiczenia tybetańskie na młodość

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

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

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

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

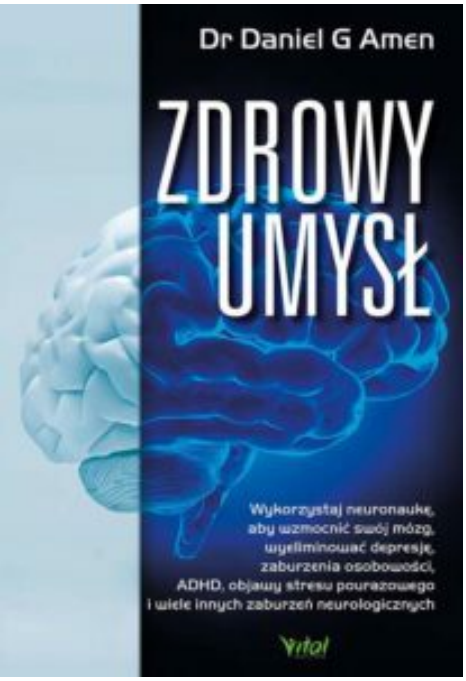
– nastroje depresyjne
– nerwowość
– niekontrolowana impulsywność
– otępienie
– przygnębienie
– skłonność do napadów złości
– uzależnienia

– wahania nastroju
– wypalenie zawodowe (także profilaktyka)

Korzyści z wykonywania pięciu rytuałów tybetańskich

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

Mądrość mnichów z Tybetu teraz dostępna dla ciebie



Zdrowy umysł

dr Daniel G. Amen

Tytuł oryginału: End of Mental Illness, The: How Neuroscience Is Transforming Psychiatry and Helping Prevent or Reverse Mood and Anxiety Disorders, Adhd, Addictions, Ptsd, Psychosis, Personality Disorders, and More

Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

Alzheimer | mózg | Parkinson | umysł | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-900-7; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 496; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Zaburzenia psychiczne? Choroba umysłu? Czyli co tak naprawdę choruje?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania osoby w społeczeństwie. Jednak zaburzenia psychiczne czy też choroby umysłu od zawsze były tematem tabu. Ludzie wstydzą się ujawniać, że cierpią z powodu depresji, napadów lęku, agresji czy zaburzeń kompulsywnych. Lekarze zaś często nie potrafią określić, co, tak naprawdę, jest przyczyną ich dolegliwości. Kolejne leki psychotropowe i antydepresyjne, zamiast przynosić ulgę, często prowadzą do pogorszenia się stanu chorego. Samobójcza śmierć Robina Williamsa udowadnia, że to właśnie choroby mózgu odpowiadają za szereg dolegliwości, w tym depresję, ADHD, zaburzenia osobowości, choroby Alzheimera i Parkinsona, czy napady lękowe. Autor podkreśla też, że psychiatrzy, lecząc umysł, nie zajmują się zdrowiem mózgu, nie badają organu, który w tym samym czasie próbują wyleczyć. Dzięki tej książce w końcu zobaczysz światełko w tunelu. Teraz uzyskasz bezpośrednią pomoc od najbardziej cenionego i znanego psychiatry na świecie, doktora Daniela G. Amena.

Nie zwariowałeś! To tylko twój mózg woła o pomoc!

Autora podkreśla, że nadszedł czas przestać określać choroby psychiczne jako choroby umysłu. Tylko zacząć określać zaburzenia osobowości jako choroby mózgu. Ponieważ depresja, zaburzenia kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona, napady lękowe czy agresji to tylko symptomy choroby tego organu. Autor wyjaśnia, że aby rozpocząć leczenie, trzeba dotrzeć do źródła tych dolegliwości. Dlatego tak ważne jest przeprowadzenie szczegółowych badań. Podstawą są obrazowe badania mózgu, badania krwi i toksykologiczne. Ważne jest również zebranie dokładnych informacji o przebytych urazach czy chorobach, traumatycznych wydarzeniach, nadmiernym stresie, błędach w odżywianiu, a nawet warunkach bytowych. Każda z nich stanowi niezbędny fragment układanki.

Pokaż mi swój mózg, a powiem ci, na co chorujesz!

Książka zawiera historie pacjentów, którzy odwiedzili średnio 15 specjalistów: psychiatrów, doradców, psychologów i zażywali leki antydepresyjne i psychotropowe. Żadne ze stosowanych praktyk i leków nie poprawiły ich stanu. Autor obrazuje neurodegeneracyjne zmiany w ich mózgach za pomocą tomografii emisyjnej pojedynczego fotonu (SPECT). Jest to badanie, podczas którego można rejestrować przepływ krwi oraz wzorce aktywności w obrębie mózgu. SPECT mózgu, zawarte w książce, dają wnikliwy obraz aktywności mózgu przed i po przeprowadzeniu programu zdrowego umysłu. Widać na nich, w jaki sposób zmienia się mózg. Zauważysz, jak dziury obrazujące mikro- i makro- uszkodzenia zanikają, odbudowane przez nową tkankę i nowe połączenia neuronów. Obrazy mózgu udowadniają również, jak skuteczna jest terapia proponowana przez Autora, ponieważ pobudza mózg do odbudowy i regeneracji uszkodzonych obszarów.

Wyeliminuj zaburzenia psychiczne – 10 kroków do zdrowia psychicznego

Książka zawiera dokładny plan, dzięki któremu nie tylko naprawisz swój mózg, ale i odzyskasz zdrowy umysł. Odnosi się do 4 ważnych sfer twojego życia, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Określa też 11 czynników ryzyka, które wpływają na pogłębienie się depresji, napadów agresji czy innych zaburzeń neurologicznych. Zastosuj zalecenia zdrowego umysłu, autorskiego programu opracowanego przez doktora Amena, i uwolnij się od zaburzeń neurologicznych, popraw pamięć i funkcjonowanie mózgu. Program ten jest z powodzeniem stosowany w wielu klinikach, szkołach oraz centrach pomocy na całym świecie. Opiera się na zaleceniach zdrowego odżywiania, oczyszczenia z toksyn, suplementach diety, metodach panowania nad stresem oraz ćwiczeń, które pobudzają neuroplastyczność i zdolność mózgu do regeneracji. Skorzystaj z gotowej recepty dla zdrowia mózgu, by odzyskać zdrowie fizyczne i psychiczne.

Poznaj opinie ekspertów o programie zdrowego umysłu

„Zdrowy umysł to radykalny i nowy sposób na restrukturyzację psychiatrii, posługujący się materiałami z neuroobrazowania przy medycznym podejściu do całościowego funkcjonowania organizmu i ogólnego zdrowia pacjenta. Moja rodzina dużo zawdzięcza pracy doktora Amena i mam nadzieję, że wy też wiele skorzystacie.”
– MARK HYMAN, doktor medycyny, przewodniczący w fundacji Pritzker z zakresu medycyny funkcjonalnej Akademii Medycznej w Cleveland; dyrektor Cleveland Clinic Center for Functional Medicine

„Niezwykle wartościowa książka, która pojawia się w porę i zmieni sposób, w jaki myślimy o zdrowiu naszego mózgu.”

– MIKE DOW, autor bestsellera „New York Timesa”, Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru cukru

Zdrowy umysł to zdrowy mózg!

Skuteczne terapie usuwania toksyn z organizmu

dr dr Neil Nathan

Tytuł oryginału: Toxic: Heal Your Body from Mold Toxicity, Lyme Disease, Multiple Chemical Sensitivities, and Chronic Environmental Illness

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › psychosomatyka
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

alergie | ebooki | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | suplementy diety

zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-881-9 ; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 380; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Twoje dolegliwości to nie psychosomatyka, a objawy długotrwałego stanu zapalnego i chorób przewlekłych

Ciągle jesteś zmęczony? Gorzej widzisz? Trudno ci się skoncentrować? Często boli cię głowa, mięśnie i stawy? Nie możesz uwolnić się od uczucia niepokoju i przygnębienia? Miewasz biegunki i mdłości, dzwoni ci w uszach, odczuwasz mrowienia w kręgosłupie? Podejrzewasz u siebie alergie nawet na najpopularniejsze leki, suplementy diety, kosmetyki czy środki czystości? Oczywiście bliscy nie wierzą w twoje objawy i próbują cię przekonać, że to psychosomatyka, a objawy tkwią jedynie w twojej głowie. Jeśli lekarze, u których byłeś, rozkładają bezradnie ręce, nie wiedząc już, jak cię leczyć, koniecznie przeczytaj tę książkę! Dr Neil Nathan pomoże ci zrozumieć, że symptomy, z którymi od lat się borykasz, są prawdziwe. Z pewnością nie potrzebujesz pomocy psychiatry! To mogą być objawy groźnych chorób przewlekłych, które można i da się wyleczyć! Szansą jest usuwanie toksyn z organizmu.

Jesteśmy zatruwani przez środowisko – czy możliwe jest skuteczne usuwanie toksyn z organizmu?

Ciągle jesteśmy wystawieni na działanie różnego rodzaju metali ciężkich, zanieczyszczeń chemicznych i promieniowania. Istnieje wiele obaw o skutki, jakie mogą wywołać organizmy genetycznie modyfikowane (GMO) i dodatki do żywności. Dawniej medycyna zajmowała się przypadkami nagłych problemów zdrowotnych spowodowanych infekcjami, ekspozycją na trucizny czy urazami
ciała. Dziś personel medyczny opiekuje się głównie pacjentami z chorobami przewlekłymi, które trwają latami. Takie schorzenia mają podłoże zarówno genetyczne, jak i środowiskowe.

Ta książka omawia podejście, diagnozowanie i leczenie pacjentów nietypowych, dotkniętych infekcjami o podłożu toksycznym, z ekstremalnymi nieraz wrażliwościami. Autor, lekarz z pięćdziesięcioletnim doświadczeniem, dowodzi, że takie przypadłości występują o wiele częściej niż się to powszechnie przyznaje w świecie medycznym. Swoją książkę oparł na tysiącach doświadczeń w opiece nad pacjentami z boreliozą (nazywaną także chorobą z Lyme), mykotoksykozą (zatruciem toksynami pleśni), zespołem aktywacji komórek tucznych, bartonelozą (chorobą wywołaną bakteriami rodzaju *Bartonella*), porfiriami i innymi skomplikowanymi schorzeniami. Teraz dzieli się tą wiedzą z czytelnikami, chorymi i ich lekarzami.

Pacjenci toksyczni i wrażliwi? Ratunkiem dla zdrowia jest detoks i oczyszczanie organizmu

Wrażliwość odnosi się do nadmiernego pobudzenia układu nerwowego lub hiperreaktywnej odpowiedzi na jakikolwiek bodziec – dźwięk, światło, dotyk, pokarm, substancję chemiczną, zapach, a nawet… na pole elektromagnetyczne. Pacjenci, których Autor określa jako „toksycznych", chorują, ponieważ w ich organizmach doszło do nagromadzenia toksyn produkowanych przez bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty i inne czynniki zakaźne. U podstaw wszystkich tych stanów, niezależnie od tego, czy wywołują je toksyny, czy czynniki infekcyjne, leży przewlekły stan zapalny. Informacje i dane naukowe zgromadzone przez Autora pomogą ci zrozumieć przyczyny chorób, dolegliwości, alergii. Dzięki jego jasnym wskazówkom dowiesz się, jak oczyścić organizm i na czym polega usuwanie toksyn z organizmu. Proponowane przez niego terapie są jasno opisane. Autor dołącza informację o sprawdzonych suplementach diety i preparatach prozdrowotnych, które pomogą ci w odzyskaniu zdrowia.

W tej przełomowej książce o usuwaniu toksyn z organizmu znajdziesz:

– informacje o tym, jak ekstremalna wrażliwość i toksyczność rozwijają się w organizmie oraz czym się różnią;
– szczegółowy opis, sposoby diagnozy, terapie i metody leczenia głównych przyczyn skrajnej wrażliwości i toksyczności, m.in. pleśni, bartonelozy (koinfekcji boreliozy), aktywacji mastocytów, porfirii i zatrucia tlenkiem węgla;
– omówienie procesu zwanego „reakcją komórki na zagrożenie", który wyjaśnia, w jaki sposób organizm blokuje się w walce z zagrożeniem;
– prosty plan „ponownego uruchomienia" organizmu, system po systemie, który przerwie chorobę i umożliwi rozpoczęcie leczenia;
– wskazówki dotyczące radzenia sobie ze stresem;
– przykłady suplementów diety i preparatów prozdrowotnych,
– sprawdzone metody, dzięki którym przeprowadzisz detoks i oczyszczanie organizmu z toksyn;
– historie pacjentów, którzy odzyskali zdrowie.

Twoja szansa na pełne odzyskanie zdrowia!

Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie

Liana Werner-Gray

Tytuł oryginału: Anxiety-Free with Food: Natural, Science-Backed Strategies to Relieve Stress and Support Your Mental Health

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

ebooki | mózg | stany zapalne | terapie naturalne | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-899-4; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Leczenie lęku bez leków jest możliwe – wystarczą dieta przeciwlękowa i zdrowe odżywianie

Według najnowszych badań naukowych zaburzenia lękowe są najpowszechniejszą dolegliwością związaną ze zdrowiem psychicznym. Za ich główną (choć niejedyną) przyczynę uznaje się długotrwały stres. Choć lęk jest naturalną ludzką emocją, to jego ciągłe odczuwanie może prowadzić do poważnych chorób. Wśród nich na czoło wysuwają się schorzenia układu krążenia, cukrzyca oraz różnego rodzaju nowotwory. Niestety wiele osób bagatelizuje ten problem lub cierpi w milczeniu. Nawet wtedy, gdy lękowi towarzyszą depresja, ataki paniki czy zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, które znacznie obniżają jakość życia. Są też osoby, które boją się negatywnych skutków stosowania farmakologii. Jednak zdaniem specjalistów możliwe jest leczenie lęku bez leków. Wystarczy zdecydować się na odpowiednią dietę przeciwlękową. W książce tej znajdziesz szczegółowo opisane produkty, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i pozytywne myślenie. Dowiesz się, jak wpływają one na twój organizm i dlaczego warto włączyć je do codziennego jadłospisu. Autorka prezentuje również bogaty zestaw gotowych przepisów. Bez trudu samodzielnie wykorzystasz je w swojej kuchni.

Jakie produkty żywnościowe pomagają pokonać chroniczny lęk

Pożywienie w równym stopniu wpływa na ciało, jak i mózg. Badania wykazały, że dieta osób cierpiących na chroniczny lęk jest uboga w owoce i warzywa, a bogata w tłuszcze nasycone i cukry. Zdaniem ekspertów w ich przypadku kluczowe jest uzupełnienie niedoborów kwasów tłuszczowych omega-3, magnezu i aminokwasów. Organizmowi trzeba także dostarczyć odpowiednie ilości witamin z grupy B, witaminy D oraz probiotyków. Bez nich mózg nie będzie właściwie funkcjonował. Inną przyczyną tego typu schorzeń są stany zapalne. Je również można złagodzić, stosując terapię naturalną w postaci zdrowego odżywiania i diety przeciwlękowej. Dlatego wiele dań prezentowanych w tej książce ma jednocześnie działanie przeciwzapalne.

Smaczna… terapia naturalna? Przekonaj się sam!

Znaczną część książki stanowią przepisy na smaczne potrawy. Każdy z nich został szczegółowo opisany, więc nie sprawi kłopotu nawet osobie niezbyt biegłej w sztuce kuchennej. Okazuje się, że dieta wcale nie oznacza kulinarnych wyrzeczeń. Co kryje ten niezwykły poradnik? Przede wszystkim bogactwo smaków i możliwości! Przepisy na napoje wzmacniające mózg, lekkie śniadania, energetyczne lunche i uzdrawiające obiady. Nie zabrakło również smakowitych przystawek, sycących zup i supersałatek. Jest też coś dla łasuchów – słodkie przekąski korzystne dla zdrowia. Czas uchylić nieco rąbka tajemnicy… Co powiesz na kremową zupę pomidorową, która łagodzi stres. Albo kurczaka w panierce z orzechów włoskich, likwidującego stany zapalne. A może miałbyś ochotę na omlet śródziemnomorski – przy okazji doskonały sposób na depresję? Okazuje się, że w praktyce jedzenie może wspomóc leczenie wielu poważnych chorób.

Jak samodzielnie i skutecznie przeprowadzić leczenie lęku bez leków

Ta książka koncentruje się na zdrowym odżywianiu jako skutecznej strategii radzenia sobie z chronicznym lękiem i innymi dolegliwościami emocjonalnymi, w tym depresją. Stosując tę prostą terapię naturalną, można szybko poczuć ulgę i poprawić stan zdrowia. Wbrew pozorom zmiana nawyków żywieniowych nie jest trudna. Wystarczy tylko sięgnąć po gotowe przepisy zebrane w tej książce i pamiętać o wskazówkach Autorki. Dzięki nim z łatwością można skomponować pełnowartościowy jadłospis. Każda z prezentowanych potraw jest nie tylko smaczna, ale też wpływa korzystnie na chemię mózgu i wspomaga leczenie wielu chorób. To najprostsza i najbezpieczniejsza droga, żeby zmniejszyć stres, złagodzić stany zapalne i przywrócić życiu utraconą równowagę.

Zdrowe jedzenie pomoże ci pozbyć się chronicznego lęku!

Najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki

dr JJ Pursell

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wykorzystaj porady ekspertki – dyplomowanej lekarki medycyny naturalnej i licencjonowanej akupunkturzystki

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

Wypróbuj prosty i sprawdzony przepis na przeziębienie i zatkany nos

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

Z suszonych ziół przygotujesz wiele herbat. Fot. Shawn Linehan

Herbata ułatwiająca oddychanie

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

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

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

Godne zaufania ziołowe receptury dla zdrowia całej rodziny

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

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

Energia z Ziemi – uzdrawianie energetyczne poprzez uziemienie

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

Uziemienie eliminuje negatywne skutki promieniowania EMF i elektrosmogu??

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

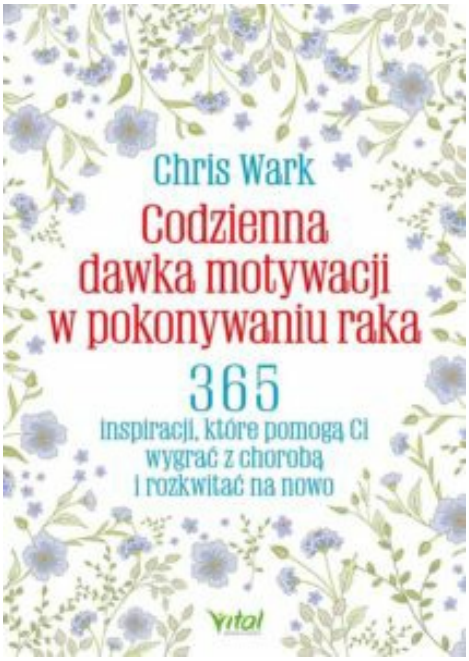
Energia z Ziemi – jak naładować się czystą energią?

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

Jak prawidłowo wykonać uziemienie?

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

Lek jest tuż pod twoimi stopami!



Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka

Chris Wark

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

Szczęście › emocje
Szczęście › afirmacje
Terapie › afirmacje
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

ebooki | nowotwór | terapie naturalne | zdrowe odżywianie | zapowiedź

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

pobierz fragment książki

Jak wygrać z rakiem – emocje w walce z rakiem

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

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

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

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

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

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

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

Kompleksowe narzędzie codziennego wsparcia w walce z rakiem

Księga dobrego snu

dr Nicole Moshfegh

Tytuł oryginału: The Book of Sleep: 75 Strategies to Relieve Insomnia

Zdrowie › stres
Zdrowie › relaks
Zdrowie › psychosomatyka

odporność | terapie naturalne | umysł | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-855-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Sposoby na zdrowy sen – poznaj i zastosuj proste terapie naturalne, które wspomogą leczenie bezsenności

Miliony ludzi na całym świecie cierpią na **bezsenność i zaburzenia snu**. Nie tylko negatywnie wpływają one na jakość życia. Przyczyniają się też do wielu poważnych kłopotów ze zdrowiem. Na szczęście, na podstawie najnowszych **badań naukowych**, powstały skuteczne terapie naturalne. Co ważne, nie wymagają one zażywania tabletek. Książka ta przybliży ci **75 sposobów na zdrowy sen**. Każdy z nich bez trudu dopasujesz do swoich indywidualnych potrzeb i możliwości. Nauczysz się samodzielnie rozwiązywać **problemy ze snem**, korzystając z terapii poznawczo-behawioralnej dla bezsenności. W efekcie zapomnisz o codziennym stresie. To nie wszystko. Poczujesz także, co to jest prawdziwy relaks i **oczyścisz swój umysł z negatywnych emocji**. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak szybko zasnąć**. Bezsenność znacznie obniża odporność organizmu, więc eliminując ją, uchronisz się przed wieloma problemami ze zdrowiem.

Czym jest bezsenność?

O bezsenności możemy mówić w przypadku stałego i długotrwałego niezadowolenia z jakości i ilości snu. Przybiera ona różne postacie. Mogą to być **trudności z zasypianiem**, kłopoty z utrzymaniem ciągłości snu czy **wcześniejsze budzenie się**. Efekt zawsze jest ten sam – nieustanne zmęczenie sięgające aż do granic wyczerpania. Nic dziwnego, że w tej sytuacji przestają prawidłowo funkcjonować zarówno ciało, jak i umysł. A to już wstęp do wielu poważnych kłopotów ze zdrowiem. Nawet w postaci **ciężkich chorób**. Pamiętajmy jednak, że przyczyny wielu dolegliwości fizycznych, jak dowodzi psychosomatyka, tkwią tak naprawdę w naszej psychice. Dotyczy to również **zaburzeń snu**.

Bezsenność – współczesna epidemia

Każdego dnia doświadczamy stresu. Na nasze codzienne samopoczucie niekorzystnie wpływają też niezdrowe nawyki i zabiegany tryb życia. Nic dziwnego, że współcześnie **bezsenność** przybiera rozmiary epidemii. Ludzie, których dopada, w poczuciu bezsilności sięgają po każdą tabletkę dającą nadzieję na wyzdrowienie. **Leczenie bezsenności** jest więc konieczne. Niedobory snu mogą bowiem mieć wiele groźnych konsekwencji dla zdrowia. Zaburzenia psychiczne na czele z depresją, stanami lękowymi czy zespołem stresu pourazowego to zaledwie wierzchołek góry lodowej. **Nieleczona bezsenność** może również niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie serca, układu krwionośnego, metabolizm czy procesy myślowe. Cierpiący na nią są też bardziej narażeni na wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę typu 2 i chorobę Alzheimera. **Zaburzenia snu** oznaczają również spadek odporności, zwiększone ryzyko zawału serca, a także sprzyjają rozwojowi stanów zapalnych. Wszystkim tym zagrożeniom można zapobiec dzięki leczeniu bezsenności.

Terapia poznawczo-behawioralna dla bezsenności najlepszym sposobem na zdrowy sen i leczenie bezsenności

Celem tej książki jest przekazanie **najnowszej wiedzy i umiejętności** niezbędnych w procesie leczenia bezsenności. Bazując na tysiącach badań i prób klinicznych, Autorka opracowała kilkadziesiąt sposobów na zdrowy sen. Każdy może je zastosować samodzielnie. Opierają się one na **terapii poznawczo-behawioralnej i psychosomatyc**e. Zakładają one, że stres, a tym samym bezsenność wywołują nie tylko obiektywne czynniki zewnętrzne, ale też sposoby myślenia o kłopotach. Przyczyny problemu skrywa zatem nasz umysł. Wstępem do wyzdrowienia staje się więc modyfikowanie błędnych myśli i zachowań. Niestety większość ludzi uważa, że bezsenność wynika wyłącznie ze stanu zdrowia fizycznego. Takie podejście znacznie utrudnia powrót do zdrowia. Dlatego specjalnie z myślą o leczeniu bezsenności powstała terapia poznawczo-behawioralna dla bezsenności. Główne jej strategie obejmują **edukację i higienę snu**. Dochodzą do tego **terapie naturalne** ograniczające zbędny czas spędzany w łóżku, kontrolowanie bodźców, terapie poznawcze oraz różne metody przeciwdziałające pobudzeniu. Wszystkie je znajdziesz w tej książce.

Zapomnij o bezsenności i poczuj, co to znaczy prawdziwy relaks!

Terapia poznawczo-behawioralna dla bezsenności i psychosomatyka zakładają, że przyczyny kłopotów ze snem i relaksem tkwią w naszych myślach i zachowaniach. Wraz z lekturą tej książki otrzymasz skuteczny oręż, który wesprze cię w leczeniu bezsenności. Eliminując niezdrowe nawyki i stosując sprawdzone techniki, raz na zawsze pozbędziesz się tego uciążliwego problemu. Wreszcie poczujesz ulgę, wiedząc, jak szybko zasnąć. Jednocześnie **zwiększysz swoją odporność, poprawisz stan zdrowia** i samopoczucie.

Stretching dla zachowania młodości

Jessica Matthews

Tytuł oryginału: Stretching to Stay Young: Simple Workouts to Keep You Flexible, Energized, and Pain Free

Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Zdrowie › relaks
Zdrowie › aktywność fizyczna

ból stawów | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-866-6 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Ćwiczenia rozciągające, które zwiększą twoją elastyczność, wzmocnią mięśnie, stawy i kości

Nasze ciała są stworzone do ruchu. Coraz częściej jednak zamiast aktywności fizycznej wolimy wygodę. Praca przy komputerze, wybieranie windy zamiast schodów, samochodu zamiast spaceru do lokalnego sklepu. Wszystko to sprawia, że godzinami pozostajemy w pozycji siedzącej. Niestety ma to negatywny wpływ nie tylko na nasze mięśnie, stawy i kości, ale w ogóle zdrowie. Nie martw się, Autorka, która jest certyfikowaną nauczycielką jogi, ma na to sposób. Jest nim stretching, czyli po prostu rozciąganie!

Stretching – ćwiczenia, które złagodzą ból stawów i zredukują stres

Rozciąganie to prosta i delikatna aktywność fizyczna, którą możesz z łatwością wykonać w swoim domu. **Ćwiczenia rozciągające pomogą ci** wyeliminować różnego rodzaju choroby i dolegliwości, np. ból stawów, pleców czy karku. Ochronią przed kontuzjami, zwiększą twoją siłę fizyczną, zredukują stres i zapewnią relaks. Podczas tej aktywności fizycznej **wykonujesz masaż powięzi**, który korzystnie wpływa na utrzymanie prawidłowej postawy oraz… zmniejszenie cellulitu! Kolejną zaletą stretchingu jest to, że nie potrzebujesz praktycznie żadnego sprzętu! Wystarczy jedynie kawałek wolnej podłogi oraz mata do ćwiczeń.

Stretching statyczny i dynamiczny – odkryj różne rodzaje rozciągania

Autorka poprowadzi cię, krok po kroku, przez każde ćwiczenie i pozycję zamieszczoną w tej książce. Odkryjesz tu **ćwiczenia stretchingowe zaczerpnięte z jogi**, np. półpozycję skrętu mędrca Matsyendra, pozycję psa skierowanego ku dołowi, pozycję kot-krowa czy pozycję kobry. A także ćwiczenia typowe dla rozciągania – stretching mięśni dwugłowych ramion, stretching mięśnia prostownika promieniowego nadgarstka, stretching mięśni szyi w pozycji siedzącej. Odkryjesz również różne rodzaje stretchingu — **stretching statyczny i dynamiczny**, a także metodę PNF czy technikę autorozluźniania mięśniowo-powięziowego, przy pomocy której wykonasz skuteczny masaż powięzi.

Wyginaj śmiało ciało – ćwiczenia rozciągające dla początkujących i sportowców

To jedyny poradnik, jakiego potrzebujesz, by rozpocząć swoją przygodę z rozciąganiem. **Czytelne ilustracje, szczegółowe opisy i porady** pomogą ci uniknąć częstych błędów i cieszyć przyjemnością z rozciągania! Znajdziesz tu treningi na każdą okazję! Począwszy od codziennego stretchingu, przez poranne rozciąganie, stretching podczas podróży, a nawet podczas oglądania telewizji. Każda okazja jest dobra, by wykonać porządne rozciąganie! Dla fanów biegania, pływania, narciarstwa biegowego czy gry w tenisa Autorka przygotowała specjalne zestawy treningów. Pokazuje w nich **ćwiczenia rozciągające mięśni**, które najciężej pracują podczas tych aktywności fizycznych. Dzięki temu twoje mięśnie, stawy i kości będą zdrowe, zyskają upragniony relaks i ochronę przed kontuzjami!

Zwiększ swoją elastyczność i wzmocnij ciało dzięki rozciąganiu!

Jak skutecznie pokonać lęk i ataki paniki

dr Jill P. Weber

Tytuł oryginału: Be Calm: Proven Techniques to Stop Anxiety Now

Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Szczęście › emocje

ebooki mózg zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-864-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Jak radzić sobie z lękiem – poznaj skuteczne strategie

Ponad 40 milionów osób cierpi na **zaburzenia lękowe.** To najczęściej występujący problem ze zdrowiem psychicznym. Czym tak naprawdę jest lęk? Jakie są jego przyczyny? W jaki sposób radzić sobie z lękiem społecznym? Jak pokonać ataki paniki, uwolnić się od stresu i wyeliminować negatywne emocje? Czy powrót do szczęśliwego życia jest możliwy? Tak! Odkryj skuteczne strategie, które uwolnią twój mózg od lęku i przywrócą spokój.

Pomogła już tysiącom pacjentów! Teraz pomoże i tobie pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i stres

Dr Jill P. Weber jest psychologiem klinicznym. Na co dzień pracuje z nastolatkami i osobami dorosłymi, które zmagają się z lękiem, atakami paniki i stresem. Stosuje połączone podejście terapii poznawczo-behawioralnej, terapii akceptacji i zaangażowania oraz mindfulness. Teraz i ty możesz skorzystać z jej doświadczenia i odkryć odpowiedź na pytanie: **jak radzić sobie z lękiem?** Co robić, gdy atak paniki dopadnie cię w pracy, na zakupach lub przed snem?

Stany lękowe i ataki paniki pod kontrolą! Proste strategie zarządzania nimi w dowolnym miejscu i czasie

Autorka przedstawia proste i sprawdzone strategie, które podpowiedzą ci **jak pokonać lęk i ataki paniki.** Z pomocą zamieszczonych narzędzi, będziesz mógł natychmiast zredukować uczucie niepokoju i atak paniki. Niezależnie od tego, gdzie jesteś i co robisz. Ćwiczenia takie jak medytacje czy praktyka uważności (mindfulness) pomogą ci wyciszyć i uspokoić emocje. Dzięki neuronauce zrozumiesz, jak działa twój mózg, a także, w jaki sposób go przeprogramować. Dzięki temu wgrasz nowe — lepsze nawyki. Pomogą ci one poprawić zdrowie psychiczne, a nawet wyeliminować niektóre choroby!

Usuwanie lęku w praktyce

Ćwiczenia i strategie zamieszczone w tej książce **pomogą ci odkryć podłoże twojego lęku.** Dzięki temu będziesz mógł skutecznie sobie z nim poradzić. Staniesz się świadomy swoich emocji – również tych trudnych. W końcu zaczniesz skupiać się na swoim ciele. Odkryjesz, w którym miejscu objawia się lęk i do jakich chorób prowadzi. Dowiesz się, czym jest samoakceptacja i bycie dobrym dla siebie. Poznasz rolę ćwiczeń fizycznych i diety przeciwlękowej w twoim procesie powrotu do zdrowia. Uświadomisz sobie jakich zdarzeń i osób unikasz i nauczysz się panować nad reakcją „walcz lub uciekaj". Na każdym kroku będą ci towarzyszyły praktyczne ćwiczenia, które poprowadzą cię przez proces zmiany, aż do osiągnięcia spokoju i szczęścia. A teraz wypróbuj jedno z nich.

Jak pokonać lęk i ataki paniki – spróbuj tego ćwiczenia

Poznaj trzy łatwe strategie zmniejszania stanów lękowych i napadów paniki objawiających się dusznościami, przyspieszonym tętnem, poceniem się czy drżeniem:

1. Oddychaj powoli i głęboko czując, jak klatka piersiowa unosi się w pełni. Za każdym razem, gdy robisz wydech, wydychaj powietrze nieco dłużej niż poprzednio.
2. Jeśli jesteś zbyt napięty, by swobodnie oddychać, zacznij liczyć oddechy. Liczenie pomaga odwrócić uwagę twojego mózgu od myśli lękowych. Licz 1 podczas wdechu, 2 podczas wydechu i tak aż do 20. Następnie zacznij ponownie od 1. Powtórz to kilka razy; podniecenie zacznie się zmniejszać.
3. Jeśli oddychanie nie działa, połóż dłoń na swoim sercu. Zwróć uwagę na prędkość uderzeń. Sprawdź, czy możesz ją spowolnić dzięki swojemu oddechowi. Skup całą swoją uwagę na obserwowaniu uderzeń…uderzeń…uderzeń…twojego serca.

Be calm i przeczytaj tę książkę!

Dr Weber podaje, krok po kroku, instrukcje wdrażania skutecznych strategii zmniejszania lęku. Jej pełen współczucia głos i przykłady, jasno

pokazują, że rozumie jak lęk i zaburzenia lękowe może przejąć kontrolę i wpłynąć na zdrowie i relacje. Bogactwo podejść opartych na badaniach i praktyce jest przedstawione w przejrzystej, łatwej do przyswojenia formie. Co najważniejsze, dr Weber podejmuje wspólne wyzwania, które zwykle przeszkadzają we wdrażaniu programów samopomocy Pokazuje czytelnikom, jak budować silne i zdrowe nawyki, aby trwale radzić sobie z lękiem.

— dr David AF Haaga, profesor psychologii na Uniwersytecie Amerykańskim

Ta książka jest doskonała dla każdego. Poradnik jest ciepły, przystępny i przydatny. Uczy ludzi konkretnych sposobów zmiany myśli i zachowań przy użyciu technik wspieranych empirycznie. Będę go polecała zarówno znajomym, jak i klientom.

— dr Samantha Rodman, autorka i założycielka witrynydrpsychmom.com

Jeśli zmagasz się z lękiem, przeczytaj książkę Jak skutecznie pokonać lęk i ataki paniki. Oferuje skuteczne techniki zmniejszania lęku, ale to, co czyni tę książkę wyjątkową, to sposób prezentowania informacji. Umożliwia łatwe znajdowanie potrzebnych wskazówek w dowolnym momencie podróży i korzystanie z nich. Czytanie tej książki to jak osobista konsultacja z doktor Weber, która może pomóc Ci zachować spokój.

— dr Leslie Becker-Phelps

Uwolnij się od lęku!

pobierz fragment książki

Mięsna dieta karniwora rozszerzeniem diety ketogenicznej

Dr Paul Saladino

Tytuł oryginału: Carnivore Code: Unlocking the Secrets to Optimal Health by Returning to Our Ancestral Diet

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

alergie | bakterie | cholesterol | choroby autoimmunologiczne | ebooki | stany zapalne | układ krążenia | układ trawienny | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-863-5; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 440; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Poznaj szokujące prawdy i mity o zdrowym odżywianiu

Czujesz się coraz bardziej zagubiony w natłoku sprzecznych informacji dotyczących zdrowego odżywiania? Codziennie zjadasz zalecane porcje warzyw i owoców, ale wcale nie czujesz się dobrze? Czy po spożyciu jarmużu, brokułów czy pomidorów pojawiają się nieprzyjemne dolegliwości żołądkowe, wzdęcia i cierpisz z powodu biegunek lub zaparć? **Dieta mięsna karniwora** może okazać się tym, czego twój organizm tak naprawdę potrzebuje. W książce znajdziesz informacje, dlaczego warzywa i owoce mogą przyczyniać się do rozwoju wielu chorób. Takich jak choroby autoimmunologiczne, dolegliwości układu trawiennego i krążenia. A także alergii, wysypek skórnych i powodować ogólny spadek energii i sił witalnych, a nawet depresję. Poznasz też zalety **diety mięsożercy**, naturalnej progresji z **diety ketogenicznej** oraz prawdę o cholesterolu, poparte naukowymi badaniami. Dostaniesz **dokładne instrukcje**, jak wprowadzić i **dopasować jadłospis** potrzeb dietę opartą na spożywaniu wyłącznie wysokiej jakości produktów pochodzenia zwierzęcego. W tym praktyczne porady, **jak uniknąć błędów** zwykle towarzyszących zmianie sposobu odżywiania.

Czym jest dieta mięsna karniwora?

Mięsna dieta karniwora nie jest dietą przeznaczoną tylko dla sportowców i kulturystów skupionych na ekstremalnej aktywności fizycznej, budowaniu masy mięśniowej i smukłej, pozbawionej tłuszczu sylwetki. Raczej **naturalnym rozszerzeniem diety ketogenicznej** bazującej na zdrowych tłuszczach. Według pacjentów Autora dr. Paula Saladino jest również jedyną dietą, dzięki której czują się po prostu fantastycznie. Spożywanie wysokiej jakości produktów pochodzenia zwierzęcego pozwoliło im **wyeliminować choroby** autoimmunologiczne i stany zapalne. A także, wsparło skuteczne oczyszczanie jelit oraz odbudowanie równowagi dobroczynnych bakterii w organizmie. Wielu z nich pozbyło się problemów z alergiami, układem trawiennym, wzdęć, zaparć lub biegunek czy choroby jelita drażliwego. Inni odczuli płynące z niej korzyści na własnej skórze, eliminując silną egzemę, wysypki czy inne dolegliwości dermatologiczne. Dieta oparta na wysokiej jakości produktach pochodzenia zwierzęcego pomogła pacjentom dr. Saladino pozbyć się depresji i napadów lękowych.

Co można jeść na diecie mięsnej? Poznaj jadłospis mięsożercy

Mięsna dieta karniwora oparta jest na spożywaniu produktów pochodzenia zwierzęcego, dobrej jakości mięsa, podrobów i tłuszczu, czyli kompletnej diecie „od nosa do ogona". Dobrze przygotowana i dopasowana do indywidualnych potrzeb dostarcza wszystkich niezbędnych dla organizmu składników. Autor przedstawia **pięć poziomów** wprowadzania **diety mięsnej**, naturalnie wypływających z **diety ketogenicznej**. Na poziomie pierwszym spożywasz od 80% do 90% mięsa: wołowiny, dziczyzny, jagnięciny, drobiu czy ryb. Dozwolone jest spożywanie jaj i mniej toksycznych roślin, takich jak dynia, awokado, ogórki, oliwki i sezonowych owoców jagodowych. Kolejne poziomy są bardziej eliminacyjne, ale tutaj również najważniejsze są indywidualne preferencje i potrzeby. Aby ci ułatwić wgląd w dzień mięsożercy, książka zawiera przykładowe jadłospisy na wszystkich pięciu poziomach. Autor wielokrotnie podkreśla, że najważniejsza jest jakość spożywanych produktów zwierzęcych – powinny one pochodzić od zwierząt z wolnego wypasu. Niezwykle ważne jest też picie odpowiedniej ilości wody.

Dieta mięsna karniwora – jak uniknąć błędów w stosowaniu ?

Autor rozwiewa również wszelkie wątpliwości dotyczące poziomu cholesterolu, ilości spożywanych białek i tłuszczy czy liczby posiłków w ciągu dnia oraz codziennej aktywności fizycznej. Przede wszystkim dowiesz się, jak uniknąć typowych błędów popełnianych przez osoby, które rozpoczynają swoją przygodę z **dietą mięsną.** Jak każda zmiana sposobu odżywania, również **dieta mięsożercy** może powodować dolegliwości. Spokojnie biegunki czy zaparcia, szybko ustępują po kilku dniach. **Dieta ketogeniczna** zdecydowanie ułatwia przejście na kompletną **dietę karniwora.** Jednak ci, którzy jej nie stosowali, mogą zaobserwować objawy „grypy ketonowej", osłabienia, zmęczenia czy rozdrażnienia, które ustępują po około 4 dniach. Autor wyjaśnia, z czym przyjdzie ci się zmierzyć, wybierając ten sposób odżywiania, ale również daje **sprawdzone rady, jak sobie poradzić z dietą mięsną.** Jeśli jednak nie jesteś gotowy na tak radykalną zmianę, czterdziestopięcio- lub dziewięćdziesięciodniowa **dieta mięsna karniwora jest doskonałym sposobem na oczyszczanie jelit ze złogów i organizmu z toksyn.**

Czy historia zdrowych i szczęśliwych mięsożerców może stać się twoją historią?

Dla potwierdzenia skuteczności mięsnej diety karniwora Autor przytacza **historie pacjentów**, którzy cierpieli na choroby autoimmunologiczne, w

tym Leśniowskiego – Crohna, cukrzycę typu 2, insulinooporność, alergie, depresję, mgłę mózgową czy zaburzenia układu trawiennego spowodowane przerostem bakterii. Wprowadzenie diety opartej na wysokiej jakości produktach pochodzenia zwierzęcego odmieniło nie tylko ich zdrowie, ale i całe życie. Zyskali siłę i energię, by zmierzyć się z wyzwaniami dnia codziennego. Odzyskali kontrolę nad swoim ciałem, wyeliminowali ból i stany zapalne. Teraz codziennie cieszą się aktywnością fizyczną i sprawnością umysłową.

Poznaj opinie o diecie karniwora znanych i cenionych ekspertów od zdrowego odżywiania:

Dr Paul Saladino jest inicjatorem niezwykle fascynującego ruchu promującego dietę mięsną. Przedstawia dietę karniwora w sposób przemyślany i wyważony. Tym samym zmusza wszystkich do szczególnej uwagi. Dzięki obszernemu doświadczeniu Paula w dziedzinie zarówno medycyny tradycyjnej, jak i funkcjonalnej jest on w stanie analizować leczenie z wielu perspektyw, a także osiągać przełomowe wyniki.

Mark Sisson
autor bestsellerów New York Timesa, Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię i The Keto Reset Diet, założyciel MarksDailyApple.com

Paul jest wyjątkowym i nieszablonowym myślicielem. Ma bardzo dużą wiedzę naukową oraz przedstawia przekonujące argumenty, które podważają konwencjonalne poglądy w zakresie żywienia oraz konieczności spożywania roślin w celu zachowania optymalnego stanu zdrowia.

Dr Mercola
autor bestsellerów New York Timesa, założyciel Mercola.com

Paul wychwala zalety diety mięsnej, które jednocześnie potwierdza wiedzą naukową. Prowadząc badania, wykonał ogrom pracy i ustalił, jakie są fakty, więc czytelnik nie musi już tego robić. Jako lekarz medycyny funkcjonalnej postrzega zdrowie człowieka całościowo. Znajduje to odzwierciedlenie w „Mięsnej diecie karniwora”.

Dave Asprey
Dyrektor generalny Bulletproof, biohaker

Mięsna dieta karniwora – jedz mięso dla zdrowia!

Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się

Samantha Skelly

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

Szczęście › sukces
Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | mózg | umysł | zdrowe odżywianie | zapowiedź

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

pobierz fragment książki

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

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

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

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

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

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

Dowiedz się, jak pokonać zajadanie problemów i pokochać siebie

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

Skończ z dietą, odzyskaj kontrolę nad ciałem i zdrowiem

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

dr John E. Sarno

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

Szczęście › emocje
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › psychosomatyka
Zdrowie › psychologia

ból | choroby autoimmunologiczne | ebooki | odporność | umysł | zapowiedź

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

Choroby tworzy twój umysł i twoje emocje

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

Odkryj związek ciała z umysłem i wyeliminuj przewlekły ból mięśni

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

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

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

Skuteczne techniki uwalniania negatywnych emocji

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

Wylecz ciało siłą umysłu i uwolnij się od bólu

Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni

Vadim Kortunov

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

Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby

ból | ból stawów | mięśnie stawy i kości | pielęgnacja ciała | zdrowa skóra

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

pobierz fragment książki

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.

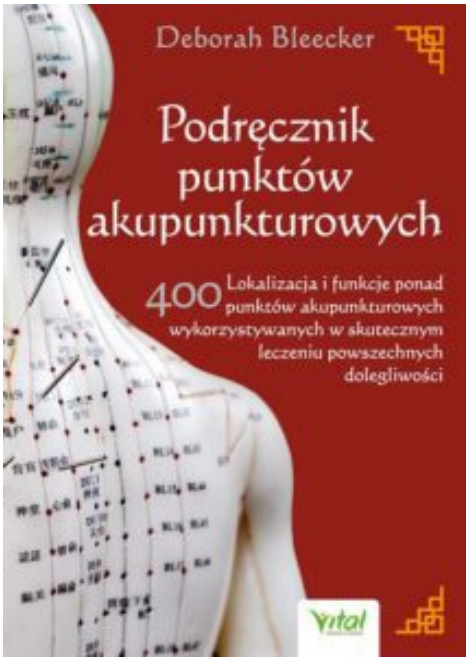
Korzyści, jakie możesz czerpać z samomasażu na mięśnie, stawy i kości

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



Podręcznik punktów akupunkturowych

Deborah Bleecker

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

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

ból | ebooki | meridiany | terapie naturalne | zapowiedź

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

pobierz fragment książki

Akupunktura – jedna z najskuteczniejszych terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

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

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

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

Jak samodzielnie zlokalizować punkty akupunkturowe

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

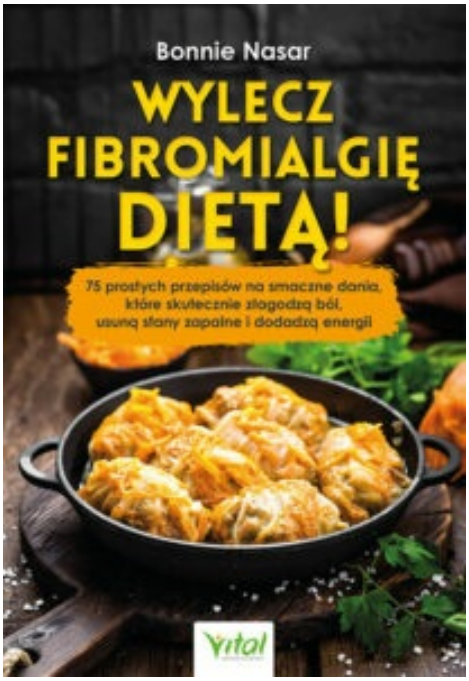
Akupunktura ucha, punkty akupunkturowe a akupresura

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

Interesujesz się terapiami naturalnymi? To obowiązkowa pozycja w domowej bibliotece

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

Zaufaj terapii znanej od tysięcy lat i odzyskaj zdrowie



Wylecz fibromialgię dietą!

Bonnie Nasar

Tytuł oryginału: The 30-Minute Fibromyalgia Cookbook: 75 Quick and Easy Anti-Inflammatory Recipes

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

ból | stany zapalne | terapie naturalne | zdrowe odżywianie | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-831-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Leczenie fibromialgii – dieta i zdrowe odżywianie sposobem na przewlekły ból

Lekarze i naukowcy wciąż nie są zgodni co do przyczyn fibromialgii. Problemów nastręcza też jej diagnostyka. Brak jest bowiem testów, które mogłyby jednoznacznie potwierdzić lub wykluczyć tę chorobę. Niestety liczba dotkniętych tą przypadłością stale rośnie. Co więcej, fibromialgia jest niezwykle bolesna – potrafi zdezorganizować codzienne życie i poważnie utrudnić wykonywanie najprostszych czynności. Okazuje się, że droga do zdrowia prowadzi przez… kuchnię. Odpowiednio dobrana dieta i zdrowe odżywianie mogą w dużym stopniu złagodzić stany zapalne oraz wzmocnić organizm. Dzięki tej książce poznasz skuteczny i naturalny sposób na przewlekły ból. Przyrządzając proste i smaczne posiłki, zlikwidujesz objawy fibromialgii, by znowu cieszyć się pełnią życia. Z punktu widzenia chorego ważne jest, że przygotowanie każdego z nich nie zajmie więcej niż 30 minut. Doceni to każdy, kto musi się zmierzyć z wyzwaniem, jakim jest leczenie fibromialgii.

Smacznie i zdrowo – wypróbuj moc terapii naturalnej

„Znakiem rozpoznawczym" fibromialgii jest przewlekły ból i powodujące go stany zapalne. W okolicach mięśni, stawów czy na skórze pojawiają się niezwykle czułe punkty, które bolą przy każdym, nawet najlżejszym dotyku. Towarzyszy temu osłabienie organizmu, często też mgła mózgowa. Dochodzą do tego – depresja, drażliwość jelit i pęcherza moczowego oraz refluks kwasowy. Choć pochodzenie fibromialgii pozostaje tajemnicą, można wskazać czynniki, które zwiększają ryzyko pojawienia się choroby. Na czoło wysuwa się tu stres. Nie bez znaczenia są też współwystępujące choroby autoimmunologiczne, a lekarze dodają do tego jeszcze uwarunkowania genetyczne. W tej sytuacji pomocna okazuje się terapia naturalna wykorzystująca zdrowe pożywienie.

Łagodzenie objawów choroby za pomocą zdrowego odżywiania

W leczeniu fibromialgii najlepiej sprawdza się podejście multidyscyplinarne, łączące fizykoterapię, zażywanie leków, zarządzanie stresem oraz higienę snu. Ważną rolę odgrywa też terapia naturalna bazująca na diecie i zdrowym odżywianiu. Okazuje się, że niektóre produkty spożywcze mogą skutecznie wspomóc walkę o przywrócenie zdrowia. Autorka poleca te pokarmy, które ograniczają stan zapalny, a jednocześnie radzi, co wyeliminować ze swojego jadłospisu, by uniknąć cierpienia z powodu przewlekłego bólu. W sumie opracowała aż 75 przepisów na szybkie i proste dania, które działają przeciwzapalnie. Nie wymagają one zbyt długiego czasu ani ponadprzeciętnych umiejętności w kuchni. Wśród nich znajdziesz przepisy na napoje, śniadania, przystawki i sałatki, wegetariańskie i wegańskie dania główne, ryby, drób, mięso, desery i nie tylko. Zwolennicy zdrowego odżywiania odkryją tu także liczne praktyczne wskazówki. Dzięki nim będziesz wiedział, jak oszczędzić czas w kuchni i przyspieszyć przygotowywanie posiłków. Otrzymasz spis poręcznych przyborów oraz podstawowych produktów, które warto mieć w swojej spiżarni. Dla ułatwienia gotowania przy każdym przepisie znajdziesz wskazówkę dotyczącą pomysłów na zamienniki lub odpowiednie sposoby przechowywania jedzenia. Przepisy są oznaczone etykietami: pięć lub mniej składników, odpowiedni do zamrażalnika, przygotuj z wyprzedzeniem, jednogarnkowy, wegetariański lub wegański.

Przez żołądek do… zdrowia

Zaprezentowane w tej książce przepisy kulinarne sprawią, że łatwo ci będzie wprowadzić do swojej diety pokarmy, które zlikwidują objawy fibromialgii. To wyśmienity sposób na przewlekły ból. Dzięki niemu poczujesz ulgę, dostarczając jednocześnie swojemu organizmowi pożywnych składników. Bez większego wysiłku wzmocnisz jego naturalną zdolność do leczenia i regeneracji, podnosząc tym samym jakość swojego życia.

Leczenie fibromialgii zacznij od… kuchni!

pobierz fragment książki

Zresetuj swój metabolizm

dr Alan Christianson

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › oczyszczanie wątroby
Terapie › detoks
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby

ebooki | jak szybko schudnąć | oczyszczanie organizmu | terapie naturalne | układ trawienny | zdrowa wątroba | zdrowe odżywianie | zapowiedź

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dowiedz się, dlaczego dieta na reset metabolizmu działa skutecznie

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

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

„Próbowałeś wszystkiego, co ci przyszło do głowy, aby schudnąć? Problemem nie jest twoja siła woli; to twoja wątroba. Dowiesz się, jak odtruć wątrobę w cztery tygodnie dzięki książce Zresetuj swój metabolizm".
– JJ Virgin, CNS, autor bestsellerów New York Timesa

„Dr Christianson jest moim ekspertem, jeśli chodzi o zdrowe funkcjonowanie wątroby i naturalną utratę wagi. Dieta resetująca metabolizm pozwoli ci odzyskać zdrowie!".
– dr Izabella Wentz, autorka bestsellera New York Timesa
„Uważamy naszą wątrobę za coś zwyczajnego, ale jest ona kluczem do naszego metabolizmu. Dr Christianson ujawnia sekretne życie twojej wątroby i pokazuje, jak możesz ją zoptymalizować na całe życie dzięki diecie zresetowanej metabolizmem".
– Sara Gottfried, MD, autorka bestsellerów New York Timesa
„Inteligentny, oparty na nauce i niesamowicie prosty plan Christiansona na zawsze zmieni twoje życie. Jeśli jesteś gotowy, aby przekształcić się z otyłego, chorego i ospałego w smukłego, zdrowego i pełnego energii człowieka, ta książka zawiera odpowiedzi, których szukasz. Przygotuj się, aby wyleczyć swoją wątrobę, przyspieszyć metabolizm i poczuć się najlepiej od lat!".
– Dr Kellyann Petrucci, autorka bestsellerów New York Timesa

Zastosuj skuteczne oczyszczanie wątroby i schudnij dzięki naturalnej terapii

pobierz fragment książki

Przewlekły kaszel – jak go rozpoznać, zdiagnozować i skutecznie leczyć

dr Jamie Koufman

Tytuł oryginału: The Chronic Cough Enigma: How to recognize, diagnose and treat neurogenic and reflux related cough

Zdrowie › choroby Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki refluks stany zapalne zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-764-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Przewlekły kaszel, czyli kiedy kaszel może być powodem do niepokoju

Przewlekły kaszel, nazywany również chronicznym, to kaszel utrzymujący się przez okres dłuższy niż cztery tygodnie. Jest niezwykle częstym schorzeniem, jednak niewielu lekarzy wie, jak prawidłowo go diagnozować oraz leczyć. Dr Jamie Koufman, laryngolog i światowej sławy ekspert w zakresie refluksu żołądkowego, rozwiązuje zagadkę uporczywego kaszlu! Stosując swój autorski plan leczenia pomogła już tysiącom pacjentów raz na zawsze wyleczyć refluks, stany zapalne i chroniczny kaszel. Teraz również i ty możesz skorzystać z jej porad i w końcu wrócić do zdrowia!

Czy dręczy cię przewlekły kaszel?

Budzisz się w nocy, kaszląc gwałtownie albo nie mogąc złapać tchu?
Czasami dławisz się, bo masz wrażenie, że się dusisz i z trudem łapiesz powietrze?
Mówienie, śpiewanie lub rozmowa przez telefon sprawiają, że kaszlesz?
Śmiech lub chichotanie powodują kaszel?
Zmiana temperatury sprawia, że kaszlesz?
Miewasz poranną chrypkę lub często łamie ci się głos?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco choćby na część pytań, to problem chronicznego kaszlu może dotyczyć również ciebie!

Refluks i kaszel neurogenny – najczęstsze przyczyny chronicznego kaszlu

Chroniczny kaszel często mylony jest z astmą lub kaszlem palacza. Jednak, jak dowodzi Autorka, jego przyczyna leży zupełnie gdzie indziej. Najczęstszymi przyczynami uporczywego kaszlu są bowiem refluks oraz dysfunkcja nerwu błędnego, której skutkiem jest kaszel neurogenny. Do innych częstych czynników wywołujących przewlekły kaszel należą: zachłystywanie z powodu niewydolności głośni, alergie, zapalenie zatok, katar, nowotwór tchawiczo-oskrzelowy, a nawet zbyt duży nacisk woskowiny. Dzięki tej książce będziesz mógł samodzielnie zdiagnozować przyczynę swojego chronicznego kaszlu! W tym celu dr Koufman zamieściła praktyczne testy, które ci w tym pomogą – indeks zamknięcia głośni, indeks objawów refluksu oraz przewlekłego kaszlu.

Leczenie chronicznego kaszlu – dieta przeciwreflusowa

Niezależnie jaka jest przyczyna twojego uporczywego kaszlu, Autorka przedstawia ci szereg terapii, które pomogą w powrocie do zdrowia. Najważniejszym elementem jej planu leczenia jest dieta przeciwrefluksowa, która przyniesie korzyści również osobom nie borykającym się z tą chorobą. Dzięki zdrowemu odżywianiu wyeliminujesz ze swojego jadłospisu produkty bogate w kwas, który podrażnia twoje drogi oddechowe i wywołuje stany zapalne pogarszające stan zdrowia. W książce znajdziesz listę produktów, które z powodzeniem możesz jeść oraz wskazówki, jak w prosty sposób wprowadzić dietę przeciwrefluksową do swojej codzienności.

Drobne zmiany stylu życia, dzięki którym poczujesz ulgę

Zdrowe odżywianie to podstawa, ale jak jeszcze możesz sobie pomóc? Dzięki drobnym zmianom w stylu życia. Autorka serwuje ci garść porad, jak poczuć się lepiej. Wśród nich znajdziesz np. wyeliminowanie ciasnych ubrań, pasków i gorsetów. Unikanie intensywnych ćwiczeń, takich jak bieganie, pływanie czy podnoszenie ciężarów po jedzeniu. Zamiast tego wyjdź na poobiedni spacer! Nie podjadaj w nocy, ponieważ to główna przyczyna utajnionego refluksu dróg oddechowych. Jak mówi Autorka, dopasowana dieta oraz zmiany w stylu życia u większości pacjentów stanowią klucz do wyleczenia. Jednak w niektórych przypadkach potrzebne jest również leczenie farmakologiczne. Dlatego dowiesz się również, jakie leki są najskuteczniejsze w terapii choroby refluksowej oraz kaszlu neurogennego, które zabiegi medyczne warto wykonać oraz kiedy konieczna jest operacja.

Koniec z kaszlem!

Masaż chiński Tui-Na dla początkujących

Zdzisław Drobner

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból | ból stawów | meridiany | mięśnie stawy i kości

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

pobierz fragment książki

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

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

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

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

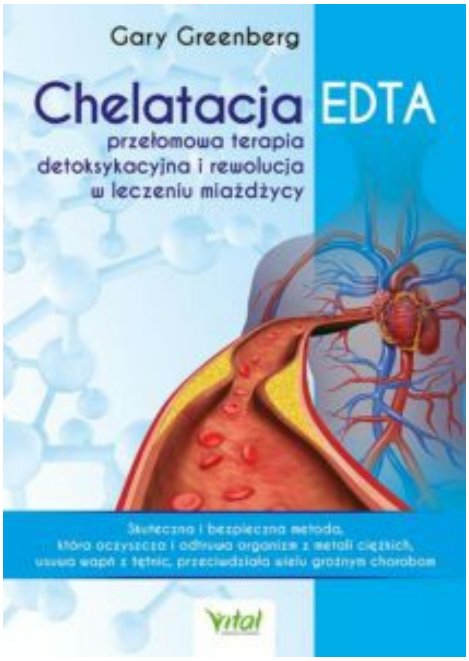
Tradycyjna Medycyna Chińska na współczesne choroby i dolegliwości

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

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

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

Zastosuj prostą i bezpieczną terapię na wiele dolegliwości!



Chelatacja EDTA – przełomowa terapia detoksykacyjna i rewolucja w leczeniu miażdżycy

Gary Greenberg

Tytuł oryginału: The Chelation Revolution: Breakthrough Detox Therapy

Zdrowie › długowieczność Zdrowie › choroby

cholesterol | choroby autoimmunologiczne | ebooki | oczyszczanie organizmu | odporność | stany zapalne | układ krążenia | zdrowe serce

ISBN: 978-83-8168-794-2 ; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Chelatacja EDTA to prawdziwy przełom w medycynie!
Pomaga w oczyszczaniu organizmu i sprzyja długowieczności

Każdego dnia Twoje zdrowie jest zagrożone. Jesteś narażony na kontakt z metalami ciężkimi i zanieczyszczeniami chemicznymi. Toksyny znajdują się nie tylko w powietrzu, ale i glebie oraz żywności. Kontakt z nimi negatywnie wpływa na Twoje zdrowie i długowieczność, prowadząc do rozwoju groźnych chorób. Zarówno dolegliwości związanych z układem krążenia i wysokim poziomem cholesterolu. Jak również ze spadkiem odporności, stanami zapalnymi, chorobami autoimmunologicznymi, chorobami serca i miażdżycą. Dlatego tak ważne jest regularne oczyszczanie organizmu. Już teraz możesz skorzystać z alternatywnej metody, jaką jest chelatacja EDTA. Dzięki niej wzmocnisz zdrowie, wyeliminujesz stany zapalne i zadbasz o zdrowe serce.

Metoda detoksykacyjna, która skutecznie i bezpiecznie odtruwa organizm z metali ciężkich, wspierając odporność

Lekarze medycyny alternatywnej stosują chelatację od blisko 60 lat. Wykorzystują ją głównie w leczeniu zatrucia metalami ciężkimi, które wywołują choroby serca i schorzenia układu krążenia. Terapia ta jest od dawna zatwierdzona przez Agencję Żywności i Leków (FDA), jako metoda stosowana do usuwania ołowiu z organizmu przy użyciu EDTA (kwasu etylenodiaminotetraoctowego). Kwas ten, zwany również wersenowym, wiąże się w krwiobiegu z toksycznymi metalami i minerałami, które następnie w ciągu kilku godzin są wydalane z organizmu. Nagromadzenie pierwiastków ciężkich metali, takich jak ołów, rtęć, żelazo, kadm, arsen i glin może być bardzo toksyczne. A dzięki chelatacji ich usunięcie powoduje zmniejszenie ilości wolnych rodników. I pozwala na wprowadzenie do komórek cennych makro- i mikroelementów. Dodatkowo metoda ta pozwala usunąć z organizmu złogi prowadzące do miażdżycy, groźnej choroby układu krążenia. Potrafi się ona rozwijać długo i podstępnie, skutkując zwężeniem tętnic wieńcowych i grożąc zawałem serca oraz udarem mózgu.

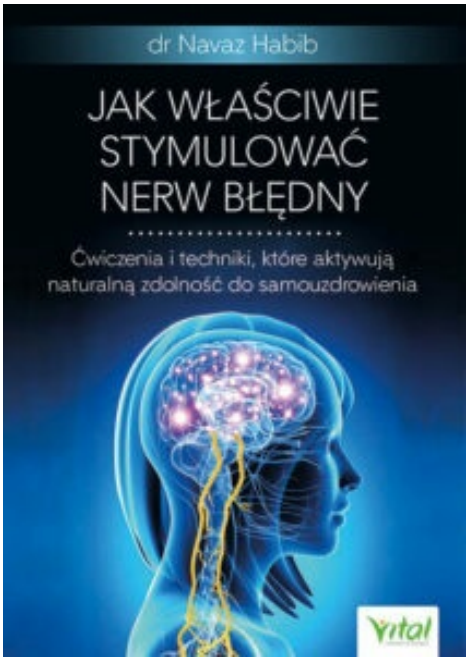
Bezpieczny i skuteczny sposób na podwyższony poziom cholesterolu, który wpływa na rozwój miażdżycy

Książka wyjaśnia, na czym polega terapia chelatacyjna EDTA. Przybliża korzyści i opisuje, jak stosować tę przełomową metodę detoksykacyjną oraz rewolucyjną technikę leczenia miażdżycy, spowodowanej podwyższonym poziomem cholesterolu. Autor – dziennikarz i pisarz razem z doktor Tammy Born Huizeng dyplomowaną lekarką, specjalizującą się w terapii chelatacyjnej i właścicielką uznanej na całym świecie Kliniki Born w Grand Rapids w stanie Michigan, przytacza opinie lekarzy, światowych ekspertów, a także pacjentów praktykujących chelatację. Opisuje, jak ta metoda w bezpieczny i skuteczny sposób oczyszcza i odtruwa organizm z metali ciężkich, które mogą zalegać w Twoim ciele nawet przez kilkadziesiąt lat. Podpowiada, jak usunąć wapń z tętnic i przeciwdziałać wysokiemu poziomowi cholesterolu, chorobom autoimmunologicznym, które wywołują stany zapalne.

Terapia przywracająca zdrowie, dobre samopoczucie i zdrowe serce

Terapia chelatacyjna łagodzi cierpienie z powodu wielu schorzeń i korzystnie wpływa na leczenie miażdżycy. Przyczynia się do zdrowszego, szczęśliwszego oraz dłuższego życia. Z książki dowiesz się, jak znaleźć odpowiedniego lekarza od terapii chelatacyjnej i na co zwrócić uwagę przy stosowaniu tej metody. Znajdziesz tu również wiele historii pacjentów potwierdzających, że terapia chelatacyjna zapewnia poprawę zdrowia, wzmacnia odporność i układ krążenia. Pomaga w leczeniu choroby serca spowodowanej miażdżycą naczyń wieńcowych, problemach z krążeniem, migrenach, szumach usznych, zawrotach głowy czy chronicznym zmęczeniu, a nawet depresji. Odgrywa również znaczącą rolę w procesie leczenia choroby Alzheimera, zwyrodnieniowej choroby stawów oraz zapobiega chorobom nowotworowym

Wyeliminuj metale ciężkie i pozbądź się miażdżycy



Jak właściwie stymulować nerw błędny

dr Navaz Habib

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

Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Terapie › ćwiczenia oddechowe

jak prawidłowo oddychać
stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-782-9 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Nerw błędny – odkryj jego fenomen!

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

Stymuluj nerw błędny – pokonaj choroby i stres

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

Sprawdź, czy Twój nerw błędny pracuje prawidłowo

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

Jak wzmocnić nerw błędny – proste ćwiczenia stymulujące nerw błędny

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

Jak prawidłowo oddychać, by stymulować nerw błędny i wyeliminować stres

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

Akupresura – prosta i skuteczna metoda uzdrawiania

dr Franz Wagner

Tytuł oryginału: Akupressur: Heilung auf den Punkt gebracht

Terapie › akupresura
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból | ebooki | meridiany | mięśnie stawy i kości

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

pobierz fragment książki

Akupresura – metoda uzdrawiania według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Twoim domu

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

Meridiany – system kanałów, który powinieneś znać

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

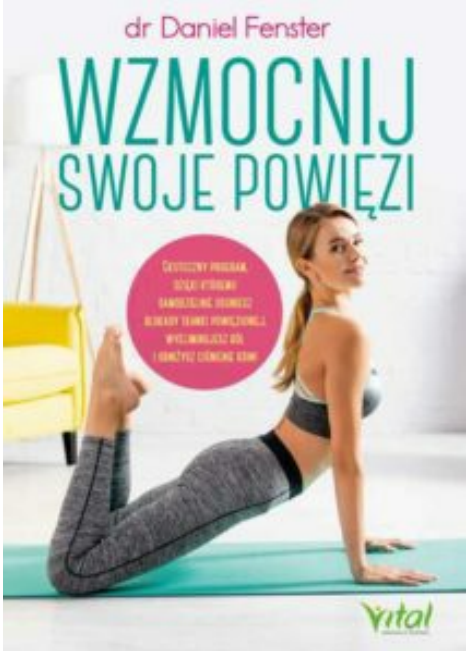
Jak sprawić, aby energia życiowa płynęła

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

Powstrzymaj ból poprzez akupresurę w domu i odzyskaj zdrowie

Akupunktura – dawna terapia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – znana jest przede wszystkim w kontekście uśmierzania bólu. Można ją też skutecznie stosować – a potwierdziły to badania naukowe – na przykład w terapii następujących zaburzeń:
– odchylenia od normy wartości w morfologii krwi (nadprodukcja krwinek czerwonych);
– zaburzenia funkcji serca, narządów oddechowych i trawiennych;
– zaburzenia układu nerwowego, a także mięśni, stawów i kości.

Samoleczenie dzięki akupresurze



Wzmocnij swoje powięzi

dr Daniel Fenster

Tytuł oryginału: Free Your Fascia: Relieve Pain, Boost Your Energy, Ease Anxiety and Depression, Lower Blood Pressure, and Melt Years Off Your Body with Fascia Therapy

Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › masaż

ból | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-793-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Poznaj najważniejszy organ ludzkiego ciała, o którym prawdopodobnie nigdy nie słyszałeś!

Powięzi, bo o nich mowa, zajmują największą przestrzeń w Twoim organizmie, od czubka głowy aż po koniuszki palców u stóp. Zawijają się wokół i przechodzą przez absolutnie każdy centymetr ciała. Każda aktywność fizyczna, jaką wykonujesz, od zwykłego chodzenia aż po przebiegnięcie maratonu, wymaga używania powięzi. Zależy od nich nie tylko praca mięśni, stawów i kości, ale również… Twoja odporność! Najnowsze badania potwierdziły, że powięzi nie tylko łączą ze sobą wszystkie części ciała, podtrzymują mięśnie, stawy, kości i organy wewnętrzne, ale również pozwalają na przepływ płynu limfatycznego, reagują na stres, a nawet wpływają na nasze emocje i zachowanie. Dlatego niezwykle ważne jest utrzymanie powięzi w doskonałym zdrowiu! Jak to zrobić? Wypróbuj masaż powięzi!

Powięziowa rewolucja! Bezbolesna terapia powięziowa

Jeszcze do niedawna istnienie powięzi było pomijane w podręcznikach medycyny. Uważane za zbędne, były wycinane przez lekarzy podczas operacji! Obecnie powięzi wstrząsnęły światem nauki! Dr Daniel Fenser, dyrektor kliniki i główny kręgarz Complete Wellness NYC, odkrywa przed Tobą, w jaki sposób prawidłowo zadbać o zdrowie powięzi i cieszyć się pełną sprawnością przez całe życie! W swojej książce dzieli się skutecznymi i bezbolesnymi terapiami powięziowymi i ćwiczeniami, takimi jak masaż powięzi, rolowanie, rozciąganie powięzi, mięśniowo-powięziowa terapia Barnesa, manipulacja powięziowa, joga, pilates i wiele innych. Zwraca uwagę na drobne zmiany, które możesz wprowadzić w swoim stylu życia, by poprawić zdrowie tkanki powięziowej. Przedstawia również dietę na zdrowe powięzi, dzięki której wprowadzisz do swojego jadłospisu, takie produkty jak chlorella, zdrowe tłuszcze, elektrolity, a przede wszystkim wyeliminujesz szczawiany czy cukier.

Masaż powięzi – dlaczego odmieni Twoje życie?

Najważniejszą korzyścią płynącą z masażu powięzi, manipulacji i innych terapii powięziowych jest eliminacja bólu. Jest on skuteczny nie tylko w przypadku bólu stawów, kręgosłupa czy stopy (np. w przypadku zapalenia powięzi podeszwowej), ale również:

– **Obniża ciśnienie krwi**. Badania wykazały, że masaż powięzi może skutkować znacznym obniżeniem ciśnienia krwi.
– **Poprawia jakość snu.** Zmniejszenie napięcia w powięziach poprawia jakość snu u dorosłych i dzieci, a także zmniejsza objawy kolki u noworodków.
– **Poprawia kontrolę nad pęcherzem.** Terapie powięziowe są skuteczne w przypadku śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego i w schorzeniach wywołujących nietrzymanie moczu.
– **Niesie ulgę w przypadku GERD (choroby refluksowej przełyku).** Wpływa na złagodzenie objawów i zmniejsza konieczność używania inhibitorów pompy protonowej.
– **Pomaga cierpiącym na zawroty głowy.** Suche igłowanie jest skuteczne w leczeniu zawrotów szyjnych, jednej z głównych przyczyn występowania chronicznych zawrotów głowy.
– **Utrata wagi.** Poruszając się z łatwością i bez bólu, każda aktywność fizyczna jest prostsza. Więcej się ruszasz i spalasz więcej tłuszczu.
– **Poprawa postawy.** Terapie powięziowe uwalniają napięcia, usuwają zaburzenia równowagi, np. wallet butt – gdy nieustannie siedzisz na portfelu trzymanym w tylnej kieszeni spodni.

Ćwiczenia na powięzi, masaż powięzi i nie tylko

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:
– dowiesz się, czym są powięzi, jaka jest ich funkcja,
– rozwiążesz test zdrowia powięzi, który pozwoli Ci oszacować, w jakiej kondycji są Twoje powięzi,
– poznasz najpopularniejsze terapie powięziowe: rolowanie, dynamiczne i statyczne rozciąganie powięzi, mięśniowo-powięziowa terapia Barnesa, rolfing, manipulacja powięziowa (metoda Stecco), joga, pilates, masaż powięzi i wiele innych,
– odkryjesz ćwiczenia na powięzi, które będziesz mógł wykonywać w domowym zaciszu np. ćwiczenie na rozciąganie powięzi podeszwowej, rozciąganie bioder,
– dowiesz się, jaki „sprzęt” możesz wykorzystać do terapii np. taśmy, ciężarki, ścianę, drzwi, piłkę,
– poznasz dietę na zdrowe powięzi oraz drobne zmiany w stylu życia, które pozwolą Ci utrzymać powięzi w zdrowiu.

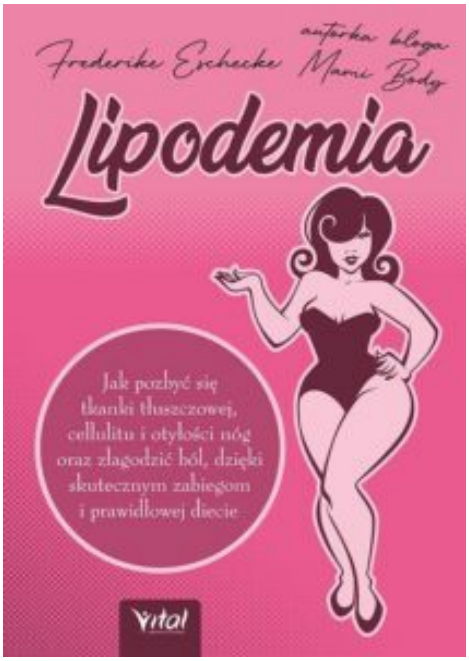
Co eksperci mówią o tej książce

„Jeśli chcesz lepiej się czuć i wyglądać, jeśli chcesz być szczęśliwszym człowiekiem i odmłodnieć, musisz przeczytać tę książkę. Dr Fenster opowie ci, dlaczego uwolnienie powięzi jest kluczem do nowego życia bez bólu, do życia buzującego energią. Co więcej, przeprowadzi cię przez tę drogę krok po kroku".
– dr Fabrizio Mancini, najpopularniejszy amerykański ekspert od zdrowego stylu życia, autor bestsellerowych publikacji

„Jako certyfikowany praktykant i nauczyciel metody Active Release Technique z ogromną przyjemnością odnalazłem w tej książce jasne i proste wytłumaczenie wartości istnienia powięzi. Bardzo często rehabilitacja tych miękkich tkanek jest pomijana w terapiach leczenia bólu. Nie powinno się tak dziać. Dr Daniel Fenster zrobił kawał dobrej roboty. Gratulacje!".
– Christopher Anselmi, lekarz medycyny, kręgarz

„W tej ekscytującej, wypełnionej po brzegi sprawdzonymi informacjami książce, dr Fenster przedstawia jedne z najważniejszych a jednocześnie najbardziej owianych tajemnicą organów twojego ciała – powięzi. Uczy, w jaki sposób zoptymalizować ich pracę, jak poprawić ich elastyczność i mobilność i dzięki temu zadbać o zdrowie całego ciała".
– Dana Cohen, lekarz medycyny

Już czas, abyś uwolnił swoje powięzi



Lipodemia

Frederike Eschecke

Tytuł oryginału: Lipödem bei Frauen: abnehmen und wohler fühlen trotz Fettverteilungsstörung: Schmerzen lindern & Reiterhosen verlieren, der Weg in ein gesundes, leichtes Leben - inkl. 40 leckere Rezepte

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta

ból | terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-779-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 180; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Lipodemia czyli obrzęk tłuszczowy sprawdź, jakie są objawy tej podstępnej choroby

Patrzysz na siebie w lustrze i widzisz, że Twoja walka o zgrabną sylwetkę nie przynosi efektów. Lekarz uważa, że to otyłość. Ale czy na pewno? Czy Twoja skóra, zwłaszcza w okolicach ud i pośladków, jest dotknięta pogłębiającym się cellulitem? Czy odczuwasz ból przy poruszaniu się? A Twoje nogi wyglądają jak kolumny, są nieproporcjonalnie grube i nabrzmiałe w porównaniu do reszty ciała, mimo stosowania kolejnych restrykcyjnych diet i katorżniczych ćwiczeń? Poszukaj rozwiązania kłopotów ze zdrowiem w prawidłowej diagnozie. Ponieważ, być może nie zdajesz sobie sprawy, że cierpisz na lipodemię. Objawia się ona chorobowym obrzękiem spowodowanym zaburzeniami hormonalnymi i krążenia oraz nieprawidłowym odkładaniem się tkanki tłuszczowej głównie na biodrach, udach i łydkach zwłaszcza u kobiet. Dzięki tej książce dowiesz się jak powstaje obrzęk tłuszczowy i jakie są stadia choroby. Co zrobić, by złagodzić uciążliwe objawy wykorzystując np. terapie naturalne. Dobierzesz odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej i zasady zdrowego odżywiania, by zapanować nad lipodemią.

Jak powstaje obrzęk tłuszczowy – poznaj przyczyny „choroby grubych nóg”

Jedną z przyczyn trudnego lub błędnego rozpoznania choroby jest fakt, iż dotyka on głównie kobiet, zwłaszcza tych w okresie dojrzewania, ciąży i porodu czy menopauzy. Powtarzające się okresy zmian hormonalnych sprawiają, że ciało kobiety przechodzi szereg ekstremalnych przemian. Może wtedy dojść do zaburzeń w dystrybucji tłuszczu w organizmie, nierównomiernego rozkładania się tkanki tłuszczowej, obrzęku tłuszczowego zwłaszcza w nogach, głównie w okolicy ud i łydek. Zaburzona dystrybucja tłuszczu czy krążenia żylnego przechodzi różne stadia, od łagodniejszych, jak delikatna skórka pomarańczowa, poprzez widoczny cellulit, zagłębienia i nierówności w skórze, aż do deformacji tkanek i uciążliwego bólu. Jeśli dostrzegasz u siebie takie niepokojące objawy, koniecznie przeczytaj tę książkę.

Dużo ćwiczę, więc dlaczego moje uda nadal są grube?

Zdiagnozowanie lipodemii jest niezwykle trudne, ale tak naprawdę stanowi pierwszy krok na drodze do świadomego radzenia sobie z chorobą. Jednym z zaleceń jest dobór odpowiedniego rodzaju aktywności fizycznej. Jakie ćwiczenia będą najlepsze? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce. Autorka przygotowała łatwe do odczytania tabele z zalecanymi ćwiczeniami jak i tymi, które powinny zostać ograniczone lub całkowicie wykluczone, np. ekstremalne biegi i obciążający trening siłowy. Autorka, która na co dzień zajmuje się zdrowiem kobiet, uczula również, jak ważny jest odpowiedni strój podczas wykonywania ćwiczeń, aby ochronić skórę przed otarciami i nadmiernym napięciem tkanek podskórnych.

Naturalne terapie i zabiegi w walce z lipodemią

Oprócz zmian w aktywności fizycznej i w wykonywaniu codziennych czynności, które mają odciążyć nogi, ważne są również terapie naturalne i zabiegi, takie jak masaż i manualny drenaż limfatyczny. Dziś bez trudu możesz znaleźć masażystę lub fizjoterapeutę, który przeprowadzi zabieg drenażu, poprawiając mobilność i redukując obrzęk. Aby podtrzymać efekty takiego zabiegu niezmiernie ważne jest noszenie ubrań wykonanych z materiałów kompresyjnych. Odpowiednio dobrane pończochy kompresyjne, uciskowe i drenażowe, o klasie ucisku 1 lub 2, zapobiegną powiększaniu się obrzęków i poprawią przepływ krwi. Z książki dowiesz się, jak je dopasować, wybrać, a nawet prawidłowo założyć.

Zmiany w diecie i zdrowe odżywiania spowolnią i złagodzą obrzęk tłuszczowy

Oprócz odpowiedniego rodzaju aktywności fizycznej, terapii naturalnych jak drenaż limfatyczny, ogromnie ważną rolę odgrywa też dieta i sposób odżywania. Konieczne jest ograniczenie spożywania cukrów i wysoko przetworzonej żywności typu fast food. Postaw na proste dania z lokalnych produktów, przygotowane w domu. Przede wszystkim stanowią one pewne źródło zdrowych białek, tłuszczów, minerałów, mikro- i makroelementów. Autorka ułatwi Ci zmianę nawyków żywieniowych, podając 40 sprawdzonych i prostych przepisów na pyszne dania. Możesz zmniejszyć obrzęk tłuszczowy i spowolnić postępowanie „choroby grubych nóg”, a przede wszystkim pozbyć się bólu, stosując skuteczne zasady przedstawione w książce. To też szansa na odzyskanie szczęścia, gdyż spojrzysz na swoje ciało z należnym mu szacunkiem i pokochasz siebie na nowo.

Z książki dowiesz się:

– czym jest lipodemia,
– jakie są przyczyny powstawania choroby i dlaczego tak trudno jest ją zdiagnozować,
– które terapie naturalne uśmierzą ból i spowolnią postępowanie obrzęku tłuszczowego,
– jaki rodzaj aktywności fizycznej dobrać,
– jakie zalecenia zdrowego odżywania i zmiany w diecie pomogą w codziennym życiu z lipodemią i jej kontrolowaniu?

Zyskasz wiedzę, która pozwoli Ci odzyskać zdrowie i kontrolę nad Twoim ciałem. Pokochaj siebie i zaakceptuj swoje ciało, aby skupić cały swój wysiłek na walce z chorobą, a nie samą sobą. Twoje wysiłki potrzebują jedynie ukierunkowania i delikatnej modyfikacji w postaci porad zawartych w tej książce.

Twój spersonalizowany plan na pozbycie się „choroby grubych nóg”

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 zagoszczą w niej zasady zdrowego odżywiania. Weganie z łatwością uzupełnią wszelkie niedobory minerałów i witamin.

Poznaj zioła, które leczą i zwalczają choroby

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

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

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

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

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

Rośliny lecznicze, które warto mieć w domu

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

Grażyna (Grace) Tallar

Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

nowotwór | oczyszczanie organizmu | odporność | zdrowe odżywianie

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

pobierz fragment książki

Co zrobić, gdy diagnoza: rak burzy Twoje życie?

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

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

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

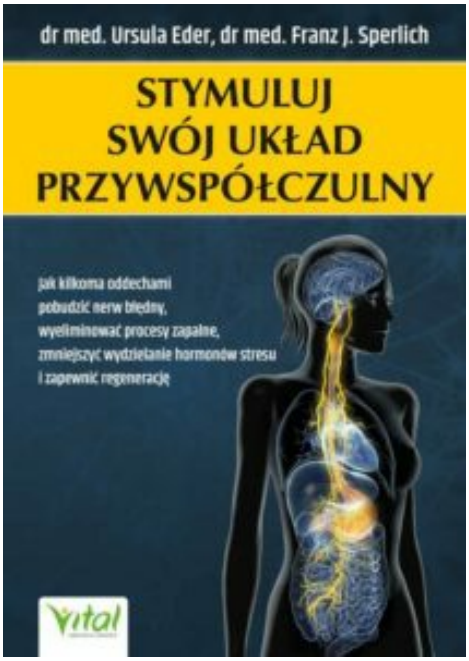
Kompletna instrukcja, aby pokonać raka

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

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

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

Zbuduj siłę emocjonalną, aby pokonać raka!



Stymuluj swój układ przywspółczulny

dr med. Franz J. Sperlich dr med. Ursula Eder

Tytuł oryginału: Das Parasympathikus-Prinzip: Wie wir mit wenigen Atemzügen unseren inneren Arzt fit machen

Zdrowie › stres
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby
Terapie › ćwiczenia oddechowe

jak prawidłowo oddychać | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-729-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Sympatycznie i parasympatycznie czyli jak działa Twój układ nerwowy

Twój organizm jest kontrolowany przez dwóch sprytnych „menedżerów" układu nerwowego: układ współczulny (nazywany również sympatycznym) oraz przywspółczulny (parasympatyczny). Ten pierwszy jest odpowiedzialny za Twoją aktywność i produktywność, mobilizuje organizm do działania i steruje odczuwaniem stresu. Drugi natomiast – układ przywspółczulny, którego największą częścią jest nerw błędny, działa jak wewnętrzny lekarz. Zatrzymuje stany zapalne, spowalnia wydzielanie hormonu stresu i zapewnia regenerację organizmu. Jak łatwo się domyślić, szybkie tempo życia oraz natłok obowiązków prowadzą do trwałej aktywacji współczulnego układu nerwowego, co przyczynia się do powstania wielu niebezpiecznych chorób i utraty zdrowia.

Aktywacja układu przywspółczulnego, czyli jak neuronauka pomaga osiągnąć relaks

W jaki sposób zachować równowagę pomiędzy układami? Jak aktywować układ przywspółczulny, by odzyskać zdrowie, uwolnić się od stresu i osiągnąć upragniony relaks? Wystarczy tylko kilka sprawdzonych technik, ćwiczeń oddechowych, terapii oraz prosty trening umysłu! Autorzy, eksperci w dziedzinie neuronauki oraz medycyny integracyjnej, odkryją przed Tobą tajemnice działania przywspółczulnego układu nerwowego i pokażą, jak przywrócić mu harmonię. Dowiesz się, w jaki sposób trwale aktywować tryb regeneracji organizmu, np. poprzez stymulację nerwu błędnego, a także poznasz związek między sercem a mózgiem.

Stymulacja nerwu błędnego przez ćwiczenia i oddychanie

Zdecydowanie największą część układu przywspółczulnego stanowi dziesiąty nerw czaszkowy – nerw błędny (łac. *nervus vagus*). Pełni on niezwykle ważne funkcje w organizmie człowieka, np. ma wpływ na bicie serca, kontroluje masę ciała, uczestniczy w procesie mowy, reguluje uczucie sytości i… pomaga w pokonaniu stresu. Osłabiona kondycja nerwu błędnego oznacza, że bardzo łatwo ulegasz stresowi zarówno emocjonalnemu, jak i temu na poziomie biochemicznym i somatycznym. Prawidłowa stymulacja nerwu błędnego pozwoli Ci nie tylko na osiągnięcie równowagi i relaksu, ale również pomoże wyeliminować stany zapalne i wiele przewlekłych chorób. Najprostszym ćwiczeniem aktywującym nerw błędny jest oddychanie! Tak, wystarczy tylko kilka oddechów! Jak to działa?

Jak prawidłowo oddychać, by stymulować nerw błędny

Świadomy i wzmocniony wydech sprzyja wyhamowaniu wegetatywnego układu nerwowego, czyli jego odprężeniu i regeneracji. Oddychając, uruchamiasz należący do Twojego układu przywspółczulnego (parasympatycznego) hamulec, wówczas organizm zaczyna spowalniać swoje obroty. Dzięki temu Twój organizm nie tylko jest w stanie odzyskać utracone zasoby, ale również wzmocnić się, dzięki czemu nie dopuszcza do powstania jakiejkolwiek choroby, której przyczyną jest stres. W tej książce znajdziesz proste ćwiczenia oddechowe, takie jak oddychanie koherencyjne lub ajurwedyjskie, dzięki którym w łatwy sposób aktywujesz swój nerw błędny – nawet na kanapie!

Ćwiczenie oddechowe: puszczaj bańki mydlane!

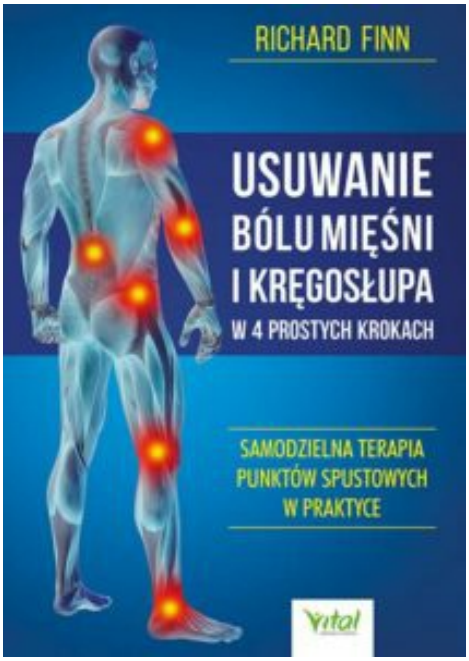
Wyobraź sobie, że puszczasz bańki mydlane. Dmuchasz je ostrożnie, wtłaczając do nich odpowiednią dawkę powietrza. Następnie spróbuj oddychać w identyczny sposób – długi wydech, mając jednocześnie lekko przymknięte usta. Wszystkie wydechy wykonuj nie tylko powoli i z zaangażowaniem, ale również w równomiernych odstępach czasowych.

Doktor Parasympatyczny – Twój wewnętrzny lekarz. Poznaj go!

Autorzy zdradzą Ci również inne techniki, terapie i ćwiczenia aktywujące układ przywspółczulny i stymulujące nerw błędny. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko, jak prawidłowo oddychać i jak często wykonywać ćwiczenia oddechowe, ale odkryjesz również:
– że masz w sobie wewnętrznego lekarza – Doktora Parasympatycznego, który dba o Twoje zdrowie bez przerwy, przez 24 godziny na dobę;
– dlaczego Twój mózg kocha stres, choć nie może go znieść;
– czym jest technika PO-mieszania i PO-wiązania;
– w jaki sposób dobry sen i muzyka oddziałują na układ przywspółczulny;

– czy możesz świadomie sterować układem parasympatycznym;
– czym jest przestrzeń mentalna między sercem a mózgiem i dlaczego ból jest lepszy od nudy.

Aktywacja układu przywspółczulnego kluczem do dobrego zdrowia!



Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach

Richard Finn

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

Terapie › akupresura
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | terapie naturalne

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

pobierz fragment książki

Dowiedz się, jak złagodzić ból dzięki terapii punktów spustowych

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

Czym są punkty spustowe?

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

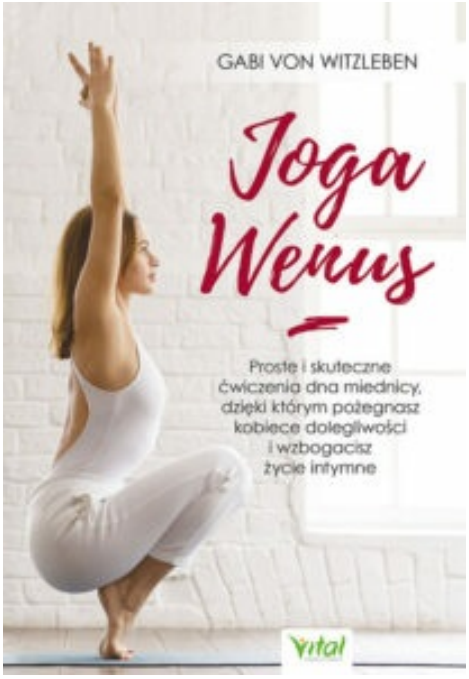
Na czym polega terapia punktów spustowych?

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

Jak złagodzić ból – zastosuj prostą i bezpieczną terapię naturalną

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

Terapia punktów spustowych – Twoja odpowiedź na ból!



pobierz fragment książki

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!

Kalistenika – skuteczny trening siłowy z wykorzystaniem własnej masy ciała

Matt Schifferle

Tytuł oryginału: Calisthenics for Beginners: Step-by-Step Workouts to Build Strength at Any Fitness Level

Zdrowie › relaks

Zdrowie › aktywność fizyczna

ból stawów | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-708-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Trening siłowy bez sprzętu, czyli jak uprawiać kalistenikę w domu

Wcale nie musisz wydawać pieniędzy na karnet do siłowni, by dzięki aktywności fizycznej poprawić swoją kondycję i zdrowie. Nie potrzebujesz też do tego specjalistycznego sprzętu ani modnego stroju. Wystarczą szczere chęci, odrobina przestrzeni i… własne ciało. Ćwiczenia kalisteniczne, bo o nich mowa, pozwalają wzmocnić wytrzymałość, podwyższyć sprawność i wymodelować idealną sylwetkę bez nadmiernych wyrzeczeń, czasuczy pieniędzy. Dzięki tej książce dowiesz się, jak na co dzień praktykować kalistenikę w domu. Poznasz proste ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru, które będziesz mógł dopasować do swojego poziomu sprawności i pożądanych celów. W ten sposób nie tylko odzyskasz formę, ale też korzystnie wpłyniesz na swoje zdrowie – poprawisz stan mięśni, stawów i kości, a także pozbędziesz się bólu stawów, będącego przykrym efektem długiego siedzenia przy biurku. Te i inne korzyści sprawią, że trening siłowy bez sprzętu szybko stanie się Twoją pasją i źródłem prawdziwego relaksu.

Aktywność fizyczna sposobem na zdrowie i relaks

Kalistenika jest formą aktywności fizycznej, która bazuje na ćwiczeniach z wykorzystaniem własnego ciężaru. Pracując wyłącznie z naturalnym obciążeniem ciała, zyskujemy profesjonalny trening siłowy bez sprzętu, który nie tylko ma wpływ na wzmocnienie mięśni, ale też na przykład wyeliminuje ból stawów. Inne dyscypliny, które również stawiają sobie za cel wzmocnienie kondycji i zdrowia, skupiają się na poszczególnych partiach mięśni oddzielnie. Proponują inne ćwiczenia na wytrzymałość, siłę czy uelastycznienie ciała. W przeciwieństwie do nich, ćwiczenia kalisteniczne zapewniają kompletne i całościowe podejście do sprawności fizycznej, opierające się jedynie na kilku podstawowych technikach.

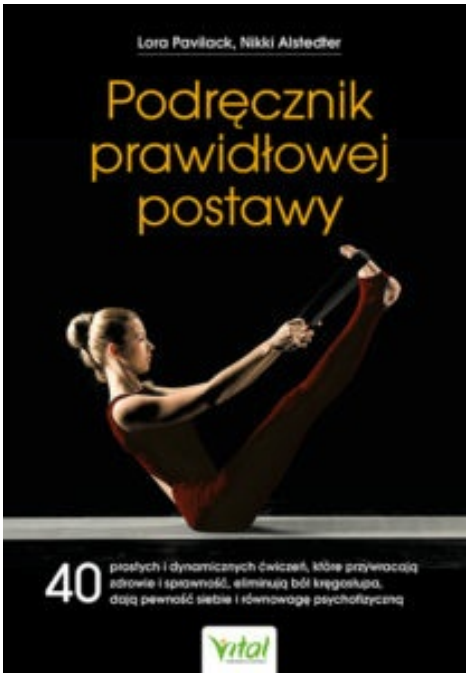
Kalistenika w domu – sposób na oszczędzenie czasu i pieniędzy

W pierwszej części książki można znaleźć charakterystykę poszczególnych grup mięśni. Autor udziela również praktycznych wskazówek dotyczących prawidłowych zwyczajów żywieniowych oraz techniki określania celów. Dzięki temu wykonanie poszczególnych ćwiczeń kalistenicznych będzie łatwiejsze. Z kolei pozytywne nastawienie do treningu siłowego bez sprzętu sprawi, że stanie się on efektywniejszy. Kolejna część zawiera trzy różne programy kalisteniczne. Pierwszy z nich ułatwi przystosowanie się Twoim mięśniom, stawom i kościom do nowej formy aktywności fizycznej. Drugi będzie wymagał więcej siły i kontroli nad ciałem. Na ostatni program złożyły się wyselekcjonowane ćwiczenia kalisteniczne, przeznaczone dla osób, które chcą szlifować zdobyte umiejętności. Książkę zamyka prezentacja różnych technik regeneracji organizmu, pozwalających utrwalić efekty treningu siłowego bez sprzętu.

Wzmocnij swoje mięśnie, stawy i kości bez wychodzenia z domu

Trening siłowy bez sprzętu to doskonała propozycja dla tych wszystkich, którym nie uśmiecha się spędzanie długich godzin w siłowni. Praktykując kalistenikę w domu, ćwiczysz bowiem, kiedy chcesz. Cele wyznaczasz samodzielnie. Dla niektórych ćwiczenia kalisteniczne będą sposobem na wzmocnienie mięśni i zwiększenie siły. Inni dzięki ćwiczeniom z wykorzystaniem własnego ciężaru szukać będą relaksu i rozładowania codziennego stresu. Kolejni położą nacisk na kształtowanie prawidłowej sylwetki i poczucia sprawności. Jednak bezapelacyjnie na szczycie korzyści plasuje się polepszenie zdrowia – usunięcie nadmiaru tłuszczu (również tego najgroźniejszego – brzusznego), wzmocnienie mięśni, stawów i kości, a także rozluźnienie kręgosłupa i usunięcie bólu stawów, które są pokłosiem siedzącego trybu życia.

Kalistenika w domu – wzmocnij swoje mięśnie, stawy i kości



pobierz fragment książki

Podręcznik prawidłowej postawy

Lora Pavilack Nikki Alstedter

Tytuł oryginału: Pain-Free Posture Handbook: 40 Dynamic Easy Exercises to Look and Feel Your Best

Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe

ból | ebooki | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-710-2; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 172; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Stój prosto! Czyli dlaczego prawidłowa postawa ciała jest ważna dla Twojego zdrowia

Prawidłowa postawa ciała to nie tylko siedzenie lub stanie prosto. Składa się na nią wiele czynników, takich jak prawidłowa biomechanika ciała, poruszanie się z gracją czy pewność siebie. Niezależnie od tego, czy pracujesz przy biurku, odpoczywasz, bawisz się, czy uprawiasz aktywność fizyczną, zachowanie prawidłowej postawy jest bardzo ważne. Kiedy cały dzień siedzisz w nieprawidłowej pozycji, a do tego stosujesz typową „amerykańską dietę", kryzysy zdrowotne, choroby i nieodwracalne zmiany w organizmie są niemal pewne. W jaki sposób zadbać o swój kręgosłup, pozbyć się bólu i wzmocnić mięśnie, stawy i kości? Jaka terapia pozwoli Ci uniknąć chorób, zrelaksować ciało i poprawić trawienie? Odpowiedź na to pytanie kryje się w tym wyjątkowym i praktycznym podręczniku napisanym przez dwie instruktorki pilatesu!

Prawidłowa postawa przy komputerze i biurku

Cierpisz na chroniczny ból pleców? Bolą Cię łopatki? Twoje mięśnie, stawy i kości są ciągle napięte? A może masz sztywny kark? To mogą być objawy jednego z najpoważniejszych schorzeń XXI wieku – zespołu skrzyżowania górnego. Dotyka on zazwyczaj ludzi garbiących się przy komputerach, z wyciągniętymi do przodu rękoma, spędzających godziny z głową wysuniętą ku przodowi, ze skulonymi ramionami i wypchniętymi w tył łopatkami. Brzmi znajomo? Jeśli nie zastosujesz odpowiednich ćwiczeń i terapii, finalnie doprowadzi to do zwyrodnień kręgosłupa, co z kolei może wywołać wiele chorób pozostałych organów!

Proste ćwiczenia na prawidłową postawę ciała

Odkryj ćwiczenia na prawidłową postawę ciała, które możesz wykonywać w domu, w pracy, a nawet… jadąc samochodem czy idąc na imprezę! Możesz stosować je o każdej porze dnia i w każdej sytuacji, np. myjąc zęby lub siedząc na kanapie i oglądając swój ulubiony serial! Autorki dają Ci narzędzia, które zainspirują Cię i pomogą wzmocnić mięśnie, stawy i kości, a także umysł i ducha. Poczuj na własnej skórze wpływ prawidłowej postawy nie tylko na Twoje ciało, ale również na emocje i pewność siebie! W tej książce znajdziesz wiedzę i potężną dawkę motywacji, dzięki którym będziesz w stanie zmienić nie tylko swoje nastawienie, ale także nawyki w poruszaniu się. Od razu staniesz się bardziej świadomy postawy, jaką przyjmujesz i stopniowo przywrócisz swojemu ciału odpowiednie ułożenie oraz kształt.

Ćwiczenia oddechowe idealne na prawidłową postawę ciała oraz… poprawę trawienia!

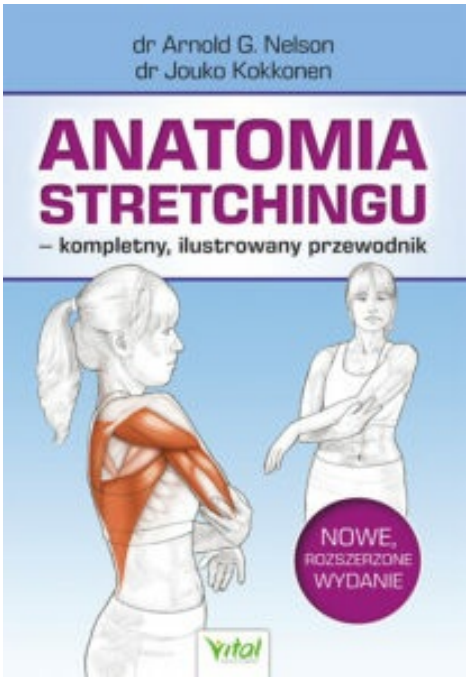
Ćwiczenia na prawidłową postawę ciała zaczynają się od… świadomego zauważenia własnego oddechu. Prawdopodobnie nie raz zdarzało Ci się siedzieć przez długie godziny przy komputerze zgiętym w pół, wstrzymując oddech. A może bierzesz płytkie wdechy, angażując w to tylko mięśnie szyi i ramion? Taki sposób oddychania nie jest dobry, ani dla Twojej postawy, ani dla zdrowia! Ćwiczenia oddechowe przedstawione w tej książce pomogą Ci nie tylko poprawić sposób funkcjonowania Twojego ciała, ale również samopoczucie i nastrój. Oddychając głęboko, uaktywnisz przywspółczulny układ nerwowy, który odpowiada za poczucie relaksu i odprężenia, a dodatkowo wspiera trawienie!

Stosując porady z tego podręcznika:

– dowiesz się, jak Twoja postawa wpływa na zdrowie, emocje oraz pewność siebie,
– poznasz 40 ćwiczeń na prawidłową postawę ciała przy komputerze, podczas jazdy samochodem, chodzenia, czytania, noszenia, pracy w ogrodzie, a nawet w trakcie ciąży,
– odkryjesz ćwiczenia oddechowe, które sprawią, że pozbędziesz się bólu pleców, karku i kręgosłupa, a także aktywujesz przywspółczulny układ nerwowy i odprężysz swoje ciało,
– ochronisz się przed kontuzjami, wzmocnisz mięśnie, stawy i kości, a tym samym poprawisz wyniki w każdej aktywności fizycznej jaką uprawiasz,

A teraz usiądź prosto. Wyciągnij się. Weź głęboki wdech. Delikatnie wykonaj ruch ramionami w dół i do tyłu, jakbyś chciał odepchnąć je od uszu. Wydech…

Prawidłowa postawa ciała kluczem do pozbycia się bólu!



Anatomia stretchingu – kompletny, ilustrowany przewodnik

dr Arnold G. Nelson dr Jouko Kokkonen

Tytuł oryginału: Stretching Anatomy, third edition. Your illustrated guide to improving flexibility and muscular strength

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ból | ból stawów | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | umysł

ISBN: 978-83-8168-706-5; **Cena katalogowa:** 119.90 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** twarda; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dzięki stretchingowi szybko pokonasz ból i stres oraz zapewnisz sobie zdrowie w krótkim czasie

Już dziś, dzięki stretchingowi możesz zadbać o swoje zdrowie, mięśnie, stawy i kości, a nawet pokonać choroby i odprężyć umysł. Dodatkowo poprawisz elastyczność całego ciała i wydajność pracy stawów oraz mięśni. Dowiedz się, jak zapewnić sobie zdrową aktywność fizyczną, kondycję i relaks. A jednocześnie nie napracować się na wielogodzinnych treningach w kosztownej siłowni czy podczas długich sesji biegania. Jak zmniejszyć ryzyko kontuzji i urazów? Zwalczyć stres i osiągnąć poprawę sylwetki oraz postawy? To prostsze niż myślisz. Wystarczy, że poświęcisz na stretching kilkanaście minut dziennie, a nie tylko odmłodzisz swoje ciało, ale poprawisz także samopoczucie. Skorzystaj z techniki, która obecnie święci triumfy.

Wystarczy kilkanaście minut dziennie, aby pokonać ból stawów, zwiększyć napięcie mięśniowe i wykonać masaż powięzi

Stretching to metoda ćwiczeń polegająca na rozciąganiu odpowiednich partii mięśni podczas krótkich sesji treningowych. Łączy w sobie ćwiczenia rozluźniające, pilatesowe i niektóre pozycje jogi. Jest bardzo popularny wśród sportowców, fizjoterapeutów, instruktorów fitness i trenerów. Zapewne Ty też korzystasz z niego codziennie, nieświadomie przeciągając się z rana. To wpływa na odmładzanie Twojego ciała, relaksuje, uwalnia od stresu, a także uspokaja umysł. Dzięki nowemu, rozszerzonemu wydaniu *Anatomii stretchingu* nauczysz się świadomie pracować nad różnymi technikami rozciągania konkretnych partii mięśni i powięzi. Nie obcy Ci będzie stretching statyczny i stretching dynamiczny oraz rozciąganie balistyczne i PNF (Proprioceptywne Nerwowo-Mięśniowe Torowanie). Zapoznasz się również z masażem powięzi, który przebiega wielokierunkowo, zamiast koncentrować się na rozciąganiu pojedynczych mięśni. Do wykonywania stretchingu – zdrowej aktywności fizycznej nie potrzebujesz żadnych kosztownych przyrządów czy porad profesjonalnych trenerów, takich jak Anna Lewandowska czy Ewa Chodakowska. Wystarczy, że poświęcisz kilkanaście minut dziennie na trening w domowym zaciszu. I wykorzystasz zestaw ćwiczeń rozciągających, aby złagodzić ból stawów oraz wzmocnić mięśnie, stawy i kości. Dodatkowo, bardzo szybko zauważysz ogólną poprawę swojej sprawności fizycznej i zręczności, a także zwiększenie zakresu ruchów.

Zastosuj bezpieczny zestaw ćwiczeń rozciągających, by efektywnie pracować ze swoim ciałem i pokonać ból stawów

Doktor Arnold Nelson i doktor Joukko Kokkonen prezentują nowe, rozszerzone wydanie słynnego bestsellera *Anatomia stretchingu*. Ten długo wyczekiwany, profesjonalny przewodnik nareszcie dostępny na polskim rynku w bogatszej, zaktualizowanej wersji. Książka jest niezawodnym przewodnikiem w odmładzaniu ciała i analizie ćwiczeń. Pomogą Ci one w masażu powięzi, wzmocnieniu mięśni, stawów i kości, a także zwiększeniu zakresu ruchu, uzupełnieniu planu treningowego, przyspieszeniu regeneracji po wysiłku. Dzięki niej nie tylko nauczysz się efektywnie pracować z poszczególnymi partiami ciała. Lecz jednocześnie, dzięki znakomitym anatomicznym szkicom, sporządzonym na podstawie dokumentacji medycznej i setek zdjęć, poznasz pracę poszczególnych mięśni podczas konkretnych ćwiczeń. Ponadto otrzymasz opisy, objaśniające krok po kroku, jak wykonać dane ćwiczenie. W poradniku znajdziesz nazwy rozciąganych mięśni.A takze uwagi i odnośniki do szczegółowych procedur i korzyści ćwiczenia, środków ostrożności oraz zmodyfikowanych wersji podwyższających bądź obniżających poziom trudności danego treningu. Autorzy prezentują różne rodzaje stretchingu, m.in. stretching dynamiczny (rozciąganie mięśni w ruchu) oraz stretching statyczny (rozciąganie mięśni podczas spoczynku). Uświadamiają, że ćwiczenia rozciągające powinno wykonywać się dokładnie i powoli. Bez gwałtownych ruchów. Utrzymując przy tym odpowiednie napięcie mięśni, które nie powinno sprawiać żadnego bólu.

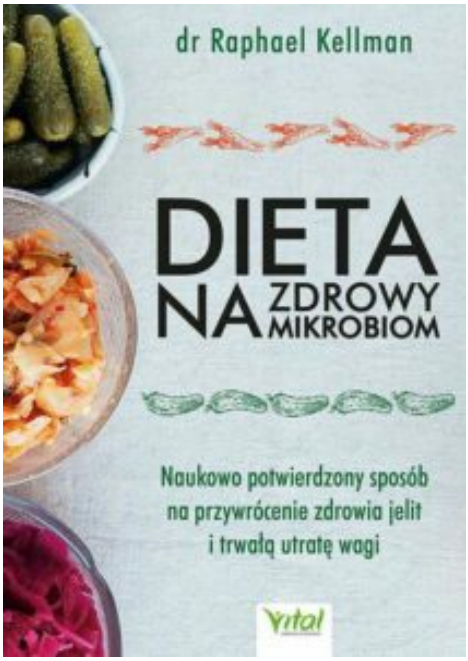
Wiedza z dwóch dziedzin w jednej książce! Wzmocnij ciało i zagwarantuj sobie zdrową aktywność fizyczną

Anatomia stretchingu to jedyne w swoim rodzaju połączenie podręcznika medycyny i poradnika fitnessu. Dzięki niemu wzmocnisz mięśnie, stawy i kości. A także będziesz ćwiczył w sposób optymalny dla siebie w pełni świadomy korzyści płynących z wysiłku. W nowym, rozszerzonym wydaniu znajdziesz propozycje programów ćwiczeń, które pozwolą Ci utrzymać codzienną gibkość i elastyczność. Nawet jeśli większość dnia spędzasz, siedząc lub stojąc. Ponadto zawarte są w nim zestawy ćwiczeń rozciągających, które pomogą obniżyć poziom glukozy we krwi. Dodatkowo książka zawiera ćwiczenia stretchingu, dopasowane do 23 dyscyplin sportowych, pozwalające wzmocnić elastyczność, zmaksymalizować skuteczność ruchu i przyspieszyć regenerację po treningu lub zawodach.

Stretching dla ciała i umysłu – idealna metoda na relaks

Dzięki temu praktycznemu i w pełni profesjonalnemu przewodnikowi poznasz wpływ poszczególnych ćwiczeń na swój organizm i stworzysz specjalnie dla siebie unikalny program treningowy. Możesz być pewny i spokojny, że to ćwiczenie, które właśnie wykonujesz nie tylko działa, ale jednocześnie pomaga Ci w osiągnięciu niespotykanego dotychczas poziomu wytrenowania wszystkich mięśni. Dzięki zaprezentowanym zestawom ćwiczeń rozciągającym oraz dokładnym medycznym szkicom masz pewność, że z każdego ruchu wyciągasz największe możliwe korzyści. Do pełni sprawności mięśni, kości i stawów pozostał Ci tylko jeden krok… a właściwie ruch. Zrób go teraz!

Bądź w formie i zadbaj o swoje zdrowie i kondycję



Dieta na zdrowy mikrobiom

dr Raphael Kellman

Tytuł oryginału: The Microbiome Diet: The Scientifically Proven Way to Restore Your Gut Health and Achieve Permanent Weight Loss

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie | mikrobiom | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-671-6; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak dbać o zdrowy mikrobiom i jelita?

Najnowsze badania naukowe wykazały, że zdrowy mikrobiom jest kluczem nie tylko do odzyskania zdrowia fizycznego, ale także psychicznego. Dodatkowo jest sekretem zdrowej i trwałej utraty wagi. Natomiast dieta i zdrowe odżywianie mikrobiomu zachęca do rozwoju pożytecznych mikroorganizmów, które zwiększają efektywność trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Dodatkowo bakterie jelitowe regulują apetyt i wpływają na pracę układu odpornościowego oraz ogólne samopoczucie. Przy okazji sprzyjając utracie masy ciała.

Doktor Kellman to znany na całym świecie „lekarz od zdrowego mikrobiomu”

Ten światowy bestseller został napisany przez doktora Raphaela Kellmana, znanego na całym świecie „lekarza od zdrowego mikrobiomu”, specjalizującego się w medycynie funkcjonalnej i holistycznej. Udowadnia on, że jedząc w określony sposób, wspieramy swój wewnętrzny ekosystem bakterii i pomagamy mu stale się rozwijać. To pozwala nam nie tylko zadbać o zdrowe jelita, serce, silne i zdrowe kości, ale także o sprawny mózg, lepszą pamięć i wyostrzoną koncentrację. Dodatkowo te „dobre” bakterie dbają o nasz układ trawienny i zdrowy przewód pokarmowy, wytwarzając niezbędne witaminy i inne składniki odżywcze, w tym produkcję naturalnych antybiotyków.

Jak odbudować zdrowy mikrobiom? Czy probiotyki i prebiotyki mają znaczenie?

Opierając się na ponad 30-letnim doświadczeniu Autora, specjalisty chorób wewnętrznych, poznasz pierwszą, pełnowartościową dietę wspierającą zdrowie Twojego mikrobiomu. Ten bezpieczny i sprawdzony trójfazowy program leczenia jelit oraz resetowania metabolizmu opiera się na zdrowym odżywianiu i spożywaniu głównie owoców, warzyw, chudego białka oraz dużej ilości prebiotycznej i probiotycznej żywności. Zakłada jedynie eliminację pokarmu, który powoduje stan zapalny w jelitach. A dopuszcza wprowadzenie fermentowanych produktów spożywczych, takich jak ogórki kiszone czy kapusta, które przywracają równowagę mikroflorze.

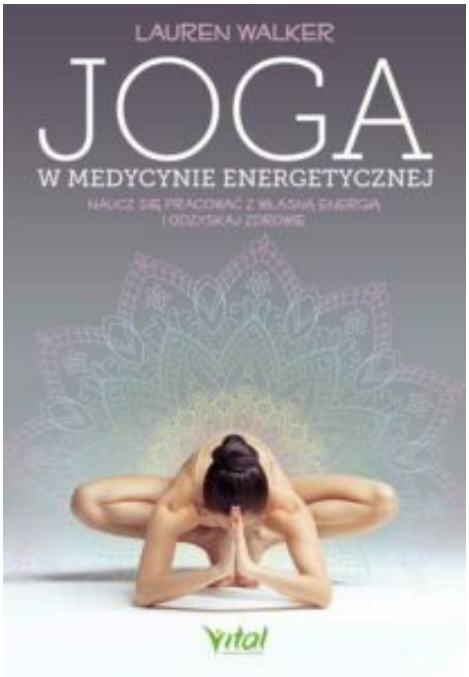
Co przyspiesza metabolizm i spalanie tłuszczu?

Dzięki zdrowemu odżywianiu i spożywaniu fermentowanej żywności Twój metabolizm przyspieszy i bez zbędnego wysiłku będziesz tracić na wadze. Zacznij zaspokajać głód tylko wtedy, kiedy naprawdę go odczuwasz. Spalisz w ten sposób tkankę tłuszczową i osiągniesz szczupłą talię oraz płaski brzuch. Zyskasz zdrowe jelita, energię, pozbędziesz się mgły umysłowej, problemów ze snem i chorób takich jak depresja i niepokój. Dodatkowo odzyskasz również zdrową skórę, lśniące włosy, a także lepsze samopoczucie.

Ta dieta uzdrowi Twój mikrobiom jelitowy i zapewni Ci długie życie

W książce znajdziesz wszystkie niezbędne narzędzia do przestrzegania diety zdrowego mikrobiomu wraz z różnorodnymi planami posiłków. Poznasz ponad 50 prostych przepisów, listę pokarmów, przypraw i suplementów, które leczą choroby układu trawiennego i przewodu pokarmowego. Przyspieszają metabolizm oraz pomagają osiągnąć prawidłową masę ciała. Ponadto dowiesz się, w jakie akcesoria kuchenne się zaopatrzyć i jak tworzyć cotygodniowe listy zakupów. Dodatkowo odkryjesz plany działania, które pomogą Ci w przygotowaniu niektórych potraw z wyprzedzeniem. Nauczysz się także, jak przechowywać resztki posiłków lub je zamrażać, aby oszczędzić czas poświęcony na gotowanie w ciągu całego tygodnia.

Zastosuj dietę na zdrowy mikrobiom, odzyskaj energię i ciesz się wymarzoną wagą ciała



Joga w medycynie energetycznej

Lauren Walker

Tytuł oryginału: The Energy Medicine Yoga Prescription

Terapie › ćwiczenia oddechowe Terapie › joga

ebooki oczyszczanie organizmu terapie naturalne umysł

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

pobierz fragment książki

Joga energetyczna – odzyskaj harmonię na każdym poziomie

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

Terapie naturalne medycyny energetycznej, które uzdrawiają ciało i duszę

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

Praca z energią – jak oczyścić organizm i energię?

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

Jak Twój umysł wpływa na Twoje ciało?

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

EMjoga – praktyki medycyny energetycznej

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

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

Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę i właściwe leczenie

dr Ken D. Berry

Tytuł oryginału: Lies My Doctor Told Me Second Edition: Medical Myths That Can Harm Your Health

Dieta › zdrowe odżywianie Zdrowie › choroby

alergie | cholesterol | choroby autoimmunologiczne | cukrzyca | odporność | relacje | stany zapalne | terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-665-5; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka ze skrzydełkami; **Format:** 16,5 x 24 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dlaczego liczba chorujących na raka, cukrzycę, alergie czy choroby autoimmunologiczne stale rośnie?

Medycyna stale się rozwija, lekarzy przybywa, a mimo to liczba chorujących na raka, cukrzycę, alergie czy choroby autoimmunologiczne, które obniżają odporność zamiast maleć, stale rośnie. Dlaczego tak się dzieje? Przecież żyjemy w czasach, w których dostęp do wykwalifikowanych lekarzy, specjalistycznego sprzętu jest duży. Czy problem leży w błędnie stawianych diagnozach lekarskich? Wszystko wskazuje na to, że tak. Obecnie współczesny system medyczny traktuje człowieka jak zwykłą maszynę. Wizyta u lekarza rodzinnego czy specjalisty trwa zaledwie 15 minut i głównie polega na wypisywaniu kolejnych, nowych recept. Lekarze często zamiast szukać prawdziwej przyczyny choroby, przepisują pigułki. Zdarza się, że pacjent bierze piętnaście leków od pięciu specjalistów, a poprawa jego zdrowia nie następuje. Tłumienie objawów stało się normalnym, powszechnie akceptowanym postępowaniem. A konsekwencją tego jest niestety plaga chorób przewlekłych, takich jak otyłość, cukrzyca, rak, alergie, spadek odporności czy choroby autoimmunologiczne. O propozycji stosowania terapii naturalnych i zdrowego odżywiania pacjent nawet nie zostaje poinformowany.

Za kłamstwa w medycynie płacimy zdrowiem

Dr Ken Berry, dyplomowany lekarz rodzinny praktykujący medycynę od ponad dekady, koncentruje się na profilaktyce i optymalizacji zdrowia. Lecząc pacjentów, skupia się na otyłości, stanach zapalnych i chorobach przewlekłych spowodowanych przez standardową dietę. Za swoją misję uznaje odwrócenie fali epidemii cukrzycy typu 2, przewlekłych stanów zapalnych, błędnej wiedzy na temat cholesterolu oraz otępienia. Przez lata swojej praktyki tropił lekarskie mity. Dotarł jednak do prawdy o ważnych zagadnieniach zdrowotnych, takich jak antybiotyki, cholesterol w diecie czy też ćwiczenia. W tej książce prezentuje najczęstsze medyczne mity głoszone przez lekarzy na temat naszego zdrowia. Wspomina także o braku budowania efektywnej relacji lekarza z pacjentem.

Odkryj prawdę kryjącą się za „kłamstwami" głoszonymi przez lekarzy

Dr Berry wyjaśnia, że dieta i zdrowe odżywianie, a także terapia żywieniowa są często pomijane w szkołach medycznych, a informacje przekazywane lekarzom bywają nieaktualne. Ujawnia prawdę kryjącą się za fałszywymi tezami głoszonymi przez lekarzy. Na przykład porady lekarskie dotyczące unikania zdrowych tłuszczów i trzymania się z dala od słońca są bardzo szkodliwe i sieją spustoszenie w organizmie. Tak samo jak stale powtarzane twierdzenia, że najzdrowsze są tylko produkty niskotłuszczowe, wysokowęglowodanowe i pełnoziarniste.

Jak rozmawiać z lekarzem o stanie swojego zdrowia i poprawić z nim swoje relacje?

Autor książki przekonuje, że porady lekarzy opierają się głównie na badaniach sponsorowanych przez koncerny farmaceutyczne, przemysł spożywczy i rolniczy, a nie na chęci wspierania zdrowia i dobrego samopoczucia. Udowadnia, jak wiele z głoszonych „prawd" medycyny na temat zdrowia jest błędnych i podejrzanych. Dlatego przedstawia w książce wiele praktycznych wskazówek, jak samodzielnie analizować wszelkie lekarskie diagnozy. Podpowiada, jak być czujnym i sprawdzać, czy otrzymane porady od lekarzy są najlepszymi z możliwych. Wyjaśnia, jak rozmawiać z lekarzem o własnym zdrowiu i schorzeniach. Jak zadawać lekarzowi inteligentne pytania i prośby w celu uzyskania trafnej diagnozy i prawidłowego leczenia. A także, jak poprawić wzajemne relacje z lekarzem, by ufać jego zaleceniom.

Ten rzetelny i pełen praktycznej wiedzy poradnik pozwoli Ci odkryć:

- prawdę o wpływie produktów pełnoziarnistych na organizm człowieka,
- czy mleko jest dobre i zdrowe dla Ciebie,
- fakty dotyczące spożywania tłuszczu,
- jak powstała piramida żywieniowa,
- niebezpieczeństwa i zalety terapii hormonalnej,
- prawdę o soli,

- jak lekarze myślą o profilaktyce i żywieniu,
- i wiele więcej.

Odkryj medyczne mity i poznaj prawdę o swoim zdrowiu

Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit

dr Inna Lukyanovsky

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

ebooki | mikrobiom | oczyszczanie organizmu | układ trawienny

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

pobierz fragment książki

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

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

Dieta na nieswoiste zapalenie jelit i oczyszczanie organizmu to podstawa zdrowia

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

Wreszcie możesz odzyskać zdrowie i pozbyć się uciążliwych objawów chorób jelit

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

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

Plandemia COVID-19

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Plandemic: Exposing the Greed, Corruption, and Fraud Behind the COVID-19 Pandemic

Zdrowie › stres

ból | oczyszczanie organizmu | odporność | umysł

ISBN: 978-83-8168-654-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak zadbać o odporność w czasie pandemii?

Żyjemy w czasach pandemii. Codziennie odbieramy setki informacji o czyhającym zagrożeniu. Walczymy nie tylko o swoje zdrowie czy bliskich, ale też o miejsca pracy, dochody, poczucie bezpieczeństwa. Stajemy się nerwowi, sfrustrowani, odczuwamy ból fizyczny i umysłowy. Powszechny stan pandemii wpływa na nasze zdrowie psychiczne, nie wiemy jak zadbać o odporność w czasie pandemii. Jednak czy wszystkie nasze obawy są uzasadnione? Autor zebrał najnowsze badania, statystyki i fakty po to, abyś wreszcie przestał się bać.

Poznaj odpowiedzi na najważniejsze pytania związane z plandemią

W książce Autor rzetelnie przedstawił obecną sytuację na świecie związaną z pandemią i podjął próbę odpowiedzi na pytania:
– Czym jest koronawirus i jak się rozprzestrzenia?
– Jak bardzo niebezpieczny jest COVID-19?
– Czym jest pandemia?
– Jak możesz się zarazić koronawirusem?
– Jak zadbać o swoją odporność w czasie pandemii?
– Czy maseczki chronią nas przed zakażeniem?
– Jak znosić izolację spowodowaną koronawirusem?
– Czy szczepionka na koronawirusa jest odpowiedzą na pandemię?
– Czy są leki na koronawirusa?
– I najważniejsze pytanie: jak nie dać się pandemii?

Leki na COVID-19 – czy wiesz czym się leczyć?

Firmy farmaceutyczne na całym świecie poszukują skutecznego leku na COVID-19, dlatego na rynku pojawia się dużo nowych specyfików. Jednak powinieneś mądrze dokonywać wyboru takich środków. Autor w tej książce podkreśla, że nie są one odpowiednio przetestowane, a w warunkach pandemii zostają dopuszczone do użytku. Niezależnie od tego, jakie szkody mogą spowodować, nie możesz domagać się rekompensaty od ich producentów. Stosujesz je na własne ryzyko. Z tego względu sam powinieneś dowiedzieć się czegoś o działaniach ubocznych i skuteczności danego leku, zanim zaczniesz go przyjmować.

Istnieje już skuteczny lek przeciwko COVID-19 – dowiedz się jaki

Patent na hydroksychlorochinę wygasł wiele lat temu, toteż lek może być produkowany przez każdego. Wydaje się, że jest on skuteczny w walace z COVID-19 bez powodowania jakichkolwiek poważnych skutków ubocznych. Przede wszystkim kosztuje on zaledwie 35 zł za całą kurację. Hydroksychlorochina, jak dowiedziono w badaniach klinicznych, ratuje życie. W tej książce znajdziesz odpowiedź na pytanie, dlaczego ten sprawdzony lek nie jest masowo stosowany w leczeniu panującego wirusa.

Czy już przeszedłeś zakażenie wirusem COVID-19?

Godnym uwagi jest fakt, że według najnowszych badań aż 86 procent zainfekowanych COVID-19 nie ma żadnych objawów i nie odczuwa bólu. Przeważająca większość ludzi, którzy złapali tego wirusa, nawet nie zdaje sobie z tego sprawy. Jest duże prawdopodobieństwo, że i Ty do nich należysz. Dlatego takie osoby mają organizmy na tyle silne, że mogą zwalczyć wirusa bez doświadczania jakiegokolwiek dyskomfortu lub złego samopoczucia. Na podstawie liczby potwierdzonych przypadków i zgonów można stwierdzić, że rzeczywisty współczynnik śmiertelności COVID-19 jest bliższy 0,05 procent, czyli połowie wartości przypisywanej sezonowej grypie. W takim razie skąd bierze się to całe szaleństwo?

Jak możesz odzyskać spokój umysłu, odporność i przetrwać pandemię

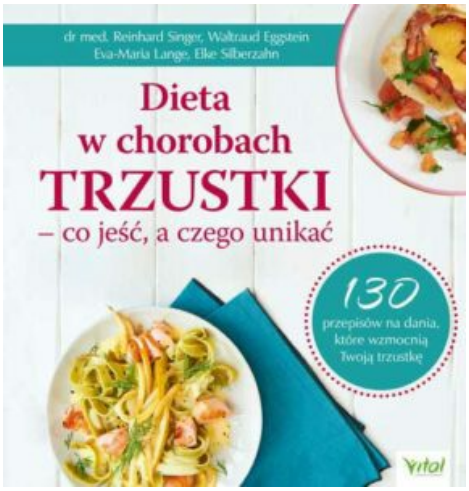
Przeziębienie, które złapałeś rok czy dwa lata temu, może odpowiadać za to, że w tym roku jesteś zdrowy i nietknięty przez COVID-19. Choć wiele rządów i przedstawicieli publicznej służby zdrowia utrzymuje, że potrzebujemy szczepionki, zanim będziemy mogli powrócić do

normalności, większość z nas jest już uodporniona na koronawirusy. W tej książce znajdziesz wyjaśnienie wielu nurtujących Cię pytań związanych z pandemią. Nauczysz się odróżniać prawdziwe informacje od fałszywych.

Cała prawda o pandemii COVID-19, czyli plandemii

To, co wiesz o pandemii COVID-19, mija się z prawdą! Ta pandemia nie była przypadkowa. To było starannie zaaranżowane i zaplanowane wydarzenie – plandemia. Od wyboru wirusa, przez sposób zarządzania nim i jego promowania w mediach, aż po rozwiązanie. Wszystko zostało zaprojektowane tak, aby wzbogacić wybraną grupę miliarderów i osób z nimi związanych naszym kosztem. Gdy większość świata pogrąża się w kryzysie finansowym z powodu złego zarządzania pandemią, sprawcy zarabiają miliardy. Z tej książki dowiesz się, jak to zrobili. Jak oszukali przedstawicieli rządów i urzędników służby zdrowia. Jak przekonali nas, abyśmy zastosowali szalone środki, aby rzekomo spowolnić rozprzestrzenianie się choroby. Ich rozwiązanie problemu jest motywowane zyskiem, a nie troską o Twoje zdrowie i szczęście. Przestrzeganie zaplanowanego programu pozbawi Cię wolności wyboru, a przede wszystkim zagrozi Twojemu zdrowiu. Istnieją znacznie lepsze, bezpieczniejsze rozwiązania, które okazały się skuteczne. Dzięki nim będziesz wiedział, co w takiej sytuacji powinieneś robić.

Jak nie dać się pandemii



pobierz fragment książki

Dieta w chorobach trzustki – co jeść, a czego unikać

Elke Silberzahn Eva-Maria Lange Dr med. Reinhard Singer Waltraud Eggstein

Tytuł oryginału: Gesund essen bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

odporność | stany zapalne | układ trawienny | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-650-1; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 132; **Oprawa:** miękka; **Format:** 22 x 23 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Jak dbać o trzustkę?

Niestety według statystyk już 3500 Polaków zapada na choroby trzustki z czego znaczny procent umiera. Z roku na rok, coraz więcej osób zmaga się z przewlekłym zapaleniem trzustki, ostrym zapaleniem trzustki czy też rakiem trzustki. Chora trzustka najczęściej jest efektem rozwijającego się stanu zapalnego w układzie trawiennym i słabej odporności. Każdy z nas pewnie słyszał, jak parę lat temu znana i uwielbiana aktorka – Anna Przybylska, która podbiła serca widzów, zmarła przedwcześnie na raka trzustki. Było to dla wszystkich wielkim zaskoczeniem. I dopiero po tym fakcie zrobiło się głośno o profilaktyce i regularnym kontrolowaniu stanu trzustki. A także wspomaganiu jej pracy i wspieraniu jej zdrowym odżywianiem.

Jaka dieta na stany zapalne i problemy z trzustką?

Jeśli chciałbyś wzmocnić swoje zdrowie i pracę swojej trzustki, ponieważ czujesz, że nie działa prawidłowo, zastosuj dietę trzustkową. Pomoże Ci ona nie tylko w przewlekłym czy ostrym zapaleniu trzustki, ale także jeśli jesteś po operacji trzustki. Dieta w stanach zapalnych i chorobach trzustki jest jednym z głównych czynników decydujących o kondycji Twojej trzustki. Kiedy dowiadujemy się o chorobie trzustki, zazwyczaj musimy się zmagać z niezliczoną ilością zakazów i ograniczeń, które rzadko są uzasadnione naukowo. Dodatkowo wywołują w nas poczucie niepewności. Dolegliwości przy chorobach trzustki mogą być różnorodne i bardzo bolesne. Diagnozie, oprócz przygnębienia, często towarzyszy też strach, że życie całkowicie się zmieni. A my nie będziemy mogli jeść i pić tego, co dotychczas. Żeby odzyskać zdrowie zmiana diety i zdrowe odżywianie to często jedyne wyjście. Wpłynie ona korzystnie na regenerację naszej trzustki, wspomoże jej pracę, a także wzmocni układ trawienny i zwiększy odporność.

Dieta trzustkowa – prawidłowe jedzenie i zdrowe odżywianie w chorobach trzustki

Autorzy – lekarze, dietetycy i nauczyciele żywienia – wyjaśniają w tym przewodniku, co jest zdrowe dla trzustki, i co powinnyśmy jeść, a czego unikać. Prezentują dietę trzustkową. W jej skład wchodzą wysokoenergetyczne przekąski, pożywne zupy i proste dania główne, które będziesz mógł przygotować w swojej kuchni. Podpowiadają, jak w łatwy sposób stworzyć wartościowe posiłki wzmacniające odporność i układ trawienny. Przy okazji przedstawiają nowe odkrycia medycyny żywieniowej i wyjaśniają, jak złagodzić objawy tej choroby za pomocą indywidualnego jadłospisu. Oferują ponad 130 przepisów na dobrze tolerowane dania, dzięki, którym udowadniają, że jedzenie w chorobach trzustki może być przyjemnością, a nie wyrzeczeniem. Pod każdym przepisem zamieszczają dodatkowo wymiennik węglowodanowy (WW) oraz jednostki lipazy, które pozwalają obliczyć potrzebną ilość preparatu enzymowego.

Co jest zdrowe dla trzustki?

Z tej rzetelnej książki, która jest niezwykle pomocnym przewodnikiem, a jednocześnie książką kucharską goszczącą w Twojej kuchni, dowiesz się, jaką zastosować dietę w celu regeneracji trzustki, a także kiedy masz problemy z trzustką. Co możesz jeść, aby żywienie nie było dla Ciebie problemem, a przyjemnością. Jakie dania są odpowiednie, a których powinieneś unikać. Autorzy wyjaśniają, dlaczego „ciepłe potrawy" są łagodniejsze i łatwiejsze do strawienia. A także udzielają odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania przez osoby zmagające się z problemami trzustki.

Najlepsza dieta, która zregeneruje i zadba o Twoją trzustkę

Biblia treningu siłowego

Grzegorz Andrzejewski

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › mężczyzna
Zdrowie › kobieta

ebooki | jak szybko schudnąć | mięśnie stawy i kości | odporność

ISBN: 978-83-8168-644-0; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 484; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Zdrowie i aktywność fizyczna – postaw na trening siłowy

„Sport to zdrowie" – to powiedzenie znane od lat, które nie traci na aktualności. Nic dziwnego, ponieważ regularna aktywność fizyczna poprawia oddychanie, wzmacnia serce, wspiera odporność, a nawet zwiększa średnią długość życia. Niewątpliwie, jest to również doskonała recepta na to, jak szybko schudnąć, zadbać o sylwetkę i atrakcyjny wygląd. Według wyników badań przeprowadzonych przez TNS Polska, niemal połowa Polaków (44 proc.) uprawia sport, z czego trening siłowy preferuje blisko 3 miliony osób. Niestety, w kontekście prowadzonych analiz, okazało się, że ponad połowa aktywnych fizycznie ćwiczy bez należytego przygotowania. Podczas ćwiczeń w szczególny sposób powinieneś zadbać o mięśnie, stawy i kości. Niezależnie od tego, czy chcesz mieć idealną sylwetkę i szybko schudnąć, czy jesteś kobietą czy mężczyzną, możesz z powodzeniem stosować nowoczesny trening siłowy.

Skuteczne ćwiczenia i programy treningów – zdaj się na profesjonalistę

Każdy trening, w tym również nowoczesny trening siłowy, który opiera się jedynie na metodzie prób i błędów, będzie wykańczający. Ponadto nie doprowadzi nas do zamierzonych rezultatów: zwiększenia masy mięśniowej, idealnej sylwetki czy redukcji tkanki tłuszczowej. Co gorsza, jeśli będziemy trenować bez dobrego przygotowania, możemy okupić to kontuzją. Dlatego swoją sportową przygodę zacznij od dobrego, profesjonalnego przygotowania. Ten kompleksowy poradnik jest idealny dla każdego, kto chce skutecznie i bezpiecznie pracować nad swoją sylwetką. Autor książki – Grzegorz Andrzejewski – od blisko 35 lat zajmuje się sportami sylwetkowymi, zarówno od strony teoretycznej, jak i praktycznej. Jest certyfikowanym trenerem personalnym i doradcą żywieniowym oraz pasjonatem kulturystyki i fitness. Przygotowane w tym poradniku przykłady treningów umożliwią Ci osiągnięcie wymarzonej figury za pomocą bezpiecznych, dobrze zaplanowanych ćwiczeń.

Zdrowa kobieta, zdrowy mężczyzna – trening siłowy dla każdego

Niezależnie od tego, czy trenujesz amatorsko, czy jesteś miłośnikiem kulturystyki i fitnessu, czy też przygotowujesz się do startu w zawodach, ta książka pomoże Ci stworzyć indywidualny program treningu. Dzięki jasnym wskazówkom i wielu przykładom ćwiczeń, będziesz łatwo i bezpiecznie pracować nad swoją sylwetką. Zwiększysz masę mięśniową, zmniejszysz masę ciała, zredukujesz poziom tkanki tłuszczowej, wzmocnisz odporność i osiągniesz wymarzony wygląd. Ten przejrzysty, bogato ilustrowany poradnik dostarczy Ci kompleksowej wiedzy, którą wykorzystasz niezależnie od poziomu zaawansowania treningowego. Dostosujesz trening siłowy do swoich potrzeb i możliwości.

Idealna sylwetka – nauczysz się ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie

Ćwiczenia prezentowane w tej książce to w większości klasyczne treningi. Były one przetestowane przez miliony ćwiczących na całym świecie (na różnych poziomach zaawansowania i zaangażowania). Reasumując, ich skuteczność potwierdza się od wielu dekad. Na nich opierają się najbardziej efektywne programy treningów. Niewątpliwie istnieje wiele innych ćwiczeń, ale nie dorównują one skutecznością tym przedstawionym w książce. Autor, przygotowując programy treningowe, szczególną uwagę zwrócił na bezpieczeństwo i zdrowie ćwiczących. Uwzględnił nie tylko efektywność, ale również zadbał, aby ćwiczenia nie obciążały nadmiernie mięśni, stawów i kości. Stosując prezentowane treningi z pewnością zbudujesz masę mięśniową, zredukujesz tkankę tłuszczową i wzmocnisz swoją odporność.

W tej książce znajdziesz:

– informacje i przykłady ćwiczeń, które pozwolą zaplanować optymalny, idealny program treningu dla każdego – zarówno kobiet, jak i mężczyzn,
– porady i wskazówki, w jaki sposób trenować, aby droga do osiągnięcia wymarzonej sylwetki była prosta, krótka i bezpieczna,
– zalecane wartości parametrów treningów dla 11 grup mięśni: grzbietu, „kapturów", tricepsów, bicepsów, przedramion, klatki piersiowej, brzucha i talii, przedniej i tylnej części ud, podudzi i barków,
– najbardziej efektywne ćwiczenia, które uwzględniają bezpieczeństwo mięśni, stawów i kości,
– treningi tradycyjne na poszczególne grupy mięśni,
– alternatywne zestawy ćwiczeń na wskazane partie ciała,
– przykłady treningów gwiazd kulturystyki i fitness,
– czytelne ilustracje, obrazujące prawidłowy sposób wykonywania każdego ćwiczenia.

Co profesjonaliści mówią o książce?

Szczerze i gorąco zachęcam do zapoznania się z tą pozycją książkową. Dostarcza potężnej dawki niezwykle użytecznej wiedzy treningowej, dzięki której wasza droga do wymarzonej sylwetki będzie prosta, krótka i bezpieczna. – Nikoletta Sularz – mistrzyni świata Wellness Fitness IFBB, mistrzyni świata juniorów, trzykrotna mistrzyni Europy, mistrzyni Europy juniorów, trzykrotna mistrzyni Polski, zdobywczyni Pucharu Polski

„Biblia treningu siłowego" autorstwa Grzegorza Andrzejewskiego to prawdziwa kopalnia wiedzy na temat różnych wersji treningów. Tradycyjne i inne odmiany treningów na wszystkie grupy mięśni, 200 najskuteczniejszych ćwiczeń, bezcenne wskazówki, przykłady treningów najlepszych kulturystów i fitnessek – to wszystko znajduje się w tej Biblii. Gorąco polecam jako lekturę obowiązkową. – Marcel Marcin Przyszlak – zawodowy mistrz świata Classic Physique IFBB ELITE PRO, mistrz świata IBFA, zwycięzca zawodów IFBB ELITE PRO Madryt, trzykrotny mistrz Polski, międzynarodowy mistrz Wielkiej Brytanii

Z czystym sumieniem polecam tę książkę, ponieważ dzięki informacjom w niej zawartym każdy z nas może w sposób wysoce skuteczny i bezpieczny realizować swoje indywidualne, nawet złożone cele. Możemy kształtować sylwetkę, a także znacznie zwiększać siłę! – Krzysztof Wierzbicki – czterokrotny mistrz świata w trójboju siłowym IPF, zdobywca Pucharu Świata, dwukrotny mistrz Europy, wielokrotny mistrz Polski, wielokrotny rekordzista świata w martwym ciągu i trójboju siłowym

„Biblia treningu siłowego" – ten tytuł mówi właściwie wszystko. To absolutnie niezbędny poradnik dla każdego, kto chce zmienić swoją sylwetkę. Informacje w nim zawarte przybliżą Was do wyznaczonego celu. Autor – Grzegorz Andrzejewski – to pasjonat z ogromnym doświadczeniem i wiedzą. Polecam! – Daniel Poniedziałek – mistrz świata w kulturystyce IFBB, mistrz Europy, zwycięzca Arnold Classic Europe, zdobywca Pucharu Polski

Skuteczne i bezpieczne ćwiczenia – stwórz własny program treningu!

Srebro koloidalne – lek czy trucizna?

Oliver Franneck

Tytuł oryginału: Kolloidales Silber: Das Kompendium der Alternativen Silberheilkunde

Zdrowie › choroby

Dieta › preparaty prozdrowotne

bakterie | ebooki | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-643-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Srebro koloidalne zabija bakterie, grzyby i wirusy

Od kilku lat możemy zaobserwować wzrost popularności wykorzystania srebra, nie tylko w leczeniu wielu chorób i dolegliwości, ale również w medycynie estetycznej i kosmetologii. Dlaczego? Ponieważ srebro zabija bakterie, wirusy, grzyby, ma właściwości antyseptyczne i antymikrobiotyczne! Trudno gojące się rany opatrywane są bandażami z dodatkiem srebra, w leczeniu chorób układu moczowo-płciowego wykorzystuje się specjalną bieliznę bogatą w srebrne nici. W gabinetach kosmetycznych, aby zachować młodość na dłużej, wtłacza się je w skórę za pomocą fal ultradźwiękowych. Specjaliści medycyny alternatywnej, dzięki odpowiedniemu dawkowaniu, wykorzystują srebro koloidalne (jako koloidalną srebrną wodę) w celu podniesienia odporności, a także eliminacji popularnych chorób i stanów zapalnych.

Srebro koloidalne – lek czy trucizna? Czyli jak bezpiecznie stosować srebro koloidalne w domu!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce raz na zawsze pozbędziesz się wątpliwości! Poznasz obszerne bogactwo faktów, raportów oraz badań naukowych, które potwierdzają szerokie i dobroczynne działanie srebra koloidalnego. Dowiesz się nie tylko jakie są właściwości i prawidłowe dawkowanie srebra koloidalnego, ale przede wszystkim odkryjesz, jak bezpiecznie stosować je na ponad 300 schorzeń. Autor przytacza sprawdzone receptury na pokonanie takich chorób i dolegliwości, jak:
– alergie,
– borelioza (choroba z Lyme),
– egzema,
– fibromialigia (bóle mięśni),
– gronkowiec,
– grzybica (paznokci, skóry, stóp, kandydoza),
– infekcje dróg moczowych,
– kaszel i katar,
– łuszczyca,
– osłabienie odporności,
– pasożyty,
– paciorkowce,
– półpasiec,
– przeziębienie (infekcja grypowa),
– rany,
– zakażenia bakteryjne,
– szumy uszne,
– trądzik,
– wrzody,
– stany zapalne (dziąseł, gardła, jelit, spojówek, pęcherza, stawów).

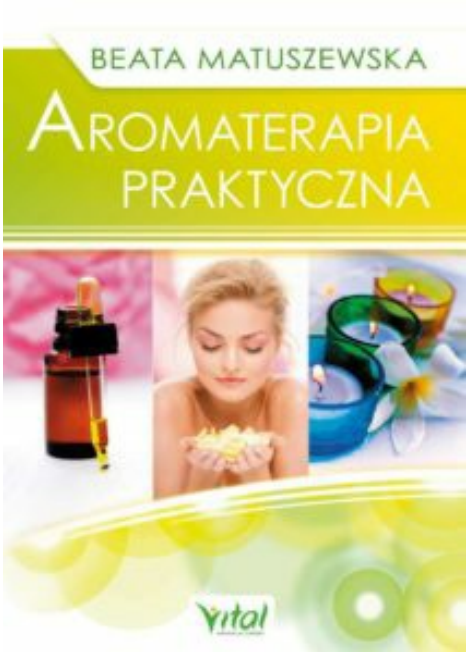
Jak zrobić srebro koloidalne do picia i nie tylko?

Nie istnieje żadna dieta bogata w srebro koloidalne. Dlatego jedynym sposobem na jego przyjmowanie są gotowe preparaty prozdrowotne, które możesz kupić w każdej aptece. Srebrną wodę koloidalną możesz wykonać również samodzielnie w swoim domu! W tym podręczniku Autor, krok po kroku, objaśnia w jaki sposób zrobić srebro koloidalne do picia. Odpowiada na pytania dotyczące sprzętu oraz wody potrzebnej do produkcji, czystości srebra czy stężenia roztworu. Omawia zasady bezpieczeństwa, których należy przestrzegać podczas produkcji tego preparatu prozdrowotnego oraz opisuje sposoby przechowywania gotowego produktu. Podsuwa także kilka sprawdzonych wskazówek, które ułatwią Ci zrobienie koloidalnej srebrnej wody o najwyższej jakości. Poznasz również inspirujące historie pacjentów, którzy stosując srebro koloidalne wrócili do zdrowia i skutecznie pozbyli się takich dolegliwości, jak borelioza, kandydoza, zespół jelita drażliwego czy łuszczyca.

Dla psa, kota oraz roślin domowych

Nie tylko ludzie mogą wzmacniać swoje zdrowie przy pomocy srebrnej wody koloidalnej. W tej książce opisane zostały przepisy, dawkowanie i przykłady zastosowania tego preparatu prozdrowotnego u zwierząt domowych, a także roślin. Poznaj proste i bezpieczne receptury, z pomocą których wyeliminujesz biegunkę u psa, rumień po kleszczu czy wyleczysz trudno gojące się rany swojego pupila. Odkryjesz również, w jaki sposób stosować srebrną wodę koloidalną do leczenia, ochrony i wzmacniania roślin.

Naturalny antybiotyk – naturalna eliminacja chorób!



Aromaterapia praktyczna

Beata Matuszewska

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › aromaterapia
Zdrowie › uroda
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby

olejki eteryczne | pielęgnacja ciała | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-619-8; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Przekonaj się, że aromaterapia ma same zalety

Ile olejków, tyle sposobów ich używania. Inhalacje, kompresy, kąpiele, masaże, a każdy jest tak samo dobry. Aromaterapia jest znana od wieków. Ale dopiero od niedawna zyskuje należne jej miejsce nie tylko w relaksie, kosmetyce, pielęgnacji ciała i urody, ale również w medycynie naturalnej. Leczenie zapachem, to jedna ze skutecznych terapii naturalnych. Dzięki olejkom eterycznym możesz poprawić samopoczucie i pozbyć się powszechnych chorób i dolegliwości, takich jak bóle, zmęczenie, bezsenność, stany zapalne, biegunka, zaparcia, otyłość, grzybica i wiele innych. To terapia prosta, łatwo dostępna, skuteczna i bezpieczna. Ponieważ korzysta jedynie z naturalnych, roślinnych składników. A te nie wywołują skutków ubocznych. Aromaterapia nie wymaga specjalnego sprzętu, ani nie jest kosztowna.

Aromaterapia – jak stosować olejki eteryczne, by poprawić swoje zdrowie?

Aby korzystać z dobrodziejstw aromaterapii wystarczy znajomość i przestrzeganie kilku prostych zasad. Opowie Ci o nich Autorka. Krok po kroku poprowadzi Cię przez fascynujący świat zapachów i ich dobroczynnych właściwości. Ta książka to aromaterapia w pigułce, przejrzysty przewodnik po 66 najpopularniejszych olejkach eterycznych. Od olejku anyżowego przez kamforowy po olejki sosnowy i różany. Autorka przygotowała dokładną charakterystykę każdego z nich: nazwę łacińską, surowiec roślinny, opis zapachu, działanie, ciekawostki na temat danego olejku oraz zdjęcie rośliny. Alfabetyczny układ wstępu, ilustracje, kolorowa oprawa graficzna oraz tabele z informacją jak stosować olejki eteryczne sprawiają, że z łatwością będziesz korzystać z tej książki. Dodatkowo Autorka pokrótce przedstawia historię, znaczenie, zastosowanie oraz korzyści, jakie daje stosowanie aromaterapii. Opisuje, na jakie choroby i dolegliwości mogą pomóc poszczególne olejki eteryczne. W jaki sposób się je pozyskuje, a także jak wielką funkcję pełni zapach, także w medycynie naturalnej.

Przewodnik po olejkach eterycznych pokaże Ci ich niesamowitą moc

Czy wiesz, że olejki eteryczne mają działanie przynoszące relaks i uspokojenie, ale nie tylko? Terapia olejkami daje również efekty przeciwbólowe, łagodzące stany zapalne, antyseptyczne czy rozkurczowe. Ty zdecyduj, jak będziesz korzystać z tej książki: czy chcesz dowiedzieć się, jakie działanie ma dany olejek, czy chcesz pozbyć się konkretnej dolegliwości. Wszystko znajdziesz w tym opracowaniu. Wykorzystasz zapachy olejków eterycznych nie tylko jako środek na dokuczliwe dolegliwości, ale również na wprowadzenie ulubionej woni kwiatów czy owoców do swojego domu. Pobudzisz tym samym swoje zmysły. Poprawisz nastrój oraz poczujesz przypływ pozytywnej energii, ogarnie Cię błogi relaks. Nauczysz się wykorzystywać odpowiednie zapachy olejków jako afrodyzjaki, a także naturalny sposób na odstraszenie owadów. Dziś aromaterapia – oprócz pielęgnacji ciała i urody – to ważna dziedzina medycyny naturalnej.

Twoja aromatyczna recepta na pełnię zdrowia, bez skutków ubocznych

pobierz fragment książki

Bakterie jelitowe kluczem do zdrowia!

dr Anne Katharina Zschocke

Tytuł oryginału: Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit: Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie | ebooki | mikrobiom | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-592-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Bakteriom zawdzięczamy nasze życie

Do niedawna uważaliśmy bakterie jedynie za patogeny. Dziś wiemy już, jak wielką rolę pełnią w utrzymaniu zdrowia układu trawiennego i całego organizmu – bez nich chorujemy! Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że wiele powszechnych chorób związanych jest ze składem bakterii jelitowych. Jeśli mikrobiom jelit jest w równowadze, problemy, takie jak alergia, cukrzyca, zespół jelita drażliwego, otyłość, choroba Alzheimera, a nawet zaburzenia psychiczne, np. depresja czy ADHD, mogą zniknąć. Niestety, antybiotyki, nieprawidłowe środki higieny czy dieta mogą spowodować wyniszczenie flory bakteryjnej jelit. W jaki sposób przywrócić jej zdrowy skład i utrzymać dobre bakterie jelitowe w świetnej kondycji? Czym jest zdrowe odżywianie mikrobiomu i co jeść, aby dostarczyć mu pożywienia?

Dieta na zdrowy mikrobiom i nie tylko

Odpowiedzi udzieli Ci dr Anne Katharina Zschocke, jedna z największych światowych ekspertek od leczenia bakteriami i autorka bestsellera „Mikrobiom – sposób na pokonanie chorób". Korzystając z najnowszych badań naukowych, pokaże Ci związek między mikrobiomem jelitowym a dobrym stanem zdrowia. Udzieli szczegółowych wskazówek, w jaki sposób pielęgnować Twój mikrobiom, tak jak codziennie pielęgnujesz swoje ciało i włosy! Dowiesz się również, jak optymalnie zaopatrzyć jelita w drobnoustroje, jakich produktów unikać oraz w jakie wzbogacić swoją dietę.

Bakterie jelitowe eliminują stany zapalne, wzmacniają odporność i… dodają odwagi!

Dlaczego utrzymanie prawidłowej flory bakteryjnej jelit jest takie ważne? Mikroorganizmy spełniają wiele pożytecznych funkcji. Oprócz stymulowania systemu odpornościowego do walki z drobnoustrojami, biorą udział w produkcji niektórych witamin czy hormonów. Mają również wpływ na nasze samopoczucie, sposób podejmowania decyzji czy aktywność! Tak! Radość, smutek, strach czy spokój są wywoływane przez jelito! Najnowsze badania nad mikrobiomem wykazały, że bakterie odgrywają ważną rolę w komunikacji między jelitem a układem nerwowym. To, czy mamy bakterie w jelicie, odgrywa podstawową rolę w kształtowaniu naszych zdolności psychicznych, myślenia, czucia i woli. Udowodniono już, że nieobecność niektórych szczepów bakterii w jelicie wywołuje chaos. Jego efektem mogą być ADHD, choroba Alzheimera, autyzm, stwardnienie rozsiane, które określane są już mianem chorób mikrobiomowych.

Co robić, aby Twoje jelita były zdrowe?

Autorka wprowadzi Cię w fascynujący świat mikrobiomu. Odkryjesz, czym on jest i w jaki sposób wpływa na Twój układ trawienny i zdrowie. Poznasz czynniki, które powodują dysharmonię flory bakteryjnej jelit, np. antybiotyki, toksyny, metale ciężkie, gluten czy *Candida albicans*. Dowiesz się, w jaki sposób przywrócić równowagę mikrobiomu, np. dzięki prebiotykom, probiotykom lub zdrowemu odżywianiu bogatemu w składniki przyjazne rozwojowi dobrych bakterii. Odkryjesz, dlaczego długie przeżuwanie pokarmu chroni jelita, dlaczego karmienie piersią noworodka jest inwestycją w jego zdrowie, a także jak z pomocą dobrych bakterii zrzucić nadprogramowe kilogramy! Poprawisz zdrowie swoich jelit, a tym samym odzyskasz utraconą odporność!

Klucz do zdrowia kryje się w Twoich jelitach!

Uzdrawiająca moc muzyki

prof. Stefan Kölsch

Tytuł oryginału: Good Vibrations. Die heilende Kraft der Musik

Terapie › muzykoterapia
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

mózg | poprawa pamięci | terapie naturalne | umysł

ISBN: 978-83-8168-593-1; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Muzykoterapia – muzyka, która leczy

Muzykoterapia uznawana jest obecnie za odrębną dziedzinę medycyny, ponieważ leczy ciało i duszę, co zostało już nieraz udowodnione naukowo. Od wieków jest znana jako panaceum. Muzykoterapia pomaga nie tylko się zrelaksować i uwalnia od stresu, ale przede wszystkim działa uzdrawiająco w wielu chorobach i zaburzeniach. Może od razu nie wyleczy nas z koronawirusa (Covid-19), ale na pewno wesprze w powrocie do zdrowia i pozwoli szybciej się regenerować osłabionemu organizmowi, a co najważniejsze pomoże spokojnie przetrwać ten trudny czas. Muzykoterapia należy do technik samouzdrawiających. Nie tylko wywołuje pozytywną energię, ale też pozwala na samouzdrawianie umysłu i ciała.

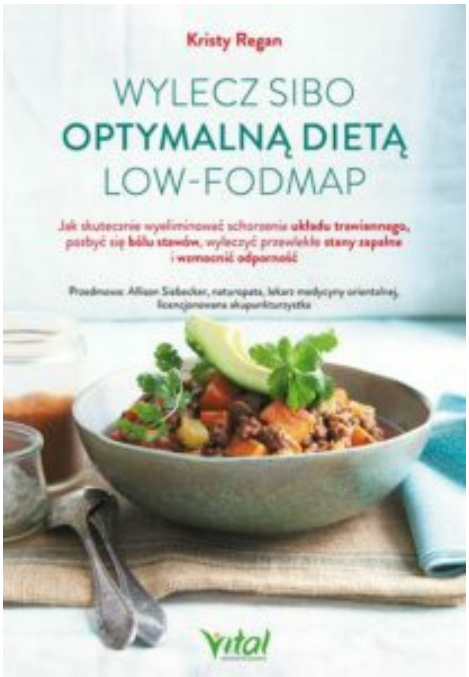
Muzykoterapia i jej zastosowanie terapeutyczne

W tej książce profesor Stefan Kölsch, światowej sławy neurobiolog, przedstawia terapeutyczne zastosowanie muzykoterapii w oparciu o liczne badania naukowe potwierdzające jej bardzo szerokie działanie, często nieraz niewytłumaczalne z medycznego punktu widzenia. Wyjaśnia, czym jest muzykoterapia i terapia dźwiękiem oraz dlaczego coraz więcej lekarzy, psychologów i terapeutów stosuje ją w leczeniu pacjentów. Udowadnia, że odpowiednio dobrana muzyka leczy. Działa również korzystnie na sferę zarówno emocjonalną, jak i psychiczną. Należy do gałęzi medycyny alternatywnej i uzdrawiania holistycznego.

Jak muzyka pomaga w walce z chorobami?

Znajdziesz tu wiele wskazówek i praktycznych informacji, opisujących działanie muzyki na nasz mózg. Jej wpływu na inteligencję, przyswajanie obcego języka u dzieci czy zastosowanie jej w terapiach medycznych. Autor udowadnia, że muzyka pobudza siły witalne, zmniejsza odczuwanie bólu i może być stosowana jako narzędzie terapeutyczne w wielu schorzeniach. Opisuje, w jaki sposób działa uzdrawiająco w zaburzeniach neurologicznych i psychicznych. Jak skutecznie i bezpiecznie pomaga w leczeniu wielu chorób – depresji, nerwicy, Parkinsona, Alzheimera, autyzmu, udaru mózgu, uzależnień, przewlekłego bólu, agresji czy zaburzeń snu. Terapia dźwiękiem wspiera również w powrocie do zdrowia osoby leżące w śpiączce. W tym poradniku znajdziesz wiele przykładów uzdrawiającej mocy muzyki i jej naukowo udowodnionego leczniczego wpływu w różnych chorobach i zaburzeniach. Poznasz również konkretne i praktyczne wskazówki wspierania swojego zdrowia i samopoczucia w życiu codziennym.

Odkryj i poczuj uzdrawiającą moc muzyki



Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP

Kristy Regan

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

bakterie | ebooki | układ trawienny | zdrowe odżywianie

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

pobierz fragment książki

Dowiedz się, jak wesprzeć leczenie SIBO dietą low-FODMAP

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

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

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

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

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

Jedzenie, które sprawdza się w leczeniu SIBO

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

Zdrowy mikrobiom zdrowy organizm

Kathleen DiChiara

Tytuł oryginału: End Chronic Disease: The Healing Power of Beliefs, Behaviors, and Bacteria

Zdrowie › choroby Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie mikrobiom układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-595-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Zdrowy mikrobiom – kluczem na pokonanie chorób i gwarancja na zdrowe jelita

Mikrobiom, czyli mikroflora bakteryjna jelit jest niezbędną częścią składową całego organizmu. Niezwykle konieczną do utrzymania prawidłowego stanu naszego zdrowia i zdrowych jelit. Wspomaga nie tylko układ trawienny i proces trawienia, ale przede wszystkim niszczy toksyny oraz chroni organizm przed wirusami i patogenami. Utrzymuje przy tym prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego. Zmiany mikrobiomu są związane z indukcją niektórych chorób jelitowych i podwyższonym ryzykiem wystąpienia przewlekłych schorzeń. Czy zatem Twój schorowany mikrobiom jest odpowiedzialny za wszystkie Twoje utrapienia i choroby, począwszy od tych najłagodniejszych, a kończąc na tych przewlekłych i najpoważniejszych? Odpowiedź brzmi: TAK. Otyłość, zaburzenia odżywiania, choroba Parkinsona, zespół jelita drażliwego, alergie, choroby skóry, cukrzyca, stwardnienie rozsiane, Alzheimer – to tylko niektóre choroby, jakie mogą Cię dopaść, jeżeli Twój mikrobiom pracuje nieprawidłowo.

Dowiedz się, co robić, żeby mieć zdrowe jelita i dobre bakterie jelitowe w organizmie?

W jaki sposób utrzymać prawidłową równowagę dobrych bakterii jelitowych w organizmie? Jak naturalnie odbudować zniszczoną florę bakteryjną jelit i przywrócić zdrowe jelita? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań udziela Kathleen DiChiara. Edukatorka żywieniowa, propagatorka zdrowego odżywiania i stylu życia, a także badaczka. Poświęciła się pracy na rzecz zwiększania świadomości opinii publicznej na temat chorób i naszej wewnętrznej zdolności do ich leczenia. Autorytet w zakresie żywienia funkcjonalnego, a także ekspert medycyny naturalnej i mikrobiologii. W książce odkrywa najnowsze badania naukowe oraz podaje sprawdzone porady i sposoby zdrowego odżywiania, które wspomagają układ trawienny i ułatwią Ci przywrócenie zdrowia mikrobiomu.

Jak dbać o swój mikrobiom?

Autorka uświadamia, że to już najwyższy czas, aby wprowadzić zmiany w swojej diecie i zadbać o swoje zdrowie, a także układ trawienny. Udowadnia, że choroby przewlekłe są odwracalne, a jedyne co musimy z tym zrobić, to dotrzeć do ich źródeł. Sama zmagała się z chronicznymi schorzeniami, a teraz pomaga wszystkim, którzy są gotowi odwrócić skutki lub zapobiec powstawaniu chorób przewlekłych. Oferuje bezpieczne, praktyczne i niezwykle skuteczne wskazówki leczenia jelit, redukowania poziomu stresu czy radzenia sobie z nierównowagą hormonalną. Przedstawia kluczowe strategie, które wpływają na trzy siły napędowe optymalnego zdrowia. Wyjawia uzdrawiającą moc naszych myśli, przywrócenie zdrowych nawyków i zdrowego mikrobiomu. Podpowiada, jak przez zmianę stylu życia, prawidłową dietę i zdrowe odżywianie, a także regenerujący sen możliwe jest uzdrowienie jelit i przywrócenie prawidłowej flory bakteryjnej jelit i całego organizmu.

Twoje zdrowie zależy od Twojego mikrobiomu

pobierz fragment książki

Olejki eteryczne w diecie

dr Eric Zielinski Sabrina Ann Zielinski

Tytuł oryginału: The Essential Oils Diet: Lose Weight and Transform Your Health with the Power of Essential Oils and Bioactive Foods

Dieta › odchudzanie
Terapie › aromaterapia
Zdrowie › choroby

ebooki | jak szybko schudnąć | odporność | olejki eteryczne | stany zapalne

ISBN: 978- 83-8168-591-7; **Cena katalogowa:** 59.90 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Wykorzystaj olejki eteryczne w… swojej DIECIE!

Jeśli do tej pory kojarzyłeś olejki eteryczne wyłącznie z aromaterapią, pięknym zapachem oraz właściwościami pielęgnacyjnymi, to już najwyższy czas, abyś sięgnął po tę wyjątkową książkę! Dr Eric Zielinski i Sabrina Ann Zielinski, autorytety medycyny naturalnej, przedstawiają całkiem nowe zastosowanie olejków eterycznych! Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, w jaki sposób wprowadzić je do swojej diety i wspomagać odchudzanie! Tak, nie przesłyszałeś się! Dieta olejków eterycznych jest pierwszym programem, który łączy olejki eteryczne z żywnością bogatą w składniki bioaktywne. Pokazuje, jak mogą działać razem, by pomóc Ci szybko schudnąć, wzmocnić odporność, wyeliminować stany zapalne i z pewnością uchronić przed chorobami.

Pożegnaj cukrzycę typu 2 i choroby autoimmunologiczne dzięki żywności bioaktywnej

Odkryj, w jaki sposób bioaktywne związki roślinne – czyli te występujące w olejkach eterycznych i żywności, np. zielonej herbacie matcha, nasionach chia, migdałach i awokado – pomogą Ci w szybkiej utracie wagi, zwiększeniu poziomu energii, a przede wszystkim wyzwoleniu naturalnej obrony immunologicznej organizmu. Dzięki temu będziesz w stanie zwalczyć przewlekłe choroby i dolegliwości, takie jak stany zapalne, cukrzyca typu 2 czy choroby autoimmunologiczne.

Rewolucyjny program odnowy Twojego organizmu!

Ta książka obejmuje oparty na dowodach, dwufazowy program naprawczy Twojego organizmu. 30-dniowy „Niezbędny Szybki Tor", który pomoże Ci szybko zrzucić zbędne kilogramy. „Podstawowy styl życia", czyli delikatny i praktyczny sposób na utrzymanie zdrowia. Dzięki łatwym przepisom, planom posiłków i strategiom, które pomogą Ci utrzymać się na właściwej drodze, nauczysz się, jak wykorzystać naturalne olejki eteryczne i żywność bioaktywną, aby pomóc organizmowi osiągnąć homeostazę niezbędną do uzyskania i utrzymania zdrowej wagi i dobrego zdrowia.

Dieta olejków eterycznych w praktyce

Odkryj nowy wymiar klasycznych posiłków – zupa pomidorowa z dodatkiem koperkowego i cytrynowego olejku eterycznego. Jogurt z kropelką olejku eterycznego pomarańczowego, limonkowego lub grejpfrutowego czy prosta sałatka z tuńczykiem „doprawiona" koperkowym olejkiem eterycznym. Smaczne, bogate w wartości odżywcze i… uzdrawiające Twoje ciało! Oprócz przepisów na napoje, śniadania, lunche, przystawki czy obiadokolacje, znajdziesz tu również pyszne desery, takie jak ciasto żurawinowe, lody waniliowe lub brownie z ciemną czekoladą i miętą. Wszystko z dodatkiem odpowiednich olejków eterycznych.

Jak szybko schudnąć? Poznaj olejki eteryczne wspomagające spalanie tłuszczu

Naturalne olejki eteryczne mogą w bezpośredni sposób pobudzić Twoje ciało do odchudzania, poskromienia głodu i leczenia uzależnienia od jedzenia. Możesz stosować je na wiele sposobów, nie tylko w diecie! Cudowne mieszanki olejków eterycznych mogą służyć do masażu i aromaterapii. Autorzy dzielą się z Tobą swoimi przepisami na „roll-on spalający tłuszcz", w którego skład wchodzą olejki eteryczne: limonkowy, z mięty pieprzowej, grejpfrutowy, cyprysowy, eukaliptusowy, cynamonowy z kory. A także mieszankę regulującą poziom cukru we krwi czy ułatwiającą zasypianie. Kluczem udanych i bezpiecznych receptur są szczegółowe przepisy i porady Autorów, opracowane na podstawie ich doświadczenia oraz wieloletnich badań!

Eksperci o książce

„Po raz pierwszy w historii naprawdę rozumiemy, że olejki eteryczne mogą być integralną częścią zdrowego stylu życia. To wszystko jest w tej książce! Dr. Z & Mama Z przeszli samych siebie w tym arcydziele, które jest niezawodnym źródłem informacji na wiele lat".
– dr Amy Myers, autorka bestsellera *New York Timesa* pt. *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*

„Ta książka nie jest zwykłym poradnikiem dietetycznym. To kompleksowy przewodnik po tworzeniu dobrego życia przy użyciu olejków

eterycznych jako podstawy optymalnego zdrowia. Zielińscy badają ważne tematy, takie jak toksyczność dla środowiska, zmiana nawyków, utrata wagi i moc olejków eterycznych. W tej książce nie ma żadnych sztuczek. To praktyczny przewodnik prowadzący do prawdziwych zmian przy użyciu. Prawdziwego jedzenia, zdrowego stylu życia i niesamowitych korzyści płynących z zastosowania olejków eterycznych".
– dr Brian Mowll, założyciel i dyrektor medyczny SweetLife® Diabetes Health Centers

Rewolucja w odżywianiu dzięki diecie olejków eterycznych!

pobierz fragment książki

Intuicyjny sposób na odżywianie

Dr Mareike Awe

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

Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

jak szybko schudnąć | układ trawienny | zdrowe odżywianie

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

Jak szybko schudnąć i osiągnąć idealną wagę?

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

Czy Twoje emocje mają wpływ na Twoją wagę?

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

Jak uniknąć jedzenia pod wpływem emocji – kompulsywne objadanie się

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

Odżywiaj się intuicyjnie i ciesz się idealną sylwetką

Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru

dr Mike Dow

Tytuł oryginału: Sugar Brain Fix. The 28-Day Plan to Quit Craving the Foods That Are Shrinking Your Brain and Expanding Your Waistline

Dieta › superżywność
Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

cukier | ketoza | mikrobiom | mózg | poprawa pamięci | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-588-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Zacukrzony mózg – niebezpieczny dla zdrowia

Czy wiesz, że mając zacukrzony mózg możesz być bardziej podatny na choroby? Współczesna dieta, która obecnie jest przepełniona cukrem i tłuszczami trans (złymi tłuszczami), to niestety droga prowadząca do wyniszczenia. Nie tylko naszego mikrobiomu, ale przede wszystkim całego organizmu oraz osłabienia pracy mózgu. Wpływa ona na rozwój wielu chorób, takich jak miażdżyca, cukrzyca, nowotwory, depresja, zanik pamięci, a nawet choroby neurodegeneracyjne. Nadmierne spożywanie i łączenie tych dwóch produktów, sprawia że mózg po prostu się kurczy.

Dlaczego mózg się kurczy i jak odzyskać zdrowie mózgu?

Doktor Mike Dow, jako ekspert w dziedzinie zdrowia mózgu uświadamia, jak cukier niekorzystnie wpływa na chemię naszego mózgu i jak możemy temu zaradzić. Wyjaśnia, jak łatwo się od niego uzależnić i wpaść w pułapkę kompulsywnego objadania się. W oparciu o najnowsze badania naukowe dotyczące diety, podaje sposoby na zerwanie ze złymi nawykami pokarmowymi, które odpowiadają za rozwój chorób – otyłość brzuszną, brak energii i ciągłe zmęczenie. Podpowiada, jak poprawić swoją pamięć, samopoczucie, a także wygląd zewnętrzny. Przekonuje, że wystarczy zastosować proste zmiany w sposobie odżywiania i ograniczyć spożywanie cukru i tłuszczów trans (złych tłuszczów), aby być pięknym i zdrowym. W momencie, kiedy postawisz na zdrowe odżywianie, superżywność, naturalne probiotyki, efekty zauważysz bardzo szybko. Doktor Mike zmotywowany przełomowymi osiągnięciami naukowymi, ujawnia szokującą rzeczywistość dotyczącą zachodnich diet. Udowadnia, że niezdrowe pokarmy, które codziennie jemy, szkodzą naszemu zdrowiu. Nie tylko niszczą nasz mikrobiom i cały organizm, ale w rzeczywistości zmniejszają wydolność naszego mózgu.

Jak zerwać ze złymi nawykami i kompulsywnym objadaniem się?

Z książki, dowiesz się, jak krok po kroku, wprowadzać efektywne i trwałe zmiany w swoim codziennym odżywianiu. Pozwoli Ci to zerwać z kompulsywnym objadaniem się i odzyskać władzę nad głęboko zakorzenionymi zachciankami. Dodatkowo zadbasz o swoją sylwetkę i zgubisz kilka zbędnych kilogramów. Przekonasz się czym jest ketoza i dlaczego stan ketozy to efektywne spalanie tłuszczu tak bardzo pożądane przez osoby odchudzające się. Autor prezentuje klinicznie potwierdzony 3-etapowy plan, który pozwala wyeliminować złe tłuszcze i cukier, a zwiększyć zawartość przyjaznych tłuszczów oraz naturalnych probiotyków w Twojej codziennej diecie. Dodatkowo

Prozdrowotne działanie śródziemnomorskiej diety ketogenicznej, która wzmacnia mózg i usuwa otyłość brzuszną

Doktor Dow przedstawia prozdrowotną metodę opartą na zdrowym odżywianiu, która pozwala poprawić pamięć i kondycję umysłową, a także pozbyć się otyłości brzusznej. Oferuje wykaz najnowszych badań naukowych, oraz najlepszą dietę dla zdrowia mózgu i dobrego samopoczucia – połączenie diety śródziemnomorskiej z ketogeniczną. Jedzenie keto inspirowane dietą śródziemnomorską pozwala zwiększyć poziom serotoniny i dopaminy w mózgu, co korzystnie wpływa na zdrowie, a także na wprowadzenie organizmu w stan ketozy, czyli efektywnego spalania tłuszczu. Łączy również autohipnozę i inne techniki, które w naturalny sposób pozytywnie wpływają na kondycję mózgu i poprawę pamięci. Przedstawia przepisy oraz produkty superfoods gwarantujące wzrost komórek i odtrucie przesłodzonego mózgu, usuwając jednocześnie oponkę i tłuszcz z brzucha.

Odtruj zacukrzony mózg i żyj dłużej

Cała prawda o wirusie Epsteina-Barr

Anna-Lena Tesche

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

Terapie › medycyna naturalna Zdrowie › choroby

ból | choroby autoimmunologiczne | odporność | stany zapalne | stwardnienie rozsiane | terapie naturalne

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

pobierz fragment książki

Jak sprawdzić czy masz wirusa Epsteina-Barr EBV?

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

Jakie objawy i choroby powoduje wirus Epsteina-Barr?

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

Znajdź prawdziwą przyczynę swoich dolegliwości

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

Choroby, które powoduje wirus Epsteina-Barr:

– mononukleoza zakaźna
– opryszczka
– Hashimoto
– toczeń
– cukrzyca typu 1
– reumatoidalne zapalenie stawów
– celiakia
– nieswoiste zapalenie jelit
– stwardnienie rozsiane
– schizofrenia
– nowotwór żołądka
– chłoniak Hodgkina
– chłoniak Burkitta
– rak nosogardzieli.

Alternatywne metody pokonywania wirusa Epsteina-Barr

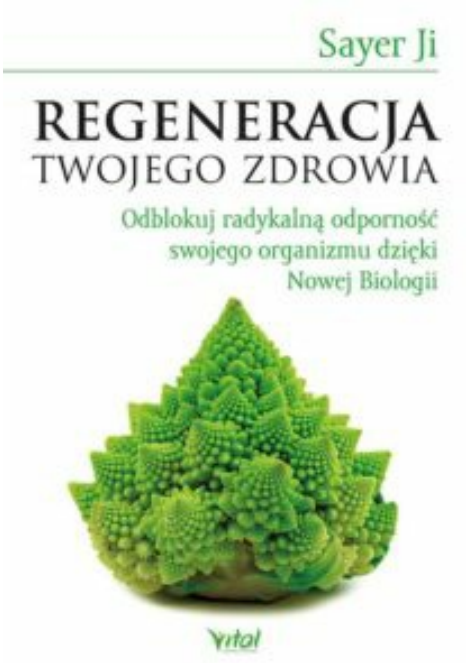
W tej książce znajdziesz wiele propozycji alternatywnych metod pokonywania skutków wirusa Epsteina-Barr i wzmacniających układ odpornościowy wywodzących się z medycyny naturalnej. Jednym z nich, którego skutecznością działania została potwierdzona naukowo, jest drenaż limfatyczny. W ramach tego zabiegu,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

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

Dzięki lekturze tej książki poznasz odpowiedzi na pytania:

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

Pokonaj wirusa skutecznie



Regeneracja Twojego zdrowia

Sayer Ji

Tytuł oryginału: Regenerate: Unlocking Your Body's Radical Resilience through the New Biology

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | oczyszczanie organizmu | odporność | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-589-4; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 348; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24,0 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Naturalna regeneracja organizmu – dowiedz się, jak ją uruchomić dzięki Nowej Biologii

Ta książka to rewolucja! – twierdzi dr Christine Northrup, autorka bestsellerów New York Timesa, w tym książki Wampiry energetyczne. Wtóruje jej dr Mark Hyman, założyciel The UltraWellness Center, mówiąc, że: Książka Sayera Ji to lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce zrozumieć (…) niesamowitą zdolność ludzkiego ciała do samoleczenia. Grono autorytetów medycznych zachwyconych książką Sayera Ji jest szerokie. Dr Steven R. Gundry, dr David Perlmutter czy dr Deanna Minich to tylko kilka nazwisk z długiej listy. Co jest powodem tak entuzjastycznych opinii o książce, której tematem jest naturalna regeneracja organizmu?

Dieta, aktywność fizyczna, oczyszczanie organizmu – sposób na zdrowie i długowieczność

Książka ta prezentuje rewolucyjną ideę Nowej Biologii, która zakłada, że naturalna regeneracja organizmu to wrodzona zdolność każdego z nas. Aby obudzić w sobie siły służące do samoleczenia chorób, oczyszczania organizmu czy wzmocnienia odporności, wcale nie trzeba leków, zabiegów medycznych czy wizyt w gabinetach lekarskich. W zupełności wystarczą zdrowe odżywianie, zmiana trybu życia oraz aktywność fizyczna i techniki relaksacyjne. Z książki tej dowiesz się, jak odblokować radykalną odporność organizmu, stosując dietę, ćwiczenia oraz usuwając toksyny ze swojego otoczenia i eliminując stres. Dodatkowo poznasz sposoby na pozyskiwanie energii z innych źródeł niż jedzenie. Oprócz tego nauczysz się walczyć z chorobami przy pomocy naturalnych metod. Bez wątpienia naturalna regeneracja organizmu pozwoli Ci zapobiec najpowszechniejszym współczesnym dolegliwościom. Wśród nich znajdują się: rak, choroby serca, schorzenia neurodegeneracyjne czy metaboliczne. W ten sposób Nowa Biologia stanie się fundamentem Twojego zdrowia.

Poznaj program naturalnej regeneracji organizmu i wzmacniania odporności

W książce znajdziesz czterostopniowy program uruchamiania naturalnych mechanizmów obronnych organizmu. Jego podstawą jest zdrowe odżywianie. Ale nie tylko. Dzięki niemu odkryjesz niewykorzystane moce i zdolności swojego ciała do samoleczenia chorób. Zalecenia programu są proste. Przede wszystkim jego podstawowym celem jest oczyszczanie organizmu z substancji zakłócających procesy regeneracyjne. By zaktywizować i zoptymalizować zdolności regeneracyjne, powinieneś odpowiednio jeść, poruszać się i myśleć. Zacznij więc od … jedzenia jabłek. Tak bowiem wygląda faza pierwsza. Zwykle trwa ona od jednego do trzech dni. W ramach fazy drugiej musisz wprowadzić wzorce żywieniowe inspirowane stylem życia naszych przodków. Na tym etapie wyeliminujesz z diety przetworzone i toksyczne pokarmy, które większość ludzi spożywa od wczesnego dzieciństwa. Po przyzwyczajeniu się do nowego jadłospisu będziesz gotowy na rozpoczęcie fazy trzeciej. Ta z kolei polega na przyjmowaniu podstawowych suplementów diety. Zwieńczeniem programu regeneracji jest uzdrawianie umysłu i ciała. Drogą do tego celu ma być wyrobienie w sobie zdrowych nawyków dotyczących zdrowego odżywiania, stylu życia, detoksykacji (wewnętrznej i zewnętrznej), aktywności fizycznej i sfery emocji.

Naturalna regeneracja organizmu – uruchom samoleczenie, żyj długo i bądź szczęśliwy

Podsumowując, Nowa Biologia zakłada, że ciało ludzkie ma nieskończone zdolności regeneracyjne i dostęp do niemal nieograniczonej ilości energii. W związku z tym receptą na długie zdrowie, dobre samopoczucie i udaną walkę z chorobami są właściwości lecznicze zdrowego odżywiania i aktywność fizyczna. Przede wszystkim wystarczy więc nauczyć się uruchamiać mechanizmy samoleczenia chorób i uwalniać zdolności regeneracyjne komórek. Zatem, jak to zrobić? Niewątpliwie odpowiedź na tak postawione pytanie znajdziesz właśnie w tej książce. Stanie się ona Twoim przewodnikiem na drodze ku lepszemu zdrowiu.

Jesteś najlepszym lekarzem dla samego siebie!

pobierz fragment książki

Olej kokosowy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Oil: The World's Most Powerful Superfood

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kosmetyki

ebooki | mikrobiom | olej kokosowy | stany zapalne | suplementy diety | zdrowa skóra | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-576-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Olej kokosowy – lek znany na całym świecie

Olej kokosowy od wieków używany jest na całym świecie zarówno jako pokarm, jak i lekarstwo. Liczące ponad 2000 lat chińskie księgi medyczne opisują stosowanie oleju kokosowego w leczeniu przynajmniej 69 chorób. Olej kokosowy zajmuje również wysokie miejsce w medycynie ajurwedyjskiej, gdzie stosowany jest w leczeniu wielu schorzeń. W Ameryce Środkowej i Afryce Wschodniej ludzie piją olej kokosowy zawsze, gdy są chorzy. W ciągu stuleci przekonali się, że olej kokosowy jest bezpiecznym, naturalnym lekarstwem na wiele powszechnych chorób. Na Filipinach od dawna stosowany jest jako lek na wszystkie dolegliwości wewnętrzne i zewnętrzne. Godne uwagi jest to, że lecznicze właściwości oleju kokosowego opisane w tej książce zostały potwierdzone badaniami naukowymi. Dowiesz się z niej w jakich dolegliwościach może Ci pomóc. Ponieważ olej kokosowy ma tak wiele zastosowań, z pewnością znajdziesz takie, które korzystnie wpłyną na Ciebie.

Olej kokosowy – najzdrowszy tłuszcz i wyjątkowa superżywność

Superżywność to pokarmy zawierające niezwykle wysoki poziom witamin, minerałów i przeciwutleniaczy lub zawierające pewne składniki posiadające niesamowite właściwości uzdrawiające. Ze wszystkich pokarmów, które uważane są za superżywność, szczególnie wyróżnia się jeden – to kokos, a konkretnie olej kokosowy. Olej kokosowy, najzdrowszy tłuszcz, może być słusznie nazywany najpotężniejszym superpokarmem na świecie. Dla wielu ludzi może to być szok, ponieważ tłuszcze generalnie nie są uważane za superżywność. Dzięki tej książce poznasz wiele korzyści, w szczególności dla zdrowia, które daje olej kokosowy. Zrozumiesz, dlaczego zasługuje on na tytuł najważniejszego superpokarmu. Nie może go zabraknąć w Twojej codziennej diecie. Przekonasz się, że trzy łyżki oleju kokosowego dziennie uchronią Twój mózg przed chorobami neurodegeneracyjnymi.

Pożywienie, kosmetyk, a przede wszystkim lek w jednym, czyli olej kokosowy

W medycynie tradycyjnej na całym świecie olej kokosowy używany jest w leczeniu różnych schorzeń, od oparzeń i zaparć do rzeżączki i grypy. Współczesne badania potwierdzają zasadność stosowania oleju przy wielu z tych dolegliwości. Obecnie olej kokosowy i jego składniki (kwasy tłuszczowe) używane są do przygotowywania posiłków, mleka dla dzieci; przy karmieniu przez rurkę oraz w pozajelitowych (dożylnych) odżywkach dla pacjentów szpitali oraz jako nośnik dla leków stosowanych na skórę, a także w kremach, balsamach, kremach z filtrem, kosmetykach, pastach do zębów, mydłach i detergentach, jako biopaliwo i do wielu innych celów farmaceutycznych, odżywczych i kosmetycznych. Żaden inny pokarm nie ma tylu zastosowań jak olej kokosowy. Z tego względu Ty również możesz samodzielnie w domu wykonać wiele produktów do codziennej pielęgnacji ciała. Olej kokosowy jako lek pomoże Ci zadbać o skórę, poprawić jej wygląd, a przede wszystkim pozbyć się niedoskonałości.

Poznaj lecznicze właściwości oleju kokosowego

Badania medyczne i żywieniowe udowodniły wiele korzyści zdrowotnych płynących z regularnego używania oleju kokosowego. Spożywanie oleju kokosowego może:
– zabijać lub usuwać szkodliwe bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty,
– równoważyć mikrobiom w jelitach,
– zwiększać energię,
– stymulować metabolizm,
– poprawiać funkcjonowanie tarczycy,
– wspomagać utratę wagi,
– poprawiać wchłanianie witamin i minerałów oraz poziom substancji odżywczych,
– wesprzeć funkcjonowanie wątroby,
– poprawiać funkcjonowanie nerek,
– chronić przed artretyzmem i fibromialgią,
– zmniejszać ryzyko łagodnego przerostu prostaty,
– chronić przed rakiem,
– zmiękczać suchą, szorstką skórę,

– przyspieszać gojenie ran i oparzeń,
– poprawiać wygląd skóry i włosów.

Najnowsze badania naukowe potwierdzają lecznicze właściwości oleju kokosowego. Pokazują, że może on zapobiegać i odwracać wiele przewlekłych, zwyrodnieniowych chorób, a także spowalniać starzenie. Jego ogromną moc możesz sprawdzić na sobie, zwłaszcza, że nie powoduje on żadnych skutków ubocznych.

Olej kokosowy – superżywność, lek i kosmetyk

Lecznicza moc drzew

Marco Mencagli Marco Nieri

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

Szczęście › emocje
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja
Terapie › uzdrawianie duchowe
Terapie › energia
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ebooki | odporność | poprawa pamięci | terapie naturalne | umysł

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

pobierz fragment książki

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

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

Lecznicze właściwości drzew lekarstwem na depresję i negatywne emocje

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

Zalety przytulania się do drzew

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

Terapia lasem – zamiast leków

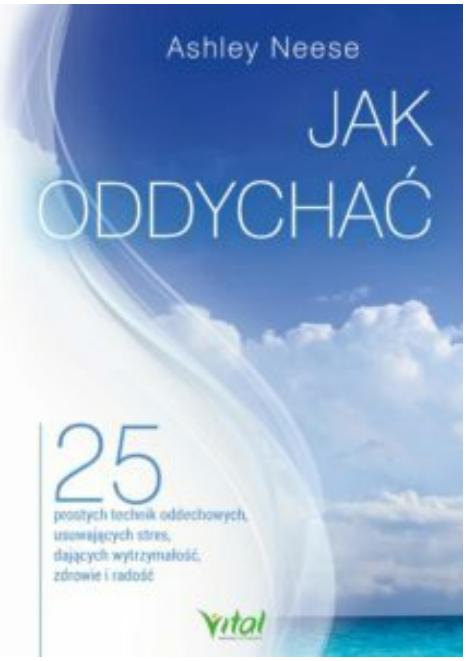
Lecznicza moc drzew zawiera nowatorskie metody uzdrawiania lasem, które korzystnie wpływają na ciało i umysł. Wykorzystywane również przez psychologów, biologów, lekarzy oraz innych pracowników medycznych, potwierdzają skuteczne efekty leczenia poprzez kontakt z drzewami, naturą i terenami zielonymi.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

Uzdrawiające terapie naturalne – hortiterapia, terapia naturą, ekoterapia

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

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

Przytul się do drzewa i poczuj się dobrze



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 | terapie naturalne | umysł

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

pobierz fragment książki

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

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

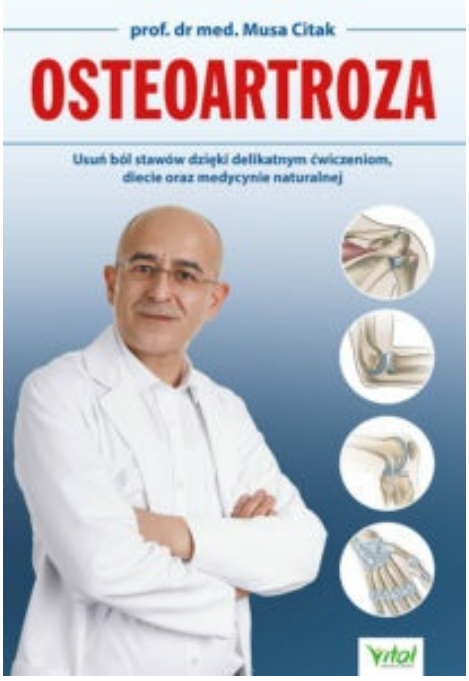
25 prostych ćwiczeń oddechowych dla Ciebie i Twoich bliskich

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

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

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

Jak oddychać, by być zdrowym i szczęśliwym!



pobierz fragment książki

Osteoartroza

Musa Citak

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

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból stawów | ebooki | mięśnie stawy i kości | terapie naturalne

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

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

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

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

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

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

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

Naturalne metody na zdrowe stawy

pobierz fragment książki

Ty też możesz pokonać raka

Chris Wark

Tytuł oryginału: Chris Beat Cancer. A Comprehensive Plan for Healing Naturally

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › afirmacje
Terapie › zioła
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

ebooki | herbaty ziołowe | nowotwór | stany zapalne | terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-564-1; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Liczba zachorowań na raka rośnie w zastraszającym tempie

Statystyki dotyczące zachorowań na raka są alarmujące. Nowotwory stały się drugą – po chorobach układu krążenia – główną przyczyną zgonów na świecie. Uważa się, że w nadchodzących latach przejmą pozycję niechlubnego lidera w tej statystyce. Ogromna liczba przypadków zachorowań na raka nie jest, jak się powszechnie uważa, spowodowana złymi genami czy pechem. To bezpośrednia suma wieloletnich wyborów w codziennej diecie i stylu życia. Rak płuc jest numerem jeden wśród śmiertelnych nowotworów zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, a palenie jest przyczyną około 90 proc. tej choroby i przynajmniej 30 proc. innych nowotworów, włączając białaczkę i nowotwory przewodu pokarmowego, głowy, szyi i jajników. To zatrważające! Dlatego nikt z nas nie może sobie pozwolić na ignorowanie tych alarmujących prognoz. Czas wreszcie zadbać o siebie oraz najbliższych i nauczyć się jak pokonać raka bez chemii.

Autor wyleczył się z raka jelita grubego

Autor sam chorował na raka. Kilkanaście lat temu, w wieku 26 lat, zdiagnozowano u niego nowotwór jelita grubego III stopnia. Przeszedł operację usunięcia guza wielkości piłki golfowej oraz jednej trzeciej jelita grubego. Po operacji, zamiast tradycyjnej chemioterapii, postanowił wziąć się za siebie i zmienić całe swoje dotychczasowe życie. Zastosował odpowiednią dietę wolną od toksyn i przeciwnowotworową bogatą w najważniejsze składniki odżywcze oraz skorzystał z naturalnych metod leczenia. Dzięki temu całkowicie wyzdrowiał i dziś po nowotworze nie ma już śladu.

Jak pokonać raka bez chemii

Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak pokonać raka i zapobiegać jego powstawaniu, trafiłeś we właściwe miejsce! W tej książce Chris Wark dzieli się swoim doświadczeniem w niefarmakologicznych metodach leczenia. Podpowiada, jakie produkty są bogate w najważniejsze składniki odżywcze, które pomogą Ci uzdrowić organizm od wewnątrz, niszcząc przy tym komórki rakowe. Podaje wiele naturalnych i skutecznych sposobów zapobiegania i leczenia raka, jak również zalecenia żywieniowe i przepisy, które zwiększą Twoją odporność i jakość życia. Jedzenie, które spożywał, Autor traktował jak swój bazowy lek. Dlatego też za każdym razem, gdy jadł superżywność (superfoods), taką jak: kiełki, borówki, maliny, żeń-szeń, jarmuż, karczochy, grzyby maitake, kapusta włoska czy kurkuma, odczuwał ogromny przypływ energii. Wynikał on z niesamowicie wysokiej zawartości składników odżywczych znajdujących się w tych produktach. Dodatkowo ich spożywanie zwiększało alkaliczność organizmu, która z kolei pomaga zapobiegać chorobom takim jak rak.

Dobre odżywianie podstawą dobrego zdrowia

Wszyscy wiemy, że dobre odżywianie jest podstawą dobrego zdrowia. Nauka stale ujawnia niesamowite informacje na ten temat. Dlatego Chris Wark oferuje pyszne i niezliczone możliwości stosowania żywności jako leku. Postawił na składniki diety przeciwnowotworowej, czyli surowe owoce, warzywa, grzyby, przyprawy, orzechy, nasiona i herbaty ziołowe. Zrezygnował zaś z alkoholu, martwej żywności, cukru i żywności wysokoprzetworzonej. Skupił się na leczeniu mentalnym, emocjonalnym i duchowym. Zadbał o wyciszenie organizmu, wewnętrzny spokój, harmonię i przywrócenie równowagi w ciele i umyśle. Korzystał z terapii integracyjnych, takich jak chiropraktyka, akupunktura czy masaż tkanek głębokich – integracja strukturalna, znana również jako „rolfing”. Dzisiaj jest już całkowicie zdrowy, silny i wolny od komórek rakowych!

Przekonaj się, jak skutecznie możesz wyleczyć się z raka

pobierz fragment książki

Wylecz refluks i zgagę prawidłową dietą

dr Jonathan Aviv Samara Kaufmann Aviv

Tytuł oryginału: The Acid Watcher Cookbook: 100+ Delicious Recipes to Prevent and Heal Acid Reflux Disease

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

ebooki | refluks | stany zapalne | układ trawienny | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-531-3; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I-dodruk;

Poznaj wszystkie objawy refluksu – zgaga jest tylko jednym z nich

Wiele osób uważa, że jedynym objawem refluksu, czyli nadkwasoty, jest zgaga. Jak się okazuje, jest to bardzo mylące i często wręcz niebezpieczne przekonanie. Oprócz zgagi, do symptomów wywołanych przez szkodliwe działanie kwasu zalicza się również: chrypkę, chroniczny kaszel, nagły ból i uczucie ściskania w gardle, spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła, alergie, płytki oddech. A także objawy ze strony układu trawiennego jak na przykład wzdęcia. Najnowsze badania naukowe wykazały, że spożycie substancji kwasotwórczej prowadzi do wystąpienia ogólnoustrojowego stanu zapalnego. Oznacza to, że szkody wywołane kwasem, zakwaszenie organizmu i przewlekłe stany zapalne przyczyniają się do powstawania chorób w całym organizmie. A co za tym idzie – utraty zdrowia.

Podczas gdy podstawą i warunkiem zdrowia i dobrego samopoczucia przy męczącej chorobie refleksowej jest terapia… dietą. Z pewnością dzięki tej książce i przepisom zgodnym z zasadami zdrowego odżywiania, przekonasz się, że dieta antyrefluksowa nie jest wcale taka skomplikowana. A czas spędzony w kuchni i gotowanie będą przyjemnością.

Dieta antyrefluksowa i sprawdzone przepisy w książce kucharskiej autorstwa światowej sławy lekarza

Zaproponowana przez Autorów – jako terapia – dieta antyrefluksowa (niskokwasowa, zasadowa) jest bogata w błonnik, uwzględniająca wysokiej jakości białko, węglowodany oraz tłuszcze. Przede wszystkim jej zadaniem jest wyeliminowanie zakwaszenia organizmu. Uleczenie uszkodzonych przez kwas tkanek w organizmie poprzez wyeliminowanie wysoko przetworzonych pokarmów kwasotwórczych. I zastąpienie ich naturalnymi produktami niskokwasowymi. Ważnym aspektem jest to, że uzdrawiający układ trawienny program żywieniowy, który przedstawia światowej sławy lekarz dr Jonathan Aviv, zaczyna się od 28-dniowej fazy zdrowienia, po której następuje faza podtrzymująca. Tak też podzielone są przepisy w tej pięknie ilustrowanej książce kucharskiej.

Autorzy nie tylko wytłumaczą Ci, na czym polega dieta niskokwasowa i zdrowe odżywianie. Dzięki tej książce poznasz również najczęściej powtarzane mity na temat diety zasadowej. Autorzy nauczą Cię również, jak możesz bezpiecznie wprowadzić do diety „zabronione" dotąd pokarmy, jak na przykład pomidory, cytrusy czy ocet. Sekret tkwi w odpowiednim połączeniu ich z żywnością alkaliczną (w procesie gotowania czy miksowania) tak, aby ich kwasowość została zneutralizowana, a smak zachowany. To naprawdę możliwe! By ułatwić Ci start w kuchni, w książce znajduje się również pomocny wykaz wartości ph wybranych produktów spożywczych i napojów, a także przykładowe jadłospisy i listy zakupów.

Prosta dieta antyrefluksowa – już teraz wypróbuj jeden z przepisów!

Zupa soczewicowa to przepyszne połączenie soczewicy, marchwi i selera naciowego. W przeciwieństwie do typowych zup z soczewicy, zawierających takie składniki, jak cebula, czosnek i pomidor, które mogą powodować wzdęcia i stany zapalne, ta wersja łączy popularną roślinę strączkową z klasycznym bulionem warzywnym i zasadowymi warzywami. Już po godzinie – bo taki jest czas przygotowania – Twoje podniebienie i żołądek ucieszy niezwykle sycące i wyśmienite danie.

Składniki na 2 porcje:
– 1 łyżka oliwy z oliwek
– 1 duża obrana i posiekana marchewka (około ¾ szklanki)
– 3 posiekane łodygi selera naciowego (około ¾ szklanki)
– 1 ½ łyżeczki drobnoziarnistej soli celtyckiej
– 6 filiżanek bulionu warzywnego
– ¾ szklanki zielonej soczewicy, opłukanej i osuszonej
– posiekana świeża natka pietruszki, do udekorowania zupy

Postaw duży garnek na średnim ogniu. Dodaj oliwę z oliwek, marchew, seler naciowy oraz sól. Smaż warzywa do miękkości przez około 3 minuty. Następnie wlej do garnka bulion i wsyp soczewicę. Wymieszaj. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu (częściowo pod przykryciem) przez około 45 minut, aż soczewica zmięknie. Na koniec przelej zupę do dwóch miseczek i udekoruj natką pietruszki. Gotowe!

Biblia oleju kokosowego

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Oil for A Healthy Planet: A Sustainable Natural Resource that Saves Lives and Protects the Environment

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Terapie › detoks
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › choroby

Alzheimer | ebooki | olej kokosowy | olej roślinny | Parkinson | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-521-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020;

pobierz fragment książki

Olej kokosowy – niezawodny lek również dla ciebie

Olej kokosowy jest wyjątkową superżywnością. Dr Bruce Fife – autorytet i badacz leczniczych właściwości oleju kokosowego po raz kolejny zadziwił świat swoją publikacją. Zawarł w niej ogromną ilość badań naukowych, które potwierdzają działanie oleju kokosowego jako leku, dodatku do mleka dla niemowląt czy leku przeciwko kandydozie. Udowadnia, że jest on pomocny szczególnie u osób z problemami trawiennymi. Przede wszystkim zapobiega wielu chorobom – od raka i cukrzycy po grypę i AIDS. Będziesz zdumiony ilością zastosowań oleju kokosowego, które poznasz z tej książki.

Olej kokosowy pozwala zachować zdrowy mózg

Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że podwyższenie poziomu ketonów we krwi, wynikające ze spożywania oleju kokosowego lub korzystania z innych ich źródeł, to najbardziej obiecująca forma terapii w przypadku chorób związanych z mózgiem. Spożywanie oleju kokosowego przede wszystkim łagodzi objawy choroby Alzheimera, jak również innych chorób degeneracyjnych, w tym choroby Parkinsona, padaczki, pląsawicy Huntingtona, stwardnienia zanikowego bocznego oraz stwardnienia rozsianego. Możesz być pewien tego, że tak prosta interwencja dietetyczna ma tak ogromny wpływ na kondycję mózgu. Z pewnością możesz już teraz zadbać o profilaktykę własną i rodziny, codziennie dodając go do swoich potraw.

Jak możesz wykorzystać olej kokosowy

Trwałość jajek możesz wydłużyć, pokrywając skorupki cienką warstwą oleju kokosowego. Wystarczy rozpuścić olej kokosowy (ale nie rozgrzewać) i zanurzyć w nim jajka albo posmarować za pomocą pędzelka. Następnie jajka należy przechowywać w chłodnym miejscu. Nie dopuszcza on tlenu do wnętrza jajek. Zakonserwowane w ten sposób zachowują trwałość nawet do 9 miesięcy. Jak jeszcze możesz wykorzystać olej kokosowy, sprawdź w tej książce.

Czy wiesz, że olej kokosowy:

– wzmacnia układ odpornościowy,
– zapobiega chorobom serca,
– równoważy spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych,
– poprawia funkcje trawienne, a przede wszystkim pracę wątroby,
– poprawia wchłanianie substancji odżywczych (witamin, minerałów, aminokwasów, fitosubstancji odżywczych rozpuszczalnych w tłuszczach),
– działa jako ochronny przeciwutleniacz,
– pomaga dbać o odpowiedni poziom cukru we krwi (korzystne dla cukrzyków),
– pomaga w kontrolowaniu wagi,
– odciąża trzustkę (obniża zapotrzebowanie organizmu na enzymy i hormony trzustkowe),
– łagodzi objawy chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera, Parkinsona, SM i inne.

Sekret urody Mirandy Kerr – olej kokosowy

Modelka lansująca produkty Victoria's Secret twierdzi, że olej kokosowy to jeden z sekretów jej sukcesu. Mówi, że olejowi kokosowemu zawdzięcza nieskazitelną cerę, lśniące włosy i szczupłą sylwetkę. „Spożywam go od czternastego roku życia. To jeden z tych produktów, bez których nie mogę żyć. Bez oleju kokosowego nie zaczynam dnia. Codziennie dodaję cztery łyżeczki do sałatek, przygotowywanych potraw albo zielonej herbaty. (…) Zastępuje mi inne oleje powszechnie stosowane w kuchni". W styczniu 2011 roku urodziła pierwsze dziecko. Mówi, że olej kokosowy odegrał kluczową rolę w szybkim odzyskaniu figury supermodelki i zaledwie po kilku miesiącach od połogu wróciła do pracy.

Kosmetyki z oleju kokosowego

Surowy nierafinowany olej kokosowy to wspaniały naturalny środek natłuszczający do ciała, a w szczególności olej do masażu. Mydło z jego zawartością możesz bardzo łatwo zrobić – pieni się nawet w wodzie morskiej. Możesz je stosować codziennie. Nie tylko zadbasz o higienę ciała,

ale również o kondycję skóry. Olej działa kojąco i leczniczo na rany, przebarwienia, wypryski, cellulit i inne niedoskonałości.

3 łyżki oleju kokosowego dziennie uwolnią Cię od bólu

Pleśń – ukryta przyczyna chorób

dr Jill Crista

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

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › pasożyty
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

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

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

pobierz fragment książki

Zatrucie pleśnią groźne dla organizmu?

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

Od pleśni do chorób

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

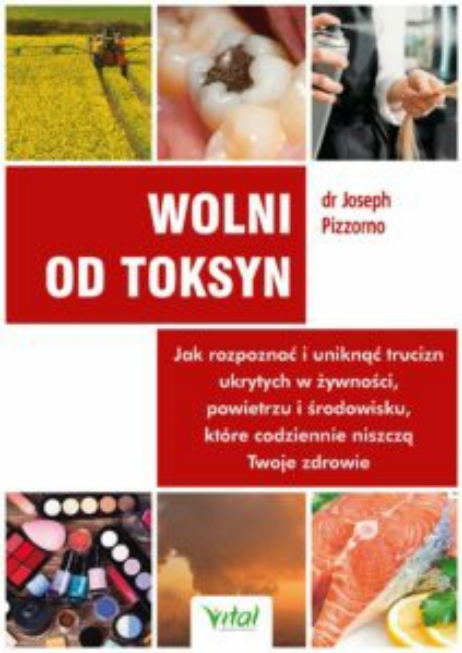
Czy masz objawy zatrucia pleśnią?

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

Jak wyleczyć zatrucie toksyczną pleśnią?

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

Wygraj z toksyczną pleśnią i odzyskaj zdrowie



pobierz fragment książki

Wolni od toksyn

dr Joseph Pizzorno

Tytuł oryginału: The Toxin Solution: How Hidden Poisons in the Air, Water, Food, and Products We Use Are Destroying Our Health - AND WHAT WE CAN DO TO FIX IT

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kosmetyki

alergie | Alzheimer | choroby autoimmunologiczne | cukrzyca | ebooki | nowotwór | oczyszczanie organizmu | odporność | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-525-2; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Toksyczne substancje są przyczyną wielu groźnych chorób– jak uniknąć trucizn?

Pewnie nieraz zastanawiałeś się, jakie są przyczyny groźnych chorób? Chociaż – co potwierdzają badania naukowe – to styl życia, dieta i czynniki genetyczne w dużej mierze kształtują nasze zdrowie. Jednak pojawienie się nieprzyjemnych objawów i rozwój chorób o charakterze przewlekłym często ma swoje źródło w obecności toksyn. Przykładem takiego schorzenia może być cukrzyca, która 60 lat temu występowała zaledwie u 1 procenta populacji. Dziś na cukrzycę choruje aż 7 procent Polaków. Wśród dwudziestolatków obserwuje się z kolei wzrost zachorowań na dolegliwości układu krążenia i otyłość. Toksyny obecne w środowisku, pożywieniu i kosmetykach mogą zwiększać bądź zmniejszać tempo pracy serca, zaburzać funkcjonowanie połączeń nerwowych decydujących o działaniu mózgu, zmniejszać produkcję hormonów tarczycy czy blokować receptory aktywowane przez insulinę. Jak więc uniknąć trucizn?

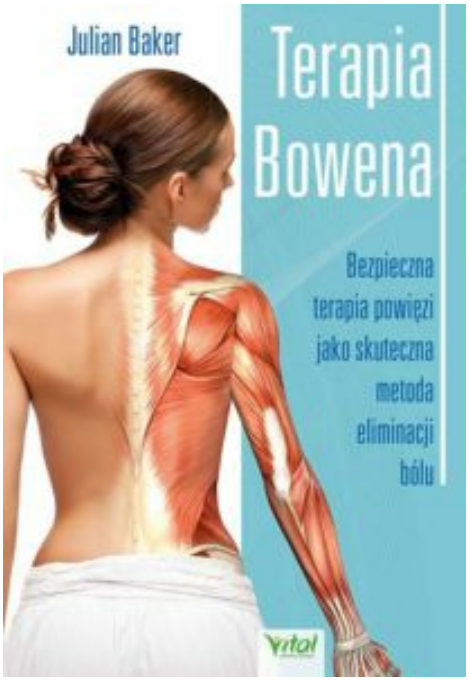
Toksyny wchłaniane nawet w niewielkich ilościach przez lata gromadzą się w organizmie

Pomadki do ust ze szkodliwym ołowiem, rozregulowujące układ hormonalny ftalany z perfum i lakieru do włosów, glin w antyperspirantach, rakotwórczy glifosat powszechnie stosowany w rolnictwie, ryby skażone rtęcią, dodawany do napojów benzoesan sodu, który uszkadza ludzkie DNA, nie mówiąc już o morzu plastiku. To wszystko brzmi bardzo groźnie. Zwłaszcza kiedy zdasz sobie sprawę, że te trucizny ukryte są w produktach codziennego użytku, pożywieniu, powietrzu czy glebie. Stosowane przez lata niosą ogromne ryzyko dla Twojego zdrowia i organizmu.

Dowiesz się nie tylko, jak usuwać toksyny z organizmu, ale także jak uniknąć trucizn

Autor, lekarz, naturopata, pionier medycyny integracyjnej, pomoże Ci rozpoznać uszkodzenia powstałe w wyniku działalności toksyn. Przekaże Ci skuteczne narzędzia i sposoby na usunięcie toksyn z organizmu, a co za tym idzie – także na poprawę Twojego zdrowia. Dzięki informacjom zawartym w tej książce:
– nauczysz się, jak unikać kontaktu z toksynami,
– dowiesz się, jak przebiega proces detoksykacji,
– zregenerujesz narządy wewnętrzne odpowiedzialne za detoksykację,
– znacząco poprawisz swoją zdolność do usuwania toksyn z organizmu,
– będziesz mógł zwalczyć dręczące Cię dolegliwości i zapobiegniesz rozwojowi chorób,
– poznasz kosmetyki i środki, których należy unikać,
– dowiesz się, jakie problemy zdrowotne powodują trujące substancje zawarte w żywności, powietrzu i środowisku.

Nie pozwól, by powszechne toksyny zrujnowały Twoje zdrowie!



Terapia Bowena

Julian Baker

Tytuł oryginału: Bowen Unravelled. A Journey into the Fascial Understanding of the Bowen Technique

Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ból | ból stawów | ebooki | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-513-9; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Terapia Bowena czyni cuda

Technika Bowena, znana również jako terapia Bowena, powięziowa albo „terapia lekkim dotykiem". To holistyczna metoda manualna, która pobudza w organizmie mechanizmy samoleczenia. Polecana dla każdego, bez względu na wiek i stan zdrowia. Odpowiednia zarówno dla noworodków, jak i osób starszych. Uznawana za jedno z największych osiągnięć medycyny naturalnej XX wieku. Zabiegi Bowena oparte są na wykonywaniu delikatnych i charakterystycznych ruchów przywracających zdrowie. Terapię tę można stosować w przypadku drobnych dolegliwości, jak również w chorobach przewlekłych czy neurologicznych. Natomiast wykorzystywana profilaktycznie zwiększa odporność, korzystnie wpływa na cały organizm oraz likwiduje każdy ból. Praktykowana przez tysiące ludzi na całym świecie, teraz dostępna również dla Ciebie.

Technika Bowena – terapia powięziowa

Julian Baker jest terapeutą od 25 lat i jednym ze światowych ekspertów w dziedzinie techniki Bowena, powięzi i tkanki łącznej. W tej kompleksowej książce prezentuje terapię alternatywną, która jest połączona z wiedzą anatomiczną i naukowym zrozumieniem techniki Bowena. Jest ona jedną z bezpiecznych metod terapeutycznych i najszybciej rozwijających się terapii pracy na mięśniach i tkance łącznej na świecie. To bardzo efektywny i nieinwazyjny system leczenia, który nie powoduje skutków ubocznych. Idealna i szczególnie pomocna przy bardzo ostrych dolegliwościach, ponieważ skupia się na niewielkim nacisku, aby inicjować i intensyfikować wrodzony proces samoleczenia. Autor objaśnia związek pomiędzy powięzią a mózgowym i autonomicznym układem nerwowym oraz wyjaśnia, w jaki sposób wszystko to łączy się z procesem naturalnego leczenia. Zaprezentowane przez niego alternatywne ujęcie anatomii ukazuje mechanizmy funkcjonowania i skuteczności masażu metodą Bowena.

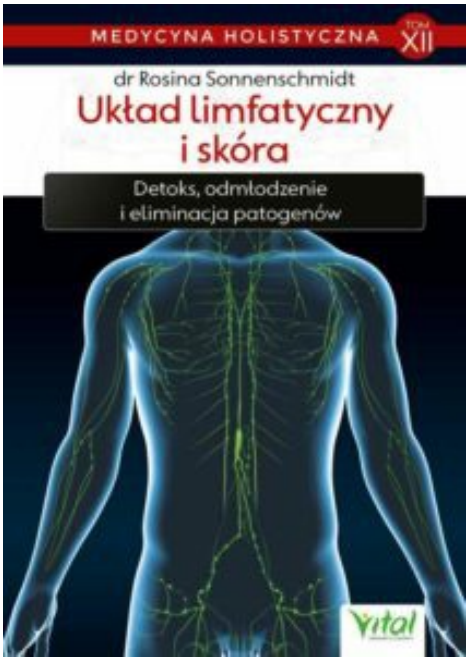
Dotyk, który leczy ból

Terapia metodą Bowena polega na wykonywaniu delikatnych ruchów kciukami i palcami na mięśniach, ścięgnach, więzadłach, powięziach i innych tkankach chorego, wprowadzając go tym samym w stan rozluźnienia mięśniowo-powięziowego. Przy terapii Bowena nie wykorzystuje się żadnej siły ani masażu tkanek głębokich, a jedynie delikatny dotyk. W ten sposób pozbywamy się stresu, różnych napięć i skumulowanych, negatywnych emocji. Ważne jest, aby pomiędzy sesjami terapeutycznymi stosować kilkuminutowe przerwy, które pozwalają na uruchomienie w organizmie proces samoleczenia. Autor zapewnia, że efekty odczuwane są już po pierwszym zabiegu. Do stosowania terapii Bowena nie ma żadnych przeciwwskazań, nie powinno się jej jednak łączyć z innymi terapiami prowadzonymi w tym samym czasie.

Jedna skuteczna terapia na wiele chorób

W tym przewodniku znajdziesz ponad 100 kolorowych zdjęć, które będą niezwykle pomocne w leczeniu metodą Bowena. Z książki dowiesz się, czym jest terapia Bowena, na co pomaga i dlaczego jest tak bardzo skuteczna. Dzięki tej metodzie możesz pozbyć się: rwy kulszowej, bólu pleców, głowy, karku, zamrożonego barku, łokcia tenisisty, zespołu cieśni nadgarstka, problemów z oddychaniem, kataru siennego, nadciśnienia, problemów z nerkami, zapalenia stawów czy bólu kolan. Pomaga również w bólach kręgosłupa i napięciach całego ciała. Jest skuteczną terapią w długotrwałym zapobieganiu urazom sportowym. Sportowcy leczeni metodą Bowena rzadziej doznają poważnych kontuzji i szybciej wracają do zdrowia po mniejszych urazach. Stosowana jest także w przypadku bezsenności, przewlekłego zmęczenia, chorób neurologicznych, migren, zgagi i refluksu, wrzodów oraz biegunki.

Technika Bowena – manualna terapia na każdy ból



pobierz fragment książki

Układ limfatyczny i skóra – medycyna holistyczna tom XII

dr Rosina Sonnenschmidt

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

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › homeopatia
Dieta › dieta ketogeniczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe

bakterie | ebooki | grzybica | oczyszczanie organizmu | pielęgnacja ciała | seria - medycyna holistyczna | stany zapalne | zdrowa skóra

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

Co skóra mówi o stanie Twojego zdrowia?

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

Każda choroba przewlekła zaczyna się od skóry

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

Trądzik młodzieńczy – największy problem skóry nie tylko młodych ludzi

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

Czy zewnętrzne dbanie o skórę wystarcza

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

Jakie funkcje spełnia układ limfatyczny?

Nie tylko skóra spełnia funkcje oczyszczające. Również układ limfatyczny chroni Twój organizm przed infekcjami.
Układ limfatyczny:
– wspomaga obronę przed zewnętrznymi zarazkami.
– drenuje przestrzeń międzykomórkową za pośrednictwem chłonki.
– transportuje takie substancje, jak woda, białka, tłuszcze, limfocyty, komórki nowotworowe i inne, drobiny pyłu, wnikające przez skórę trucizny, jak na przykład barwniki po wykonaniu tatuażu.
– składa się z naczyń wypełnionych chłonką, które tworzą system transportowy, ale nie zamknięty obieg.
Naczynia limfatyczne zaczynają się od ślepych zakończeń w przestrzeni międzykomórkowej i uwalniają chłonkę do krwiobiegu żylnego. Oczyszczeniu chłonki, a w efekcie wszystkich narządów limfatycznych, służy suplementacja środków ziołowych. W tej książce Autorka podpowiada, w jakich sytuacjach możesz stosować odpowiednie zioła i szybko pozbyć się dolegliwości.

Zadbaj o skórę od wewnątrz

Książki z serii Medycyna holistyczna:

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

Efekt placebo – medytacja 1

dr Joe Dispenza

Tytuł oryginału: You Are the Placebo Meditation 1: Changing Two Beliefs and Perceptions

Szczęście › rozwój osobisty
Terapie › medytacja
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja
Terapie › placebo
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

nowotwór | Parkinson | umysł | zdrowe serce

ISBN: 978-83-8168-515-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Efekt placebo – wykorzystaj moc swojego umysłu, aby wyleczyć ciało

Dr Joe Dispenza w swojej bestsellerowej książce pt. Efekt placebo połączył najnowsze badania z dziedziny neuronauki, biologii, psychologii, hipnozy, warunkowania behawioralnego oraz fizyki kwantowej, aby zdemistyfikować działanie efektu placebo i pokazać, jak pozornie niemożliwe staje się możliwe dla wszystkich. W książce Autor przedstawił wiele udokumentowanych przypadków pacjentów, którzy wyeliminowali choroby serca, depresję, zapalenie stawów, chorobę Parkinsona, a nawet nowotwory, wierząc w placebo.

Myśl o swoich medytacjach jak o placebo

Jednym z najważniejszych kroków do samouzdrowienia dzięki placebo jest codzienna medytacja. Dlatego dr Joe Dispenza stworzył wyjątkową i niepowtarzalną medytację, dzięki której doświadczysz szerokich możliwości, jakie zapewnia bycie własnym placebo. Jej celem jest zmiana Twoich przekonań i postrzegania Twojego życia na poziomie bytu biologicznego. Będziesz mógł w ten sposób zmienić swoją wymarzoną przyszłość w rzeczywistość. Medytacja ta nie tylko poszerzy horyzonty Twoich możliwości, ale również odkryje przed Tobą wyższy poziom uzdrawiania i funkcjonowania. Rozpoczynając ten proces, porzucisz myśli, uczucia i biologiczne uwarunkowania, które ograniczały Cię w przeszłości. Uwierzysz w swoją zdolność realizacji własnego potencjału i poddasz się inspirującym działaniom. Staniesz się placebo, które stworzy sobie szczęśliwą i zdrową przyszłość.

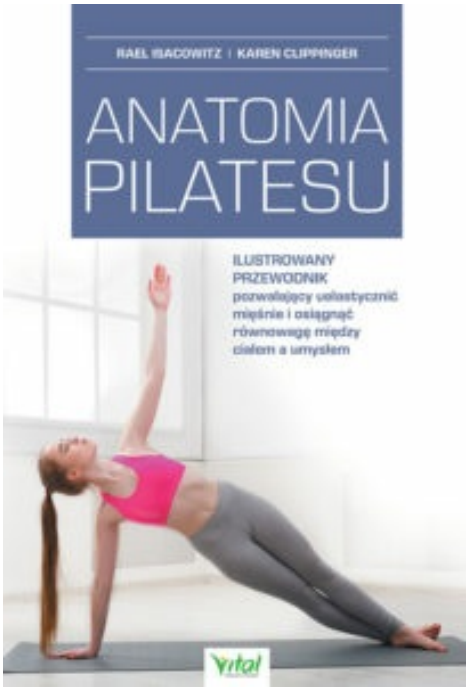
Stań się placebo!

Zastosujesz technikę otwartej koncentracji, która przeniesie Twoją uwagę ze świata zewnętrznego i wszystkiego, co Cię w nim rozprasza do przestrzeni znajdującej się wokół Ciebie. W ten sposób wprowadzisz swój umysł na poziom alfa czyli stan relaksu i kreatywności. W tym stanie świat wewnętrzny staje się prawdziwszy od zewnętrznego, co pozwala na znacznie łatwiejsze wprowadzanie zmian, których pożądasz. Kiedy odkryjesz miejsce obecnej chwili i zapomnisz o sobie jako o osobowości, którą zawsze byłeś, uzyskasz dostęp do innych możliwości, które już istnieją w polu kwantowym. Przestaniesz być połączony z tym samym ciałem-umysłem, z tą samą identyfikacją ze środowiskiem oraz przewidywalną linią czasu. W chwili obecnej znana przeszłość i przyszłość przestają istnieć, stajesz się czystą świadomością – samą myślą. To jest moment, w którym możesz zmienić i uzdrowić swoje ciało i otoczenie. A także stworzyć nową oś czasu dla swojego życia!

Dane techniczne:

Efekt placebo – medytacja 1 Zmiana dwóch przekonań i spostrzeżeń
Czas trwania: 1h 07 min.

Bądź myślą, która wpływa na materię



Anatomia pilatesu

Karen Clippinger Rael Isacowitz

Tytuł oryginału: Pilates Anatomy

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

ból | ból stawów | mięśnie stawy i kości | umysł

ISBN: 978-83-8168-485-9; **Cena katalogowa:** 98.80 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Ćwiczenia pilates – na co pomagają? Z pomocą przychodzi Anatomia pilatesu

Pilates to niezwykle przyjemny system ćwiczeń łączący w sobie elementy jogi, tai-chi, gimnastyki i baletu. To trening dla ciała i ducha, dzięki któremu bez większego wysiłku schudniesz i umięśnisz swoje ciało, zadbasz o zgrabną sylwetkę i płaski brzuch. Wzmocnisz kręgosłup i plecy, rozciągniesz i uelastycznisz mięśnie, a także nauczysz się, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała. *Anatomia pilatesu* to zestaw ćwiczeń, który działa rewelacyjnie nie tylko na ciało, ale również i umysł. Wzmacnia siłę fizyczną, elastyczność i koordynację ruchów, redukuje poziom stresu, polepsza koncentrację, sprzyja lepszemu samopoczuciu i relaksuje.

Pilates możesz wykonywać w domu

Jeśli chcesz cieszyć się zgrabną sylwetką być sprawny w każdym wieku, to zacznij ćwiczyć pilates. Nie tylko zwiększysz wytrzymałość i siłę , ale również zmniejszysz ból mięśni oraz ich różne dolegliwości. Ponadto, zyskasz większą płynność ruchów, poprawisz gibkość, a także zwiększysz mobilność stawów. Dzięki Autorom tej książki, którzy są wybitnymi profesjonalistami w dziedzinie pilatesu, poznasz technikę wykonywanych ćwiczeń, które zapewnią Ci także równowagę fizyczną i umysłową. Rael Isacowitz jest światowej sławy praktykiem i nauczycielem pilatesu z ponad czterdziestoletnim doświadczeniem, który słynnie z wyjątkowej sprawności fizycznej, a także sztuki integracji ciała z umysłem i duchem. Natomiast Karen Clippinger jest specjalistką od anatomii funkcjonalnej w tańcu, pozycji ciała, kinezjologii oraz pilatesu.

Pilates likwiduje cellulit i rzeźbi brzuch, a także wzmacnia kręgosłup i mięśnie

Dzięki temu bestsellerowemu poradnikowi, poznasz 46 prostych ćwiczeń na różne partie ciała, które będziesz mógł sam wykonywać w domu, i których efekty zauważysz bardzo szybko. Zestaw ćwiczeń na płaski brzuch, na kręgosłup, także ćwiczenia oddechowe czy rozciągające. Bez większego wysiłku zadbasz o te części swojej sylwetki, które według Ciebie wymagają wyszczuplenia. Wyrzeźbisz brzuch i sprawisz, że stanie się on płaski, pozbędziesz się bólu pleców, a także zlikwidujesz cellulit. Ponadto wzmocnisz i rozciągniesz określone mięśnie oraz dowiesz się, które z nich są aktywowane podczas każdego ćwiczenia. Ważne, aby przy tym kontrolować swój oddech, łącząc go z umysłem. Uświadomienie sobie każdego ruchu, pozwoli Ci wykonać określone ćwiczenie jak najdokładniej. Będziesz mógł je w pełni kontrolować i dogłębnie odczuwać.

Anatomia pilatesu to bogato ilustrowany przewodnik dla początkujących, fizjoterapeutów i profesjonalistów

Z tego praktycznego poradnika skorzystają zarówno początkujący uczniowie, jak i fizjoterapeuci, a także inni profesjonaliści posiadający rozległą wiedzę w dziedzinie anatomii człowieka. Wspaniałe ilustracje szczegółowo pokazują, które elementy Twojego ciała pracują podczas poszczególnych ćwiczeń. Poznasz główne mięśnie, listy mięśni i informacje anatomiczne, które dołączone są do wskazówek technicznych każdego wykonywanego ćwiczenia. Dzięki profesjonalnym medycznym szkicom dowiesz się, jak powinieneś efektywnie ćwiczyć.

Pilates to gimnastyka dla wszystkich – bez względu na wiek i poziom zaawansowania

Anatomia pilatesu pozwoli Ci dostosować program treningowy do własnych potrzeb, ponieważ prezentuje rozmaite techniki pilatesu, jakie się do tej pory pojawiły. Stanowi także bazę rzetelnych informacji dla wszystkich profesjonalistów i zwolenników pilatesu w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania. Znajdziesz w niej różnorodne techniki oddychania, koncentracji i samoświadomości zapewniające wyjątkowe doznania podczas ćwiczeń. Wzmocnią przy tym Twój umysł i ciało. Kręgosłup, stawy i mięśnie – one wszystkie są trenowane i eksploatowane podczas ćwiczeń pilates. Wybierz to, co będzie dla Ciebie najlepsze i krok po kroku doskonal swoje umiejętności, aby osiągnąć pełną harmonię ducha i ciała. Nie od dziś wiadomo, że w zdrowym ciele zdrowy duch!

Pilates dla ciała i ducha

Techniki stawiania baniek w powszechnych dolegliwościach

Kenneth Choi

Tytuł oryginału: Cupping Therapy for Muscles and Joints: An Easy-to-Understand Guide for Relieving Pain, Reducing Inflammation and Healing Injury

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › masaż
Terapie › energia
Zdrowie › choroby

ból stawów | ebooki | meridiany | terapie naturalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-457-6; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Co to jest terapia bańkami, czyli stawianie baniek?

Stawianie baniek to jedna z metod Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) stosowana od ponad 3000 lat. Polega na użyciu specjalnych naczynek (zwanych bańkami), które przystawia się do skóry w miejscach dotkniętych dolegliwościami. Działanie ssące uzyskuje się dzięki powstałemu wewnątrz bańki podciśnieniu, które można wytworzyć różnymi metodami: od podgrzewania naczynia czy użycia pompki mechanicznej do zwykłego odessania powietrza ustami. Następnie bańki pozostawia się na miejscu lub też przesuwa nimi po skórze, aby pobudzić krążenie w danej okolicy, uwolnić ciało od toksyn, a przede wszystkim poprawić ogólne samopoczucie. Terapia bańkami pomaga również w różnych dolegliwościach, takich jak łagodzenie bólu czy usuwanie stanów zapalnych. Możesz je również stosować przy różnego rodzaju infekcjach oraz ukąszeniach węży, a nawet owadów. Dzięki tej książce poznasz zasady stawiania baniek oraz dolegliwości w jakich możesz je bezpiecznie stosować. Dowiesz się jakie rodzaje baniek występują na rynku, a przede wszystkim odkryjesz metody ich stawiania.

Jak działa stawianie baniek i dlaczego warto je stosować?

Bańki odpowiednio postawione poprawiają krążenie, uśmierzają ból, usuwają toksyny z organizmu i aktywowują układ odpornościowy. Jak zatem to robią? Wyjaśni to Autor książki, Kenneth Choi, który jest dyplomowanym akupunkturzystą oraz praktykiem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Wytworzone wewnątrz bańki podciśnienie sprawia, że tkanka miękka w obrębie brzegu naczynka zostaje wessana do środka. Godnym uwagi jest fakt, że dla wyrównania zaburzonej równowagi krew napłynie też w rejon poniżej bańki, w którym stężenie krwi stało się niższe niż wokół niego.

Bańkoterapia – z pewnością najskuteczniejsza metoda uśmierzania bólu

Bańkoterapia jest dobrze znana jako metoda łagodzenia bólu. To działanie może wynikać z podwyższenia progu czucia bólu w okolicy wykonywania zabiegu. Wykazano też, że bańki aktywują punkty akupunkturowe, a akupunktura, jak wiadomo, pomaga uśmierzyć ból na kilka różnych sposobów. Głównie pobudza cienkie nerwy w tkance mięśniowej, które wysyłają impulsy do rdzenia kręgowego, gdzie uwalniane są neuroprzekaźniki blokujące sygnały bólowe mające dotrzeć do mózgu.

Jaki zestaw baniek kupić?

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów baniek. Są wykonane z różnych materiałów dlatego wymagają różnych technik użycia. Są przydatne w różnych dolegliwościach, mają swoje wady i zalety. W tej książce znajdziesz opisy różnego rodzaju baniek oraz sposoby i okoliczności ich użycia, a także ich plusy i minusy.
Najpopularniejsze zestawy do stawiania baniek to bańki:
– plastikowe próżniowe,
– magnetyczne,
– z obrotowym tłoczkiem,
– silikonowe,
– szklane,
– bambusowe.

Jaką technikę stawiania baniek zastosować?

Istnieje wiele różnych technik stawiania baniek, a każda ma swoje zastosowania i cele. Przede wszystkim powinieneś pamiętać, że określony rodzaj baniek może być odpowiedni do jednej techniki, ale nie pasuje do innej. Autor książki, Kenneth Choi, specjalista bańkoterapii, opisuje wiele skutecznych technik stawiania baniek. Dzięki jego opisom z łatwością wybierzesz taką metodę, która najszybciej upora się z Twoim bólem.
Najskuteczniejsze i zarazem najpopularniejsze techniki to bańki:
– mało intensywne,
– średnio intensywne,
– bardzo intensywne,

– przesuwane,
– błyskawiczne,
– cięte,
– z igłą,
– z przyżeganiem,
– ziołowe,
– wodne.

Zapobieganie starzeniu się i zmarszczkom dzięki bańkoterapii

Kurację bańkami można zastosować nie tylko w celu wygładzenia zmarszczek, ale też dla doprowadzenia do komórek skóry krwi i substancji odżywczych. Pomaga im to wytwarzać więcej kolagenu, co może z czasem zmniejszyć zmarszczki. Przekonasz się, że bańki poprawiają też ogólny stan zdrowia organizmu, co pomoże Ci w uzyskaniu młodszego i zdrowszego wyglądu skóry. Z pewnością będziesz zaskoczony ilością dolegliwości, które można pokonać stosując bańkoterapię.

Stawianie baniek pomoże Ci w takich dolegliwościach jak:

– cellulit,
– rozstępy,
– wzdęcia,
– zaparcia,
– biegunka,
– osłabienie apetytu,
– nieregularna menstruacja,
– bóle menstruacyjne,
– niepłodność,
– zespół menopauzy,
– przeziębienie,
– nieżyt („grypa”) żołądka,
– alergie,
– astma,
– trądzik,
– egzema i łuszczyca,
– półpasiec,
– niepokój i stres,
– zmęczenie,
– bezsenność.

Najłatwiejszy kurs stawiania baniek

Jak schudnąć w 4 krokach – dieta 4×4

Erin Oprea

Tytuł oryginału: The 4 x 4 Diet. 4 Key Foods, 4-Minute Workouts, Four Weeks to the Body You Want

Zdrowie › kobieta
Zdrowie › mężczyzna
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › aktywność fizyczna

ebooki | jak szybko schudnąć | pielęgnacja ciała

ISBN: 978-83-8168-484-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 334; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak schudnąć i w miesiąc zgubić brzuch?

Chcesz schudnąć, ale nie wiesz, jak się za to zabrać? Już od dawna planujesz, że zrobisz coś dla siebie, jednak nie bardzo Ci to wychodzi? Oczekujesz natychmiastowych efektów, a niestety nie robisz nic w tym kierunku? Dobrze trafiłeś. Dzięki tej książce weźmiesz się w końcu za siebie i przekonasz się, że to prostsze niż myślisz.

Sztuczki ułatwiające odchudzanie

Autorka, certyfikowana trenerka personalna, prezentuje program żywieniowy połączony z 4-minutowymi treningami – ćwiczeniami tabata, który sprawia, że wiele gwiazd Hollywood, takich jak Carrie Underwood i Jennifer Lopez, utrzymuje prawidłową wagę. Sekretem ich doskonałej budowy ciała jest dieta, łącząca aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie. Tym, co wyróżnia tę metodę, jest fakt, że pozwala ona nie tylko schudnąć i pozbyć się otyłości brzusznej, ale daje także dużo energii, zwiększając przy tym masę mięśniową.

Płaski brzuch i silne mięśnie

Dieta 4×4 została stworzona przez Erin Oprea, guru fitness. Dzięki swojemu doświadczeniu, Autorce udało się stworzyć dietę odpowiednią zarówno dla mężczyzn i kobiet, która łączy siłę mięśni i odchudzanie. Jej zdrowy styl życia odnosi się do 4 konkretnych rad żywieniowych, których przestrzeganie skutkuje utratą wagi oraz zmniejszeniem ryzyka rozwoju chorób, takich jak: schorzenia serca, cukrzyca, a nawet rak. Ponadto normalizuje stężenie cukru we krwi, wzmacnia umysł i poprawia samopoczucie. Wpływa korzystnie zarówno na działanie organów wewnętrznych, jak i wygląd.

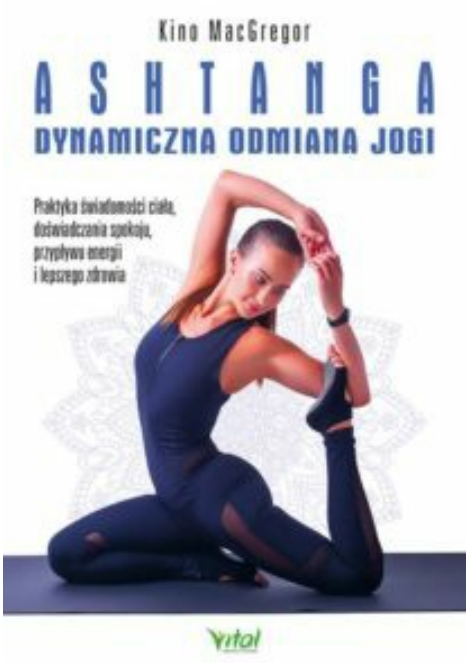
Jak schudnąć i rozbudować mięśnie ramion, nóg oraz tułowia?

Ten bazujący na koncepcji zdrowia i szczupłości program, łączy ze sobą elementy zdrowego odżywiania i treningu w jedną całość. Wystarczy, że ograniczysz spożywanie 4 kluczowych produktów – skrobi, cukru, sodu i alkoholu oraz będziesz wykonywał 4-minutowe tabaty, a rozbudujesz mięśnie ramion, nóg i tułowia. W zaledwie jeden miesiąc Twoje ciało stanie się silniejsze i bardziej sprawne, a Ty uświadomisz sobie, jaki negatywny wpływ miały te substancje na Twój organizm.

Co zrobić, żeby waga zaczęła spadać?

W książce znajdziesz szczegółowe instrukcje i zdjęcia, dzięki którym Autorka prezentuje aż 30 wersji 4-minutowych ćwiczeń, które będziesz móg podzielić na trzy poziomy: początkujący, średnio zaawansowany i zaawansowany. Pozwolą Ci one wyeliminować wzdęcia i osiągnąć bardziej płaski brzuch, zwiększyć masę mięśniową i wydolność metaboliczną, a także poprawić kondycję. Diecie 4×4 przyświeca idea, którą każdy z nas potrafi wprowadzić w codzienne życie. Pod jej wpływem zmieniamy sposób, w jaki myślimy o żywieniu, bo to nie jest dieta, a styl życia.

Odkryj 4 korzyści dla Twojego zdrowia i wyglądu



Ashtanga – dynamiczna odmiana jogi

Kino MacGregor

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

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

ebooki | jak szybko schudnąć | oczyszczanie organizmu | terapie naturalne

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

pobierz fragment książki

Ashtanga joga pomoże Ci wzmocnić ciało i oczyścić umysł

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

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

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

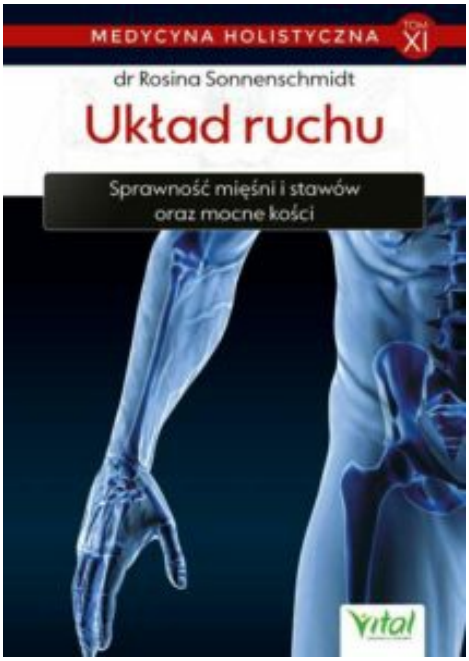
Uwolnij swoje myśli, odblokuj swoje ciało!

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

Ashtanga joga pomoże Ci:

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

Joga dla tych, którzy chcą więcej!



Układ ruchu – medycyna holistyczna tom XI

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Gliedmaßensystem - Fort-Schritt auf allen Ebenen: Band 11: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Terapie › energia
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › aromaterapia

ebooki | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-344-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 16,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dlaczego bolą nas mięśnie, stawy i powięzi?

Dlaczego cierpimy z powodu bólu kręgosłupa, mięśni, stawów i powięzi? Na to pytanie odpowie Ci naturopatka znana z holistycznych metod uzdrawiania, dr Rosina Sonnenschmidt. Jej odpowiedzi nie są wcale takie oczywiste. Odkryjesz, że nie tylko poprawny ruch ciała ma znaczenie. Nadrzędny wobec wszystkiego jest prawidłowy rytm oddychania. Jeśli borykasz się z zaburzeniami, osłabieniem czy destrukcyjnymi procesami w obrębie układu ruchowego, to przede wszystkim skup się na prawidłowym oddechu. Godnym uwagi jest to, że nie ma żadnej chronicznej choroby, której nie towarzyszyłoby płytkie oddychanie, utrata rytmu oddechu i ruchu oraz ograniczenie sprawności mentalnej.

Ból pleców, barku, kręgosłupa – to sygnały ostrzegawcze

Wydaje się, że napięcia w barkach, muskulaturze pleców oraz stawach są tak częste, że nie traktuje się już ich jako sygnałów ostrzegawczych sugerujących konieczność zmiany stylu życia. Zamiast tego ludzie czekają, aż ból ich powali, a sztywność w kościach całkowicie zastopuje jakiekolwiek ich działanie. Zanim do tego dojdzie, prawie nikt nie ma ochoty zatrzymać się w codziennym biegu. W rezultacie nieszkodliwe objawy w postaci napięcia mięśni i skurczów są ignorowane. Leki alopatyczne idealnie nadają się do tego, by zamaskować prawdziwy problem. Jak tylko ból i skurcz złagodnieją, idziemy dalej. Jednak nie musisz już dłużej akceptować tego stanu. W tej książce znajdziesz naturalne metody na ból mięśni, stawów, powięzi. Pomoże w tym homeopatia, naturopatia, techniki oddechowe, a w szczególności dieta i ćwiczenia.

Oczyść swój organizm i odzyskaj sprawność mięśni, stawów i powięzi

Pobudzenie rytmu oddechowego, odkwaszanie organizmu i usunięcie odpadów metabolicznych z krwi, tkanek i mięśni poprawia mobilność całego ciała. Czy istnieje choroba przewlekła bez zakwaszenia, nieżytu śluzówki i nagromadzenia odpadów metabolicznych? Nie. Autorka podkreśla, że gdy równowaga kwasowo-zasadowa środowiska wewnętrznego jest zachowana, wówczas wszystkie układy narządowe znów działają we właściwym rytmie. Ważnym aspektem jest odkwaszenie i jako najpilniejszy środek obejmuje przede wszystkim oddech, czyli głęboki wdech i długi, świadomy wydech. O skutecznych metodach odkwaszania możesz też przeczytać w innych tomach tej serii.

Jaki rodzaj ruchu wybrać, aby poprawić stan mięśni i stawów?

Niedostateczna sprawność mięśni i stawów jest rezultatem postępującego niedoboru aktywności ruchowej. Za dużo czasu spędzamy w samochodach, za biurkiem, brakuje nam ruchu. Autorka podpowie Ci, jaki rodzaj ruchu najlepiej wybrać w Twoim przypadku. Szczególnie korzystne są wszelkie formy tańca, ponieważ wymagają ruchu bioder. Także dalekowschodnie sztuki walki obejmują ćwiczenia, w których występują na przemian elementy szybkiej aktywności i odpoczynku. Poznasz zalety ćwiczeń tai chi, qigong albo spacerów, a nawet jazdy na rowerze. Ponieważ w różnego rodzaju ćwiczeniach ważny jest przede wszystkim przepływ oddechu, dlatego skup się na min zwłaszcza na świeżym powietrzu i uświadom sobie jego siłę.

Jak uniknąć chorób układu mięśniowo-szkieletowego, przede wszystkim sprawdzona dieta lecznicza

Z pewnością ważnym aspektem bólu mięśni, stawów i powięzi jest dieta jako całość. Niektóre pokarmy z powodu zawartości aminokwasów bezpośrednio wpływają na strukturę kości oraz elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. Z tej książki dowiesz się, jakie produkty spożywać, jak je przyrządzać, a przede wszystkim jak temperatura wpływa na ich przyswajalność. Które produkty można przyrządzić na surowo, gotować na parze lub lekko podsmażyć na wysokiej jakości oleju. Ponieważ problemy ze stawami obejmują złogi, a osłabienie kości wiąże się z niedożywieniem, organizm wymaga maksymalnej dostawy składników odżywczych oraz bardziej zasadowego środowiska wewnętrznego. W tej książce znajdziesz najważniejsze zasady spożywania posiłków, o których nigdy wcześniej nie słyszałeś.

Twój sposób na pozbycie się codziennego bólu

Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II

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

Aromaterapia dla każdego

dr Iwona Konopacka-Brud dr Władysław S. Brud

Terapie › aromaterapia
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kosmetyki

ebooki | olejki eteryczne | pielęgnacja ciała | terapie naturalne | zdrowa skóra

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

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 olejkiem cynamonowym. Z kolei olejek grejpfrutowy uwolni Cię od stresu i napięcia nerwowego. Lista chorób i dolegliwości, w których leczeniu sprawdzają się olejki do aromaterapii, jest długa. Przede wszystkim warto pamiętać, że aromaterapia dla każdego może przynieść jakieś korzyści. Dzięki tej książce dowiesz się, jak samodzielnie wykorzystać tę formę terapii do leczenia siebie lub bliskich osób. W tej sytuacji odwiedziny w gabinecie lekarskim nie będą konieczne, a wielość dostępnych rodzajów olejków eterycznych ułatwi dopasowanie ich działania do indywidualnych potrzeb. Nieważne, czy chodzi o zdrowie, czy też pielęgnację ciała.

Terapie naturalne – poznaj sekret działania olejków do aromaterapii

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

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

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

Sposoby przygotowania naturalnych olejków do aromaterapii – poradnik krok po kroku

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

Olejki, które uzdrawiają i pielęgnują!

Tantryczny masaż lingam

Klaus Jürgen Becker Michaela Riedl

Tytuł oryginału: Lingam Massage: Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben

Szczęście › związek
Szczęście › emocje
Terapie › masaż
Szczęście › radość
Szczęście › miłość
Zdrowie › relaks

ebooki | relacje | życie intymne

ISBN: 978-83-8168-453-8; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 276; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Masaż lingam – głęboki dostęp do męskiej seksualności

Sanskryckie słowo „lingam" oznacza nie tylko męskie genitalia pod względem anatomicznym, jest to również symbol siły i kultu męskości. Masaż lingam jest wsparciem dla mężczyzn, którzy chcą doświadczyć oraz poszerzyć fizyczny, psychiczny oraz duchowy wymiar swojej seksualności. Jego początki sięgają Josepha Kramera, który opracował tę metodę około 20 lat temu. W książce wykorzystano jego wiedzę z zakresu współczesnych badań seksualnych, pracy z ciałem, tantry i taoizmu. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku, nauczysz się wykonywać tantryczny masaż lingam oraz posiądziesz dogłębną wiedzę na temat anatomicznych, fizjologicznych i psychologicznych podstaw męskiej seksualności. Dzięki temu, nie tylko wzbogacisz swoje życie intymne, ale również wejdziesz na nowy poziom relacji z partnerem.

Eksperci masażu tantrycznego i erotycznego odkrywają przez Tobą sekrety rozkoszy

Coraz większa liczba mężczyzn poszukuje nowej, świadomej i w pełni satysfakcjonującej seksualności. Dlatego, po ukazaniu się książki *„Tantryczny masaż yoni"* przyszedł czas na jej męski odpowiednik! Michaela Riedl, autorka pierwszej części poradnika o masażu erotycznym oraz Klaus Jürgen Becker, specjalista tantry, masażu oraz technik oddechowych, połączyli swoje siły tworząc ponadczasową i kompletną publikację opisującą tajniki adorowania lingam. Książka skierowana jest zarówno do mężczyzn chcących odkryć lub pogłębić swoją seksualność, jak i kobiet pragnących poznać tajemnice męskiej rozkoszy.

Masaż lingam, to coś więcej niż masaż miejsc intymnych

Praktyczne porady Autorów obnażą przed Tobą świat męskiej rozkoszy! Odkryjesz, jak krok po kroku, wykonać jeden z najbardziej zmysłowych masaży tantrycznych – masaż lingam. Dzięki prostym, lecz rzeczowym wskazówkom, dowiesz się, w jaki sposób budować relacje i atmosferę w sypialni, wykonać nastrajający masaż całego ciała, a także stopniowo wzbudzać pożądanie partnera. Odkryjesz jak ważne jest świadome wzmacnianie mięśni dna miednicy, tzw. mięśni Kegla, które mają bezpośredni wpływ na doznawanie silniejszych orgazmów. Autorzy opisali tu również proste ćwiczenia pomagające zachować pełną kontrolę nad wytryskiem – to oznacza koniec problemów z przedwczesnym wytryskiem, stanowiącym zmorę wielu par!

Dzięki tej książce odkryjesz również:

– czy wielokrotne orgazmy są jedynie przywilejem kobiet,
– tajemnice erekcji np. co oznacza jej brak, w jaki sposób ją wywołać, skąd się biorą zaburzenia i jak sobie z nimi poradzić,
– skuteczne sposoby podnoszenia energii seksualnej i pożądania u mężczyzny,
– połączenie prostaty i punktu G,
– masaż prostaty, mający pozytywny wpływ nie tylko na potencję ale również zdrowie,
– relacje mężczyzn, którzy doświadczyli masażu lingam.

Tajemnice męskiej rozkoszy obnażone!

6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych

Palmer Kippola

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

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

ebooki stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-456-9; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 440; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

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

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

Skąd się biorą choroby autoimmunologiczne?

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

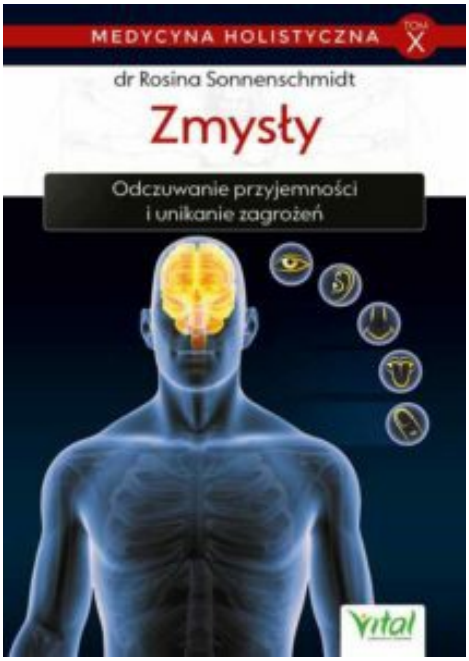
Jak wyleczyć stwardnienie rozsiane?

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

Dieta ketogeniczna czy bezglutenowa – jak leczyć choroby autoimmunologiczne?

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

Zadbaj o to, co najważniejsze, czyli ZDROWIE!



pobierz fragment książki

Zmysły – medycyna holistyczna tom X

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Sinnesorgane - Wunderwerk der Kommunikation: Band 10: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

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

ebooki | seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-338-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Jakie znaczenie mają zmysły?

Zmysły i ich kondycja są ważnym elementem naszego życia. O wszelkich zaburzeniach zmysłów oraz jak je leczyć, dowiesz się z X tomu serii *Medycyna holistyczna*. Percepcja zmysłowa nie jest procesem czysto funkcjonalnym. Możesz to sprawdzić na sobie. Niech ktoś zawiąże Ci oczy i poda jakiś przedmiot. Aby odgadnąć, co to jest, musisz go poczuć. Aby go poczuć, musisz poruszać dłońmi i palcami, przesuwając nimi po przedmiocie. Już rozumiesz, że nie jest łatwo pozbyć się jednego ze zmysłów, np. wzroku? Ta książka podpowie Ci jak postępować, jeśli masz problem z którymkolwiek ze zmysłów: smakiem, węchem, dotykiem (czuciem), wzrokiem czy słuchem. Jeśli zauważysz jakieś zmiany, np. w smaku czy węchu, bardzo ważne jest, abyś jak najszybciej zareagował i koniecznie poszukał pomocy. Możesz zacząć od przeczytania tej książki.

Zmysł smaku – czy na pewno czujesz wszystkie smaki, zwłaszcza po COVID-19?

Wszystkie ważne układy narządów i zmysły są powiązane ze smakiem Jeśli szczególnie lubisz jakiś rodzaj smaku, cierpią na tym pozostałe i równowaga zostaje naruszona.
Czy wiesz że:
– nadmiar smaku kwaśnego zapobiega przekształceniu kwasów w zasady, zakwasza krew i tkanki, a zwłaszcza upośledza metabolizm wątroby.
– jeśli nadużywasz smaku gorzkiego, może on powodować tachykardię (szybkie bicie serca) oraz niewydolność krążeniową.
– nadmiar smaku słodkiego przede wszystkim zakwasza żołądek, jelita, krew, a w szczególności tkanki. Typową tego konsekwencją jest otyłość i nadwaga.
– nadmiar smaku ostrego oraz pikantnego przeciąża narządy oddechowe, trawienie i wydalanie stolca. Chociaż smak ostry może pobudzać pocenie się, a przez to wydalanie przez skórę, może również prowadzić do odwodnienia błon śluzowych.
– nadmiar smaku słonego szczególnie upośledza czynność nerek. Może powodować nadciśnienie tętnicze.
Uzdrowienie zmysłu smaku oznacza, że odczuwa się wszystkie smaki i bierze je pod uwagę w odżywianiu. W tej książce znajdziesz produkty, które mają wpływ na wszystkie zmysły, pobudzają je, a przede wszystkim uzdrawiają.

Zmysł węchu – czy można zlekceważyć katar?

Ostry nieżyt nosa jest chorobą wirusową powodowaną przez zakażenie kropelkowe. Inne przyczyny to wychłodzenie organizmu, zmiany ukrwienia błon śluzowych nosa i nadmierne wytwarzanie wydzieliny. To z kolei powoduje zbyt częste oddychanie przez usta. Od chwili zakażenia do wystąpienia nieżytu nosa mija od kilku godzin do dwóch dni. Następnym etapem jest infekcja mieszana z udziałem bakterii *Coccobacillus*. U osoby zdrowej ostry nieżyt nosa trwa około tygodnia. Jednak zwykły katar, który często lekceważymy, może osłabić węch, smak, a przede wszystkim wpłynąć negatywnie na inne zmysły. A osłabienie zmysłów oznacza chorobę całego ciała. Autorka, znana terapeutka holistyczna, podpowie Ci jak pobyć się kataru w dwa dni i w pełni odzyskać zmysł węchu.

Jak działa oraz jak wygląda twój świat, czyli zmysł dotyku

Zmysł dotyku kojarzy nam się przede wszystkim z dłońmi. Małe dzieci z ich pomocą poznają świat – dotykają, chwytają i doświadczają przedmiotów i uczuć. Dotyk wyraża również potrzebę odczuwania. Zmysł dotyku, uczucia, wrażliwość dotykowa i ciało tworzą jedność. W tej publikacji znajdziesz ćwiczenia oddechowe, leczniczą dietę na odnowę pracy jelit, terapię solami Schüsslera, techniki odkwaszenia oraz detoksykacji organizmu. Te wszystkie metody z pewnością pomogą Ci pobudzić zmysł dotyku poprzez oddech, skórę, jelito oraz nerki i pęcherz.

Zmysł wzroku – jak o niego dbać?

Współcześnie największe znaczenie przywiązuje się do widzenia. Wzrok nazywany jest największym skarbem wśród zmysłów. Wszystko w życiu ukierunkowane jest na zmysł wzroku. Jak myślisz: jeśli zawiążesz sobie oczy, to ile razy się potkniesz, zanim przejdziesz kilka metrów we własnym domu? Teraz wiesz, że o wzrok powinieneś dbać w szczególności. Dzięki tej książce poznasz naturalne metody poprawy wzroku, głównie poprzez substancje odżywcze zawarte w żywności.

Wyostrz swoje zmysły

Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

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

pobierz fragment książki

Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów

dr Claire Weekes

Tytuł oryginału: Complete self help for your nerves. Learn to relax and enjoy life again by overcoming stress and fear

Szczęście › pokochaj siebie
Szczęście › emocje
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja
Szczęście › radość
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › stres

ebooki

ISBN: 978-83-8168-448-4; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 252; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - zmienione ;

Choroby nerwowe – jak możesz je rozpoznać i wyleczyć?

Cierpisz na depresję? Nie możesz się pozbyć obezwładniającego lęku? Łatwo denerwujesz się z powodu drobnostek? A może trapi Cię poczucie winy lub straciłeś wiarę w siebie i własne możliwości? Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na jedno z tak postawionych pytań, prawdopodobnie dotknęła Cię choroba nerwowa. Niestety, tego typu dolegliwości stały się znakiem naszych czasów. Zawrotne tempo życia, wielość docierających do nas bodźców, liczne wyzwania, presja zawodowa czy dramatyczne przeżycia osobiste sprawiają, że coraz więcej ludzi musi stawić czoła chorobom nerwowym. Wśród nich możesz znaleźć się Ty, Twoi bliscy lub znajomi. Bo choroby nerwowe nie wybierają. Atakują niezależnie od płci, wieku, statusu zawodowego. Niszczą zarówno umysł, jak i ciało. Są bezwzględne, a przy tym podstępne, bowiem wielokrotnie skutecznie maskują się, udając zmęczenie, chwilowy smutek czy frustrację. Ale nie jesteś wobec nich bezbronny! Możesz skutecznie zwalczyć objawy chorób nerwowych. Co więcej, zrobisz to sam. Jak? Autorka książki odkrywa przed Tobą sekrety chorób nerwowych. Opisuje ich przyczyny i przebieg, analizuje oddziaływanie na organizm, wreszcie – przedstawia sprawdzoną na tysiącach pacjentów metodę leczenia.

Cztery proste kroki do wyzdrowienia – skutecznie poradzisz sobie z chorobą nerwową!

Tylko rozumiejąc objawy chorób nerwowych i świadomie na nie reagując, uwolnisz się od cierpienia. Uzdrowienie leży w miejscach i doświadczeniach, których się boisz – pisze Autorka. Choć choroby nerwowe mogą przybierać najróżniejsze postacie, walka z nimi zawsze opiera się na czterech prostych zasadach. Są to: stawianie czoła, akceptowanie, dryfowanie oraz zezwalanie na upływ czasu. W kolejnych rozdziałach dowiesz się, jak stosować tę metodę, by osiągnąć optymalne efekty w przypadku konkretnych dolegliwości. Przy tym Autorka wielokrotnie powołuje się na historie pacjentów i zastosowane sposoby leczenia. Jej bogata praktyka medyczna i doświadczenie kliniczne potwierdzają skuteczność opracowanej przez nią metody radzenia sobie z chorobami nerwowymi.

Nie jesteś bezbronny wobec swoich lęków!

Każdego może dotknąć załamanie nerwowe. Jedni poddadzą się mu łatwiej, inni będą bardziej odporni. Niezależnie od tego, jak ostry przebieg ma załamanie, jego podstawową przyczyną jest lęk. Lęk, któremu zaczyna towarzyszyć coraz więcej fizycznych objawów. Nękany nimi pacjent podejmuje walkę. Bez świadomości przyczyn i charakteru choroby nerwowej skazany jesteś na porażkę. Dzięki tej książce zyskasz skuteczny oręż w walce z chorobami nerwowymi. Odzyskasz spokój umysłu i przywrócisz harmonię swojemu ciału! Znowu będziesz w stanie stawić czoła swojej codzienności!

Czas ukoić swoje nerwy

Masaż twarzy bańkami

Elena Karkukly

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

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › masaż
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › uroda
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › relaks
Zdrowie › kobieta

ebooki
zdrowa skóra

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

pobierz fragment książki

Jeden skuteczny sposób na piękny wygląd

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

Światowej sławy ekspertka i autorska metoda Faceday

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

Jak zachować młodą, promienną twarz w każdym wieku

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

Jakie korzyści da Ci masaż próżniowy?

Każdy masaż i każde ćwiczenie przynosi korzyści i sprawia, że Twoje tkanki stają się zdrowsze, a Ty piękniejesz. Już nie musisz siedzieć z założonymi rękami, wzdychając i denerwując się za każdym razem, kiedy widzisz się w lustrze. Zrobisz to, co robią już tysiące kobiet na całym świecie – zastosuj próżniowy masaż bańkami.
Z tej publikacji dowiesz się jak:
– wybrać odpowiednie bańki,
– samodzielnie wykonywać masaż twarzy bańkami,
– wykonać masaż limfatyczny,
– rozluźnić mięśnie twarzy,
– naturalnie powiększyć usta,
– odzyskać elastyczność skóry,
– pozbyć się zmarszczek, nie tylko mimicznych,
– wygładzić bruzdy nosowo-wargowe,
– pozbyć się drugiego podbródka.

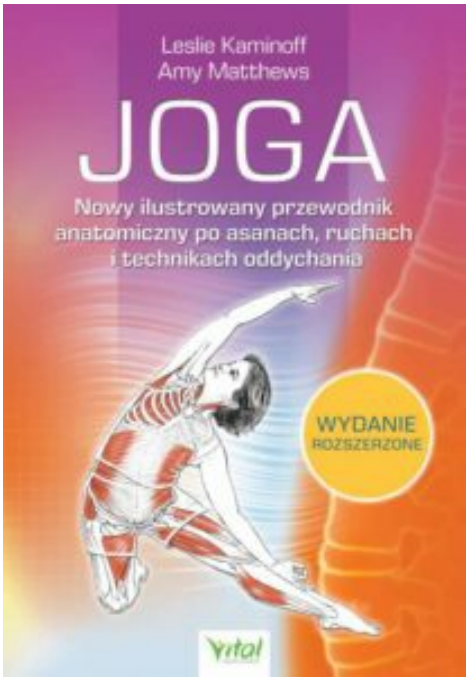
Masaż twarzy bańkami – natychmiastowy efekt liftingu

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

Pozytywne efekty gimnastyki twarzy są następujące:
– podniesiesz owal twarzy, wyrównasz jej kontury i objętość, zmniejszysz i wygładzisz załamania, bruzdy, pozbędziesz się problemów z

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

Idealna cera w każdym wieku



Joga

Amy Matthews Leslie Kaminoff

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

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

ból | ból stawów | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | umysł

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

pobierz fragment książki

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

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

Anatomia jogi w praktyce – ukojenie i relaks

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

Wiedza i praktyka od światowych ekspertów i nauczycieli anatomii

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

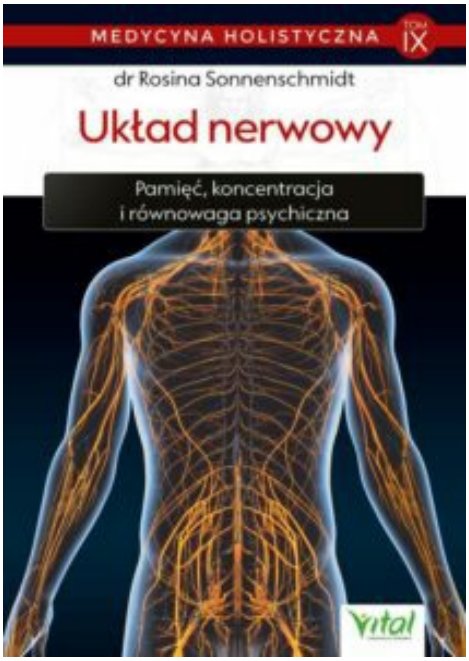
Techniki rozciągające, które korzystnie wpływają na ciało i umysł

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

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

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

To twój osobisty trener jogi



Układ nerwowy – medycyna holistyczna tom IX

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Gehirn und Nervensystem - Blüte der Spiritualität: Band 9: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › zioła
Terapie › homeopatia
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

ebooki | seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-337-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 308; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy wiesz, że nadmiar stresu osłabia układ nerwowy?

Z osłabieniem pamięci i koncentracji spotykamy się często nawet u dzieci. Także demencja występuje w coraz młodszym wieku i przestała już być zjawiskiem czysto geriatrycznym. Kryje się za tym problem radzenia sobie ze stresem. Stres inicjuje reakcję walki lub ucieczki kontrolowaną przez pień mózgu. Nadmiar stresu, który towarzyszy nam codziennie, osłabia nasz układ nerwowy. W tej książce znajdziesz podpowiedzi, jak go unikać i jak pokonać jego skutki. Opisane przez Rosinę Sonnenschmidt naturalne terapie pomogą Ci odzyskać równowagę emocjonalną, ukoić nerwy, a przede wszystkim przywrócić prawidłowe funkcje organizmu.

Nasz mózg jest neuroplastyczny przez całe życie

Wiadomo, że mózg wykazuje się neuroplastycznością i możemy go kształtować przez całe życie. Myślenie, odczuwanie, chodzenie, słyszenie i widzenie – każdą zdolność, którą w naturalny sposób wykorzystujemy, zawdzięczamy mózgowi i niezliczonym możliwościom połączeń komórek nerwowych. Chociaż jest jasne, że różne rejony mózgu pełnią różne funkcje, dokładne ich zidentyfikowanie wciąż nie jest możliwe. W chwili obecnej możemy stwierdzić na pewno, że miękka materia mózgu może być kształtowana przez całe życie, co oznacza, że stale dostosowuje się do form myśli. Ta książka podpowie Ci, jak wykorzystać potęgę mózgu do uzdrawiania.

Jak wzmocnić układ nerwowy?

Mózg nazywany jest nieskończenie kreatywnym urządzeniem tworzącym połączenia, które aż do śmierci może służyć swemu właścicielowi w celu twórczego rozwiązywania problemów. Życie stawia wyzwania, które należy przezwyciężyć, aby zaspokoić podstawową potrzebę rozwoju. Wszyscy mamy możność wyboru, jak wykorzystujemy nasz mózg. W tej książce Autorka omawia poważne choroby neurologiczne, takie jak rwa kulszowa, udar mózgu, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, demencja, choroba Parkinsona i padaczka oraz ich możliwe przyczyny. Prezentuje szereg opartych na naturalnych terapiach sposobów na pokonanie tych schorzeń. To jedyna książka, która omawia homeopatyczną terapię zaburzeń rytmu mowy, czytania oraz pisania, takich jak legastenia, jąkanie się i afazja.

Jak przywrócić stan równowagi w przypadku nerwowości, rozdrażnienia i przeciążenia nerwów?

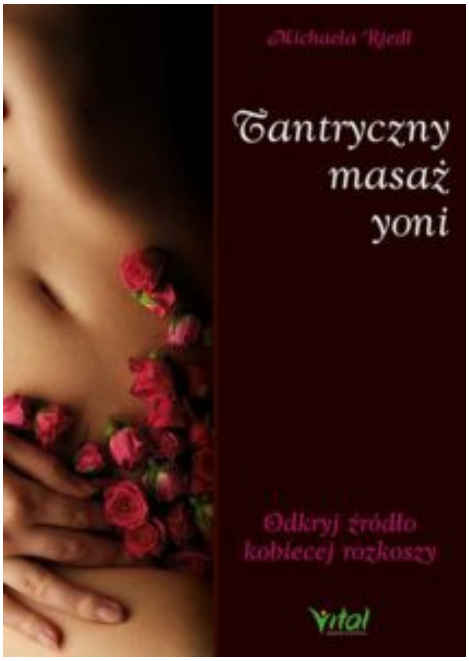
W tej publikacji znajdziesz wiele porad, które pomogą Ci na co dzień pozbyć się stanów lękowych. Możesz na przykład:
• wykonać ćwiczenia oddechowe,
• zaplanować jeden dzień w tygodniu bez krytykowania, biadolenia, lamentowania, narzekania lub negatywnych myśli,
• zastosować olejek różany do pielęgnacji okolic brzucha,
• wyznaczyć jeden dzień w tygodniu bez spożywania jakichkolwiek środków pobudzających, zwłaszcza takich jak kawa, tytoń, cukier i dania gotowe. Zamiast tego przygotuj posiłek z następujących składników: sałatka z sałaty głowiastej i delikatnych żółtych liści selera naciowego z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, a także gotowanych na parze warzyw: szpinaku, brokułów, kukurydzy i ziemniaków. Do posiłku dodaj jeden mały karczoch. Godzinę po posiłku wypij filiżankę naparu z kory wiązu czerwonego,
• podczas spaceru wykonać ćwiczenie rytmicznej medytacji,
• zastosować praktykę pauzowania, czyli jak wykorzystać nawet jedną minutę na relaks,
• prawidłowo przygotować się do snu,
• stosować dietę dla zdrowia mózgu.

Naturalnie uspokój nerwy

Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V

Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



Tantryczny masaż yoni

Michaela Riedl

Tytuł oryginału: Yoni Massage. Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust – sinnlich-energetisch-spirituell

Szczęście › związek
Szczęście › komunikacja
Szczęście › miłość
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta
Szczęście › radość
Szczęście › emocje
Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ebooki | relacje | życie intymne

ISBN: 978-83-8168-449-1; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czym jest masaż tantryczny i jak dzięki niemu wzbogacić życie intymne i relacje

Cechą szczególną masażu tantrycznego, w przeciwieństwie do pozostałych technik masażu, jest świadome i wyraźne zaangażowanie narządów płciowych – yoni oraz lingam. W ten sposób człowiek przyjmowany jest jako całość i możliwe jest jego uzdrowienie seksualne na płaszczyźnie fizycznej. Taka forma masażu pogłębia relacje między partnerami i wzbogaca życie intymne. Ten wyjątkowy poradnik uchyli przed Tobą tajemnice jednego z najbardziej erotycznych masaży – masażu yoni! Yoni ukazuje najgłębiej skrywaną istotę. Słowo to pochodzi z indyjskiego sanskrytu i jest określeniem kobiecych narządów płciowych.

Ekspertka tantry zdradza sekrety masażu yoni

W tajniki tego wyjątkowego masażu wprowadzi Cię jedna z największych ekspertek tantry – Michaela Riedl, instruktorka tantrycznej jogi, masażu erotycznego, yoni i lingam. Podczas pisania tego poradnika przyświecał jej jasny cel – wsparcie kobiet w procesie wprowadzania w ich codzienność więcej życia, zdrowia i pożądania oraz wskazanie nowej drogi do ich kobiecości. Dla mężczyzn natomiast poradnik może być zaproszeniem do lepszego poznania misterium kobiety.

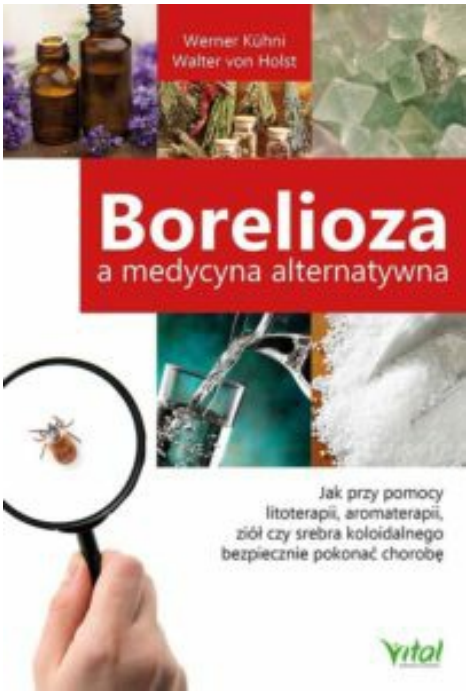
Rozpal ogień, czyli jak krok po kroku wykonać masaż miejsc intymnych

Praktyczne porady Autorki przeprowadzą Cię przez każdą z dziewięciu faz masażu yoni. Dzięki nim dowiesz się jak zadbać o odpowiednią atmosferę, która wprowadzi Was w intymny nastrój, jak wykonać przygotowujący masaż całego ciała oraz stopniowo wzbudzać rozkosz partnerki. Odkryjesz tajniki masażu shiatsu miejsc intymnych, nauczysz się jak uciskać punkt G, a także nawiązać kontakt emocjonalny z partnerką. Wszystkie z opisanych kroków doprowadzą do wielkiego finału – głębokiej ekstazy!

Dzięki tej książce odkryjesz również:

– jak zwiększyć swoje libido dzięki ćwiczeniom mięśni Kegla,
– wpływ faz księżyca na cykl kobiety,
– znaczenie fantazji erotycznych w zwiększeniu popędu seksualnego i szybszym szczytowaniu,
– czym różni się orgazm pochwowy od łechtaczkowego,
– technikę wykonywania masażu punktu G, a także dokładny opis miejsca, w którym się znajduje,
– ćwiczenia rozprowadzające energię seksualną po całym ciele,
– inne sposoby na poprawę życia intymnego i relacji z partnerem.

Nowy wymiar kobiecości!



Borelioza a medycyna alternatywna

Werner Kühni

Tytuł oryginału: Naturheilverfahren bei Borreliose: Krankheitsbild, Diagnose und praktische Anwendungen

Terapie › refleksologia
Terapie › zioła
Terapie › homeopatia
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › aromaterapia
Zdrowie › choroby

ebooki | mikrobiom | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-443-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czym jest borelioza i czy powinieneś czuć się zagrożony

Borelioza, inaczej nazywana chorobą z Lyme, to choroba przenoszona przez zakażone kleszcze. Średnio 30% kleszczy w dużych polskich miastach przenosi krętki Borrelia – bakterie powodujące boreliozę. Zakażone kleszcze czyhają na nas w parkach, na skwerach, a także w przydomowych ogródkach. Czasami jeden beztroski spacer czy piknik w parku na trawie – w połączeniu z niską świadomością i brakiem odpowiedniego zabezpieczenia – może doprowadzić do zachorowania na boreliozę. A więc jak zabezpieczyć się przed tą groźną chorobą? Jakie badania na boreliozę należy wykonać i jak wygląda leczenie boreliozy? Czy terapie naturalne są w stanie wspomóc eliminację choroby? Na te i wiele innych pytań znajdziesz odpowiedź w tej książce!

Objawy boreliozy – sprawdź je u siebie!

Autor wyjaśnia:borelioza jest chorobą, której symptomy są tak różnorodne, że rzadko lekarz diagnozuje ją na pierwszej wizycie. Wcześnie wykryta może być z sukcesem wyleczona dzięki odpowiednio dobranej terapii antybiotykowej). Niestety u wielu osób boreliozę wykrywa się dopiero po wielu miesiącach, a nawet latach od zakażenia.
W zależności od stadium choroby, do najczęstszych objawów boreliozy należą:
• Erythema migrans,czyli rumień wędrujący(pierwszy objaw boreliozy występujący w 40-60% przypadków,
• zmęczenie,
• bóle brzucha,
• zapalenie oskrzeli,
• biegunka,
• wymioty,
• gorączka,
• bóle i obrzęki stawów,
• infekcja grypowa,
• wypadanie włosów,
• zaburzenia rytmu serca,
• bóle głowy,
• powiększone węzły chłonne,
• bóle mięśniowe,
• sztywność karku,
• bóle pleców,
• trudności w połykaniu,
• oblewanie potem,
• zaburzenia mowy i widzenia,
• uczucie suchości w gardle.

Leczenie boreliozy przez medycynę konwencjonalną i alternatywną

W tym kompleksowym poradniku Werner Kühni, ceniony naturopata, homeopata i psychoterapeuta, opisuje, czym jest choroba z Lyme, a także omawia sposoby rozpoznawania boreliozy.Oprócz standardowych badań, znajdziesz tu również alternatywne sposoby diagnozowania, takie jak elektroakupunktura, biorezonans czy radiestezja. Z największą starannością Autor analizuje również najnowsze metody leczenia boreliozy stosowane w medycynie konwencjonalnej np. antybiotykoterapię czy terapię makrobiotyczną, dzięki której wyregulujesz pracę jelit i przywrócisz im odpowiednią florę. Werner Kühni wyjaśnia również, czym są szczepienia przeciw kleszczom i czy faktycznie chronią przed zakażeniem krętkami Borrelii.

Nadzieja dla chorych na boreliozę

Największa część książki poświęcona została alternatywnym metodom eliminowania boreliozy. Dzięki informacjom zawartym w tej książce zrozumiesz, w jaki sposób działa Twój układ odpornościowy, co pozwoli Ci w bardziej świadomy sposób rozpocząć walkę z chorobą. Odkryjesz techniki, jakie wykorzystuje medycyna alternatywna, wśród których znajdziesz:
– leki homeopatyczne,
– esencje kwiatowe dr. Bacha, które przywrócą spokój psychiczny i uwolnią Cię od stresu,
– zioła skuteczne w eliminacji boreliozy np. czystek, dzięgiel litwor, kolendra, ostropest plamisty czy trędownik bulwiasty,
– litoterapię popularnie nazywaną leczeniem kamieniami,
– aromaterapię,
– refleksoterapię,
– kurację ze srebra koloidalnego,
– terapię mikrobiologiczną

i wiele innych, takich jak: kuracja potna, terapia światłem słonecznym, świeżym powietrzem, a także aktywność fizyczna, która przywróci Ci sprawność.

Zwalcz boreliozę naturalnie!

Domowe kosmetyki na skórę i włosy – zrób je sam

Smarticular.com

Tytuł oryginału: Selber machen statt kaufen - Haut und Haar: 137 Rezepte für natürliche Pflegeprodukte, die Geld sparen und die Umwelt schonen

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › relaks
Zdrowie › mężczyzna
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › kobieta

ebooki | pH | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-444-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czego potrzebuje Twoja skóra i włosy?

Skóra pokrywa prawie całe nasze ciało. Poprzez skórę kontaktujemy się z otoczeniem. Jest ona przy tym narażona na ucisk, zimno, ciepło, napięcie, otarcia, wodę, powietrze, czynniki chorobotwórcze oraz wiele innych bodźców. Natura podarowała skórze zadziwiającą zdolność do stałej regeneracji i odmładzania pod warunkiem, że będziemy ją w tym wspierać. Ładna, zdrowa i miękka skóra oraz zadbane włosy są nie tylko ważne dla naszego dobrego samopoczucia i ochrony przed szkodliwymi wpływami zewnętrznymi, ale są także widoczną oznaką witalności i siły. Dlatego stosujemy coraz więcej produktów pielęgnacyjnych – kremów, balsamów, toników do twarzy, żeli pod prysznic, kąpieli z pianą, szamponów, sprayów do włosów i wielu innych. Ale czy wiesz, jak to robić zdrowo, tanio i bezpiecznie? Właśnie po to jest ta książka.

Czy jesteś uzależniony od środków pielęgnacyjnych?

Niestety, w przeważającej części gotowe produkty z drogerii składają się z syntetycznych składników, często na bazie olejów mineralnych. Mają one zawsze te same cechy, są łatwo dostępne, sprawiają, że produkty pielęgnacyjne są łatwiejsze do przetwarzania przemysłowego i mają długą trwałość. Istota nowoczesnych szamponów, balsamów i innych kosmetyków tkwi w tym, aby dawały natychmiastową poprawę wyglądu włosów i skóry po to, by możliwie regularnie je stosować. Długofalowe, po części niekorzystne skutki, działają wtedy w tle i czasem powodują nawet zwiększone zapotrzebowanie na pielęgnację. Przykład takiego uzależnienia dają produkty do pielęgnacji ust, które wywołują w nas chęć kremowania ust w krótkich odstępach czasu, ponieważ bez tego czujemy się źle. Ta publikacja pomoże Ci odkryć naturalny świat kosmetyków, sam zadecydujesz jakie składniki są dla Ciebie najlepsze i jakich środków potrzebujesz.

Tu znajdziesz 137 przepisów dopasowanych do Twoich potrzeb

W tej książce znajdziesz najlepsze przepisy na produkty do pielęgnacji ciała i włosów do samodzielnego wykonania. Wszystkie przepisy i wskazówki zostały skrupulatnie przetestowane, wypróbowane przez czytelników i ulepszone wartościowymi komentarzami. Każda sytuacja jest nieco inna i każdy człowiek jest inny. Dlatego też dobierzesz takie środki, które spełnią Twoje oczekiwania pod każdym względem. Testowanie nowego przepisu zacznij najlepiej od małych ilości. W ten sposób zaoszczędzisz składniki i będziesz mógł łatwiej dopasować produkt do swoich potrzeb.

Dlaczego kosmetyki warto robić samodzielnie?

W dziedzinie pielęgnacji i oczyszczania ciała szczególnie opłaca się pomyśleć o naturalnych alternatywach. Wiele sztucznych produktów możesz zastąpić naturalnymi, które znajdziesz w swojej kuchni. Poznaj powody, dla których opłaca się nie kupować ich, tylko wykonać je samemu:
– są dobre dla zdrowia: zamiast niezdrowych i sztucznych składników samodzielnie wytwarzane produkty alternatywne zawierają naturalne składniki, które pomagają organizmowi powrócić do równowagi zamiast coraz bardziej uzależniać go od syntetycznej pielęgnacji.
– są dobre dla środowiska: samodzielne wytwarzanie produktów zmniejsza zużycie plastiku oraz ilość produkowanych śmieci. Ponadto do wielu przepisów możesz wykorzystywać regionalne składniki o krótszym czasie transportu oraz w mniejszym stopniu zużywające zasoby.
– są dobre dla domowego budżetu: samodzielnie wytwarzane produkty są prawie zawsze zdecydowanie tańsze.
– są dobre dla ciebie: samodzielne wytwarzanie daje radość, pobudza kreatywność, wzmacnia zaufanie do samego siebie i sprawia, że jesteś niezależny.

Ten poradnik to Twój najlepszy przyjaciel

Dzięki informacjom z tej książki dowiesz się jak:
– nie wpaść w uzależnienie od syntetycznych i rakotwórczych składników,
– samodzielnie wykonać żele, szampony, mydła, pianki, woski, a nawet farby do włosów,
– wykonać i kiedy stosować toniki, peelingi, kremy czy maseczki do twarzy,
– zadbać o higienę jamy ustnej, przygotować własną pastę, płyn do płukania, olej do zębów,
– na co dzień dbać o całą skórę, czyli domowe balsamy, kremy, olejki, odżywianie i złuszczanie skóry,
– stosować kąpiele lecznicze oraz jakiś środków użyć, aby zyskać relaks, odprężenie, oczyszczenie,

– zrobić własny ekologiczny dezodorant,
– przygotować lecznicze maści, tynktury, balsamy, a nawet spray na komary,
– samodzielnie wykonać produkty do skóry i włosów oraz dlaczego warto to robić.

Proste, skuteczne, trwałe i tanie domowe kosmetyki

Najprostsza, miękka terapia manualna kręgosłupa dla początkujących

Zdzisław Drobner

Zdrowie › stres
Zdrowie › relaks
Terapie › akupunktura
Zdrowie › choroby
Terapie › masaż

ebooki
masaż powięzi

ISBN: 978-83-8168-436-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Problemy z powięziami przyczyną bólu kręgosłupa?

Ból kręgosłupa doskwiera niemal każdemu. Dokucza już nawet dzieciom. Dolegliwości mogą wynikać z przeciążenia kręgosłupa, siedzącego trybu życia, wad postawy (skolioza), chorób kręgosłupa czy zapalenia powięzi. Skuteczne leczenie bólu pleców zależy od przyczyny, natężenia dolegliwości oraz wieku. Każda sytuacja wymaga indywidualnego podejścia i zastosowania odpowiednich technik terapeutycznych, w tym masażu powięzi. Dzięki tej książce dowiesz się jak w bezpieczny i skuteczny sposób pozbyć się przewlekłego bólu i odzyskać sprawność.

Techniki terapeutyczne opracowane przez autorytet

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

Najprostsza miękka terapia manualna kręgosłupa dla początkujących

W książce prezentuje terapię manualną, która jest formą masażu powięzi stosowaną w leczeniu dolegliwości kręgosłupa, stawów oraz wszelkich nerwobóli. Polega na uciskaniu odpowiednich punktów na ciele i docieraniu do źródła bólu oraz przywracaniu równowagi mięśniowo-powięziowej. Masaż tkanek miękkich pozwala rozluźnić napięcie mięśni i powięzi oraz zwiększyć ruchomość i elastyczność. Jest najprostszą, miękką terapią manualną szyjnego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz stawów. Mogą ja stosować zarówno przez osoby początkujące w tej dziedzinie, jak i zawodowi terapeuci. Polecana także dla profesjonalnych masażystów, fizjoterapeutów oraz studentów, którzy zajmują się leczeniem urazów związanych z kręgosłupem.

Masaż powięzi na pozbycie się bólu kręgosłupa

W książce znajdziesz metody prostych i skutecznych technik terapeutycznych, masażu powięzi oraz łagodne wschodnie sposoby na rozluźnienie i relaks z autorskiego systemu miękkiej terapii manualnej kręgosłupa, opartego na wybranych elementach masażu klasycznego i chińskiego, ortobionomii, terapii czaszkowo-krzyżowej oraz technik osteopatycznych. Dzięki licznym ilustracjom umieszczonym w książce, obrazującym pozycje i układ rąk, a także ułożenie ciała, będziesz w stanie nie tylko pozbyć się dolegliwości kręgosłupa, zwyrodnień i urazów stawów, ale również wyeliminujesz bóle mięśni, głowy oraz napięcia wynikające ze stresu i przemęczenia. Oparte na terapii manualnej techniki wywodzące się z osteopatii i chiropraktyki w sposób praktyczny zniwelują: bóle i zawroty głowy, bóle kręgosłupa pochodzenia mechanicznego (rwę kulszową czy przepuklinę krążka międzykręgowego), urazy układu ruchu (wszelkiego rodzaju zwichnięcia czy ograniczenia zakresu ruchu w stawach), bóle stawowe oraz mięśniowe, a nawet drętwienia w obrębie kończyn czy tułowia.

Zdrowy kręgosłup – jak odzyskać sprawność ruchową?

Dzięki opisanej przez Autora miękkiej terapii manualnej kręgosłupa i masażu powięzi powrócisz do pełnej sprawności fizycznej i usuniesz przyczynę powstawania choroby. Dodatkowo poprawisz swoje samopoczucie, powodując pełne rozluźnienie i relaks.

Uwolnij swój kręgosłup od napięć

pobierz fragment książki

Klasyczne i nowoczesne techniki masażu

Ryan Jay Hoyme

Tytuł oryginału: The Complete Guide to Modern Massage: Step-by-Step Massage Basic s and Techniques from Around the World

Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ból | ból stawów | ebooki | masaż powięzi | meridiany | mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-405-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Poznaj techniki masażu z całego świata

Istnieje ponad dwieście różnych stylów masażu. Poznanie ich wszystkich i określenie, która technika sprawdzi się najlepiej w Twoim przypadku, może nastręczać pewnych trudności. Jednak dzięki tej publikacji, zrobisz to z łatwością. Większość metod opisanych w tej książce ma swoją genezę na Zachodzie (masaż szwedzki), inne zaś pochodzą z całego świata, takie jak masaż tajski, Tui na (Chiny), Shiatsu (Japonia) i tak dalej.

Masaż to najskuteczniejsza metoda relaksacyjna

Masaż to naturalny sposób na złagodzenie bólu i zmniejszenie stresu i każdy może się go nauczyć. Ten kompletny przewodnik po nowoczesnym masażu oferuje zaktualizowane fizyczne i emocjonalne korzyści masażu. Autor, masażysta, Ryan Jay Hoyme, opisuje techniki masażu i podaje instrukcje krok po kroku. W połączeniu z praktykami masażu łagodzącymi ból, nauczysz się leczyć typowe dolegliwości u członków swojej rodziny, przyjaciół, partnera własnymi rękami.

Masaż dla zdrowia

Masaż diametralnie zwiększa korzyści płynące z zaangażowania się w fizyczny kontakt. Według naukowców, podnosi on poziom oksytocyny, hormonu wyzwalającego pozytywne emocje i ułatwiającego społeczne interakcje. Co więcej, redukuje on stężenie hormonu adrenokortykotropowego, który stymuluje uwalnianie kortyzolu („hormonu stresu"). Oznacza to, że odczuwanie dotyku będącego istotą masażu, może pomóc Ci zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie.

Pokonaj ból dzięki nowoczesnym technikom masażu

Im bardziej uda Ci się rozluźnić mięśnie dzięki wykorzystaniu technik masażu, tym większe odprężenie odczuje skóra, powięzi i organy. W ten sposób zniwelujesz wszelkie skutki stresu. Naukowcy przeprowadzili wiele badań udowadniających skuteczność interesującej nas metody w łagodzeniu objawów stanu zapalnego. Co więcej, obecnie specjaliści od masażu potrafią zmniejszyć intensywność takich dolegliwości jak:
• objawy fibromialgii,
• ból związany z chorobą nowotworową,
• niskie ciśnienie krwi,
• ból pooperacyjny,
• chroniczny ból karku,
• ból kolan,
• ból dolnych partii pleców,
• powikłania związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem hormonów i układu immunologicznego.

Stwórz własną technikę masażu

Techniki masażu są niezwykle różnorodne. Jak dowiesz się z tej książki, wiele metod uzupełnia się nawzajem. Nowoczesny masaż bardzo rzadko trzyma się pojedynczego stylu bądź tradycji. O wiele częściej praktykujący stosują przeróżne techniki, mieszając je z wybranymi formami. Właśnie w ten sposób wypracowuje się indywidualny styl. Zadaniem tej książki jest zaznajomienie czytelnika z podstawami, które umożliwiają zbudowanie własnej, nacechowanej indywidualną osobowością, odmiany masażu.

Twoje techniki masażu

Współczesna tantra

Barbara Carrellas

Tytuł oryginału: Urban Tantra: Sacred Sex for the Twenty-First Century

Szczęście › związek
Szczęście › emocje
Terapie › masaż
Zdrowie › mężczyzna
Zdrowie › stres
Szczęście › radość
Szczęście › miłość
Zdrowie › relaks
Zdrowie › kobieta

ebooki | życie intymne

ISBN: 978-83-8168-435-4; **Cena katalogowa:** 65.50 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Miłość tantryczna kontra współczesny świat

Szybkie tempo życia, nawał obowiązków i rutyna mogą sprawić, że również seks Ci spowszednieje. Warto jednak wyjść poza schematy i urozmaicić doznania łóżkowe. Już dziś każdy może to osiągnąć dzięki tantrze.

Czym jest tantra?

Seks tantryczny to hinduska praktyka wywodząca się sprzed pięciu tysięcy lat. Ma ona na celu zwiększyć intymność i odtworzyć więź umysł-ciało. Nowy poziom więzi kochanków może prowadzić do potężnych orgazmów dzięki świadomemu kreowaniu i podtrzymywaniu podniecenia oraz niespiesznemu oczekiwaniu na szczytowanie. Poczucie zespolenia, dotychczas ograniczone do orgazmu, tym razem rozciągnie się na cały czas zbliżenia. Jak to możliwe? Dowiesz się z tej książki.

Guru od seksu zdradza sekrety alkowy

Barbara Carrellas jest pisarką, artystką, innowatorką, autorką i pionierką w dziedzinie seksu, płci i ducha. Za swoje warsztaty Urban Tantra® otrzymała tytuł Lidera Tantrycznego Seminarium Seksualnego w Nowym Jorku, przyznany przez „Time Out/NY Magazine", a w 2016 roku otrzymała w Londynie nagrodę Lifetime Achievement Award na Sexual Freedom Awards. Barbara jest dumną absolwentką Coney Island Sideshow School z podwójną specjalizacją w połykaniu ognia i trenowaniu węży. Mieszka w Nowym Jorku ze swoją partnerką, pionierką w dziedzinie teorii płci, Kate Bomstein.

Nowy wymiar tantry

Uznana nauczycielka seksu radykalnie aktualizuje starożytną praktykę tantry dla współczesnych odkrywców seksualnych, pragnących przekroczyć granicę w poszukiwaniu wielkiego kosmicznego orgazmu. Dzięki ponad stu łatwym do naśladowania technikom rozszerzania stanów orgazmu oraz gry solo i z partnerem, ten szczegółowy przewodnik ujawnia smaki świata ekstazy dostępne dla wszystkich, bez względu na płeć, preferencje seksualne czy erotyczne. Ten międzynarodowy bestseller poszerza pojęcie przyjemności i otwiera nowe szczyty intymności i seksualnego spełnienia.

Dzięki tej książce poznasz:

• podstawy tantry,
• nową intensywność orgazmu,
• drogę ku prawdziwej ekstazie,
• tantryczne afirmacje,
• równowagę między dawaniem a otrzymywaniem,
• techniki aktywizacji czakr,
• cztery sposoby świadomego oddychania,
• metody programowania pamięci ciała,
• pojęcia takie jak kundalini, chi i wewnętrzny flet,
• 10 sposobów na opóźnienie wytrysku,
• punkt G i punkt P,
• i wiele innych metod rozpalenia ognia w alkowie.

Osiągnij szczyt rozkoszy!

pobierz fragment książki

Jak pozbyć się chronicznego bólu barku

Clair Davies

Tytuł oryginału: The Frozen Shoulder Workbook. Trigger Point Therapy for Overcoming Pain and Regaining Range of Motion

Terapie › akupresura
Terapie › akupunktura
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna

ból | ból stawów | masaż powięzi | mięśnie stawy i kości | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-431-6; **Cena katalogowa:** 59.90 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Co na ból barku?

Czy odczuwasz nieustający, kłujący ból barku, który zakłóca Twój sen, a praca staje się koszmarem? Czy zwykłe czynności sprawiają Ci ogromną trudność? Cierpisz nieustannie na zapalenie torebki stawowej, ścięgien i stawów, zespół cieśni i sztywność barku? To znak, że doskwiera Ci zespół bolesnego barku. Problemy z barkiem mogą trwać miesiącami, a nawet latami dlatego musisz natychmiast działać. Clair Davies – autor międzynarodowego bestselleru „Terapia punktów spustowych" podpowie Ci jak za pomocą masażu powięzi wyleczyć stan zapalny stawu barkowego. A także jak w pełni odzyskać zakres ruchów oraz całkowicie pozbyć się chronicznego bólu barku.

Jak wyleczyć bolący bark?

Zamrożony bark to zespół objawów ze strony wielu stawów i ścięgien. Doświadczany jest jako utrata ruchomości i ból w barku oraz górnej części ramienia. Najczęściej dotyczy on kobiet między czterdziestym a sześćdziesiątym rokiem życia. Doskwiera również osobom chorującym na cukrzycę typu 2 – jednak dotknąć może każdego. Tradycyjne terapie medyczne opierają się głównie na zastrzykach sterydowych i przyjmowaniu leków przeciwbólowych. Jednak one nie dają długotrwałych efektów. Prezentowana przez Autora terapia punktów spustowych powięzi gwarantuje trwałą ulgę. Opisane w książce skuteczne techniki, które stosowane są na całym świecie przez lekarzy i terapeutów w leczeniu bólu mięśniowo-powięziowego, oparte są na delikatnym masażu skupiającym się na wskazanych miejscach bolesności tkanki miękkiej. Wystarczy, że wprowadzisz je do swojego życia. A to pozwoli Ci uwolnić się od bólu, odzyskać zakres ruchów i skrócić czas powrotu do zdrowia.

Terapia punktów spustowych w leczeniu bólu

Autor, posiada certyfikat w zakresie masażu leczniczego i pracy z ciałem, specjalizował się w terapii punktów spustowych w celu leczenia bólu. Zainteresował się tą techniką, gdy dzięki automasażom konkretnych punktów skutecznie wyleczył się z zamrożonego barku. Zainspirowany tymi doświadczeniami, rozpoczął intensywne studia nad punktami spustowymi i bólem przeniesionym, czego wynikiem jest ten podręcznik opisujący metody uwolnienia się od bólu barku.

Skuteczne techniki zwalczania bólu barku

W książce znajdziesz obszerne i wnikliwe podsumowanie problemów barkowych spowodowanych mięśniowo-powięziowymi punktami spustowymi w dwudziestu czterech uczestniczących w procesie mięśniach. Autor podpowiada, jak samodzielnie zająć się tym problemem i wyeliminować ból barku. Przedstawia prostą metodę manualną, którą każdy może stosować samodzielnie – automasaż punktów spustowych pozwoli konsekwentnie pokonać ból i odzyskać zakres ruchów. Prezentuje technikę masażu oraz wyczerpująco omawia alternatywne terapie manualne mięśniowo-powięziowych punktów spustowych. Dodatkowo, w książce znajdziesz wyczerpujący zestaw metod klinicznych dla fizykoterapeutów, terapeutów i masażystów, niezwykle pomocny do skutecznej diagnozy i leczenia mięśniowo-powięziowego bólu barkowego.

Opinia autorytetu na temat tej książki

Clair Davies wykonał wspaniałą pracę analizując i upraszczając trudne zagadnienie, które jest wyzwaniem nawet dla doświadczonych klinicystów. Jego przegląd anatomii i kinezjologii barku oraz centralnej roli mięśni w kontrolowaniu barku jest mile widzianą przez lekarzy i terapeutów prezentacją. Proste rysunki i opisy czynią temat zrozumiałym także dla osób bez formalnego wykształcenia medycznego. Co najważniejsze, Autor pokazuje bardzo konkretne sposoby skutecznego leczenia punktów spustowych, które moim zdaniem są podstawowym powodem większości przypadków bólu i sztywności barku. Szczerze polecam tę książkę pacjentom z bólem barku i klinicystom zaangażowanym w badanie oraz leczenie pacjentów z tym problemem.

– dr Bryan J.O'Neill, asystent kliniczny
w Department of Rehabilitation Medicine
na Uniwersytecie Thomasa Jeffersona w Filadelfii

Wylecz swój bark i odzyskaj sprawność

Kompleksowa dieta antyrakowa krok po kroku

Liana Werner-Gray

Tytuł oryginału: Cancer-Free with Food: A Step-by-Step Plan with 100+ Recipes to Fight Disease, Nourish Your Body & Restore Your Health

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › sałatki
Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

ebooki | nowotwór | smoothie | stany zapalne | suplementy diety | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-400-2; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 560; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dieta antyrakowa, czyli jak stymulować zdolności do samoleczenia

Ta książka to kompleksowa dieta antyrakowa. Podpowie Ci jakie produkty spożywcze powinieneś jeść, a jakich unikać, jeśli zdiagnozowano u Ciebie raka lub jeśli chcesz uniknąć zachorowania na którykolwiek z jego rodzajów. Ponieważ każdy z nas posiada moc samouzdrawiania – Ty też powinieneś z tego korzystać. Nauczysz się zasad diety, aby wzmocnić układ odpornościowy, co pozwoli Ci zatrzymać rozwój nowotworów.

Poznaj 7 zasad żywieniowych – dieta antyrakowa

W tej publikacji odkryjesz 7 zasad, które według wszystkich wiodących ekspertów, lekarzy, naturopatów i dietetyków zwiększą szanse na pokonanie raka. Niezwykle ważnym sposobem zapobiegania i leczenia raka jest stosowanie diety bogatej w wartościowe składniki odżywcze. Pamiętaj, że to od Ciebie zależy jakie produkty wybierasz i czy będą one odżywiały Twój organizm, czy raczej zwiększały ryzyko wystąpienia nowotworu. Te proste zasady pomogą Ci w przezwyciężeniu raka.

15 produktów stosowanych w diecie antyrakowej

Autorka samodzielnie pokonała raka stosując kilka prostych zasad, które poznasz dzięki tej książce. Opisuje efekty swoich poszukiwań i doświadczeń z tego trudnego okresu, dotyczących najbardziej uzdrawiających składników odżywczych. Poznasz wyniki najnowszych badań naukowych dotyczące produktów, które mają moc pokonania raka. Są nimi kiełki brokułów, kurkuma, borówka amerykańska, quinoa, po kakao i siemię lniane. Odkryjesz ich pozytywny wpływ na jakość życia i efekty zdrowotne, jakie pozwalają osiągnąć. Dowiesz się, w jakich proporcjach i jak często należy jeść każdy składnik. Poznasz rodzaje nowotworów, dla których dany produkt jest szczególnie ważny. Opisane produkty pomogą Ci stworzyć w organizmie środowisko, w którym żaden rak się nie rozwinie.

Przeciwnowotworowe produkty prozdrowotne

Dzięki tej książce odkryjesz najlepsze suplementy, które warto stosować, aby zapobiec rakowi, a nawet zniszczyć komórki nowotworowe. Na przykład, możesz użyć kurkumy w przepisie na curry, które ugotujesz, lub też wziąć kapsułkę zawierającą kurkumę. Masz wybór. Dowiesz się jak unikać najbardziej toksycznych produktów i pozbyć się ich na dobre. Odkryjesz przyczynę swojego zmęczenia, niepokoju i braku energii. Najważniejsze jednak jest to, że wreszcie pokonasz te dolegliwości, a nawet raka.

Jaką dietę stosować przy najczęstszych nowotworach

Dowiesz się, jakie pokarmy najlepiej jeść, gdy choruje się na jeden z 10 najczęściej występujących nowotworów (np. rak piersi, rak prostaty, rak płuc czy rak jelita grubego). Znajdziesz ponad 200 przepisów na soki wzmacniające odporność, koktajle chroniące mózg, przedłużające życie obiady i kolacje, regeneracyjne zupy i buliony, alkalizujące dania warzywne, bogate w składniki odżywcze desery i słodkie przekąski, odżywcze posiłki, smaczne dodatki, sosy, przyprawy i wiele innych, które uwolnią Cie od raka.

Opinia dra Marka Hymana o książce

To niezwykle istotna książka, ponieważ Liana Werner-Gray pisze o najnowszych odkryciach naukowych na temat roli określonych składników, które tworzą nieprzyjazne środowisko dla rozwoju raka. Biorąc pod uwagę, że 70 procent wszystkich nowotworów jest związanych z dietą, Liana wskazuje właściwy kierunek w sposobie odżywiania, pokazując, że żywność może być stosowana jako lek. Ta książka, to lekarstwo na miarę XXI wieku.
– dr Mark Hyman, autor bestsellerów listy *New York Times*
i dyrektor kliniki Cleveland Clinic Center for Functional Medicine

Pokonaj raka bezpiecznie, skutecznie i zdrowo

Samoleczenie czerwonym światłem

Mark Sloan

Tytuł oryginału: Red Light Therapy: Miracle Medicine

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

ból | choroby autoimmunologiczne | stany zapalne | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-404-0; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Wykorzystaj czerwone światło do odzyskania zdrowia i urody

Opierając się na setkach badań naukowych Autor stworzył niezwykłą publikację, w której przedstawia lecznicze wykorzystanie fototerapii m.in. w dermatologii, onkologii, okulistyce, kosmetologii czy sporcie. W tej podzielonej na dwie części książce dokładnie opisuje w jaki sposób czerwone światło uzdrawia organizm i oddziałuje na każdą komórkę w naszym ciele, a także dlaczego jest całkowicie bezpieczne. Zwraca szczególną uwagę na odróżnienie światłoterapii od niebezpieczeństwa korzystania z solariów, a także przedstawia 10 największych korzyści czerwonego światła.

Czerwone światło i bliska podczerwień – terapia

Lecznicze właściwości światła znane są ludziom już od tysięcy lat. Starożytni Egipcjanie budowali solaria wyposażone w kolorowe szkło, by wykorzystywać widzialne spektrum określonych barw do leczenia chorób. Natomiast Grecy i Rzymianie korzystali z jego termicznych właściwości. Obecnie terapia światłem (najczęściej czerwonym) jest jedną z najpopularniejszych form leczenia, wykorzystywana nie tylko w sanatoriach czy klinikach, ale również w domu. Inne jej określenia to fototerapia, światłoterapia, terapia miękkim laserem (LLLT), światłem o niskiej intensywności (LILT), fotobiostymulacja, biostymulacja (BIOS), fotobiomodulacja, stymulacja fotonowa. Dzięki tej książce dowiesz się jakie korzyści przynosi terapia czerwonym światłem i bliską podczerwienią, a przede wszystkim odkryjesz jak wykorzystać te lecznicze właściwości w domowym zaciszu.

Fototerapia w domu

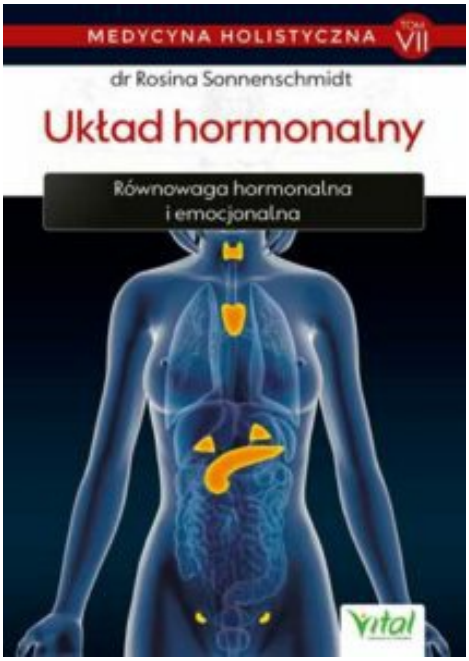
Leczenie czerwonym światłem jest proste, wystarczy, że włączysz naświetlającą lampę leczniczą, skierujesz ją na wybraną część ciała, a następnie będziesz ją ogrzewał przez 10-20 min. Jednak aby uzyskać jak najlepsze rezultaty koniecznie zapoznaj się z poradami Autora zawartymi w tej książce! Dzięki tym wskazówkom poznasz podstawy światłoterapii w domu, nauczysz się bezpiecznie korzystać z czerwonego światła i bliskiej podczerwieni, dowiesz się w jaki sposób wybrać odpowiednią lampę do fototerapii, a także jakie powinno być natężenie, odległość światła oraz czas naświetlenia przy poszczególnych schorzeniach. Dowiesz się również w jakiej pozycji najefektywniej ułożyć ciało oraz jak często poddawać się sesjom naświetlania. Dodatkowo poznasz inspirujące historie osób, w tym samego Autora, które stosując ten rodzaj terapii powróciły do pełnej sprawności.

Według badań naukowych terapia czerwonym światłem jest skuteczna przy takich dolegliwościach jak:

– zapalenie ścięgna Achillesa,
– trądzik,
– uzależnienia,
– niedowidzenie,
– zmęczenie,
– zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem,
– choroba Alzheimera,
– owrzodzenie aftowe,
– złamania kości,
– blizny po oparzeniach,
– zespół cieśni nadgarstka,
– cellulit,
– przewlekłe schorzenia stawów,
– opryszczka (opryszczka wargowa),
– nadwrażliwość zębiny,
– depresja,
– bolesne miesiączkowanie,
– fibromialgia,

– adhezyjne zapalenie torebki stawowej (zamrożony bark),
– jaskra,
– wypadanie włosów (łysienie),
– niedoczynność tarczycy,
– ból krzyża,
– obrzęk limfatyczny,
– zwiększenie masy mięśniowej,
– bóle mięśniowe,
– ból szyi,
– otyłość,
– zapalenie błony śluzowej jamy ustnej,
– choroba zwyrodnieniowa stawów,
– osteoporoza (ubytki kości),
– odleżyny,
– reumatoidalne zapalenie stawów,
– starzenie się,
– udar,
– zapobieganie oparzeniom słonecznym,
– niedobór testosteronu,
– grzybica paznokci,
– bielactwo nabyte,
– gojenie ran.

Światło, które leczy!



Układ hormonalny – medycyna holistyczna tom VII

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Endokrine Drüsen - Basiskräfte der Spiritualität: Band 7: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

ebooki | oczyszczanie organizmu | seria - medycyna holistyczna | terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-314-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy wiesz, że stres wywołuje zaburzenia hormonalne?

Współczesny styl życie całkowicie pozbawia nas ruchu. Niestety, większość czasu spędzamy przed komputerem, telewizorem lub w samochodach. Pewnym jest, że jakakolwiek forma ruchu redukuje stres, a jego brak, powoduje w organizmie stan wyjątkowego porażenia, a przede wszystkim zaburzenia hormonalne. Ważnym aspektem jest to, że doświadczamy objawów długotrwałego stresu, którymi są: otępienie i wrażenie pustki w głowie, zawroty głowy występujące podczas obrotów ciała albo związane z czynnością układu przedsionkowego, mdłości i panika. W związku z tym reakcją organizmu na stres długotrwały jest zatrzymanie jonów sodu przez nerki, wzrost objętości krwi i jej ciśnienia, rozkład białek i tłuszczów, wzrost poziomu cukru, osłabienie lub zahamowanie funkcji układu odpornościowego. Z pewnością są to oznaki nieprawidłowej pracy hormonów.

Terapie holistyczne gruczołów dokrewnych

Dr Rosina Sonnenschmidt, najbardziej znana holistyczna terapeutka w Niemczech, w tej książce prezentuje metody uzdrawiania gruczołów dokrewnych. Stanowią one jedynie część wielu możliwości medycyny naturalnej, jednak są one skuteczne i bezpieczne. Ważnym aspektem jest podejście holistyczne w przypadku gruczołów dokrewnych ma szczególne znaczenie. Tworzą one odrębny system regulacji organizmu. Układ hormonalny kontroluje takie czynności życiowe, jak dojrzewanie, wzrost, przemiana materii, rozmnażanie oraz rozwój fizyczny i psychiczny. Przede wszystkim każda funkcja wymaga innego czasu, aby zaszły dające się zauważyć reakcje w aktywności hormonalnej.

Jak rozpoznać brak równowagi hormonalnej?

Godnym uwagi jest fakt, że wspólną cechą wszystkich gruczołów dokrewnych jest to, że wytwarzają hormony w mikroskopijnych ilościach. Jednak, musisz pamiętać, że nawet najmniejsze zaburzenie ma tu poważne konsekwencje dla Twojego zdrowia, a nawet życia. Reasumując, ta publikacja podpowie Ci głównie jak zaobserwować u siebie zmiany hormonalne, rozpoznać objawy, a przede wszystkim, jak w naturalny i szybki sposób wyrównać poziom hormonów i z pewnością przywrócić równowagę w organizmie.

Gdzie w organizmie wytwarzane są hormony?

Gruczoły dokrewne dzielą się na dwie grupy. Do pierwszej należą te, których jedynym zadaniem jest produkcja hormonów. Są to przysadka, tarczyca, przytarczyce oraz nadnercza. Do drugiej zaliczają się narządy pełniące kilka funkcji, z których jedną jest wydzielanie hormonów. Są to trzustka, jajniki, jądra i łożysko. Niektóre hormony są też wytwarzane w innych narządach: w międzymózgowiu (wzgórze i podwzgórze), sercu, jelicie, żołądku i nerkach. Z tej książki dowiesz się jak i gdzie Twój organizm wytwarza hormony, a przede wszystkim nauczysz się rozpoznawać ich nadmiar lub niedobór.

Samodzielne, a przede wszystkim bezpieczne terapie holistyczne dla każdego

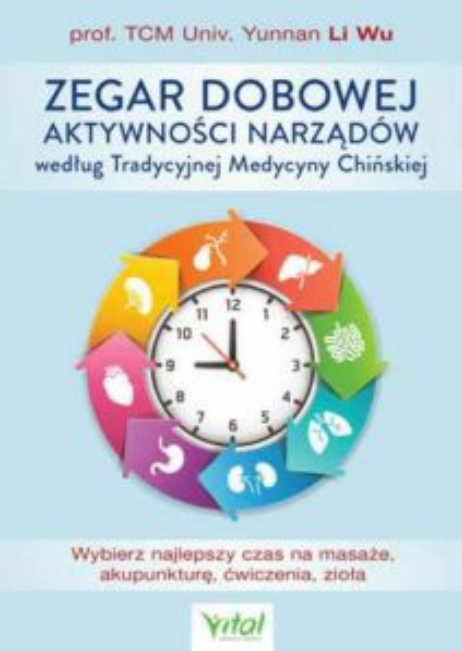
W tej książce znajdziesz opis wszystkich gruczołów dokrewnych opisanych z perspektywy holistycznej, pod względem ich funkcji fizycznych oraz oddziaływania na psychicznym i mentalnym poziomie. Nauczysz się rozpoznawać, jaki maja one wpływ na Twój organizm oraz rozpoznasz reakcje, jakie u Ciebie wywołuje brak równowagi hormonalnej. Najważniejsze jest jednak to, że poznasz metody harmonizacji nadnerczy oraz ważny aspekt, którym jest holistyczne leczenie tarczycy. Ważne jest to, że samodzielne i bezpieczne terapie holistyczne dla kobiet i mężczyzn poprawiają komunikację i życie seksualne. Stosując techniki stymulacji energetycznej gruczołów dokrewnych, poprawisz jakość życia, a dieta terapeutyczna niwelująca zaburzenia hormonalne, pomoże Ci głównie w odzyskaniu zdrowia i pełnej równowagi.

Naturalna recepta na równowagę hormonalną kobiet i mężczyzn

Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III

Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI
Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII
Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX
Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X
Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI
Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



Zegar dobowej aktywności narządów według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

dr Li Wu

Tytuł oryginału: Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Zdrowie › depresja
Zdrowie › choroby
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › aktywność fizyczna

ebooki meridiany

ISBN: 978-83-8168-407-1; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Poznaj swój wewnętrzny zegar

Wielu ludzi żyje w ciągłym stresie, są zabiegani, podenerwowani i w pewnym momencie robią się po prostu wyczerpani. Pojawiają się u nich typowe objawy stresu, a przecież większość z nas zmaga się z regularnie nawracającymi zaburzeniami snu, migreną, dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi albo brakiem energii aż po nastroje depresyjne. W taki sposób organizm wysyła nam sygnały ostrzegawcze. Zwracają nam one uwagę, że znów powinniśmy uważniej słuchać własnego ciała i wewnętrznego zegara aby uniknąć chorób.

Czym jest zegar ciała?

Człowiek jest częścią cyklicznych procesów natury, czyli pór roku, dnia i nocy. Podlegamy również 24-godzinnemu rytmowi, rozpoczynającemu się każdego dnia na nowo obiegowi energii. W taki sam sposób również każdy z naszych narządów ma swoje fazy aktywne i odpoczynku. Dolegliwości pojawiające się o określonych porach dnia wskazują na określone narządy. Także zabiegi lecznicze mogą być najbardziej skuteczne o konkretnych porach. Ta książka pomoże Ci zgrać się z właściwymi porami dla Twojego ciała.

Czy wiesz dlaczego jesteś chory?

Autor jest psychologiem, mistrzem Qigong i profesorem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej na Uniwersytecie Yunnan. Twierdzi, że na stan zdrowia ogromny wpływ mają stany emocjonalne, które bezpośrednio oddziałują na narządy. Ponieważ w TMC ciało, umysł i dusza tworzą nierozerwalną całość, np. głęboki smutek lub długo utrzymujące się zmartwienia zawsze pociągają za sobą również podatność na choroby. Osoba, która szybko wpada we wściekłość odczuwa dolegliwości wątroby. Jednak emocje wywołują choroby dopiero wtedy, gdy występują w nadmiarze lub utrzymują się przez długi czas.
Czy wiesz, że nadmiar:
• radości i silne podniecenie obciążają serce,
• smutku prowadzi do osłabienia płuc,
• gniewu wpływa niekorzystnie na wątrobę, śledzionę i żołądek,
• zamartwiania się i rozmyślania przeciążają śledzionę oraz płuca,
• lęku szkodzi nerkom,
• sytuacji szokujących przeciąża nerki i serce.

System, który przywróci Ci zdrowie

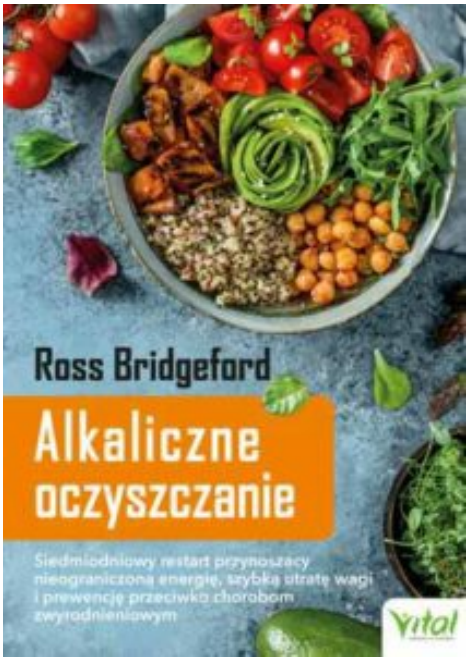
Tradycyjna Medycyna Chińska traktuje indywidualnie każdego pacjenta. Opisany w książce zegar organów odsłoni przed Tobą tajniki powrotu do zdrowia. Poznasz:
• zasady działania Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
• czym jest energia qi, yin i yang oraz pięć elementów,
• jak działa system meridianów,
• kiedy organ jest aktywny i jak to wykorzystać na co dzień,
• indywidualną tabelę, która określa czas pracy i odpoczynku każdego organu,
• techniki rozpoznania braku harmonii w danym organie,
• dodatkowe naturalne środki – masaże, akupunkturę, ćwiczenia i zioła,
• metody profilaktyki i leczenia za pomocą medycyny uzupełniającej.

Odzyskaj wewnętrzną równowagę z zegarem organowym

Ta książka jest narzędziem, które pozwala ponownie odnaleźć naturalny rytm życia. Opisany w niej zegar narządów przedstawia przepływ energii w rytmie dwugodzinnym, w którym energia qi przepływa przez dany obieg narządu ze szczególną intensywnością. Jeśli zaczniesz przestrzegać tych godzin i wykorzystywać przepływy aktywności przy jednoczesnym zachowywaniu faz odpoczynku, przyczynisz się do odzyskania dobrego samopoczucia i zdrowia. Czas aktywności narządów wynikający z przepływu energii qi pokrywa się z dzisiejszą wiedzą

naukową na temat procesów zachodzących w naszym organizmie w 24-godzinnym rytmie.

Czas na zdrowie



Alkaliczne Oczyszczanie

Ross Bridgeford

Tytuł oryginału: The Alkaline Reset Cleanse: The 7-Day Reboot for Unlimited Energy, Rapid Weight Loss, and the Prevention of Degenerative Disease

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki pH refluks

ISBN: 978-83-8168-392-0; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Walka o równowagę kwasowo-zasadową w Twoim ciele

Czy wiesz, że w każdej minucie, każdego dnia, Twoje ciało ciężko pracuje nad utrzymaniem homeostazy? Jeśli któraś z tysięcy delikatnych równowag – hormony, flora bakteryjna jelit, produkcja białych i czerwonych krwinek, układ odpornościowy, pH – zostanie zakłócona, nieuchronnym rezultatem będzie choroba, zmęczenie, przyrost wagi oraz ból. Badania dowiodły, że najważniejszym czynnikiem napędzającym epidemię chorób zwyrodnieniowych jest współczesna dieta, która sprawia, że w organizmie zostaje zachwiana równowaga kwasowo-zasadowa, skutkująca zakwaszeniem organizmu oraz powstaniem wielu współczesnych schorzeń. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko czym charakteryzują się objawy kwasicy, ale również poznasz prosty plan odkwaszania organizmu i zachowania równowagi!

Objawy zakwaszenia organizmu czyli dlaczego równowaga pH jest taka ważna

Pierwszymi objawami wytrącenia organizmu z równowagi mogą być z pozoru nieszkodliwe dolegliwości takie jak brak energii, kłopoty z utrzymaniem optymalnej wagi, problemy z cerą, nieświeży oddech, cienkie i łamliwe paznokcie, zajady lub zapalenie dziąseł. Kiedy brak równowagi się pogłębia dochodzą kolejne kłopoty w postaci uciążliwych, lecz niezagrażających życiu chorób, takich jak refluks, zespół jelita drażliwego, dna moczanowa, zapalenie tarczycy, problemy z pęcherzem moczowym, częste skurcze czy zapalenie ścięgien. Kolejnym, najgroźniejszym etapem ostrej kwasicy są zagrażające życiu choroby zwyrodnieniowe, takie jak rak lub choroba serca.

Dieta alkaliczna = dieta zasadowa

Ross Bridgeford, autor książek o odżywianiu i trener, od ponad 15 lat szkoli ludzi, jak w łatwy sposób osiągnąć swoje zdrowotne cele. Na bazie wieloletniego doświadczenia oraz przebytej choroby stworzył unikalny i zaskakująco prosty plan oparty na diecie alkalicznej (zasadowej). Jest nim „Alkaliczne Oczyszczanie" stanowiące restart całego ciała. Z jego pomocą już w siedem dni odwrócisz niszczycielskie skutki współczesnej diety, a także przywrócisz równowagę w pięciu układach (hormonalnym, trawiennym, odpornościowym, detoksykacyjnym oraz buforowych układach krwi).

Prosta dieta na odkwaszenie organizmu

Autor zadbał o to, abyś w tej książce znalazł wszystko, co niezbędne do rozpoczęcia odkwaszania organizmu i przywrócenia równowagi kwasowo zasadowej. Oprócz szczegółowych informacji dotyczących samej diety oraz szeregu badań naukowych, znajdziesz tu również listy zakupów, spis produktów zakwaszających i zasadowych, siedmiodniowy jadłospis alkalicznego oczyszczania, przepisy, witaminy i minerały, a także ćwiczenia, które przyspieszą Twój powrót do zdrowia. Szczególnie pomocne będą rozdziały dotyczące wprowadzania diety, okresu przygotowawczego, a także czasu po zakończeniu odkwaszania. Otrzymasz narzędzia potrzebne by schudnąć, przywrócić odporność, uspokoić trawienie i powrócić do pełni zdrowia.

Co autorytety mówią o książce

„*Alkaliczne Oczyszczenie* pokazuje nowy sposób myślenia o Twoim ciele, który kompletnie wymiata. Ross pokaże ci jak używać uzdrawiającej mocy natury i Twojej własnej intuicji – bez głodzenia się, wyrzeczeń i tych wszystkich rzeczy kojarzących się z typowym 'detoksem'. Promienne zdrowie jest w zasięgu ręki; pozwól tej niezwykłej książce się do niego poprowadzić ".
– Kriss Carr, autorka bestsellera *Sexy soki*

„Gdy ciało zostaje wybite z równowagi, układ odpornościowy jest zagrożony i powstaje środowisko idealne do rozwoju chorób. Ross Bridgeford w swojej przełomowej książce odnosi się do obu tych pierwotnych przyczyn (niedoboru i toksyczności). Jest to prosty, łatwy do stosowania przewodnik, który nauczy cię jak kontrolować własne zdrowie i dosłownie uruchomić mechanizm samoleczenia twojego ciała oraz jak stworzyć wewnętrzne środowisko sprzyjające zdrowiu, a nie chorobie. Moja rada jest prosta: kup tą książkę".
– Ty M. Bollinger, autor bestsellera *Cała prawda o raku*

„*Alkaliczne Oczyszczenie* to nie jest po prostu kolejna dieta czy detoks. To mapa wskazująca jak być super zdrowym i rozkwitać na każdym poziomie – fizycznym, umysłowym i emocjonalnym. Jest to najlepszy możliwy przewodnik pozwalający na wzrost witalności oraz poprawę

zdrowia zarówno ciała i umysłu”.
– Jon Gabriel, twórca Metody Gabriela

Od odkwaszenia do zdrowia!

Oczyszczanie limfy

dr Angela Fetzner

Tytuł oryginału: Die Lymphe: Wächter über Gesundheit und Vitalität

Zdrowie › choroby Terapie › medycyna naturalna

ebooki kąpiele lecznicze oczyszczanie organizmu

ISBN: 978-83-8168-327-2; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Oczyszczanie limfatyczne – podstawa wszystkich kuracji detoksykacyjnych

Na stronach tej książki znajdziesz kompletne informacje na temat limfy, której funkcje są na przykład stosunkowo nieznane w porównaniu z krwią. Chłonka, czyli limfa, to naturalny płyn tkankowy będący częścią osocza krwi. Pełni ważne funkcje w organizmie człowieka, ale jej nieprawidłowe krążenie bywa także podstawą wielu problemów zdrowotnych.

Czy podczas oczyszczania o czymś nie zapominasz?

Podczas gdy oczyszczanie okrężnicy lub detoksykacja wątroby jest jednym z priorytetów każdej terapii, detoks układu limfatycznego jest często zaniedbywany. Tymczasem ma on ogromne znaczenie, ponieważ prawidłowo funkcjonujący układ limfatyczny jest niezbędny dla zdrowia fizycznego i psychicznego, o czym przekonasz się z tej publikacji.

Co Ty wiesz o limfie?

Układ limfatyczny to oczyszczalnia naszego ciała. Jako system usuwania śmieci niszczy szkodliwe i nienadające się do użytku substancje, takie jak patogeny, odpady metaboliczne, toksyny i resztki komórek. Układ limfatyczny jest zatem niezwykle ważną częścią układu odpornościowego i detoksykacji organizmu.

Limfa – sok życia

Układ limfatyczny musi być regularnie oczyszczany i detoksykowany, aby pozostawał w stanie naturalnej homeostazy. Jeśli jest stale przeciążony zbyt dużą ilością odpadów, przepływ limfy zostaje spowolniony, aż dochodzi do jej przekrwienia. W rezultacie nie jest już możliwe zniszczenie wszystkich problematycznych substancji, następuje stopniowe zatrucie całego organizmu. W efekcie może rozwinąć się wiele chorób przewlekłych, który to mechanizm dokładnie opisuje Autorka, podpowiadając jednocześnie, co w takiej sytuacji zrobić.

Holistyczne oczyszczanie limfatyczne

Ta książka opisuje wszystkie naturalne terapie i techniki, które okazały się skuteczne w podstawowej detoksykacji limfatycznej i oczyszczaniu limfy. Obejmują one terapię roślinami leczniczymi, homeopatię, sole Schusslera, specyficzne oczyszczanie limfy, stosowanie wody, redukcję stresu, dietę czy umiarkowane ćwiczenia. Dzięki ich zastosowaniu według porad z tej publikacji już wkrótce poczujesz wzrost sił witalnych i w pełni wrócisz do zdrowia.

Dzięki tej książce dowiesz się:

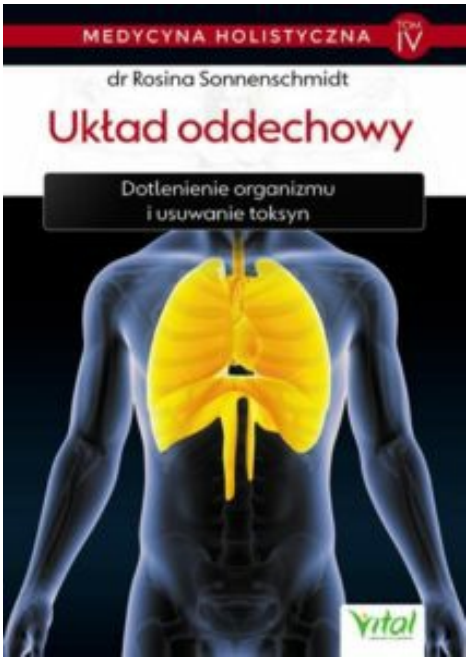
• jak można poprawić funkcje odtruwające organizmu,
• co zatruwa Twoje ciało,
• jakie szkodliwe i trujące substancje kryją się w produktach spożywczych, tekstyliach i Twoim domu,
• jak dbać o węzły chłonne.

Zastosujesz również:

• detoks jogę,
• ćwiczenia aktywujące limfę,
• świadomy oddech,
• masaż limfatyczny i drenaż limfatyczny,
• turboodtruwanie dzięki bańkom,
• masaż akupunkturowy według Penzla,
• masaże suchą szczotką,
• prysznice i kąpiele zmienne,

• kąpiele zasadowe i saunę,
• zioła takie jak nostrzyk, bodziszek czerwony, kasztanowiec, mniszek czy skrzyp,
• uzdrawiające właściwości siarki, brzozy, zielonej herbaty czy wody,
• medytację, Tai Chi, Qigong i aromaterapię.

Rozpocznij oczyszczanie od podstaw!



pobierz fragment książki

Układ oddechowy – medycyna holistyczna tom IV

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Das Atemsystem - Leben und Bewusstsein: Band 4: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

ebooki | seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-311-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Prawidłowy oddech oznacza prawidłowy ruch i mowę

Wdychanie i wydychanie powietrza to jedne z najbardziej naturalnych czynności na świecie. Niestety stały się one również dla nas najtrudniejsze. W konsekwencji zdarza się, że nawet dzieci poruszają się w sposób arytmiczny, a ich mowę można określić jako przerywaną. Co więcej, wiele osób skarży się na ból w układzie ruchowym. Ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do rozpatrywania poszczególnych objawów oddzielnie, nie dostrzegamy korelacji pomiędzy oddechem, językiem i ruchem ciała. Terapeuta oddechowy zajmuje się oddechem, logopeda skupia się na języku, a ortopeda bada narządy ruchu. Nic dziwnego, że pomimo coraz większej specjalizacji w dziedzinie medycyny, chorujemy coraz częściej.

Prawidłowe oddychanie oznacza dobre zdrowie

W czwartym tomie serii *Medycyna holistyczna* najbardziej znana holistyczna terapeutka omawia układ oddechowy. Dzięki świadomemu oddychaniu możesz: odkwaszać i odtruwać ciało, poprawiać nastrój, tracić lub przybierać na wadze, masować narządy wewnętrzne, optymalizować krążenie, wyostrzać percepcję zmysłową, aktywnie uczestniczyć w procesie leczenia czy osiągać wewnętrzną rozkosz. Nieprawidłowe oddychanie może z kolei wywoływać szereg problemów zdrowotnych.

Jak pokonać astmę i zapalenie płuc?

Autorka oferuje szereg praktycznych instrukcji dotyczących sztuki oddychania oraz ćwiczenia oddechowe. Ujawnia także typowe dysfunkcje odpowiedzialne za pojawianie się chorób takich jak astma, zapalenie płuc, zwłóknienie płuc i wysięk opłucnowy, a także przedstawia metody ich homeopatycznego leczenia. Poza znanymi i sprawdzonymi roślinami leczniczymi, takimi jak tymianek, babka lancetowata i bluszczyk kurdybanek, w ramach holistycznej terapii zaleca stosowanie olejków eterycznych, soków i leczniczej diety. Podaje również szczegółowe informacje na temat miazmatycznego tła chorób układu oddechowego, w tym parazytozy wywołanej przez leki.

Naucz się prawidłowo oddychać

Autorka skupia się na układzie oddechowym i obserwacji procesu oddychania z fizycznego, emocjonalnego, mentalnego i duchowego punktu widzenia. Omawia typowe choroby układu oddechowego, takie jak zapalenie oskrzeli, astma, rozedma płuc i rak płuc.

Dzięki świadomej kultywacji oddechu możesz:

Nieprawidłowe oddychanie może wywoływać szereg problemów zdrowotnych. Świadome oddychanie pozwala pacjentom aktywnie uczestniczyć w procesie leczenia.

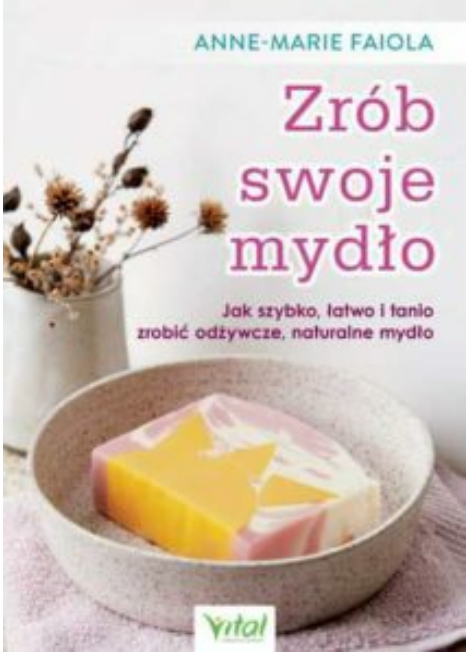
Dzięki świadomemu oddychaniu możesz:
– odkwaszać i odtruwać ciało,
– poprawiać nastrój,
– tracić lub przybierać na wadze,
– masować narządy wewnętrzne,
– optymalizować krążenie,
– wyostrzać percepcję zmysłową,
– osiągać wewnętrzną rozkosz.

Poznaj siłę oddechu

Książki z serii Medycyna holistyczna:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II

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



pobierz fragment książki

Zrób swoje mydło

Anne-Marie Faiola

Tytuł oryginału: Pure Soapmaking: How to Create Nourishing, Natural Skin Care Soaps

Terapie › zioła
Zdrowie › relaks
Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta

ebooki | pH | pielęgnacja ciała | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-304-3; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Jak zrobić domowe mydło?

Ręcznie robione, domowe mydło oczyszcza równie dobrze, jak to komercyjne, ale nie zawiera drażniących substancji, a Ty możesz mieszać i komponować składniki, by wymyślać mydła idealnie dopasowane do Ciebie. Na przykład olej kokosowy jest świetnym środkiem do czyszczenia skóry i zapewnia dobre złuszczanie, ale stosowany w dużych ilościach może powodować wysuszanie cery. Aby to zrównoważyć, możesz połączyć go z mnóstwem innych olejków, które są łagodniejsze. Na przykład oliwa z oliwek jest powszechnie stosowana przy tworzeniu mydeł, ponieważ skóra ją uwielbia, a poza tym pozwala tworzyć stabilne, trwałe kostki. A to zaledwie jedna z setek cennych porad przedstawionych w książce.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o olejach

Opisane przez Autorkę olej z awokado, olej ze słodkich migdałów i olejek z otrębów ryżowych zawierają witaminy i kwasy tłuszczowe, które są przyjazne dla skóry, a ich koszt nie jest wysoki. Olej rycynowy sprawia, że mydło lepiej się pieni. Masło shea i kakaowe mają wspaniałe właściwości nawilżające. Dzięki domowemu tworzeniu mydeł to Ty wybierasz wszystkie dodatki. Składniki takie jak fusy kawowe i zmiażdżone łupiny orzecha włoskiego pozwalają na delikatne złuszczanie. Owsianka może zapewnić łagodzącą ulgę przy swędzeniu skóry. Olejki eteryczne zapewniają dodatkowe właściwości nawilżające i łagodzące w przypadku wrażliwej skóry. Poznaj ich wszystkie właściwości opisane w tej publikacji.

Kurs robienia mydeł w Twoim domu

Domowa drogeria pełna naturalnych składników przydatnych do wytwarzania mydła oznacza, że możesz stworzyć najlepszy produkt dla swojej skóry, używając różnych formuł w zależności od potrzeb. Ta książka zawiera ponad 30 w pełni przetestowanych receptur na mydła o przeróżnych właściwościach, przeznaczonych dla każdego rodzaju skóry. Kolejnym argumentem skłaniającym do wykonywania własnego mydła jest to, że jest to praktyka przyjazna środowisku i w pełni ekologiczna. Autorka przytacza również inne powody, dla których własnoręcznie wykonane mydła pojawią się w Twoim domu.

Mydła dopasowane do każdego gustu i rodzaju skóry

Własne mydła to idealny sposób na wyrażenie siebie, które różni się od malowania lub rzeźbienia. Oferują nieograniczone możliwości w zakresie własnej kreatywności dzięki kolorowym i pięknym wzorom, które możesz dopasować do każdego gustu. Możesz tworzyć proste, łatwe w produkcji kostki, które są urocze w swoim minimalizmie, lub wybierać bardziej złożone wzory, które składają się w warstwy lub dają efekt kolorowych wirów. Wypróbuj też przepisy na kostki, w których dodatki są zatopione w pięknym tle.

Dodatkowo w książce znajdziesz przepisy na:

– kolorowe kostki z żywokostem i spiruliną – algi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak Omega-3, -6 i -9, które są doskonałe dla skóry. Liście żywokostu zawierają alantoinę, która chroni skórę i sprzyja regeneracji komórek.
– 100% kastylijskie mydło solankowe – sól morska od setek lat używana jest w celu poprawy kondycji skórny.
– owsiane mydełko dla niemowląt – ta bezzapachowa, bezbarwna kostka owsiana jest wystarczająco delikatna, aby oczyścić i nawilżyć nawet niemowlęcą skórę.
– miodowe plastry z maślanką – maślanka jest stosowana na całym świecie do pielęgnacji skóry. Jest bogata w kwas mlekowy i przyczynia się do kurczenia porów.
– kawowy peeling ogrodnika – idealne mydło do umycia się po pracy, mocno szorstka kostka usuwa zabrudzenia pozostawiając świeży zapach.
– warstwowe pomidorowe kostki – pomidory mogą wydawać się zaskakującym składnikiem w mydle, ale ich piękny, bogaty kolor wskazuje na pielęgnujące skórę substancje odżywcze, takie jak likopen, który pomaga w zatrzymywaniu procesu starzenia się skóry.

Odżywienie, blask, energia

pobierz fragment książki

Woda utleniona od A do Z

Dr hab. Jochen Gartz

Tytuł oryginału: Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby

bakterie | candida | ebooki | grzybica | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-321-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Woda utleniona – zapomniane lekarstwo

Ponad 160 lat temu w medycynie wprowadzono prostą, tanią i skuteczną substancję o niezwykłych właściwościach. Był nią nadtlenek wodoru, czyli popularna dziś woda utleniona. Wykazywała ona działanie dezodorujące i dezynfekujące, przyspieszała gojenie ran, zabijała wirusy, bakterie, grzyby i zarodniki. Jednak z biegiem czasu nadtlenek wodoru zaczął popadać w zapomnienie, tak samo jak wyniki badań naukowych niezbicie potwierdzających jego skuteczność.

Działanie potwierdzone naukowo

W Internecie znajdziemy tysiące stron opisujących wyjątkowe właściwości nadtlenku wodoru. Jednak czy można im wierzyć? Czy picie wody utlenionej jest bezpieczne? Czy płukanie nią gardła lub wlewanie do ucha faktycznie hamuje infekcje i łagodzi ból? Czy jest pomocna w likwidowaniu przykrego zapachu z ust? Dlaczego woda utleniona ma właściwości dezynfekujące? W tej książce znajdziesz odpowiedź na te i wiele innych pytań! Udzieli Ci jej Jochen Gartz, chemik i pracownik przemysłu farmaceutycznego, specjalizujący się w tym temacie. W swojej publikacji szczegółowo omawia badania dotyczące właściwości i zastosowania wody utlenionej, dzięki czemu dowiesz się nie tylko jakie jej działania poparte są badaniami naukowymi, ale również w jaki sposób bezpiecznie używać nadtlenku wodoru.

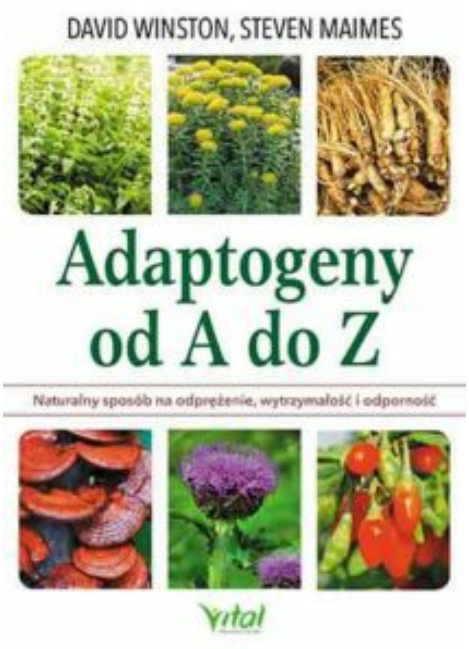
Woda utleniona a zdrowie

Prawdopodobnie każdy z nas w swojej domowej apteczce posiada buteleczkę tej taniej substancji, która niejednokrotnie ratuje życie. Powszechnie kojarzymy ją z odkażaniem ran oraz rozjaśnianiem włosów. Autor zwraca naszą uwagę na pozostałe właściwości tej niezwykłej substancji. Według badań naukowych kuracja wodą utlenioną jest pomocna między innymi w:
– chorobach układu krążenia (w tym zaburzeniach krążenia obwodowego),
– leczeniu brodawek,
– infekcjach bakteryjnych,
– grzybicy skóry,
– świądzie,
– neutralizacji toksyn,
– stomatologii,
– walce z rakiem,
– chorobach dróg oddechowych np. zapaleniu płuc.
W tej publikacji znajdziesz szczegółowe sposoby na wykorzystanie nadtlenku wodoru do eliminacji tych i wielu innych powszechnych dolegliwości.

Kompendium wiedzy

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:
– dowiesz się czym jest woda utleniona,
– zapoznasz się z badaniami naukowymi, które potwierdzają jej skuteczność w eliminacji takich chorób i dolegliwości jak: katar, trądzik, zapalenie płuc, malaria, grzybica skóry, cukrzyca, przerost dziąseł,
– odkryjesz prawdziwe właściwości zdrowotne nadtlenku wodoru,
– znajdziesz odpowiedź na pytanie dlaczego woda utleniona się pieni,
– dowiesz się komu zalecane są kąpiele z jej dodatkiem,
– poznasz efekty stosowania wody utlenionej w eliminacji grzybów candida,
– przekonasz się jakie stężenie wybierać w konkretnych przypadkach,
– odkryjesz czym jest artemizynina oraz jakie inne nadtlenki wykorzystuje się w medycynie.

Panaceum, które masz w domu!



Adaptogeny od A do Z

David Winston Steven Maimes

Tytuł oryginału: Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › stres
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

ebooki | medycyna ludowa | odporność | suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-322-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 440; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Tempo życia zabija!

Jak wykazały najnowsze badania, to nie alkohol czy inne używki, zły stan dróg, czynniki genetyczne czy trudne warunki pracy odpowiadają za największą liczbę zgonów. Ponurą eminencją królującą w tym rankingu jest stres. Można go rozumieć jako czynniki środowiskowe powodujące, że nasz organizm nie czuje się optymalnie. W świecie nawału pracy, obowiązków i nieustannego przesuwania granic własnych możliwości jest on wszechobecny i nie trzeba być nawet aktywnym zawodowo, by paść jego ofiarą. Na szczęście, mamy na to rozwiązanie.

Adaptogeny ocalą Cię przed stresem

Kompletny przewodnik po ziołach adaptogennych, dawniej znanych jako „toniki", które niwelują wpływ wieku i stresu na organizm ujawnia, jak adaptogeny zwiększają odporność organizmu na niekorzystne oddziaływania. Znajdziesz w nim historię stosowania preparatów ziołowych i ich właściwości, przygotowanie oraz właściwe dawkowanie.

Przegląd po najcenniejszych darach natury

W tej publikacji znajdziesz opisy nietoksycznych ziół, takich jak żeń-szeń, eleuthero i lukrecja, które wytwarzają obronną odpowiedź na stres w naszych ciałach. Adaptogeny, znane również jako odmładzające zioła, pomagają organizmowi przystosować się do wpływów, jakie napotyka. Wzmacniają odporność, mają coraz większe znaczenie w medycynie sportowej oraz w zapobieganiu i leczeniu przewlekłego zmęczenia, jak również innych zaburzeń związanych ze stresem.

Historia i współczesność

Autorzy przedstawiają historyczne zastosowania leków ziołowych w Indiach, Rosji, Chinach i obu Amerykach oraz sposób ich działania. Wyjaśniają, dlaczego są one tak skuteczne w zwalczaniu chorób wywołanych stresem. Opisy każdego adaptogenu przedstawiają również najnowsze badania naukowe i obejmują jego pochodzenie oraz zastosowanie w tradycyjnej medycynie ludowej, zarówno u ludzi jak i zwierząt.

Wśród opisanych w tej książce adaptogenów znajdziesz m.in.:

• różne odmiany żeń-szenia
• jiaogulan
• kolcowój pospolity
• reishi
• różeniec górski
• cytryniec chiński
• mumio

Autorzy opisują również nerwiny i nootropiki, czyli zioła uzupełniające adaptogeny, do których zaliczają się:

• werbena krzaczasta
• rumianek pospolity
• świeży owies zwyczajny
• melisa lekarska
• tarczyca bocznokwiatowa
• dziurawiec zwyczajny
• miłorząb japoński
• lawenda
• rozmaryn lekarski

Co o tej książce sądzą autorytety?

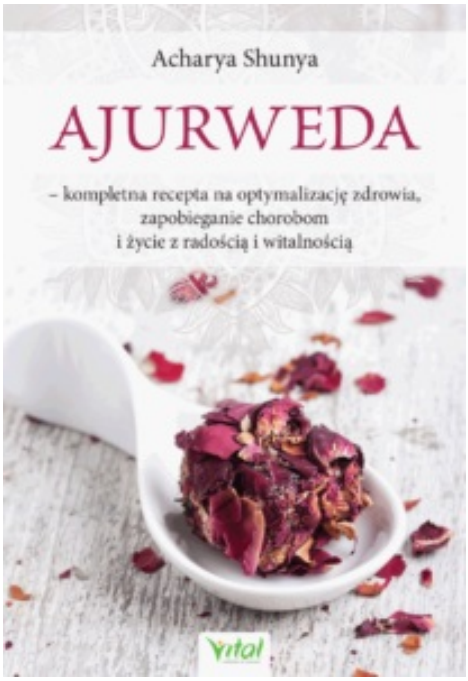
Cudowna! Autorzy zdołali połączyć tradycyjne i najnowsze informacje naukowe tworząc w pełni wyczerpujący i zawierający wiele przystępnych informacji tekst. Stanie się klasycznym, definitywnym dziełem o tej najważniejszej grupie roślin leczniczych.
– ROSEMARY GLADSTAR, ZAŁOŻYCIELKA UNITED PLANT SAVERS

Kluczowa lektura dla wszystkich związanych z adaptogenami, zarówno praktyków, jak i konsumentów. Jest to pierwszy kompleksowy przewodnik po adaptogenach, oparty na porządnym zielarstwie, porządnej nauce i BEZ szumu! Naprawdę wspaniała książka.
– DAVID HOFFMANN

Adaptogenne zioła mogą być najbardziej przydatne przy poszukiwaniu zdrowia w naszym stresującym społeczeństwie. Wreszcie David Winston i Steven Maimes wyjaśniają oraz promują wykorzystanie i korzyści tych istotnych ziół.
– JAMES A. DUKE

David Winston i Steven Maimes wreszcie udostępnili tę ważną koncepcję leczenia szerszemu gronu odbiorców. Potrzebujemy adaptogenów – łagodnych środków, które z czasem będą miały potężny wpływ na przywracanie i ochronę naszego zdrowia na wielu poziomach.
– CHRISTOPHER HOBBS

Pokonaj stres naturalnie!



Ajurweda – kompletna recepta na optymalizację zdrowia, zapobieganie chorobom i życie z radością i witalnością

Acharya Shunya

Tytuł oryginału: Ayurveda Lifestyle Wisdom: A Complete Prescription to Optimize Your Health, Prevent Disease, and Live with Vitality and Joy

Terapie › ajurweda
Terapie › joga
Terapie › masaż
Zdrowie › uroda
Zdrowie › relaks

ebooki | kąpiele lecznicze | pielęgnacja ciała

ISBN: 978-83-8168-306-7; **Cena katalogowa:** 69.90 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Ajurweda w praktyce!

Szybkie tempo życia i zapracowanie sprawia, że często poświęcamy zbyt wiele czasu jednym aspektom życia, jednocześnie zaniedbując inne. By zapewnić sobie harmonię na poziomie ciała i ducha niezbędne jest utrzymanie równowagi na wszystkich płaszczyznach. Taką koncepcję stylu życia oferuje ajurweda! To indyjski system medyczny stosowany już w starożytności. Ajurwedyjska terapia polega na równoważeniu trzech energii (dosz): vaty, pitty i kaphy. Wykorzystuje do tego celu zdrowe odżywianie, a także terapie, które ułatwiają relaks takie jak joga, medytacja czy pranajama. Ważną częścią ajurwedyjskiego systemu poprawy zdrowia jest również pielęgnacja ciała i urody, do tego celu wykorzystywane są peelingi, masaże i kąpiele lecznicze. Dzięki zamieszczonym w książce ajurwedyjskim przepisom, teraz i Ty będziesz mógł odkryć zasady ajurwedy w praktyce. Przedstawi Ci je duchowa nauczycielka, Acharya Shunya.

Jedz zgodnie z typem swojej doszy i zawsze czuj się dobrze!

W zależności od dominującej w Twoim ciele energii – vaty, pitty i kaphy – w ajurwedzie przyporządkowano odpowiedni sposób odżywiania. Jak dowodzi Autorka, sami intuicyjnie wybieramy produkty, które odpowiadają naszej doszy kierując się smakiem, zapachem czy temperaturą pożywienia. Odkryjesz tu przepisy na dania, które zrównoważą Twoją energię i będą prawidłowo dobrane pod względem typu agni, który reprezentujesz. Poznasz posiłki zgodne z porami roku, jak również nauczysz się przestrzegać stałych godzin ich spożywania. Wpłynie to korzystnie wpłynie na Twoje zdrowie, zapobiegając chorobom i poprawiając Twoje samopoczucie. To jednak nie koniec korzyści, jakie oferuje ta wyjątkowa książka o ajurwedzie.

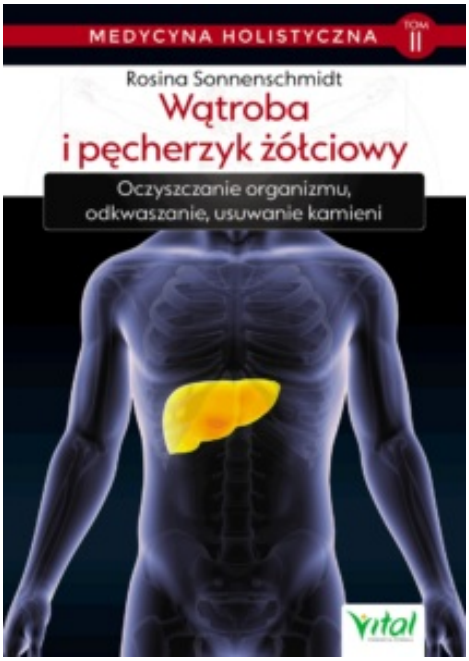
Abhayanga – ajurwedyjski masaż uzdrawiający

Opisany w publikacji ajurwedyjski masaż, zwany abhayanga, posiada cudowne właściwości zdrowotne, a także odżywia na wielu poziomach: skóry, tkanki nerwowej, mięśni, stawów. Używa się do niego ciepłego oleju, który dodatkowo opóźnia procesy starzenia, relaksuje, a także obniża ciśnienie krwi. Stosując ten rodzaj terapii, przyniesiesz ukojenie swojemu zmęczonemu ciału i z łatwością się odprężysz. Dzięki temu zyskasz większą siłę witalną, a także poprawisz samopoczucie. Jak dowodzi Autorka, wykorzystanie do masażu oleju sezamowego z dodatkiem ashwagandhy uwalnia nadmiar energii vata, dzięki czemu Twój umysł i ciało odzyskają równowagę.

Ajurweda – pielęgnacja ciała i relaks

Oprócz opisanego wyżej uzdrawiającego masażu, w ajurwedzie szczególne miejsce zajmują rytuały pielęgnujące ciało. Należą do nich m.in. lecznicze kąpiele z dodatkiem kwiatów i ziół, ajurwedyjskie peelingi przygotowane na bazie różnych mąk, z dodatkiem mleka kokosowego, szafranu czy kurkumy. Autorka przygotowała ajurwedyjskie przepisy na kojące maseczki do twarzy ze świeżym ogórkiem, płukanki i odżywki do włosów na bazie ziół i kwiatów, a także… balsam do oczu! Kosmetyki stworzone z tych receptur nie tylko korzystnie wpłyną na Twoją urodę, ale również pomogą w osiągnięciu relaksu.

Poznaj korzyści płynące z ajurwedy!



Wątroba i pęcherzyk żółciowy – medycyna holistyczna tom II

dr Rosina Sonnenschmidt

Tytuł oryginału: Leber und Galle – erworbene Autorität: "Band 2: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › aktywność fizyczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › choroby
Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medycyna naturalna

ebooki | kamienie żółciowe | oczyszczanie organizmu | seria - medycyna holistyczna | zdrowa wątroba

ISBN: 978-83-8168-300-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Konwencjonalne i niekonwencjonalne metody leczenia wątroby i pęcherzyka żółciowego

II tom z serii dwunastu tomów Medycyny holistycznej dotyczy uzdrawiania wątroby oraz pęcherzyka żółciowego. Autorka wykorzystuje w nim zarówno wiedzę z zakresu homeopatii miazmatycznej jak i naturopatii. Za istotną część terapii naturalnej uważa zdrowe odżywianie, ponieważ większość chorób chronicznych ma swoje źródło w nieodpowiedniej diecie. Opisuje źródła problemów i przyczyny dolegliwości związanych z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym, które objawiają się na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym. Jej sposób uzdrawiania obejmuje konwencjonalne i niekonwencjonalne metody.

Cechy związane z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym, to:

– kreatywność,
– humor,
– agresja,
– instynkt, intuicja,
– wyobraźnia,
– siła płynąca ze spokoju,
– chęć do życia, radość.

Każda z wymienionych wyżej cech wpisuje się w kategorię braku lub nadmiaru zgodnie z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Energia wątroby silnie promieniuje na zewnątrz. Jest to organ czynu, realizacji i chęci wyrażania tego, co znajduje się wewnątrz ciała.

Co nas zatruwa?

Nasze organizmy są tak bardzo przeciążone, zakwaszone i zatrute przez leki, sztuczne dodatki do jedzenia i zatrucia środowiskowe, że ustają w nich wszelkie procesy regulacyjne. Opisane w publikacji holistyczne metody leczenia pomogą Ci oczyścić organizm i pozbyć się chorób chronicznych, ponieważ problemy związane z funkcjonowaniem wątroby najczęściej są związane z przewlekłymi schorzeniami. Organ ten przechowuje cenne składniki odżywcze, pozyskane dzięki procesowi trawienia. Jest również wysypiskiem śmieci, w którym gromadzą się substancje powstałe w wyniku nieprawidłowej diety, uczucia niepokoju, chciwości i uzależnienia od leków.

Autorska, kompleksowa koncepcja uzdrawiania

Autorka jest najbardziej znaną holistyczną terapeutką w Niemczech, łącząc w swojej metodzie homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umysłowe. Jest uznaną i cenioną prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycznych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania. Podobnie jak w pozostałych tomach serii, opisuje konwencjonalne i niekonwencjonalne metody leczenia, dzięki którym skutecznie możesz pozbyć się nękających Cię dolegliwości na poziomie fizycznym i mentalnym. Poznasz swoje nieświadome działania, które sprawiają, że borykasz się z chorobami wątroby i pęcherzyka żółciowego. Odkryjesz koncepcje pełnego uzdrawiania tych organów oraz przydatne informacje na temat odżywiania, odkwaszania i oczyszczania.

Zadbaj o wątrobę, a uzdrowisz siebie

Choroby takie jak nowotwory, marskość wątroby, a nawet kamienie żółciowe, często powodują mniej bólu niż dolegliwości żołądkowe, a są dużo groźniejsze. Dolegliwości wątroby i pęcherzyka żółciowego często są bezbolesne i dają niewiele objawów. Chociaż w wątrobie znajdują się włókna nerwowe, nie ma ich w jej wewnętrznej tkance. Dzięki szczegółowym opisom Autorki samodzielnie zdołasz rozpoznać i zdiagnozować stan Twojej wątroby oraz poznasz naturalne metody pozwalające przywrócić jej prawidłowe funkcje.

Zdrowa wątroba – dłuższe życie

***Książki z serii** Medycyna holistyczna:*

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

Ćwiczenia osteopatyczne, dzięki którym samodzielnie usuniesz ból, blokady, napięcia i uzdrowisz powięzi

Marcel Merkel Stefan Kosik

Tytuł oryginału: Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro

Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ból | ebooki | masaż powięzi | układ krążenia

ISBN: 978-83-8168-305-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Ćwiczenia osteopatyczne w domu

W naszym systemie opieki zdrowotnej niestety nadal rządzą szybko przepisywane pigułki, zastrzyki i rady zachęcające do poddania się operacji. Jednak w ostatnich latach osteopatia staje się coraz bardziej popularna wśród pacjentów. Osteopaci mogą poprawić mobilność wszystkich struktur w ciele i stymulować moc samoleczenia. Autorzy pracowali przez wiele lat w Katedrze Osteopatii i Medycyny Alternatywnej Ortho-Mobile Rehabilitation Day Clinic w Hattingen i zdołali złagodzić ból i zapobiec operacjom u wielu pacjentów opracowanymi przez siebie technikami. W książce prezentowane są ćwiczenia, które możesz wykonywać samodzielnie w domu.

Domowy program ćwiczeń opiera się na czterech głównych punktach:

1. uwalniane są blokady we wszystkich stawach i kręgosłupie,
2. uwalniane są napięcia powięziowe,
3. poprawia się ruchliwość, pozycja i funkcjonowanie narządów,
4. zwiększa się siła mięśni, a także poprawia ich koordynacja.

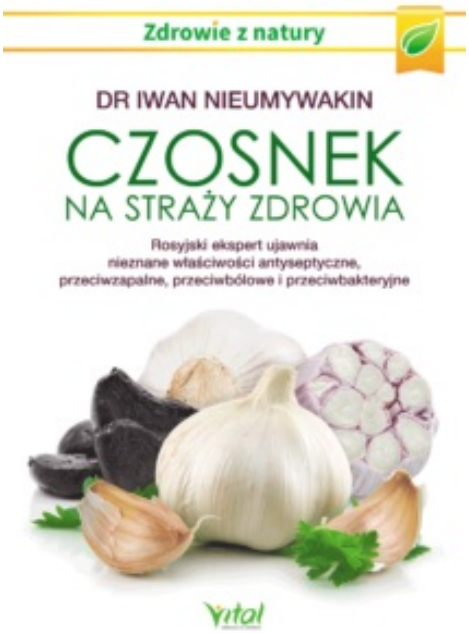
Ćwiczenia, które uwalniają od chorób

Liczne badania dowodzą, że ruch ma działanie lecznicze w przypadku wielu chorób takich jak: otyłość, stany lękowe, choroba zwyrodnieniowa stawów, astma, rak piersi, depresja, cukrzyca, niewydolność serca, zaburzenia hormonalne, osteoporoza i bóle pleców. Ruch wyostrza umysł i pomaga w nauce oraz zapamiętywaniu informacji oraz redukuje stres. Poprawia wyniki krwi i polepsza nastrój. Osteopatia stanowi wspaniałą metodę leczenia w usuwaniu zaburzeń funkcji organów i ograniczeń w ruchu. W rezultacie narządy zostają lepiej zaopatrzone, łatwiej się regenerują, tzw. zużycie może zostać zmniejszone, a ból wyraźnie złagodzony.

Prezentowane w książce ćwiczenia przyniosą Ci ulgę, jeśli doskwiera Ci:

• bóle pleców, rąk, barków, bioder, kolan, stóp, szczęki, stawów, głowy, klatki piersiowej bądź odcinka lędźwiowego kręgosłupa,
• wypadnięcie dysku, kręcz szyi, łokieć tenisisty i golfisty,
• zespół zamrożonego bolesnego barku;
• nieprawidłowa praca narządów, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, przepuklina przełyku;
• nieregularny rytm serca, nadciśnienie, zastój żylny i limfatyczny,
• zawroty głowy, żylaki, hemoroidy;
• zaburzenia oddychania lub astma;
• dolegliwości układu moczowo-płciowego, menstruacyjne lub prostaty;
• zaburzenia płodności,
• choroby nerek i pęcherza moczowego, mięśniaki, cysty;
• dolegliwości laryngologiczne, szumy uszne, skrzywienie przegrody nosowej;
• problemy neurologiczne, koordynacji, zapalenia nerwów, stany depresyjne, zaburzenia snu.

Ćwiczenia zamiast operacji



Czosnek na straży zdrowia

dr Iwan Nieumywakin

Tytuł oryginału: Чеснок. Мифы и реальность

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

bakterie | ból | odporność | seria - zdrowie z natury | stany zapalne | zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-299-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Czosnek panaceum na wszelkie dolegliwości i choroby?

Co roku wydajemy ogromne sumy na różnorodne leki i terapie wzmacniające odporność, obniżające ciśnienie krwi, zapobiegające stanom zapalnym, miażdżycy, alergiom, astmie czy wspomagające trawienie. Tymczasem istnieje preparat prozdrowotny w pełni naturalny, tani i równie silny co popularne farmaceutyki dostępne w aptekach. Możesz go kupić w każdym sklepie spożywczym i z pewnością masz go w swoim domu. Mowa o czosnku, którego szereg leczniczych właściwości i zastosowań w medycynie naturalnej wymienia rosyjski ekspert i doktor nauk przyrodniczych – Iwan Nieumywakin.

Cudowna roślina – poznaj lecznicze właściwości czosnku

Jak podaje Autor, czosnek to roślina, która stanowi nie tylko aromatyczny dodatek do potraw, ale również posiada szereg cennych właściwości . Zawiera wiele witamin, m.in. C, B2, B6, sole mineralne wapnia, magnezu, potasu czy rzadkie mikroelementy jak nikiel, mangan, kadm. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwzapalnie, antyseptycznie i przeciwbólowo. Znany jest powszechnie jako naturalny antybiotyk i nie ma sobie równych w walce z przeziębieniem i grypą, a także wieloma innymi chorobami. Nic więc dziwnego, że od lat wykorzystywany jest w tradycyjnej medycynie naturalnej i terapiach leczniczych jako panaceum o szerokim spektrum zastosowania.

Wszechstronne zastosowanie czosnku na problemy zdrowotne

Czosnek chroni przed zawałem i udarem, gdyż posiada zdolności przeciwzakrzepowe. Zmniejsza zmiany miażdżycowe i poprawia przepływ krwi. Jadany regularnie obniża ciśnienie nawet o 10%. W medycynie naturalnej od lat stosowano go, by pozbyć się stanów zapalnych i pasożytów jelitowych, a olejki eteryczne ze związkami siarki skutecznie niszczą bakterie, odstraszają komary i kleszcze. Zmniejsza ryzyko wystąpienia raka, szczególnie jelita grubego, hemoroidów i dolegliwości układu pokarmowego. A to tylko kilka z opisanych w publikacji leczniczych właściwości.

Skuteczny środek w walce z Alzheimerem

Stosując czosnek jako preparat prozdrowotny, wzmocnisz odporność i ochronisz komórki układu nerwowego przed uszkodzeniami. Ułatwisz przepływ krwi w naczyniach krwionośnych rozszerzając je i poprawisz też ukrwienie mózgu. Dodatkowo obniżysz poziom cholesterolu, ciśnienie, jak również zyskasz ochronę przed stresem oksydacyjnym i stanami zapalnymi Dzięki publikacji zrozumiesz również, dlatego czosnek tak często wymieniany jest jako środek zapobiegający rozwojowi Alzheimera i demencji starczej.

Sam stwórz produkty lecznicze na bazie czosnku

Autor podaje proste i skuteczne przepisy na samodzielne wykonanie środków na bazie czosnku. Te prozdrowotne preparaty zachowają wszystkie cenne zdrowotne właściwości tej rośliny. Dzięki niemu dowiesz się, jak zrobić wywar, napar, syrop, sok, ekstrakt, olej, maść i wiele innych preparatów. Poznasz również zalecane do spożycia dzienne dawki i wykorzystanie ich przy konkretnych dolegliwościach.

Wykorzystaj czosnek do terapii i zabiegów zdrowotnych w swoim domu

Dzięki tej publikacji dowiesz się również, jak możesz poszerzyć zastosowanie czosnku, wykorzystując go podczas leczniczych zabiegów. Przygotujesz kąpiele łagodzące przeziębienie, problemy skórne czy z nerkami. Zastosujesz zimne czosnkowe kompresy na poparzenia, bóle zębów, a także skręcenia. Przygotujesz także inhalacje, które oczyszczą górne drogi oddechowe i uśmierzą ból w klatce piersiowej. Poznaj tajniki medycyny naturalnej i wszystkie zastosowania tej niezwykłej rośliny.

Czosnek na zdrowie!

pobierz fragment książki

Bursztyn na straży zdrowia

dr Iwan Nieumywakin

Tytuł oryginału: Янтарь. На страже здоровья

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › kosmetyki
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

seria - zdrowie z natury
stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-238-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 144; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Bursztyn – pamiątka z wakacji i panaceum na wiele dolegliwościach

Czy wiesz, że bursztyn może być nie tylko wspaniałą pamiątką z wakacji nad morzem? Ta wyjątkowa prehistoryczna skamienielina posiada również właściwości lecznicze, które znane są ludziom od wieków. Medycyna ludowa wykorzystywała go przy takich dolegliwościach jak krótkowzroczność, zaćma, problemy z sercem, angina czy powstrzymywanie wymiotów. Jantar stosowano również do usuwania kamieni z nerek i wątroby, a dym z tlącego się bursztynu miał likwidować bóle serca i pomagać przy reumatyzmie. Uważano również, że bursztyn wzmacnia organy jamy brzusznej, a wypity jako proszek zmieszany z wodą leczy choroby żołądka. Roztarty z olejkiem różanym lub miodem pomaga na choroby oczu i uszu.

Właściwości bursztynu potwierdzone naukowo

Iwan Nieumywakin, doktor nauk medycznych, profesor, członek Rosyjskiej Akademii Nauk Przyrodniczych i autor licznych bestsellerów, potwierdza lecznicze właściwości jantaru. Według przeprowadzonych badań, bursztyn zawiera praktycznie wszystkie składniki potrzebne ludzkiemu organizmowi do zachowania zdrowia. Jego skład chemiczny tworzą amorficzne wysokomolekularne cząstki organiczne, wśród których dominuje kwas bursztynowy. Oprócz niego w skład jantaru wchodzą również: jod, magnez, wapń, fosfor, cynk, kobalt, bar i aluminium.

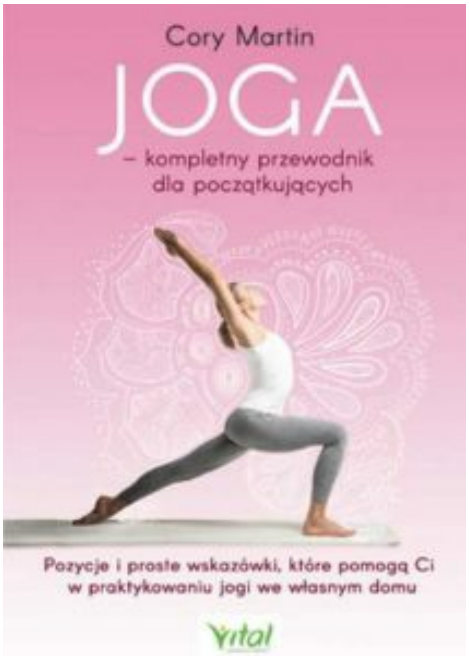
Kwas bursztynowy – paliwo niezbędne naszym komórkom

Kwas bursztynowy stanowi 8% zawartości jantaru. Posiada szczególne właściwości, ponieważ potrafi bezbłędnie odnaleźć chorą komórkę, wniknąć w nią i w miarę posiadanych możliwości wyleczyć. Aktywizuje procesy witalne, stymuluje prace układu trawiennego oraz wykazuje działanie przeciwzapalne i bakteriobójcze. Dlatego niezwykle ważne dla zdrowia jest spożywanie produktów zawierających kwas bursztynowy: agrestu, rzepy, rabarbaru, jasnych winogron, ostryg, kwaśnych wyrobów mlecznych i wielu innych, które Autor wymienił w swojej książce.

Kompendium wiedzy o bursztynie

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz lecznicze właściwości jantaru. Dowiesz się w jaki sposób zastosować go przy takich dolegliwościach jak przeziębienie i grypa, choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca, nowotwory złośliwe czy choroby tarczycy. Odkryjesz jego historię, rodzaje oraz miejsca występowania. Autor, będący ekspertem w łączeniu medycyny akademickiej z rosyjską medycyną ludową przedstawił tu również wyjątkowo proste przepisy na zastosowanie kwasu, olejku i pudru bursztynowego. Z ich pomocą przygotujesz proste i skuteczne specyfiki takie jak maści, nalewki czy kąpiele pomagające przy wrzodach żołądka i dwunastnicy, odleżynach, krwawieniu dziąseł, hemoroidach, problemach z wypadaniem włosów, a także chorobach skóry (np. trądzik). Dowiesz się również w jaki sposób korzystać z bursztynowej biżuterii.

Bursztynowe zdrowie!



Joga – kompletny przewodnik dla początkujących

Cory Martin

Tytuł oryginału: Yoga for Beginners: Simple Yoga Poses to Calm Your Mind and Strengthen Your Body

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

ból | ból stawów | ebooki

ISBN: 978-83-8168-263-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Joga dla początkujących – zacznij od dziś!

W ostatnim czasie joga wraz ze swoją filozofią i holistycznym podejściem zyskuje na popularności. Powstaje coraz więcej szkół, kursów, a także obozów szkoleniowych, na których instruktorzy przekazują swoją wiedzę. Jednak co w przypadku, gdy chcesz uniknąć zgiełku i bardziej przemawia do ciebie domowe zacisze i znajome otoczenie? Nie martw się! Aby czerpać korzyści z terapii jogi nie musisz robić wszystkiego idealnie, a jedynie regularnie ją praktykować. Ale jak się do tego zabrać? Czego potrzebujesz aby zacząć? Czym jest joga dla początkujących?

Ucz się od specjalistów

Na wszystkie twoje pytania odpowie Cory Martin, instruktorka jogi, która ukończyła Międzynarodowy Kurs Nauczycielski RYT w 500 godzinnym wymiarze. Wykłada w różnych studiach jogi w Los Angeles, prowadzi również zajęcia dla pracowników biurowych na plażach czy na molo w Santa Monica. Jak sama o sobie pisze: „Uczyłam ludzi o różnych ciałach, różnych rozmiarach, różnych doświadczeniach. Ich wszystkich prowadziłam przez sekwencje zdrowych i bezpiecznych pozycji jogi”. Teraz, za pośrednictwem tej książki dzieli się z tobą swoją wiedzą pokazując ci czym jest joga dla początkujących!

Najlepsza książka – joga dla początkujących

Pewnie nie raz miałeś ochotę rozłożyć matę i spróbować najprostszych pozycji jogi, ale gdy przyszedł czas realizacji planów nie wiedziałeś jak się do tego zabrać. Wszystkie ćwiczenia wyglądały na skomplikowane oraz wymagające nadludzkiej gibkości i sprawności fizycznej. Dzięki tej książce zmieni się twój punkt widzenia! Bowiem masz przed sobą podstawowy i kompletny przewodnik o jodze dla początkujących. Precyzyjne przedstawienie tematu, szczegółowe instrukcje, ćwiczenia oddechowe oraz porady Autorki sprawiają, że książka oferuje wszystko czego potrzebujesz, by praktykować jogę we własnym domu!

Aktywność fizyczna, która wpływa nie tylko na ciało

Jeśli jednak nadal nie jesteś przekonany to koniecznie przeczytaj jakie korzyści zdrowotne niesie praktykowanie tej terapii. Pozytywny wpływ jogi na zdrowie został udowodniony w licznych badaniach naukowych. Jest to jedna z niewielu aktywności fizycznych, które oddziałują nie tylko na zdrowie fizyczne, ale i psychiczne. Dzięki temu lista korzyści jest naprawdę imponująca. Oto zaledwie kila z nich:
– łagodzenie różnego rodzaju bólu, w tym bólu stawów,
– redukcja masy ciała,
– zwiększenie siły i elastyczności,
– poprawa równowagi,
– lepsza postawa,
– redukcja stresu,
– zwiększenie koncentracji,
– przyspieszenie metabolizmu,
– wzmocnienie serca, obniżenie ciśnienia krwi, spowolnienie tętna,
– usprawnienie przepływu płynu limfatycznego, w którym znajdują się białe krwinki odpowiedzialne za odporność organizmu,
– budowa wewnętrznej siły,
– poprawa świadomości przestrzeni,
– pozytywnie wpływa na zmianę postrzegania samego siebie.

Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji:

– zrozumiesz czym jest joga i jakie są jej style np. hatha joga, kundalini, ashtanga,
– dowiesz się jakie korzyści niesie praktykowanie tej aktywności fizycznej,
– poznasz 35 podstawowych pozycji jogi, które opatrzone zostały dokładnymi ilustracjami,
– włączysz do swojej praktyki medytacje i ćwiczenia oddechowe, które pozwolą ci uspokoić umysł i skupić się na „tu i teraz”,

– nauczysz się samodzielnego tworzenia sekwencji, które idealnie spełnią twoje potrzeby,
– wybierzesz akcesoria potrzebne do rozpoczęcia praktyki np. mata do jogi, wałek do ćwiczeń itp.,
– wyeliminujesz ból stawów, zwiększysz elastyczność i odbudujesz odporność,
– przekonasz się jak ważnym elementem jest prawidłowe odżywianie.

Joga na zdrowie!

Soda oczyszczona – 100 leczniczych właściwości

Britt Brandon

Tytuł oryginału: Baking Soda for Health: 100 Amazing and Unexpected Uses for Sodium Bicarbonate

Dieta › minerały
Dieta › kuchnia
Zdrowie › uroda
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › choroby

alergie | bakterie | grzybica | pH | seria - zdrowie z natury | soda oczyszczona

ISBN: 978-83-8168-192-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jeden środek – wiele zastosowań

Czy wiesz, że istnieje substancja, która pomoże Ci rozwiązać niemal każdy problem, począwszy od zakwaszenia organizmu, grzybicy skóry i brzydkiego zapachu ciała, a skończywszy na plamach pozostających na ubraniach po praniu i brudnej lodówce? Co byś powiedział, gdyby środek ten kosztował mniej niż złotówkę za sto gramów? Czy byłbyś zainteresowany? Produkt ten nie tylko istnieje, ale najprawdopodobniej znajduje się w Twoim domu – to soda oczyszczona.

Pierwsza pomoc w domu

Dzięki tej książce odkryjesz dotychczas nieznane możliwości wykorzystania sody oczyszczonej. Jest ona naturalną, nietoksyczną substancją, która potrafi zdziałać cuda nie tylko w domu, ale również poza nim. Przydaje się także w kuchni. Jest wyjątkowo prosta u użyciu, bezpieczna dla dzieci i przydatna niemalże w każdej codziennej sytuacji oraz w leczeniu chorób, a także tania i dostępna właściwie wszędzie.

Właściwości sody oczyszczonej

Od ponad stu lat konsumenci wykorzystują sodę oczyszczoną na wiele sposobów: myją z jej pomocą samochody, pieką ciasta i dbają o urodę. Jak przekonuje Autorka, łyżeczka tego produktu wystarczy, aby stworzyć oczyszczającą maseczkę do twarzy lub odtłuszczający szampon samochodowy. Jak to możliwe? Otóż soda potrafi się rozpuszczać w każdej substancji i neutralizować brzydkie zapachy oraz usuwać tłuste zanieczyszczenia. Wpływa również na poprawę zdrowia i skutecznie oczyszcza organizm. Wspomaga układ odpornościowy, trawienny, krwionośny i nerwowy oraz kostny. Wspiera płodność, zapobiega rakowi, poprawia pracę nerek. Przynosi ulgę w alergiach, zabija grzyby i pleśnie oraz wyrównuje pH.

100 sposobów na wykorzystanie sody oczyszczonej

W niniejszej książce znajdziesz 100 sposobów na zastosowanie sody oczyszczonej. Substancja ta pomoże Ci między innymi złagodzić rozstrój żołądka, wyleczyć trądzik, zmiękczyć mięso i usunąć z mieszkania zanieczyszczenia, które powodują zwierzęta. Niesamowite właściwości tego białego proszku możesz wykorzystać do czyszczenia łazienki czy zapobiegania rozrostowi chwastów. Sprawdzi się on również jako naturalny dezodorant lub maseczka do twarzy. Ten nietoksyczny, jadalny produkt możesz dodawać do potraw lub stosować do sprzątania i jednocześnie cieszyć się jego prozdrowotnymi właściwościami.

Najtańszy, skuteczny środek prozdrowotny

Fakt, że tę samą substancję można zastosować zarówno do pielęgnacji urody, jak i sprzątania, może wydawać się zaskakujący, ale szybko przekonasz się, że dzięki neutralizującym właściwościom sody z równą łatwością pozbędziesz się problemu tłustej skóry, trądziku, rdzy i pleśni. Jeśli jesteś gotów, aby dać szansę taniemu produktowi, który wspomoże Twoje zdrowie i pozwoli Ci zadbać o dom, przeczytaj książkę i odkrywaj wspaniałości, które kryją się w sodzie oczyszczonej.

Gwarancja czystości, zdrowia i urody

Niebezpieczne kosmetyki

Marion Schimmelpfenning

Tytuł oryginału: Giftcocktail Körperpflege: Der schleichende Tod aus dem Badezimmer

Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › choroby
Zdrowie › uroda

alergie | ebooki | pielęgnacja ciała | zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-787-4; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 416; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I-dodruk;

pobierz fragment książki

Niebezpieczne kosmetyki – czy znasz prawdę o swoich kremach, szamponach, tonikach?

Wszechobecny kult młodości i urody, pragnienie gładkiego ciała i twarzy, promiennej cery sprawia, że kosmetyki stały się podstawą pielęgnacji ciała stosowaną zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn. Kuszeni atrakcyjnym opakowaniem i niezwykłymi właściwościami kupujemy kolejne kosmetyki do pielęgnacji przekonani, że innowacyjna formuła w nich zawarta pomoże nam zachować zdrową skórę, wybawi ze skórnych problemów, zadba o włosy, wygładzi zmarszczki czy zamaskuje niedoskonałości. Przestaliśmy kontrolować, co i w jakiej ilości aplikujemy na ciało. Niestety, prawda jest taka, że chemia w kosmetykach, a nawet szkodliwe substancje w nich zawarte, to codzienność, z której często nie zdajemy sobie sprawy. Przez niebezpieczne kosmetyki cierpi na tym nie tylko skóra, ale i cały organizm.

Szkodliwe praktyki przemysłu kosmetycznego

Jeśli chcesz zachować zdrowie i zdrową skórę, zatrzymaj się. Zrezygnuj z części swoich kosmetyków, bo wiele z nich jest naprawdę niebezpieczna. W tej kontrowersyjnej, ale i przełomowej książce, Autorka udowadnia, że popularne kosmetyki znanych marek tak naprawdę nie pomagają nam zadbać o piękny wygląd, urodę i zdrową skórę, a mogą poważnie zaszkodzić i być przyczyną wielu uciążliwych dolegliwości i chorób. Kremy przeciwzmarszczkowe, preparaty do koloryzacji włosów, pasty do zębów, płyny do kąpieli, a nawet mydło – w wielu wypadkach to sama chemia. Wierząc sugestywnym zapewnieniom producentów, nie płacisz za jakość ich preparatów pielęgnacyjnych, tylko za gigantyczne sumy wydane na reklamę.

Toksyny w kosmetykach – przyczyna chorób i dolegliwości

Jak wyjaśnia ta publikacja, zawarte w kosmetykach toksyczne substancje bardzo niekorzystnie wpływają na stan całego organizmu. Choć ciężko w to uwierzyć, mogą być przyczyną poważnych chorób i dolegliwości, z którymi bezskutecznie walczysz, nie znając ich przyczyny. Toksyny te powodują m.in. alergie skórne, obniżoną wydajność mózgu, przedwczesne starzenie, bezpłodność, choroby tarczycy, a nawet nowotwory, np. raka piersi. Długotrwałe ich używanie sprawia, że tak naprawdę nie wiesz, jak dużą dawkę toksycznych substancji sobie aplikujesz. Nagromadzone w narządach, np. wątrobie, zakłócają ich pracę, a nerki nie są w stanie wszystkiego przefiltrować i wydalić. Brzmi przerażająco, zgodzisz się?

Zmagasz się z łupieżem? Zatem pewnie stosowałeś popularne szampony przeciwłupieżowe, które doskonale sobie z nim radziły. Paradoksalnie prawdziwy problem pojawiał się dopiero przy próbie odstawienia takiego szamponu. Dlaczego tak się dzieje? Jak podaje Autorka, szampony przeciwłupieżowe skutecznie zwalczają jedynie objawy, a nie przyczyny łupieżu.

Niebezpieczne kosmetyki – PEG, SLES, silikony, parafina i inne konserwanty

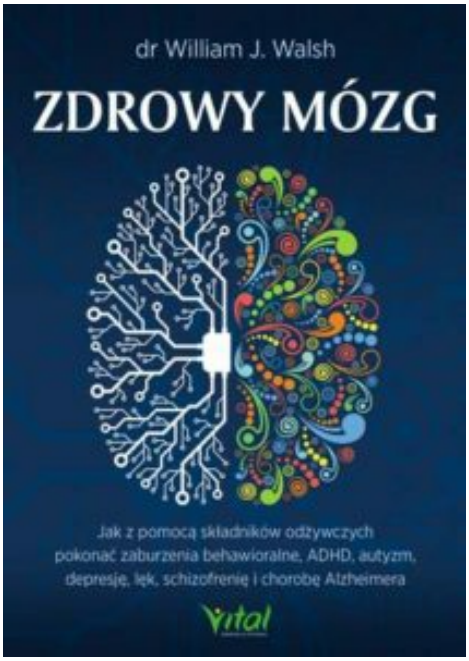
Parabeny stosowane w kosmetykach zapobiegają rozwojowi pleśni i grzybów oraz sprawiają, że są one świeże przez długi czas. Ale czy wiesz, że to parabeny i konserwanty są najczęstszymi alergenami powodującymi nadmierną wrażliwość skóry na czynniki środowiskowe? SLES i SLS są natomiast na tyle agresywne, że mogą powodować świąd, wypadanie włosów, a nawet atopowe zapalenie skóry, alergie. Stosując kosmetyki zawierające parafinę pochodząca z destylacji ropy naftowej, pokrywasz skórę nieprzepuszczalną powłoką uniemożliwiającą jej oddychanie i zwiększasz podatność na zmiany trądzikowe. Potrzebujesz więcej dowodów na to, jak szkodliwe i niebezpieczne mogą być używane przez ciebie do codziennej pielęgnacji ciała kosmetyki? Zdecydowanie sięgnij po tę książkę. Teraz zaczniesz świadomie wystrzegać się najbardziej szkodliwych substancji zawartych w kosmetykach.

Naturalne kosmetyki wcale nie gwarantują zdrowia i bezpieczeństwa

Ta przełomowa książka to olbrzymie kompendium wiedzy o kosmetykach i szkodliwych substancjach w nich zawartych. Oprócz opisania szerokiego spektrum objawów i dolegliwości, które występują po zaaplikowaniu niebezpiecznych kosmetyków i substancji na skórę, Autorka ujawnia, jakie triki potrafią stosować producenci, by kosmetyki uchodziły za „naturalne”. Panująca moda na produkty ekologiczne sprawia, że chętnie sięgamy po tak oznaczone produkty. Owszem, kosmetyki czasami zawierają śladowe ilości składników pochodzenia naturalnego, ale za to dużo chemii. Dzieje się tak, gdyż przemysł kosmetyczny nie podlega tak ścisłym regulacjom jak przemysł spożywczy. Dzięki wskazówkom zawartym w publikacji skutecznie rozróżnisz kosmetyki naturalne, ekologiczne, a także kosmetyki świeże i dowiesz się, jakie toksyny się w nich

znajdują oraz w jaki sposób możesz ich uniknąć.

Poznaj całą prawdę o kosmetykach



Zdrowy mózg

dr William J. Walsh

Tytuł oryginału: Nutrient Power: Heal Your Biochemistry and Heal Your Brain

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

Alzheimer | ebooki | mózg | starzenie

ISBN: 978-83-8168-156-8; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Biochemia mózgu – poznaj rewolucyjne odkrycia współczesnej neurologii

Biochemia mózgu określa, które składniki odżywcze są niezbędne do syntezy neuroprzekaźników, regulacji genów oraz ochrony antyoksydacyjnej. Ich niedobór lub nadmiar w diecie powoduje poważne choroby psychiczne i starzenie się mózgu. Takie zaburzenia równowagi składników odżywczych można wykryć za pomocą prostych badań krwi i moczu. Leczenie tych poważnych chorób przy zastosowaniu terapii biochemicznych z wykorzystaniem naturalnych substancji chemicznych może wyrównać poziom kluczowych składników odżywczych w mózgu i wywrzeć ogromny wpływ na zdrowie psychiczne.

Biochemia mózgu według zaleceń światowej sławy specjalisty

Dr William J. Walsh to światowej sławy specjalista w dziedzinie leczenia za pomocą składników odżywczych. Jest prezesem działającego na zasadzie non profit Walsh Research Institute w stanie Illinois i prowadzi programy szkolenia lekarzy w Australii, Norwegii oraz innych krajach. Opracował terapie biochemiczne dla pacjentów z zaburzeniami behawioralnymi, ADHD, autyzmem, depresją, zaburzeniami lękowymi, schizofrenią oraz chorobą Alzheimera, stosowane obecnie przez lekarzy na całym świecie. Dzięki tej książce poznasz ich działanie, wyniki najnowszych badań biochemii mózgu oraz opisy konkretnych przypadków.

Zaburzenia psychiczne i starzenie się mózgu to brak lub nadmiar składników odżywczych

Autor opisuje system naturalnej terapii biochemicznej, oparty na najnowszych badaniach naukowych mogący pomóc milionom osób, u których zdiagnozowano zaburzenia psychiczne. Bazuje on na założeniu, że większość ludzi cierpi na brak równowagi składników odżywczych: witamin, spowodowany czynnikami genetycznymi i środowiskowymi, a zaburzenia te mogą wyrządzić wiele szkód dla pracy mózgu.

Korzyści z terapii biochemicznej

W tej książce Autor podkreśla, że najważniejsze jest określenie biochemii każdego pacjenta i stworzenie indywidualnego programu leczenia, mającego na celu przywrócenie równowagi chemicznej w mózgu. Leczenie polega na terapeutycznym stosowaniu witamin, minerałów, aminokwasów i olejków eterycznych. Większość pacjentów odnosi korzyści z terapii biochemicznej wskutek:
– unormowania stężenia składników odżywczych potrzebnych do syntezy neuroprzekaźników,
– regulacji aktywności neuroprzekaźników za pomocą ukierunkowanej terapii składnikami odżywczymi,
– zredukowania stresu oksydacyjnego wywoływanego przez wolne rodniki.

Witamina B na drażliwość i depresję

Stężenie witaminy B6 w mózgu jest około 100 razy wyższe niż jej poziom we krwi i pełni ona ważną rolę w funkcjonowaniu umysłu. A poważny niedobór tego składnika odżywczego został powiązany z drażliwością, depresją, słabą pamięcią krótkotrwałą i psychozą. To nic zaskakującego, gdyż witamina B6 jest niezbędna do efektywnej syntezy serotoniny, dopaminy i GABA, trzech kluczowych neuroprzekaźników. Z książki dowiesz się, że terapia składnikami odżywczymi regulująca poziom witaminy B6 w mózgu może być bardzo skuteczna.

Niski poziom cynku może powodować autyzm i ADHD

Niedobór cynku jest najczęściej obserwowanym zaburzeniem biochemicznym w populacjach pacjentów cierpiących na problemy ze zdrowiem psychicznym. Autor podkreśla, że ponad 90% osób, u których zdiagnozowano depresję, zaburzenia behawioralne, ADHD, autyzm i schizofrenię wykazuje niski poziom cynku w osoczu krwi. Ten ciekawy fakt można wyjaśnić między innymi tym, że przy większości zaburzeń psychicznych występuje stres oksydacyjny. Powoduje on drastyczne obniżenie zapasów cynku w organizmie.

Biochemia mózgu a inne rodzaje zaburzeń

Istnieje wiele innych składników odżywczych o dużym znaczeniu dla funkcjonowania mózgu. Selen, witamina C, witamina E oraz inne naturalne antyoksydanty zwalczają stany zapalne oraz wolne rodniki w mózgu. Pośrednio też zwiększają aktywność glutaminianu w receptorach NMDA.

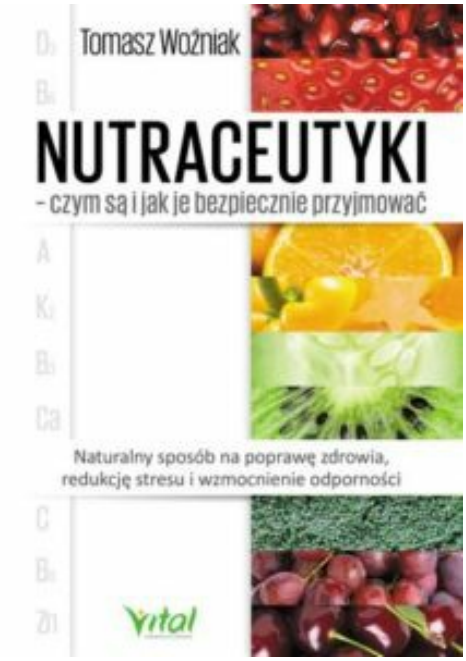
Zaś niedobór witaminy D powiązano z depresją, schizofrenią, ADHD oraz innymi zaburzeniami psychicznymi. Dlatego też Autor podkreśla kluczowe znaczenie witaminy D dla prawidłowego funkcjonowania mózgu.

Przyczyną niedoborów składników odżywczych może być zespół złego wchłaniania

Istnieją trzy główne rodzaje problemów z wchłanianiem:
– problemy żołądkowe, w tym nadmierny lub niedostateczny poziom kwasu solnego,
– niepełne trawienie w jelicie cienkim,
– problemy z rąbkiem szczoteczkowym jelita, w którym większość składników odżywczych jest wchłaniana do układu wrotnego.

Dzięki tej książce poznasz możliwe konsekwencje. Głównie są to niedobory składników odżywczych, zaburzona biochemia mózgu, stan zapalny, kandydoza oraz wiele innych zaburzeń układu pokarmowego. Niepełny rozkład białek i tłuszczów może być przyczyną problemów fizycznych oraz wpłynąć negatywnie na biochemię mózgu. Częstą przyczyną złego wchłaniania jest podwyższony stres oksydacyjny, który może niszczyć enzymy trawienne potrzebne do rozkładu białka. A duża liczba pacjentów z upośledzonym wchłanianiem ma uszkodzoną i tym samym nieskuteczną barierę jelitową. Powoduje to wnikanie metali ciężkich oraz innych niepożądanych substancji do organizmu i mózgu. Rodzaj leczenia zależy więc od tego, z jakim typem złego wchłaniania mamy do czynienia. Terapia może polegać na unormowaniu poziomu kwasu w żołądku czy podaniu enzymów trawiennych, które przetrwają w kwasie żołądkowym. Niezwykle skuteczne jest również stosowanie antyoksydantów oraz przyjęcie specjalnej diety.

Substancje odżywcze, które ochronią Twój mózg



Nutraceutyki – czym są i jak je bezpiecznie przyjmować

Tomasz Woźniak

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | odporność | stany zapalne | suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-157-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Wszechobecny zdrowy tryb życia

Obecnie bardzo modny stał się zdrowy tryb życia, który staramy się stosować. Wielu z nas korzysta z siłowni, kupujemy naturalne kosmetyki, a zakupy robi w sklepie ze zdrową żywnością. Używamy oliwy z oliwek, pijemy świeżo wyciskane soki i jemy niskokaloryczne, zdrowe przekąski. Stosujemy naturalne produkty nie tylko do pielęgnacji ciała, ale również do dbania o nie od wewnątrz. Chętnie skłaniamy się też ku rozwiązaniom medycyny alternatywnej, a coraz większą popularnością cieszą się nutraceutyki, które bardzo szybko zagościły również na naszym rynku.

Nutraceutyki – czym są i jak działają?

Nutraceutyki to składniki o odżywczym i zdrowotnym działaniu, które naturalnie występują w żywności. Głównym ich źródłem są rośliny – warzywa i owoce. Możemy do nich zaliczyć również substancje dodatkowe, preparaty prozdrowotne czy konkretne artykuły spożywcze. Jak podaje Autor publikacji – przyjmowanie ich poprawia stan zdrowia, a także funkcjonowanie poszczególnych narządów, przyczyniając się do zmniejszenia ryzyka zachorowania na choroby cywilizacyjne, takie jak stres, cukrzyca, nadciśnienie, zmiany miażdżycowe czy zawały serca.

Warzywa, owoce i ryby to bogate źródło nutraceutyków

Książka przekonuje, że najlepiej przyswajalnym źródłem nutraceutyków są rośliny jadalne, które spożywamy każdego dnia. Aby opóźnić procesy starzenia, sięgaj po owoce czarnej borówki, kapustę lub czosnek. Zawierają one polifenole, hamujące rozwój wolnych rodników, zmiany miażdżycowe, a także obniżające cholesterol. Lignany zawarte w nasionach lnu skutecznie ochronią Cię przed nowotworami piersi, jajników czy macicy, gdyż wyrównują poziom estrogenów. Spożywając pomidory dostarczamy naszemu organizmowi czerwonego barwnika – likopenu, który najlepiej wchłania się, gdy skropimy je olejem roślinnym. Jest on przeciwutleniaczem i zapobiega powstaniu raka prostaty. Natomiast ryby morskie zawierają duże ilości kwasów omega-3, zmniejszające ryzyko zawałów serca.

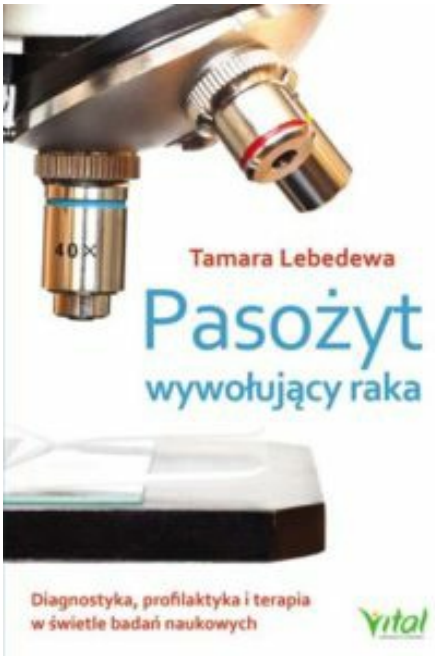
Wspomóż organizm produktami prozdrowotnymi

Jeśli chcesz uzyskać lepsze efekty, oprócz diety bogatej w składniki odżywcze możesz dodatkowo wspomóc swój organizm produktami prozdrowotnymi. By prawidłowo on funkcjonował niezbędne są dla niego magnez, witamina E, beta-karoten, selen czy cynk. To tylko kilka z przykładów, jakie wymienia Autor w swojej książce. Na rynku istnieje wiele preparatów, dzięki którym uzupełnisz niedobory mikroelementów w zależności od potrzeb Twojego organizmu. W publikacji znajdziesz dokładne zalecane dawki oraz sposoby ich przyjmowania, by uzyskać optymalny efekt i korzyści zdrowotne.

Równowaga biologiczna w organizmie gwarancją zdrowia

Aby nutraceutyki dobrze spełniały swoją rolę w Twoim organizmie, oprócz ich przyjmowania musisz również pamiętać, by zapewnić równowagę między tymi składnikami. Autor podaje, co musisz zrobić, aby zapewnić sobie równowagę pomiędzy wapniem i magnezem, by uchronić się przed migrenami, niedokrwieniem czy niewydolnością serca. Dowiesz się, jaki związek mają stany zapalne z równowagą kwasów tłuszczowych, jak również zrozumiesz, że zarówno nadmiar jak i niedobór wolnych rodników może być szkodliwy. Unikniesz utajonej kwasicy, niedoboru potasu i przywrócisz równowagę w działaniu enzymów detoksykacyjnych. W pełni wykorzystasz dobroczynne działanie witamin A, D3 i K2, a także przekonasz się do jedzenia mięsnej skórki, podrobów i chrząstek, by zapewnić sobie optymalny poziom aminokwasów.

Nutraceutyki – przywróć zdrowie i witalność



Pasożyt wywołujący raka

Tamara Lebedewa

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

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit

ebooki nowotwór

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

pobierz fragment książki

Powstawanie nowotworu zagadką XXI wieku

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

Przyczyna nowotworów odkryta!

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

Jak dochodzi do zarażenia?

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

Oczyszczanie organizmu sposobem na rzęsistki

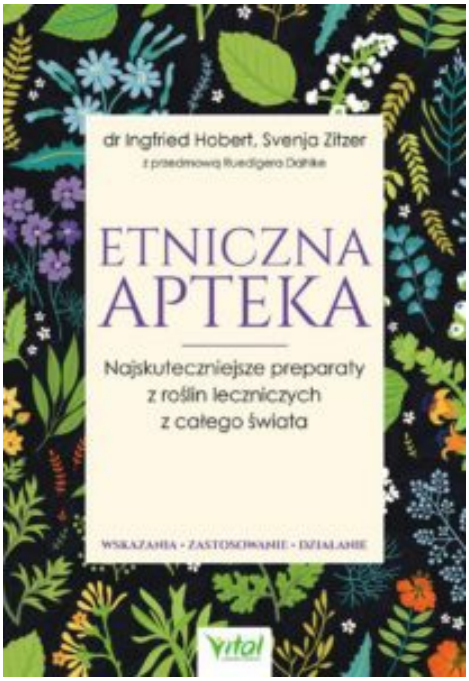
Publikacja przedstawia drogę do przełomowego odkrycia przyczyny chorób nowotworowych. Ze szczegółami i w zrozumiały sposób opisuje badania naukowe i eksperymenty, które doprowadziły do potwierdzenia pasożytniczej teorii raka. Znajdziesz tu również dokładne omówienie terapii przeciwrzęsistkowej i poznasz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

Opinie specjalistów:

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

W kręgach zawodowych słyszałem wiele dobrego o Tamarze Lebedewej. Wyniki jej badań w zasadzie potwierdzają, co niektórzy pionierzy w tej dziedzinie od dawna podejrzewali i mogli częściowo zweryfikować.
– Reinhard Stutz, specjalista ds. naturalnych środków leczniczych

Nowa teoria – nowe szanse!



pobierz fragment książki

Etniczna apteka

dr med. Ingfried Hobert Svenja Zitzer

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

Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
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 książki, łącząc najlepsze receptury poszczególnych kultur. Sprawdził, jakie składniki zawierają dane rośliny lecznicze i porównał tradycyjne metody ich stosowania z wynikami współczesnych badań naukowych. Ustalił też odpowiednie dawki komponując etniczną aptekę.

Jak odzyskać zdrowie dzięki naturalnym środkom?

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

Jakiego naturalnego leku potrzebujesz?

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

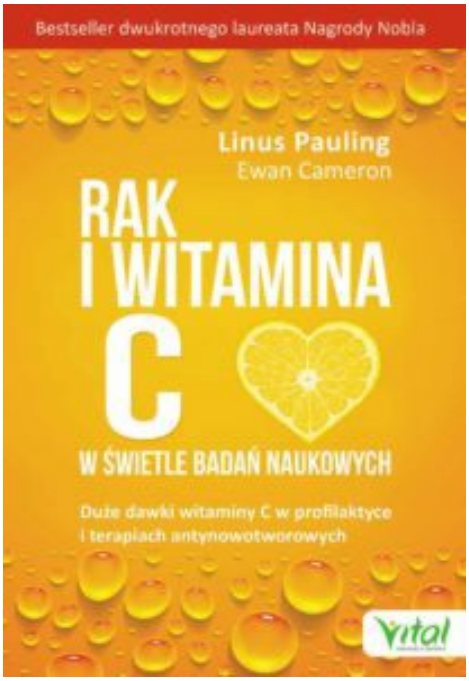
Poznaj naturalne sposoby na swoje dolegliwości

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

Odkryjesz także najlepsze preparaty na:

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

Domowa apteczka na dolegliwości ciała i ducha



Rak i witamina C w świetle badań naukowych

Ewan Cameron Linus Pauling

Tytuł oryginału: Cancer and Vitamin C. 21st-Century Edition. A Discussion of the Nature, Causes, Prevention, and Treatment of Cancer with Special Reference to the Value of Vitamin C.

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-8168-132-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Rak – wyzwanie naszych czasów

Nowotwór to choroba, która w dramatycznym tempie dotyka coraz więcej ludzi na całym świecie. Umiera na nią ponad 8 milionów osób rocznie. Jeśli nawet sam nie doświadczyłeś tej choroby, to z pewnością znasz kogoś, kto się z nią boryka. Niestety, w wielu przypadkach medycyna akademicka bywa bezradna w obliczu epidemii nowotworów. Istnieje jednak sprawdzony sposób, który znacząco może przyspieszyć eliminowanie komórek rakowych i przywrócić zdrowie. Rak i witamina C – czy mają związek? Linus Pauling, dwukrotny laureat Nagrody Nobla, naukowiec i autorytet w świecie medycyny, prezentuje w tej książce różne metody leczenie raka. Najważniejszą z nich uznaje leczenie raka dużymi dawkami witaminy C, kwasu askorbinowego oraz askorbinianu sodu.

Rak i witamina C – jaka jest jej rola w leczeniu nowotworów?

Autor przez kilka dekad pracował nad wpływem witamin, w szczególności witaminy C, na ludzki organizm. Badania wykazały, że prawie wszyscy cierpimy na niedobór witaminy C. A to właśnie ona zabezpiecza nasz organizm poprzez wzmacnianie jego naturalnych mechanizmów ochronnych, głównie układu odpornościowego. W tej, opartej na badaniach naukowych publikacji, prezentuje bezcenną wiedzę na temat stosowania witaminy C jako terapii wspomagającej leczenie nowotworów. Znajdziesz w niej informacje na temat powstawania i rozwijania się raka, jakimi metodami jest on powszechnie leczony, jaką rolę w jego pokonywaniu odgrywa witamina C. Cenne będą również dane mówiące o tym, jak chorzy reagowali na wysokie dawki tej substancji. Dodatkowo otrzymasz informacje o lekach chemioterapeutycznych oraz praktyczne porady dotyczące przygotowania się do leczenia.

Badania naukowe potwierdzają: rak i witamina C to dobre terapeutyczne połączenie

Autorzy objaśniają, a także rozważają trudności oraz ograniczenia, jakie wiążą się z zastosowaniem różnego rodzaju terapii, do których zaliczają się zabiegi chirurgiczne, chemioterapia, immunoterapia oraz hormonoterapia. Swoje argumenty popierają badaniami klinicznymi oraz opisami przypadków. Przedstawiają naukowe odkrycia i wyniki badań molekularnych przeprowadzonych w czołowych klinikach na całym świecie. Podkreślają, że suplementacja kwasem askorbinowym nie kłóci się z żadną konwencjonalną formą leczenia raka i dostarczają dowodów na jej dobroczynne efekty. Dowodzą, że przyjmowanie wysokich dawek witaminy C przynosi ulgę pacjentom dotkniętym chorobą nowotworową, a także inicjuje szybki powrót do zdrowia.

Raka można wyleczyć

pobierz fragment książki

Olejki eteryczne i aromaterapia

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

Terapie › aromaterapia
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kosmetyki

ebooki | olejki eteryczne | pielęgnacja ciała | zdrowa skóra

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

Czym są olejki eteryczne i jak wykorzystać je w terapii?

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

Bezpieczne stosowanie olejków zapachowych

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

Wyeliminuj stres, niepokój i napięcie

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

4 krople olejku z rozmarynu
3 krople olejku ze słodkiego majeranku
2 krople olejku z rumianu rzymskiego
Wypełnij wannę gorącą wodą i dodaj wszystkie składniki. Jeśli chcesz wzmocnić uczucie relaksu, rozpyl w łazience olejek lawendowy.

Zacznij przygodę z aromaterapią!

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

Olejek lawendowy i jego szerokie zastosowanie

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

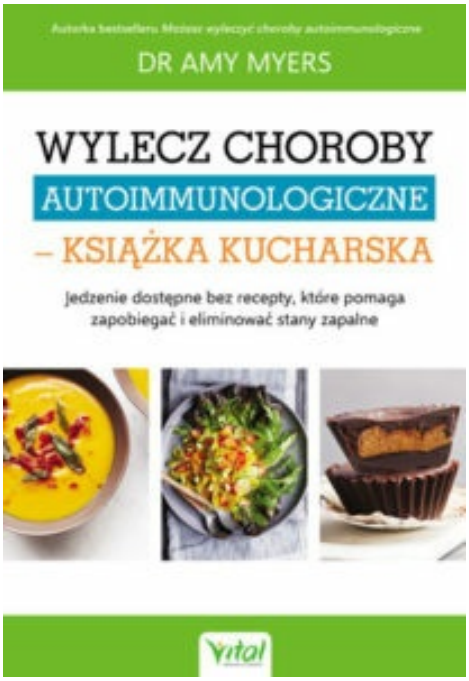
Zastosowanie olejku lawendowego w terapii takich chorób i dolegliwości jak:
• bezsenność,
• bóle głowy,
• napięcie nerwowe,

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

Pozbądź się dolegliwości bez chemii

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

Naturalna moc olejków eterycznych!



Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska

dr Amy Myers

Tytuł oryginału: The Autoimmune Solution Cookbook

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

Alzheimer | choroby autoimmunologiczne | ebooki | oczyszczanie organizmu | Parkinson | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-829-1; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Choroby autoimmunologiczne – czy znasz najpopularniejsze mity o nich?

Choroby autoimmunologiczne są nieodwracalne, a chorzy skazani są na kiepską jakość życia. Objawy chorób autoagresywnych nie znikną bez zastosowania silnych leków. Poprawa trawienia i stanu zdrowia jelit nie ma wpływu na rozwój choroby autoimmunologicznej. Przejście na dietę bezglutenową nie przyniesie cierpiącemu na choroby Parkinsona czy Alzheimera żadnych korzyści. Choroby autoimmunologiczne mają podłoże genetyczne, więc czynniki środowiskowe nie mają znaczenia. Twój układ immunologiczny jest, jaki jest, i nie możesz go usprawnić. Jeśli zdiagnozowano u ciebie którąkolwiek z chorób autoagresywnych, pewnie nieraz słyszałeś już te stwierdzenia. To najpopularniejsze mity dotyczące chorób autoimmunologicznych i ich leczenia. Dlatego najwyższa pora, abyś skończył z mitami i poznał całą prawdę!

Czas na książkę kucharską bestsellerowej autorki „New York Timesa”

Zaproponowana i pieczołowicie przygotowana przez Autorkę książka kucharska stanowi doskonałe uzupełnienie treści zawartych w jej rewolucyjnym bestsellerze *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*. Dzięki opisanej w tej książce metodzie Myers skutecznie przeprowadzisz detoks i oczyszczanie organizmu, przywrócisz jego równowagę. Wystarczy, że zastosujesz się do czterech prostych zasad, wybierając w kuchni m.in. dietę bezglutenową i zdrowe odżywianie. Książka kucharska dr Amy Myers jest oczekiwaną odpowiedzią na twoje pytania o to, co jeść przy chorobach autoimmunologicznych i jak zaplanować jadłospis. Wypełniona jest ponad 150 przepisami na odżywcze, łatwe do przygotowania codzienne dania, które pozwolą ci pozbyć się stanów zapalnych i zaburzeń autoimmunologicznych, w tym choroby Gravesa-Basedowa, łuszczycy, fibromialgii, tocznia, celiakii, zapalenia tarczycy Hashimoto i stwardnienia rozsianego, złagodzić objawy chorób Parkinsona czy Alzheimera.

Choroby autoimmunologiczne i ich leczenie – jak jest, a jak powinno być?

Refluks, alergie, wysypki, depresja, przewlekłe zmęczenie, różnego rodzaju bóle, nadmierne przybieranie na wadze. To tylko ułamek uciążliwych dolegliwości, z jakimi borykają się osoby ze zdiagnozowaną chorobą autoimmunologiczną. Współczesna medycyna nie zawsze znajduje optymalne rozwiązanie w kwestii leczenia chorób autoimmunologicznych. Jednym z zasadniczych błędów jest leczenie objawów pacjenta, a nie szukanie ich pierwotnej przyczyny. Autorka tej książki uświadamia, że rozwiązanie jednak istnieje. W związku z tym w tej nieocenionej książce pokazuje, jak przeprowadzić detoks i oczyszczanie organizmu. A tym samym uzdrowić ciało i odwrócić objawy. Oczywiście, wszystko to dzięki zdrowemu odżywianiu!

Ponieważ nasze jedzenie i środowisko stają się bardziej toksyczne, zdrowie milionów ludzi zostało osłabione. Jeśli jesteś w ich gronie, opracowana przez lekarkę książka kucharska dostarczy ci ponad 150 przepisów na pyszne dania bez zbóż uzdrawiających choroby autoimmunologiczne. Z pewnością receptury przygotowane są tak, aby pomóc w zapobieganiu i odwracaniu pełnego spektrum chorób autoimmunologicznych, w tym alergii, stanów zapalnych, otyłości, astmy, chorób układu krążenia, fibromialgii, tocznia, zespołu jelita drażliwego, przewlekłych bólów głowy, zmęczenia czy zapalenia jelita grubego. Bezsprzecznie zdrowe odżywianie jest najlepszą terapią na pozbycie się chorób autoimmunologicznych, a teraz nareszcie dowiesz się, co powinieneś jeść.

Ten międzynarodowy bestseller pozwoli ci również:

– wybrać odpowiednie produkty do swojej kuchni,
– przygotować swój jadłospis w oparciu o proste przepisy uzdrawiające choroby autoimmunologiczne,
– wyleczyć niepozorne, a bardzo groźne infekcje,
– zapanować nad stresem bez czasochłonnych terapii,
– poznać związek schorzeń autoimmunologicznych z infekcjami bakteryjnymi,
– okiełznać toksyny,
– zrezygnować z tego, co ci szkodzi,
– uzdrowić jelita.

Smacznie i zdrowo? To możliwe!

Szungit – rosyjski kamień zdrowia

Lilia Grauberger

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

Dieta › minerały
Zdrowie › odmładzanie
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

ebooki | grzybica | seria - zdrowie z natury

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

pobierz fragment książki

Szungit – uzdrawiający kamień z Rosji

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

Kamień, który przywraca młodość

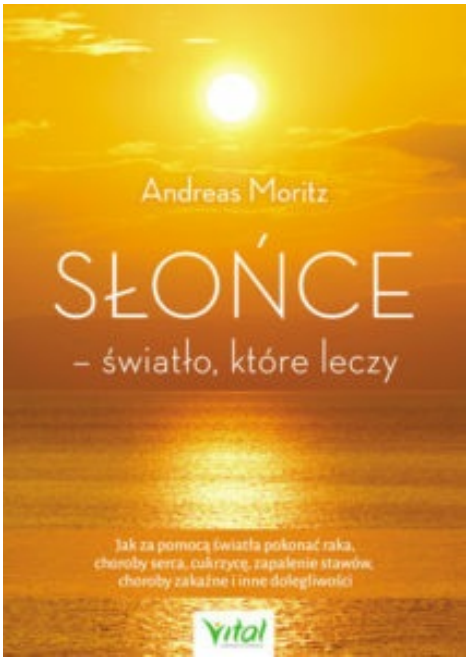
Uzdrawiające właściwości szungitu znane były w Rosji od dawna, a nauka, odkrywając fulereny, potwierdziła jego lecznicze działanie. Autorka zawarła w książce wiele prawdziwych historii, formuł medycznych, zastosowanie oraz wyniki badań z Rosji i Niemiec. Zaprezentowała również terapie szungitowe przekazywane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

Woda, kąpiele i groty szungitowe na wzmocnienie odporności

Terapie z użyciem wody szungitowej, kąpieli 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 kąpieli szungitowych. Codzienne ćwiczenia z kulami z szungitu aktywnie przyczyniają się do: pobudzenia przepływu krwi i metabolizmu, aktywacji sił samouzdrawiania, wzmocnienia układu odpornościowego, regeneracji układu nerwowego.

Przekonaj się, jak działa szungit! Kąpiele są podstawowymi procedurami przeprowadzanymi w klinikach i łaźniach uzdrawiających w Rosji. Stosuje się je w leczeniu i profilaktyce takich dolegliwości jak:
• alergie,
• choroby trzustki,
• choroby krwi i układu limfatycznego,
• syndrom wypalenia,
• problemy jelitowe,
• depresja,
• żylaki,
• nieżyt żołądka,
• choroby ginekologiczne,
• kamienie żółciowe,
• choroby pęcherza żółciowego,
• problemy skórne,
• kamienie moczowe,
• wypadanie włosów,
• hipertonia,
• dolegliwości nerek,
• choroby serca i układu krążenia,
• nadwaga.

Zdrowie i młodość z czarnego kamienia



pobierz fragment książki

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;

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

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

Leczenie światłem słonecznym. O czym warto pamiętać?

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

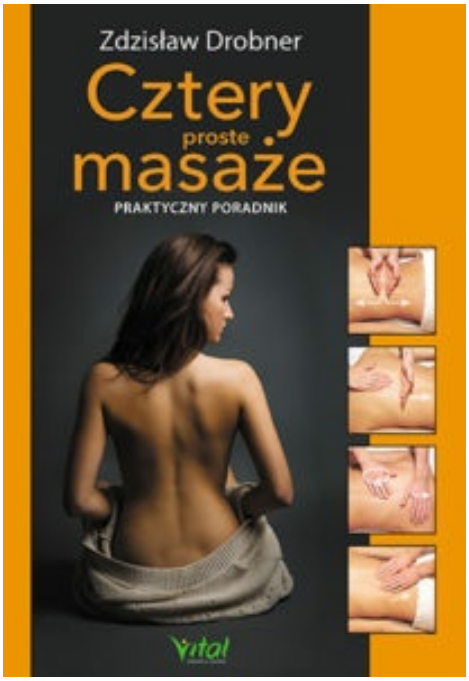
Czy słońce wywołuje raka skóry? Nie ulegaj mitom!

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

Rozsądne stosowanie światła słonecznego niesie ze sobą wiele korzyści:

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

Zdrowie jasne jak słońce!



Cztery proste masaże

Zdzisław Drobner

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › masaż
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ból stawów | mięśnie stawy i kości

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

pobierz fragment książki

Czy potrafisz szybko się odprężyć?

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

Do pełnej relaksacji wystarczą cztery proste masaże

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

Techniki masażu relaksacyjnego opracowane przez autorytet

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

Osiągnij pełny relaks w domowym zaciszu

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

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

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

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

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

Głęboki relaks i odprężenie na co dzień

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 młodszym wieku. Wiele z nich atakuje nie tylko ciało, ale i umysł. Co w tej sytuacji począć?

Odpowiedzi udziela autor międzynarodowych bestsellerów!

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

Pytania, od odpowiedzi na które zależy Twoje szczęście

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

Z tej książki:

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

Coś dla ciała, coś dla ducha

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

Autorytet doradzi Ci najlepiej

Andreas Moritz to intuicyjny praktyk medycyny naturalnej, ajurwedy, irydologii, shiatsu i medycyny wibracyjnej. Jest artystą i autorem kilkunastu książek w tym międzynarodowych bestselerów, 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.

Kompulsywne objadanie się

Kathryn Hansen

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

Szczęście › sukces
Szczęście › emocje
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

ebooki umysł

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

pobierz fragment książki

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

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

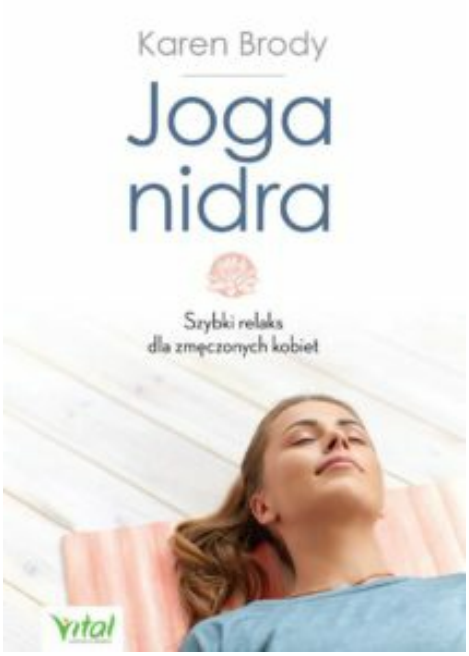
Uzależnienie od jedzenia – skąd się bierze i jak sobie pomóc?

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

Kompulsywne objadanie się – tak oduczysz swój mózg

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

Jedz z głową!



Joga nidra

Karen Brody

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

Szczęście › emocje
Terapie › medytacja
Terapie › joga
Terapie › energia
Zdrowie › relaks
Zdrowie › kobieta

ebooki

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

pobierz fragment książki

Świat wyczerpanych kobiet

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

Mit niezniszczalnej płci pięknej

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

Czas się położyć i zacząć podróż ku przebudzeniu

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

Pierwsza w Polsce książka na ten temat

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

Ceniona autorka i pionierka

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

Książka polecana m.in. przez dr Christiane Northrup

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

Joga dla każdej kobiety

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;

pobierz fragment książki

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 zapomniały powiedzieć wszystkim, że szybko się on ulatnia, a jego ilości w soli nie zaspokajają zapotrzebowania organizmu. Im szybciej lekarze i pacjenci zdadzą 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 Dupuytrena 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

Twoje badania krwi

Miryam Muhm

Tytuł oryginału: Die Blutwert-Lüge: Warum Laborwerte falsch sind und uns krank machen

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

ebooki

ISBN: 978-83-8168-010-3; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy badania krwi odzwierciedlają stan organizmu?

Zdecydowana większość lekarzy i pacjentów wychodzi z założenia, że wyniki badań krwi w przeważającej części odzwierciedlają stan organizmu. Jest to jednak mylny wniosek – pociągający za sobą katastrofalne skutki. Cały szereg badań opisanych w tej książce potwierdza, że w organizmie może zachodzić ogniskowy (ograniczony do danej tkanki lub danego organu) niedobór lub nadmiar pewnych składników, mimo że wyniki krwi mieszczą się w normie. Ta nierównowaga ograniczona wyłącznie do jednego narządu może powodować choroby, niekiedy nawet bardzo poważne.

Jak odczytać wyniki badań krwi?

Dzięki tej książce poznasz wszystkie ważne parametry krwi, które mają ogromne znaczenie dla zdrowia, takie jak żelazo, poziom cukru, TSH, witaminy D, B12 itd. Lekarze poświęcają swoim pacjentom tak mało czasu, że często nie zwracają uwagi na objawy, a jedynie patrzą na wyniki badań krwi i na ich podstawie stawiają diagnozę. Jednak Autorka podkreśla, że często zakresy referencyjne są ustawione zbyt nisko lub zbyt wysoko i potwierdza to licznymi badaniami naukowymi.

Dlaczego sama morfologia często nie wystarczy do postawienia prawidłowej diagnozy?

70 procent diagnoz medycznych jest dokonywanych na podstawie wyników badań krwi. Miliony pacjentów, choć są bez wątpienia chorzy, mają wyniki badań krwi mieszczące się w ustalonych normach. Przykład stanowią osoby z nierozpoznaną chorobą tarczycy lub cukrzycą, depresją lub chronicznym zmęczeniem oraz dolegliwościami związanymi z zaburzeniami funkcji poznawczych lub demencji. Dzięki tej książce dowiesz się, co powinieneś zrobić jeśli czujesz się źle, a Twoje wyniki badań mieszczą się w ustalonych normach.

Często badania krwi prowadzą do błędnej diagnozy i leczenia

Ta publikacja uświadamia, że założenie, iż wyniki badań krwi znajdujące się w zakresie normy oznaczają właściwe funkcjonowanie narządów i tkanek, jest błędem, gdyż w ten sposób wielu faktycznie chorych pacjentów zostaje po prostu pominiętych. Jeżeli badane wartości krwi przekraczają ustalone normy, to – abstrahując od ostrych przypadków – można zwykle przyjąć, że odchylenie to ujawni się dopiero wtedy, gdy narząd lub tkanka już od dłuższego czasu będą zmienione chorobowo. Jeżeli przykładowo badanie wykaże podwyższony poziom kreatyniny we krwi, to znaczy, że niemal w 50% praca nerek jest nieprawidłowa. W takim wypadku nerki już od lat zmagały się z silnie osłabioną wydolnością, na co jednakże nie wskazywały wartości kreatyniny zawarte w badaniach krwi.

Bądź świadomym pacjentem

Czy wiesz że:
– cukrzyca typu 2 jest całkowicie uleczalna,
– można samodzielnie zapobiegać wielu chorobom układu krążenia,
– zmęczenie, depresja i wypalenie, to często jedynie niedobór żelaza,
– samo badanie TSH nie wystarczy, aby określić stan tarczycy,
– niedobór witaminy B12 stanowi przyczynę zaburzenia pamięci, koncentracji i otępienia, a nawet osteoporozy,
– dodatkowe badania krwi mogą być kluczowe przy ustaleniu prawidłowej diagnozy.

Po przeczytaniu tej książki dowiesz się, o jakie dodatkowe badania poprosić lekarza, aby uzyskać prawidłową diagnozę. Nie musisz już dłużej znosić ciągłego zmęczenia czy bólu. Może się okazać, że wystarczy uzupełnić niedobór jakiejś witaminy czy minerału, aby znów poczuć się zdrowo.

Odkryj przyczynę złego samopoczucia

Najnowsze metody leczenia nowotworów

dr Mark Stengler dr Paul Anderson

Tytuł oryginału: Outside the Box Cancer Therapies: Alternative Therapies That Treat and Prevent Cancer

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-65846-92-1; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Co wybrać – leczenie raka konwencjonalne, niekonwencjonalne, a może metody łączone?

Osoby, których dotyka choroba nowotworowa zawsze stają przed wyborem sposobu leczenia, analizują różne metody leczenia nowotworów. Ale czy rzeczywiście medycyna konwencjonalna ma ich do zaoferowania najwięcej? Najnowsze odkrycia medycyny dowodzą korzyści płynących z terapii odżywczych i holistycznych. Dzięki tej książce poznasz różne rodzaje terapii i różne metody leczenia nowotworów, których skuteczność została potwierdzona. Tym bardziej, że rak to jedna z najczęstszych przyczyn śmierci we współczesnym świecie.

Integracyjna onkologia – co to takiego?

Autorzy publikacji używają terminu „integracyjna onkologia", która uwzględnienia dostępne terapie – konwencjonalne i holistyczne – pomagające w zapobieganiu nowotworom i leczeniu choroby, gdy już uderzy. Dr Mark Stengler i dr Paul Anderson stoją na stanowisku, że każdy pacjent jest inny, dlatego każdy przypadek choroby powinien być rozpatrywany indywidualnie. Czasami tradycyjna opieka musi być traktowana priorytetowo. Jednak w niemal każdym przypadku można zastosować jedną lub więcej bezpiecznych holistycznych terapii, by zmniejszyć skutki uboczne i zwiększyć szanse na przeżycie.

Najskuteczniejsze metody leczenia nowotworów

Czytając tę książkę, nie tylko lepiej zrozumiesz, jak działa integracyjna onkologia, ale także lepiej poznasz sam nowotwór. Nie ma tutaj żadnego pojedynczego, cudownego rozwiązania. Zamiast tego znajdziesz bogate i zróżnicowane podejście, które pozwala skorzystać z najskuteczniejszych dostępnych rozwiązań, które mogą dać najlepsze efekty. Opisane w książce dziesięciolecia doświadczeń w pracy z chorymi na raka, pomogą Ci poznać cały proces choroby i leczenia, wzmocnić się i wyedukować, a także wnieść całą tę zintegrowaną onkologię do Twojej walki z chorobą nowotworową. Ta książka oferuje szczegółowy wgląd w najnowocześniejsze holistyczne i alternatywne metody leczenia nowotworów, jakie są obecnie dostępne. Publikacja zawiera instrukcje opisujące wszelkie metody krok po kroku, oraz wymienia zasoby potrzebne do natychmiastowego rozpoczęcia ich stosowania we własnym życiu. Dowiesz się, jaką diagnostykę stosować i na czym polegają techniki takie jak:
• pozytonowa tomografia emisyjna,
• cytologia,
• badanie Muga,
• rezonans magnetyczny,
• scyntygrafia,
• mammografia
i wiele innych.

Najważniejsze suplementy przed i po diagnozie raka

Lekarze skupiają się na najważniejszych elementach onkologii integracyjnej. Analizują, jak prawidłowe odżywianie może pomóc w zapobieganiu leczeniu nowotworów. Omawiają najlepiej zbadane suplementy stosowane w leczeniu raka, nowatorskie terapie (np. witamina C w wysokiej dawce podawana dożylnie), naturalne rozwiązania typowych problemów takich jak skutki uboczne chemioterapii i radioterapii. Autorzy zachęcają do przejścia na dietę antynowotworową, do ćwiczeń i redukcji stresu. Opisują różne rodzaje nowotworów, aby pomóc Ci opracować spersonalizowany plan działania, oferujący największą szansę na powrót do zdrowia. Zdiagnozowanie raka może być przerażające, przytłaczające, przygnębiające. Ta książka nie pozwoli Ci, by te negatywne emocje Cię przytłoczyły. Dzięki jasnemu i konkretnemu podejściu Autorzy stworzyli obszerne i dokładne źródło wiedzy dla każdego, kto szuka pomocy, a także dla specjalistów poszukujących najnowszych rozwiązań promujących integracyjne podejście do terapii nowotworowych.

Świadomie pokonaj raka

Naturalne metody na silne serce

dr med Franziska Rubin

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

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › relaks
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ebooki | układ krążenia | zdrowe serce

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

pobierz fragment książki

Choroby serca są najczęstszą przyczyną śmierci

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

Serce to nie tylko pompa doskonała

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

Sprawdź, jak wiele możesz osiągnąć sam!

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

Naturalne wzmocnienie serca

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

W ten sposób niestraszne Ci będą:

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

Serce Ci za to podziękuje!

5 domowych środków, które zastąpią drogerię

Smarticular.net

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

Zdrowie › uroda
Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta

bakterie | ebooki | kąpiele lecznicze | zdrowa skóra

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

pobierz fragment książki

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

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

Wszystkie środki czyszczące możesz zastąpić tanimi środkami domowymi

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

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

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

Dlaczego warto robić środki do pielęgnacji i czyszczące samemu?

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

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

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

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

Zespół nieszczelnego jelita – ukryta przyczyna Twoich dolegliwości

dr David Brownstein

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

Dieta › zdrowe odżywianie Zdrowie › choroby

bakterie | choroby autoimmunologiczne | ebooki | mikrobiom | refluks | stany zapalne | układ trawienny

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

pobierz fragment książki

Jelita wpływają nie tylko na przewód pokarmowy

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

Ukryta przyczyna wielu chorób

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

Układ pokarmowy – kluczowy element układanki

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

Czym właściwie jest LGS

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

Oto kilka symptomów, które mogą być spowodowane przez LGS:

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

Lekarz doradza, jak wyeliminować problem

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

Zdrowe jelita – zdrowe ciało!

pobierz fragment książki

Biorezonans i inne techniki terapeutyczne

dr med. Stefan Rastocny

Tytuł oryginału: Gesundheit für alle: Über die eigentlichen Ursachen unserer Krankheiten - Wie wir natürlich gesund werden und es auch bleiben können – Anwendung biophysikalischer Methoden in der Medizin

Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby

bakterie ebooki

ISBN: 978-83-65846-78-5; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 428; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Dlaczego statystyki wciąż nas przerażają?

Liczba osób chronicznie chorych, mimo nieustannie prowadzonych badań medycznych nieprzerwanie wzrastała w ostatnich dziesięcioleciach. W szczególności w przypadku alergii, cukrzycy, chorób tarczycy, nadciśnienia, chorób serca i układu krążenia, depresji, demencji, otyłości, reumatyzmu, łuszczycy, migreny, chronicznych infekcji wirusowych, zakażeń szpitalnych czy raka w dalszym ciągu nie ma skutecznych rozwiązań medycznych.

Czy jednak można uniknąć kłopotów ze zdrowiem?

Dobra wiadomość jest taka: możemy temu zapobiec! Medycyna biofizykalna oferuje precyzyjne metody diagnostyczne i opcje leczenia. Dolegliwości są sprawdzane za pomocą testu rezonansowego, a przyczyny eliminuje się za pomocą impulsów elektrycznych, praktycznie bez skutków ubocznych. W tej książce Autor o 30-letnim doświadczeniu oferuje przewodnik zdrowia i ułatwia poruszanie się w dżungli zaleceń i metod leczenia. Oferuje oryginalne rozwiązania dla niebezpiecznych, przewlekłych, a nawet rzekomo nieuleczalnych chorób. Książka ta ma na celu pomóc możliwie jak największej liczbie pacjentów w odzyskaniu nadszarpniętego zdrowia i utrzymaniu tego stanu możliwie jak najdłużej. Choroba nie jest nieodwracalnym zrządzeniem losu, lecz niemalże zawsze nieuniknionym skutkiem nieprawidłowego sposobu postępowania.

Prekursor i znawca metod biofizykalnych

Autor od 1987 roku jest praktykującym lekarzem, specjalistą w dziedzinie ginekologii i położnictwa. Zgłębił również wiedzę w zakresie medycyny alternatywnej, głównie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jest znawcą nowoczesnych metod biorezonansu i terapii częstotliwościowej, a swoją działalność przekierował na nową medycynę biofizykalną, którą praktykuje od 2005 roku. W ciągu kilku lat zebrał dużo cennego doświadczenia klinicznego, które zainspirowało go jako pioniera w tej dziedzinie, do dalszego rozwoju terapii biofizykalnej z zastosowaniem celowanej terapii częstotliwościowej TFT (targeted frequency therapy) i włączenia jej do nowoczesnej medycyny cyfrowej.

Co wpływa na to, że chorujemy?

Dlaczego ludzie chorują i co faktycznie skrywa się za ich chroniczną chorobą? Z badań Autora wynika, że wpływ ma nieodpowiednie, ciężkostrawne lub zupełnie sztuczne jedzenie, niestrawność, substancje szkodliwe dla środowiska, metale, bakterie, wirusy, pasożyty, grzyby, promienie, fale radiowe, smog elektromagnetyczny, nadmierne promieniowanie żył wodnych, radioaktywność i inne czynniki, które można zidentyfikować i odpowiednio zwalczyć tylko za pomocą biofizykalnych metod badawczych. Stosując diagnostykę biofizykalną udało mu się wyleczyć lub w znacznym stopniu zniwelować również wysokie stężenie lipidów i cholesterolu, cukrzycę, reumatyzm, astmę, chorobę Parkinsona, osłabienie mięśnia sercowego, choroby skórne, choroby układu immunologicznego jak choroba Werlhofa (uwarunkowana immunologicznie małopłytkowość) oraz wiele innych chronicznych dolegliwości.

Na czym polega badanie biorezonansem?

W Niemczech badanie biorezonansem jest refundowane przez NFZ. Opiera się ono na tym, że drgania znanej substancji, np. rtęci, są porównywane w czystej postaci w zamkniętej ampułce z substancją podlegającą badaniu, np. z krwią. Jeżeli w próbce krwi (wystarczy jedna kropla) zidentyfikuje się wzorzec drgań, który jest taki sam jak dla rtęci, wówczas można przyjąć, że we krwi znajduje się rtęć, ponieważ każda substancja ma swój własny wzorzec drgań. Zasada badania jest tym samym bardzo prosta. Z książki dowiesz się, dlaczego warto wykonać to badanie nawet bez refundacji.

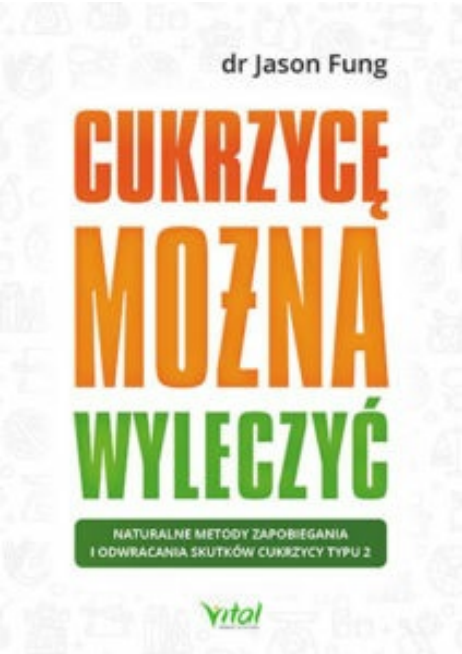
Zdrowe jedzenie zawiera witalne informacje

Zdrowe żywienie to coś więcej niż tylko liczenie kalorii, analizowanie i mierzenie zawartości witamin i mikroelementów. Liczba nośników witalnych informacji (biofotonów), które oddziałują na Twój metabolizm ulega stopniowej redukcji, jeżeli do ich uprawy stosuje się pestycydy, magazynuje się je lub poddaje konserwacji. Autor podpowiada, jak rozpoznać naprawdę najzdrowsze pożywienie.

Dzięki tej książce dowiesz się:

– czym są biofizykalne metody terapeutyczne, biorezonans, terapia częstotliwościowa, celowana terapia molekularna,
– jak skutecznie zwalczać choroby powodowane przez bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty,
– jakie skutki powoduje tłumienie potliwości,
– dlaczego niewłaściwy sposób odżywiania stanowi przyczynę wielu chorób,
– na czym polega zdrowy styl życia,
– jakie dolegliwości może powodować spożywanie mleka, pszenicy, jajek, dodatków do żywności,
– jak na nas działa smog elektromagnetyczny i w jaki sposób go unikać.

Praktyczne rozwiązania wielu problemów zdrowotnych



Cukrzycę można wyleczyć

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Diabetes Code: Prevent and Reverse Type 2 Diabetes Naturally

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

cukrzyca ebooki

ISBN: 978-83-65846-77-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Połowa dorosłych na całym świecie ma cukrzycę lub jest na dobrej drodze, by zachorować

W ciągu zaledwie jednego pokolenia cukrzyca z rzadkości stała się epidemią. Ten katastrofalny zwrot rodzi pytanie, dlaczego pojawiło się tak wielu chorych i to tak nagle? I dlaczego władzom odpowiedzialnym za zdrowie nie udało się tego wyjaśnić ani znaleźć sposobu leczenia tak druzgocącej plagi, mimo że wydały na to miliony? Zasadniczo porzucono poszukiwanie lekarstwa, ogłaszając cukrzycę typu 2 przewlekłą, postępującą chorobą, która skazuje chorych na powolne, bolesne słabnięcie i wczesną śmierć.

Autor odkrywa metody na zapobieganie i odwrócenie skutków cukrzycy typu 2

Ta książka jest przewodnikiem po szybkim odwracaniu i zapobieganiu cukrzycy typu 2. To krótkie wprowadzenie do choroby: czym ona jest, jakie konwencjonalne podejścia do leczenia nie działają i co możesz dziś zrobić, aby skutecznie zarządzać swoim zdrowiem. Autor na zawsze zmienił sposób, w jaki myślimy o otyłości, dzięki swojej bestsellerowej książce Kod otyłości. Teraz postanowił zrobić to samo w stosunku do cukrzycy typu 2. Całkowicie zmienia podejście do leczenia tej choroby i zapewnia, że każdy, bez wyjątku, może się jej pozbyć.

Cukrzyca to reakcja insulinowa na nadmierną konsumpcję węglowodanów

Przełomową ideą, którą doktor Fung przedstawia w tej książce jest to, że cukrzyca wywoływana jest przez reakcję insulinową w naszych organizmach stanowiącą odpowiedź na długotrwałą nadmierną konsumpcję węglowodanów, w związku z czym najlepszym oraz najbardziej naturalnym sposobem odwrócenia choroby jest ograniczenie ich spożywania. Niskowęglowodanowa dieta w leczeniu otyłości i cukrzycy jest nie tylko praktykowana przez setki lekarzy na całym świecie, ale również opowiada się za nią ponad siedemdziesiąt pięć badań klinicznych, przeprowadzonych łącznie na tysiącach ludzi, jak również kilka badań trwających dwa lata, które ustaliły, że dieta jest bezpieczna i skuteczna.

Cukrzyca powstaje przez złe odżywianie i jedynie dieta jest w stanie ją pokonać

Medycyna konwencjonalna oferuje ograniczoną liczbę metod terapeutycznych. Techniki radzenia sobie z cukrzycą są kosztowne, inwazyjne i nie robią nic, by odwrócić jej skutki – ponieważ, jak dr Fung wyjaśnia: „nie możesz stosować leków lub operacji, by leczyć chorobę związaną z dietą". Żadna ilość leków nie zapobiega atakom serca (czyli zawałom), zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepocie, które są skutkiem nasilania się cukrzycy. Dzięki tej książce dowiesz się jak ich uniknąć.

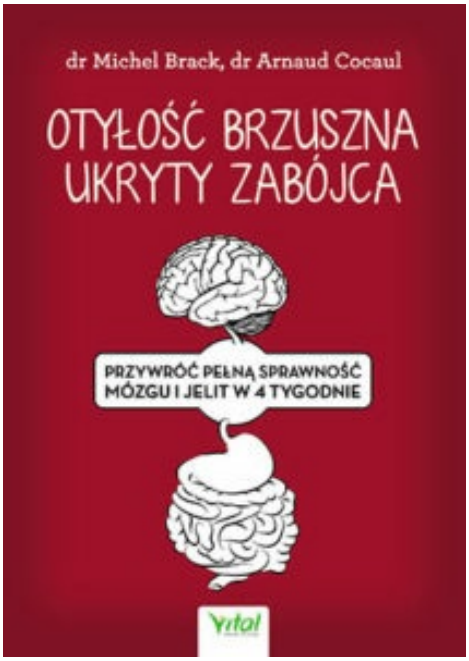
Jaki jest związek pomiędzy glukozą a insuliną?

Doktor Fung wyjaśnia związek pomiędzy glukozą a insuliną i to, jak one wspólnie prowadzą nie tylko do otyłości i cukrzycy, ale również prawdopodobnie do mnóstwa innych powiązanych z nimi przewlekłych chorób. Autor zachęca do wyeliminowania cukru i przetworzonych węglowodanów oraz zastąpienia ich zdrowymi pokarmami zawierającymi odpowiednie tłuszcze.
Proponuje przerywane posty i podaje przykładowe rozpisane diety.

Pozbądź się cukrzycy na zawsze

Doktor Fung zachęca do wyeliminowania cukru i przetworzonych węglowodanów oraz zastąpienia ich zdrowymi pokarmami ze zdrowymi tłuszczami. Doktor Fung podaje prosty sposób na odwrócenie cukrzycy typu 2, zajmując się jej główną przyczyną, dietą.
– Maria Emmerich

W tej niesamowitej i obiecującej książce doktor Fung uczy Cię wszystkiego, co musisz wiedzieć o tym, jak odwrócić cukrzycę typu 2. Może ona zmienić świat.
– dr Andreas Eenfeldt



Otyłość brzuszna – ukryty zabójca

dr Arnaud Cocaul dr Michel Brack

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

jak szybko schudnąć
układ trawienny

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

pobierz fragment książki

Co to jest otyłość brzuszna?

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

Dwa czynniki mogące uchronić Cię przed otyłością

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

Groźniejsze i powszechniejsze schorzenie niż sądzisz

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

Jak pokonać otyłość brzuszną?

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

Autorski program dla zdrowia i urody

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

Czas pożegnać oponkę i przywrócić zdrowie

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 › głodówki
Terapie › zakwaszenie organizmu
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

ebooki
olej roślinny

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

pobierz fragment książki

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

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

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

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

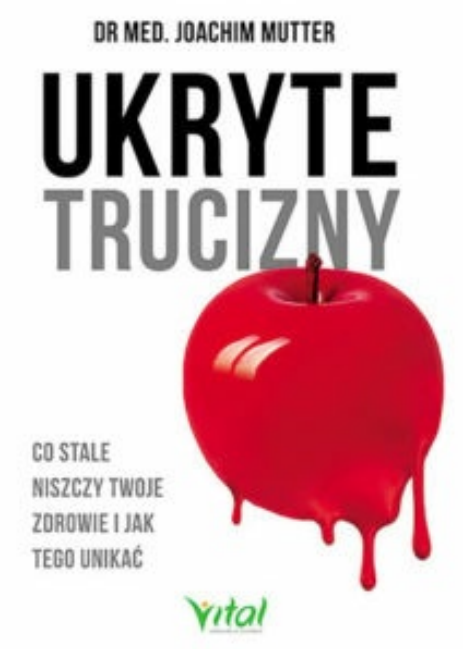
Z tej książki dowiesz się, że przerwy w jedzeniu:

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

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

• nadwaga, podwyższone ciśnienie krwi, stres, podwyższony poziom lipidów we krwi i kwasu moczowego,
• choroby serca i naczyń krwionośnych,
• cukrzyca typu 2,
• reumatyzm i artroza,
• fibromialgia,
• chroniczne bóle pleców i głowy jak migrena,
• choroby żołądka i jelit,
• neurodermatoza i łuszczyca,
• alergie,
• dolegliwości związane z menopauzą,
• podwyższona podatność na infekcje,
• nastroje depresyjne i wyczerpanie.
Nawet w przypadku chorób nowotworowych krótkie okresy postu mogą poprawić działanie i znoszenie przez pacjenta chemioterapii.

Oczyść ciało i umysł



Ukryte trucizny

dr Joachim Mutter

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

Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki | stany zapalne

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

pobierz fragment książki

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

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

Czy wiesz, że kosmetyki i perfumy zawierają toksyny?

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

Tampony i podpaski – one też mogą Ci zaszkodzić!

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

Uważaj na faksy i drukarki!

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

Unikaj trucizn, a zobaczysz różnicę

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

Przestań się zatruwać!

pobierz fragment książki

Samodyscyplina dla opornych

Peter Hollins

Tytuł oryginału: The Science of Self-Discipline: The Willpower, Mental Toughness, and Self-Control to Resist Temptation and Achieve Your Goals

Zdrowie › psychologia
Szczęście › sukces
Szczęście › rozwój osobisty

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

Czy poznałeś już sekret na życie pełne sukcesów?

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

Urzeczywistnij swoje marzenia

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

Najważniejsza motywacja i samodyscyplina!

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

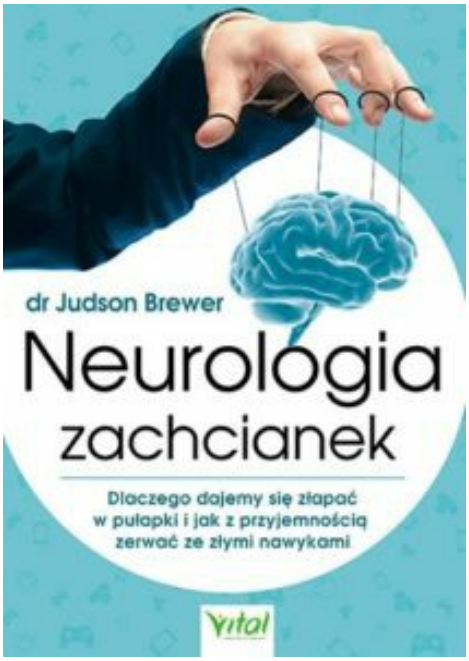
Skorzystaj ze sprawdzonych rad i zobacz, jak zmieni się Twoje życie

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

Przekonaj się, jak wiele możesz zyskać dzięki samodyscyplinie

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

Od samodyscypliny do sukcesu



Neurologia zachcianek

dr Judson Brewer

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

Szczęście › rozwój osobisty
Szczęście › sukces
Zdrowie › stres
Szczęście › pozytywne myślenie
Zdrowie › psychologia

ebooki umysł

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

pobierz fragment książki

Ile tracimy przez złe nawyki?

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

Niewinne uzależnienia

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

Lider myśli w dziedzinie zmiany nawyków i nauki o samokontroli

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

Zamień złe nawyki na nowe – dobre przyzwyczajenia

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

Dopamina – mózg chce więcej

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

Sposoby na pokonanie zachcianek umysłu

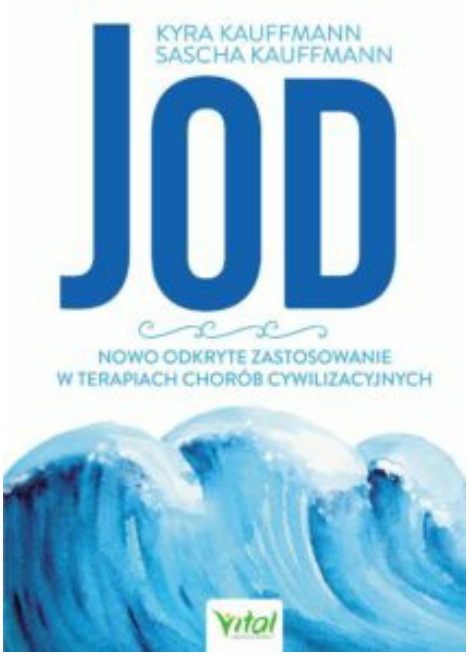
Książka rzuca nowe światło na pułapki umysłu i podpowiada jak wzmocnić samokontrolę i wyłapać sygnały oraz emocje, które budzą w Tobie niechciane pragnienia. Podstawowe przekonanie, że czegoś Ci brakuje, popycha do uzależnienia i pozbawia szans na pełne życie. Dr Brewer przedstawia różne sposoby zmniejszenia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

Jak uwolnić się z pułapki umysłu

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

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

Oczyść umysł z przyjemnością!



pobierz fragment książki

Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych

Kyra Kauffmann Sascha Kauffmann

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

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne | ebooki | stany zapalne | suplementy diety

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

Jod – coś więcej, niż lek na niedoczynność tarczycy

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

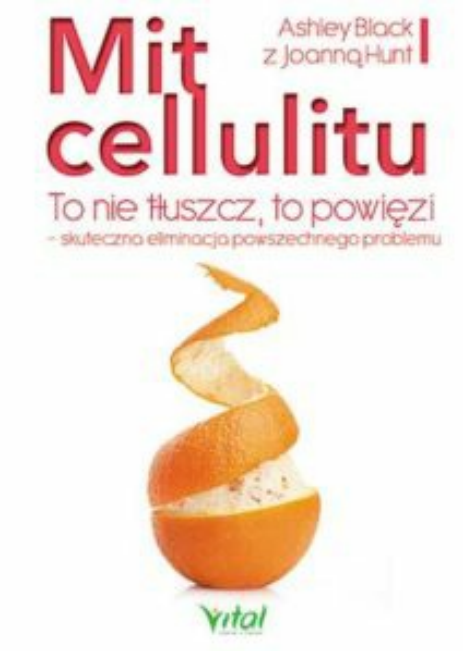
Niebezpieczeństwo niedoboru jodu

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

Jod jako sprzymierzeniec zdrowia

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

Jod – zaskakujący klucz do zdrowia



Mit cellulitu

Ashley Black 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.

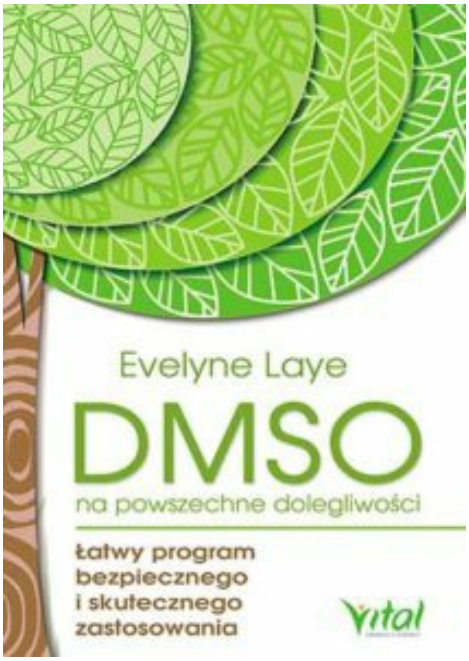
Tkanka tłuszczowa jest niewinna

Choć ilość tłuszczu ma marginalne znaczenie dla powstawania cellulitu z tyłu ud czy na pośladkach, zrzucamy na niego całą winę. Stosujemy więc ćwiczenia odchudzające i wypróbowujemy 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 swiecie, 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!



DMSO na powszechne dolegliwości

Evelyne Laye

Tytuł oryginału: DMSO - Die erstaunliche Heilkraft aus der Natur

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

bakterie | ból | DMSO | ebooki | MMS | msm | odporność | stany zapalne | stwardnienie rozsiane | suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-58-7; **Cena katalogowa:** 34.90 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II-dodruk;

pobierz fragment książki

DMSO – lek przeciwbólowy i nie tylko

Prawie każdy, kto na własnej skórze doświadczył działania DMSO, opisuje go jako prawdziwie cudowny środek. Ma on najszersze spektrum zastosowań, jakie kiedykolwiek zostało przypisane jednej substancji i jest pomocny przy najróżniejszych dolegliwościach. Znacznie łagodzi ból, hamuje stany zapalne oraz przynosi ogromną ulgę przy chorobach takich jak zapalenie stawów czy artroza, przy kontuzjach sportowych i niezliczonej ilości innych dolegliwości. Dzięki łatwej rozpuszczalności dostaje się w głąb tkanek. Działa antyoksydacyjnie i regenerująco na komórki oraz jest w stanie zwiększyć wchłanianie innych korzystnych substancji.

Czym jest DMSO?

DMSO – albo dimetylosulfotlenek – jest naturalną substancją, która pozyskiwana jest w procesie produkcji papieru z drewna. W niewielkich ilościach występuje również w niektórych produktach spożywczych i napojach, na przykład w pomidorach, mleku, kawie i herbacie. Jest uniwersalnym środkiem na łagodne dolegliwości, a jednocześnie skutecznym lekiem przy najpoważniejszych chorobach takich jak zawał czy udar.

DMSO naprawia uszkodzone komórki

Nasz organizm składa się z mieszanki struktur organicznych – protein, węglowodanów, tłuszczów – oraz w dużej części z wody. DMSO, jak żaden inny środek, zdolny jest do przenikania przez wszystkie te struktury w naszym ciele. Dzięki temu może uwalniać swoje uzdrawiające działanie w tkankach, do których nie docierają inne substancje, i w ten sposób naprawiać nawet głębokie uszkodzenia.

Najważniejsze cechy DMSO

• łagodzi ból
• hamuje stany zapalne
• działa antybakteryjnie, antywirusowo i przeciwgrzybiczo
• pomaga pozbyć się nadmiaru wody
• transportuje wiele substancji przez błony
• przyspiesza gojenie ran
• zmniejsza krzepliwość
• ma działanie antyoksydacyjne
• rozluźnia mięśnie
• wzmacnia działanie innych leków
• poprawia utlenowanie tkanek
• wygładza blizny
• wzmacnia odporność
• wzmacnia serce
• chroni komórki przed mrozem i promieniowaniem
• uspokaja
• przeciwdziała miażdżycy.

Powyższa lista obejmuje tylko najważniejsze działania.

DMSO – uniwersalny środek na wiele dolegliwości

Terapia siarką

Tomasz Woźniak

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby

ból | ebooki | MMS | msm | odporność | stany zapalne | suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-56-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II - dodruk;

pobierz fragment książki

Czy odpowiednio dbasz o swoje zdrowie?

W pogoni za pięknym wyglądem i dobrym samopoczuciem staramy się zdrowo odżywiać, być aktywni fizycznie, stosujemy też różne kosmetyki i witaminy, jednak w wielu przypadkach zamiast polepszyć swój stan tylko go pogarszamy. Nieodpowiednio dobrane produkty, zbyt duża ich ilość lub brak jednego składnika może decydować o tym, czy dana suplementacja bądź kuracja jest skuteczna czy też nie. Tymczasem istnieje naturalne panaceum w postaci siarki, co też zostało sprawdzone i potwierdzone przez liczne badania naukowe.

Siarka – naturalny sprzymierzeniec w walce z chorobami

Zastanawiałeś się, dlaczego stale zapadasz na infekcje i przeziębienia, Twoja skóra straciła blask, a włosy i paznokcie zrobiły się słabe i łamliwe mimo stosowania witamin i zdrowego odżywiania? Cierpisz na problemy kostno-stawowe, a stany zapalne nie chcą się wyleczyć? Jest to przyczyna niedoboru siarki w organizmie. Dzięki tej książce dowiesz się, jak możesz skutecznym i naturalnym sposobem pozbyć się wszelkich dolegliwości, chorób, bólów różnego pochodzenia, a nawet przyspieszyć gojenie się ran i pozbyć się blizn. Wyeliminujesz pasożyty ze swojego organizmu, a urazy sportowe przestaną Ci dokuczać. Odzyskasz dobre samopoczucie i zdrowie, którym będziesz cieszyć się na długie lata. A to zaledwie tylko kilka z wielu korzyści opisanych przez Autora.

Tylko naturalne produkty

Siarka organiczna występuje naturalnie w świeżych owocach i warzywach, zbożach, herbacie i mleku prosto od krowy. Ważny jest sposób uprawy roślin i hodowli zwierząt – stosowanie naturalnych nawozów i pasz, a także wypas na pastwiskach sprawiają, że otrzymywana w ten sposób żywność jest bogata w związek siarki o nazwie MSM, którego zdrowotne korzyści wynikające z jego przyjmowania Autor szczegółowo opisuje w swojej publikacji. Niestety, wszelka obróbka termiczna produktów, pasteryzacja i konserwacja niszczą ten związek, ponieważ jest on bardzo delikatny. Dlatego też ważne jest, aby prawidłowo przygotowywać żywność go zawierającą, o czym możesz przeczytać w niniejszej książce.

Łatwo przyswajalny i bezpieczny środek

MSM występuje również jako biały proszek pozbawiony zapachu i bardzo dobrze rozpuszczający się w wodzie. Stosowanie go ma wiele zalet, ponieważ nie ma skutków ubocznych i jest szybko przyswajalny. Od momentu zażycia potrzebuje 24 godzin, by dotrzeć do prawie wszystkich komórek ciała, reszta jest wydalana z naszego organizmu. Aby uzyskać najlepsze korzyści zdrowotne, należy stosować siarkę według zaleceń zawartych w tej publikacji. Suplementację zaczynamy od najmniejszej dawki, jak to zostało opisane przez Autora, a następnie stopniowo je zwiększamy i zaczynamy „wysycanie" organizmu siarką. Po tym czasie wystarczy przyjmować dawki podtrzymujące uzyskany odpowiedni poziom MSM. Sprawdź, jakie dawki poleca Autor w celu maksymalizacji korzyści płynących ze stosowania MSM.

Idealny suplement dla kobiet

Każda kobieta marzy o pięknym wyglądzie – promiennej cerze, zdrowych, mocnych włosach i paznokciach. Te ostatnie składają się z białka popularnie zwanego keratyną. Siarka uczestniczy w budowie tych wytworów skóry, nadając im elastyczność i zdrowy wygląd. Jest jednym z przeciwutleniaczy i zapobiega procesom starzenia oraz usuwa zmarszczki, zwiększając poziom kolagenu. Opisane w publikacji badania naukowe, a także relacje pacjentów udowadniają, że przyjmowana razem z witaminą C pomaga pozbyć się „pajączków", czyli rozszerzonych naczynek krwionośnych, które samoistnie znikają. Panie cierpiące na trądzik lub zmagające się z przesuszoną skórą mogą z powodzeniem stosować suplementację siarką, ponieważ zwalcza ona wszelkie zmiany skórne. Z tej publikacji dowiesz się, jak bezpiecznie stosować siarkę na skórę i unikać ryzyka związanego z terapiami polecanymi na popularnych blogach.

Siarka jako wzmacniacz witamin

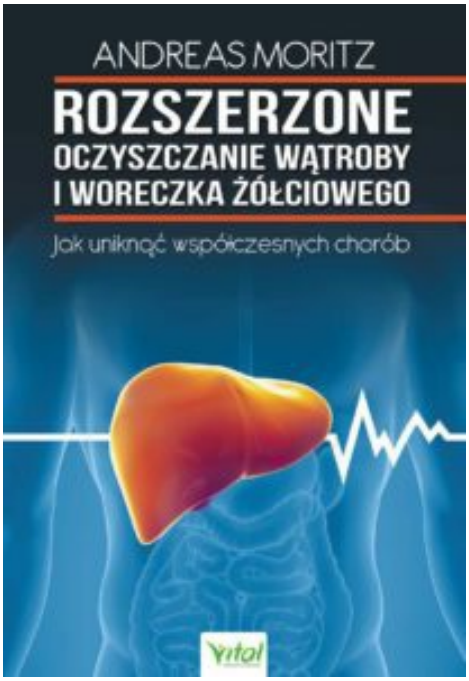
Przytoczone w książce badania naukowe dowiodły również, że przyjmowanie siarki wraz z innymi witaminami i składnikami odżywczymi znacząco wzmacnia ich działanie i wywołuje tzw. efekt synergiczny – wszystkie razem są bardziej skuteczne niż gdyby każde z nich były

stosowane osobno. Należą do nich m.in. witamina C, witaminy z grupy B, witaminy A, D i E, koenzym Q10, a także wapń, aminokwasy magnez i wiele innych podanych w publikacji pierwiastków i związków. Opisane w książce sposoby przyjmowania siarki pozwalają bezpiecznie łączyć ją z witaminami i innymi związkami niezbędnymi w Twoim organizmie.

Jeden suplement, wiele korzyści

Dzięki tej publikacji dowiesz się, czym jest siarka organiczna, a także inne związki siarkowe i jak korzystnie oddziałują na organizm. Poznasz sposoby ich prawidłowego i samodzielnego przyjmowania oraz dawkowania, a także przekonasz się, jak łatwo i bezpiecznie zadbać o swoje zdrowie. Skorzystasz z rad Autora i pozbędziesz się uciążliwych bólów pleców, mięśni i stawów, a także dokuczliwych migren. Zwiększysz swoją odporność na przeziębienia i wyeliminujesz alergie, z którymi do tej pory się zmagałeś. Usuniesz skutki nadmiernego stresu, poprawisz koncentrację i samopoczucie. Wspomożesz aktywność jelit i zapewnisz sobie ochronę przed rakiem piersi, a także wzmocnisz tkankę łączną. Sprawdź sam, w czym jeszcze może pomóc Ci siarka.

Siarka – zdrowie z natury



Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: The Amazing Liver and Gallbladder Flush

Terapie › oczyszczanie wątroby Zdrowie › choroby

ebooki kamienie żółciowe oczyszczanie organizmu zdrowa wątroba

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

pobierz fragment książki

Kamienie żółciowe – tykająca bomba w Twoim organizmie

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

Jeszcze więcej wiedzy, która ratuje życie!

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

Praktyczne porady dosłownie dla każdego

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

Zajmij się wątrobą i nie tylko…

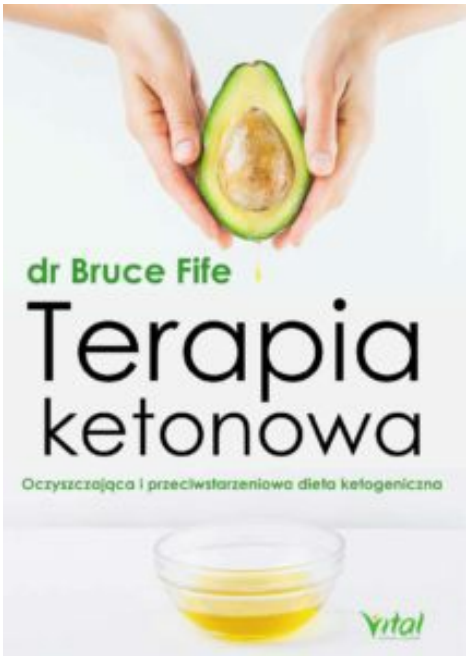
Poza zapewnieniem praktycznych procedur oczyszczania wątroby, pęcherzyka żółciowego, nerek i jelit, Autor wyjaśnia bardzo szczegółowo pochodzenie wszystkich typowych chorób oraz sposób zapobiegania lub odwracania ich w sposób naturalny. Książka jest pełna sprawdzonych metod przywracania ciała do stanu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

Lekarze są zgodni – ta książka to hit!

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

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

Nie ryzykuj – oczyść wątrobę już dziś!



Terapia ketonowa

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Ketone Therapy: The Ketogenic Cleanse and Anti-Aging Diet

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | ketoza | olej roślinny | starzenie | zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-47-1; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III;

pobierz fragment książki

Na czym polega terapia ketonowa?

Największy autorytet na świecie w dziedzinie terapii ketonowej opisuje zasady tej formy leczenia. Są one oparte na diecie ketogenicznej, która jest uboga w węglowodany, bogata w tłuszcz i zawiera umiarkowaną ilość białek. Sprawia, że organizm wchodzi w naturalny, zdrowy stan metaboliczny zwany ketozą odżywczą. Podczas tego procesu wątroba konwertuje niektóre tłuszcze do wyjątkowej formy paliwa: ciał ketonowych, zwanych też ketonami. W normalnych warunkach w krwi krąży niewiele ketonów, ale podczas wspomnianego stanu, ich poziom wzrasta, co generuje właściwości lecznicze. Ketony określane są mianem „super paliwa" dla organizmu, ponieważ są bardziej efektywnym źródłem energii niż glukoza, co sprawia, że organizm się regeneruje i odmładza.

Dieta ketogeniczna to zdrowy sposób odżywiania i naturalny sposób uzdrawiania

Nasze ciała potrzebują tłuszczu, by utrzymać optymalną kondycję zdrowotną. Kiedy organizm zasilany jest energią płynącą z ketonów i tłuszczów, normalizuje się ciśnienie krwi, poprawiają się wyniki pomiarów poziomu cholesterolu i trójglicerydów, zmniejsza się poziom cukru i insuliny, przywrócona zostaje równowaga hormonalna, a przewlekłe problemy zdrowotne zaczynają zanikać. Autor, opisując liczne przypadki, udowadnia, jak dieta wykorzystuje zdolność ketonów do rewitalizacji organizmu i odwracania skutków przewlekłych schorzeń. Uzyskiwane rezultaty są tak zdumiewające, że często ten sposób odżywiania określa się mianem „diety cud".

Co jeść, by zdrowieć?

Szczegóły tej diety są zaskakujące. Korzystając z niej można, spożywać różnorodne niskowęglowodanowe warzywa i owoce, a do tego mięso, nabiał, jaja, orzechy, co gwarantuje zapewnienie sobie wszystkich składników odżywczych. Większość mieszkańców Zachodu przestawiających się na dietę ketogeniczną je znacznie zdrowiej niż dawniej, ponieważ zastępuje spożywany dotąd cukier, mąkę, słodycze i śmieciowe jedzenie znacznie zdrowszymi produktami. Dieta ta jest niskowęglowodanowa, a ilości białek są relatywnie skromne. Głównym źródłem kalorii są tłuszcze, które mogą pochodzić z różnorakich źródeł, takich jak np.: sosy sałatkowe, masło, śmietana, majonez, ser żółty, tłuste mięso, boczek, jaja, orzechy, kokos i awokado.

Co przesądza o skuteczności diety ketogenicznej?

Z powodu spektakularnych sukcesów leczniczych dieta ketogeniczna w ostatnich latach zdobywa coraz więcej zwolenników. O jej ponadczasowości świadczy fakt, że jest stosowana już od ponad dziewięćdziesięciu lat. Tysiące ludzi wyleczyło się dzięki niej z różnego rodzaju dolegliwości. Ta publikacja prezentuje rezultaty jej działania, które zostały dokładnie udokumentowane w licznych badaniach. Efekty najbardziej imponująco uwidaczniają się w przypadku zdrowia mózgu. Bez względu na wiek, dieta ta pomaga zachować sprawność umysłową i ustrzec się przed zanikami pamięci i funkcji poznawczych w podeszłym wieku.

Jakich dolegliwości możesz się pozbyć dzięki diecie ketogenicznej?

Jeśli głównym celem jest utrata wagi, dietę ketogeniczną można stosować tymczasowo, do uzyskania wymarzonych efektów. W przypadku poważnych chorób, jak choroba Alzheimera czy Parkinsona, cukrzyca typu 1 itp., należy ją stosować cały czas, co pozwoli przejąć kontrolę nad chorobą.

Cierpisz na choroby przewlekłe i degeneracyjne? Dieta ketogeniczna rozwiąże Twoje problemy

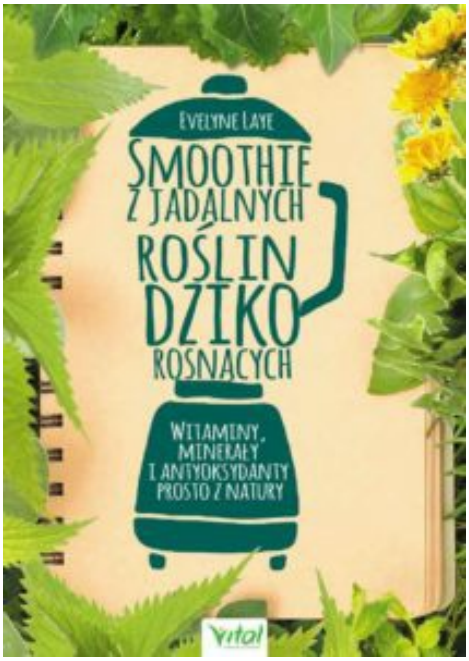
Zmagasz się z chorobami przewlekłymi i degeneracyjnymi? Dieta ketogeniczna jest świetną odpowiedzią na Twoje dolegliwości, gdyż w sposób bezpieczny i skutecznie eliminuje wiele różnorodnych schorzeń. Dzięki tej książce dowiesz się, jak z powodzeniem stosować dietę ketogeniczną, by zapobiegać oraz leczyć choroby przewlekłe i degeneracyjne. Jej skuteczność potwierdzają prowadzone od lat badania i doświadczenia kliniczne. Na liście schorzeń, w których leczeniu przydatna jest dieta ketogeniczna, stale pojawiają się nowe pozycje. Wiele z nich zostało uznanych przez konwencjonalną medycynę za nieuleczalne, a jednak udaje się cofnąć ich skutki. Co istotne, decydując się na dietę ketogeniczną, możesz zrezygnować z leków. Zastąpią je odpowiednio dobrane składniki pożywienia. Ta rewolucyjna dieta odmieniła życie wielu

ludzi. Bez problemu możesz do nich dołączyć.

Dietę ketonową możesz zastosować, gdy masz:

• chorobę Alzheimera
• chorobę Parkinsona
• udar
• stwardnienie rozsiane
• choroby serca
• nowotwory
• cukrzycę
• otyłość
• zespół metaboliczny
• chorobę Leśniowskiego-Crohna
• wrzodziejące zapalenie jelita grubego
• zespół jelita drażliwego
• jaskrę
• zwyrodnienie plamki żółtej
• migrenowe bóle głowy
• zaburzenia snu.

Ketony – panaceum przyszłości.



Smoothie z jadalnych roślin dziko rosnących

Evelyne Laye

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

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | smoothie | SuperRabaty | zdrowe odżywianie

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

pobierz fragment książki

Smoothie z roślin – dlaczego warto postawić na dzikość?

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

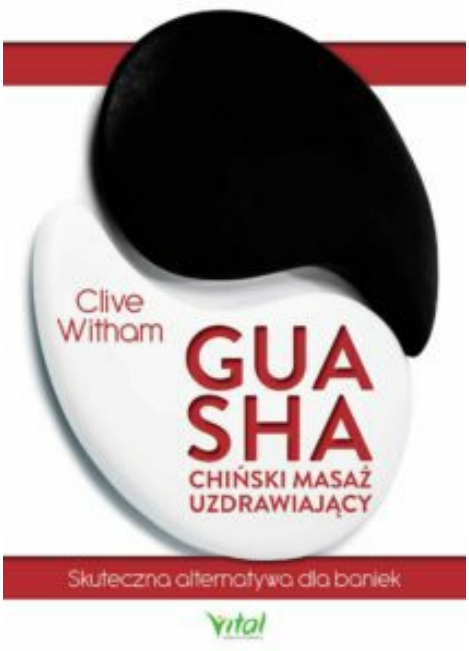
Odzyskaj witalność i energię dzięki prostym smoothie z roślin

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

Jak łatwo i tanio odżywisz swój organizm

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

Naturalne, zdrowe, energetyczne



Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający

Clive Witham

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

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › masaż
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta

ebooki
zdrowa skóra

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

pobierz fragment książki

Gua Sha, czyli powrót do korzeni

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

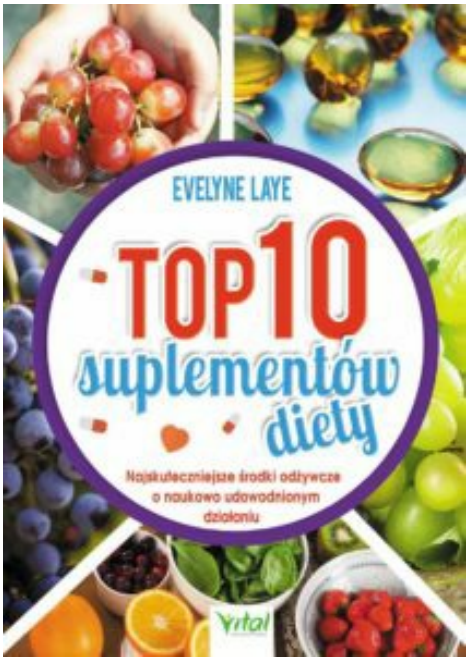
Na czym polega tradycyjny masaż leczniczy Gua Sha?

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

Zdrowotne właściwości masażu Gua Sha

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

Wypróbuj Gua Sha na własnej skórze!



TOP 10 suplementów diety

Evelyne Laye

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

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

DMSO | ebooki | MMS | msm | suplementy diety

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

pobierz fragment książki

Szybkie i stresujące życie

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

Dlatego wszyscy potrzebujemy suplementów

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

Czy jesteś świadomy niedoborów w swoim organizmie?

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

Jakich suplementów potrzebujesz?

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

Jeden z najważniejszych suplementów – witamina D3

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

Najlepsze suplementy w jednej książce!

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

Najskuteczniejsze środki w zasięgu ręki!

Ukryte przyczyny refluksu i zgagi

dr Jonathan Aviv

Tytuł oryginału: The Acid Watcher Diet: A 28-Day Reflux Prevention And Healing Program

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki | refluks | stany zapalne

ISBN: 978-83-65846-30-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Trudna diagnoza problemów związanych z trawieniem

Prawda jest szokująca: większość lekarzy nie potrafi rozpoznać objawów refluksu, takich jak duszący kaszel, cieknący nos czy nawet uczucie ucisku w gardle. Jeżeli zastanawiasz się, czy Twoje dolegliwości powodowane są przez alergię, problemy płucne, czy może jednak żołądkowe i do jakiego specjalisty się z tym udać – dobrze trafiłeś! W pierwszej części swojej książki autor – chirurg i otolaryngolog – wyjaśnia, jak samodzielnie zrozumieć objawy nadkwasoty i podjąć z nią skuteczną walkę, a także co powiedzieć lekarzowi podczas wizyty. Tylko w ten sposób uzyskasz skuteczną diagnozę i leczenie.

Dlaczego powinniśmy się obawiać kwasu żołądkowego?

Zgaga i nadkwaśność mogą być bagatelizowane latami, a w rezultacie wywoływać groźne choroby, takie jak rak przełyku, ale nie tylko. Autor dowodzi również, że istnieje związek pomiędzy nadkwasotą, stanem zapalnym i przybieraniem na wadze. Zniszczenia powodowane przez kwas żołądkowy mogą być nieodwracalne, a wielu z nas ma problem z profilaktyką jego nadmiernego wydzielania. Co więcej, dowodzi, że niektóre produkty spożywcze powszechnie uważane za zdrowe szkodzą naszemu żołądkowi. Warto poznać prawdę, zanim będzie za późno.

Skorzystaj z uzdrawiającego programu

Przedstawiona w tej książce dobrze zbilansowana dieta oparta na nowoczesnych zasadach zdrowego odżywiania pomoże Ci racjonalnie wykorzystać białka, węglowodany i tłuszcze w walce z nadkwasotą. Nie tylko kompleksowo zadbasz o swoje zdrowie, ale uzupełnisz również brak błonnika w diecie i zerwiesz z nawykami żywieniowymi, które wywołują zgagę i niestrawność. W zamian wprowadzisz zaś produkty, które zmniejszają wydzielanie kwasu żołądkowego i neutralizują jego działanie. Poprzez trwający 28 dni program uzdrawiania autor poprowadzi Cię ku ostatecznemu utrwaleniu nowego, zdrowego sposobu odżywania się, aż ku życiu totalnie wolnemu od nadkwasoty.

Uwolnij się od refluksu i zgagi na dobre!

pobierz fragment książki

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;

Autor ujawnia szokującą prawdę! Rak nie jest chorobą!

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

Niespodziewana szansa dla chorych na nowotwory

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

Szokujące statystyki onkologiczne

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

Nowe spojrzenie na eliminowanie nowotworów

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

Sam decyduj o swoim zdrowiu!

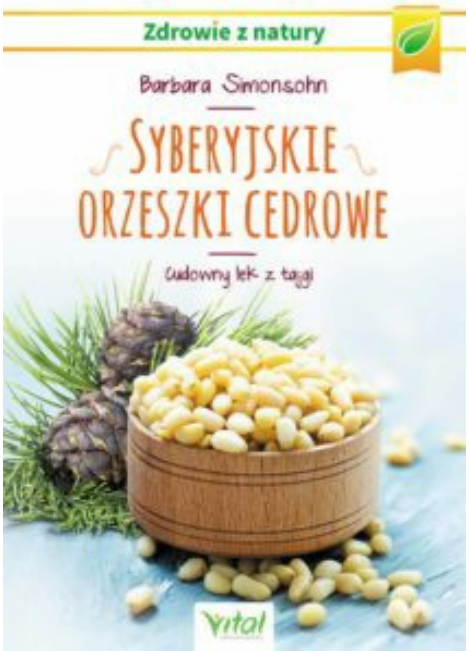
Z tej książki dowiedz się, czemu nie możesz obwiniać o chorobę swoich genów oraz poznasz nieuczciwe praktyki medyczne i farmaceutyczne. Zrozumiesz, że spontaniczne remisje nie są żadnym cudem, a komórki nowotworowe niosą nie tylko mądrość, ale i zdrowie. Autor wyjaśnia, na czym polega mądrość natury,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

Jak zatem wyleczyć raka?

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

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

Rak – nowe spojrzenie, nowe szanse



Syberyjskie orzeszki cedrowe

Barbara Simonsohn

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

Dieta › superżywność Zdrowie › odmładzanie

ebooki odporność seria - zdrowie z natury SuperRabaty

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

pobierz fragment książki

Syberyjska recepta na zdrowie i długowieczność – orzeszki cedrowe!

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

Składniki odżywcze zamknięte w małym ziarenku

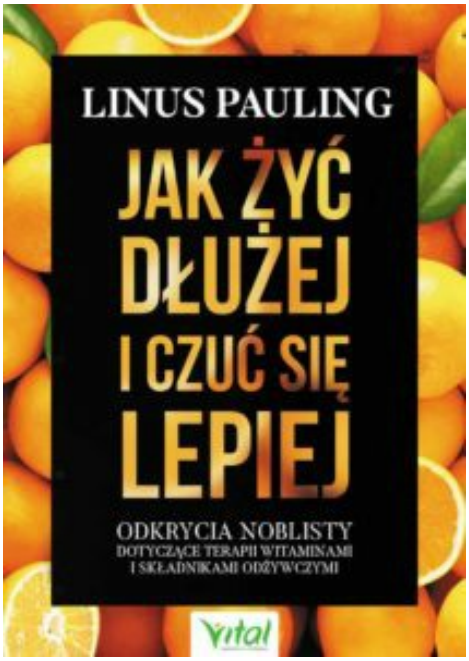
Czy wiesz, że syberyjskie orzeszki cedrowe zawierają:
– trzykrotnie więcej witaminy E niż olej kokosowy, a także pięciokrotnie więcej niż oliwa z oliwek,
– dwunastokrotnie więcej magnezu niż brokuły, sześciokrotnie więcej niż banany, czterokrotnie więcej niż szpinak oraz ziarno prosa,
– pięciokrotnie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

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

Orzeszki cedrowe – wszechstronny lek

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

Poznaj leczniczą moc cedru



Jak żyć dłużej i czuć się lepiej

Linus Pauling

Tytuł oryginału: How to Live Longer and Feel Better

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

ebooki | Parkinson | układ krążenia

ISBN: 978-83-65846-24-2; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 488; **Oprawa:** twarda; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak odzyskać i utrzymać zdrowie?

Ta książka omawia popularne i tanie środki, które możesz zastosować, by prowadzić lepsze i dłuższe życie, nacechowane większą przyjemnością i mniejszą liczbą chorób. Najważniejszym zawartym w niej zaleceniem jest codzienne przyjmowanie wraz z jedzeniem określonych witamin. W pierwszych jej rozdziałach znajdziesz odpowiednie ilości poszczególnych witamin, a w następnych powody, dla których koniecznie powinieneś wprowadzić je do swojej diety.

Odkrycia, które do dziś szokują

Linus Pauling jest naukowcem, chemikiem, fizykiem, krystalografem, biologiem molekularnym i badaczem medycznym. Kilka dekad temu zainteresował się witaminami. Odkrył przy tym, że nauka o odżywianiu przestała się rozwijać. Okazało się, że naukowcy ignorowali nowe odkrycia, których dokonywano w dziedzinie biochemii, biologii molekularnej i medycyny, dotyczące witamin i substancji odżywczych. Udało mu się udowodnić, że witamina C ma ogólne działanie antywirusowe i zapewnia częściową ochronę nie tylko przeciwko przeziębieniu, ale również przeciwko innym chorobom wirusowym, łącznie z grypą, mononukleozą, żółtaczką i opryszczką. Wykazał także, że odpowiednia dawka wspomnianej witaminy może również pomóc kontrolować choroby serca, raka i inne dolegliwości oraz spowalniać proces starzenia. Za swoją działalność Autor, uznawany za ojca biologii molekularnej, został dwukrotnie laureatem Nagrody Nobla.

Kultowa książka noblisty

Ta publikacja stanowi zwieńczenie jego działalności. Nic dziwnego, że stała się bestsellerem New York Timesa tuż po publikacji i została przetłumaczona na wiele języków. Autor propaguje w niej medycynę ortomolekularną. Stworzył on to określenie, by opisać swoje podejście do osiągnięcia optymalnego zdrowia dzięki dużym dawkom witamin i innych składników odżywczych. Znajdziesz tutaj dwanaście kroków diety szczęśliwego i zdrowego człowieka. Co ciekawe, są one bardzo proste do zastosowania i wolne od wyrzeczeń. Opierają się na właściwej suplementacji witamin i dbaniu o potrzeby swojego ciała. Uwzględniają przy tym zasadę, że „wszystko jest dla ludzi", a jedynym czynnikiem, którego całkowicie zabraniają, są papierosy.

W czym pomoże Ci nowy sposób odżywiania i medycyna ortomolekularna?

Dowiesz się, jak wspomóc swój układ immunologiczny. Wspomożesz gojenie się ran i przywrócisz właściwą aktywność mięśniom. Zadbasz o swoje serce i zapobiegniesz chorobom układu krążenia. Zrozumiesz, dlaczego witamina C może ochronić Cię przed rakiem, a odpowiednio dobrane suplementy wspomogą mózg, narządy zmysłów i opóźnią proces starzenia się. Samodzielnie pokonasz także alergie, artretyzm i reumatyzm. Porównasz także cechy witamin, dzięki którym mogą one stanowić zdrowszą i zdecydowanie bezpieczniejszą alternatywę dla leków.

Twoja recepta na zdrowie bez skutków ubocznych

Holistyczna medycyna chińska na co dzień

Steven Cardoza

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

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › akupunktura
Terapie › chi kung
Zdrowie › choroby

ebooki | meridiany | terapie naturalne | zdrowe odżywianie

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

pobierz fragment książki

Wszystkie sekrety Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w jednej książce

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

Medycyna holistyczna – siła połączonych terapii naturalnych

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

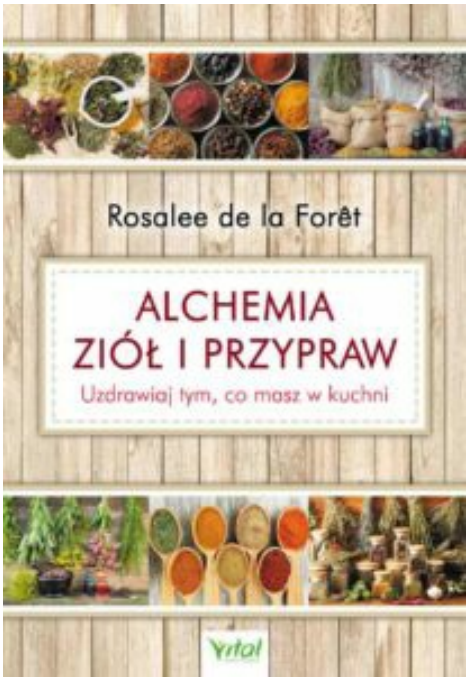
Zastosuj w praktyce terapie naturalne zalecane przez medycynę holistyczną

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

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

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

Starożytne metody na współczesne choroby!



pobierz fragment książki

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;

Jak umiejętnie korzystać z leczniczych właściwości ziół?

Ziołolecznictwo ma bogate tradycje. Najwspanialsze z nich zostały zachowane i są przekazywane z pokolenia na pokolenia. Hinduska medycyna, ajurweda, nazywana też nauką życia, jest efektem 5000 lat studiowania roślin i używania ich do uzdrawiania i zachowywania zdrowia. Podobnie w Chinach wykształcił się skomplikowany system leczniczy, który ewoluował na przestrzeni kilku tysięcy lat. To, co w nim najcenniejsze, stworzyło bardzo skuteczną tradycję zwaną chińską medycyną naturalną. Dzięki tej książce nauczysz się wykorzystywać zioła i przyprawy w taki sposób, aby wsparły 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 przepełnionych wartościami odżywczymi i przeciwutleniaczami, które sprawiają, że czujesz się świetnie. Ta książka jest wypełniona przepisami, które Ci w tym pomogą. Chociaż wielu ludzi używa ziół w swoich potrawach, rzadko korzystają z wystarczających ilości, by doświadczyć ich pełnej mocy. Bez względu na to, czy będziesz cieszył się uspokajającymi efektami odżywczego naparu z melisy, rozkoszował się każdym kęsem kardamonowego ciasta z czekoladowym musem, czy dodawał pikanterii za pomocą domowej musztardy, zorientujesz się, że istnieje niezliczona ilość sposobów na wyciągnięcie pełnych korzyści z mocy ziół i przypraw, włączając je do swojej diety, bez względu na to, czy jesteś weganinem, wegetarianinem, czy jesz lokalne produkty, czy utrzymujesz dietę paleo, według pięciu przemian, ketogeniczną lub inne.

Przepisy na każdą dolegliwość

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

Zioła i przyprawy na wagę zdrowia!

Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu

Barbara Simonsohn

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

Terapie › głodówki
Terapie › zakwaszenie organizmu
Terapie › oczyszczanie jelit
Terapie › detoks

ebooki | lewatywy | pH | smoothie | SuperRabaty

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

pobierz fragment książki

Nadmierne zakwaszenie organizmu powoduje raka

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

Jedz produkty zasadowe i postaw na masaż ciała

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

Głodówki i lewatywy jako proste terapie odkwaszające

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

Ta publikacja odmieni Twoje życie i znacząco poprawi zdrowie

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

Proste, naturalne, zdrowe i bezkosztowe terapie odkwaszające

Sekrety urody japońskich kobiet

Chizu Saeki

Tytuł oryginału: The Japanese Skincare Revolution: How to Have the Most Beautiful Skin of Your Life – At Any Age

Zdrowie › kobieta
Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › uroda
Zdrowie › odmładzanie

ISBN: 978-83-65846-21-1; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Pierwsza taka książka w Polsce!

Ta książka jako pierwsza odkrywa prawdziwe sekrety codziennej pielęgnacji skóry Japonek, znanych z piękna niepoddającego się upływowi czasu. To również pierwszy kompleksowy, bogato ilustrowany przewodnik dla kobiet, które pragną osiągnąć perfekcyjną, nieskazitelną cerę niezależnie od wieku i bez wydawania fortuny na kosmetyki i zabiegi medycyny estetycznej. Sekrety urody japońskich kobiet krok po kroku wprowadzają w proste techniki ujędrniania, odmładzania i nawilżania skóry – a wszystko to można osiągnąć w zaciszu własnego domowego SPA.

W czym tkwi sekret piękna?

Autorka jest aktywną zawodowo kosmetyczką i konsultantką estetyczną, która z pasją uczy zwykłe kobiety jak być jeszcze piękniejszymi. Swoją misję spełnia pisząc poradniki, ucząc i prowadząc spotkania, na których prezentuje techniki wypracowane podczas wieloletniej praktyki. Jej książki sprzedały się w Japonii w 3 000 000 egzemplarzy, a rewolucyjne metody pielęgnacji zyskały aprobatę znanych lekarzy dermatologów z Kraju Kwitnącej Wiśni i całego świata.

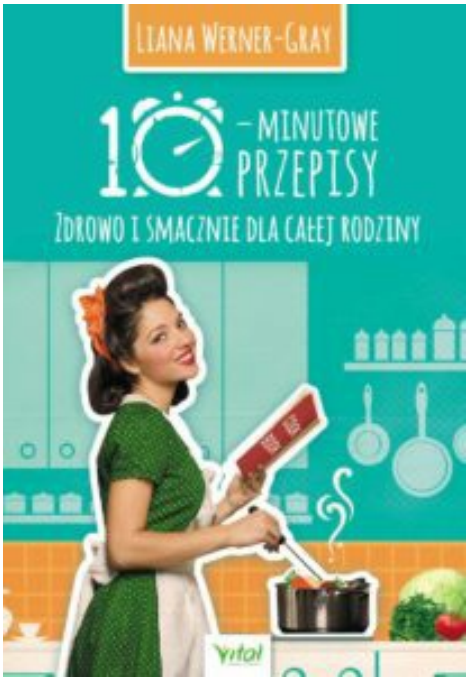
Twoje dłonie mogą zdziałać cuda

Najważniejszym narzędziem, jakie możesz zastosować w swojej codziennej pielęgnacji są Twoje dłonie – to z ich pomocą możesz zdiagnozować potrzeby swojej skóry i zastosować odpowiednie zabiegi. Autorka pokaże Ci jednak nie tylko same metody, ale również nauczy Cię, jak mówić sobie komplementy, naprawdę cieszyć się z uzyskanych efektów i pokochać najpiękniejszą wersję siebie.

Metody dla każdego

Japoński bestseller Saeki stanowi syntezę wszystkich najważniejszych wypracowanych przez autorkę technik. To tutaj zdradza czytelnikom przepis na maseczkę lotionową – zabieg odmładzający i nawilżający dla świeżej i lśniącej skóry, manualne techniki tonizowania mięśni twarzy, masaż limfatyczny usuwający toksyny i usprawniający przepływ krwi oraz naturalne terapie na zmarszczki, wypryski, zaskórniki, przetłuszczanie czy wiotczenie. Podążając za radami Autorki każda kobieta może odkryć, że jej skóra może być piękna w każdym momencie – i to niezależnie od zawartości portfela.

Piękno jest w Twoich rękach!



10-minutowe przepisy

Liana Werner-Gray

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

herbaty ziołowe | smoothie | stany zapalne | SuperRabaty

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

pobierz fragment książki

Zdrowe odżywianie – o czym powinieneś wiedzieć

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

Tani i smaczny sposób na zdrowie

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

Zdrowe odżywianie pomoże Ci pokonać stres i stany zapalne

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

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

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

Szybki przepis na zdrowie!

Lecznicza moc pszczół

prof. dr Friedrich Hainbuch

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

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

ebooki | odporność | terapie naturalne

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

pobierz fragment książki

Czy jeśli wyginą pszczoły, ludzkość również przestanie istnieć?

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

Produkty pszczele to najstarsze leki świata

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

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

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

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

Miód znaczy życie

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

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

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

Najskuteczniejsze terapie prosto z ula

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 zmaga 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.

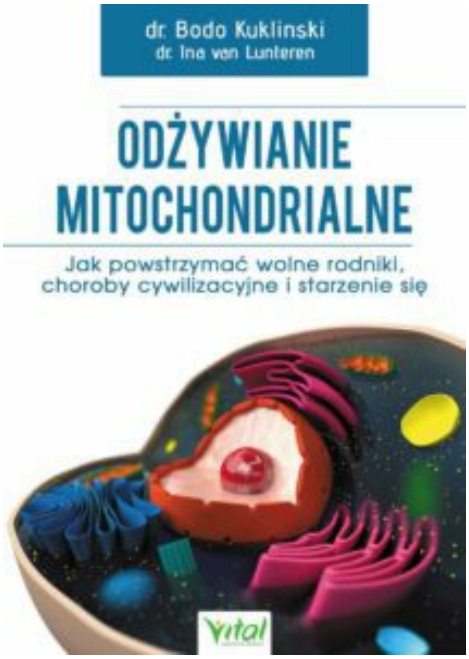
Równoważenie Pięciu Żywiołów

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 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



Odżywianie mitochondrialne

dr Bodo Kuklinski Ina van Lunteren

Tytuł oryginału: Gesünder mit Mikronährstoffen: Schützen Sie Ihre Zellen vor ,,Freien Radikalen”

Zdrowie › choroby

Zdrowie › długowieczność

ebooki mitochondria starzenie

ISBN: 978-83-8168-442-2; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Środowisko nas zabija

W ten sam sposób, w jaki szkodliwe substancje nieodwracalnie niszczą istnienie wielu gatunków, atakują one również podstawowe procesy w ludzkim organizmie. W przeciwieństwie do czasów, w których żyli nasi ojcowie i dziadkowie, obecnie uwidoczniły się zaburzenia, które zagrażają ludzkości. Co trzeci noworodek cierpi obecnie na alergie. Prawie 20% par ma problemy z zajściem w ciążę. Ilość plemników u mężczyzn w ciągu ostatnich 50 lat zmniejszyła się o ponad połowę. Zwiększa się ilość zachorowań na nowotwory błony śluzowej oraz węzłów chłonnych. W ciągu ostatnich 20 lat przyspieszony został również proces starzenia się. Dzięki nowoczesnym sprzętom medycznym człowiek wprawdzie umiera później, ale starzeje się wcześniej. Coraz wcześniej rozwijają się również choroby powiązane z wiekiem. Co trzecia osoba nie dożywa emerytury, a kolejna jedna trzecia jest w wieku emerytalnym tak schorowana, że nie może się cieszyć zasłużonym odpoczynkiem.
Obojętnie, czy chodzi o choroby skóry, błon śluzowych, alergie, przewlekłe stany zapalne czy nowotwory – zawsze mówimy tu o chorobach, które swoje źródło mają w tym, że przełamana została pierwsza bariera naszego układu odpornościowego. Lekarze coraz częściej nie potrafią dokładnie sklasyfikować oraz opisać chorób, z jakimi się stykają. Zamiast tego mówi się o „syndromach”, czyli zbiorze związanych ze sobą i występujących jednocześnie objawów. Pacjenci cierpiący na „choroby środowiskowe” nie wpisują się w żaden wzorzec diagnozy i są odsyłani od jednego specjalisty do drugiego. W końcu bywają uznani za hipochondryków, ponieważ według tradycyjnej diagnostyki są fizycznie zdrowi. Czas przełamać ten zdrowotny impas!

Poznaj przyczynę plagi XXI wieku

Za zdecydowaną większość powyższych problemów zdrowotnych odpowiedzialne są „wolne rodniki”. Ich niszczycielski mechanizm uruchamia się już na samym początku procesu przemiany materii i powodując daleko idące skutki. Sytuację pogarszają przestarzałe programy i struktury szkoleń, skostniałe myślenie, nie honorowanie skutecznej profilaktyki oraz terapii alternatywnych, a przede wszystkim gospodarcze powiązania między przemysłem farmaceutycznym i „opieką zdrowotną”. Na szczęście odkrycia naukowe przedstawione w tej książce otwierają drogę dla nowych terapii, a także dają każdemu z nas możliwość aktywnego zabezpieczania się przed zagrożeniami środowiskowymi.

Czego lekarze nie (po)wiedzą o mitochondriach

Możesz swobodnie korzystać z antyoksydantów, mikroelementów i innych mikroskładników odżywczych, w tym witamin, minerałów, tłuszczów czy związków takich jak glutation, cysteina czy tauryna. Ich skuteczność potwierdza fakt, że choroby nie są wywoływane przez brak leków, ale przez chorobowe procesy biochemiczne zachodzące w organizmie, które można rozpoznać i skorygować. Tymczasem większość lekarzy nie jest świadoma, że leki jedynie łagodzą objawy, a zdecydowana większość z nich jako substancje obce powodują skutki uboczne, które mogą wywoływać i nasilać nowe choroby i objawy oraz zagrażać naszej witalności. Brakuje podstawowej wiedzy na temat leczonych przez nich chorób. Czy to migrena, fibromialgia, syndrom jelita drażliwego, zespół metaboliczny, cukrzyca, choroby neurodegeneracyjne czy reumatyczne choroby układu ruchu, wszystkie są wyrazem zaburzeń funkcjonowania mitochondriów. Aby do tego jednak dojść, należy spojrzeć na człowieka jako całość, a nie jako oddzielone od siebie narządy i układy. I teraz to właśnie zrobisz.

Holistyczne podejście do zdrowia

Autorzy w przystępny sposób wyjaśnią Ci, jak możesz zapewnić swoim mitochondriom optymalną ilość tlenu oraz jak dobierać substancje potrzebne Twojemu organizmowi (jak również przestrzega przed tymi, których powinieneś unikać). Nauczysz się eliminować czynniki takie jak jedzenie gorszej jakości, ekstremalny styl życia, niewłaściwa woda, używki, trucizny środowiskowe, aldehydy, metale ciężkie, elektrosmog i wiele innych. Zadbasz o swoje jelita i zredukujesz stres oksydacyjny. Wszystko to pozwoli Ci wyeliminować choroby takie jak miażdżyca, dolegliwości reumatyczne i środowiskowe, nowotwory czy AIDS. Znacząco zahamujesz również proces starzenia się.

Skorzystaj z gwarancji długiego zdrowia

pobierz fragment książki

Pozbądź się chorób skóry

Shann Nix Jones

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › uroda

mikrobiom
zdrowa skóra

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

Jak zdrowa jest Twoja skóra?

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

Mleko kozie zdrowsze niż myślisz

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

Zadbaj o skórę jak nigdy wcześniej

Autorka opisuje metody jak za pomocą mleka koziego pozbyć się dolegliwości układu pokarmowego i nie tylko. Dzięki jej radom:
• pozbędziesz się objawów chorób takich jak egzema, łuszczyca, trądzik i trądzik różowaty,
• poznasz związek dolegliwości skórnych ze stanem jelit,
• zrozumiesz, że schorzenia skórne są tak naprawdę dolegliwościami autoimmunologicznymi,
• zastosujesz produkty probiotyczne do odbudowy flory bakteryjnej,
• zadbasz o kluczowe elementy gwarantujące zdrowie fizyczne i psychiczne,
• wyeliminujesz choroby towarzyszące dolegliwościom skórnym, w tym katar sienny, alergie pokarmowe, astmę, zapalenie stawów czy zespół jelita drażliwego.

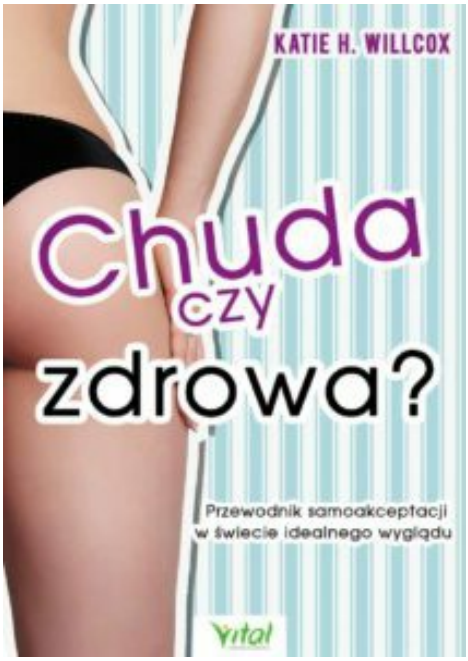
Dobre rozwiązanie dla skóry (GSS)

Autorka publikacji stworzyła unikalny program ochrony, który nosi nazwę Dobre Rozwiązanie dla Skóry (GSS). Poznasz siedem kroków, które każdego pomogą Ci zatroszczyć się o swoje ciało:
• rozpoczniesz kurację kefirem z koziego mleka,
• poznasz kosmetyki na bazie kefiru z koziego mleka,
• nauczysz się gotować zdrowotny rosół na kościach,
• zastąpisz cukier stewią,
• zaczniesz stosować nabiał z mleka koziego,
• wybierzesz produkty o niskim indeksie glikemicznym,
• sięgniesz po zdrowe tłuszcze.

Odbuduj mikrobiom za pomocą probiotyków

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

Twoja skóra może być promienna i zdrowa!



Chuda czy zdrowa?

Katie H. Willcox

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

SuperRabaty

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

pobierz fragment książki

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

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

Świat lubi piękno? Tak możesz wpaść w pułapkę!

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

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

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

Odnajdź piękno w sobie!

Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych

Bożena Przyjemska

Szczęście › emocje
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ebooki | masaż powięzi | stany zapalne

ISBN: 978-83-65846-01-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 252; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Problemy emocjonalne przyczyną chorób fizycznych

Czy wiesz, że około 90% naszych problemów zdrowotnych ma podłoże emocjonalne? Dotyczy to szczególnie negatywnych emocji, takich jak: nienawiść, złość, zawiść, bezradność, przygnębienie, brak akceptacji czy niska samoocena. Jeżeli trwają one przez dłuższy czas, powodują obniżenie odporności, a to zwiększa podatności na choroby. Negatywne emocje i napięcia są jedną z podstawowych przyczyn zakłócenia fizjologicznej równowagi w naszym organizmie. Ich kumulacja może doprowadzić do poważnej choroby, nawet nowotworowej.

Terapia czaszkowo-krzyżowa cię odpręży

Terapia czaszkowo-krzyżowa to jedna z metod nieinwazyjnej terapii manualnej. Terapeuta najczęściej wykorzystuje nacisk o sile 5 gramów. Tak wpływa na układ cranio-sacralny, który odpowiada za prawidłowy rozwój i funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego. Autorka jest założycielką Polsko-Kanadyjskiego Stowarzyszenia i Instytutu Terapii Czaszkowo-Krzyżowej. Od kilkunastu lat prowadzi szkolenia technik osteopatycznych. W tej publikacji dzieli się swoim wieloletnim doświadczeniem w uwalnianiu negatywnych emocji.

Powięzi – nasz drugi szkielet

Powięzi są określane jako nasz drugi szkielet. Porównać je można też do siatki, która otacza komórki tkanki i organy wewnętrzne, naczynia krwionośne, naczynia limfatyczne i tkankę nerwową. W wyniku stresu, traum, urazów, zapaleń, nieprawidłowej postawy ciała czy gwałtownych skurczów powstaje w nich ból. Dzięki opisanym w tej książce technikom zdołasz samodzielnie rozluźnić powięzi i odzyskać zdrowie. Przywrócisz prawidłową postawę ciała. Autorka proponuje nową formą nieinwazyjnej terapii krzyżowo-czaszkowej, dając ci możliwość usunięcia napięć emocjonalnych z powięzi, a także przywrócenia równowagi fizycznej i psychicznej. Dzięki tym prostym ćwiczeniom wreszcie zrzucisz ciężar, między innymi z ramion i kręgosłupa.

Dodatkowo dzięki tej książce:

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

Uwolnij ciało od emocjonalnego bólu

pobierz fragment książki

Cała prawda o raku

Ty M. Bollinger

Tytuł oryginału: The Truth about Cancer: What You Need to Know about Cancer's History, Treatment, and Prevention

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › dieta ketogeniczna

nowotwór

ISBN: 978-83-65404-99-2; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 372; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Rak – epidemia XXI wieku?

Według ostatnich raportów Światowej Organizacji Zdrowia, aż jedna na trzy kobiety oraz co drugi mężczyzna usłyszy diagnozę: nowotwór. Czy wiesz jednak, że zaledwie 5 procent wszystkich przypadków zachorowań na raka związane jest z naszymi genami? Cała reszta, to kwestia środowiska oraz funkcjonowania układu odpornościowego. Nowotwór powstaje przez niewydolność układu immunologicznego w usuwaniu nieprawidłowych komórek, zanim te zaczną się mnożyć i zmienią w pełnoobjawowego raka. W naszym organizmie aż roi się od komórek nowotworowych. Codziennie pojawiają się setki tysięcy nowych i nie ma w tym nic nadzwyczajnego, dopóki układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo.

Wyniki 20 lat badań nad nowotworem

W jaki sposób wspomóc funkcjonowanie układu odpornościowego i nie dopuścić do rozwinięcia się nowotworu? Jakie sprawdzone terapie mogą pomóc w powrocie do zdrowia? Na wszystkie te pytania odpowie Ty M. Bollinger – specjalista alternatywnych terapii przeciwnowotworowych, który ostatnie 20 lat poświęcił badaniom naukowym w tym zakresie. W tej publikacji opisał nie tylko politykę terapii raka, metody jego diagnozowania oraz przyczyny powstawania nowotworów, ale przede wszystkim skupił się na wnikliwym opisaniu konkretnych terapii, które okazały się skuteczne.

Profilaktyka przeciwnowotworowa czyli masz realny wpływ na swoje zdrowie

Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się na czym polega profilaktyka przeciwnowotworowa. Odkryjesz ćwiczenia aerobowe, które nie tylko oczyszczą, ale również dotlenią komórki w Twoim ciele. Dzięki nim poprawisz także krążenie oraz ogólny stan swojego zdrowia. Autor pokaże Ci czym są oraz gdzie kryją się rakotwórcze toksyny. Poznasz skuteczną dietę antyrakową, która nie tylko skupia się na prawidłowym odżywianiu, ale również odpowiednim poziomie enzymów w Twoim organizmie. Dowiesz się jak wykorzystać dietę ketogeniczną w profilaktyce i podczas choroby.

Medycyna alternatywna w eliminowaniu raka

Oprócz porad odnoszących się do profilaktyki przeciwnowotworowej znajdziesz tu również opis alternatywnych metod eliminowania raka.

Odkryjesz między innymi terapie:

- fotodynamiczną wykorzystującą światło,
- sonodynamiczną opartą na dźwięku, pomagającą natlenić i wzmocnić komórki,
- biotlenową z wykorzystaniem ozonu, tlenku wodoru czy naświetlania krwi,
- wiroterapię czyli zastosowanie wirusów oraz bakterii,
- aromaterapię – olejki eteryczne w walce z rakiem,
- enzymową, wykazującą doskonałe wyniki w eliminowaniu raka trzustki,
- mitochondrialną/metaboliczna, usuwająca z organizmu rakotwórcze odpady.

Dodatkowo Autor opisuje poparty badaniami naukowymi wpływ zażywania konopii siewnych na hamowanie rozwoju nowotworów. Wyjaśnia działanie THC oraz CBD na komórki rakowe. Dowiesz się również w jaki sposób przyrządzić herbatę Essiac oraz tonik Hoxsey'a. Oba te napoje okazały się niezwykle pomocne w terapii oraz neutralizowaniu negatywnych skutków radioterapii.

Autorytety o książce

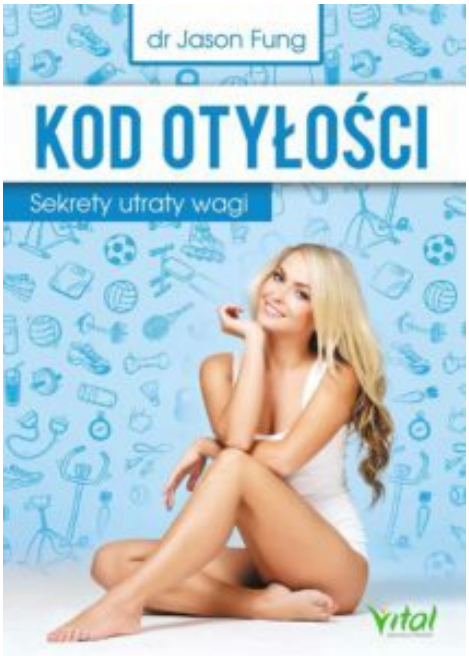
„Ty Bollinger znów tego dokonał! Po przełomowym i zmieniającym paradygmat filmie dokumentalnym „The Truth About Cancer", napisał

książkę, która jest wyczerpującym przewodnikiem dotyczącym epidemii raka i holistycznych rozwiązań. Informacje na temat wpływu dźwięku, światła i elektryczności na poprawę funkcjonowania układu odpornościowego i na leczenie organizmu są szczególnie intrygujące. Ta książka jest doskonała dla osób, które chcą zapobiec rakowi i tych, które szukają naturalnych sposobów leczenia".
– Jack Wolfson, doktor osteopatii, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Kardiologicznego

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

„*Cała Prawda o raku* jest naprawdę inspirująca. Ta książka nie tylko daje pacjentom nadzieję na przyszłość, ale i informacje i źródła niezbędne aby zapobiegać i leczyć raka. Pierwszym krokiem to wyzdrowienia jest uzdrowienie samego siebie, a to jest jedna z najlepszych książek na ten temat na rynku".
– Leigh Erin Connealy, doktor medycyny

Skuteczne terapie antyrakowe



Kod otyłości

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki | jak szybko schudnąć

ISBN: 978-83-8168-641-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

pobierz fragment książki

Dlaczego świat stał się gruby?

Ze wszystkich pasożytów atakujących ludzkość, nie znam, ani nie jestem w stanie sobie wyobrazić, gorszego, niż otyłość.
William Banting

Standardowa rada dla ludzi chcących stracić na wadze to „Jedz mniej, ruszaj się więcej". Brzmi to bardzo logicznie. W takim razie, dlaczego nie działa? Być może, ludzie chcący schudnąć nie stosują się do tych zaleceń? Umysł tego pragnie, ale ciało jest słabe.
Autor doszedł do wniosku, że te wszystkie konwencjonalne porady są po prostu złe. A skoro tak jest, to całe postrzeganie otyłości jest błędne. A zatem, musimy zacząć od samego początku i spróbować dokładnie zrozumieć chorobę, jaką jest ludzka otyłość.
Musimy rozpocząć od zadania najbardziej istotnego pytania: „Co jest jej przyczyną?". Obecnie nikt się nad tym nie zastanawia, ponieważ wszyscy jesteśmy przekonani, że doskonale znamy odpowiedź. Zdaje się ona być oczywista: kalorie przyjmowane kontra spalane.

Nie tylko kalorie

Przyjmowane kalorie, to energia, którą otrzymujemy z jedzenia. Spalone kalorie to energia wykorzystana we wszystkich funkcjach metabolicznych. Kiedy ilość tych pierwszych przekracza liczbę tych, które wykorzystujemy, zaczynamy tyć. Zdaje się nam to tak oczywiste, że nie przychodzi nam nawet do głowy kwestionowanie tego założenia. Jednak, czy aby na pewno jest ono prawdziwe? Ta książka udowadnia, że nie.

Nowe spojrzenie na epidemię otyłości

Autor przedstawia całkowicie nową teorię otyłości hormonalnej. Podkreśla ogromną rolę insuliny w regulowaniu wagi ciała i opisuje wyjątkowo istotną rolę insulinooporności.
Podaje gotowe rozwiązanie i dostarcza wytycznych do przeprowadzenia terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez zajęcie się nierównowagą hormonalną we krwi bogatej w insulinę. Proponuje dietę, która obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren, umiarkowaną konsumpcję protein i dodanie zdrowego tłuszczu oraz błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na leczenie insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Zarządzanie stresem i dobry sen także zmniejszy poziom kortyzolu i pomoże kontrolować insulinę.

Szansa dla diabetyków!

Ogromną zasługą doktora Funga jest stwierdzenie, że dotychczasowe sposoby leczenia cukrzycy typu 2, a w konsekwencji otyłości, skupiały się wyłącznie na jej objawach – zwiększonej koncentracji glukozy we krwi, zamiast na jej głównej przyczynie – oporności na insulinę. Wstępem do prawdziwego leczenia powinno być wyeliminowanie węglowodanów. Wyjaśnienie tej prostej biologii pozwala zrozumieć, dlaczego w niektórych przypadkach, przypadłość ta może być odwracalna, a także – vice versa – dlaczego nowoczesne sposoby leczenia, które nie eliminują węglowodanów, pogarszają sprawę.

Koniec z nadwagą i cukrzycą

Lecznicze rośliny dziko rosnące

dr JJ Pursell

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › herbaty
Terapie › zioła
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 wężownik usuwa toksyny z organizmu? Ta bogata w ludową mądrość oraz naukowe informacje encyklopedia ziół zawiera także porady dotyczące uprawy i praktyczne wskazówki, z których możesz skorzystać, kiedy wybierzesz się na łąkę czy do lasu w poszukiwaniu ziół. Oczywiście, opisane przez Autorkę lecznicze rośliny możesz także kupić w sklepach zielarskich i aptekach, na przykład w postaci ziołowych herbat. Po lekturze tej książki będziesz w stanie sam przygotować lecznicze mieszkanki ziołowe. Autorka w szczegółowy sposób, krok po kroku wyjaśnia, jak sporządzić napary ziół, a także maści, kapsułki czy tynktury.

Cudowna moc ziół i leczniczych roślin

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

Zdrowie na wyciągnięcie ręki

Kupa szczęścia

Dr. n. Adrian Schulte

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

bakterie | ebooki | lewatywy | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-642-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 228; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II - dodruk;

pobierz fragment książki

Zdrowa kupa to zdrowe jelita!

Kupa, końcowy produkt przemiany materii, zawiera najdokładniejsze informacje o stanie zdrowia Twoich jelit. Czy wiesz, że jelita są nazywane drugim mózgiem? To właśnie w jelicie cienkim i grubym wchłaniane są substancje odżywcze oraz odbywa się detoksykacja organizmu. Co więcej, według najnowszych doniesień naukowych zdrowe jelita wpływają na równowagę emocjonalną. Jelita są również źródłem Twojej odporności.
Dzięki tej książce dowiesz się, jak:
– jak powinna wyglądać zdrowa kupa,
– jakie choroby ujawnia wygląd, kolor i zapach kupy,
– jak bezpiecznie przeprowadzić detoks organizmu i oczyszczanie jelit z pasożytów oraz toksyn za pomocą lewatywy,
– jakie pokarmy powodują stany zapalne jelit,
– jaka jest najlepsza dieta dla równowagi bakterii jelitowych i zdrowych jelit,
– jak zapewnić poczucie sytości i uregulować wypróżnienia
– jakie sprawdzone terapie holistycznie zdrowy układ trawienny.

Wizyta w toalecie drogą przez mękę?

Autor, doktor z wieloletnią praktyką, ujawnia, że choroby układu trawiennego dotykają coraz więcej ludzi. Na zaparcia, biegunki, wzdęcia, nowotwory jelit czy syndrom jelita drażliwego i nieszczelnych jelit cierpią osoby w różnym wieku. Temat ten jest na tyle wstydliwy, że rzadko kto rozmawia lub udaje się do lekarza zaniepokojony wyglądem lub zapachem swojej kupy. Niestety, spłukanie wody i użycie odświeżacza usuwa problem tylko z toalety, a nie usuwa dolegliwości i stanów zapalnych z Twojego układu trawiennego. Dzięki tej książce dowiesz się, dlaczego jelita chorują. Poza tym na podstawie koloru, kształtu czy konsystencji swojej kupy prawidłowo określisz stan zdrowia jelit.

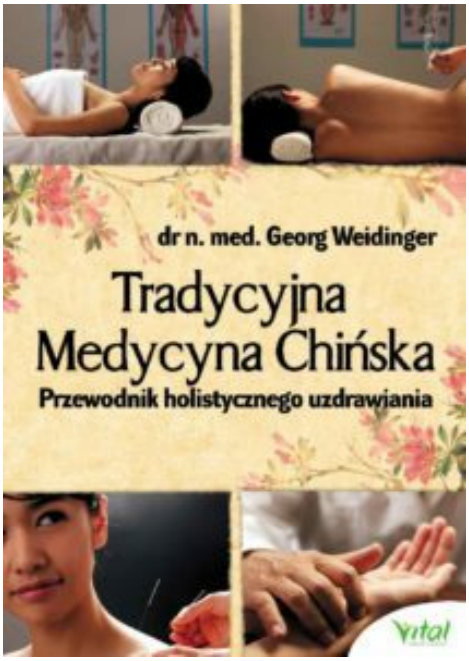
Czym spowodowane są stany zapalne jelit ?

Dowiesz się, że sposób przeżuwania i połykania pokarmu ma ogromny wpływ na to, jak trawi Twój żołądek i jakie substancje są wchłaniane w jelicie cienkim. Zaś zadaniem jelita grubego jest odsączenie wody i wydalenie toksyn w niestrawionej masie pokarmowej. To właśnie ono jest najbardziej podatne na rozrost chorobotwórczych bakterii, ataki pasożytów oraz stany zapalne. Są one powodowane przez źle przerzuty pokarm, nadmierne spożycie mleka i pszenicy, owoców, alkoholu czy lekarstw. Nadmiar produktów zawierających histaminę może dodatkowo wywołać biegunki, kłopoty z krążeniem i stany zapalne. Dowiesz się również, że negatywne emocje wpływają destrukcyjnie na florę bakteryjną jelit.

Jak rozruszać leniwe jelita, zrobić zdrową kupę i odzyskać zdrowie?

Książka zawiera sprawdzony plan treningowy, który pobudzi Twoje leniwe jelita. Poznasz terapeutyczne zalety postu i wprowadzisz jego zasady w życie, aby oczyścić organizm z toksyn i pasożytów. Skutecznie odbudujesz zdrową florę bakteryjną poprzez wyćwiczenie prawidłowego odruchu przeżuwania i połykania pożywienia. Bezpiecznie przeprowadzisz detoks i oczyszczanie jelit, stosując lewatywę z gorzkich soli oraz pijąc odpowiednie ilości płynów W ten sposób pozbędziesz się ubocznych produktów przemiany materii, toksyn i złogów. Porady dotyczące diet i zdrowego odżywania zawarte w tej książce pozwolą Ci wyeliminować choroby układu trawiennego i bezboleśnie zrobić zdrową kupę.

Zdrowe jelita kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.



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

terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-889-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 560; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** III-dodruk;

Tradycyjna Medycyna Chińska – poznaj holistyczne podejście do życia i sposób na leczenie powszechnych dolegliwości

Na pewno nieraz zetknąłeś się z określeniem Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC). Ale czy zastanawiałeś się, jakie są podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej? Jak ona tak naprawdę działa i jak wygląda leczenie zgodne z tym, co głosi Tradycyjna Medycyna Chińska? Cóż, w skrócie można to podsumować tak: TMC to w 80 procentach tryb życia, 10 procent stanowi akupunktura a drugie 10 procent – chińskie zioła. Chociaż niektórym może się wydawać, że podstawy i założenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej są skomplikowane, nic bardziej mylnego. Jest ona łatwa w zastosowaniu zarówno dla pasjonatów tego tematu, jak i laików. A to skutkuje ogromnym wzrostem zainteresowania tą sztuką dbania o zdrowie człowieka.

Teraz i ty możesz poznać i wykorzystać holistyczne podejście Tradycyjnej Medycyny Chińskiej do leczenia różnych chorób i powszechnych dolegliwości. Dowiedzieć się, ja zadbać zarówno o ciało, jak i umysł. Umożliwi ci to Autor tej niezwykłej książki, który jest praktykującym lekarzem prowadzącym gabinet TMC w Wiedniu. W swojej publikacji opowiada o swoich doświadczeniach i dzieli się najlepszymi sposobami skorzystania z liczącymi przecież tysiące lat mądrości Wschodu.

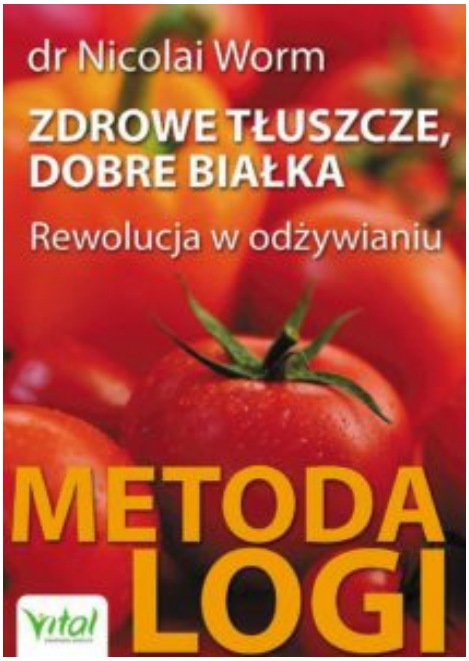
Leczenie – możesz pomóc sobie sam dzięki terapiom naturalnym, jakie oferuje Tradycyjna Medycyna Chińska

Porady Autora rzucają nowe światło na sposób, w jaki żyjemy, jak rano wstajemy, co zjadamy, jak się ruszamy, w co wierzymy i czego się boimy. Dopiero po przyswojeniu wszystkich zawartych w tej książce informacji jesteś w stanie uświadomić sobie, jak wiele możesz zrobić dla swojego zdrowia i diety. Dowiesz się również, które metody TMC mogą pomóc w pozbyciu się nękających cię dolegliwości czy chorób. Książka to kompendium wiedzy o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej i jej podstawach.

Zyskaj niezbędną wiedzę o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Z wszechstronnej i obszernej książki dowiesz się, jak się żyć w zgodzie z pięcioma elementami: drewnem, ogniem, ziemią, metalem oraz wodą. Zgłębisz takie terapie naturalne i techniki lecznicze, jak akupunktura czy stosowanie poszczególnych chińskich ziół. Będziesz wiedział, co należy zrobić, gdy cierpisz na syndrom wyczerpania śledziony, zadbasz o zdrowie swoich kości i zapobiegniesz powstawaniu uczucia wypalenia. Poznasz również analizę poszczególnych składników odżywczych diety w kontekście TMC i właściwe metody oddychania. Wiele miejsce w tej książce Autor poświęca również zdrowemu odżywianiu. Przekona cię do ciepłych śniadań czy codziennego jedzenia jabłek. Wyjaśni, dlaczego trzeba zjadać dobre roślinne białko i dlaczego nie można bać się tłuszczy! Zdrowe odżywianie nabierze nowego wymiaru. Podobnie jak twoje życie.

Medycyna Wschodu dla ludzi Zachodu



Zdrowe tłuszcze, dobre białka

dr Nicolai Worm

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

ebooki | zdrowe odżywianie

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

pobierz fragment książki

Co tak naprawdę jest korzystne dla organizmu?

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

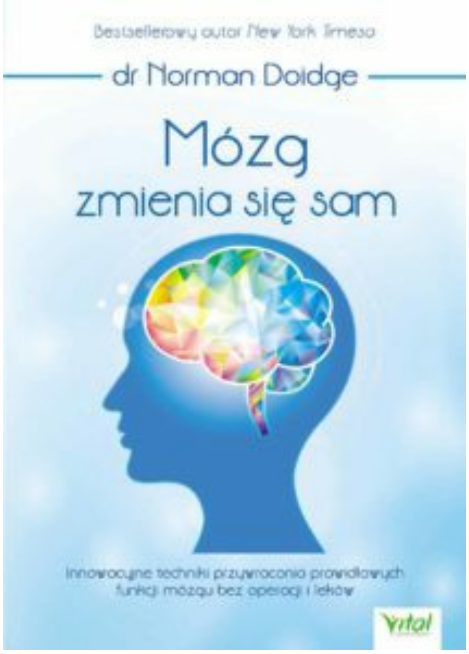
Nowa piramida zdrowego żywienia

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

Wzmocnienie organizmu i podniesienie poziom energii

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

LOGIczne odżywianie – zdrowe i piękne ciało



pobierz fragment książki

Mózg zmienia się sam

dr Norman Doidge

Tytuł oryginału: The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby

Alzheimer | ebooki | mózg | Parkinson | poprawa pamięci

ISBN: 978-83-8168-835-2 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 500; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

Neuroplastyczność mózgu – najnowsze odkrycia dotyczące zdrowia mózgu

Nowa nauka o neuroplastyczności obala powszechnie panującą teorię niezmiennego mózgu. Jeszcze niedawno wierzono, że wydajność ludzkiego mózgu jest stała, aż do momentu rozpoczęcia długiego procesu neurodegeneracji. Dotychczasowa teoria wyrokowała, że ludzie, urodzeni z uszkodzonym mózgiem będą ograniczeni lub niesprawni przez całe życie. Jednak według ostatnich badań dotyczących zdrowia i funkcjonowania mózgu, mózg regeneruje się sam. Neuroplastyczność mózgu to umiejętność tworzenia nowych połączeń pomiędzy neuronami, która zmienia strukturę mózgu. Dzięki temu mózg może prawidłowo funkcjonować, gdy jego część ulegnie uszkodzeniu w skutek udaru lub choroby Alzhaimera czy Parkinsona.

Nowatorskie techniki dla zdrowia mózgu oparte na neuroplastyczności

Autor, wielokrotnie nagradzany pisarz, psychiatra i psychoanalityk, poświęcił się odkrywaniu tajemnicy neuroplastyczności. W tej książce opisuje niekonwencjonalne metody leczenia chorób i urazów mózgu. Zebrał w niej rewolucyjne wyniki badań, które uzyskał od wybitnych naukowców z całego świata. Przedstawia różnorodne techniki regeneracji mózgu oraz ćwiczeń, a także ich spektakularne działanie. Książka oprócz wyników badań zawiera również niesamowicie inspirujące historie ludzi, których życie całkowicie zmieniło się dzięki nowatorskim technikom bazującym na neuroplastyczności mózgu.

Popraw pamięć, odzyskaj sprawność po udarze wykorzystując neuroplastyczność mózgu

W tej publikacji znajdziesz sposoby na poprawę pamięci i osiąganie lepszych wyników w nauce i pracy. Wykorzystasz sprawdzone metody, które wyeliminowały zaburzenia uczenia się i wpłynęły na wzrost IQ u badanych osób. Poznasz dowody na to, że możliwe jest wyostrzenie pamięci osiemdziesięciolatków do tego stopnia, że komfort ich życia poprawi się do poziomu z czasu, gdy mieli pięćdziesiąt pięć lat. Wykorzystanie neuroplastyczności mózgu umożliwia odzyskanie wzroku nawet u ludzi niewidomych od urodzenia oraz odzyskanie słuchu u osób, które nigdy wcześniej nie słyszały. Uzyskasz potwierdzenie, że możliwa jest regeneracja mózgów uszkodzonych np. w skutek udaru. Dowiesz się w jaki sposób zregenerować swój mózg, by uleczyć obsesje, traumy i ataki paniki. Udowodniono również, że neuroplastyczność mózgu zapobiega rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych, jak choroba Alzheimera czy Parkinsona.

Zwiększ potencjał swojego mózgu

pobierz fragment książki

Samodzielne usuwanie lęku, stresu i depresji

dr David Servan-Schreiber

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

Zdrowie › depresja
Zdrowie › stres
Zdrowie › psychosomatyka

ebooki

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

Obudź wrodzony potencjał samouzdrawiania

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

Sprawdzone, skuteczne naturalne metody leczenia

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

Przeprogramuj swój mózg

To pierwszy krok to pełni zdrowia. Dzięki tej książce dowiesz się:
– czym jest trening rytmu serca,
– jak stosować metodę EMDR, czyli odwrażliwienia i przeprogramowania za pomocą ruchu gałek ocznych,
– jaki jest Twój zegar biologiczny,
– jak akupunktura wpływa na Twoje zdrowie,
– dlaczego kwasy tłuszczowe nazywamy paliwem dla mózgu,
– jak zbudować i utrzymać udaną relację z najbliższymi,
– dlaczego zwierzęta są doskonałym lekiem na depresję.

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

Sam pokonaj choroby duszy

Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej

Lidia Wincek

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

ebooki nowotwór

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

pobierz fragment książki

Praktycznie zastosowanie ziół

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

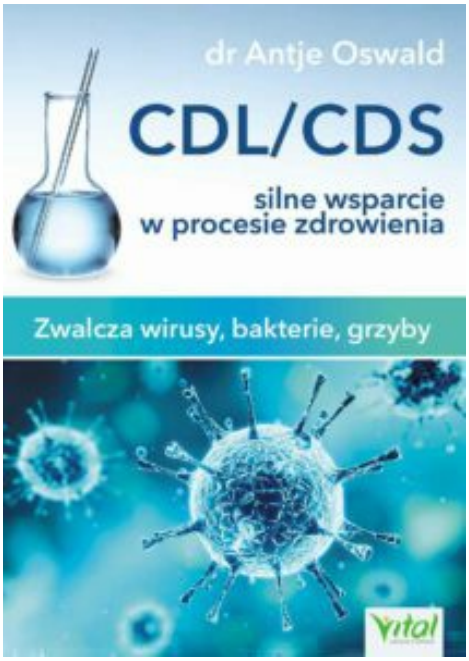
Procedura przygotowania preparatów oraz zalecane dawki

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

Jak za pomocą roślin pozbyć się raka

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

Rośliny przywracające zdrowie



CDL/CDS silne wsparcie w procesie zdrowienia

dr Antje Oswald

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

Zdrowie › choroby

bakterie | DMSO | ebooki | MMS | msm | odporność | SuperRabaty | suplementy diety | zapowiedź

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

pobierz fragment książki

Ditlenek chloru – co to za preparat?

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

Jak samodzielnie przygotować roztwór wodny ditlenku chloru?

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

Jak działa ditlenek chloru?

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

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

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

Ile kropli CDL spożywać? Ditlenek chloru dawkowanie przy różnych dolegliwościach

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

CDL a MMS i DMSO, który preparat wybrać?

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

Odzyskaj zdrowie i wzmocnij odporność

pobierz fragment książki

Przepisy diety ketogenicznej

dr Bruce Fife

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

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

ebooki | ketoza | olej kokosowy

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

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

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

Jak działa ketoza odżywcza: więcej dobrych tłuszczów, mniej węglowodanów

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

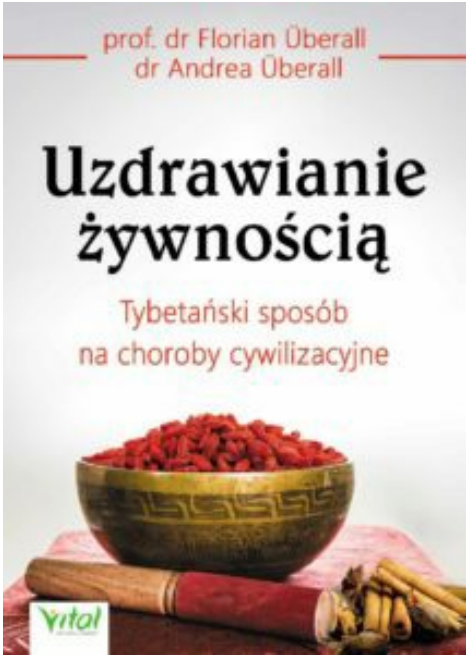
Zasady diety ketogenicznej – jak prosto przestawić się na zdrowe odżywianie!

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

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

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

W zdrowej diecie zdrowy tłuszcz



pobierz fragment książki

Uzdrawianie żywnością

dr Andrea Überall Prof. dr Florian Überall

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

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki zdrowe odżywianie

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

Ulecz się jedzeniem

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

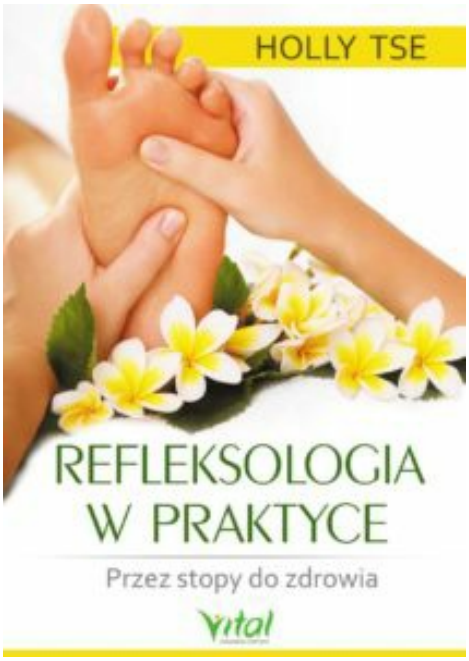
Poznaj prawdy i mity na temat żywienia

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

Wybieraj zdrowo

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

Jedz na zdrowie



Refleksologia w praktyce

Holly Tse

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

Zdrowie › długowieczność
Terapie › refleksologia
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

ebooki

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

pobierz fragment książki

Czy wiesz, gdzie leży twój sekret do zdrowia?

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

Poznaj moc chińskiej refleksologii

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

Naucz się lokalizować punkty refleksologiczne

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

Już dziś sam oczyść swój organizm z toksyn!

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

Refleksologia – Twoja droga do równowagi

Samodzielne usuwanie bólu

Jacek Skarbek

Zdrowie › choroby

Zdrowie › relaks

ból | ebooki | masaż powięzi

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

pobierz fragment książki

Czy ból jest nieunikniony?

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

Samodzielne terapie bez tabletek i zabiegów

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

Proste ćwiczenia na pozbycie się bólu

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

Pokonaj ból bez tabletek i zabiegów

Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych

Bożena Przyjemska

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › pasożyty
Terapie › detoks
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

Aktywny zeolit – klinoptylolit

Werner Kühni

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

Dieta › minerały
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne | oczyszczanie organizmu | seria - zdrowie z natury | terapie naturalne

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

pobierz fragment książki

Leczenie klinoptylolitem daje doskonałe efekty! Znasz ten minerał?

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

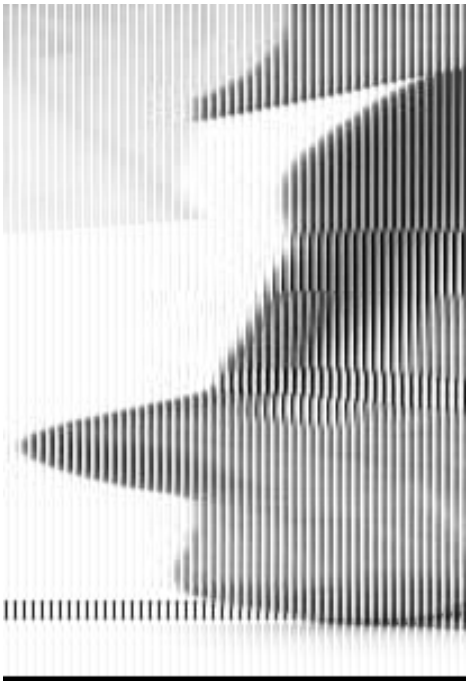
Leczenie klinoptylolitem – w książce znajdziesz dowody jego skuteczności

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

Klinoptylolit – minerał o wielu właściwościach leczniczych

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

Jeden minerał na wiele dolegliwości



Przewodnik tapingu dla każdego

John Langendoen Karin Sertel

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

Zdrowie › choroby

ból ✕ nakład wyczerpany

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

pobierz fragment książki

Taping – łatwa metoda, która nie ma żadnych skutków ubocznych

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

Z tym przewodnikiem możesz zastosować taping w domowych warunkach

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

Pomoc w wielu dolegliwościach

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

Taping pomoże Ci:

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

Plastry zdrowia na każdy ból

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 › medycyna naturalna
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

alergie | ebooki | SuperRabaty | zdrowa skóra

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

pobierz fragment książki

Nietypowe objawy alergii

Miliard ludzi na całym świecie cierpi na astmę, katar sienny, wysypkę, alergiczny nieżyt nosa i zatok lub ma alergię pokarmową. Niełatwo uwierzyć, że uczulenie pokarmowe jest odpowiedzialne za przybieranie na wadze lub w to, że pleśń może skutkować wycieńczeniem i niezdolnością do pracy. Jednak badania – do których odnoszą się autorzy tej książki – wykazały, że alergie 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 dieta, 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

Olej magnezowy

Brigitte Hamann

Tytuł oryginału: Magnesiumöl

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

ebooki SuperRabaty nakład wyczerpany

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

Najskuteczniejsza metoda przyswajania magnezu

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

Terapie magnezem na wiele dolegliwości

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

Nowy lek w Twojej apteczce

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

Wybierz naturę zamiast tabletek

Sole Schüsslera

Margit Müller-Frahling

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

Dieta › minerały
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | kąpiele lecznicze | SuperRabaty

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

pobierz fragment książki

Chorujemy z powodu niedoborów

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

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o solach mineralnych

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

Sole Schüsslera – ulga w wielu dolegliwościach

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

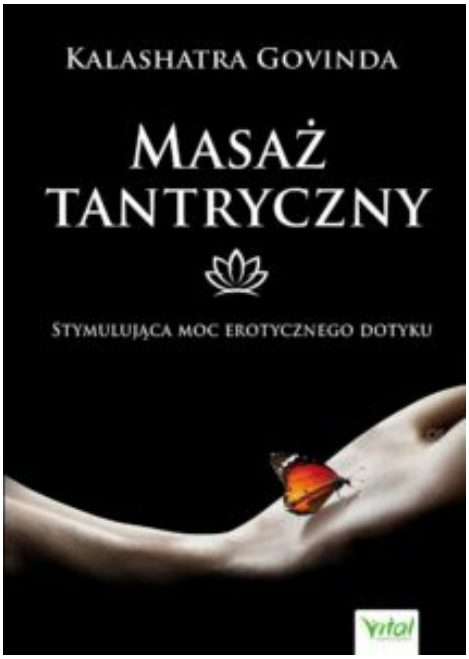
Kąpiele lecznicze – naturalna terapia o potwierdzonej skuteczności

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

Praktyczne wskazówki i dawkowanie na wyciągnięcie ręki

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

Minerały – droga do zdrowia



Masaż tantryczny

Kalashatra Govinda

Tytuł oryginału: Tantra Massage: Die stimulierende Kraft erotischer Berührung

Terapie › masaż
Szczęście › związek
Szczęście › miłość

relacje | życie intymne

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

pobierz fragment książki

Masaż tantryczny wasze remedium na dobry seks

Zdawałoby się, że masz więcej czasu dla siebie i swojego partnera dzięki wszelkim udogodnieniom i nowinkom technicznym. Nic bardziej mylnego. Tempo życia powoduje, że miłość, bliskość, intymność, zmysłowy dotyk są coraz bardziej ograniczone do przelotnego całusa w 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, wzmaga 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!

pobierz fragment książki

Konopie – cud natury

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Super Food hanf. Eiweißwunder und Heilmittel

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
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;

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, doceń jej dobroczynnej właściwości

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

Remedium na wiele dolegliwości

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

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

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

Jedna roślina, wiele możliwości

Jak naprawić uszkodzony mózg

dr Norman Doidge

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

Zdrowie › długowieczność Zdrowie › choroby

Alzheimer | ból | ebooki | mózg | Parkinson

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

pobierz fragment książki

Przełomowa książka o neuroplastyczności mózgu

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

Przywracanie prawidłowych funkcji mózgu, czyli jak naprawić uszkodzony mózg

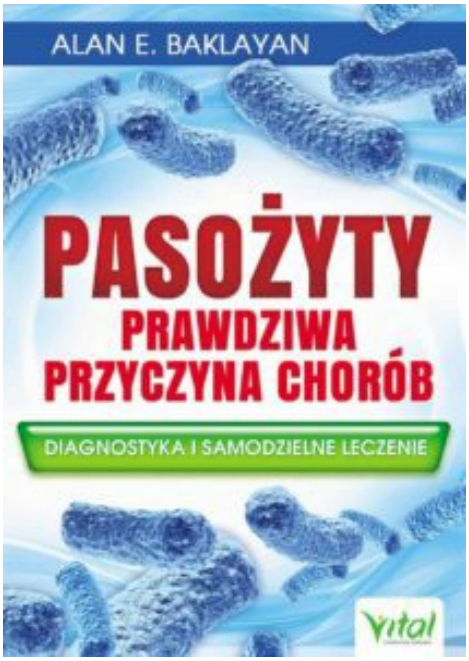
Większość metod opisanych w tej publikacji wykorzystuje energię, łącznie ze światłem, dźwiękiem, wibracją, prądem i ruchem. Te formy terapii dostarczają naturalnych, nieinwazyjnych bodźców dla mózgu, by obudzić w nim zdolności przywracające jego prawidłowe funkcje. Autor opisuje przykłady wysyłania odpowiednich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

Uszkodzony mózg? wykorzystaj nowe metody poprawy zdrowia mózgu

Autor podaje metody na pozbycie się przewlekłego bólu. Opisuje wiele przykładów uzdrowień po przebyciu takich schorzeń jak:
– udar,
– urazowe uszkodzenie mózgu,
– choroba Alzhaimera i Parkinsona,
– stwardnienie rozsiane,
– autyzm,
– zespół deficytu uwagi,
– trudności w nauce
– dysleksja,
– zaburzenia przetwarzania sensorycznego,
– opóźnienie rozwoju,
– brak części mózgu,
– zespół Downa,
– ślepota.

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

Wykorzystaj neuroplastyczność mózgu



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 przeciwpasożytniczne, z których wiele możesz stosować samodzielnie, jak choćby oczyszczanie organizmu i przeorganizowanie swojej diety tak, aby włączyć do niej preparaty prozdrowotne. Jednym z nim 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, grzybice, 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 przeciwpasożytniczej. 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 pasożytniczne, grzybice 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 ja do swoich indywidualnych potrzeb. Samodzielnie przywrócisz równowagę swojemu organizmowi i poradzisz sobie z dręczącymi Cię chorobami.

Od zakwaszenie do uzdrowienia.

pobierz fragment książki

Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne

dr Amy Myers

Tytuł oryginału: The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne | ebooki | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-819-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 503; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** VII - dodruk;

Cierpisz na chorobę autoimmunologiczną? Metoda Myers jest dla Ciebie!

To smutny, ale potwierdzony liczbami fakt. Spośród każdych 10 osób zamieszkujących kulę ziemską aż 9 ma stany zapalne lub cierpi na choroby autoimmunologiczne. Oznacza to, że Ty albo ktoś z Twojej rodziny znajdujecie się w tym gronie. Terapie medycyny akademickiej nie do końca radzą sobie z tym problemem i nie zawsze leczenie chorób autoimmunologicznych w tradycyjny sposób kończy się sukcesem. Dlatego możesz sięgnąć po metodę Myers, która wykorzystuje najnowsze osiągnięcia medycyny funkcjonalnej. Dzięki niej skutecznie przeprowadzisz oczyszczanie organizmu i przywrócisz jego równowagę. Wystarczy, że zastosujesz się do 4 prostych zasad, wybierając m.in. dietę bezglutenową i zdrowe odżywianie. Metoda Myers – poznaj ją.

Choroby autoimmunologiczne – poznaj 8 mitów na ich temat

Autorka książki namawia czytelników do radykalnej zmiany myślenia. W tym celu obala 8 najpopularniejszych jej zdaniem mitów związanych z leczeniem chorób autoimmunologicznych. Dotyczą one między innymi wpływu diety bezglutenowej na poprawę stanu zdrowia oraz efektów ubocznych związanych ze stosowaniem silnych leków. Stosując metodę Myers, możesz w naturalny sposób poradzić sobie z objawami chorób autoimmunologicznych, do których należą m. in. choroba Hashimoto, stwardnienie rozsiane, toczeń, celiakia czy twardzina.

Metoda Myers – 4 fundamenty. Dietę bezglutenową znasz, a pozostałe?

Metoda Myers bazuje na 4 fundamentalnych zasadach, które zostały przetestowane w licznych eksperymentach naukowych. Główna zasada dotyczy szczególnej dbałości o zdrowie jelit. Każda choroba jelit oznacza poważne zagrożenie nie tylko dla układu trawiennego, ale dla całej odporności organizmu. Autorka książki podkreśla, jak ważny jest detoks i oczyszczanie organizmu, zwłaszcza oczyszczanie jelit. Dlatego zaleca również dietę bezglutenową, a także systematyczne usuwanie toksyn z najbliższego otoczenia. Nie bez znaczenia jest również walka ze stresem, który może spotęgować występujące w organizmie infekcje.

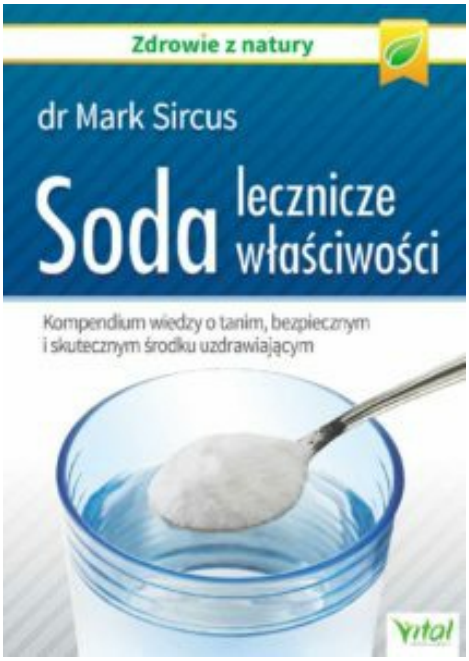
Zaufaj specjalistce od medycyny funkcjonalnej – lekarce i pacjentce

Dr Amy Myers specjalizuje się w medycynie funkcjonalnej. Bazując na jej zasadach, opracowała autorską metodę, dzięki której zapobiegniesz powstawaniu chorób autoimmunologicznych lub cofniesz ich skutki. Należą do nich m.in. alergie, nadwaga, astma, schorzenia układu krążenia, stany zapalne, zespół jelita drażliwego, bóle głowy. Co ciekawe, twórczyni metody Myers jest nie tylko doświadczonym lekarzem, ale też sama zmagała się z chorobą autoimmunologiczną.

Potrafisz wykorzystać dietę w walce z chorobami autoimmunologicznymi?

Zaufałeś metodzie Myers, ale brakuje Ci wiedzy i czasu na wymyślenie posiłków na kolejne dni? Autorka książki spieszy Ci z pomocą. Przygotowała specjalny 30-dniowy program, który zawiera plan posiłków i gotowe przepisy, które możesz wykorzystać w diecie bezglutenowej. Wszystkie zostały one opracowane z myślą o zwalczaniu objawów chorób autoimmunologicznych. Dzięki temu łatwiej zniesiesz przejście na dietę, a szybko nowy styl życia stanie się nawykiem. Stosując zasady zdrowego odżywiania, możesz też skusić się na eksperymenty kulinarne, korzystając z podanej w książce listy spożywczych zamienników. Twój układ trawienny odczuje olbrzymią ulgę. Przekonaj się, jak prosta terapia detoksu i oczyszczanie jelit zmieni nie tylko Twoje zdrowie i samopoczucie, ale i całe życie.

Zdrowie od podstaw!



pobierz fragment książki

Soda – lecznicze właściwości

dr Mark Sircus

Tytuł oryginału: Sodium Bicarbonate: Nature's Unique First Aid Remedy

Dieta › minerały
Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

bakterie | pH | seria - zdrowie z natury | soda oczyszczona

ISBN: 978-83-8168-566-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 348; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III-dodruk;

Soda – najtańszy, najbezpieczniejszy i najskuteczniejszy lek na świecie

Czy wiesz, że soda, którą z pewnością masz teraz w kuchennej szafce, jest nie tylko najtańszym, najbezpieczniejszym i najskuteczniejszym lekiem na świecie o największym stężeniu? To środek skuteczny w walce nawet z tak groźnymi chorobami jak nowotwory. Soda łagodzi np. skutki chemioterapii. Mało kto wie, że lekarze na oddziałach ratunkowych i intensywnej terapii powszechnie stosują sodę oczyszczoną – znaną także pod postacią wodorowęglanu sodu. Soda jest też silnym środkiem przeciwgrzybiczym i antybakteryjnym. Stwierdzono, że przy stężeniu 5% lub wyższym soda okazała się skuteczna w eliminacji 99,99% skupisk wirusów na powierzchniach, które stykają się z żywnością, podczas jednej minuty takiego kontaktu. Dróg podania sody jest kilka: można ją zażywać doustnie, przez skórę, za pomocą nebulizacji, podawać dożylnie przez kroplówkę lub zastrzyki.

Skorzystaj z rad lekarza i przekonaj się, jak działa soda

Dr Mark Sircus w swojej książce niezwykle szeroko opisuje lecznicze działanie sody, które do tej pory owiane było tajemnicą. Teraz nadszedł czas na zmianę! Wodorowęglan sodu jest substancją bezpieczną, ponieważ ciało nie tylko go potrzebuje, ale też wytwarza w żołądku, trzustce i nerkach. Z tej książki dowiesz się, że soda:
– jest środkiem, który reguluje podstawowe mechanizmy fizjologiczne naszego organizmu,
– rozszerza naczynia krwionośne,
– zwiększa płynność i przepływ krwi,
– działa przeciwzapalnie,
– pomaga w oczyszczaniu ciała i neutralizacji toksycznych substancji,
– odkwasza organizm, co ma ogromne znaczenie w odzyskaniu równowagi kwasowo-zasadowej,
– hamuje rozwój nowotworów, tworząc alkaliczne środowisko, w którym przechodzą one w stan uśpienia, a przy pH powyżej 8 są eliminowane z organizmu,
– pełni funkcję silnego środka przeciwgrzybicznego, blokuje rozwój bakterii i wirusów,
– doskonale działa w przypadku zatruć, także alkoholem i lekami,
– jest skuteczna w leczeniu łuszczycy, astmy i nadciśnienia.

Dzięki tej książce zmienisz myślenie o sodzie i zadbasz o swoje zdrowie

Ta książka całkowicie zmieni Twój sposób myślenia o sodzie, ale także podejście do medycyny. Dzięki setkom możliwych zastosowań sody oczyszczonej Twoje życie stanie się łatwiejsze, bez odchudzania portfela. Postaw na naturalne metody leczenia, dzięki którym unikniesz skutków ubocznych.

Uniwersalny środek na wiele dolegliwości, który zawsze masz pod ręką

Co mówi Twoja krew

Lothar Ursinus

Tytuł oryginału: Mein Blut sagt mir ... Labor ganzheitlich

Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy

ebooki

układ krążenia

ISBN: 978-83-64278-85-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 364; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

pobierz fragment książki

Nasza krew to cenny ładunek informacji o zdrowiu

Ciało jest fantastycznie funkcjonującym systemem, w którym nie istnieją żadne odizolowane organy. Wszystkie części są ze sobą powiązane i tworzą jedność. Również każda pojedyncza kropla krwi zawiera informację o całym człowieku. Ten osobliwy płyn kryje w sobie wiele tajemnic, które zdołasz odkryć dzięki niniejszej publikacji.

Teraz i Ty możesz odczytać swoje wyniki krwi

Autor książki „Zegar ciała”, naturopata, tym razem opisuje, jak odczytywać laboratoryjne wyniki badań krwi, aby postawić właściwą diagnozę i zrozumieć pierwsze sygnały nieprawidłowości w pracy organizmu, rozpoczynające się stany chorobowe lub poważne odchylenia od normy. Jego celem jest omówienie standardowych wyników badań stosując holistyczne postrzeganie zdrowia. Wyjaśnia to w bardzo przejrzysty sposób, aby każdy sam mógł je zinterpretować. Podaje również wartościowe wskazówki na temat środków i metod terapeutycznych, które można zastosować samodzielnie. W swoich analizach powołuje się na medycynę antropozoficzną, Tradycyjną Medycynę Chińską, zachodnią medycynę naturalną, naukową medycynę laboratoryjną, oraz na swoje wieloletnie doświadczenie.

Ulecz siebie i odzyskaj energię

Ta książka pozwala poznać wiele istniejących współzależności pomiędzy określonymi organami czy układami. Zrozumiesz na przykład, dlaczego tarczyca reaguje, gdy woreczek żółciowy jest zatkany. Rozpoznasz zaburzenia wynikające z braku poszczególnych witamin czy minerałów i dowiesz się jak je uzupełnić. Unormujesz procesy metaboliczne i odzyskasz energię.

Samodzielnie zinterpretuj wyniki krwi i odbuduj zdrowie

Z daleka od mleka

Bożena Przyjemska

Dieta › zdrowe odżywianie Zdrowie › choroby

alergie | ból | choroby autoimmunologiczne | ebooki | odporność | stany zapalne

ISBN: 978-83-64278-86-0; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Cała prawda o mleku, laktozie i kazeinie

W ostatnim czasie coraz więcej osób się zastanawia czy picie mleka jest zdrowe. Szuka i dopytuje jaka jest prawda o mleku. Zwłaszcza rodzice małych dzieci w trosce o ich zdrowie, zadają pytania o szkodliwość mleka zwierzęcego, zwłaszcza krowiego. Przybywa osób, które nie tolerują laktozy, czyli cukru, który jest jednym z głównych składników mleka krowiego. Czy mleko rzeczywiście jest takie zdrowe, jak słyszymy w reklamach telewizyjnych? Jaka jest cała prawda o mleku? Czy kazeina, czyli białko z mleka, jest bezpieczna i nie ma negatywnego wpływu na funkcjonowanie naszego organizmu? Otóż nie. Mleko i nabiał szkodzi. Może powodować choroby, ból, alergie, stany zapalne, rozwój chorób autoimmunologicznych czy słabą odporność.

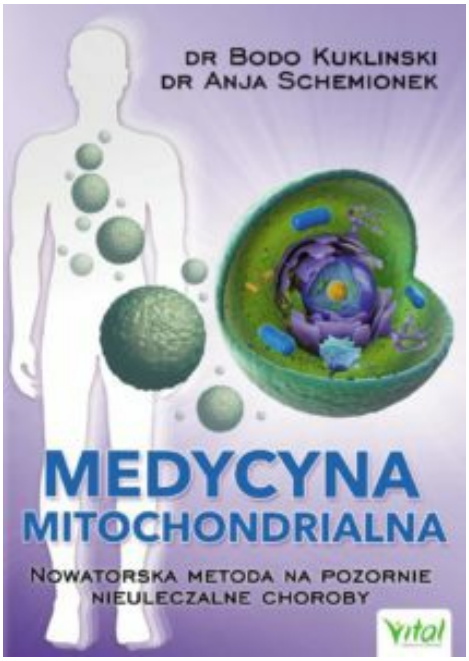
Picie mleka i spożywanie nabiału może powodować ból, alergie, stany zapalne, rozwój chorób autoimmunologicznych i spadek odporności

Dziś już wiemy, że picie mleka może skończyć się tragicznie. Spożywanie go i wszystkich jego przetworów stanowi bowiem poważne zagrożenie dla naszego organizmu. Udowadnia to w swojej książce ceniona naturopatka, dietetyczka i osteopatka, a także autorka wielu bestsellerowych publikacji. Znajdziesz tu szereg sprawdzonych informacji na temat szkodliwości mleka zwierzęcego. Autorka prezentuje dowody na to, że zawarte w mleku składniki (kazeina, laktoza, cukry zwierzęce) powodują uszkodzenie narządów wewnętrznych oraz nieodwracalne zmiany w układach krążenia i kostnym. Alarmuje, że wbrew powszechnym opiniom – mleko nie wzmacnia kości, a je osłabia. Czy wiesz, że picie mleka i spożywanie jego przetworów wpływa na częstsze występowanie takich schorzeń jak:
– osteoporoza,
– nowotwory,
– alergie,
– astma,
– angina,
– atopowe zapalenie skóry,
– bóle brzucha, uszu, płuc,
– biegunka.

Mleko roślinne – zdrowa alternatywa dla mleka zwierzęcego

Dzięki temu poradnikowi poznasz różnicę między mlekiem ludzkim, a zwierzęcym. Dowiesz się, do jakich chorób prowadzi mechanizm uzależnienia od kazeiny. Autorka nie tylko szeroko omawia wszystkie szkodliwe substancje znajdujące się w tym białym płynie i wyjaśnia, w jaki sposób szkodliwość mleka prowadzi do poważnych schorzeń. W jednym z rozdziałów naturopatka opisuje również wpływ mleka na choroby autoimmunologiczne, takie jak na przykład: stwardnienie rozsiane, choroba Leśniowskiego-Crohna, celiakia, reumatoidalne zapalenie stawów. Proponuje też proste metody na samodzielne sporządzenie mleka roślinnego, mieszanki bezmlecznej dla niemowląt oraz wiele przepisów diety bezmlecznej i bezglutenowej. To kompendium wiedzy o szkodliwości mleka odpowie na Twoje pytania dotyczące diety bezmlecznej. Z książki dowiesz się na przykład, co to są kazomorfiny i jakie są ich konsekwencje dla zdrowia. Bonusem jest kilkadziesiąt przepisów na zdrowe potrawy, które przygotowała Autorka.

Bądź świadomy, wybierz zdrowie



Medycyna mitochondrialna

dr Anja Schemionek dr Bodo Kuklinski

Tytuł oryginału: Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin? - Heilung ausgeschlossen!

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › aktywność fizyczna

cukrzyca | ebooki | mitochondria | terapie naturalne | układ krążenia | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-645-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 252; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** V - dodruk;

pobierz fragment książki

Terapia mitochondrialna – sięgnij po nią, gdy zawodzi medycyna konwencjonalna

Rozczarowała Cię medycyna klasyczna? Usłyszałeś niepomyślną diagnozę i boisz się o swoje zdrowie? Żyjesz w przekonaniu, że cukrzycy czy chorób układu krążenia nie da się wyleczyć? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, powinieneś zainteresować się terapią mitochondrialną. Dzięki tej książce dowiesz się, jak terapia mitochondrialna może Cię wesprzeć w leczeniu chorób przewlekłych i innych powszechnych schorzeń. Nauczysz się stosować dietę mitochondrialną i poznasz zasady zdrowego odżywiania, które wesprą działanie Twoich mitochondriów. Jeśli dodasz do tego aktywność fizyczną, zmniejszysz poziomu stresu i sięgniesz po mikroskładniki odżywcze, Twój powrót do zdrowia stanie się jeszcze szybszy i łatwiejszy.

W leczeniu jakich chorób pomaga terapia mitochondrialna

Mitochondria są niewielkimi cząstkami, obecnymi w każdej komórce. Może być ich od kilkuset do nawet tysiąca. Mało kto wie, że mitochondria odpowiadają za produkcję energii w naszych komórkach. Terapia mitochondrialna upatruje przyczyn wielu poważnych schorzeń w zaburzeniach funkcjonowania komórek i mitochondriów. Wpływ na to mają przede wszystkim niewłaściwe nawyki żywieniowe, „siedzący” tryb życia, stres oraz brak snu. Dr Bodo Kuklinski od wielu lat zajmuje się badaniami nad mitochondriami oraz ich znaczeniem dla ludzkiego zdrowia. Dzięki temu stworzył skuteczną terapię naturalną, która pomogła jego pacjentom w zmaganiach z wieloma pozornie nieuleczalnymi chorobami. W swojej książce znany lekarz przedstawia dowody na skuteczność terapii mitochondrialnej i diety mitochondrialnej w leczeniu takich problemów zdrowotnych i chorób, jak:
• ADHD, autyzm, zespół Aspergera,
• zaćma, jaskra,
• cukrzyca typu 2,
• otyłość, nadwaga,
• depresja,
• nowotwory,
• fibromialgia,
• migrena,
• choroby układu krążenia,
• bóle menstruacyjne, menopauza,
• pieprzyki, łuszczyca,
• wysokie ciśnienie,
• podwyższony poziom cholesterolu,
• przewlekłe zapalenie dróg oddechowych,
• demencja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona,
• stwardnienie zanikowe boczne (ALS),
• niewydolność nerek, nawracające zapalenia pęcherza moczowego,
• bezdech,
• zespół jelita drażliwego, nietolerancja glutenu, laktozy.

Odpowiednia dieta mitochondrialna – podstawa terapii naturalnej

W książce znajdziesz wskazówki, jak dzięki terapii mitochondrialnej pokonać powszechne choroby (m.in. cukrzycę oraz choroby układu krążenia) i poprawić stan zdrowia. Fundamentem Twojego uzdrowienia będą: odpowiednia dieta, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, walka ze stresem i regenerujący sen. W efekcie skorzystasz z terapii naturalnej, która jest prosta i bezpieczna, a co najważniejsze – skuteczna. Autor szczegółowo opisuje m.in. wpływ zdrowego odżywiania i kontrolowanych głodówek na leczenie chorób przewlekłych. Poza tym wymienia kluczowe składniki odżywcze i wyjaśnia ich wpływ na mitochondria. Okazuje się, że przyjmowanie w odpowiednich dawkach niektórych witamin, biotyny, kwasu foliowego, kwasów tłuszczowych omega-3, a przede wszystkim koenzymu Q10 pomaga w pozbyciu się objawów wielu chorób. Przy tym Autor uznaje dietę paleo za szczególnie ważną dla zdrowego odżywiania. Dodaje do tego listę różnych ćwiczeń ruchowych, gdyż aktywność fizyczna sprzyja regeneracji mitochondriów. Jeśli zatem leczenie chorób przewlekłych i innych poważnych dolegliwości zdrowotnych

metodami konwencjonalnymi nie przyniosło pożądanych efektów, sięgnij po terapię mitochondrialną.

Nie ma chorób nieuleczalnych!

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
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

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 niezwykłym naturalnym środkiem przeciwzapalnym, koniecznie powinieneś nadrobić tę zaległość. Ale nie dziw się swojej niewiedzy. Informacje na jego temat przez wiele lat krążyły jedynie w wąskim gronie specjalistów i lekarzy medycyny alternatywnej. Obecnie wykorzystanie DMSO jako naturalnego środka do celów leczniczych zyskuje coraz większą popularność nie tylko wśród zadeklarowanych zwolenników terapii naturalnych. Likwiduje on stany zapalne, ale też łagodzi ból i wspiera proces gojenia się ran. To zaledwie początek długiej listy zalet DMSO naturalnego środka przeciwzapalnego. Dzięki tej książce poznasz właściwości lecznicze oraz wszechstronne obszary jego zastosowania.

DMSO naturalny środek możesz stosować w różnej postaci

Jeśli jesteś zwolennikiem medycyny alternatywnej, na pewno docenisz DMSO naturalny środek. Działa on przeciwzapalnie i ma postać bezwonnego, transparentnego płynu. 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 niezwykły środek przeciwzapalny. Na liście atutów DMSO naturalnego środka wysokie miejsce zajmuje również fakt, że możesz go przyjmować na wiele sposobów – w postaci maści, żelów i plastrów, jako rozcieńczoną mieszankę przeznaczoną do picia, a nawet w formie zastrzyków i infuzji.

Masz zwierzaka? On również może skorzystać z DMSO naturalnego środka

Masz psa lub kota? Jesteś hodowcą koni? Wiedz, że za pomocą naturalnego środka DMSO możesz także wesprzeć zdrowie swoich 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.

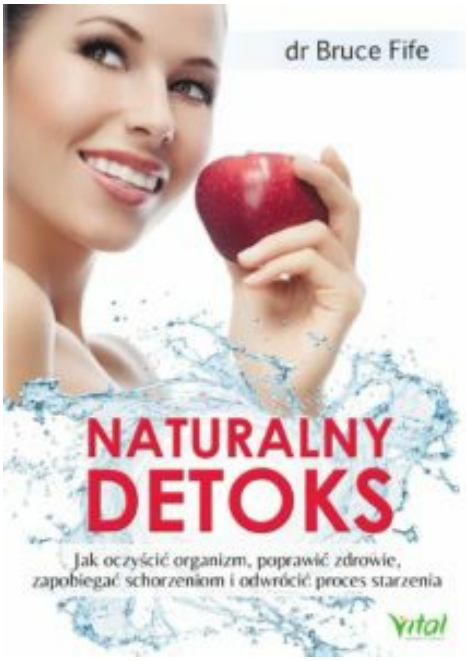
Wypróbuj terapię naturalną DMSO – szybkie efekty, brak skutków ubocznych!

W książce znajdziesz solidną porcję wiedzy, dzięki której w świadomy sposób będziesz mógł wykorzystać niezwykłe 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 uszkadzające 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



Naturalny detoks

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Detox Book: How to Detoxify Your Body to Improve Your Health, Stop Disease and Reverse Aging

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › głodówki
Terapie › detoks

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. Oczyści ona organizm ze szkodliwych substancji, w tym trucizn, które mogły się nagromadzić przez dziesiątki lat.

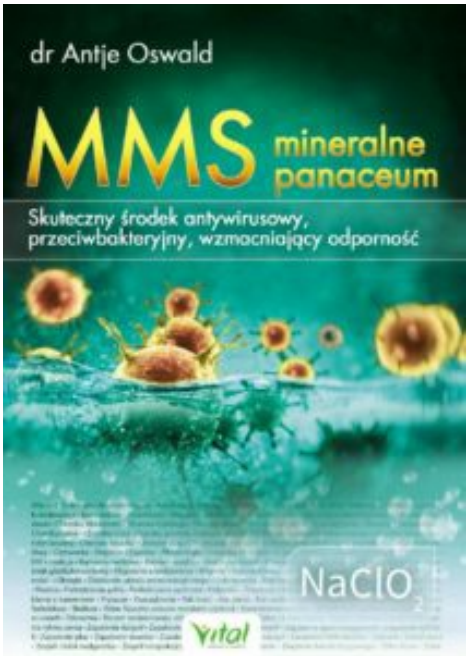
Oczyszczanie jako remedium na wiele dolegliwości

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



MMS – mineralne panaceum

dr Antje Oswald

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

Dieta › minerały
Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

bakterie | DMSO | ebooki | MMS | msm | odporność | stwardnienie rozsiane | suplementy diety

ISBN: 978-83-64278-64-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** IV - dodruk;

pobierz fragment książki

Czym jest MMS?

MMS (Miracle Mineral Supplement, chloryn sodu) to mineralna substancja, która posiada właściwości przeciwbakteryjne i zdolność zwalczania wielu chorób. W dużym stopniu wpływa na regenerację systemu immunologicznego. Środek ten jest ukierunkowany głównie na wzmocnienie organizmu tak, aby samodzielnie zdołał pokonać choroby. W Afryce uratował on około 75 000 osób chorych na malarię, której objawy ustąpiły w ciągu doby.

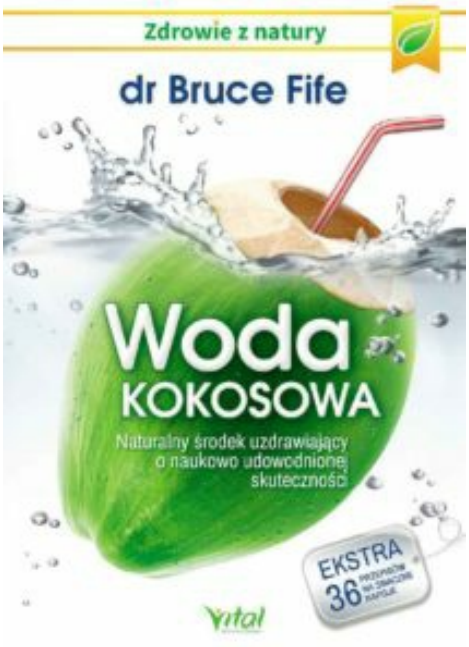
Skutecznie zwalcz bakterie i pasożyty

Wiele dolegliwości w naszym organizmie powodują pasożyty i mikroby. MMS jest zabójcą patogenów, co zostało ogłoszone przez Amerykańskie Towarzystwo Chemików Analitycznych. Wykazuje uzdrawiające właściwości również w przypadku nowotworów, AIDS, wszystkich typów żółtaczki, cukrzycy, miażdżycy czy paradontozy. Stosując go zewnętrznie jest skuteczny przy wszelkiego rodzaju dolegliwościach skórnych, takich jak ropnie, opryszczka, kurzajki czy egzema.

Antidotum na wiele chorób

Autorka, lekarz medycyny, zainteresowała się działaniem MMS i wydobyła na światło dzienne wiele zaskakujących wyników badań, potwierdzających jego lecznicze właściwości. Podaje szczegółowe dawkowanie wraz z listą chorób, na które skuteczność MMS została potwierdzona. Dzięki tej książce poznasz proste terapie, które mobilizują organizm do zwalczania infekcji. Liczne relacje osób, które go stosowały są świadectwem jego pozytywnego wpływu na zdrowie. Teraz i Ty będziesz mógł skorzystać z praktycznej wiedzy i odkryć wielorakie możliwości tego środka. Wstęp do książki napisał odkrywca i propagator MMS, dr Jim V. Humble.

MMS – skuteczny środek w leczeniu wielu chorób



Woda kokosowa

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Water for Health and Healing

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › witaminy

seria - zdrowie z natury | SuperRabaty | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-58-7; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Woda kokosowa to bogate źródło witamin i minerałów

Woda kokosowa to orzeźwiający napój z wnętrza kokosa. Czy wiesz, że najwięcej wody kokosowej jest w zielonych, jeszcze niedojrzałych owocach? Woda z młodego kokosa stanowi bogate źródło substancji odżywczych, witamin i minerałów. Dzięki swoim wyjątkowym właściwościom woda kokosowa sprzyja m.in. utrzymaniu równowagi chemicznej organizmu, chroni przed chorobami, pomaga w walce z rakiem, a także opóźnia procesy starzenia. Ludzie, którzy na co dzień spożywają różnego rodzaju produkty z kokosa, a także i najnowsze badania naukowe, potwierdzają, że woda kokosowa ma wyjątkowe właściwości lecznicze. Pomaga w walce z chorobami nerek. Wyrównuje poziom cukru we krwi, zmniejsza obrzęk dłoni i stóp. Regularne picie wody kokosowej wspomaga trawienie i uwalnia od zaparć. Z badań wynika, że woda z młodego kokosa obniża również ryzyko wystąpienia chorób serca, poprawia krążenie i obniża ciśnienie krwi.

Woda kokosowa pomaga w leczeniu następujących chorób, stanów i problemów zdrowotnych:

• nowotworów,
• zaparć,
• odwodnienia,
• cukrzycy,
• biegunki,
• zmęczenia,
• czyraków,
• pokrzywki,
• udaru cieplnego,
• pasożytów jelitowych,
• upojenia alkoholowego,
• swędzenia,
• żółtaczki,
• kamieni nerkowych,
• bezpłodności u mężczyzn,
• odry,
• nudności,
• nerwowości,
• osteoporozy,
• krost,
• potówek,
• oparzeń słonecznych,
• infekcji dróg moczowych.

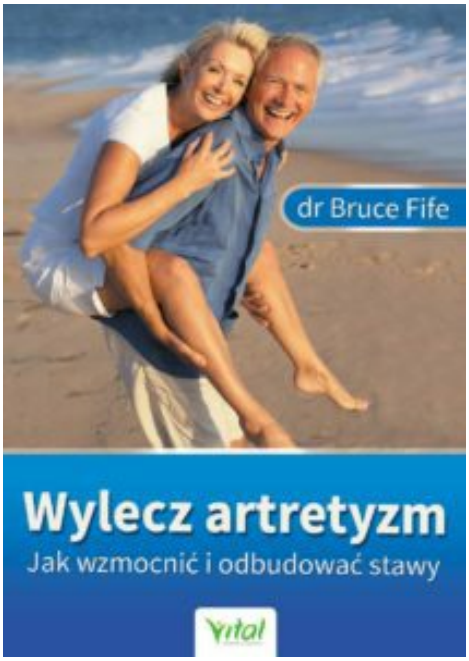
Czy wiesz, że woda z młodego kokosa to naturalny i pyszny izotonik?

Elektrolity zawarte w wodzie kokosowej pod względem składu przypominają ludzkie osocze, dlatego płyn ten zyskał ogromną popularność jako naturalny izotonik, który świetnie uzupełnia płyny utracone podczas aktywności fizycznej lub w trakcie choroby. W przeciwieństwie do tradycyjnych napojów izotonicznych woda kokosowa całkowicie współgra z ludzkim organizmem. Do tego stopnia, że można ją wstrzykiwać bezpośrednio do krwiobiegu. Mało kto wie, że woda kokosowa od ponad 60 lat wykorzystywana jest w kroplówkach.

Doświadcz leczniczych właściwości wody kokosowej

W tej książce Autor, dr Bruce Fife, badacz i znawca kokosa, w przejrzystej formie opowiada o leczniczych właściwości wody kokosowej. Znajdziesz w niej również szczegółowy opis, jak w domu przygotować terapię nawadniającą z wody kokosowej, a także 36 przepisów na pyszne i zdrowe napoje. Samodzielnie przyrządzisz np. kokosowy cydr, mleko kokosowe, kokosową herbatę, a nawet naleśniki.

Rozsmakuj się w wodzie życia!



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 dotykają 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 zadbaj 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.

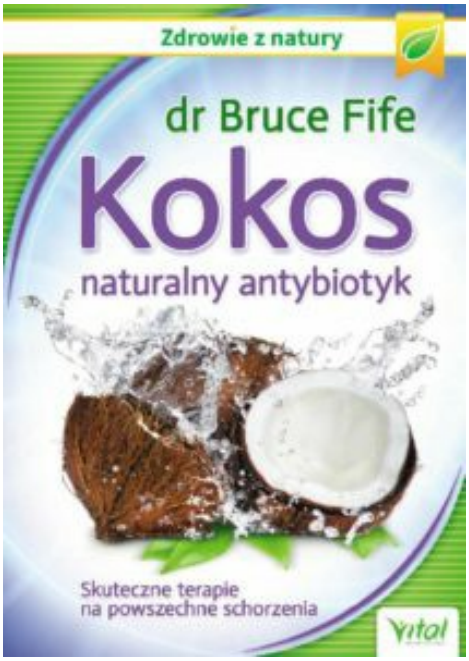
Dieta na stawy i kości

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

Kokos – naturalny antybiotyk

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Cures: Preventing and Treating Common Health Problems with Coconut

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

ebooki | olej kokosowy | olej roślinny | Parkinson | seria - zdrowie z natury | terapie naturalne | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-44-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

Kokos dobry na wszystko – to naturalny antybiotyk

Czy wiesz, że palma kokosowa jest jednym z naturalnych cudów przyrody? Mówi się, że można ją stosować na 1000 sposobów. Jest źródłem pożywienia i napoju, lekarstwem utrzymującym i przywracającym zdrowie, materiałem do budowy dachu nad głową i wykonania odzieży, narzędzi i innych rzeczy niezbędnych w codziennym życiu. Dr Bruce Fife w swojej książce skupia się na leczniczych orzecha palmy kokosowej. Odkrywa: kokos to naturalny antybiotyk.

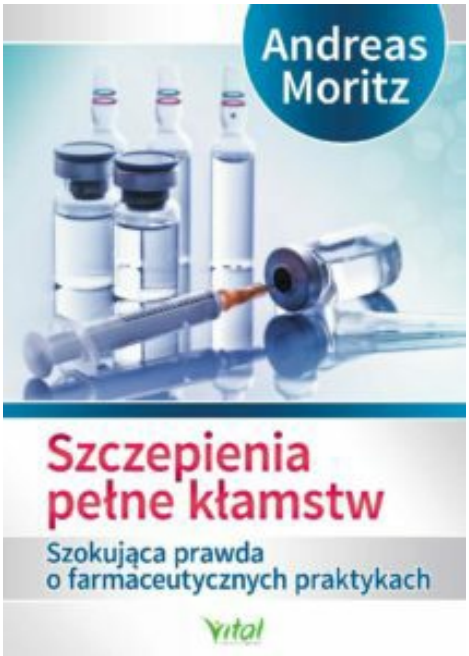
Lecznicze właściwości kokosa

Znany dietetyk nazywany „doktorem Kokosem" dowodzi, że kokos jest odżywczym pokarmem, działa jak antybiotyk i środek regulujący prawidłowe funkcjonowanie oraz odporność organizmu. Kokos jako naturalny antybiotyk ma szeroki zakres działania, a przy tym nie ma szkodliwych skutków ubocznych. Czy wiesz, że kokos wspomaga również przyswajanie ważnych składników, na przykład witamin takich jak A, D, E i K oraz minerałów jak wapno, żelazo, magnez? Jednocześnie chroni organizm przed infekcjami wywoływanymi przez wirusy, bakterie, drożdże, grzyby, pierwotniaki i owady. Dzięki wykorzystaniu produktów z kokosa poznasz proste metody na:
• wzmocnienie układu odpornościowego,
• ochronę przed nowotworami,
• zapobieganie chorobom serca i udarowi mózgu,
• pozbycie się kamieni nerkowych,
• uzyskanie równowagi poziomu cukru we krwi i zapobieganie cukrzycy,
• zwiększenie energii i poprawienie metabolizmu,
• utratę nadmiernej tkanki tłuszczowej,
• zwalczanie bakterii, wirusów i grzybów,
• ochronę skóry przed wolnymi rodnikami, które powodują przedwczesne starzenie się.

Kokos jako naturalny antybiotyk – na te choroby jest skuteczny

W tej książce Autor przedstawia zalety orzecha kokosowego. Przybliża zbawienne działanie kokosa na nasz organizm. Skupia się na wyjątkowych właściwościach leczniczych oleju kokosowego, mąki, mleczka i wody kokosowej. Dr Fife prezentuje też wyniki wielu badań, które potwierdzają, że produkty z kokosa wzmacniają odporność i gwarantują szybszy powrót do zdrowia. Żywność zawierająca mąkę kokosową poprawia metabolizm i łagodzi objawy związane z zespołem jelita drażliwego. Z łatwością usuwa również pasożyty jelitowe oraz chroni przed rakiem jelita grubego. Olej kokosowy wspomaga leczenie przewlekłych chorób zwłaszcza Alzheimera. Proponowane przez Autora terapie z mleczka i wody kokosowej są skuteczne u osób z cukrzycą, astmą, miażdżycą, nadciśnieniem, zapaleniem stawów, a nawet nowotworami.

Kokosowe panaceum



Szczepienia pełne kłamstw

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Vaccine-nation: Poisoning the Population, One Shot at a Time

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

choroby autoimmunologiczne | mózg | odporność

ISBN: 978-83-8168-713-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

pobierz fragment książki

Szczepienia są obowiązkowe, ale czy są bezpieczne?

Każdy z nas przyjął w swoim życiu co najmniej kilka szczepionek. Z założenia miały nas chronić i budować odporność przed najgroźniejszymi chorobami zakaźnymi. Jeśli dziś sami jesteśmy rodzicami, zdecydowana większość z nas decyduje się jednak szczepić swoje dzieci. W ostatnich latach temat szczepień i ich słuszności stał się dość kontrowersyjny. Wątpliwości co do bezpieczeństwa i zalet szczepionek wybrzmiewają coraz głośniej na całym świecie. Wiele osób rezygnuje z tej formy terapii. Zaczynają stosować medycynę naturalną. Pojawiają się pytania dotyczące tego, czy warto się szczepić, a przede wszystkim czy szczepienia są bezpieczne? Niektórzy rodzice boją się o odczyny poszczepienne, a co za tym idzie o zdrowie swoich małych dzieci. Szczepiąc siebie i swoje dzieci, postępujemy słusznie? Czy wszystkie szczepienia są konieczne? Dlaczego należy je podawać już od urodzenia?

Książka bestsellerowego Autora pomoże Ci należć odpowiedzi na nurtujące pytania dotyczące szczepień i ich bezpieczeństwa

Odpowiedzi na te kluczowe dla zdrowia pytania, które z pewnością ma każdy rodzic przed szczepieniem swego dziecka, udzieli Autor międzynarodowych bestsellerów. W swojej obszernej książce Andreas Moritz szczegółowo opisuje kwestie bezpieczeństwa i zasadności szczepień. Ujawnia też fałszywość tezy o bezpiecznych i zapobiegających chorobom szczepionkach. Na uwagę zasługuje fakt, że Autor dodatkowo potwierdza wynikami niezależnych badań. Wiele uwagi poświęca również najpowszechniejszym mitom dotyczącym szczepień. Jednocześnie Autor odkrywa kolejne kłamstwa, którymi przemysł farmaceutyczny karmi ludzi od wielu pokoleń.

Czy szczepienia są bezpieczne – poznaj poważne skutki szczepień ochronnych

Poznając mity o szczepieniach czy statystyki świadczące o tym, że szczepionki wcale nie wyeliminowały chorób zakaźnych, będziesz mógł świadomie zdecydować, czy warto się szczepić. Warto, abyś wiedział, że wiele ze szczepionek zamiast podnosić odporność, niszczy wydajność układu odpornościowego. Co ciekawe, Autor ujawnia spowodowany w dużej mierze szczepieniami masowy wzrost liczby przypadków alergii, egzem, artretyzmu, refluksu żołądkowego. A nawet tak poważnych jak nowotwory, cukrzyca, schorzenia nerek, choroby neurologiczne i autoimmunologiczne oraz nagłej śmierci łóżeczkowej u niemowląt.

Co więcej, udowadnia, że wśród zaszczepionych dzieci wystąpiło znacznie więcej przypadków astmy, ADHD i autyzmu niż u osób, którym szczepień nie podano. Zwraca też uwagę, w jaki sposób szczepionki wpływają na mózg, przekraczając barierę krew-mózg. A ta u niemowląt i małych dzieci nie jest rozwinięta w takim stopniu jak u dorosłych. Podważając zasadność podawania szczepień, Autor radzi, by większym zaufaniem obdarzyć medycynę naturalną i to ją stosować, jako terapię „pierwszego rzutu".

Szczepionki – kto na tym zyskuje i dlaczego?

Z tej publikacji dowiesz się również, dlaczego – jak przedstawia to Autor – większość szczepionek nie jest badana pod kątek długoterminowego bezpieczeństwa, a ich niepożądane efekty, takie jak odczyny poszczepienne, stany zapalne w organizmie i choroby autoimmunologiczne, nigdy nie zostają odnotowane. Zrozumiesz, czyje interesy są tym samym chronione. Decydując się jednak na podanie dziecku szczepionki, warto poznać wszystkie „za" i „przeciw", a także mity dotyczące szczepień.

Poznaj prawdę i decyduj świadomie!

pobierz fragment książki

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;

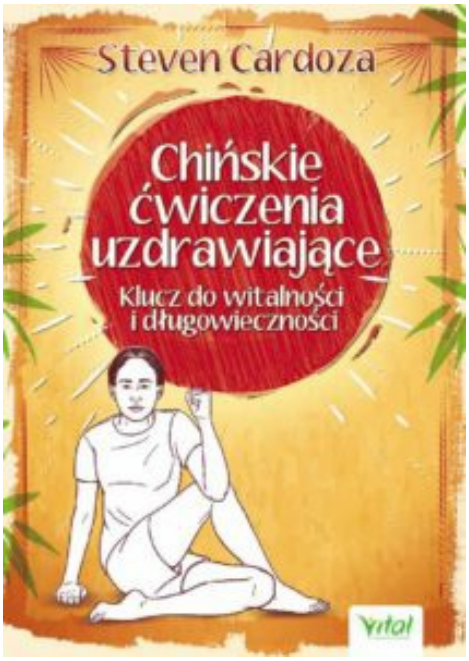
Czy poznałeś już najstarszą formę ćwiczeń dla ciała i duszy?

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



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;

pobierz fragment książki

Codzienność 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.

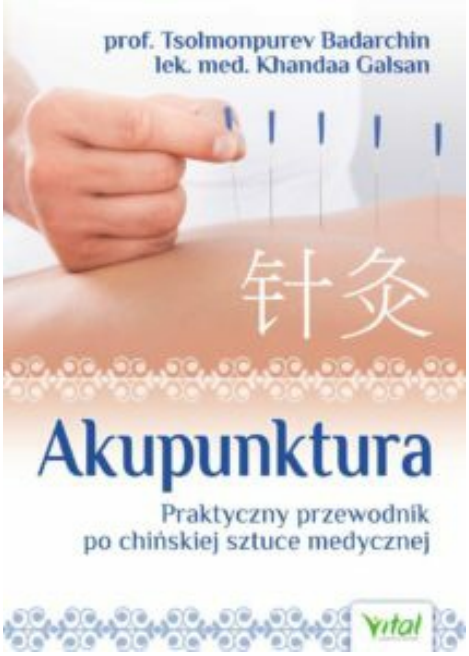
Jak zminimalizować oznaki starzenia, stosując Tradycyjną Medycynę Chińską?

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
Terapie › akupunktura
Zdrowie › choroby

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

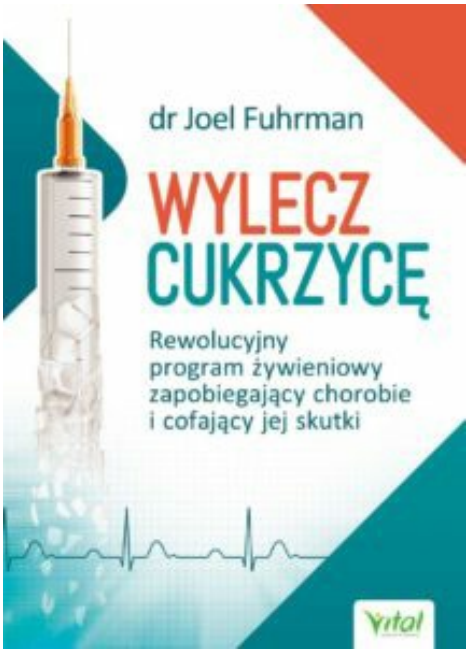
Akupunktura polega na regulowaniu krążenia energii Qi w organizmie. Za pomocą igieł nakłuwa się określone punkty na powierzchni ciała, które są rozmieszczone wzdłuż meridianów, czyli kanałów, którymi wewnątrz organizmu człowieka przemieszczają energie yin i yang . Takie zabiegi pomagają przywrócić zaburzoną 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.

Eksperci 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 bańkoterapia – pomaga w schorzeniach kręgosłupa, rwie kulszowej, bólach mięśniowych, przy przeziębieniach, poprawia krążenie.

Wykorzystaj dawne metody na współczesne choroby



Wylecz cukrzycę

dr Joel Fuhrman

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

Zdrowie › choroby

Dieta › minerały

cholesterol cukrzyca

ISBN: 978-83-64278-25-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** V;

pobierz fragment książki

Możesz przestać chorować na cukrzycę

W przeciwieństwie do obiegowej opinii, cukrzyca nie jest chorobą nieuleczalną.
Nie musi także skracać życia, ani skutkować wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca, niewydolnością nerek, ślepotą czy innymi zagrażającymi życiu dolegliwościami. Tak naprawdę większość chorych na nią może w bardzo prosty sposób całkowicie odzyskać zdrowie i przestać przyjmować leki.

Dowiedz się, jak zapobiegać i leczyć cukrzycę

Autor, opierając się na swoim wieloletnim doświadczeniu, pokazuje, jak zapobiegać, a także leczyć cukrzycę oraz towarzyszące jej dolegliwości, jednocześnie pozbywając się zbędnych kilogramów. A wszystko dzięki diecie bogatej w składniki odżywcze aktywujące samouzdrawiające mechanizmy ludzkiego ciała.

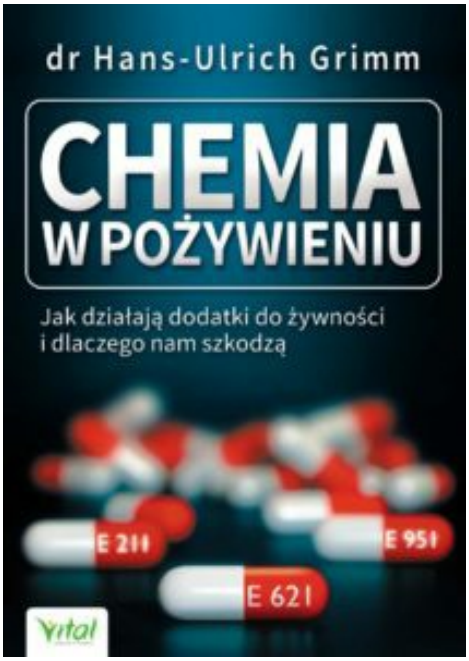
Poczuj różnicę od pierwszego dnia stosowania planu diety

Doktor Fuhrman – dyplomowany lekarz medycyny, specjalista w dziedzinie żywienia i dietetyki oraz autor bestselleru „Superodporność" – prezentuje prosty plan, którego podstawą są pyszne, zdrowe posiłki. Zaczyna on działać już pierwszego dnia od jego zastosowania i natychmiast otwiera przed Tobą drogę ku długiemu, dobremu i wolnemu od chorób życiu. Wyjaśnia, jak wyeliminować skoki cukru, ograniczyć ilość przyjmowanej insuliny lub nawet w ogóle ją odstawić, uzyskać prawidłową, stabilną wagę ciała oraz uniknąć problemów zdrowotnych.

Potwierdzona skuteczność

Prezentowany w książce program jest skuteczny zarówno w przypadku cukrzycy typu 1 jak i typu 2, czego dowodem jest ponad dziesięć tysięcy pacjentów doktora Fuhrmana wyleczonych w przeciągu jego dwudziestoletniej praktyki lekarskiej.

Nastał kres cukrzycy!



pobierz fragment książki

Chemia w pożywieniu

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Chemie im Essen: Lebensmittel-Zusatzstoffe. Wie sie wirken, warum sie schaden

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-64278-28-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Jak czytać etykiety na produktach spożywczych?

Każdemu człowiekowi zdarzyło się przynajmniej raz w życiu przeczytać informacje podane na etykiecie kupowanego przez niego produktu. Szczególnie ciekawą lekturą w takich chwilach bywa skład pozornie nieskomplikowanych specjałów branży spożywczej. Jak odcyfrować zawarte tam skróty i na które z nich należy zwrócić szczególną uwagę? Odpowiedzi udziela Autor bestsellerów „Nie jedz tego!" i „Cukrowa mafia", którego publikacje są zmorą koncernów spożywczych.

Sprawdź, co tak naprawdę jesz

Jak dr Grimm przekonuje w swojej najnowszej książce, pożywienie produkowane na skalę przemysłową potrzebuje chemicznych dodatków. Niestety, człowiek już nie – one mu po prostu szkodzą. Autor analizuje działanie najpopularniejszych dodatków do produktów spożywczych, w tym aromatów, enzymów, środków modyfikowanych genetycznie, maltodekstryny, ekstraktu drożdżowego i syropu glukozowo-fruktozowego. Dochodzi przy tym do szokujących wniosków.

Starzejesz się i chorujesz przez jedzenie

Dzięki tej publikacji poznasz powiązania chemicznych środków w jedzeniu z szybszym starzeniem się i chorobami układu krążenia. Dowiesz się, jakie zmiany w organizmie ludzkim wywołuje Cola Light i ksylitol oraz dlaczego gotowe dania mogą powodować poważne schorzenia jelit. Autor ujawnia także szokującą prawdę o chemii znajdującej się w uwielbianych przez dzieci napojach i słodyczach. Zdradza również, jakie zagrożenia skrywają się w margarynach imitujących masło.

Nieujawniane informacje

Dowiedz się, co o dodatkach do żywności sądzą eksperci i dlaczego ich przerażenie jest bagatelizowane i nie dopuszczane do środków masowego przekazu.

Poznaj całą prawdę i przestań truć siebie i bliskich

Vademecum naturalnego zdrowia

Andreas Moritz John Hornecker

Tytuł oryginału: Simple Steps to Total Health

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › ajurweda
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

oczyszczanie organizmu | terapie naturalne | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-64278-26-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

pobierz fragment książki

Sam zaprogramuj swoje ciało dzięki naturalnym sposobom na odzyskanie zdrowia

Niewiele osób może o sobie powiedzieć, że są w pełni zdrowe. Sądzimy, że uciążliwe dolegliwości, objawy, choroby i rozmaite bolączki są nam po prostu pisane. Nic bardziej mylnego! Czy wiesz, że Twoje ciało jest z natury zaprogramowane na bycie zdrowym i pełnym siły witalnej przez cały czas trwania życia. Podczas gdy choroby są wynikiem niewłaściwych nawyków, nieodpowiedniej diety i niestosowania się do prostych zasad zdrowego odżywiania. Dlatego, choć trudno w to uwierzyć, większość trapiących nas dolegliwości jest wywoływana przez zaburzenia w pracy wątroby, nerek, układu pokarmowego, odwodnienie.

Chorujemy, bo nieświadomie zaburzamy pracę organów wewnętrznych

Jakie są naturalne sposoby na odzyskanie zdrowia? Jak zmienić swój styl życia i włączyć do niego zasady zdrowego odżywiania? Czy można rozpoznać pułapki czyhające w żywności? Jakie są najskuteczniejsze metody detoksu i oczyszczania organizmu? Czy medycyna naturalna i terapie naturalne poradzą sobie w starciu z chorobami trudnymi w leczeniu? Odpowiedzi na te i podobne pytania o choroby, zdrowie i uzdrawianie organizmu znajdziesz w tej książce. Jej Autorzy rzucają nowe światło na najpopularniejsze choroby. Ukazują, w jaki sposób sami je wywołaliśmy poprzez nieświadome zaburzanie funkcjonowania poszczególnych organów. Jednocześnie zdradzają proste, a zarazem najskuteczniejsze metody terapii detoksu i oczyszczania organizmu, nawadniania go, odżywiania i wprowadzania nawyków sprzyjających poprawie zdrowia.

Naturalne sposoby na odzyskanie zdrowia – Twój prosty poradnik

Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji, której Autorzy polecają między innymi ajurwedę i medycynę naturalną, możesz zapobiec schorzeniom układu krążenia, wątroby i innych organów wewnętrznych, płuc, kości, systemu nerwowego oraz narządów zmysłów. Niewątpliwie poprawisz stan swojego zdrowia dzięki zsynchronizowaniu rytmu swojego funkcjonowania z rytmem natury. Dowiedz się, jak tego dokonać. Ta książka to poradnik dla każdego, kto szuka naturalnych sposobów na odzyskanie zdrowia, bez leków, stawiając na terapie naturalne. Ponieważ jej Autorzy korzystają zarówno z najnowszych odkryć medycyny jak i z tradycyjnej medycyny indyjskiej, czyli ajurwedy. Opisują praktyczne ćwiczenia fizyczne, wyjaśniają cykle biologiczne, moc emocji i reakcje ciała na stres. Przede wszystkim Autorzy kładą duży nacisk na zdrowe odżywianie, omawiając między innymi pułapki czyhające w żywności, jak na przykład antybiotyki i bakterie w mięsie, hormon wzrostu w mleku. To w rezultacie niszczy nasze zdrowie.

Ta książka to Twoja recepta na zdrowie!

Jadalne rośliny dziko rosnące

Jürgen Guthmann Roland Spiegelberger Steffen Guido Fleischhauer

Tytuł oryginału: Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

ebooki | olej roślinny | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-511-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

pobierz fragment książki

Wiedza naszych przodków aktualna do dziś

W przyrodzie występuje szeroki wybór dziko rosnących roślin jadalnych. Mogą one wzbogacić nasz jadłospis i charakteryzują się wysoką zawartością odżywczych substancji. Od wieków nasi przodkowie je zbierali. Były one dla nich jednocześnie pożywieniem i lekiem. Teraz każdy z nas może sięgnąć po wiedzę przodków i zaczerpnąć z naturalnego źródła smaku oraz zdrowia.

Czy wiedziałeś o takim zastosowaniu roślin?

Zapewne wszyscy znają bardzo popularną roślinę jaką jest babka lancetowata. Ale już nie wszyscy wiedzą, że z jej młodych liści można przygotować pyszną sałatkę czy ugotować jak szpinak i dodawać do omletów czy jajecznicy. Okłady z babki lancetowatej stosuje się w przypadku zranień, zapaleń skóry, oparzeń, obrzęków i ukąszeń owadów. Powszechnie występującą rośliną jest mniszek, którego liście i korzenie mają działanie moczopędne. Jest też pomocny w dolegliwościach wątroby, oczyszcza krew, łagodzi zaburzenia trawienne. To zastosowanie jedynie 2 spośród 200 roślin opisanych w tej publikacji, a które bez problemu spotkasz na łące, trawniku lub w lesie. Teraz sam możesz sprawdzić w czym pomogą Ci pozostałe z nich.

Jadalne dziko rosnące rośliny na wyciągnięcie ręki

Książka ta jest łatwym w zastosowaniu przewodnikiem. Znajdziesz w niej informacje o najważniejszych i najbardziej u nas rozpowszechnionych dziko rosnących roślinach jadalnych wraz ze zdjęciami i opisem ich właściwości odżywczych i leczniczych. Uzyskasz szczegółowe dane dotyczące tego, jakie części rośliny można zbierać o danej porze roku i w jaki sposób je wykorzystać. Nauczysz się także umiejętnie rozpoznawać trujące rośliny, które można łatwo pomylić z jadalnymi.

Zdrowie i smak z natury

Księga zdrowia mózgu

Carol Colman dr David Perlmutter

Tytuł oryginału: The Better Brain Book: The Best Tool for Improving Memory and Sharpness and Preventing Aging of the Brain

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby

Alzheimer | mózg | Parkinson | poprawa pamięci | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-21-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Zachowaj zdrowy umysł do później starości

Wiele osób sądzi, że słabnięcie umysłu wraz z wiekiem jest w pełni naturalnym procesem. Ludzie ci żyją również w przekonaniu, że codzienne zapominanie błahych czynności jest czymś, co wolno bagatelizować. Istnieje również przeświadczenie, że schorzenia neurodegeneracyjne, takie jak udar mózgu, choroba Alzheimera czy Parkinsona, są czymś w pewnym wieku nieuchronnym. Autor tej książki nie tylko obala powyższe tezy, ale jednocześnie daje w stu procentach skuteczną receptę na zdrowy i w pełni sprawny umysł aż do późnej starości.

Skąd biorą się problemy z pamięcią

Za jakość publikacji odpowiadają bestsellerowi autorzy New York Timesa. Dr David Perlmutter to także członek Amerykańskiego Kolegium ds. Żywienia, specjalista neurolog, lider w dziedzinie medycyny komplementarnej oraz twórca międzynarodowego hitu wydawniczego „Aktywuj pełną moc mózgu". Autorzy wyjaśniają, dlaczego codzienne problemy z pamięcią – zapodziewanie kluczyków do samochodu, zapominanie imion, utrata koncentracji podczas spotkań – są poważnymi sygnałami ostrzegającymi o obciążeniu mózgu. Jednocześnie proponuje prosty program rozwiązania tych problemów.

Zadbaj o swój mózg

Z tej publikacji dowiesz się, jak stworzyć zdrowszy mózg dzięki odpowiedniemu odżywianiu, zmianie stylu życia i gimnastyce tego organu. Nauczysz się także unikać neurotoksyn ukrytych w Twojej domowej apteczce, środkach czystości i jedzeniu. Za pomocą rewizji stylu życia, quizów, ćwiczeń usprawniających pracę mózgu i unikalnego, trzystopniowego programu żywienia oraz suplementacji wyeliminujesz powstałe dotychczas uszkodzenia i przywrócisz młodzieńczą bystrość umysłu.

Zdrowy mózg przez całe życie!

Zdrowie w 7 dni

dr. med. Raimund von Helden

Tytuł oryginału: Gesund in sieben Tagen: Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

Zdrowie › choroby
Zdrowie › długowieczność
Dieta › witaminy

nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-14-3; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

pobierz fragment książki

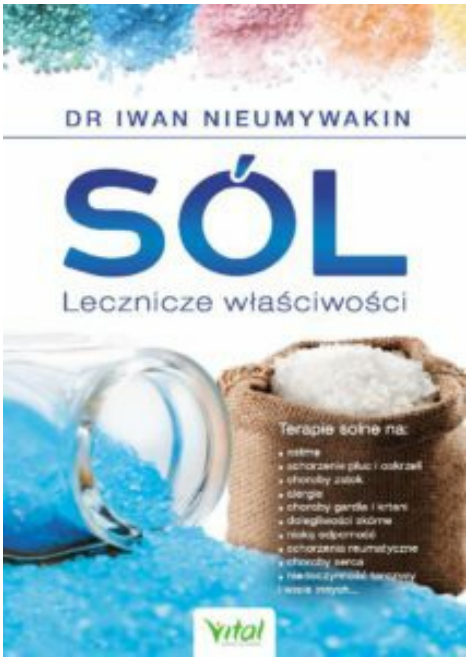
Niezwykle ważna rola witaminy D

Nasz organizm Witaminę D wytwarza pod wpływem promieni słonecznych. W strefie klimatycznej, w której żyjemy, jedynie latem możemy naturalnie uzupełnić tę witaminę w organizmie, dlatego wszyscy jesteśmy narażeni na jej niedobór. Styl życia, czyli częste przebywanie w pomieszczeniach, również ogranicza nam dostęp do tej witaminy. Jej brak może objawiać się chronicznym zmęczeniem, osłabieniem, bólem głowy czy pleców. Niedobór utrzymujący się dłuższy czas, podnosi ryzyko pojawienia się nadciśnienia, cukrzycy, osteoporozy, zachorowań autoimmunologicznych, a nawet raka. Aby temu zapobiec warto przez cały rok kontrolować i utrzymywać na optymalnym poziomie wartość witaminy D w organizmie.

Terapia do zastosowania w domu

Autor jest lekarzem i podczas swojej wieloletniej praktyki opracował bardzo prostą w zastosowaniu i tanią metodę poprawy zdrowia. W książce prezentuje zaledwie 7-dniową terapię witaminą D, która pomoże Ci pozbyć się codziennych dolegliwości. Szczegółowo przedstawia etapy oraz działanie kuracji abyś sam z łatwością mógł ją zastosować. Książka zawiera relacje wielu osób, które dzięki niej zdołały przywrócić zdrowie. Wyjaśnia jak możesz przezwyciężyć liczne dolegliwości całkowicie pozbywając się ich przyczyny. Stosując się do zasad terapii, w ciągu tygodnia odzyskasz radość życia i siły twórcze. Witamina D jest słusznie kojarzona z długowiecznością, ponieważ chroni Twój organizm przed powstawaniem wielu przewlekłych chorób.

Witamina nie tylko ze słońca



pobierz fragment książki

Sól

dr Iwan Nieumywakin

Tytuł oryginału: Соль. Мифы и реальность

Dieta › minerały
Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

seria - zdrowie z natury
zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-426-2; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** VI;

Sól – minerał, który leczy i służy urodzie

Czy wiesz, że sól spożywcza zawiera 2 pierwiastki, natomiast sól morska aż 64? Każdy z nich znajduje zastosowanie w leczeniu wielu chorób i dolegliwości, poczynając od chorób górnego układu oddechowego, poprzez schorzenia stawów i kręgosłupa, a na przypadłościach układu nerwowego kończąc. Ale to nie wszystkie korzyści związane z użyciem soli spożywczej i morskiej. Mądrze stosowana może również służyć do zabiegów kosmetycznych i pielęgnacyjnych, które bez trudu każdy wykona samodzielnie w domu. Sekrety tego niezwykłego minerału odsłania książka „Sól. Właściwości lecznicze", autorstwa dr. Iwana Nieumywakina, który jest niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie medycyny konwencjonalnej, ale też w swojej praktyce lekarskiej chętnie sięga po naturalne metody leczenia.

Sól jako lek i kosmetyk – praktyczne porady

Zastosowanie soli do zabiegów leczniczych i pielęgnacyjnych nie jest trudne. W zasadzie możesz je samodzielnie wykonać we własnym domu. Kąpiele solne, okłady, inhalacje, wcieranie, płukanie jamy ustnej – to najpowszechniej stosowane zabiegi wykorzystujące właściwości lecznicze soli. W tej książce możesz znaleźć wiele praktycznych porad, opisanych w przystępny sposób. Dzięki nim łatwo je wykorzystasz w trakcie pozbywania się swoich chorób i dolegliwości. Co więcej, koszty kuracji nie będą stanowiły zbytniego obciążenia dla Twojego portfela. Wydatki poniesione na zakup soli spożywczej lub morskiej będą niewątpliwie mniejsze od związanych z wizytą w gabinecie lekarskim lub kosmetycznym.

Jak wykorzystać haloterapię, żeby poczuć się lepiej?

Sól znajduje zastosowanie w różnego rodzaju terapiach. Coraz większe grono zwolenników zdobywa haloterapia. Polega ona na oddychaniu powietrzem bogatym w związki soli w specjalnie do tego celu stworzonych warunkach. Brzmi skomplikowanie? Otóż nie! Jaskinie solne, bo o nich właśnie mowa, pojawiły się już w wielu miastach, dzięki czemu dostęp do nich stał się łatwiejszy. Zatem w praktyce nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś dołączył do grona osób korzystających z haloterapii! Sprawdza się ona szczególnie podczas leczenia chorób układu oddechowego – na przykład tarczycy, astmy, chorób płuc czy oskrzeli. Dzięki niej wzmocnisz naturalny system odpornościowy swojego organizmu, bez potrzeby sięgania po tabletki. To także dobry sposób na problemy skórne, takie jak egzema czy łuszczyca. Opisując tę metodę, Autor podaje również listę przeciwwskazań, dzięki której z łatwością zdołasz wybrać terapię odpowiednią dla siebie.

Możesz skorzystać z kąpieli solnych, jeśli chorujesz na:

– choroby układu mięśniowo-szkieletowego (mięśni, ścięgien, stawów),
– choroby obwodowego i centralnego układu nerwowego (przewlekłe zapalenie korzonków nerwowych, nerwobóle),
– choroby układu nerwowego (czynnościowe choroby żołądka, jelit, przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, zapalenie okrężnicy, wrzody żołądka i dwunastnicy, wątroby i pęcherzyka żółciowego),
– przewlekłe choroby układu płciowego kobiet (przewlekłe zapalenie macicy i jej przydatków),
– przewlekłe zapalenia, choroby męskiego układu płciowego (zapalenie gruczołu krokowego, zapalenie cewki moczowej),
– choroby układu metabolicznego i endokrynologiczne patologie,
– choroby dróg moczowych (kamica nerkowa, zapalenie pęcherza moczowego),
– choroby skóry (zapalenia skóry, łuszczyca, zrogowacenie, łojotok, skaza wysiękowa, bielactwo, egzema, neurodermity),
– przewlekłe zatrucia solami metali ciężkich , środkami toksycznymi, jak również konsekwencje długotrwałego stosowania antybiotyków i innych środków farmakologicznych, rehabilitacja organizmu po przebytych chorobach.

Cała prawda o soli!

Płukanie ust olejem

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Oil Pulling Therapy: Detoxifying and Healing the Body Through Oral Cleansing

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › ajurweda
Zdrowie › choroby

ebooki | oczyszczanie organizmu | olej roślinny | zdrowe zęby

ISBN: 978-83-8168-450-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** IV;

pobierz fragment książki

Zdrowie rozpoczyna się w ustach

Często słyszymy o fatalnym oddziaływaniu na stan zdrowia plomb amalgamatowych i poważnych konsekwencjach pozornie nieszkodliwych schorzeń jamy ustnej. Mimo wszystko niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że usta stanowią drzwi do zdrowia. Dolegliwości jamy ustnej 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 zabrzmi 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.

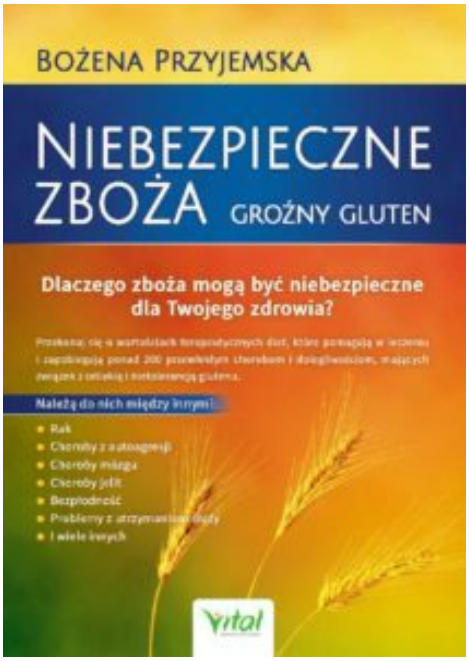
Dlaczego warto ssać olej?

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 tłuszczy, podpowiada, jaki olej wybrać oraz odpowiada na inne pytania dotyczące tego pięknego w swojej prostocie panaceum. Korzystając z naukowych odkryć wyjaśnia, jak olej wpływa na zdrowie ust, zębów, dziąseł i całego ciała.

Zdrowie na lata

Jeśli często masz usuwany kamień nazębny lub cierpisz na halitozę, jest to książka idealna dla Ciebie. Dzięki niej dokonasz detoksykacji całego organizmu i zapewnisz sobie zdrowie na lata. Gwarantuje Ci to nie tylko autor międzynarodowych bestsellerów, ale również tysiące zadowolonych pacjentów.

Przez usta do zdrowia!



Niebezpieczne zboża

Bożena Przyjemska

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

alergie | ebooki | gluten

ISBN: 978-83-8168-451-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** V - zmienione;

pobierz fragment książki

Co tak naprawdę wiesz o zbożach?

Niemal we wszystkich kulturach produkty zbożowe są podstawowym elementem codziennej diety. Mogą przybierać formę chleba, placków, bułek, ciastek, makaronów, płatków i wielu innych. Spożywamy je od wczesnego dzieciństwa do późnej starości, wierząc święcie, że są niezbędne dla zdrowia i bardzo pożywne. Czy jest tak naprawdę ?

Groźne dla zdrowia i życia

Od dawna wiadomo, że wiele poważnych chorób ma związek z nietolerancją i alergią na białka, znajdującego się w zbożach. Dla osób, które są uczulone na gluten, produkty zbożowe są trucizną zagrażającą ich życiu. Natomiast dla tych, którzy nie tolerują glutenu, spożywanie tych produktów powoduje dolegliwości nie tylko jelitowe, ale może być także przyczyną wielu chorób, z nowotworami i chorobami z autoagresji włącznie. Co zatem robić i jakiej szukać alternatywy?

Rady eksperta w trosce o zdrowie

Dzięki Bożenie Przyjemskiej, naturoterapeutce, osteopatce i dietetyczce, będziesz mógł przekonać się o wartościach terapeutycznych diet, które pomagają w leczeniu i zapobieganiu wielu poważnych chorób, mających związek z celiakią i nietolerancją glutenu. Autorka dogłębnie analizuje najnowsze publikacje medyczne, pochodzące z polskich i angielskojęzycznych źródeł, dotyczące uczuleń i nietolerancji glutenu.

Wyeliminuj choroby za pomocą diety

W tej książce znajdziesz również wiele informacji na temat Specyficznej Diety Węglowodanowej, która jest w stanie wyleczyć m.in. takie choroby jak: nowotwory, osteoporozę, choroby zapalne jelit, choroby autoimmunologiczne, przewlekłe bóle, kłopoty z trawieniem i przyswajaniem, bezpłodność, a także wiele innych poważnych dolegliwości. Dodatkowym atutem tej publikacji są zawarte w niej przepisy zarówno dla diety bezglutenowej, bezmlecznej, wegetariańskiej, jak i Specyficznej Diety Węglowodanowej.

Zdrowe życie bez glutenu

Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Stop Alzheimer's Now!: How to Prevent & Reverse Dementia, Parkinson's, ALS, Multiple Sclerosis & Other Neurodegenerative Disorders

Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby

Alzheimer | ebooki | mózg | olej roślinny | Parkinson | starzenie | stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-64278-40-2; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 520; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

pobierz fragment książki

Jak pokonać Alzheimera czy Parkinsona?

Mózg jest w pełni zdolny do prawidłowego funkcjonowania przez całe życie. Demencje i inne choroby mózgu nie są częścią naturalnego procesu starzenia. Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, jak utrzymać zdolności umysłowe, a nawet odwrócić już zaistniałe procesy degeneracyjne. Przekonasz się, że można pokonać Alzheimera czy Parkinsona. Poznasz **naturalne metody leczenia**, dzięki którym zapobiegniesz chorobom neurodegeneracyjnym.

Dieta ketogeniczna i ćwiczenia – poznaj naturalne metody leczenia

Dr Bruce Fife, propagator diety ketogenicznej, przedstawia program poparty długoletnimi badaniami medycznymi, który okazał się skuteczny w przywracaniu prawidłowych funkcji umysłowych i dobrego stanu zdrowia. Dowiesz się, jak zapobiec, a nawet odwrócić objawy choroby Alzheimera, Parkinsona, stwardnienia rozsianego (SM), stwardnienia zanikowego bocznego (ALS), padaczki, cukrzycy, udaru mózgu i innych. Autor opisuje przyczyny powstawania tych chorób i udowadnia, że każdą z nich można wyeliminować poprzez odpowiednią profilaktykę. Opracował specjalny program, na podstawie którego możesz już dziś zadbać o przyszłość swoją i bliskich. Składa się on z diety, sposobów na pozbycie się infekcji i bakterii oraz zestawu ćwiczeń. Informacje są użyteczne nie tylko dla tych, którzy cierpią z powodu chorób neurodegeneracyjnych, ale dla każdego, kto chce ich uniknąć.

Olej kokosowy i terapia ketonowa – jak samodzielnie pokonać Alzheimera?

Ketony mają potężny leczniczy wpływ na mózg, normalizując jego działanie i wprowadzając homeostazę. Terapia ketonami jest od ponad 90 lat z sukcesem wykorzystywana w leczeniu epilepsji. Niewątpliwie to jedyne znane lekarstwo, które rzeczywiście może wyleczyć z epilepsji. Olej kokosowy może przynieść korzyści każdemu cierpiącemu na zaburzenia neurologiczne. Dzieje się tak dlatego, że ketony, które wytwarza dostarczają energię do mózgu i stymulują jego leczenie oraz naprawę. Dzięki temu poradnikowi odkryjesz znaczenie terapii ketonowej dla zdrowia mózgu i dowiesz się jak pokonać Alzheimera. Poznasz też przepisy diety ketogenicznej, które poprawiają pracę mózgu. Zaprezentowane dania nie tylko świetnie smakują, ale również będą łatwe do samodzielnego przygotowania.

Profesjonaliści polecają tę książkę

Książka Jak pokonać Alzheimera… dra Bruce'a Fife'a jest lekturą obowiązkową dla każdego, kogo dotyczy choroba Alzheimera. Kompleksowo analizuje czynniki, które są przyczyną aktualnej epidemii Alzheimera oraz wyjaśnia jak zmiany w diecie i spożywanie oleju kokosowego mogą zasadniczo zmienić bieg tej choroby.
lek. med. Edmond Devroey, The Longevity Institute,
www.longevinst.org

Zachowaj młody umysł przez całe życie

Cud oleju lnianego

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Leinöl macht glücklich. Das blaue Ernährungswunder

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › dieta ketogeniczna

olej lniany | olej roślinny

ISBN: 978-83-64278-32-7; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Właściwości lnu znane są od wieków

Len towarzyszy człowiekowi już od bardzo dawna. Odgrywał on znaczącą rolę w historii ludzkości, a jego głównymi zaletami były włókna służące do produkcji ubrań oraz właściwości prozdrowotne. Obecnie, zauważyć możemy swoisty „renesans" lnu, ponieważ na nowo zaczęto doceniać jego lecznicze działanie. Zainteresowanie tą rośliną wzrasta, wraz z przybywaniem wiedzy na temat jej zdrowotnych właściwości

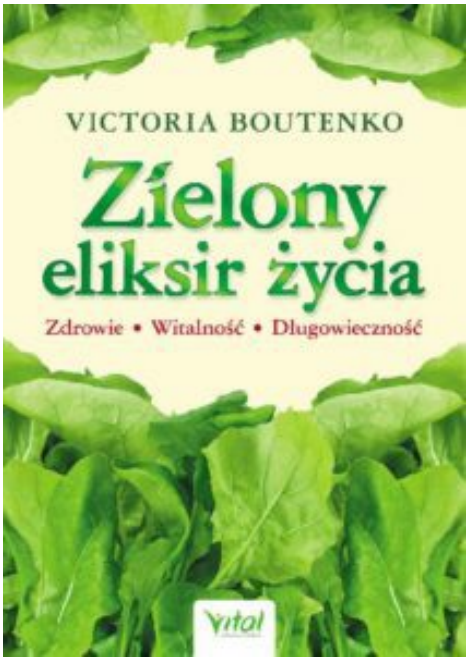
Sprawdź, jakie dolegliwości złagodzi len

Dr Hans-Ulrich Grimm jest ekspertem od spraw żywności, który w tej książce prezentuje uzdrawiającą siłę i potencjał tkwiący w tej roślinie. Znajdziemy w niej informacje jak wykorzystać siemię i olej lniany w codziennym życiu. Dowiemy się także dlaczego jego cudownymi właściwościami zainteresowali się ostatnio naukowcy, lekarze, a nawet koncerny rolnicze. Zawarty wykaz dolegliwości, przy których siemię i olej lniany działają leczniczo i profilaktycznie oraz szereg przepisów kulinarnych to dodatkowe atuty tej publikacji.

Wzmocnij ciało i duszę

Zastosowanie oleju lnianego jest wszechstronne. Jest dobry dla ciała i duszy, wyostrza umysł i wzmacnia psychikę. Przeciwdziała zawałom serca i nadciśnieniu, zaburzeniom trawienia, wielu chorobom cywilizacyjnym, cukrzycy, a nawet niektórym nowotworom. To niezwykle cenne źródło życiodajnych kwasów tłuszczowych Omega 3 i Omega 6. Przynosi doskonałe efekty przy wzmacnianiu włosów oraz jak dowodzą najnowsze badania, uchodzi również za tajną broń przeciw starzeniu się. Ten naturalny olej pomoże Ci odzyskać zdrowie i witalność.

Sprawdź, w czym len pomoże Tobie.



pobierz fragment książki

Zielony eliksir życia

Victoria Boutenko

Tytuł oryginału: Green for Life

Dieta › zdrowe odżywianie Dieta › witaminy

smoothie zdrowe odżywianie nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-574-9; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** III;

Potężna dawka zdrowych substancji

Zielone szejki to prawdziwa „bomba" witaminowa. Przygotowuje się je na bazie liściastych warzyw z dodatkiem ulubionych owoców. Są smaczne i niezwykle odżywcze, idealne dla ludzi w każdym wieku. Zawierają dużo błonnika oraz kwasów tłuszczowych omega-3. Wypijając zaledwie 2 szklanki dziennie tego cudownego eliksiru dostarczasz organizmowi potężną dawkę chlorofilu, witamin, minerałów, enzymów i antyoksydantów.

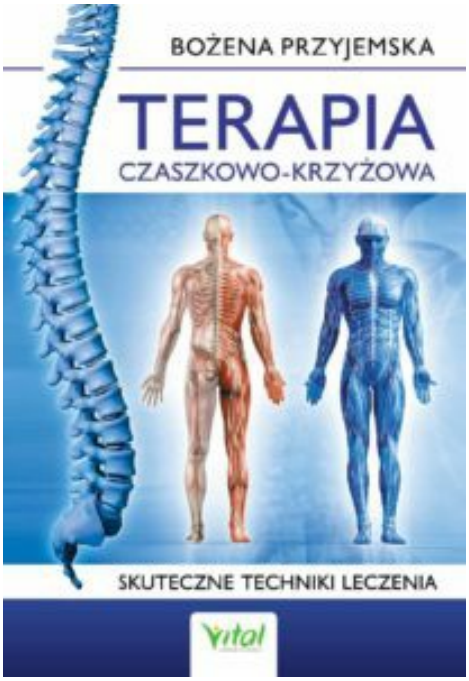
Wnioski oparte na badaniach naukowych

Victoria Boutenko to propagatorka surowej żywności i zwolenniczka zielonych koktajli. Opierając się na najnowszych doświadczeniach naukowych, przedstawia w tej publikacji liczne korzyści płynące z wybierania surowych produktów zamiast tych gotowanych. Jej najnowszą i najważniejszą zasługą na polu zrozumienia żywieniowych potrzeb człowieka są badania nad wartością odżywczą zieleniny oraz propagowanie opartych na niej koktajli, które w rewolucyjny sposób pomagają osiągnąć zdrowie, niezależnie od diety czy stylu życia.

Zdrowe szejki dla wszystkich

Książka stanowi prawdziwą kopalnię informacji na temat „zielonego" żywienia. Zawarte w niej historie osób pijących odżywcze szejki oraz dodatkowe przepisy staną się źródłem Twojej inspiracji do samodzielnego ich komponowania. Niezależnie od tego czy jesteś wegetarianinem, weganinem czy amatorem mięsa regularne ich spożywanie pozytywnie wpłynie na stan Twojego zdrowia. Przekonaj się, że roślinny eliksir życia jest pokarmem doskonałym.

To prawdziwy cud natury.



Terapia czaszkowo-krzyżowa

Bożena Przyjemska

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

ebooki masaż powięzi

ISBN: 978-83-64278-65-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** IV - dodruk;

pobierz fragment książki

Terapia czaszkowo-krzyżowa na wiele dolegliwości

Czym jest tytułowa terapia? Z jakiego powodu medycyna konwencjonalna nie uznaje istnienia systemu czaszkowo-krzyżowego? I dlaczego ludzie cierpią pomimo rozwiniętych technik medycznych?

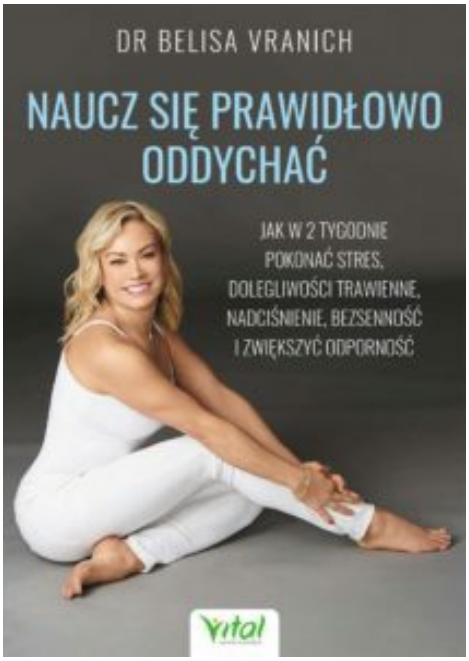
Czy wiesz, czym jest terapia czaszkowo-krzyżowa?

Książka opisuje terapię czaszkowo-krzyżową jako holistyczny system terapeutyczny. Zakłada ona, że pod wpływem przeróżnych czynników – urazów, stresu, traumatycznych przeżyć – powstają w organizmie zatory energetyczne, które blokują jego prawidłowe funkcjonowanie. W publikacji tej znajdziesz dokładny opis, w jaki sposób terapeuta wyczuwa pulsowanie płynu mózgowo-rdzeniowego i jak delikatnym dotykiem usuwa napięcia. A dzięki dokładnemu wyjaśnieniu wszystkich etapów przeprowadzenia zabiegu dowiesz się, jak używając intencji można wprowadzać do tkanek informację, która pomaga uruchomić mechanizmy samoleczenia.

Dla zaawansowanych i początkujących

Terapia ta pomaga w bardzo wielu dolegliwościach, takich jak: kłopoty z koncentracją, zaburzenia osobowości, nadpobudliwość u dzieci i dorosłych, stres, dysleksja, bóle i zawroty głowy, migreny, kłopoty ze wzrokiem i słuchem, zapalenia zatok, wady wymowy, a także bóle kręgosłupa i pleców – może być pomocna dla każdego. Książka stanowi idealny podręcznik nie tylko dla zaawansowanych terapeutów ale także dla osób początkujących w tej dziedzinie a dołączone ilustracje pomogą w zapoznaniu się ze szczegółami anatomicznymi istotnych dla terapii części ciała. To jedna z niewielu bezinwazyjnych, bezbolesnych a przy tym bardzo skutecznych metod przywracania zdrowia.

Skuteczna metoda poprawiania zdrowia!



Naucz się prawidłowo oddychać

dr Belisa Vranich

Tytuł oryginału: Breathe: The Simple, Revolutionary 14-Day Program to Improve Your Mental and Physical Health

Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › zakwaszenie organizmu
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

ebooki | jak prawidłowo oddychać | stany zapalne | układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-209-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Bezpłatny lek zmieniający życie!

Cierpisz z powodu bezsenności, stresu, niepokoju, braku energii? A może masz problemy z obniżoną odpornością, wysokim ciśnieniem, refluksem, bólem pleców lub przedwczesnym starzeniem się organizmu? Zapomnij o nich! Bez leków! Autorka dr Belisa Vranich ma dla Ciebie bezpłatne, nie posiadające skutków ubocznych lekarstwo jakim jest oddychanie!

Niewystarczające dotlenienie organizmu

Z obserwacji naukowców wynika, że większość ludzi oddycha nieprawidłowo – za płytko i nie używając przepony (dotyczy to głównie kobiet). Dlaczego tak się dzieje? Jak twierdzi Autorka, to wina naszego stylu życia, wszystko robimy dziś szybko: chodzimy, jemy, komunikujemy się. Nasz organizm stale wystawiony jest na działanie stresu oksydacyjnego, co w rezultacie skutkuje przełączeniem się oddechu w „tryb szybki", który wywołuje pogorszenie stanu zdrowia. Jak robić to prawidłowo? W tej bestsellerowej publikacji znajdziesz szczegółowe wyjaśnienia, ćwiczenia oddechowe, a także porady i wskazówki, które nauczą Cię świadomego oddychania oraz pomogą w odzyskaniu zdrowia.

Ekspert w dziedzinie oddychania

Dr Belisa Vranich, psycholog kliniczny i wiodący ekspert w zakresie zdrowia psychicznego i sprawności fizycznej, przedstawi Ci 14-dniowy program, dzięki któremu odzyskasz zdrowie fizyczne i psychiczne. Opracowana przez nią metoda pokaże, że zmiana sposobu oddychania naprawdę wpływa – i to natychmiast – na ciało, umysł i ducha. Co więcej, wpływ ten ma miejsce zarówno na poziomie komórkowym, jak i mięśniowym.

Skutki nieprawidłowego oddychania

Nieprawidłowe oddychanie powoduje dostarczenie organizmowi zbyt małej ilości tlenu. W wyniku tego pierwszymi objawami są zmęczenie, ból głowy oraz rozdrażnienie. Wiele chorób spowodowanych jest albo zaostrza się na skutek braku tlenu lub zaburzeń jego równowagi. Być może Twój organizm jest nadmiernie zakwaszony lub jest w nim stan zapalny. Albo masz kilka nadprogramowych kilogramów, które trudno Ci zrzucić z powodu wysokiego poziomu kortyzolu. A może dręczą Cię kłopoty z pamięcią? Twój poziom energii spada, ponieważ nie zapewniasz swoim komórkom paliwa – czyli tlenu!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

– nauczysz się prawidłowego oddychania,
– zrozumiesz, jak Twój styl życia wpływa na oddech,
– odkryjesz, w jaki sposób niewłaściwe oddychanie oddziałuje na Twoje zdrowie,
– dowiesz się jak na niedotlenienie organizmu wpływa syndrom SMS-owej szyi, zachowanie niewłaściwej pozycji siedzącej np. w miejscu pracy, czy nierozciągnięta przepona,
– pokonasz zmęczenie, ból pleców, bezsenność, stres, nerwowość, wysokie ciśnienie krwi,
– zwiększysz jasność umysłu, odtrujesz ciało i odmłodzisz skórę.

Opinie na temat książki

Kluczem do zachowania spokoju jest oddychanie. W tej książce dr Belisa uczy nas jak oddychać w sposób, który natychmiast uspokaja nas, a więc i wszystkich wokół: prosty, praktyczny i niezwykle skuteczny.
– Cesar Millan, behawiorysta psów, osobowość medialna

Jasna, prosta, mocna – w swojej nowej książce dr. Belisa pokazuje, dlaczego wszystko zaczyna się od oddechu i jak poprawić oddech dla zdrowia psychicznego i fizycznego, energii i maksymalnej wydajności. Pomysły w tej książce – i techniki dr. Belisy – są rewelacyjne.
– Jason Fine, redaktor naczelny *Rolling Stone*

Nauka oddychania była dla mnie przełomem, po krótkim czasie wykonywania ćwiczeń mój stan znacznie się polepszył. Doktor Belisa posiada nie tylko ogromną wiedzę na ten temat, ale jej intuicyjny zmysł i szczera opieka błyszczą na każdej stronie tej książki. Uzdrowiciele tacy jak ona są trudni do znalezienia, dlatego czuję się bardzo szczęśliwa, że ją poznałam.
– Jen Widerstrom, trener w programie „The Biggest Loser"

Książka fachowo łączy naukę, powtarzające się inspiracje i precyzyjne wskazówki, aby zachęcić czytelników do opracowania podstawowego narzędzia do przywracania zdrowia: regularnej praktyki oddychania. dr Belisa Vranich prostym językiem opisuje, jak odzyskać swoją witalność i zrestartować ciało, robiąc coś, o czym wszyscy zapomnieliśmy dawno temu – oddychaj!
– dr Anthony J. Lyon, dyrektor medyczny, The Ash Center, NYC

Weź głęboki oddech!

Koniec z migreną

Jenny Turknett dr Josh Turknett

Tytuł oryginału: The Migraine Miracle: A Sugar-Free, Gluten-Free, Ancestral Diet to Reduce Inflammation and Relieve Your Headaches for Good

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

ból | ebooki | stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-150-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Nieprzewidywalna migrena

Migrena jest to proces zachodzący w mózgu, który po uaktywnieniu może wywoływać mnóstwo symptomów. Wśród nich należy wymienić: otępienie, mrowienie, zaburzenia widzenia, nudności, wymioty, zawroty głowy, zmęczenie i bóle głowy. Choć migreny zwalają nas z nóg i sprawiają, że czujemy się okropnie, chyba najgorsze w nich jest to, że nie da się ich przewidzieć. Gdybyśmy tylko wcześniej wiedzieli, kiedy zamierzają uderzyć i na jak długo, wtedy moglibyśmy dostosować do nich życie. Najbardziej na naszej psychice odbija się to, że tak naprawdę nie wiemy, czy następnego dnia będziemy w formie czy nie. To sprawia, że większość osób cierpiących na migrenowy ból głowy żyje w stanie permanentnego lęku.

Migrena z aurą

U wielu osób ból migrenowy poprzedza występowanie aury, która może przybierać wiele form. Zaburzeniom wzrokowym najczęściej towarzyszą zaburzenia odczuwania jak mrowienie twarzy czy ręki. Ale oprócz tego, występują też takie objawy jak tymczasowe zaburzenia mowy, osłabienie kończyn, podwójne widzenie, zawroty głowy, a nawet całkowity paraliż czterokończynowy. Ważne jest jednak to, że te wszystkie zaburzenia neurologiczne są zawsze tylko tymczasowe i ustępują po 20-45 minutach.

Książka, która przywraca migrenowcom nadzieję

W tej publikacji neurolog, w przeszłości również cierpiący na migreny, oferuje czytelnikom rewolucyjne lekarstwo dietetyczne, które zadziałało w jego przypadku oraz u jego licznych pacjentów. Chodzi o dietę o niskiej zawartości pszenicy, cukru i przetworzonej żywności. Ponadto jadłospis powinien być bogaty w organiczne, wysokobiałkowe produkty zwierzęce. Książka analizuje także związek pomiędzy stanami zapalnymi, dietą i migrenami oraz zawiera 21-dniowy plan posiłków. Przestrzegając tego łatwego planu odżywiania możesz cieszyć się życiem wolnym od objawów migreny.

Skorzystaj z doświadczenia specjalistów

Doktor Josh Turknett w 2001 roku ukończył Emory School of Medicine. Jest specjalistą neurologiem oraz zajmuje się badaniami klinicznymi na polu migreny, udarów, choroby Alzheimera i Parkinsona. W Atlancie prowadzi prywatną praktykę neurologiczną, do której zgłasza się wielu pacjentów i już dwa razy portal www.vitals.com uznał go za jednego z najlepszych lekarzy w Stanach Zjednoczonych. Jenny Turknett ma doświadczenie w pieczeniu, obsłudze gastronomicznej i planowaniu imprez. Obecnie pracuje jako freelancerka i pisze o jedzeniu, a także jest krytykiem kulinarnym dla Atlanta Journal-Constitution.

Miej migrenę z głowy!

Medyczna marihuana – praktyczne zastosowanie

Laurie Wolf Mary Wolf

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

Zdrowie › stres
Zdrowie › choroby
Terapie › zioła
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 roztargnienia 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 słodyczy 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 przeciwkonwulsyjne 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, przeciwlękowe, uspokajające i neuroprotekcyjne. 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!

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
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

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?

Gruczoł 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 rodnego 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 menstruacją, 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 poważnym atakami niedoczynności. Wyzwoliła 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*

Kuracja antystresowa

Peter Beer

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

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

układ krążenia

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

pobierz fragment książki

Walka ze stresem – czas start!

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

Proste sposoby radzenia sobie ze stresem

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

Skutki stresu – niebezpieczne dla zdrowia

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

Poznaj zaledwie kilka z nich:

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

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

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

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!

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
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

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, cytyniec 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, zebrała aktualne wyniki badań naukowych i stworzyła jedyne na rynku kompendium wiedzy dotyczące właściwości i działania różeńca 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 różeńca 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 zrzucenie dodatkowych kilogramów.

Pozwól sobie na naturalny doping!

Kardiolog Paleo

dr Jack Wolfson

Tytuł oryginału: The Paleo Cardiologist: The Natural Way to Heart Health

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

cholesterol | ebooki | układ krążenia | zdrowe serce

ISBN: 978-83-8168-011-0; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Choroby serca i układu krążenia – plaga naszych czasów

Bardzo dynamiczny styl życia, nieodpowiednia dieta, brak ruchu, stres a także chemikalia obecne w środowisku sprawiają, że w zastraszającym tempie rośnie liczba osób cierpiących na choroby serca i całego układu krążenia. Wzrasta ilość zawałów, udarów mózgu, coraz więcej osób choruje na cukrzycę, ma nadciśnienie, podwyższony cholesterol czy migotanie przedsionków. Lekarze jednak nie wiedzą, jak zapobiegać chorobom serca i stale przepisują niebezpieczne pigułki i stosują te same nieskuteczne procedury. Czy jest jakiś sposób, by przerwać to błędne koło? Jak zadbać o zdrowe serce?? Czy dieta Paleo, rzeczywiście, jest dietą zdrowego serca?

Jedz zgodnie z dietą Paleo i bądź zdrowy!

Autor dowodzi, że rozwiązaniem wszelkich zdrowotnych problemów z sercem jest dieta Paleo. Zwana inaczej dietą paleolityczną lub dietą człowieka pierwotnego opiera się na eliminowaniu niektórych produktów z naszego jadłospisu w celu oczyszczenia organizmu. Składa się głównie z warzyw i owoców, mięsa – najlepiej z wypasu pastwiskowego – a także jajek, orzechów, ryb i grzybów. Wyklucza zboża, rafinowane oleje, rośliny strączkowe, produkty przetworzone i cukier, co w konsekwencji prowadzi do mniejszego spożycia soli i kalorii. Korzysta na tym nie tylko nasza figura, ale przede wszystkim zdrowie i serce.

Nie tylko dieta Paleo, ale i styl życia w zgodzie z naturą

Określenie „Paleo" jest szerokim pojęciem i odnosi się nie tylko do diety, ale również do stylu życia. Jak dowodzi dr Wolfson, konieczne jest dostosowanie współczesnego trybu życia, by był on jak najbardziej naturalny, podobny do naszych przodków. Ważną rolę odgrywa aktywność fizyczna i odpowiednio dobrane ćwiczenia. Regularny ruch zapobiega chorobom układu krążenia, m.in. nadciśnieniu, niewydolności serca i arytmii. Zdrowy sen o optymalnej długości to podstawa prawidłowego funkcjonowania za dnia, gdyż podczas jego trwania organizm regeneruje się i naprawia szkody wyrządzone przez stres psychiczny i fizyczny. Zrównoważone posiłki, posty przerywane, oczyszczenie organizmu z chemikaliów i naturalna higiena, to tylko kilka z wielu filarów stylu życia Paleo, o którym dowiesz się z tej publikacji.

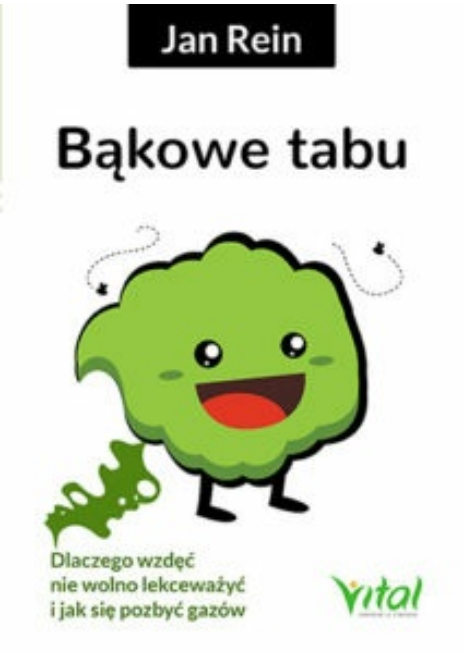
Chemiczna zupa, w której pływamy

Z pewnością lubisz ładny zapach świec, odświeżaczy powietrza, cieszysz się również, gdy kupisz nowy dywan czy pomalujesz ściany. Ale czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad ilością szkodliwych zapachów i substancji, które Cię otaczają? Nie? A powinieneś. Zanieczyszczenia są wszędzie, a toksyczne cząsteczki są wdychane przez płuca, wchłaniane przez skórę, przyjmowane wraz z pożywieniem i wodą. Ta publikacja dowodzi, że im więcej chemicznych substancji, tym więcej chorób serca – problemów z układem krążenia, miażdżycą, nadciśnieniem czy zawałami. Dzięki niej dowiesz się, co możesz zrobić, by oczyścić organizm ale także w swój dom i miejsce pracy z jak największej liczby toksyn i środków chemicznych.

Weź zdrowie serca w swoje ręce

Zawały serca, udary mózgu, cukrzyca, nadciśnienie, migotanie przedsionków – możesz uniknąć wszystkich tych chorób stosując dietę Paleo. Z niniejszej publikacji dowiesz się, jakie są prawdziwe przyczyny chorób serca i jak w naturalny sposób możesz im zapobiegać. Poznasz prawdę na temat cholesterolu i jego znaczenie dla każdej komórki w organizmie. Autor ujawnia, dlaczego stres jest tak szkodliwy dla Twojego serca i prezentuje sposoby, byś znów poczuł się zrelaksowany. Dowiesz się, jak przeprowadzić oczyszczanie organizmu z chemikaliów i metali ciężkich, a także zapoznasz się z dwudziestoma najważniejszymi badaniami krwi oraz suplementami niezbędnymi dla zdrowia serca.

Dieta Paleo – dieta zdrowego serca



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 spisek, 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!

Kompendium zdrowego odżywiania

dr Andrea Überall Prof. dr Florian Überall

Tytuł oryginału: Ess-Medizin für dich: Der eigene Weg zur richtigen Ernährung

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

cholesterol | Parkinson | układ trawienny | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-018-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Eksperci leczenia żywnością

Prof. dr Florian Überall i dr Andrea Überall, autorzy bestsellera „Uzdrawianie żywnością" powracają z kolejną książką! W swojej najnowszej publikacji skupiają się nie tylko na rozwinięciu tematu zdrowego odżywiania i mitów z nim związanych, ale przede wszystkim dają klucz do opracowania indywidualnej i dopasowanej do Twoich potrzeb diety. Szczegółowo omawiają działanie ludzkiego organizmu, przyglądają się roli jelit oraz przybliżają zagrożenia związane ze zmęczonymi nadnerczami.

Jak jeść zdrowo?

Przy większości spożywanych przez nas posiłków nachodzą nas silne wątpliwości. W głowie niezmiennie rodzą się pytania czy jedzenie, po które sięgamy jest wystarczająco zdrowe, czy może szkodliwe? Czy kieliszek alkoholu wypity po zjedzeniu tłustego kotleta ułatwi trawienie? Czy wodę należy pić przed czy po posiłku? Czy produkty o niskiej zawartości węglowodanów bądź tłuszczów są dobre dla naszego organizmu? Czy mięso i tłuszcze trans przyczyniają się do powstania nowotworów? Czy fruktoza szkodzi zdrowiu? Czy smoothie to nowe superfood? Czy diety niskocholesterolowe są dobre dla zdrowia? Po przeczytaniu tej książki wszystko stanie się jasne!

Zasady zdrowego odżywiania w pigułce

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:
– dokonasz analizy swojego stanu zdrowia,
– dowiesz się, w jaki sposób przywrócić harmonię jelitom,
– poznasz rolę probiotyków i prebiotyków w utrzymaniu zdrowej flory bakteryjnej,
– odkryjesz, jakie zagrożenie niesie ze sobą nadmierne przyjmowanie leków,
– zrozumiesz, dlaczego powinniśmy codziennie rozrzedzać krew,
– uzmysłowisz sobie czym charakteryzuje się zmęczenie nadnerczy i jakie niesie zagrożenia,
– dowiesz się, w jaki sposób pigułki antykoncepcyjne niszczą bakterie jelitowe,
– poznasz swój indywidualny typ odżywiania wg Pięciu Przemian,
– odkryjesz roślinę, która leczy wszystkie choroby,
– przyswoisz sobie wszystko, co powinieneś wiedzieć o glutenie,
– przeczytasz czym jest dobry cholesterol i jaką pełni funkcję w naszym organizmie
– dowiesz się jak schudnąć,
– odkryjesz dlaczego jedzenie owadów jest zdrowe.

Zaproś Dietę według Pięciu Przemian do swojego życia

Autorzy są wyznawcami trendu, który postrzega człowieka jako złożoną całość, łączy w jedno ciało i duszę oraz nie odbiera jedzeniu przyjemności. Medycyna wschodu od tysięcy lat postrzega nasze ciało i ducha całościowo – holistycznie. Odpowiada za to pięć elementów: ziemia, woda, ogień, powietrze, przestrzeń, które w przełożeniu na ludzki organizm odpowiedzialne są za całą regulację. Kiedy jedna lub więcej energii zaczyna słabnąć, organizm choruje. Dzięki informacjom przedstawionym przez Autorów, dowiesz się jak należy postępować, aby uzyskać harmonię Pięciu Przemian, jakie pokarmy najlepiej odżywiają Twoje ciało oraz w jaki sposób utrzymać organizm w pełnym zdrowiu fizycznym i emocjonalnym.

Wschodnia medycyna na pomoc zachodniemu światu

Dzięki połączeniu ajurwedy, oraz medycyny chińskiej i tybetańskiej otrzymasz szereg informacji dotyczących ziół, które wspomogą Twój organizm w oczyszczaniu lub wzmacnianiu układu odpornościowego, dowiesz się czym jest joga dla jelit i dlaczego warto rozpocząć dzień od szklanki przegotowanej ciepłej wody. Poznasz również uniwersalne i ponadczasowe zasady zdrowego odżywiania, które pomogą Ci w przywróceniu równowagi bakteryjnej w Twoich jelitach oraz zregenerowaniu nadnerczy!

Kompendium zdrowego odżywiania

W swojej drugiej publikacji dotyczącej uzdrawiania żywnością, Autorzy zwracają uwagę na naszą przyszłość oraz teraźniejszość. Tu i teraz mamy realny wpływ na swoje zdrowie i ciało. Leczenie żywnością jest możliwe pod warunkiem, że znamy dokładnie jego zasady, nie dajemy się oszukać zakorzenionym w społeczeństwie mitom oraz wiemy jaki jest nasz indywidualny, oparty na Pięciu Przemianach typ odżywiania. Teraz również Ty możesz posiadać tą wiedzę i mieć realny wpływ na swoje zdrowie.

Osiągnij harmonię w swoim ciele!

pobierz fragment książki

Jak skutecznie zajść w ciążę

dr Jean M. Twenge

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

Szczęście › związek
Szczęście › miłość
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Szczęście › emocje
Dieta › witaminy
Zdrowie › kobieta
Zdrowie › dziecko

ebooki | życie intymne

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

Prawdziwa epidemia współczesnego świata

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

Odrzuć presję otoczenia i własnego ciała

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

Książka niczym rozmowa z przyjaciółką

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

Autorytet obala mity o zachodzeniu w ciążę

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

Mniej zmartwień, więcej przyjemności

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

Bezcenna książka na nie zawsze łatwy czas

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

Ciąża łatwiejsza niż myślisz!

pobierz fragment książki

Skuteczne leczenie reumatyzmu

Michele Bender dr Susan S. Blum

Tytuł oryginału: Healing Arthritis: Your 3–Step Guide to Conquering Arthritis Naturally

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › aktywność fizyczna

ból stawów | choroby autoimmunologiczne | ebooki | mięśnie stawy i kości | stany zapalne | starzenie

ISBN: 978-83-65846-91-4; **Cena katalogowa:** 66.90 zł; **Ilość stron:** 480; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Reumatyzm – choroba w setkach odmian

Reumatyzm charakteryzuje się przewlekłymi zmianami zapalnymi w tkance łącznej. Natomiast jego objawy manifestują się głównie w układzie ruchu. Zapalenie stawów jest najczęstszą przyczyną niepełnosprawności na świecie – bardziej powszechną niż ból pleców i choroby serca. Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), jest chorobą autoimmunologiczną, dotykającą 1% populacji z krajów wysoko rozwiniętych i prawie 68 milionów ludzi na całym świecie. Medycyna konwencjonalna ma tendencję do leczenia zapalenia stawów za pomocą silnych, uszkadzających jelita, hamujących układ odpornościowy leków przeciwbólowych. Niestety, łagodząc objawy choroby, nie oddziałuje na przyczynę jej wystąpienia. Doktor Susan S. Blum, wiodąca ekspertka w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, oferuje lepszy sposób, aby pozbyć się zapalenia stawów na zawsze.

Rola probiotyków w leczeniu reumatyzmu

Probiotyki to żywe szczepy bakteryjne, które w normalnych warunkach zasiedlają układ pokarmowy człowieka. Można dostarczać je organizmowi wraz z pożywieniem, na przykład w jogurcie lub w formie suplementów dla celów terapeutycznych. Naukowcy uważają je za jeden ze sposobów leczenia przerostu szkodliwej mikroflory jelitowej, która przyczynia się do powstawania reumatycznych chorób zapalnych. Dlatego warto zacząć leczenie tych schorzeń od przyjmowania probiotyków. Ponadto badacze doszli do jeszcze innych interesujących wniosków, a mianowicie, że prozdrowotny efekt probiotyków w formie naturalnych produktów lub syntetycznych suplementów na układ odpornościowy zwiększa się wraz z długością ich przyjmowania.

Skorzystaj z wiedzy prawdziwego autorytetu

Autorka, założycielka Blum Center for Health w Rye Brook w Nowym Jorku, przyjmuje indywidualne podejście do każdego pacjenta. Jej sukcesy udowodniły, że jest to niezwykle ważne w leczeniu chorób przewlekłych i ich zapobieganiu. Jest specjalistką medycyny prewencyjnej, a także członkiem Medycznej Rady Konsultacyjnej w programie Doktor Oz radzi. Występowała w Fox 5 News oraz ABC Eyewitness News i jest często cytowana przez takie źródła informacji jak Real Simple, Harper's Bazaar i Redbook. Jej misją jest oferowanie chorym indywidualnego programu leczenia, dzięki nawiązaniu partnerskiej relacji z pacjentami, dostarczeniu im przełomowych metod leczenia z dziedziny medycyny funkcjonalnej, udzieleniu im wsparcia we wprowadzaniu korzystnych dla zdrowia zmian oraz nauczeniu ich dbania o siebie.

Zdrowe stawy na dobre!

Zespół policystycznych jajników PCOS

Hillary Wright

Tytuł oryginału: The PCOS Diet Plan, Second Edition: A Natural Approach to Health for Women with Polycystic Ovary Syndrome

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta
Zdrowie › stres

ebooki
zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-87-7; **Cena katalogowa:** 56.90 zł; **Ilość stron:** 424; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy wiesz, że Ty również możesz cierpieć na zespół policystycznych jajników?

Czy jesteś w gronie kobiet, które zauważyły u siebie występowanie bardzo nieregularnych miesiączek lub ich całkowity brak, nieuzasadnione tycie szczególnie w talii, czy trądzik na twarzy, plecach i klatce piersiowej? Cierpisz na wzmożone wypadanie włosów, natomiast na Twoim ciele pojawiło się owłosienie typu męskiego, czyli hirsutyzm? A może bezskutecznie starasz się o dziecko? Jeśli zauważyłaś u siebie powyższe objawy, bardzo prawdopodobne, że masz PCOS, czyli zespół policystycznych jajników. Co to za choroba i jak sobie z nią radzić dowiesz się z niniejszej publikacji.

Czym jest zespół policystycznych jajników?

Zespół policystycznych jajników, inaczej zwany PCOS, to bardzo powszechna choroba, która dotyka coraz więcej kobiet. Jak podaje Autorka, to najczęstsze zaburzenie hormonalne powodujące niepłodność, a szacuje się, że cierpi na nią nawet do 18% kobiet w wieku rozrodczym. Polega ono na tworzeniu się małych pęcherzyków na jajnikach, tzw. torbieli, które są widoczne na badaniu USG. Przyczyna jego występowania nie jest do końca znana i choć choroby tej nie można całkowicie wyleczyć, można nad nią zapanować, by nie utrudniała nam codziennego funkcjonowania. Skorzystaj z rad Autorki i przywróć sobie zdrowie, energię i dobre samopoczucie.

Zdrowa dieta to podstawa!

Kluczową sprawą w kontrolowaniu PCOS jest odpowiednia dieta i unikanie produktów wysokoprzetworzonych i bogatych w tłuszcze nasycone, a zamiast nich wybieranie tych o niskim indeksie glikemicznym. Ta publikacja pomoże Ci komponować posiłki i przekąski w taki sposób, by uniknąć zbyt dużej ilości węglowodanów. Zmniejszysz ryzyko wystąpienia otyłości brzusznej i insulinooporności. Od tej pory będziesz rozważnie robić zakupy i odwiedzać tylko te działy w sklepie, które poprawią Twoje samopoczucie i korzystnie wpłyną na zdrowie. Nauczysz się wybierać zdrowsze opcje dań podczas jedzenia na mieście i unikniesz typowych błędów, jak korzystanie ze szwedzkiego stołu, czy zamawianie dań na zupełnie pusty żołądek. A to zaledwie kilka z porad, jakie znajdziesz w tej przełomowej publikacji.

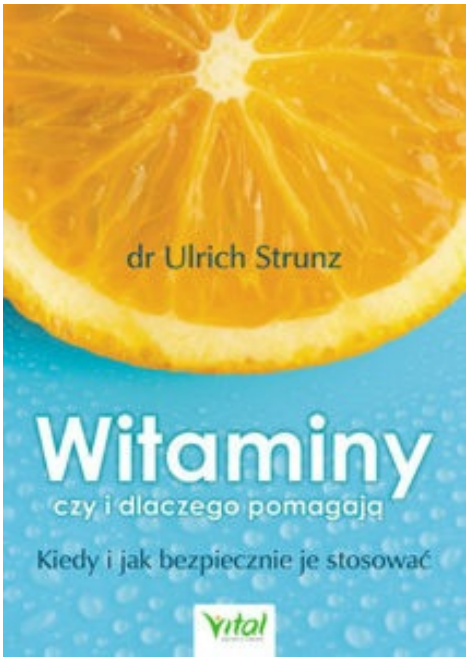
PCOS i choroby mu towarzyszące

Kobiety, u których zdiagnozowano PCOS są bardziej narażone na zachorowanie na cukrzycę typu 2, a także cukrzycę ciężarnych. Dodatkowo istnieje większe ryzyko nadciśnienia tętniczego i chorób układu sercowo-naczyniowego. Pojawiające się nieprawidłowe stężenie cholesterolu i trójglicerydów również jest skutkiem zespołu policystycznych jajników. Ponadto przy PCOS jest większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka endometrium. Dzięki radom Autorki dowiesz się, co możesz zrobić, by uniknąć tych chorób i samodzielnie oraz w naturalny sposób zadbać o swoje zdrowie.

Zmień swoje nawyki, a odczujesz różnicę!

Dzięki tej publikacji uregulujesz hormony i będziesz mogła w przyszłości zajść w ciążę. Starannie dobierzesz suplementację, a także zmniejszysz ryzyko chorób serca, cukrzycy i nadciśnienia. Autorka uświadomi Ci również, dlaczego kobiety z PCOS częściej odczuwają stres i cierpią na problemy emocjonalne oraz jak można sobie z tym poradzić.

Zapomnij o PCOS



pobierz fragment książki

Witaminy – czy i dlaczego pomagają

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Vitamine: Aus der Natur oder als Nahrungsergänzung – wie sie wirken, warum sie helfen Extra: Die fatalen Denkfehler der Vitamin–Gegner

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

ebooki
suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-86-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Witaminy – hit czy kit?

Nagłówki WLEWY DOŻYLNE Z WITAMINY C KONTRA RAK czy TE DWIE WITAMINY PRZYJMOWANE RAZEM, MOGĄ ZMNIEJSZYĆ OSTEOPOROZĘ O 25% atakują nas na każdym kroku. Nic dziwnego, skoro świat medyczny z jednej strony zachwyca się efektami działania poszczególnych witamin, a z drugiej nie do końca ośmiela się o tym otwarcie mówić. Dlaczego? Wiadomo o co musi chodzić, gdy nie wiadomo o co chodzi… Ta książka jednak rzuca nowe światło na terapeutyczne działanie witamin bez uprzedzeń czy niedopowiedzeń. A prawda okazuje się tak szokująca, że trudno byłoby w nią do końca uwierzyć nawet najzagorzalszym zwolennikom „Ukrytych terapii" Jerzego Zięby.

Śmiertelne skutki niedoboru witamin

Czy słyszałeś kiedyś, że co roku rodzą się tysiące dzieci z rozszczepem kręgosłupa, co jest spowodowane niedoborem kwasu foliowego u matek? Każdego roku w Europie notuje się 2,5 mln nowych zachorowań na nowotwory, podczas gdy większość pacjentów nie słyszała o korzystnym działaniu witaminy C w walce z rakiem. Niedobór witaminy D jest powszechnym zjawiskiem wśród ludzi starszych, co z kolei przyczynia się do coraz częstszych złamań stawu biodrowego i szyjki kości udowej, prowadząc często do śmiertelnych powikłań. Autor opisuje cały szereg dolegliwości wynikających z niedoboru rozmaitych witamin. Poznaj je i zyskaj pełną świadomość!

Badania nad witaminami, o których nie wiesz

Wielu ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy, chociaż już od wielu lat istnieją badania na temat poszczególnych witamin, które wyraźnie wskazują: dzięki witaminom jesteśmy zdrowi. Witaminy przedłużają nasze życie. A przez niedobór witamin chorujemy, nawet ciężko. Jest to udowodnione naukowo. Mimo to czasopisma oraz telewizja straszą nas w agresywny sposób witaminami. Ten, kto przyjmuje „bezsensowne" preparaty witaminowe ma być tak naiwny, że łyka leki homeopatyczne i odwiedza energoterapeutów oraz szamanów. Ta książka powstała, by otworzyć ludziom oczy i zdemitologizować witaminy, rzucając nowe światło na niechęć przemysłu farmaceutycznego do skutecznych terapii witaminowych!

Książka, która przywraca nadzieję

Autor powołuje się na rzetelne badania i udowadnia, jak korzystne mogą być witaminy oraz jak wielkie ryzyko wiąże się z ich niedoborem. Uświadamia również, co robią witaminy, a czego, wbrew powszechnej opinii, nie. Wyjaśnia także, czy suplementacja może być szkodliwa. Stwierdza przy tym jednoznacznie – witaminy są niezbędne. Tłumaczy, dlaczego ich potrzebujemy i jak niesamowite efekty nam zapewniają. Sprawdź sam, w czym witaminy mogą pomóc Tobie i Twoim bliskim.

Prawda o witaminach ujawniona!

Doktor Strunz ukazuje, na jak wątpliwe badania powołują się przeciwnicy witamin oraz skalę zatajanych projektów badawczych niezbicie udowadniających korzystny wpływ suplementacji witaminowej. Ukazuje przy tym, jak istotne jest bilansowanie deficytów. Na przykład, prawie nikt nie przyjmuje wystarczającej ilości kwasu foliowego w zielonych warzywach. Jego niedobór może prowadzić do poronień i powstawania wad rozwojowych w ciąży. Kolejnym związkiem, na którego deficyt cierpimy, jest witamina D, której nasza skóra w polskim klimacie nie ma szans wyprodukować w wystarczającej ilości przez cały rok. Tymczasem pełni ona ważną rolę ochronną przed rakiem, zawałem serca czy stwardnieniem rozsianym. Autor w sposób naukowy, a zarazem zrozumiały, omawia kluczowe witaminy, wyjaśniając co tak naprawdę robią, dlaczego pilnie ich potrzebujemy i jak możemy z nich najlepiej skorzystać.

Poznaj moc witamin!

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
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › zioła
Zdrowie › uroda
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 sprzysięgać 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 zadomawia 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 (ostereoporoza),
• 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 dietetyki, 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 siebie 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 swoje 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

Wzmocnij pamięć – usuń demencję

prof. Gerald Hüther

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

Zdrowie › długowieczność Zdrowie › choroby

Alzheimer | ebooki | mózg | Parkinson | poprawa pamięci | starzenie

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

Nowe spojrzenie na choroby neurodegeneracyjne

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

Uczucie szczęścia i pozytywne nastawienie a regeneracja mózgu

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

Jak zachować dobrą kondycję umysłową do późnej starości?

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

Czas wyrwać się z sideł demencji!

Makrobiotyka

Madhavi Guemoes

Tytuł oryginału: Makrobiotik: In Fülle leben

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

bakterie | ebooki | mikrobiom | zdrowe odżywianie

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

pobierz fragment książki

Jemy za dużo i za szybko

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

Pierwsza taka książka o odżywianiu

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

Z tej książki dowiesz się:

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

Jedyna publikacja o makrobiotyce, jakiej potrzebujesz

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

Autorka nauczy Cię przyrządzać zdrowe i pyszne:

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

Zdrowe odżywianie nigdy nie było tak proste

Joga na krześle

Kristin McGee

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

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

ból | ebooki | jak prawidłowo oddychać | mięśnie stawy i kości | układ krążenia

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

pobierz fragment książki

Jak zawalczyć o zdrowie prowadząc siedzący tryb życia?

W obecnych czasach siedzący tryb życia jest niezwykle szkodliwą codziennością. Praca i nauka zdalna, praca przy biurku, dojazdy, nawet odpoczynek w pozycji siedzącej wpływa niekorzystnie na stan zdrowia. Powoduje bóle kręgosłupa, stany zapalne i zwyrodnienia mięśni stawów i kości oraz wady postawy. Siedzący tryb życia i mała aktywność fizyczna pogłębiają również problemy z układem krążenia, zwiększają ryzyko powstania 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 dodatkow 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 sesje 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

Minerały niezbędne w codziennej diecie

Andreas Jopp

Tytuł oryginału: Mineralien. Das Erfolgsprogramm.

Dieta › minerały
Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki | odporność | suplementy diety

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

Minerały i mikroelementy czy dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość?

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

Niedobory minerałów niebezpieczne dla zdrowia

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

Cynk – skróć czas trwania przeziębienia o połowę!

W książce dokładnie opisano działanie takich minerałów i mikroelementów jak wapń, magnez, sód, potas, selen, cynk, jod, żelazo czy fluor. Dowiesz się jakie produkty są w nie bogate, a w których najdziesz tylko śladowe ilości. Czy wiedziałeś na przykład, że najwięcej cynku występuje w owocach morza, a najmniej w warzywach i owocach? Odkryjesz również unikalne właściwości witamin np. rolę witaminy C w zmniejszeniu objawów kataru siennego. Dowiesz się z jakimi witaminami przyjmować minerały, aby proces ich wchłaniania przebiegał prawidłowo. Poznasz odpowiedź na odwieczne pytanie, jaki magnez jest najlepszy i najlepiej przyswajalny.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

• dowiesz się, jak minerały i mikroelementy wpływają na Twój organizm,
• wyeliminujesz dolegliwości poprzez uzupełnienie niedoborów,
• zwiększysz sprawność umysłową i poprawisz nastrój,
• zmniejszysz ryzyko wystąpienia groźnych chorób cywilizacyjnych takich jak cukrzyca, rak czy osteoporoza,
• wzmocnisz układ odpornościowy oraz serce,
• odkryjesz prawdę na temat mitów żywieniowych,
• dowiesz się jak zastąpić drogie farmaceutyki naturalnymi i skutecznymi odpowiednikami.

Minerały – źródło zdrowia i długowieczności

pobierz fragment książki

Jama ustna – klucz do zdrowia

dr Gerald P. Curatola

Tytuł oryginału: The Mouth-Body Connection: The 28-Day Program to Create a Healthy Mouth, Reduce Inflammation and Prevent Disease Throughout the Body

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › mężczyzna
Zdrowie › kobieta

bakterie | ebooki | stany zapalne | SuperRabaty | układ trawienny | zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-72-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Jama ustna – klucz do zdrowia całego organizmu

Dr Gerry Curatola, ceniony międzynarodowy ekspert w dziedzinie zdrowia jamy ustnej, poświęcił życie badaniu wpływu zdrowych ust na cały organizm. Lekarz uważa, że jama ustna jest zwierciadłem, ukazującym to, co dzieje się w całym organizmie, a ich stan ma ogromny wpływ na zdrowie ciała. Czy wiesz, że przewlekłe, z pozoru niegroźne choroby jamy ustnej są głównym źródłem stanu zapalnego, który może wystąpić w całym organizmie i niekiedy skutkować poważnymi problemami zdrowotnymi, w tym dolegliwościami układu sercowo-naczyniowego, cukrzycą typu 2, otyłością i przedwczesnym porodem u kobiet?

Pierwsza książka ujawniająca znaczenie zdrowia jamy ustnej

Publikacja przedstawia interesujące fakty o naturalnej ekologii jamy ustnej. Mikrobiom ust to społeczność 20 miliardów mikroorganizmów, w tym ponad 600 różnych rodzajów mikrobów. Dlatego utrzymanie równowagi w tym środowisku jest kluczem do zdrowia. Dbając o zdrowie jamy ustnej, można wyeliminować takie choroby i dolegliwości jak:
• choroby układu sercowo-naczyniowego,
• udar,
• reumatoidalne zapalenie stawów,
• chorobę Alzheimera,
• cukrzycę typu 2,
• otyłość,
• zespół metaboliczny,
• infekcje przewodu oddechowego,
• zapalenie płuc,
• astmę,
• katar sienny,
• przewlekłą obturacyjną chorobę płuc,
• przedwczesny poród,
• poronienie,
• raka odbytu,
• raka trzustki,
• raka płuc,
• białaczkę,
• raka nerek,
• raka jamy ustnej,
• raka przełyku,
• raka języka
• raka kości szczęki,
• zapalenie jelit,
• osteoporozę,
• zaburzenia erekcji.

Autorski program o udowodnionej skuteczności

Trzydziestoletnia praca dr. Curatoli zaowocowała programem, który przywraca równowagę mikrobiomu i redukuje niszczący zdrowie stan zapalny. W programie ważna jest dbałość o zdrowie pożytecznych bakterii. Można to osiągnąć dzięki diecie, suplementom, ćwiczeniom fizycznym oraz obniżeniu poziomu stresu. Autor przygotował dla Ciebie rozpisany na na cztery tygodnie plan żywienia, a także 50 przepisów na pyszne, dzięki którym szybko przekonasz się, że jedzenie sprzyjające równowadze może być wyjątkowo przyjemne. W książce znajdują się także plany suplementacji na każdy etap programu, dwa zestawy ćwiczeń, którym wystarczy poświęcić jedynie kwadrans dwa razy w tygodniu. Dodatkowo książka zawiera techniki relaksacyjne oraz pozycje jogi, które pomagają w zwalczaniu stanów zapalnych.

Przekonaj się, co zyskasz dzięki programowi dr. Curatoli!

W zaledwie cztery tygodnie zrestartujesz swój organizm i odzyskasz kontrolę nad zdrowiem. A co najważniejsze, Twój jasny uśmiech będzie dowodem na to, że nigdy wcześniej nie czułeś się lepiej.

Od ust do zdrowia!

pobierz fragment książki

Uzdrawiająca sól

dr James DiNicolantonio

Tytuł oryginału: The Salt Fix: Why the Experts Got it All Wrong and How Eating More Might Save Your Life

Zdrowie › choroby
Zdrowie › długowieczność
Dieta › witaminy

ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-66-2; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Sól – wróg czy przyjaciel?

Sól jest substancją niezbędną do życia. Reguluje gospodarkę wodną organizmu, przywraca równowagę i odpowiada za prawidłowe ciśnienie krwi. Jest bardzo ważnym składnikiem odżywczym dla naszego ciała ponieważ zawiera m.in. sód – pierwiastek niezwykle istotny dla zachowania zdrowia oraz inne minerały i mikroelementy, które pozytywnie wpływają na organizm człowieka. Dlaczego zatem przestrzega przed nią wielu lekarzy?

Sól nie jest szkodliwa, jak nam się to wmawia

Wszyscy słyszeliśmy zalecenia, aby jeść tylko jedną łyżeczkę soli dziennie, by mieć zdrowe serce. Nic bardziej mylnego. Zdecydowana większość z nas nie musi ograniczać soli w diecie, wręcz przeciwnie – jej większa ilość może nawet uratować życie. Dr James DiNicolantonio, wiodący naukowiec zajmujący się badaniami nad układem sercowo-naczyniowym rozwiewa w tej książce mit o ograniczonym spożywaniu soli, udowadniając, że może być ona jednym z rozwiązań, a nie przyczyną kryzysów związanych z chorobami autoimmunologicznymi.

Niedobór soli może zabijać

Autor obala wszystkie tezy odnośnie negatywnego działania soli. Przedstawia dowody i uświadamia, że jej niskie spożywanie jest złe i niebezpieczne dla naszego zdrowia. Niedobór soli może przyczyniać się do wzmożonej chęci na cukier i rafinowane węglowodany, prowadzić do otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, przewlekłej choroby nerek i nadciśnienia, a także przyspieszonej akcji serca. Wyjaśnia, że spożywanie soli jest czymś naturalnym. Domaga się tego nasze ciało, a jej jedzenie ma wiele zalet. Nie tylko korzystnie wpływa na wzrost energii, koncentracji, jakość snu, płodność, sprawność fizyczną i seksualną, ale również zapobiega przewlekłym dolegliwościom, w tym chorobom serca.

Zaufaj wiedzy i doświadczeniu Autora

Jeśli borykasz się z nadwagą, nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, chorobą tarczycy lub chorobą nerek ten poradnik podpowie Ci jak pokonać te dolegliwości. Autor wyjaśnia, w jaki sposób współczesne życie sprawia, że nasza naturalna fizjologiczna potrzeba spożywania soli jest jeszcze większa oraz, że nigdy wcześniej nie byliśmy w tak wielkim stopniu narażeni na jej niedobór. Przedstawia powszechnie przepisywane leki, uwielbiane przez nas napoje kofeinowe i szeroko reklamowane strategie dietetyczne, które mają niekorzystny wpływ na utrzymanie prawidłowego poziomu soli. Opisuje również ile niekorzystnych skutków zdrowotnych, za które obwinia się sól, jest w istocie wywołanych nadmiernym spożywaniem cukru oraz w jaki sposób jedzenie większych ilości soli może być istotne w zerwaniu z uzależnieniem od tej słodkości. Ponadto daje zalecenia, jak stosować sól, aby poprawić swoją wydolność fizyczną i zwiększyć masę mięśniową oraz jak uchronić się przed niedoborem bardzo ważnego dla nas jodu. Dodatkowo dowiemy się jak zwiększać spożycie właściwego rodzaju soli w ilościach, jakich potrzebuje nasz organizm.

Sól na zdrowie!

Zdrowa i naturalna suplementacja

Shane Ellison

Tytuł oryginału: Over the Counter Natural Cures, Expanded Edition. Take Charge off Your Health in 30 Days with 10 Lifesaving Supplements for under $10

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

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 wyłapywanie i neutralizowanie wywołujących zmarszczki wolnych rodników. Astaksantyna przyjmowana doustnie, dostaje się do krwiobiegu i wnika w jądra miękkich komórek skóry, chroniąc wrażliwą strukturę kolagenu, który jest odpowiedzialny za zdrowy i młody wygląd. A co najważniejsze nie jest droga i znajdziesz ją na półce w swoim sklepie w dziale ze zdrową żywnością!

Poznaj substancje naturalne, które przywrócą Ci zdrowie

Astaksantyna to tylko jedna z wielu substancji i naturalnych „suplementów” opisanych w tej książce! Autor, chemik medyczny, który zawodowo zajmował się opracowywaniem leków, przedstawia naturalne produkty, które z powodzeniem mogą zastąpić większość najpopularniejszych leków. Udowadnia, że to właśnie odpowiednie substancje odżywcze mogą pokonać choroby przewlekłe, takie jak: alergia, rak, stany zapalne, cukrzyca, depresja, otyłość, choroby tarczycy, serca i wiele innych.

Naturalna suplementacja głogiem, ostropestem i innymi cennymi roślinami

Odkryj w jaki sposób dzięki połączeniu dobrych nawyków, stylu życia oraz roślin takich jak morszczyn, korzeń lukrecji i yerba mate, pobudzić pracę Twojej tarczycy i odbudować równowagę hormonalną. Poznaj naturalną kurację ostropestem, która oczyszcza wątrobę. Dowiedz się dlaczego warto stosować walerianę, głóg, czosnek, olej z pestek dyni, kurkumę, cynamon czy kwas alfa-liponowy (ALA).

Bezpieczne suplementy i zdrowe nawyki

Autor sporządził listę ośmiu cech „prawidłowych suplementów”. W każdym rozdziale opisał również skuteczne kuracje wspomagające oraz sugestie zdrowych nawyków. Dodatkowo, dla każdego sugerowanego produktu, odpowiedział na trzy najważniejsze i najczęściej zadawane pytania: jaka jest prawidłowa dawka, kiedy jest najlepszy czas na zażywanie, jakie są ewentualne najniebezpieczniejsze interakcje z innymi suplementami lub lekami.

Informacje zawarte w książce są poparte badaniami naukowymi i pozwolą Ci:

– odmłodzić skórę i wzmocnić serce,
– obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienia krwi,
– uregulować hormony tarczycowe,
– obronić się przed otyłością i cukrzycą,
– bezpiecznie odstawić antydepresanty,
– wyeliminować depresję i nerwicę,
– unikać toksycznych środków i podróbek suplementów
– bezpiecznie korzystać z suplementów diety, które oferuje przemysł farmaceutyczny.

Poznaj siłę naturalnej suplementacji

Sekret długowiecznych Chińczyków

Jane Ann Day dr John D. Day Matthew LaPlante

Tytuł oryginału: The Longevity Plan: Seven Life-Transforming Lessons from Ancient China

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna

ebooki

ISBN: 978-83-65846-69-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czy wynaleziono już sposób na długowieczność?

Naukowcy z całego świata gonią za coraz nowszymi sposobami wydłużania życia człowieka. Całe projekty poświęcone temu zagadnieniu kosztują niebotyczne sumy, a pracownicy wielkich koncernów zacierają ręce na myśl o tym, jak wielkie korzyści finansowe mogłoby przynieść im podobne odkrycie. A co, jeśli świat Zachodu próbuje wynaleźć coś, co odkryto już bardzo dawno temu i wystarczy tylko po to sięgnąć?

Czołowy lekarz z otwartym umysłem

Autor jest kardiologiem pracującym w najbardziej prestiżowej placówce medycznej w USA, pod której wielkim wrażeniem był również prezydent Barrack Obama. W tej książce dzieli się wiedzą zdobytą podczas pobytu w Wiosce Długowieczności w Chinach. Opisuje również siedem wniosków, jakie wyciągnął z tego pobytu, z których każdy prowadzi do szczęśliwego, zdrowego i długiego życia.

Kraina długowieczności w odległych Chinach

W wieku czterdziestu czterech lat uznany kardiolog, John Day, miał nadwagę i cierpiał na bezsenność, zwyrodnieniową chorobę stawów, nadciśnienie i zbyt wysoki poziom cholesterolu. Zażywał regularnie sześć różnych leków i cierpiał z powodu ciągłych bólów. Wiedział, że musi coś zmienić. Podczas wykładów w Chinach usłyszał o odległym regionie w górach znanym jako Wioska Długowieczności. Mowa o miejscu wolnym od chorób serca, nowotworów, cukrzycy, otyłości, demencji, depresji i bezsenności, w którym dożywanie co najmniej stu lat nie jest rzadkością.

Wyprawa w poszukiwaniu długowieczności

W nadziei na zrozumienie tego niesamowitego zjawiska, doktor Day postanowił spędzić nieco czasu w tym niezwykłym miejscu. Chciał się dowiedzieć jak najwięcej zarówno o owej krainie, jak i o jej mieszkańcach. Przeprowadzone przez niego badania wyklarowały siedem uniwersalnych reguł poprawiających zdrowie i wydłużających życie. Sam zastosował je w swoim przypadku i odniósł niebywały sukces.

Sprawdzone sposoby na zdrowe, długowieczne ciało

Sześć miesięcy później ważył o trzydzieści kilogramów mniej, miał znacznie niższy poziom cholesterolu i ciśnienia krwi. Ustąpiły nawet refluks i bezsenność. W 2014 roku zainicjował serię czteromiesięcznych grup wsparcia, w skład których weszli pacjenci wspólnie wdrażający zasady z Wioski Długowieczności w swoim życiu. Dziewięćdziesiąt dwa procent uczestników było w stanie trzymać się wyznaczonych planów i osiągnąć swoje cele zdrowotne.

Odkrycia kardiologa dostępne dla każdego!

Teraz dr Day dzieli się w książce zarówno swoją historią, jak i sprawdzonym programem, dzięki któremu będziesz jeszcze zdrowszy, bystrzejszy, bardziej zmotywowany, produktywny i wolny od dolegliwości zdrowotnych. Ta publikacja to Twój przewodnik po zdrowszym, lepszym życiu.

7 filarów zdrowia i długowieczności

Teraz i Ty dowiesz się, jakie jedzenie powinieneś jeść, by wydłużyć czas życia. Zapanujesz nad umysłem i nakierujesz go na zdrowie. Znajdziesz dla siebie miejsce w lokalnej społeczności oraz odnajdziesz własny rytm. Zaczniesz żyć w zgodzie z otoczeniem i podporządkujesz swoje działania konkretnemu celowi. Wszystko to okrasisz dawką zdrowego ruchu.

Długowieczność to Twój wybór!

pobierz fragment książki

Samoleczenie proste i skuteczne

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Strategien der Selbstheilung: Die sieben Schritte zur Gesundheit - Erkenntnisse aus der Praxis

Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy
Dieta › minerały

ebooki
stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-65846-67-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Samowyleczenie to żaden cud!

W tym, że każdego dnia organizm sam się regeneruje, odbudowuje i leczy, nie ma nic niezwykłego. Przeziębienie znika po kilku dniach, podobnie jak sine plamki na łydce, skaleczenie na palcu, a nawet złamanie kości. Dr Ulrich Strunz przeanalizował i usystematyzował opinie swoich pacjentów, którzy potwierdzają: samoleczenie jest możliwe. Udowadnia, że im bardziej uwzględniamy potrzeby własnej biologii – a więc dostatecznie długo sypiamy, zażywamy ruchu, w zrównoważony sposób zaopatrujemy się we wszystkie witalne substancje i regularnie usuwamy z głowy myślowe śmieci – tym szybsze, lepsze, trwalsze będzie samowyleczenie.

Witaminy – decydujący czynnik w drodze samoleczenia do uzdrowienia

W przypadku choroby powinniśmy zdrowo się wysypiać, jeść, biegać i posprzątać w swojej głowie, czyli wprawić w ruch cudowne siły samoleczenia własnego organizmu. Dzięki tej publikacji będziesz dokładnie wiedział, jak to zrobić. Wystarczy, że zmienisz sposób myślenia i wykorzystasz cudowną broń przeciw chorobom, czyli witaminy i minerały. Czy wiesz się, że ich niedobór może doprowadzić do poważnych chorób? Przykładowo witamina C i cynk pomagają w usuwaniu odłamków kości i szczątków komórek, strzępków warstwy tkanki łącznej oraz oderwanych włókien mięśniowych. To wokół tych fragmentów powstają stany zapalne. Witamina D jest kolejnym decydującym czynnikiem na drodze do wyleczenia. To ona wspiera aktywację i reakcje komórek odpornościowych. Dotyczy to także makrofagów, czyli wielkich komórek żernych układu odpornościowego, które osiadają między innymi w błonach śluzowych i pożerają dosłownie wszystko, co nie należy do organizmu.

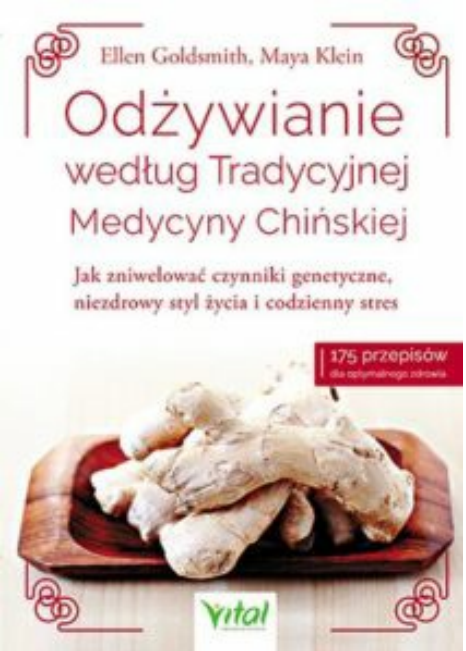
Astma, cukrzyca, stwardnienie rozsiane, rak mogą zniknąć

W książce przedstawiono niezbite dowody na to, że brak koniecznych witamin i aminokwasów może doprowadzić do powstawania chorób o podłożu autoimmunologicznym. Jeśli jednak zastosujesz odpowiednią dietę, wyeliminujesz działające prozapalnie węglowodany i zapewnisz genom organizmu białka i witaminy, możesz pozbyć się astmy, cukrzycy, stwardnienia rozsianego, a nawet raka. O ile uzupełnisz to codziennym programem ćwiczeń sportowych, które zaleją komórki tlenem, układ odpornościowy ustabilizuje się. Tak działa samoleczenie!

Poznaj sekret samouzdrawiania

Na kolejnych stronach publikacji Autor odkrywa tajemnice samouzdrawiania. Czarno na białym przedstawi Ci najczęstsze błędy, jakie popełniają osoby chore. Będziesz wiedział, czego unikać! Poznasz także siedem podstawowych kroków, dzięki którym uzdrowienie jest możliwe. W naszych głowach, jak również umysłach lekarzy i badaczy, zakorzenione tkwią przestarzałe wyobrażenia, które utrudniają samoistną remisję czy wyleczenie. Wystarczy odpowiednio je zmienić, a powrót do zdrowia stanie się możliwy. Potwierdzeniem skuteczności założeń przedstawionych przez Autorach będą relacje jego pacjentów, które doświadczyły uzdrowienia, stosując rady dr. Strunza. Dołącz do nich!

Ciało wyleczy się samo



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. Jedna z podstawowych jej zasad mówi, że pożywienie i lekarstwa stanowią nierozłączną jedność. 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 podtrzymywać i chronić witalność, rozwinięto metody optymalnego uzyskiwania składników odżywczych podczas przygotowywania i konserwowania żywności.

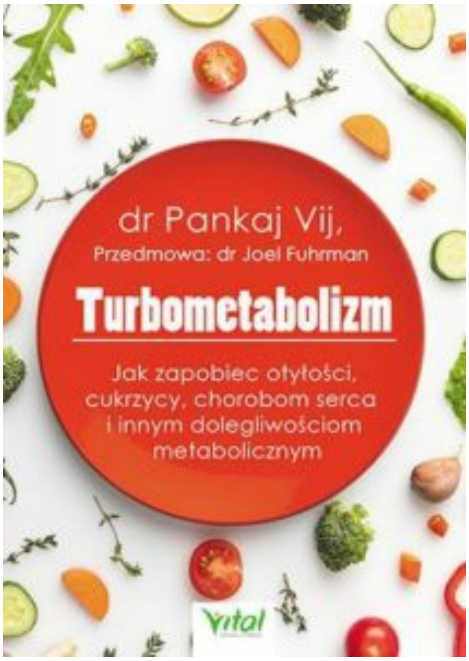
Zrozumienie trawienia kluczem do zdrowia

Tradycyjna Medycyna Chińska uważa, że układ pokarmowy jest fundamentem zdrowia całego ciała i umysłu. Dlatego dobra kondycja jelit uważana jest za kluczową w regulacji i działaniu wszystkich układów. Powszechnie wszelkie problemy trawienne utożsamiamy z tak oczywistymi objawami jak wzdęcia, gazy, zgaga, lekkie nudności, biegunka lub zaparcia. Możemy jednak nie kojarzyć trawienia z pozornie niezwiązanymi symptomami, na przykład bólami głowy, brakiem energii czy apetytu, niepokojem, apatią, bólem stawów lub niemożnością schudnięcia bądź przytycia. Wartym uwagi jest fakt, że Tradycyjna Medycyna Chińska od dawna rozumie, że nadmierne napięcie mentalne obciąża trawienie i wchłanianie, odciągając substancje odżywcze i krew (yin) z jelit, by zasilały mózg.

Na jakie schorzenia pomoże medycyna chińska?

Dzięki Autorowi nauczysz się 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



pobierz fragment książki

Turbometabolizm

Dr Pankaj Vij

Tytuł oryginału: Turbo Metabolism: 8 Weeks to a New You: Preventing and Reversing Diabetes, Obesity, Heart Disease, and Other Metabolic Diseases by Treating the Causes

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › choroby

cholesterol | cukrzyca | ebooki | jak szybko schudnąć | zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-61-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Metabolizm – klucz do zdrowia

Większość osób biorących się za odchudzanie zastanawia się wyłącznie nad tym, jak szybko schudnąć. Tymczasem praca z metabolizmem może być kluczowa nie tylko dla smukłej sylwetki i dobrego samopoczucia, ale również dla zdrowia. Utrzymująca się nadwaga i cukrzyca nie tylko Cię zabiją – one sprawią też, że będziesz niepotrzebnie cierpieć przez lata. Ta oparta na naukowych faktach książka pokazuje, że można zapobiec chorobom sercowo-naczyniowym oraz wspomnianym wcześniej dolegliwościom, jak również je odwrócić, nawet w zaawansowanych przypadkach. Wystarczy świadomie jeść i pracować z własnym metabolizmem.

Topowy lekarz medycyny zdradza swoje sekrety

Najlepsi lekarze są mistrzami coachingu motywującymi swoich pacjentów do wprowadzenia zdrowych praktyk, które mogą umożliwić autouzdrowienie. Ten opis pasuje do autora tej publikacji, elitarnego lekarza, obeznanego z aktualnymi odkryciami naukowymi i w pełni oddanego zdrowiu pacjentów. Jest przykładem nowego gatunku terapeutów, którzy docierają do przyczyn i unikają niepotrzebnego i nadmiernego korzystania z leków, jak również procedur chirurgicznych stosowanych do leczenia chronicznych chorób.

Nareszcie zdrowe odchudzanie!

Ty również możesz osiągnąć normalną wagę i na zawsze pozbyć się nadmiernych kilogramów, niezależnie od tego, ile razy nie udało Ci się to w przeszłości. Autor ujawnia bowiem, że aktualnie wszyscy przegrywamy wojnę z przemysłem spożywczym, zbijającym kapitał na niebezpiecznych, uzależniających, przetworzonych produktach żywnościowych. Promuje on niezdrowe pożywienie i wydaje biliony dolarów by wesprzeć realizację swoich celów. Nadwaga i podatna na choroby populacja są w interesie przemysłu spożywczego i producentów leków.

Cztery uniwersalne zasady zdrowego odżywiania

Chociaż są osoby spoza głównego nurtu, propagujące diety bogate w oleje czy mięso, większość naukowców w dziedzinie nauk o żywieniu zgadza się co do tego, że dieta, którą można uznać za wspierającą zdrowie i może być rekomendowana przez lekarzy, musi opierać się na czterech podstawowych zasadach.
1. Dieta musi być bogata w naturalne pożywienie roślinne, zwłaszcza warzywa.
2. Węglowodany powinny być bogate w naturalny błonnik i mieć niski indeks glikemiczny jak na przykład rośliny strączkowe, dyniowate, grysik owsiany.
3. Należy unikać soli, białej mąki i słodzików.
4. Trzeba znacznie zredukować spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego.

Ta książka pozwoli Ci zastosować te reguły we własnym jadłospisie.

Nie chodzi tylko o wagę, ale i o zdrowie!

Naukowcy na całym świecie przekonują się obecnie, że puste i nadmierne kalorie są toksyczne. Gdy je konsumujemy, skracamy nasze życie i wspieramy rozwój chorób chronicznych. Do tego powszechnego zamieszania dochodzi pomysł, że naszą odpowiedzią na wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę i wysoki poziom cholesterolu są leki, których będziemy potrzebować do końca naszego życia. Tymczasem zdrowie można znaleźć na własnym talerzu. Autor zdradza, jak go mądrze wypełnić.

Dowiedz się, co Cię uzależnia

Książka wyjaśnia, dlaczego ludzie muszą natychmiast zrozumieć, że przemysłowo produkowane wypieki, przekąski i napoje bezalkoholowe uzależniają i powodują choroby tak samo jak kokaina czy papierosy. Nadzorowana abstynencja jest kluczem do uwolnienia się od niebezpiecznych uzależnień. Ważne jest, by wiedzieć, że wycięcie odcinka żołądka człowieka nie wyleczy go, jeśli jest uzależniony od cukru.

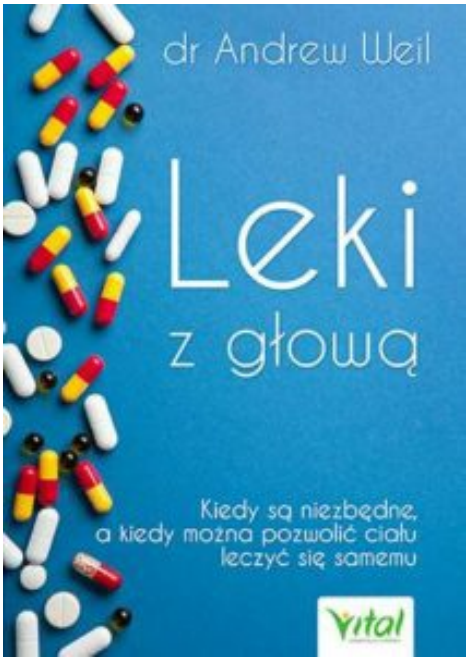
Skorzystaj z wiedzy eksperta!

Autor to lekarz medycyny oraz pasjonat nauk o odżywianiu, fitnessie i ludzkich osiągnięciach. Jego misją jest pomaganie ludziom spowalniać proces starzenia się i zoptymalizować stan ciała na całą długość życia. Swój program opiera na przeciwzapalnej diecie o niskim indeksie glikemicznym, praktykowaniu regularnej aktywności fizycznej, medytowaniu i wysypianiu się.

Podładuj swój metabolizm i żyj długo i szczęśliwie

Z książki dowiesz się, dlaczego warto mieć turbometabolizm i co ma do zaoferowania w Twoim przypadku. Poznasz syndrom metaboliczny będący przyczyną leżącą u źródeł chronicznych chorób. Wdrożysz holistyczne podejście do leczenia cukrzycy u osób otyłych i poznasz znaczenie wody w diecie. Opanujesz stres zanim on zapanuje nad tobą, nauczysz się zdrowo wysypiać i poznasz superżywność, suplementy oraz przepisy na najzdrowsze dania. Zaczniesz także efektywnie wykorzystywać indeks glikemiczny i trzypoziomowy program ćwiczeń.

Od metabolizmu do zdrowia!



pobierz fragment książki

Leki z głową

Dr Andrew Weil

Tytuł oryginału: Mind Over Meds: Know When Drugs Are Necessary, When Alternatives Are Better and When to Let Your Body Heal on Its Own

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

ebooki
suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-65-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Reklamy leków – najbardziej ogłupiająca telewizja wszechczasów!

Niezależnie od tego, o której godzinie zasiądziemy przed odbiornikami telewizyjnymi, natychmiast natrafimy na jakiś blok reklamowy. A w nim od lat niepodzielnie królują reklamy leków i suplementów. Problemy z erekcją? Nic prostego – pozostaje tylko wybrać odpowiedni środek. Kłopoty z trawieniem? Na to też się znajdzie tabletka i nie trzeba niczego zmieniać w diecie! A może dolegliwości bólowe, z którymi warto byłoby się udać do specjalisty? Po co tracić czas, gdy duże opakowanie pigułek spokojnie wystarczy na miesiąc maskowania bólu!

Trujące panacea!

Autor ujawnia, że przyjmowane przez nas medykamenty nie tylko nam nie pomagają, ale kosztują zdrowie, szczęście, a niekiedy również życie. I nie dotyczy to wyłącznie środków sprzedawanych bez recepty. Ilość leków na receptę wzrosła dziesięciokrotnie w ciągu ostatnich 50 lat. Obecnie coraz częściej potrzebujemy leków nie tylko do eliminowania chorób, ale również by spać (lub nie zasypiać), powstrzymać katar, ból pleców czy efekty oddziaływanie stresu. Właściwie nie ma problemu, na który ktoś nie próbowałby nam sprzedać pigułki.

Uwaga na efekty uboczne!

Książka przyznaje, że nowoczesne leki mogą cudownie ratować życie, a wiele chorób wymaga ich użycia. Ale co się dzieje, gdy nasze poleganie na medykamentach zaczyna przysłaniać ryzyko związane z ich przyjmowaniem? Bolesne efekty uboczne i uzależnienia są powszechne, a niepożądane reakcje na farmaceutyki są czwartą z głównych przyczyn zgonów w Ameryce.

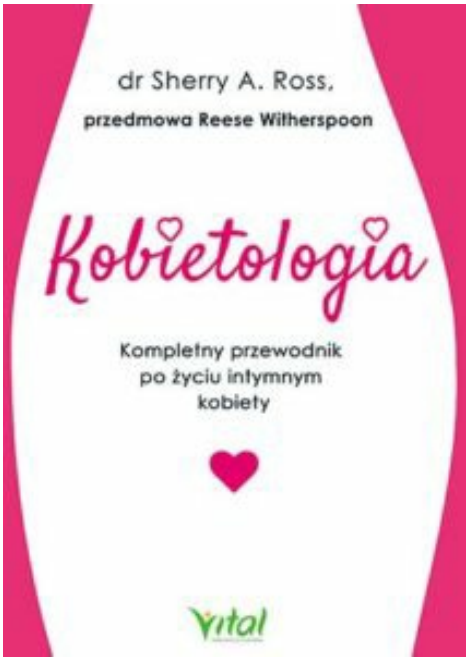
Publikacja otwierająca oczy na przemysł farmaceutyczny

Autor bestsellerów ostrzega przed problemem nadużywania leków i określa, kiedy są one konieczne, a kiedy wręcz niewskazane. Dr Weil analizuje, jak doszliśmy do tak drastycznego uzależnienia i przedstawia naukowe fakty dowodzące, że leki nie zawsze są najlepszą opcją. Zapewnia przy tym niezawodne podejście do medycyny integracyjnej w leczeniu powszechnych dolegliwości, takich jak nadciśnienie, alergie, depresja, a nawet przeziębienie. Dzięki opisom konkretnych przypadków, zdrowym alternatywnym metodom leczenia i opiniom innych wiodących lekarzy, książka ta jest głównym źródłem informacji dla każdego, kto jest już zmęczony chorowaniem.

Mnogość omawianych leków przeraża!

Antybiotyki, statyny, leki na chorobę refluksową, przeziębienie i grypę, środki przeciwhistaminowe i nasenne, sterydy czy środki stosowane w psychiatrii – wszystkie one mają swoją mroczną stronę. Warto jest poznać zarówno ją, jak i alternatywne metody eliminowania dolegliwości, na które się przyjmuje medykamenty. Autor oddzielnie analizuje przypadki nadużywania leków u dzieci i u dorosłych. Sporo miejsca poświęca również środkom regulującym ciśnienie krwi i mającym zapobiegać osteoporozie poprzez eliminowanie osteopenii. A to zaledwie wierzchołek góry lodowej kłamstw, jakimi się nas karmi.

Postaw na zdrowie zamiast na leki!



Kobietologia – kompletny przewodnik po życiu intymnym kobiety

Dr Sherry A. Ross

Tytuł oryginału: She-ology: The Definitive Guide to Women's Intimate Health. Period.

Szczęście › pokochaj siebie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

ebooki | SuperRabaty | życie intymne

ISBN: 978-83-65846-62-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Edukacja seksualna to podstawa!

Według przeprowadzonych badań aż połowa Amerykanek w wieku od 16 do 25 lat nie potrafiła wskazać waginy na diagramie anatomicznym, a 65% z nich było zbyt zawstydzone, by użyć słowa „pochwa" lub „wagina". Wydaje się to nieprawdopodobne, że w XXI wieku kobiety mają tak niską świadomość własnego ciała. Prężnie rozwijający się ruch feministyczny, akcje typu Body Positive, ginekolodzy oraz edukatorzy seksualni mają pełne ręce roboty, bo choć młodzież szybko rozpoczyna życie seksualne, to nie jest do końca świadoma swojej anatomii oraz konsekwencji jakie z niej wynikają.

Fachowa pomoc od ginekologa gwiazd

W tej sytuacji jasne jest, że nieumiejętność wskazania na diagramie łechtaczki czy waginy ma wpływ na osiągnięcie pełnej przyjemności z ich korzystania. Na szczęście z pomocą przychodzi dr Sherry A. Ross znana również jako „Dr Sherry". Wielokrotnie nagradzana ginekolog-położnik, autorka, a także ekspertka ds. zdrowia kobiet. The Hollywood Reporter nazwał ją jednym z najlepszych lekarzy w Los Angeles, a Castle Connoly okrzyknął najlepszym lekarzem w specjalności ginekologia i położnictwo. Współpracowała z podmiotami takimi jak: Marie Claire, Cosmo, Yahoo, The Hollywood Reporter, Teen Vogue, Fox News, Glamour, Shape, Parenting, People, In Touch czy Women's Health.

Niech kobiecość stanie się Twoją siłą

Autorka dzięki wieloletniej praktyce lekarskiej odpowiada na najbardziej podstawowe i intymne pytania, jakie kobiety często boją się lub wstydzą zadać swojemu lekarzowi czy nawet przyjaciółce. Porusza tematy bliskie każdej z Pań, zarówno te charakterystyczne dla konkretnego wieku, jak i dotyczące wszystkich przedstawicielek płci pięknej. Płynnie przechodzi przez cykl życia: dojrzewanie, dorastanie i wkraczanie w kolejne stadia kobiecości opisując jednocześnie sytuacje i problemy jakie spotkają nas na każdym z tych etapów.

Problemy nastolatek i kobiet dojrzałych

Dr Sherry stworzyła coś, co niewielu się udało – kompleksowy poradnik o zdrowiu dla każdej kobiety. Dzięki jej fachowej wiedzy z zakresu ginekologii dowiesz się:
– jak radzić sobie z bólem menstruacyjnym i jak wpływa na to antykoncepcja,
– w jaki sposób zadbać o higienę intymną,
– czego możesz się spodziewać i jak wygląda pierwszy raz,
– dlaczego jesteś głodna przed okresem,
– kiedy jest najlepszy czas na planowanie ciąży,
– czym jest baby blues oraz depresja poporodowa, jak sobie z nimi radzić,
– po co i w jaki sposób ćwiczyć mięśnie kegla (nietrzymanie moczu, lepsze doznania),
– czy masturbacja jest szkodliwa,
– dlaczego kubeczki menstruacyjne są genialnym wynalazkiem,
– jakie mogą być powody spadku libida,
– czym są choroby przenoszone drogą płciową (np. HPV, chlamydia, rzeżączka, syfilis, opryszczka pospolita i inne),
– co oznacza zespół policystycznych jajników (PCOS) i czy wiąże się z niepłodnością,
– jaki wpływ na raka piersi i jajnika ma gen BRCA,
– w jaki sposób radzić sobie z menopauzą i premenopauzą,
– czym jest biżuteria intymna, odmładzanie pochwy, tatuowanie, piercing oraz jakie są najmodniejsze fryzury intymne.

Jak czerpać przyjemność z seksu?

Kobietologia to również książka o seksie! Autorka odpowie Ci czym jest bezpieczny seks, kiedy i jak używać prezerwatywy, czym jest antykoncepcja doustna oraz jak wyglądają inne opcje zapobiegania ciąży i unikania chorób przenoszonych drogą płciową. Dowiesz się również czym może być spowodowany ból podczas stosunku, gdzie znajduje się punkt G oraz jakie są najpopularniejsze zabawki erotyczne. Odkryjesz

czym jest swinging, poliamoria, fetysze, a także czy masturbacja może być szkodliwa.

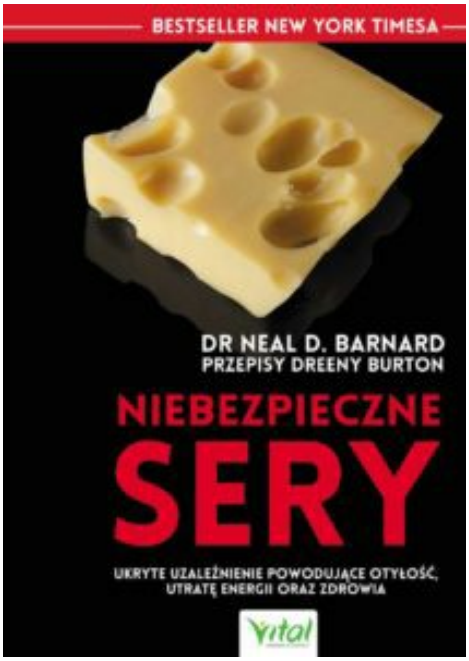
Poznaj zdanie innych kobiet

Dr Sherry A. Ross ze swoją niezwykłą charyzmą trafia do wielu kobiet. Do grona jej pacjentów zaliczyć można takie gwiazdy jak: Reese Witherspoon, która jest autorką wstępu do książki Kobietologia, Brooke Shields, Christina Applegate, Lisa Gay Hamilton, Ashley Benson, Camryn Manheim, Shannon Tweed, Louise Keoghan, Dana Goldberg i Yolanda Hadid. To właśnie ich osobiste historie posłużyły Autorce do objaśnienia czasem trudnych, a niekiedy wręcz zabawnych tematów opisanych w książce. Tematów, które czasami wstydzimy się poruszyć w rozmowie z naszym lekarzem czy koleżanką, a które są przecież tak istotne w życiu każdej kobiety.

Zaprzyjaźnij się ze swoją waginą

Kobietologia to po prostu biblia kobiecości, must have każdej przedstawicielki płci pięknej – zarówno tej dojrzałej, jak i dopiero wkraczającej w dorosłość. To napisany przystępnym językiem podręcznik, który każda matka może przekazać córce będącej u progu dojrzewania. Dzięki świadomości swojego ciała oraz odpowiedniej edukacji seksualnej kobiety stają się silniejsze, pewniejsze siebie i mają większą siłę przebicia. Są odporniejsze na skrzywdzenie oraz wykorzystywanie (również te seksualne), zaczynają akceptować swoje ciało. Każda kobieta bowiem wie, że tylko z nazwy jest słabszą płcią, a siłę zapisaną ma w genach.

Siła jest kobietą – tak jak Ty!



pobierz fragment książki

Niebezpieczne sery

dr Neal D. Barnard

Tytuł oryginału: The Cheese Trap: How Breaking a Surprising Addiction Will Help You Lose Weight, Gain Energy, and Get Healthy

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

alergie ebooki

ISBN: 978-83-65846-50-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Laktoza – czy powinno się jej unikać? W jaki sposób to zrobić?

Wielu ludzi cierpi na dolegliwości, przy których leczenie konwencjonalne nie przynosi ulgi: wysoki cholesterol, podwyższone ciśnienie krwi, cukrzyca, bóle stawów i głowy, alergie, problemy skórne. Coraz częściej dotyka nas również otyłość i związany z nią brak energii. Czy te problemy naprawdę może powodować ser i zawarta w nim laktoza? Jak udowadnia uznany doktor medycyny – zdecydowanie tak. W procesie trawienia ser uwalnia substancje działające podobnie, jak opiaty – uzależniające kazomorfiny. Co więcej, znajdziemy w nim dwa razy tyle kalorii, co w cukrze!

Jak szybko schudnąć?

Większość z nas przynajmniej raz w życiu znalazła się w sytuacji, gdy musiała zrzucić kilka kilogramów i miała z tym problem. Ludziom często wydaje się, że są odpowiednio uświadomieni, spożywają zdrową żywność i dostarczają organizmowi odpowiednie ilości białek, węglowodanów i tłuszczy. Być może nie ćwiczą tyle, ile by chcieli, ale starają się ruszać, a jednak spadek wagi to wciąż wyzwanie. Tymczasem rozwiązanie problemu znajduje się w zasięgu ręki – wystarczy przyjrzeć się mleku, a konkretnie jednemu z najbardziej rozpowszechnionych jego przetworów – serowi.

Uzależnienie od sera

Na podstawie wyników licznych badań naukowych Autor odkrył sposób na to, jak schudnąć bez wysiłku, liczenia kalorii i jakichkolwiek dodatkowych ćwiczeń. Ta sama metoda jednocześnie powoduje spadek poziomu cholesterolu i wyrównuje ciśnienie krwi. Oto prawdziwie nowatorskie podejście do zdrowego odżywiania: całkowita rezygnacja z cukru, węglowodanów i przetworzonego jedzenia nie jest konieczna. Po prostu należy wyrzucić ze swojego jadłospisu ser!

Sposób na wyjście z matni

Autor bestsellerów przedstawia profesjonalny, lecz łatwy do zastosowania program, dzięki któremu czytelnik uwolni się z nałogu jedzenia sera, straci na wadze, zwiększy poziom energii i poprawi swój ogólny stan zdrowia. Prezentuje również dietę, dzięki której bez problemu można ujarzmić nawet najsilniejsze uczucie głodu. Książka zawiera prawdziwą skarbnicę prozdrowotnych przepisów na dania takie jak pizza, lazania, lody czy sernik, a wszystko to smakuje wspaniale – oczywiście bez sera.

Uwolnij się z serowej pułapki!

Przeciwzapalna terapia tlenowa

dr Mark Sircus

Tytuł oryginału: Anti-Inflammatory Oxygen Therapy: Your Complete Guide to Understanding and Using Natural Oxygen Therapy

Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › odmładzanie
Terapie › zakwaszenie organizmu

stany zapalne

ISBN: 978-83-65846-51-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 308; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Przełomowy krok w terapii dwutlenkiem węgla i tlenem

To pierwsza książka, która opisuje łączoną terapię dwutlenkiem węgla i tlenem. To niesie nowe spojrzenie na wspólne źródła chorób powodowanych przez niedobory zarówno tlenu, jak i dwutlenku węgla. Rosyjski lekarz, Konstantyn Butejko, zwrócił uwagę na znaczenie dwutlenku węgla dla metabolizmu ciała oraz na to, dlaczego jego niedobory w organizmie mogą powodować choroby przewlekłe. Z kolei nauczyciele jogi duży nacisk kładą na pomoc swoim uczniom w oddychaniu, ponieważ rozumieją, że oddychanie to klucz do zdrowia, odprężenia i medytacji. Udowodniono, że praktykowanie jogi oraz ćwiczeń związanych z głębokim oddychaniem wpływa na podniesienie poziomu CO2. W tej książce Autor analizuje obecnie stosowane metody leczenia przy wykorzystaniu hiperbarycznych komór tlenowych oraz nowe terapie tlenowe, które można z łatwością zastosować w domu.

Moc O2, czyli jakie są lecznicze właściwości tlenu

Dr Mark Sircus pisze tak, zapewnić każdemu zrozumienie leczniczych właściwości tlenu. W pierwszej części można zapoznać się z podstawowymi wiadomościami na temat tlenu i tlenoterapii. Przedstawiona zostaje także jego wielowymiarowa rola, którą tlen odgrywa przy wspieraniu i podtrzymywaniu życiodajnych funkcji organizmu. Autor opisuje, skąd bierze się niski poziom tlenu oraz dlaczego jest on związany z niemal wszystkimi poważnymi chorobami. Wyjaśnia także, w jaki sposób stany zapalne niszczą tkanki oraz jak tlen, razem z dwutlenkiem węgla, sodą i magnezem, może odwrócić ten proces.

Techniki oddechowe oraz sposoby leczenia tlenem dla długowieczności i poprawy libido

Druga część książki daje doskonałą podstawę do nauki właściwych technik oddychania. Mogą one przeciwdziałać starzeniu się komórek, a także wpłynąć na poprawę życia seksualnego. Jakie jeszcze korzyści niesie prawidłowe oddychanie? Otóż tlen działa również przeciwstresowo, poprawia krążenie oraz przyspiesza metabolizm. Bogata w tlen krew dotlenia wszystkie narządy. A to zaledwie początek oferowanych przez terapie tlenowe korzyści…

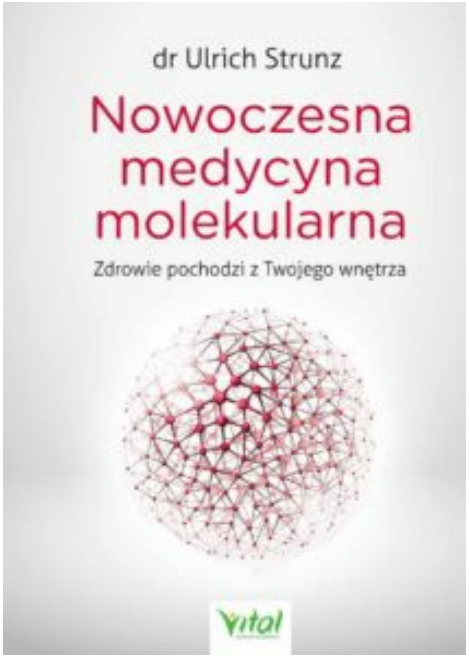
Jak terapia tlenowa pomaga w walce z rakiem i nie tylko

W części trzeciej dr Sircus opisuje sposób, w jaki współcześni lekarze postrzegają oraz leczą nowotwory. Pozwoli to także lepiej rozumieć przyczyny powstawania raka oraz metody zapobiegania im. Omówione zostały wspólne, kluczowe czynniki powodujące stany zapalne, będące ukrytą przyczyną zmian nowotworowych. Czy wiesz, że tlen zmniejsza ryzyko śmierci z powodu raka, jak również prawdopodobieństwo wystąpienia innych chorób takich jak choroby Parkinsona i Alzheimera oraz schorzeń układu krążenia? Tlen również wspiera gojenie się ran, niweluje skutki udarów, problemy skórne, a nawet autyzm i cukrzycę.

To nic nie kosztuje!

Dzięki wsparciu tlenu ludzki organizm jest w stanie samodzielnie rozwiązać większość problemów ze zdrowiem. Jak więc wykorzystać ten bezcenny dla naszego organizmu pierwiastek? Przeciwzapalna terapia tlenowa to dla świata medycyny najbardziej alternatywna forma leczenia. Może z niej skorzystać każdy, kto jest w stanie ćwiczyć na rowerze stacjonarnym, bieżni lub trampolinie. Stanowi tym samym najważniejsze zadanie, które należy wykonać, żeby zapobiec chorobom oraz odzyskać dobre samopoczucie. Teraz i Ty możesz z niej skorzystać!

Terapie tlenowe dla zdrowia, młodości i długowieczności



Nowoczesna medycyna molekularna

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Neue Wege der Heilung: Gesundheit geschieht von innen

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › witaminy
Dieta › minerały

ebooki

ISBN: 978-83-65846-59-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Medycyna molekularna – nowa droga ku uzdrowieniu

Dr Ulrich Strunz wywraca całą medycynę do góry nogami. Opisana w tej książce nowa sztuka uzdrawiania jest oparta na zaawansowanej technologii nauk przyrodniczych i najnowszych osiągnięciach medycyny molekularnej. Jej rolą nie jest jedynie utrzymanie zdrowia i wzmocnienie układu odpornościowego, a niesienie radości życia, energii i szczęścia. Medycyna molekularna ma na celu ustanowienie zdrowej współpracy cząsteczek organizmu. Opiera się na genomie, a nie na tabletkach. Geny mogą zagwarantować nam zdrowie, o ile będziemy kierować nimi w odpowiedni sposób za pośrednictwem właściwego odżywiania, ruchu oraz programu „przeciwzmartwieniowego" dla naszych myśli. Zdaniem Autora, te trzy filary wystarczą, by zniknęła cukrzyca, a w ciągu kilku dni wyleczyły się złamane kości śródręcza. Stosując jego rady, można pozbyć się syndromu wypalenia, zrzucić zbędne kilogramy, wyciszyć objawy zespołu jelita drażliwego, cofnąć demencję.

Podróż do wnętrza Twojego organizmu

Autor zainspirował już dziesiątki tysięcy ludzi, pomagając im w osiągnięciu nowego, zdrowego życia. Udowadnia on, że w ludzkim organizmie DNA odpowiada dosłownie za wszystko. To ono jest w stanie zmontować wszelkie komórki i narządy, utrzymywać w gotowości układ odpornościowy, powodować wzrost włosów i gojenie się ran. Logiczne, że może to robić tylko wtedy, gdy ma do dyspozycji odpowiednie elementy. W ludzkim organizmie istnieje 47 substancji niezbędnych do życia: witamin, minerałów, mikroelementów, protein, tłuszczów. Tyle, że nie zawsze są one obecne we właściwej ilości.

Kiedy brakuje kluczowych związków

Praktycznie wszystkim ludziom brakuje wielu kluczowych dla zdrowia związków. Dobrym przykładem jest witamina D, ponieważ w naszym klimacie do społeczeństwa nie dociera wystarczająca ilość słońca. Wiele osób ma również niedobór selenu, ponieważ rolniczo zużyte gleby praktycznie nie zawierają tego pierwiastka. Czy wiesz, że to właśnie selen chroni przed rakiem? Brakuje nam w organizmie także protein chroniących przed depresją i wspierających naukę. Kolejne niedobory to lit czy testosteron, a lista ta mogłaby się jeszcze bardzo dłużyć.

Dzięki tej książce dowiesz się, czego potrzebuje Twój organizm

Kiedy brakuje pewnych substancji, nie widzimy tego od razu, ponieważ organizm próbuje sam sobie pomóc. Niedobory mogą objawiać się w postaci wysypki, zaparciami, kiedy brakuje komponentów enzymów trawiennych. Może wystąpić również miażdżyca, ponieważ enzymy usuwające homocysteinę nie działają prawidłowo. A to zaledwie początek długiej listy chorób. Medycyna molekularna sprawdza, gdzie i jakich substancji brakuje i próbuje ponownie dać je organizmowi, aby ten mógł się samodzielnie uleczyć. Uzupełnij niedobory, zanim będzie za późno. Dzięki tej książce dowiesz się, czego potrzebuje Twój organizm.

Zdrowie jest już w Tobie. Pora je wydobyć!

pobierz fragment książki

Koniec Alzheimera

Amy Berger

Tytuł oryginału: The Alzheimer's Antidote: Using a Low-Carb, High-Fat Diet to Fight Alzheimer's Disease, Memory Loss, and Cognitive Decline

Zdrowie › długowieczność Zdrowie › choroby

Alzheimer | ebooki | mózg | Parkinson | poprawa pamięci

ISBN: 978-83-65846-48-8; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Odpowiedzialności za swoje zdrowie leży w Twoich rękach

Czy wiesz, że choroba Alzheimera, tak jak wiele innych schorzeń degeneracyjnych, jest w dużym stopniu wynikiem działania czynników, nad którymi każdy z nas ma kontrolę? Pomimo tego jesteśmy zmuszani do przekazywania odpowiedzialności za nasze zdrowie profesjonalistom i przepisywanym nam komercyjnym farmaceutykom. To często okazuje się ryzykowne. Błędne przekonanie każde nam wierzyć, że wysoce rozwinięta medycyna z pewnością postawi nas na nogi. Dzięki tej publikacji to przekonanie ulegnie zmianie!

Autorzy bestsellerów polecają tę książkę!

„Ta wspaniała książka gromadzi najbardziej uznane badania naukowe i tworzy prosty plan gry, który pisze na nowo los naszego zdrowia, gdyż jego celem jest mózg. Jest to program dla każdego: dla osób chorych, zagrożonych chorobą, a nawet dla tych, w których rodzinie nie odnotowano przypadków Alzheimera. Na stronach książki znajdujemy potężne narzędzia, które pozwalają nam zdobyć kontrolę nad genetycznym i kognitywnym przeznaczeniem".
– dr David Perlmutter, autor bestsellerów *New York Timesa*

„Amy Berger wnosi nową perspektywę do coraz rozleglejszej problematyki choroby Alzheimera. Przedstawia terapię naturalną, która, moim zdaniem, ma o wiele większą szansę na sukces kliniczny niż standardowe leki".
– dr Jason Fung, autor *Kodu otyłości*

Co naprawdę wywołuje chorobę Alzheimera?

Autorka, magister w zakresie dietetyki, certyfikowana specjalistka do spraw odżywiania i praktyk terapii dietetycznych, odkryje przed Tobą prawdziwe przyczyny choroby Alzheimera oraz wpływ Twojej diety na jej rozwój. Będziesz zaskoczony! Dowiesz się, jak bardzo zmanipulowano zalecenia żywieniowe i czemu atak na cholesterol przyniósł tak naprawdę więcej szkód niż korzyści. Poznasz źródła chorób mózgu i kluczowe znaczenie metabolizmu paliwa mózgu. Zrozumiesz, jak ważne są kształt i budowa neuronów, błon komórkowych oraz mitochondriów. Przekonasz się także, czy istnieje gen Alzheimera.

Choroba Alzheimera – co należy zrobić by się przed nią uchronić

We wprowadzeniu wszystkich zdrowych nawyków w życie pomoże Ci strategia żywieniowa przywracająca mózgowi funkcje kognitywne, czyli mówienie, myślenie, pamiętanie czy uczenie się. Poznasz podstawy diety niskowęglowodanowej oraz rzeczywisty podział węglowodanów. Odkryjesz tłuszcze do zadań specjalnych i białkowych bohaterów. Autorka wyjaśni Ci, jaki wpływ na zdrowie mają nabiał, gluten, słodziki i alkohole cukrowe. Nauczysz się także samodzielnie i trafnie oceniać jakość produktów spożywczych. Czy poza dietą można sobie jeszcze jakoś pomóc? Tak! Dowiesz się, jak czynniki związane z trybem życia mogą wspierać zdrowe funkcje neurologiczne oraz jak zminimalizować ryzyko związane ze stresem czy brakiem snu. Poznasz również łatwe sposoby na wsparcie zdrowego trawienia i uzyskasz wiele innych cennych porad.

Nie zapomnij o zdrowiu!

Matcha – cudowna herbata

Anna V. Zulaica Lauren Clum dr Mariza Snyder

Tytuł oryginału: The Matcha Miracle: Boost Energy, Focus and Health with Green Tea Powder

Dieta › herbaty
Terapie › energia
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

ebooki | herbaty 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 dziewięciuset lat. To jeden z najbardziej nasyconych składnikami odżywczymi produktów żywnościowych, tzw. superfood. Autorki książki opierają się nie tylko na sile tradycji, ale również badaniach naukowych. Tajemnica właściwości japońskiej zielonej herbaty matcha i związanych z nią korzyści kryje się w wysokim stężeniu przeciwutleniaczy, które dają nam siły witalne już na poziomie komórkowym. Jest ich tam dziesięciokrotnie więcej niż w zwyczajnej zielonej herbacie!

Superfood o wszechstronnym zastosowaniu

Niezwykłe właściwości matchy wynikają z wysokiej zawartości witamin, takich jak A, B, C, K, enzymów oraz polifenoli. Można z niej przygotować zarówno herbatę, jak i użyć do gotowania i pieczenia. Dzięki niej dodasz sobie energii i bez wysiłku wspomożesz funkcjonowanie układu odpornościowego oraz przywrócisz równowagę organizmowi. Już jedna filiżanka herbaty dziennie wyrówna poziom glukozy we krwi, zapewni zdrowe serce na długie lata, poprawi koncentrację i spokój, za którym od dawna tęsknisz.

Herbata matcha na odchudzanie i dla zdrowia

Matcha przyspiesza metabolizm organizmu i pozwala schudnąć raz na zawsze zachowując prawidłową wagę bez efektu jo-jo. Jest silnym antyoksydantem i dostarcza pięciokrotnie większej ilości przeciwutleniaczy niż jakikolwiek inny produkt spożywczy. Jej potencjał antyoksydacyjny jest 60,5-krotnie wyższy niż szpinaku! Przeciwutleniacze zapobiegają licznym groźnym dla życia przewlekłym schorzeniom, spowalniają procesy starzenia, a nawet wykazują działanie odmładzające. Dodatkowo chronią przed rakiem, powodując kontrolowaną eliminację komórek nowotworowych i neutralizują skutki ekspozycji na zanieczyszczenia środowiskowe. Matcha wspomaga walkę z wolnymi rodnikami, wzmacnia układ odpornościowy, a dzięki zawartości katechin zmniejsza ryzyko miażdżycy oraz działa antybakteryjnie i antywirusowo.

Jak przyrządzić i jak pić matchę

Zwyczaj przygotowywania oraz podawania zielonej herbaty matcha, zdecydowanie różni się od popularnego sposobu parzenia zwykłej herbaty. Cały ten proces opisany jest dokładnie w książce. Autorki zdradzają tajniki tradycyjnego zaparzania herbaty matcha oraz jak włączyć ją do swojego codziennego jadłospisu i przygotować łatwe do wykonania pyszne dania.

Matcha na oczyszczanie organizmu

Czy można jednocześnie przeprowadzać detoks całego organizmu i jeść pudding ryżowy z cynamonem, rodzynkami i matchą? Oczywiście! Autorki dołożyły wszelkich starań, aby proponowane receptury były w równym stopniu zdrowe, pyszne i efektywne. Dania takie jak korzenna soczewica po indyjsku czy jaja w koszulkach na warzywnym gulaszu, dzięki dodatkowi w postaci matchy staną się również wyjątkowo odżywcze, a Ty odkryjesz, że zdrowe odżywianie to sama przyjemność.

Matcha – zielona recepta na zdrowie!

pobierz fragment książki

Mikrobiom – sposób na pokonanie chorób

dr Anne Katharina Zschocke

Tytuł oryginału: Natürlich heilen mit Bakterien: Gesund mit Leib und Seele

Dieta › zdrowe odżywianie Zdrowie › choroby

bakterie ebooki mikrobiom stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-65846-46-4; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Czym są Efektywne Mikroorganizmy?

Efektywne Mikroorganizmy, znane w świecie jako EM, to mieszana kultura mikrobiologiczna około pięćdziesięciu szczepów bakterii mlekowych, drożdży i bakterii fotosyntetyzujących wyhodowanych razem w kwaśnym roztworze. Ta mieszanka mikrobów znakomicie nadaje się do leczenia, ponieważ jest żywą wyhodowaną społecznością drobnoustrojów należących do wielu naturalnych odmian związanych z mikrobiomem ziemi.

Terapia mikrobiomu

Dzięki tej książce poznasz pierwszą kompleksową terapię mikrobiomu. Dowiesz się jakie są jej zasady i przy jakich dolegliwościach należy ją stosować by przywrócić równowagę zaburzonej mikroflory i wyleczyć związane z tym choroby. Poznasz praktyczne zastosowanie zewnętrzne i wewnętrzne mieszanek bakterii w różnych chorobach, łącznie z dokładnym dawkowaniem i opisami przykładowych przypadków.

Wskazania do zastosowania terapii bakteriami:

• na nienaruszonej skórze – krwiaki, uderzenia, naciągnięcia, dolegliwości stawów, skręcenia, plamy skórne, świąd albo profilaktycznie,
• na podrażnioną skórę – ukłucia owadów, lekkie oparzenia, zamknięte ropnie, oparzenia słoneczne, odleżyny, zamknięte pęcherze na stopach, trądzik, zapalenie łożyska paznokcia, pieluszkowe zapalenie skóry, łuszczenie się skóry owłosionej głowy,
• na chorą skórę – grzybica, neurodermitis, egzema, swędząca wysypka, półpasiec, trądzik, łuszczyca, pęcherzyki opryszczki, brodawki, pryszcze,
• w zranieniach –otwarte i ropiejące rany, otarcia, tępe urazy, stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia, oparzenia słoneczne, odleżyny, owrzodzenie żylakowate, otwarte wrzody, operacje, profilaktyka MRSA,
• na inne dolegliwości – sepsa, zapalenia oczu i spojówek, katar sienny, hemoroidy, schorzenia narządów płciowych, zapalenie pęcherza, choroby weneryczne, grzybica pochwy.

Pokonaj choroby zdrowymi bakteriami

Dodatkowe lata

Frank Elstner prof. Gerd Schnack

Tytuł oryginału: Bonusjahre: Durch Bewegung, Meditation und Elastizität in ein erfülltes und gesundes Leben

Zdrowie › aktywność fizyczna Zdrowie › długowieczność

ebooki poprawa pamięci starzenie SuperRabaty umysł

ISBN: 978-83-65846-44-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 260; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Żyjemy coraz dłużej, ale czy lepiej?

Wraz z rozwojem medycyny długość życia człowieka znacząco się zwiększyła. Czy jednak jest ono godne i pozwala cieszyć się każdą przeżywaną chwilą? A może tylko egzystujemy nieustannie atakowani rozmaitymi dolegliwościami pomimo ton jedzonych tabletek? Fakty mówią same za siebie – coraz młodsi ludzie zapadają na liczne choroby, a standard życia nigdy nie obniżał się w tak szybkim tempie. Co jednak można zrobić i kogo się w tym temacie poradzić?

Wyjątkowy projekt dwóch autorytetów!

Frank Elstner jest dziennikarzem, showmanem i gospodarzem programów telewizyjnych. Miliony widzów podziwiają zarówno jego talent sceniczny, jak i wiedzę. Od kilkudziesięciu lat współpracuje z prezydium Niemieckiego Związku Sportowego. Profesor Gerd Schnack jest chirurgiem oraz specjalistą w dziedzinie medycyny sportowej oraz profilaktyki. Pracuje w Centrum Medycyny Prewencyjnej w Allensbach i jest honorowym przewodniczącym Niemieckiego Towarzystwa ds. Medycyny Prewencyjnej oraz Zarządzania Prewencyjnego. Tych dwóch ekspertów, dzięki tej książce, przynosi Tobie nadzieję na długie, a zarazem zdrowe życie.

Innowacyjna książka nareszcie na polskim rynku

Ta publikacja niezbicie udowadnia, że natura już zapewniła Tobie wszystko, czego potrzebujesz do czerpania pełnymi garściami z życia. Wszystko odbywa się bowiem we właściwym rytmie, który nie zawsze dostrzegamy, lecz który możemy zacząć wykorzystywać w celu odniesienia konkretnych korzyści. Teraz i Ty poznasz koncepcję zdrowego, długiego i satysfakcjonującego życia zgodnego z zasadami natury.

Praktyczne porady na trudne czasy

Poznasz proste, krótkie ćwiczenia do codziennego wykonywania. Będziesz mógł z nich skorzystać dosłownie wszędzie – w domu, pracy, jak i podczas podróży. Zrozumiesz, dlaczego takim zainteresowaniem cieszą się energetyczne przysiady relaksacyjne określane mianem „Stretchingu totalnego". Będziesz mógł w każdej wolnej chwili samodzielnie pracować z powięziami dzięki joggingowi. Przeprowadzisz medytację nerwu błędnego oraz doznasz głębokiego, regenerującego relaksu poprzez medytację. Dowiesz się, czym jest reguła Hebba i wyrobisz w sobie zdrowe nawyki. A wszystko po to, żeby Twoje ciało zachowało pełnię zdrowia w każdym wieku.

Podaruj sobie dodatkowe lata życia w pełni zdrowia!

Uszkodzenia autoimmunologiczne – ukryta przyczyna chorób

dr Tom O'Bryan

Tytuł oryginału: The Autoimmune Fix: How to Stop the Hidden Autoimmune Damage That Keeps You Sick, Fat, and Tired Before It Turns Into Disease

Dieta › zdrowe odżywianie Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne ebooki stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-8168-455-2; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Choroby autoimmunologiczne – epidemia, jakiej świat nie widział

Naukowcy przewidują się, że do 2030 roku różne formy przewlekłych chorób wystąpią u niemal połowy całej populacji społeczeństw wysokorozwiniętych. Zdrowie będą tracić coraz młodsze osoby, a koszty ich leczenia przekroczą wpływy z podatków. Czy wiesz, że największą grupą przewlekłych dolegliwości są choroby autoimmunologiczne, w których organizm – próbując się bronić – sam siebie atakuje?

Możesz nie wiedzieć, że jesteś chory

Już teraz miliony ludzi na świecie cierpi wskutek schorzeń autoimmunologicznych, a większość z nich nawet o tym nie wie. Główną przyczyną większości przypadków tycia, zaburzeń neurologicznych, pracy mózgu, stanów depresyjnych czy chronicznego zmęczenia, są właśnie te dolegliwości. Wciąż nie ma wystarczających narzędzi, by choroby autoimmunologiczne diagnozować. Ten proces dodatkowo utrudnia fakt, że objawy tych schorzeń mogą trwać kilka lub nawet kilkadziesiąt lat. Do chorób autoimmunologicznych zaliczamy między innymi chorobę Alzheimera, stwardnienie rozsiane, osteoporozę, cukrzycę i toczeń. Choroby autoagresywne stoją również za pojawianiem się chorób serca i nowotworów, a więc przyczyniają się do znaczącego odsetka przedwczesnych zgonów. Możemy jednak sobie poradzić z tym zagrożeniem.

Wszystkiemu winna nieprawidłowa dieta

Wiele schorzeń autoimmunologicznych można odwrócić. Klucz tkwi w stopniowym naprawianiem funkcjonowania układu odpornościowego, w tym elementów powiązanych z funkcjonowaniem jelit. W książce znajdziesz dwa trzytygodniowe plany. Przez pierwsze 21 dni będziesz korzystać z jadłospisu inspirowanego dietą paleo, wolnego od nabiału, glutenu i słodyczy. To one są bowiem odpowiedzialne za większość zmian autoimmunologicznych. Po uwzględnieniu zmian w diecie, drugi program skupia się na innych przyczynach tych dolegliwości, takich jak genetyka, inne problemy dietetyczne i mikrobiom. Książka dr. Toma O'Bryana to praktyczny i bardzo potrzebny w dzisiejszym świecie przewodnik, który pozwoli Ci na samodzielne zdiagnozowanie coraz bardziej powszechnych objawów, na odczucie ulgi i opracowanie zindywidualizowanego planu działania. Rady i proste wskazówki zawarte w tej książce pozwolą Ci odzyskać zdrowie, utrzymać lepsze samopoczucie, a co za tym idzie – żyć dłużej.

Zdrowie podane na talerzu!

pobierz fragment książki

Lecznicza woda

dr Dina Aschbach

Tytuł oryginału: Вода живая и мертвая против окисления и старения

Terapie › detoks
Terapie › medycyna naturalna
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

SuperRabaty ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-73-0; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 251; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

Woda to filar naszego zdrowia

Woda jest symbolem zdrowego stylu życia i witalności. To ona daje gwarancję optymalnej pracy wszystkich organów, przyspiesza metabolizm, odpowiada za prawidłowe wchłanianie składników odżywczych oraz wydalanie toksyn. Woda odpowiedniej jakości może oddziaływać na poprawę naszego zdrowia, a nawet zwalczać różne dolegliwości. Ponieważ bierze ona udział w każdym procesie zachodzącym w organizmie, jej jakość wpływa przede wszystkim na długość naszego życia. Uczeni są zdania, że powinniśmy żyć aż 122 lata?

Woda żywa, woda martwa – na jakie dolegliwości pomaga?

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?

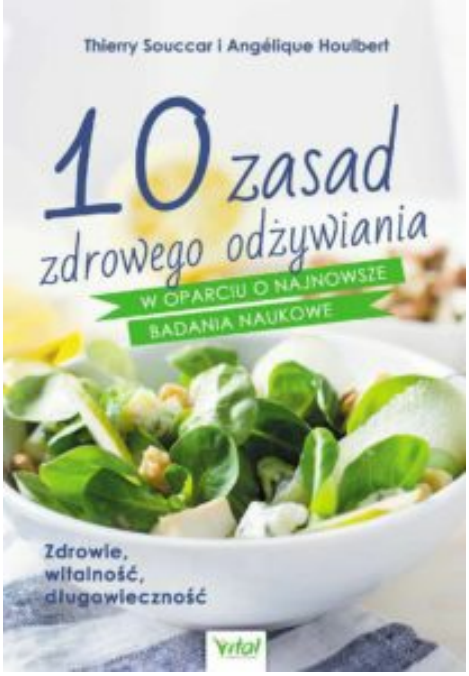
Nad wynalezieniem eliksiru nieśmiertelności trudzili się alchemicy średniowiecza, medycy, znachorzy. W naszych czasach środka przeciw starości szukają naukowcy, prowadząc badania nad komórką i DNA. Autorka w tej publikacji wyjaśnia także przyczyny, które nie pozwalają dożyć sędziwego wieku. To np. wolne 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

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;

Współczesna dieta czyni nas chorymi

Thierry Souccar i Angélique Houlbert w swojej publikacji ujawniają, że w krajach rozwiniętych choroby związane z nieodpowiednim sposobem odżywiania dotykają 50-65% populacji. Wytłumaczeniem 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.

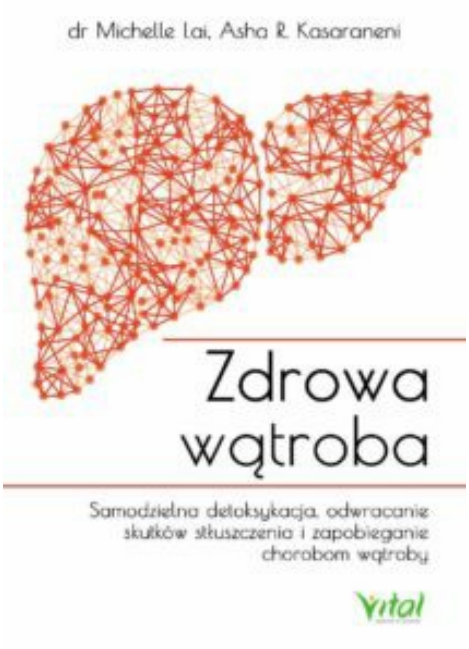
Wszystko, co powinieneś wiedzieć o odżywianiu

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 uwzględniającą 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!



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 jakiejkolwiek 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 skuteczne 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!

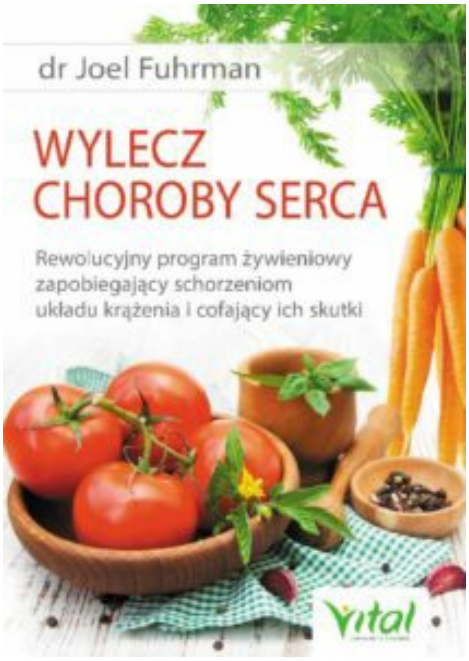
Skorzystaj z przepisów na zdrową wątrobę

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:

• zrzuć zbędne kilogramy,
• zmniejsz spożycie węglowodanów,
• zmniejsz spożycie tłuszczów nasyconych,
• zwiększ spożycie tłuszczów omega-3 (tłuszczów wielonienasyconych),
• zwiększ spożycie witaminy E,
• zwiększ spożycie witaminy D,
• zwiększ spożycie produktów bogatych w potas.

Możesz pomóc swojej wątrobie!



pobierz fragment książki

Wylecz choroby serca

dr Joel Fuhrman

Tytuł oryginału: The End of Heart Disease: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Heart Disease

Dieta › zdrowe odżywianie Zdrowie › choroby

ebooki | SuperRabaty | układ krążenia | zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-11-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 452; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Choroby serca – najczęstsza przyczyna zgonów

Choroby serca są najczęstszą przyczyną śmierci i ten smutny fakt dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Zbierają one większe żniwo, niż wszystkie rodzaje raka razem wzięte. Czy wiesz, że około połowa tych zgonów jest spowodowana nagłym incydentem kardiologicznym? Oznacza to, że pacjent umiera natychmiast po pojawieniu się objawów lub krótko potem. Przyczyny nagłych zgonów mogą być różne: od oderwania się zakrzepu, po śmiertelną arytmię. Inną częstą przyczyną śmierci jest powiększenie serca spowodowane wieloletnim nadciśnieniem tętniczym. Pięćdziesiąt pięć procent mężczyzn oraz sześćdziesiąt osiem procent kobiet umierających nagle na skutek incydentu sercowego miało wcześniejsze ostrzeżenia poważnej choroby serca i je zbagatelizowało.

Rewolucyjny program, który może ocalić Ci życie

Dr Joel Fuhrman przedstawia rewolucyjny program żywieniowy, który może sprawić, że atak serca czy inna nagła śmierć na tle krążeniowym po prostu nie będą się zdarzać. Program jest również skuteczny przy zaawansowanych chorobach serca, pomaga radykalnie obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, a także odwrócić chorobę niedokrwienną serca tak skutecznie, że wykluczy konieczność stosowania angioplastyki czy wszczepiania bypassów. Stosując się do zaleceń dr. Fuhrama, będziesz mógł odwrócić wszelkie choroby serca, jakie Ci w tej chwili doskwierają.

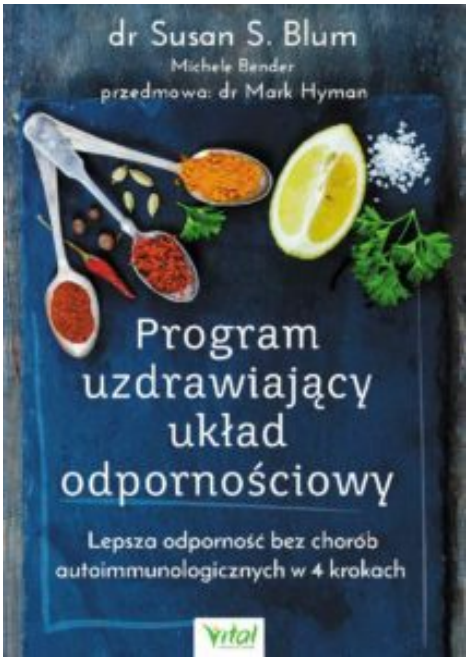
Niebywałe skutki nieznacznych zmian

Dzięki realizacji proponowanego przez Autora planu:
• unormujesz swoje ciśnienie krwi,
• obniżysz poziom cholesterolu lipoprotein niskiej gęstości (LDL),
• zredukujesz wagę ciała, ilość tłuszczu i obwód w pasie,
• uregulujesz poziom cukru na czczo i pozbędziesz się cukrzycy typu 2,
• unormujesz pracę jelit,
• poprawisz funkcjonowanie układu immunologicznego, obniżając ryzyko infekcji,
• utrzymasz młodzieńczy wigor w miarę upływu lat i spowolnisz proces starzenia,
• zapobiegniesz nagłemu zgonowi, udarowi czy demencji.

Skuteczność i bezpieczeństwo

Autor opracował system odżywiania w oparciu o dwudziestopięcioletnie doświadczenie kliniczne w odwracaniu chorób serca u tysięcy pacjentów. Jego skuteczność popiera nie tylko swoim osiągnięciami, ale również protokołami klinicznymi i opisami przypadków. Co więcej, to, czego się nauczysz, pomoże Ci uporać się z przeszkodami stojącymi na drodze skutecznej zmiany nawyków żywieniowych. Uwolnisz się od leków na cholesterol, nadciśnienie i cukrzycę typu 2, unikniesz kosztownych i ryzykownych zabiegów chirurgicznych. Poradzisz sobie również z chorobą wieńcową i cofniesz jej skutki.

Zawału można uniknąć!



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
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › stres

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 dotykają 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!

Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie

Christine Wagener

Tytuł oryginału: Natürliche MS-Therapien: Sanfte und wirksame Behandlung von Multipler Sklerose

Zdrowie › choroby Terapie › medycyna naturalna

stwardnienie rozsiane SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-09-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

SM – wyrok czy szansa na nowe życie?

Każdego chorego na stwardnienie rozsiane charakteryzuje podobny sposób zachowania i postawy wobec życiowych zakrętów: strach, niepewność, sztywność, brak elastyczności. Kiedy słyszymy diagnozę, dowiadujemy się również, że choroba jest nieuleczalna. Takie stwierdzenie brzmi po prostu jak wyrok. Wielu z nas czuje, że z tej sytuacji nie ma wyjścia. Nie widzimy żadnej alternatywy więc uparcie trzymamy się dawnego życia. Postępujemy jak dotychczas, stopniowo tracąc chęć i zapał, a jednocześnie podupadając coraz bardziej na zdrowiu. Układ nerwowy oraz odpornościowy stają się słabsze i nie działają tak, jak powinny. Stwardnienie rozsiane zaczyna nami rządzić, a z biegiem lat choroba się pogłębia. Tymczasem każdy chory powinien zdawać sobie sprawę z faktu, że poprawa jest możliwa.
To właśnie SM jest chorobą, w przypadku której ogromne znaczenie ma podejście do samego siebie, własnego ciała i życia. Dzięki zmianom na tych polach można osiągnąć poprawę zdrowia i samopoczucia, o czym przekonasz się z tej książki.

Ciekawe i aktywne życie!

Autorka od ponad dwudziestu lat ma zdiagnozowane stwardnienie rozsiane, jednak prowadzi aktywne i ciekawe życie. Początek choroby charakteryzował się znaczną niepełnosprawnością, jednak po zastosowaniu terapii naturalnych objawy znacząco osłabły. Obecnie jest dziennikarką, mieszka w Monachium oraz publikuje książki o tematyce holistycznego podejścia do zdrowia.
W tej publikacji opisuje najskuteczniejsze naturalne sposoby leczenia stwardnienia rozsianego. Współcześnie istnieje bowiem wiele skutecznych metod, a co ważniejsze – wciąż pojawiają się nowe. Podaje wiele wskazówek wspierających odzyskanie zdrowia, które wypróbowała na sobie. Podkreśla także, że nie tylko terapia przyczynia się do powrotu do zdrowia, ale również zmiana stylu życia. Jeśli się na nią zdecydujemy, wypełnimy naszą przyszłość zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Co naprawdę pomaga?

Działanie wielu opisanych w książce terapii zostało udowodnione klinicznie. Mogą one długotrwale złagodzić przebieg choroby. Do najskuteczniejszych z nich należy terapia oddechowa, qigong i medytacja lecznicza. Pobudzają one naturalne, dotychczas uśpione procesy samouzdrawiania organizmu. Ważna jest również dieta i terapia witaminowa, ponieważ koniecznie trzeba dostarczać wszystkie substancje odżywcze, których potrzebuje układ nerwowy. Codzienne zażywanie dużych dawek suplementów diety, zwłaszcza witaminy C oraz E, wapnia, magnezu, selenu 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 przewlekła,
– wyeliminować skutki uboczne działania leków,
– pobudzić i aktywować mechanizmy samoleczenia organizmu,
– umożliwić tworzenie się oraz rozwijanie nowych komórek nerwowych
– skorzystać z dobrodziejstw Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Nad stwardnieniem rozsianym można zapanować!

Dziewczyny o seksie

Peggy Orenstein

Tytuł oryginału: Girls & Sex: Navigating the Complicated New Landscape

Zdrowie › dziecko
Zdrowie › mężczyzna
Szczęście › miłość
Zdrowie › kobieta

ebooki | SuperRabaty | życie intymne

ISBN: 978-83-65846-15-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Boisz się chwili, gdy Twoja córka zacznie dojrzewać? Ta książka pomoże Ci rozwiązać problemy dojrzewających dzieci!

Widzisz, jak Twoja córka zaczyna dojrzewać? Jak z małej księżniczki zmienia się w młodą kobietę? Układasz w swojej głowie scenariusze pierwszych rozmów o seksie? Dojrzewanie dzieci to – niestety – trudny okres zarówno dla rodziców, jak i dla samych dzieci. Wielu rodziców ma problem z odnalezieniem się w nowej sytuacji. Bo dojrzewanie dzieci rodzi wiele pytań i jeszcze więcej niebezpieczeństw. Jak zatem zapewnić emocjonalne i fizyczne bezpieczeństwo młodej kobiecie? Gdy nie wiesz, jak rozmawiać o życiu intymnym z dziewczynkami, z pomocą przyjdzie Ci książka autorki bestselleru New York Timesa. Peggy Orenstein, znana amerykańska dziennikarka, radzi, jak rozmawiać z dziewczynkami o seksie i jak pomóc im rozwiązać problemy pojawiające się w trakcie dojrzewania.

Jak możesz uniknąć konfliktów z dorastającą córką?

Dojrzewanie dzieci to okres, kiedy na relacjach pomiędzy rodzicami a ich córkami cieniem kładzie się konflikt pokoleń. W tej sytuacji jeszcze trudniej jest im rozmawiać na tematy intymne. Bazując na wywiadach przeprowadzonych z ponadsiedemdziesięcioma młodymi kobietami, a także z wieloma psychologami, seksuologami, naukowcami, wykładowcami akademickimi i ekspertami, Autorka przybliża najważniejsze kwestie dotyczące seksualności młodych dziewcząt. Przytacza oparte na badaniach naukowych fakty, dzięki którym łatwiej będzie zrozumieć dojrzewanie dzieci, poznać ich punkt widzenia na temat miłości i przyczyny podejmowanych decyzji.

Wyjdź poza schematy i poznaj najlepsze sposoby radzenia sobie z dojrzewaniem dzieci

Autorka, widząc złożoność problemu, stara się rozpatrywać kwestię seksualności dojrzewających dzieci na wielu płaszczyznach. Zatem analizuje, w jaki sposób pornografia wpływa nie tylko na dziecięcą psychikę, ale też na wybory młodych kobiet. Rozprawia się z seksualnymi mitami, które stały się znaczną częścią życia nastolatków. Wyjaśnia, co oznacza bycie „idealną dziwką" i dlaczego tak wiele dziewcząt kpi z dziewictwa. Zgłębia problem przelotnych znajomości oraz analizuje przyczyny przemocy na tle seksualnym.
Autorka nie prezentuje uproszczonych „prawd". Pobudza do myślenia i stawia na dialog między rodzicami a dojrzewającymi dziećmi. Dzięki temu czytelnik otrzymuje wyczerpujące, dogłębne informacje, pozwalające mu zrozumieć ten skomplikowany, delikatny świat miłości i właściwie się w nim poruszać. Co więcej, Autorka podaje konkretne sposoby komunikacji z dorastającym dzieckiem tak, by się przed nami otworzyło i pozwoliło sobie pomóc.

Przyszłość Waszych córek od tego zależy

Musisz pamiętać, że od tego, czy będziesz potrafił wyjść poza utarte schematy i swoje subiektywne osądy, zależeć będzie zdrowie emocjonalne fizyczne bezpieczeństwo Twojej córki. Dzięki tej książce zrozumiesz, dlaczego racjonalne i przemyślane podejście do seksualności jest kluczem do poszanowania płci pięknej.

Seks przestał być tematem tabu.

Gorzka prawda o słodzikach

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Stevia Deception: The Hidden Dangers of Low-Calorie Sweeteners

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

cukier SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-08-2; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Ukryty cukier czai się wszędzie!

Spożywamy około 68 kilogramów cukru rocznie czyli 44 łyżeczki cukru dziennie! Jesteś zaskoczony bo wydaje Ci się, że jesz tylko zdrowe produkty. Jeśli uświadomisz sobie, że w małym jogurcie jest go 6 łyżeczek, to z łatwością doliczysz się i pozostałych. Cukier jest dodawany do kawy i płatków zbożowych, a także znajduje się w nieoczywistych produktach spożywczych, jak kiełbasa czy napoje. Niezmiernie łatwo jest się od niego uzależnić. Dlatego chętnie sięgamy po jego zamienniki. Są nimi naturalne i sztuczne słodziki, które możemy kupić w postaci tabletek, proszku czy płynu.

Słodziki – czy zdrowe i czy na pewno naturalne

Doktor Bruce Fife powszechnie jest kojarzony jako specjalista od kokosa i jego właściwości leczniczych oraz jako dietetyk. Jednak w tej niezwykle interesującej publikacji postanowił dogłębnie przeanalizować różnego rodzaju słodziki. Przedstawiona wiedza sprawi, że będziesz mógł świadomie podejmować decyzje odnośnie ich stosowania i poznasz konsekwencje własnych wyborów. Dowiesz się, czy faktycznie większość naturalnych słodzików takich jak miód, odwodniony sok z trzciny cukrowej czy syrop klonowy, powszechnie uważane za alternatywę dla cukru, są dobre dla Twojego organizmu.

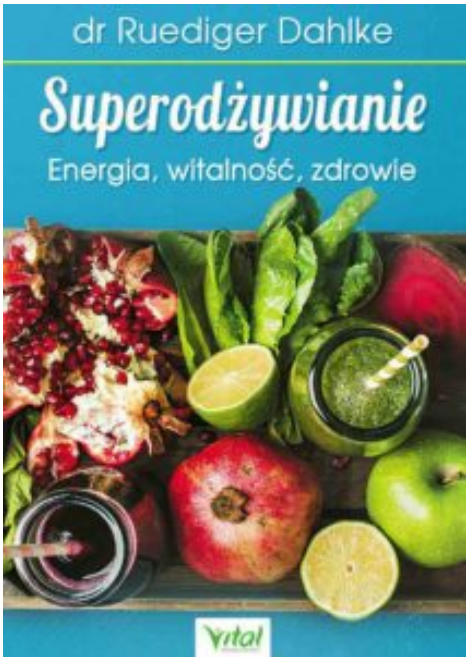
Stewia – słodkie kłamstwo

W poszukiwaniu zamiennika dla cukru odkryto roślinę, która jest 200 razy od niego słodsza. Jest nią Stevia Rebaudiana pochodząca z Ameryki Południowej, która nie zawiera żadnych kalorii i dzięki temu stała się bardzo atrakcyjna dla szerokiego grona konsumentów. Dzięki promowaniu jej jako naturalnego substytutu cukru, bez jakichkolwiek szkodliwych efektów ubocznych, mamy obecnie setki produktów słodzonych ekstraktem ze stewii. Autor w tej wnikliwej publikacji przedstawia nam wyniki najnowszych badań naukowych, które pokazują prawdziwe działanie tej rośliny na nasze organizmy oraz obala wszystkie mity. Udowadnia, że za tą pozornie idealną słodycz konsumenci mogą drogo zapłacić własnym zdrowiem.

Zero kalorii – zero problemów?

Popularnym substytutem cukru stały się niskokaloryczne substancje słodzące. Bezkaloryczne słodziki kuszą cukrzyków oraz wszystkich dbających o wagę pozorną wolnością jedzenia. Niestety, badania naukowe wykazały, że osoby pijące napoje dietetyczne zawierające naturalne słodziki, zamiast tracić na wadze, zyskiwały kolejne kilogramy. Sukraloza, aspartam, sacharoza, neotam czy acesulfam K występujące w produktach spożywczych mogą przyczyniać się do powstawania różnych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca i choroba Alzheimera, a także podnieść ryzyko wystąpienia chorób wątroby, nerek i serca. łącznie z nowotworami. Jeśli nie chcesz dalej dawać się nabijać w butelkę, koniecznie sięgnij po tę książkę.

Postaw na to, co naprawdę zdrowe!



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 › medycyna naturalna
Terapie › zioła
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 podpiera odkryciem promieniowania biofotonicznego i tajemnicami świeżości zaczerpniętymi z długowiecznych kultur.

Cud długowieczności i witalności

Czas, żebyś świadomie zmodyfikował swój rytm życia i wykorzystał tajniki ciepła zaczerpnięte wprost z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. We wprowadzaniu zmian pomocny okaże się test do określenia własnej sytuacji termicznej, jak również klasyfikacja żywności według ich jakości termicznej. Nauczysz się samodzielnie sterować trawieniem tłuszczy, 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. Zaczniesz 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, kiełki 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!

Niewyjaśnione dolegliwości?

dr Helga Pohl

Tytuł oryginału: Unerklärliche Beschwerden? Chronische Schmerzen und andere Leiden körpertherapeutisch verstehen und behandeln

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres
Zdrowie › depresja

ból ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-02-0; **Cena katalogowa:** 59.90 zł; **Ilość stron:** 564; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Jak leczyć przewlekły ból, żeby odzyskać utraconą radość życia?

Przewlekły ból bywa cierpliwy… Niestety. Nie znika tak szybko, jakbyś chciał. Nie odchodzi nawet tak szybko, jakby 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.

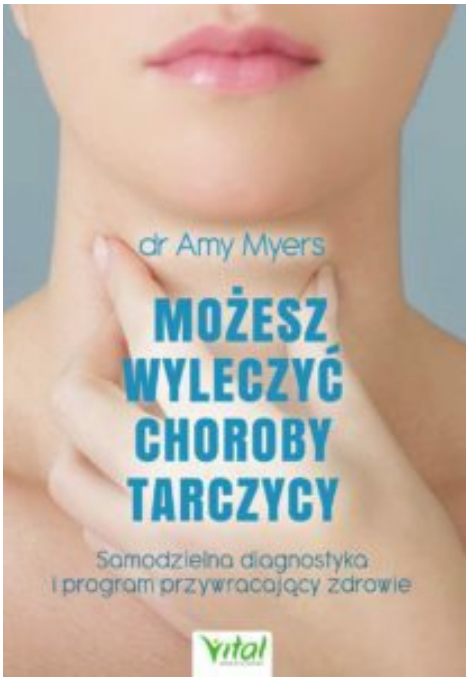
Autorka stworzyła skuteczną metodę leczenia bólu, bo sama go doświadczyła

Dr Helga Pohl zajmuje się profesjonalnie psychoterapią, organizuje szkolenia i indywidualne terapie. Zanim jednak opracowała autorską metodę leczenia przewlekłego bólu, sama z nim się zmagała. 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 dotykają, 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

Możesz wyleczyć choroby tarczycy

dr Amy Myers

Tytuł oryginału: The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -- and How to Get Your Life Back

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby
Terapie › detoks
Zdrowie › stres

choroby autoimmunologiczne | ebooki | oczyszczanie organizmu | stany zapalne | suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-880-2; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 444; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II-dodruk;

Zauważ znaki ostrzegawcze zanim będzie za późno!

Jesteś ciągle zmęczony? Twój umysł spowija mgła? Nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów albo opanować drżenia ciała? Walczysz z bezsennością, atakami paniki? Męczą cię nawracające stany zapalne? Lekarze uważają, że twoje wyniki są prawidłowe, a ty powinieneś jeść mniej i więcej ćwiczyć? Jeśli dręczą cię którekolwiek z powyższych dolegliwości, powinieneś przeczytać tę książkę. To nic, że twój lekarz lekceważy to, co mu mówisz. Doktor Amy Myers, która doskonale zna choroby tarczycy i inne schorzenia autoimmunologiczne, cię wysłucha. Doskonale wie, jak frustrujące, przygnębiające i wyczerpujące jest słuchanie diagnoz mówiących, że wszystko z tobą w porządku, podczas gdy sam masz poczucie, że to nieprawda. Jak wykazują badania, większość osób traci zdrowie tylko dlatego, że zbyt późno zauważa, że coś jest nie w porządku. Dzięki książce dr Amy Myers ty oraz twoi bliscy możecie uniknąć tego losu.

Choroby tarczycy głównym winowajcą? Masz szansę wyleczenie!

Czy wiesz, że twoje objawy mogą być tak naprawdę spowodowane zaburzeniami tarczycy? To choroby tarczycy stanowią ukrytą przyczynę wielu problemów zdrowotnych, które mogą poważnie obniżyć jakość twojego życia. Zaburzenia tarczycy, takie jak choroba Hashimoto, niedoczynność i nadczynność tarczycy, dotyczą co piątego Polaka, a połowa chorych nie jest tego świadoma. To niepokojące! Medycyna konwencjonalna często nie potrafi ich właściwie zdiagnozować. A wiesz, co jest w tym najgorsze? Większość lekarzy nie zleci ci badań i terapii w tym kierunku, o ile sam o to nie poprosisz. Musisz wziąć sprawy w swoje ręce! Z tą książką ci się uda!

Możesz pomóc sobie i… lekarzowi

Doktor Amy Myers sama cierpiała kiedyś z powodu nietrafionej diagnozy. Ona, jak nikt inny, wie, co czujesz. Sprawdziła, jak można wybrnąć z tej sytuacji. Teraz oddaje w twoje ręce klucz do odzyskania zdrowia i dobrego samopoczucia. To kompendium wiedzy o leczeniu chorób tarczycy, które należą do grupy schorzeń autoimmunologicznych. Dzięki przedstawionym w książce informacjom dowiesz się, jak naprowadzić lekarza na właściwą diagnozę, o jakie badania go poprosić i co oznaczają ich wyniki. Przekonasz się, jak łatwo pozbyć się męczących objawów choroby, jak na przykład przewlekłe stany zapalne, po zastosowaniu zdrowego ożywiania, diety na choroby tarczycy i odpowiednich suplementów diety. Podstawą jest również łatwy do przeprowadzenia detoks i oczyszczanie organizmu.

Choroby tarczycy – czy znasz domowe sposoby leczenia?

Dodatkowym atutem tej kompleksowej publikacji jest opracowany przez Autorkę program, który pozwoli ci określić właściwy typ i dawkę hormonu tarczycy, jaką powinieneś przyjmować. Poznasz rolę jelit, diety pomocnej w chorobach tarczycy, toksyn i stresu w powstawaniu i rozwoju zaburzeń funkcjonowania tego ważnego gruczołu. Otrzymasz także kompletny czterotygodniowy plan umożliwiający przywrócenie zdrowia i cofający objawy, które nękały cię od dłuższego czasu. Autorka krok po kroku wytłumaczy ci, na czym polega terapia oczyszczania organizmu i detoksu. Wszystko to zostało uzupełnione praktycznymi poradami dotyczącymi diety i zdrowego odżywiania, a także suplementów diety, prostych ćwiczeń, zarządzania stresem i właściwego snu.

Zamiast objawów, lecz przyczyny!

pobierz fragment książki

OPC – ekstrakt z pestek winogron

Anne Simons

Tytuł oryginału: Das OPC-Arbeitsbuch: Gesundheitswissen kompakt

Dieta › superżywność
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

alergie | odporność | olej roślinny | SuperRabaty | suplementy diety | wolne rodniki

ISBN: 978-83-65404-88-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 188; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Zapobiega i spowalniania choroby, przyspiesza procesy lecznicze

Nasz świat jest coraz bardziej zanieczyszczony, co sprawia, że wszechobecne wolne rodniki atakują ludzi powodując osłabienie odporności i powstawanie przewlekłych, trudnych do wyleczenia schorzeń. Są odpowiedzialne za choroby takie jak rak, choroba wieńcowa, cukrzyca, reumatyzm, Parkinson, Alzheimer i wiele innych. Na szczęście każdy może się uchronić przed wolnymi rodnikami dzięki wykorzystaniu przeciwutleniaczy, zwanych też antyoksydantami, które bardzo korzystnie wpływają na nasze zdrowie.

Zdrowie z natury i z winogron!

OPC uznany za najsilniejszą substancję tego typu, samodzielnie może powstrzymać patologiczne zmiany zachodzące w Twoim ciele. To naturalny związek pochodzący od roślin. Same winogrona są bogate w witaminy, a ich pestki dodatkowo zawierają OPC – substancję, która działa jak lek o bardzo korzystnym działaniu. Ponadto w ich wnętrzu znajduje się olej z pestek winogron o doskonałym smaku i leczniczych właściwościach. Dzięki tej książce poznasz działanie ekstraktu z pestek winogron, będącego najbogatszym źródłem OPC, oraz jego dawkowanie na poszczególne dolegliwości. Tym samym wzmocnisz odporność swojego organizmu.

Skuteczny środek na różne dolegliwości

Opisywana substancja eliminuje chorobowe stany w organizmie oraz przyspiesza proces rekonwalescencji, dodatkowo zwiększając odporność i działając lepiej niż witaminy. Skutecznie zapobiega objawom przedwczesnego starzenia, i chorobom skóry, likwiduje stany zapalne i stres oksydacyjny, niweluje przyczyny przewlekłych alergii. Co więcej, usuwa uczucie zmęczenia i przepracowania oraz jest 50 razy silniejszym antyoksydantem niż witamina C, a stosowany regularnie niweluje osłabienie organizmu.

W trosce o układ krwionośny

Wyciąg z pestek winogron jest również najsilniejszym środkiem ochronnym naczyń krwionośnych i limfatycznych. Reguluje poziom cholesterolu przez co zmniejsza ryzyko zawału, udaru, chorób serca i cukrzycy. Poprawia działanie układu sercowo-naczyniowego, zapobiega zatorom i zakrzepom żylnym. Wpływa także pozytywnie na mikrokrążenie w gałce ocznej dzięki czemu może być stosowany w profilaktyce zaćmy i innych chorobach wzroku.

Wyeliminuj wolne rodniki

Medyczne śledztwa

prof. dr Jürgen Schäfer

Tytuł oryginału: Der Krankheitsermittler: Wie wir Patienten mit mysteriösen Krankheiten helfen

Zdrowie › choroby

ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-80-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Diagnoza jak lekarskie śledztwo

Trudne przypadki medyczne przypominają przestępstwa, a diagnozy lekarskie są niczym wynik dochodzenia. Rozpoznanie niektórych schorzeń bywa jednak ciężkie do zdiagnozowania. A błędna, przedwczesna lub pozornie jednoznaczna diagnoza może być dla chorego bardzo groźna. Może w konsekwencji przysporzyć mu cierpień na wiele lat, a nawet na całe życie.

Lekarz-detektyw, czyli niemiecki doktor House

Trudne przypadki medyczne to codzienność profesora Jürgena Schäfera. Dla pacjentów jest nieraz ostatnią deską ratunku. Zgłaszają się do niego, kiedy już inni lekarze bezradnie rozkładają ręce. W swojej książce niemiecki doktor House – opierając się na różnych dramatycznych przypadkach – opowiada o pracy całego swojego zespołu, stosowanych przez siebie metodach, a także możliwościach, jakie choremu ma do zaoferowania współczesna medycyna. Jürgen Schäfer ujawnia przy tym swoje detektywistyczne zacięcie, które pozwala mu natrafić na ślad trudnych do rozpoznania chorób.

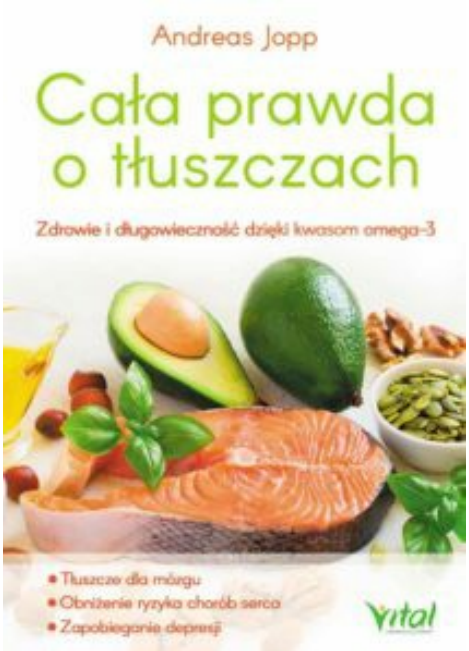
Czy kolor krwi może zwiastować chorobę?

Jesteś fanem serialu „Dr House”? Fascynuje cię medycyna? Interesują cię trudne do zdiagnozowania, rzadkie choroby? Poznaj sekrety laureata wyróżnienia Ars Legendi, które przyznawane jest dla najlepszego wykładowcy w Niemczech oraz nagrody Pulsus Awards dla najlepszego lekarza roku 2013. W swojej książce profesor Schäfer opisuje trzynaście niesamowitych historii swoich pacjentów. Lekarz odkryje przed tobą m.in. podstępność boreliozy, jakie mogą być skutki nadużywania leków, czym charakteryzuje się niediagnozowany zespół Friedmana-Goodmana, co mogą oznaczać trudności z oddychaniem. Przekonasz się, jak wielkich problemów może przysporzyć zepsuty korzeń zębowy, czy barwa naszej krwi ma związek z chorobą. Dowiedzą się też, jak leczyć rzadkie choroby, w tym te genetyczne.

Pomóż sobie sam!

Dzięki opisanym w książce trudnym przypadkom medycznym odkryjesz nieoczywistą przyczynę nękających cię dolegliwości i chorób. Zamiast biegać od lekarza do lekarza, łatwiej wybierzesz specjalistę gwarantującego szybkie i skuteczne wyzdrowienie, który postawi trafną diagnozę. Leczenie będzie odpowiednio dobrane, zapomnisz o chorobie. Dzięki odpowiednio dobranej diecie i oczyszczaniu organizmu złagodź jej objawy i zacznij cieszyć się dobrym zdrowiem na długie lata, a trudne do zdiagnozowania choroby nie będą stanowiły problemu nie do rozwiązania.

Prawdziwe znaczenie niejasnych objawów



Cała prawda o tłuszczach

Andreas Jopp

Tytuł oryginału: Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution

Dieta › witaminy
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

ebooki | olej roślinny | SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-73-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Mity na temat tłuszczów

Przez lata wmawiano Ci, że tłuszcze są złe i powinny być eliminowane z diety każdego, kto dba o swoją figurę i zdrowie. Obwiniano je o nadwagę czy podwyższony poziom cholesterolu. Przekrzykiwano się argumentami, które nie znajdowały pokrycia w rzeczywistości i które runęły jak domek z kart w momencie wzrostu świadomości zdrowotnej wśród ludzi. Ta książka napisana przez czołowego niemieckiego dziennikarza medycznego, pozwala spojrzeć na tematykę zdrowego odżywiania bez uprzedzeń i narosłych przez dziesięciolecia mitów.

Rewolucyjne fakty o tłuszczach

– duże ilości olejów roślinnych oraz margaryny są niezdrowe,
– cholesterol dostarczany wraz z pożywieniem nie przyczynia się do zachorowań układu krążenia,
– utwardzane tłuszcze roślinne podwajają ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz zwielokrotniają ryzyko zachorowań układu krążenia,
– im bardziej tłusta ryba, tym lepiej dla mózgu i serca,
– tłuste orzechy obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby krążenia o 40%.

Sekret długowieczności zawarty w tłuszczach

Utrzymanie zdrowia do późnych lat życia jest prawdziwym luksusem. Zdrowie oznacza radość życia oraz energię, aktywne spędzanie czasu oraz długowieczność. Czy jest to osiągalne? Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy odpowiedź brzmi tak! Co jest sekretem ludzi długowiecznych? Dlaczego to właśnie na Krecie i w Japonii żyje najwięcej dziewięćdziesięcio- i stulatków? Dlaczego są oni sprawni także umysłowo? Pewnie trudno uwierzyć, że jednym z możliwych wytłumaczeń jest odpowiedni tłuszcz w diecie.

Sprawne serce przy zastosowaniu tłuszczu

Określone rodzaje tłuszczów są ważne dla zdrowego serca. To dzięki nim utrzymasz Twoje żyły w dobrym stanie i unikniesz odkładania się w nich złogów. Tym samym wzrastać będzie również poziom zdrowych tłuszczów we krwi. Są to tłuszcze, które sprawiają, że krew staje się bardziej płynna.

Dobre tłuszcze sprzymierzeńcami w utrzymaniu zdrowia

Andreas Jopp w swojej książce opisuje, jak żyć dłużej stosując odpowiednie tłuszcze i w jaki sposób je wybierać. Dzięki jego poradom z łatwością utrzymasz w zdrowiu naczynia krwionośne oraz obniżysz poziomu cholesterolu. Dowiesz się jak przeciwdziałać udarom i zawałom oraz poznasz klucz do zachowania idealnej sylwetki. Nauczysz się wybierać produkty bogate w zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe, a także omijać szerokim łukiem produkty, które zawierają śmiertelnie niebezpieczne tłuszcze trans, nazywane przez lekarzy jednym z największych skandali żywieniowym w historii. Autor zdemaskuje również kłamstwa wielokrotnie wpajane Ci w reklamach.

Tłusto czyli… zdrowo!

Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą

Melissa K. Norris

Tytuł oryginału: The Made-from-Scratch Life: Simple Ways to Create a Natural Home

Zdrowie › uroda
Dieta › kuchnia
Terapie › zioła
Dieta › zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-81-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Chcesz być bliżej natury? Zdrowy styl życia ułatwi Ci to!

Masz dość wysokoprzetworzonego jedzenia, a będąc w sklepie, za każdym razem sprawdzasz skład kosmetyków oraz produktów żywnościowych w poszukiwaniu naturalnych komponentów? Świat natury, za którym tęsknisz, jest bliżej niż Ci się wydaje. Możesz go odkryć dla siebie bez większego trudu. Jak? Wybierając zdrowy styl życia. Wbrew pozorom nie wymaga to dużego wysiłku. Zresztą przekonaj się sam, jak możesz samodzielnie robić domowe przetwory, kosmetyki i środki czystości. Dzięki tej książce poznasz wiele praktycznych metod, które uczynią zdrowszym nie tylko Twoje życie, ale także Twoich najbliższych.

Zdrową żywność i naturalne środki czystości możesz zrobić sam!

Dzięki lekturze książki zdrowy styl życia stanie się Twoją codziennością. Bez większego trudu wprowadzisz więc zasady naturalnego odżywiania. Przy okazji zwiększysz swoją świadomość ekologiczną, a nawet poczynisz oszczędności w swoim budżecie. Jedzenie domowej roboty i spiżarnia pełna własnoręcznie przygotowanych przysmaków dadzą Ci poczucie w pełni świadomego życia. Ale to nie wszystko. Samodzielnie bowiem możesz nie tylko uprawiać użyteczne rośliny czy też przygotowywać przetwory, ale też sporządzać domowe środki czystości. W efekcie jednocześnie wzmocnisz swój organizm i usuniesz z najbliższego otoczenia wiele niebezpiecznych substancji.

Szukasz przepisów na zdrowy styl życia? Sięgnij po tę książkę

W książce znajdziesz mnóstwo prostych i zdrowych przepisów, które krok po kroku odkryją przed Tobą świat domowych przetworów bez chemicznych zagęszczaczy i konserwantów. Możesz je dopasować do swoich gustów i możliwości kulinarnych. Autorka udziela też wskazówek dotyczących uprawy własnych roślin. Dowiesz się z nich nie tylko, jak i kiedy zasiać czy posadzić daną roślinę, ale też kiedy przychodzi optymalny czas na zbiory. Z jej rad możesz skorzystać nawet w sytuacji, gdy jesteś dopiero początkującym adeptem ogrodnictwa. Autorka książki pomaga też tworzyć skutecznie działające kosmetyki oraz środki czystości o w pełni naturalnym składzie. Nie uwierzysz, ale większość komponentów potrzebnych do ich sporządzenia znajdziesz we własnym domu. W praktyce okazuje się, że zdrowy styl życia może stać się również Twoim udziałem! Dzięki niemu zadbasz o siebie i swoich najbliższych. Wyeliminujesz niebezpieczne substancje z najbliższego otoczenia i oczyścisz swój organizm z toksyn. I co najważniejsze, jesteś w stanie zrobić to samodzielnie!

Wyrzuć chemię z domu i żyj naturalnie!

Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą

Melissa K. Norris

Tytuł oryginału: The Made-from-Scratch Life: Simple Ways to Create a Natural Home

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Terapie › zioła
Zdrowie › uroda

ISBN: 978-83-65404-82-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Życie w zgodzie z naturą jest na topie

Ekologia, slow life, less lub zero waste – to bardzo modne ostatnio nurty, style życia, do których coraz częściej przekonują celebryci w mediach społecznościowych. To sprawia, że także i my zaczynamy się zastanawiać nad tym, co jemy, w jakich ubraniach chodzimy, co kupujemy i czy nie wyrzucamy za dużo. Jeśli Ty również mówisz stanowcze „nie" wysokoprzetworzonej żywności, dokładnie analizujesz skład kupowanych kosmetyków i środków czystości, szukając naturalnych zamienników, ta książka jest dla Ciebie! Życie w zgodzie z naturą, za którym tęsknisz i którego poszukujesz, jest bliżej niż Ci się wydaje. Przekonaj się, że możesz z łatwością samodzielnie robić domowe przetwory, kosmetyki i środki czystości. Dzięki tej książce poznasz wiele praktycznych metod, które uczynią Twoje życie zdrowszym.

Naturalne środki czystości możesz z łatwością zrobić samodzielnie

Dzięki lekturze tej książki zdrowy styl i życie w zgodzie z naturą staną się Twoją codziennością. A tego właśnie pragniesz! Bez większego trudu wprowadzisz zasady naturalnego odżywiania. Domowe jedzenie i spiżarnia pełna własnoręcznie przygotowanych przysmaków będą cieszyć Twoje oko i podniebienie. To nie wszystko! Z tej książki dowiesz się również, jak w swoim ogródku czy na balkonie uprawiać użyteczne rośliny. Przekonasz się, że przygotowywanie domowych środków czystości nigdy nie było prostsze. Tu znajdziesz przypisy 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

Mięso pełne kłamstw

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Fleischlüge: Wie uns die Tierindustrie krank macht

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-69-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 340; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Im więcej mięsa jemy, tym częściej chorujemy?

Polacy kochają mięso. To nie ulega wątpliwości. Wieprzowina, drób, wołowina i ryby królują na naszych stołach, a w ostatnich latach dołączają do nich coraz powszechniejsze i łatwiej dostępne owoce morza w różnym wydaniu. Nie wyobrażamy sobie przecież niedzielnego obiadu bez mięsa, a wielu z nas spożywa je częściej niż raz dziennie. Niewielu jednak wiąże spożycie mięsa ze wzrostem zachorowalności na nowotwory i inne choroby. Czy słusznie? Czy rzeczywiście mięso jest tak szkodliwe i wpędza nas w choroby?

Produkty mięsne nie są takie zdrowe, jak się wydaje

Dziennikarz dr Hans-Ulrich Grimm przeprowadził własne śledztwo. Jego dociekliwość i wnikliwe badania, które przeprowadził, sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych potentatów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. Dobitnym efektem jego śledztwa jest ta książka. Autor przedstawia w niej niewygodną prawdę o związku między chorobami naszego społeczeństwa, a masową hodowlą zwierząt i spożywaniem różnego rodzaju mięsa. Grimm ma dowody na to, że mięso jest szkodliwe.

Dzięki tej książce nareszcie poznasz:

• związek między kiełbasą a cukrzycą,
• powiązania salami z plagą bezpłodności,
• obalone przez Autora mity, takie jak ten o mleku wzmacniającym kości,
• prawdziwą przyczynę bólu głowy, depresji i spowolnienia pracy żołądka,
• wpływ mleka na występowanie nowotworów,
• odporne na antybiotyki bakterie, które obecne są w hipermarketach,
• prawdę o pełnych zarazków fermach drobiu,
• mroczne strony sushi,
• jaką cudowną moc mają zupy.

Warto kupować i jeść mądrze – przede wszystkim mięso

Nie musisz zupełnie rezygnować z jedzenia mięsa, ale warto, byś poznał zasady doboru mięsnych przysmaków na swój stół. Ta fascynująca i napisana przystępnym językiem publikacja odsłoni przed Tobą tajemnice ryzykownych innowacji inwestorów. Dzięki niej, uświadomisz sobie skalę nieuczciwych praktyk i przyczyny, dla których zarówno ludzie władzy, jak i sponsorowani przez koncerny naukowcy, umywają ręce od odpowiedzialności za zdrowie konsumentów. Także i Twoje zdrowie!

Cała prawda o mięsie

Wyłącz geny nowotworowe

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Das neue Anti-Krebs-Programm: Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › geny
Zdrowie › choroby

ebooki | nowotwór | SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-53-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Rak – czy dziedziczymy geny nowotworowe?

W każdym z nas około cztery razy dziennie powstają komórki rakowe, ale są niszczone przez sprawny system immunologiczny, zaś nasze ciało jest w ciągłym procesie odnowy. Natomiast rewolucyjnym odkryciem medycznym w ostatnich latach jest to, że geny nowotworowe mogą być kontrolowane przez nas samych. Wyłącznie od naszego stylu życia zależy, czy chora komórka przekształci się w zmianę nowotworową.

Poznaj holistycznie metody pokonywania nowotworów

Co drugi mężczyzna i niemal połowa kobiet musi się liczyć z tym, że zachoruje na raka. Nie musisz jednak czekać na diagnozę, jak na wyrok. Najnowszą metodą przeciwnowotworową o udokumentowanej skuteczności jest holistyczny program opisany przez dr Ulricha Strunza. Dzięki niemu możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka nawet o około 35%. Jego twórca od wielu lat prowadzi własną praktykę lekarską i pomaga zawodowym sportowcom, a swoją wiedzę przekazał w ponad 30 książkach. Sam przekonaj się o niezwykłej skuteczności tej holistycznej metody pokonywania raka.

Dieta antyrakowa, sport i medytacja – skuteczna walka z rakiem

Przedstawiony w tej publikacji program obejmuje ćwiczenia, dietę oraz medytacje i inne techniki psychologiczne. Autor przede wszystkim podkreśla korzystne skutki ukierunkowanej diety i wyszczególnia produkty spożywcze, które wykazują aktywność antynowotworową. Wystarczy, że do tradycyjnych potraw dodasz czosnek, kapustę, kurkumę czy pomidory. Autor do swojego programu włącza aktywność fizyczną, a także pozytywne myślenie i relaks, jako nieodłączny element zdrowego życia. W tej książce znajdziesz skuteczną technikę odprężania w 12 sekund, stosowaną przez kierowców Formuły 1. Poznasz również zasady diety antyrakowej dr. Johannesa Coya. Twierdzi on, że bez cukru umiera każda komórka rakowa, a dobrze skomponowane oleje przywracają równowagę w organizmie. Ta zasada jest wykorzystywana w diecie ketogenicznej, która bez wątpienia jest obecnie najpopularniejszą dietą.

Jak pokonać raka?

Kto ma nadzieję idzie naprzód i bierze życie w swoje ręce. Korzysta z tego, że pozytywne myśli są jak czyste górskie potoki, które po prostu spłukują brud i przynoszą nową czystą energię, jakże potrzebną w procesie uzdrawiania organizmu. Ta książka pokaże Ci, jak można zminimalizować powstawanie komórek rakowych oraz zniszczyć już rosnące guzy tarczycy, jajników, jelita, płuc, piersi czy szyjki macicy. Pamiętaj, że w Twoim ciele siedzi wewnętrzny lekarz, którego nie opłaca żadna kasa chorych.

Już dziś zabezpiecz się przed rakiem

Kod idealnej wagi

dr Nadja Hermann

Tytuł oryginału: Fettlogik überwinden

Zdrowie › uroda
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

jak szybko schudnąć | pH | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-54-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Nie szukaj wymówek i już dziś zadbaj o swoje zdrowie

Mężczyźni lubią, jak kobieta ma więcej ciała. Mnie nadwaga nie ogranicza. Zacznę dietę od jutra. Kto chce schudnąć, powinien jeść dużo owoców. Najtrudniej jest utrzymać wagę. Każdy, kto choć raz próbował schudnąć, doskonale zna podobne wymówki. Ale czy mamy podstawy, aby uważać, że te twierdzenia mają dużo wspólnego z rzeczywistością? Okazuje się, że nie! Dr Nadja Hermann w swojej książce krok po kroku obala mur mitów, jaki urósł wokół otyłości i powrotu do wymarzonej sylwetki.

Otyłość to nie tylko złe samopoczucie, ale też ryzyko groźnych chorób

Jak dowodzą badania naukowe, otyłość jest przyczyną pół miliona nowych zachorowań na nowotwory rocznie. To białaczka, nowotwór macicy (tu ryzyko zwiększa się o 62% co 5 punktów BMI), rak woreczka żółciowego, nerek oraz tarczycy. Objadając się, często zapominamy, że otyłość powoduje też wiele innych groźnych chorób, jak:
• cukrzyca,
• choroba wieńcowa,
• bezdech senny,
• artretyzm,
• problemy seksualne,
• astma,
• bóle pleców,
• zwyrodnienia stawów.

Skorzystaj z rad Autorki, która pozbyła się zbędnych kilogramów

Dr Nadja Hermann jest terapeutką behawioralną. Dokładnie dokumentowała własny proces utraty zbędnych kilogramów, analizując wady i zalety różnych systemów odżywiania. Podjęła się również zrobienia porządku z utartymi przekonaniami, które narosły wokół odchudzania. Uniwersalne zasady, które opisuje, są bardzo proste, a uświadomienie ich sobie zaowocuje odzyskaniem zdrowia i wyeliminowaniem bólu. I to w każdym wieku!

Co kryje się za nieprawidłową przemianą materii?

Podane w książce informacje są przydatne zarówno, gdy chce się przytyć, jak i przy zrzucaniu zbędnych kilogramów. W każdym rozdziale książki autorka opisuje stereotypy i przekonania, które odchudzającym się utrudniają powrót do wymarzonej wagi. Dowiesz się, dlaczego przyjaciółka je więcej niż Ty, a jest szczupła. Uświadomisz sobie, co tak naprawdę kryje się za nieprawidłową przemianą materii i jak to zmienić. Wreszcie, przestaniesz się chować za wymówkami i zaczniesz chudnąć. Pokonasz choroby, które rzekomo powodują tycie. Przekonasz się również, że zdrowe jedzenie wcale nie jest takie drogie.

Fakty i mity na temat odchudzania

Ta książka, pisana prostym i dowcipnym językiem, obala mity o odchudzaniu, ale jest przede wszystkim wspaniałym systemem motywacyjnym. Jeśli do tej pory miałaś problemy ze zrzuceniem zbędnych kilogramów, to po tej lekturze rozpoznasz swoje błędy i podejmiesz kroki, które doprowadzą Cię do wagi, o jakiej marzysz.

Zakoduj zdrowie i idealną sylwetkę

Głód tlenowy – przyczyna wielu chorób

dr Robert A. Buist

Tytuł oryginału: Sauerstoffmangelsyndrom: Eine Aufgabe für Enzym-Hefezellen

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

mitochondria | suplementy diety | wolne rodniki

ISBN: 978-83-8168-876-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 144; **Oprawa:** miękka; **Format:** 12 x 16,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I-dodruk;

pobierz fragment książki

Samodzielna terapia mitochondrialna – jak uzupełnić niedobór tlenu, by cieszyć się zdrowiem i wyeliminować groźne choroby

Choroba niedokrwienna serca, nowotwory, cukrzyca typu 2, choroba Parkinsona, neuroza, zespół przewlekłego zmęczenia są schorzeniami, na które zapada coraz więcej osób. Ich występowanie przypisuje się przede wszystkim różnym czynnikom środowiskowym. Jednak opierając się na wynikach najnowszych badań, naukowcy za ich przyczynę coraz częściej uznają przewlekłą hipoksję (zespół głodu tlenowego). Istotą hipoksji jest niedobór tlenu w tkankach. Powoduje ona zaburzenia metaboliczne i zakłóca działanie mitochondriów. W książce tej została zaprezentowana nowatorska samodzielna terapia mitochondrialna. Można w niej znaleźć informacje, jak uzupełnić niedobór tlenu i pozbyć się z organizmu toksycznych wolnych rodników. Kluczem do odzyskania zdrowia są zdrowe odżywianie oraz suplementy diety. Autor nie szczędzi wskazówek, które składniki odżywcze wybrać i jak je stosować w walce z chorobami. W przystępny sposób opisuje też działanie mitochondriów, rolę tlenu w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu i najważniejsze przyczyny degeneracji komórek. Dużo miejsca poświęca również preparatowi na bazie drożdży, który doskonale sprawdza się w leczeniu chorób metabolicznych.

Zaburzenia metaboliczne i wolne rodniki – co powoduje uszkodzenia mitochondriów?

Samodzielna terapia mitochondrialna zyskuje na popularności wraz z pojawianiem się kolejnych badań potwierdzających jej skuteczność. Udowodniono, że mitochondria są podatne na uszkodzenia genetyczne i wpływ wolnych rodników. U podłoża wszystkich chorób metabolicznych leży dysfunkcja enzymów wykorzystujących do swojego działania tlen. Zjawisko to w zasadzie dotyka wszystkie narządy i tkanki. Zaburzenia metaboliczne można usunąć, stosując pewne substancje czynne. Nie są to bynajmniej zaawansowane leki, lecz specyficzne suplementy diety. Zawierają one związki biochemiczne, m.in. koenzymy, antocyjany, bioflawonidy, zwane potocznie łowcami uszkodzeń. Stosując się do zasad zdrowego odżywiania i naturalnej diety, można przywrócić w organizmie równowagę tlenową. To jedna z głównych zasad samodzielnej terapii mitochondrialnej.

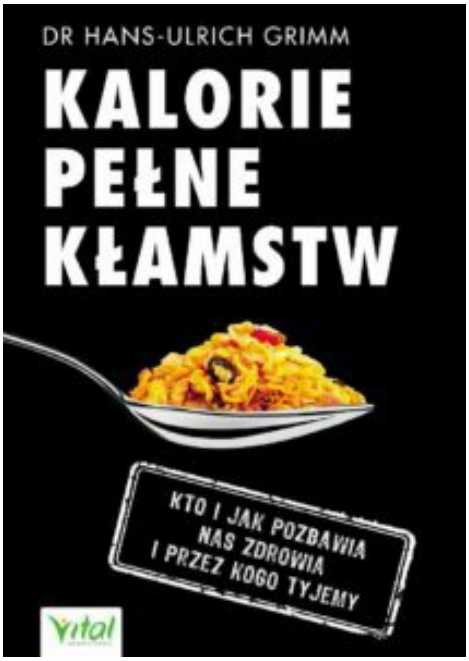
Zdrowe odżywianie i dieta sposobem na hipoksję

Ta książka udowadnia, że każdy człowiek może samodzielnie wyeliminować jedną z głównych przyczyn występowania chorób cywilizacyjnych. Autor szczegółowo opisuje i wyjaśnia, jak poradzić sobie z hipoksją przy pomocy zdrowego odżywiania. Okazuje się, że nieocenione w odzyskaniu zdrowia są choćby czarne jagody lub czerwone buraki. Choć ten cieszący się międzynarodowym uznaniem dietetyk omawia skomplikowane procesy związane z metabolizmem komórkowym, czyni to językiem prostym i zrozumiałym dla każdego. Dodatkowym autem książki są liczne przykłady z praktyk medycznych i przytaczane najnowsze badania naukowe, uwiarygadniające tę terapię.

Jak uzupełnić niedobór tlenu – prosta terapia dla każdego

Z książki tej dowiesz się, czym są choroby mitochondrialne i jak leczyć zaburzenia metaboliczne. Nauczysz się wykorzystywać suplementy diety w walce z wolnymi rodnikami i poznasz zbawienną moc preparatu na bazie drożdży. Poza tym otrzymasz listę substancji oraz zasad postępowania, które służą odwróceniu uszkodzeń mitochondriów. Dysponując tą wiedzą, poprawisz stan swojego zdrowia, zahamujesz proces starzenia się i odzyskasz dobre samopoczucie.

Dotleń ciało, zyskaj zdrowie



Kalorie pełne kłamstw

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Kalorienlüge: Wie uns die Nahrungsindustrie dick macht

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie

nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-38-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Czemu diety nie działają?

Dlaczego po otwarciu opakowania chipsów nie możemy się powstrzymać, dopóki ostatni z nich nie zniknie? Czemu diety nie działają i jak współczesny sposób odżywiania się wpływa na wątrobę? Czy kluczem do pozbycia się zbędnych kilogramów może być monitorowanie poziomu insuliny?

Prawdziwe niebezpieczeństwa żywieniowe

Autor ujawnia szokującą prawdę – sztuczne aromaty i wzmacniacze smaku stymulują złożone procesy w ludzkim mózgu, powodując niemożność zaspokojenia apetytu. Jest to spowodowane faktem, że koncerny spożywcze chcą nam sprzedawać więcej produktów niż realnie potrzebujemy. Dzięki tej książce przejrzysz sztuczki światowych potentatów i raz na zawsze wyrwiesz się z zaklętego kręgu osób przejadających własne zdrowie.

Jakie, pozornie zdrowe produkty, powinny zniknąć na dobre z naszej diety?

Dowiesz się również, czemu tłuszcz nie jest wcale Twoim wrogiem, a strach przed masłem, śmietaną czy zawartym w jajkach cholesterolem jest świadomie rozpowszechnianym mitem. Zrozumiesz, na jakie zaburzenia hormonalne naraża nas promowany współcześnie sposób życia i konsumpcji. Poznasz prawdziwe niebezpieczeństwa związane z colą i chipsami, jak również pozornie zdrowe produkty, które powinny zniknąć na dobre z naszej diety. Autor zdradza także jakie skutki u dzieci powodują dedykowane im pokarmy oraz dlaczego dodatkowe witaminy w płatkach kukurydzianych powodują tycie. Dzięki zawartym w publikacji informacjom uświadomisz sobie, dlaczego biegając nie zrzucisz wagi, jak i poznasz motywy, jakimi kierują się kłamiący w żywe oczy naukowcy.

Koniec kłamstw, początek zdrowia

pobierz fragment książki

Gluten free

Julien Venesson

Tytuł oryginału: Gluten Comment le blé moderne nous intoxique

Dieta › zdrowe odżywianie Zdrowie › choroby

alergie ebooki gluten SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-40-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Czy pszenica Ci służy?

Kto z nas by przypuszczał, że niektóre zboża, a szczególnie pszenica, mają swoją ciemną stronę? Zapewne nigdy nie przyszło Ci do głowy, że ta roślina codzienne spożywana przez nas pod różnymi postaciami, bliższa jest produktowi modyfikowanemu genetycznie niż dziko rosnącej roślinie. Tymczasem badanie przeprowadzone przez autora książki Juliena Venessona pokazuje, że możemy cieszyć się lepszym zdrowiem, jeśli z naszej diety wykluczymy pszenicę.

Ciesz się lepszym zdrowiem

Autor, konsultant w dziedzinie żywienia i dziennikarz naukowy, piszący dla wielu specjalistycznych stron internetowych oraz zajmujący się kształceniem profesjonalistów, dzieli się w tej książce mało znanymi faktami na temat glutenu. Ujawnia, że aby ograniczyć głód na świecie i zwiększyć wydajność, agronomowie w dużej mierze zmodyfikowali geny pszenicy. Powołali tym samym do życia potworne odmiany tego zboża, które zawierają znacznie więcej glutenu niż pszenica z czasów naszych przodków.

Jak unikać pułapek żywieniowych

Nic zatem dziwnego, że obecnie aż jedna na trzy osoby może wykazywać wrażliwość na to białko, nawet o tym nie wiedząc. Lekarze nie podejrzewają, że za chroniczne zmęczenie, kłopoty z trawieniem i nastrojem, bóle głowy, artrozę, zawroty, neuropatie lub bóle mięśniowe odpowiedzialna jest pszenica! Co więcej, u osób z predyspozycjami genetycznymi gluten jest czynnikiem wyzwalającym choroby autoimmunologiczne: celiakię, chorobę Crohna, stwardnienie rozsiane, cukrzycę typu 1 czy reumatoidalne zapalenie stawów.

Klucz do zdrowia

Z tej książki dowiesz się jak wybierać właściwe dla Ciebie produkty spożywcze, ponieważ zawarte w niej informacje stanowią syntezę prowadzonych badań naukowych nad glutenem i odbytych interesujących wywiadów ze specjalistami w tej dziedzinie. Wiedza ta, pomoże Ci uniknąć dolegliwości takich jak chroniczne zmęczenie, kłopoty z trawieniem i nastrojem, dolegliwości bólowych mięśni oraz chorób autoimmunologicznych takich jak celiakia, choroba Crohna, stwardnienie rozsiane, cukrzyca typu 1 czy reumatoidalne zapalenie stawów.

Postaw na świadome odżywianie!

Cztery filary samouzdrawiania

Anna Cavelius dr. n. med. Detlef Pape dr n. med. Kurt Mosetter

Tytuł oryginału: Die 4 Kräfte der Selbstheilung: Wie unser Körper wieder lernt, uns gesund und leistungsfähig zu machen

Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-39-8; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 356; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Innowacyjna medycyna w zachowaniu dobrego zdrowia

Jak powrócić do zdrowia oraz pozostać w dobrej kondycji w czasach, które niejednokrotnie wymagają od nas zbyt wiele? Pomocna okazuje się w tym innowacyjna medycyna bazująca na czterech mocach samouzdrawiania.

Cztery moce do zwiększenia możliwości samouzdrawiania

Pierwsza z opisywanych w książce mocy pozwala rozciągać całe ciało i poprzez wykonywanie prostych ćwiczeń zredukować cielesne i duchowe stany napięcia. Ogromny potencjał samouzdrowienia kryją w sobie również bieganie, chód, lekki marsz czy powolny bieg i to one stanowią drugi warunek odzyskania zdrowia. Trzeci filar, czyli odżywianie, a szczególnie zastosowanie diety rozdzielnej insulinowej, pozwala sprostać potrzebom Twojej przemiany materii i biorytmu, a w konsekwencji umożliwia odchudzanie nawet podczas snu. Podane w książce przepisy na smaczne dania ułatwią Ci wprowadzenie porad żywieniowych w życie. Czwarta moc, czyli uważne obchodzenie się z samym sobą zaowocuje większym spokojem i wzrostem sił duchowych co zmobilizuje „od środka” Twoje możliwości samouzdrawiania.

Porady autorytetów w dziedzinie zdrowia

Autorzy tego poradnika od wielu lat zajmują się tematyką prozdrowotną. Kurt Mosetter jest doktorem medycyny i praktykującym uzdrowicielem oraz twórcą miorefleksoterapii z zintegrowanym programem MR (Moc Rozciągania) oraz założycielem Instytutu Kształcenia Vesalius. Detlef Pape to lekarz specjalista w zakresie medycyny wewnętrznej. Odkrył znaczenie insuliny jako „hormonu tycia” i rozwinął na bazie tej obserwacji dietę rozdzielną insulinową. Anna Cavelius jest niezależną pisarką i ekspertką kulinarną zajmującą się tematyką prozdrowotną.

Przejmij kontrolę nad zdrowiem

pobierz fragment książki

Zastąp cukier

Anna Cavelius dr n. med. Kurt Mosetter Thorsten Probost dr Wolfgang A. Simon

Tytuł oryginału: Zucker - Der heimliche Killer: Wie wir krank und süchtig werden. Wie wir uns schützen, ohne auf Süßes zu verzichten

Dieta › zdrowe odżywianie Zdrowie › choroby

cukier SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-33-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Cukier i morfina – co mają ze sobą wspólnego?

Podobnie jak nikotyna i alkohol, cukier jest uważany przez ekspertów za niebezpieczną dla zdrowia substancję, która prowadzi do uzależnienia. Badania naukowe wskazują podobieństwo między wilczym apetytem na czekoladę czy lody, a potrzebą odczuwania stanu odurzenia narkotykami. Dlaczego? Ponieważ w obu tych przypadkach w naszym organizmie wytwarzane są opioidy. Substancje te mają właściwości podobne do morfiny i nadużywane zmieniają nasz mózg. Chęć na cukier, słodycze i słodkie potrawy niesie za sobą ogromne ryzyko dla zdrowia, o którym często nie zdajemy sobie sprawy.

Czy wiesz, że nadmierne spożycie cukru prowadzi do takich chorób i zaburzeń jak:

• nadwaga i otyłość,
• próchnica,
• cukrzyca,
• ADHD,
• choroba Alzheimera,
• nowotwory
• niewydolność nerek,
• zawał serca,
• stłuszczenia wątroby,
• Hashimoto,
• depresja,
• miażdżyca,
• nadciśnienie,
• wypadanie włosów.

Jak zerwać z uzależnieniem od słodyczy?

Czy wiesz, że organizm potrzebuje aż 12 tygodni, aby uwolnić się z cukrowego nałogu? Autorzy książki przygotowali odwykowy program czterech prostych kroków, dzięki któremu nauczysz się odkrywać pułapki cukrowe, szukać i znajdować zdrowe alternatywy dla cukru, opróżniać magazyny cukru poprzez delikatną, ale regularną aktywność fizyczną. Dzięki wykorzystaniu programu dostosowanego do Twoich potrzeb, możliwa jest długotrwała zmiana sposobu żywienia. Stopniowo wyrównasz w organizmie stany nadmiarów i niedoborów. Nie tylko zmniejszysz ryzyko wielu chorób, ale również schudniesz bez wyrzeczeń.

Praktyczne rady, jak zastąpić niezdrowy cukier naturalnymi słodkościami

Z tej książki dowiesz się, jak odzyskać kontrolę nad swoim sposobem odżywiania. Nie będziesz musiał z niczego rezygnować. Nauczysz się stosować zdrowe cukry, które zaopatrują organizm w niezbędną do życia energię, ale nie mają negatywnego wpływu na przemianę materii. By ułatwić Ci start w nowy sposób odżywania, Autorzy zawarli w książce wiele przepisów na zdrowe słodkości. Receptury pozwolą Ci przygotować oryginalne smakołyki – od samodzielnie upieczonego chleba i niespotykane mieszanki musli przez wykwintne dania główne i klasyczne potrawy mączne, aż po konfitury, ciasta i desery.

Zdrowie jest słodsze niż cukier

Złoto koloidalne

Brigitte Hamann

Tytuł oryginału: Heilen mit Gold: Kolloidales Gold und weitere Goldarzneien

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › ajurweda
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › uroda

seria - zdrowie z natury | stany zapalne | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-34-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Poznaj siłę wielowiekowej tradycji

Złoto od tysięcy lat było stosowane w medycynie chińskiej, tybetańskiej i ajurwedyjskiej. Dzięki tej książce i Ty będziesz mógł wykorzystać pradawną mądrość, która znajduje zastosowanie we współczesnej medycynie w zwalczaniu wielu problemów zdrowotnych, zarówno ciała jak i umysłu.

Działanie potwierdzone naukowo

Autorka opisuje wszechstronne działanie lecznicze zarówno samego złota koloidalnego, jak i innych środków wytwarzanych na jego bazie. Przedstawia najnowsze wyniki badań naukowych udowadniających, że złoto jest jednym z najefektywniejszych naturalnych leków. Jest mikroelementem, który występuje i pełni ważną rolę w naszym organizmie, a zwłaszcza w mózgu. Pozytywnie oddziałuje na poziom inteligencji oraz poprawia nastrój.

Jak złoto wzmacnia organizm

W książce znajdziesz szczegółowo opisane sposoby stosowania złota na różnego rodzaju dolegliwości. Wykorzystując je zyskasz więcej energii i będziesz bardziej wydajny. Wpływa ono na poprawę pracy serca, pobudza krążenie, wspomaga trawienie i wzmacnia układ odpornościowy. Poprawia pamięć, działa uspokajająco i obniża poziom stresu. Usprawnia przewodnictwo DNA, przez co dba również o zdrowie wszystkich komórek organizmu. Złoto jest silnym antyoksydantem oraz wyjątkowo skutecznym środkiem przeciwzapalnym. Zwalcza bakterie i wirusy, jest pomocne przy alergiach, cukrzycy, a nawet wspiera odchudzanie. Poznasz również oparte na nim terapie na różne typy nowotworów. Złoto koloidalne jest rewolucyjnym środkiem upiększającym, oddziałującym nie tylko na stan skóry, lecz także na naszą tkankę łączną.

Zdrowie jest bezcenne

pobierz fragment książki

Wiek to nie wyrok

lek. med. Frank Lipman

Tytuł oryginału: 10 Reasons You Feel Old and Get Fat...: And How YOU Can Stay Young, Slim, and Happy!

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medytacja
Zdrowie › relaks

ebooki | Parkinson | starzenie | SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-25-1; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 464; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

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 przesądy 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 leki 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 zaburzanie 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

pobierz fragment książki

Mięso nas zabija

dr Garth Davis dr Howard Jacobson

Tytuł oryginału: Proteinaholic: How Our Obsession with Meat Is Killing Us and What We Can Do About It

Zdrowie › choroby Dieta › zdrowe odżywianie

jak szybko schudnąć nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-30-5; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 572; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Tajemniczy narkotyk

Czy wiesz, że codziennie jesteś narażony na działanie jednego z najsilniej uzależniających środków na świecie? Nie chodzi tu bynajmniej o dopalacze, nikotynę, narkotyki, alkohol czy cukier. Mowa o mięsie!

Fakty i mity o mięsie

Autorzy ujawniają mechanizm powszechnego uzależnienia od mięsa oraz obalają masę mitów związanych ze spożywaniem białka zwierzęcego. Jednym z nich jest paradoks, że jedni spożywają duże ilości białka żeby zwiększyć masę ciała, a inni żeby zrzucić wagę. Z tej książki dowiesz się, że proteiny wcale nie pomagają spalić kilogramów, a demonizowane w ostatnich latach węglowodany nie są wcale wrogiem człowieka, ponieważ w naturalnej postaci stają się źródłem zdrowia, witalności i energii. Tymczasem testy laboratoryjne wykazały istnienie wyraźnego związku między białkiem zwierzęcym, a nadwagą, nadciśnieniem, chorobami serca, cukrzycą i nowotworami, jak również wieloma innymi chorobami odpowiedzialnymi za skrócenie długości życia.

Liczy się rozsądek

Książka nie nakłania do całkowitej rezygnacji z mięsa, ale do stopniowego, rozsądnego modyfikowania nawyków żywieniowych. Ujawnia, że białko zwierzęce można z powodzeniem zastąpić białkiem roślinnym, a najskuteczniejszą metodą na zrzucenie zbędnych kilogramów, poprawienie stanu zdrowia i uchronienie organizmu przed chorobami jest stosowanie diety o niskiej zawartości białka oraz tłuszczu. Autorzy swoje tezy popierają wynikami niezależnych badań i eksperymentów.

Koniec z mięsem, początek zdrowia

Jedz prawdziwe jedzenie

Julie Montagu

Tytuł oryginału: Eat Real Food: Simple Rules for Health, Happiness, and Unstoppable Energy

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia

bakterie | ebooki | mózg | SuperRabaty | zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-27-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Błędy dietetyczne, które wszyscy popełniamy

Wielu z nas już wie, że większość diet po prostu nie działa. Co więcej zaczęliśmy częściej chorować i przybierać na wadze dokładnie wtedy, gdy rozpoczęliśmy liczenie kalorii i jedzenie wszystkiego, tylko nie prawdziwego, zdrowego jedzenia.

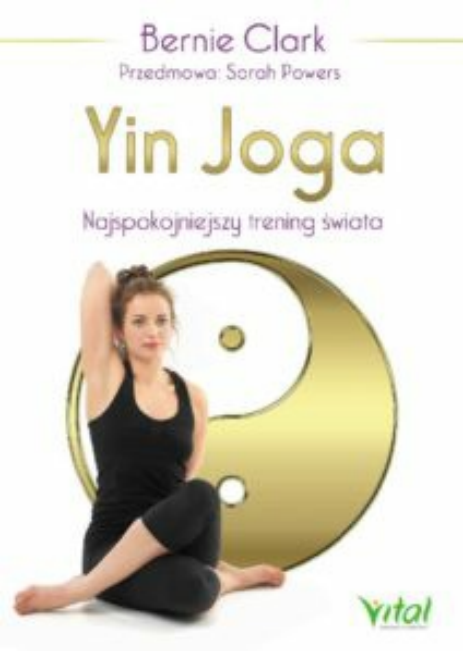
Korzystne nawyki żywieniowe

Dzięki tej książce będziesz mógł powrócić do korzeni i dokonać pozytywnych wyborów żywieniowych. Pozwolą Ci one zwiększyć spożycie pięciu grup żywności, które są najważniejsze dla utrzymania zdrowego mózgu i ciała. Dowiesz się jak wprowadzić do codziennej diety komosę ryżową, kaszę jaglaną, brązowy ryż, płatki owsiane oraz kaszę gryczaną, które odżywią Twój organizm. Nauczysz się stosować zdrowe tłuszcze czyli oliwę z oliwek, olej kokosowy oraz olej lniany, aby zyskać więcej energii. Uzupełnisz dietę o jagody goji, nasiona chia, spirulinę, pyłek pszczeli oraz kakao, które należą do superżywności i są gwarantem długowieczności. Cukier zastąpisz zdrowym miodem, syropem ryżowym czy klonowym, cukrem daktylowym lub kokosowym. Autorka podaje wiele przepisów na potrawy, wyjaśnia ich wartość odżywczą i udostępnia szereg pomysłowych sposobów na uwzględnienie powyższych produktów w codziennej diecie.

Odzyskaj energię i wzmocnij zdrowie

Dzięki prawdziwemu jedzeniu odzyskasz energię i będziesz cieszyć się zdrowiem. Wystarczy, że będziesz zwracał uwagę na to, czego pragnie Twój organizm. Poznasz również metody na poprawę swojego samopoczucia i zwiększenia poziomu szczęścia za pomocą medytacji, afirmacji, prostych ćwiczeń oddechowych i technik jogi.

Zdrowie i energia bez liczenia kalorii



Yin Joga

Bernie Clark

Tytuł oryginału: The Complete Guide to Yin Yoga. The Philosophy and Practice of Yin Yoga

Zdrowie › stres
Zdrowie › relaks
Terapie › joga

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

Przywracanie młodości

Jorge Cruise

Tytuł oryginału: The Aging Cure. Reverse 10 years in one week with the FAT-MELTING CARB SWAP

Dieta › superżywność
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność

ebooki | starzenie | SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-24-4; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Cofnij starzenie się!

Pragnienie posiadania jak najlepszego wyglądu jest natury biologicznej. Instynktownie wiążemy piękno zewnętrzne ze zdrowiem wewnętrznym. Ale czy wiesz, że wiele oznak starzenia się tak naprawdę jest skutkiem złej diety? Właśnie z tej publikacji dowiesz się, że istnieją dwa główne składniki dietetyczne, sprawiające, że szybciej nabiera się starego wyglądu. Pierwszy z nich powoduje szybsze starzenie się, ponieważ spożywasz go za dużo, to cukier. Natomiast, drugi powoduje ten sam efekt, ale gdy jesz go za mało. A są nim przeciwutleniacze.

Cukier – ukryty wróg

Spożywanie cukru powoduje uwalnianie insuliny, która blokuje tłuszcz brzuszny, dlatego nie można zrzucić z talii nadmiaru centymetrów. Są one niewiarygodnie niebezpieczne dla Twojego zdrowia. Niestety, cukier jest wszechobecny i możesz go znaleźć nie tylko w paczce ciastek czy lodach, ale w mleku odtłuszczonym czy jogurcie.

Zabójczy stres

Badacze z Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w swoich dogłębnych badaniach potwierdzili, że codzienne czynniki stresu emocjonalnego, takie jak praca czy rodzina, mogą prowadzić do kompulsywnego jedzenia. A związane z tym wyrzuty sumienia pogłębiają jeszcze bardziej złe samopoczucie psychiczne. W ten sposób tworzy się błędne koło, które jest w stanie błyskawicznie spowodować przyspieszony proces starzenia się powiększając Twoją talię i zagrozić długości Twojego życia.

Przeciwutleniacze – mikroskopijni cudotwórcy

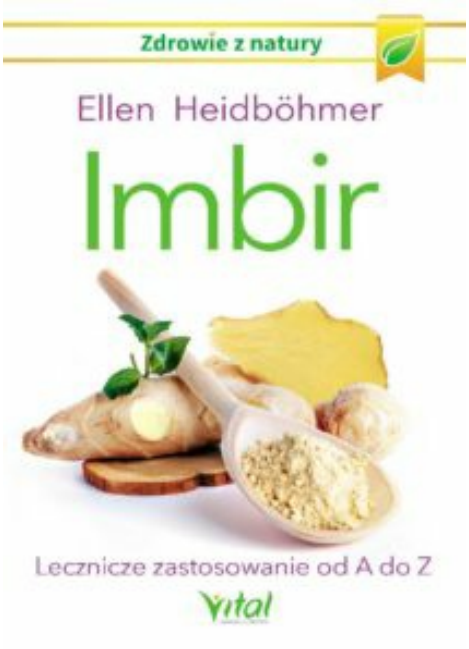
Występują głównie w warzywach, ziołach i przyprawach – zwalczają niebezpieczne wolne rodniki i utlenianie przyspieszające starzenie się. Zatem, aby zachować młodość spożywaj: orzechy laskowe, pestki słonecznika, oliwę z oliwek, szparagi, borówkę amerykańską, truskawki, ciemną czekoladę, czerwone wino, zieloną herbatę. Autor książki zamieszcza obszerną listę antyoksydantów, tak zbawiennych dla Twojego organizmu.

Oto jeden z wielu przepisów znajdujących się w tej interesującej książce:

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM
4 PORCJE
Przeciwutleniacze: łosoś, cebulka szczypiorowa, sok z cytryny, oliwa z oliwek extra virgin, pieprz czarny, papryka czerwona

680 g łososia z puszki
2 posiekane ogórki
1 posiekana czerwona papryka
4 posiekane cebulki szczypiorowe
2 łyżki soku z cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sól i pieprz do smaku
W dużej misce za pomocą widelca rozdrobnij łososia; dodaj ogórek, czerwoną paprykę i cebulkę szczypiorową. W małej misce wymieszaj sok z cytryny z oliwą z oliwek. Mieszankę wlej do sałatki i wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podziel sałatkę na cztery porcje i podaj.

Odkryj prawdziwe antidotum na starzenie się



Imbir

Ellen Heidböhmer

Tytuł oryginału: Gesund mit Ingwer. Effektiv. Natürlich heilend. Anwendungsmöglichkeiten von A - Z. Rezepte

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

ebooki odporność SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-18-3; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Imbir – zdrowie w korzeniu

Imbir jest byliną, której korzeń przypomina wyglądem dłoń i palce. Jest jedną z najstarszych przypraw oraz roślin leczniczych świata. Prawie połowa światowych zbiorów imbiru pochodzi z Indii. Zarówno w ajurwedzie, jak i w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, jest wysoko ceniony z powodu swoich właściwości rozgrzewających. Zastosowanie imbiru jest wyjątkowo wszechstronne i dzięki temu uzyskał on rangę zdrowotnego panaceum. Dzięki jego działaniu można nie tylko zapobiegać chorobom, ale także wspomagać skuteczność leczenia. Czy wiesz, że imbir uznawany jest także za afrodyzjak?

Leczy, rozgrzewa i odchudza

Książka to doskonałe kompendium wiedzy o imbirze. Autorka szeroko opisuje wszystkie schorzenia, które imbir pomaga wyeliminować. Znajdujący się w imbirze olejek eteryczny pobudza wydzielanie śliny i soku żołądkowego, co ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów. Działa przy tym rozkurczowo i likwiduje wzdęcia, a ponadto łagodzi mdłości i wymioty. Z kolei napary z kłączy imbiru są skutecznym środkiem łagodzącym ból gardła, a także objawy przeziębienia i grypy. Świeży korzeń imbiru zalecany jest również przy: biegunce, chorobie lokomocyjnej, kaszlu, zatruciach pokarmowych, niestrawności, bólach menstruacyjnych, alergiach, hemoroidach, dolegliwościach wątrobowych, a także chorobach układu krążenia. Ponadto imbir działa jako środek wzmacniający przy obniżonej odporności, braku motywacji, wypaleniu zawodowym, zmęczeniu, problemach z zasypianiem i potencją czy chorobach przewlekłych i demencji starczej.

Niech imbir zagości w Twojej apteczce, kuchni i łazience

Z tego praktycznego poradnika dowiesz się, jak wiele różnych zastosowań ma ta niezwykła roślina. Znajdziesz w nim również wiele przepisów leczniczych np. jak z pomocą imbiru zadbać o skórę i włosy oraz jak wykorzystać go w kuchni. Autorka przygotowała dla Ciebie wiele przepisów na dania z wykorzystaniem imbiru. Z jej pomocą przygotujesz na przykład: indyka z imbirem w garnku rzymskim, indyjskie curry z jagnięciny czy śmietankową zupę jarzynową z dodatkiem imbiru i pomarańczy. Z tej książki dowiesz się również:
• jak przygotować imbirową kąpiel,
• jak samemu przygotować ocet imbirowy, pastę a nawet syrop,
• jakie składniki potrzebne są do przyrządzenia imbirowej herbaty,
• jak stosować kompresy i okłady z wykorzystaniem imbiru,
• na czym polega leczenie metodą Kneippa z zastosowaniem imbiru.

Poznaj wszystkie właściwości imbiru

Dieta na płaski brzuch

David Zinczenko

Tytuł oryginału: Zero Belly Diet. Lose Up to 16 lbs. in 14 Days!

Zdrowie › geny
Dieta › odchudzanie
Dieta › kuchnia

jak szybko schudnąć
nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-512-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 372; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II -dodruk;

pobierz fragment książki

Ty też możesz mieć płaski brzuch jak Qczaj, Ewa Chodakowska czy Anna Lewandowska!

Płaski brzuch to marzenie wielu kobiet i mężczyzn. Każdy z nas marzy o płaskim, umięśnionym brzuchu i wysportowanej sylwetce. Sam Qczaj oraz trenerki fitness – Ewa Chodakowska i Anna Lewandowska mówią, że jest to możliwe i osiągalne. Jak tego dokonać, dowiesz się właśnie z tej książki. Przy pomocy rewolucyjnej metody, która wyłączy u Ciebie geny odpowiedzialne za tycie, osiągniesz i utrzymasz szczupłą sylwetkę do końca życia.

Jak szybko mieć płaski brzuch i pozbyć się otyłości brzusznej?

Bestsellerowy autor New York Timesa analizuje wyniki najnowszych badań, które ujawniają sekret szczupłych osób i otyłości brzusznej. Podaje również przyczyny, dla których część ludzi nie może stracić na wadze, bez względu na to jak bardzo się stara. Wyjaśnia dlaczego niektóre pokarmy aktywują nasze geny tycia i powodują pozornie nieodwracalne przybieranie na wadze. Prezentuje także dziewięć produktów wyłączających powyższe geny i umożliwiających utratę wagi. Przedstawia skuteczne metody atakowania tłuszczu na poziomie genetycznym, bez ograniczania kalorii i przesiadywania godzinami na siłowni. Trafiają one w samo źródło problemu, czyli najgroźniejszą tkankę tłuszczową – tłuszcz trzewny, który kryje się w Twoim brzuchu i nazywany jest otyłością brzuszną. To on powoduje stany zapalne, które mogą doprowadzić do wystąpienia chorób takich jak: cukrzyca, choroba Alzheimera, zapalenie stawów, choroby serca i nowotwory. Ponadto niszczy tkankę mięśniową, zwiększa ryzyko wystąpienia depresji i zmniejsza potencję.

Kulinarne przyjemności o leczniczym działaniu

Autor podpowie Ci jak podkręcić metabolizm, skończyć ze wzdęciami i zaprowadzić ład w układzie pokarmowym. Dzięki specjalnie opracowanemu menu, pięćdziesięciu sprawdzonym przepisom i podręcznej liście zakupów, zapewnisz sobie maksimum przyjemności i minimum gotowania. Uwolnisz się od uczucia ciężkości, ograniczania swojego jadłospisu, kolejnych cudownych diet oraz stresu.

Pożegnaj tłuszcz i poznaj smak wolności

Ulecz siebie

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › witaminy
Dieta › minerały

terapie naturalne
nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-20-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Samouzdrawianie – to Ty jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie

Cukrzyca, rak, artroza, ADHD, migrena, choroba Parkinsona, alergie. Książka dr. Ulricha Strunza pomoże Ci w inny sposób spojrzeć nawet na najgroźniejsze choroby cywilizacyjne naszych czasów. Dzięki niej odkryjesz prawdziwe przyczyny swoich dolegliwości, a także dowiesz się, co zrobić, by się ich pozbyć. Ważne jest, abyś sam przejął odpowiedzialność za swoje zdrowie i pozwolił sobie na zdrowy ruch, właściwe odżywianie i jasność umysłu. Tego nie może za Ciebie zrobić żaden doktor, a umożliwia to pokonanie każdej choroby, również uznawanej za nieuleczalną. Musisz zdać sobie sprawę, że wyzdrowienie wymaga o wiele więcej niż przyjmowanie leków, które zapisał Ci lekarz. Czy jesteś gotowy na samouzdrawianie?

Od cudów do natury

Wszyscy posiadamy zdolność odnowy i regeneracji. Dlaczego tak się dzieje? Aby uruchomić system naprawczy, wystarczy poznać chemię organizmu i zachodzące w nim reakcje. Czy wiesz, że spożywając odpowiednie źródła białka, będziesz energiczny, szczupły i oczyścisz tętnice? Uchronisz się również przed depresją, utrzymasz w dobrej kondycji mózg i naprawdę wypoczniesz w czasie snu. Autor opisuje także podstawy nowej medycyny i wyniki najnowszych badań z dziedziny epigenetyki, które obalają dotychczasową wiedzę o genach. Dzięki nim odkryjesz założenia medycyny molekularnej, która bazuje na przekonaniu, że nasze zdrowie, a także procesy starzenia, zależą od równowagi witamin, minerałów, mikroelementów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych i hormonów. Dzięki tej książce z łatwością zaczniesz odczytywać wyniki badań i zrobisz tuning krwi. Uzupełnisz widoczne niedobory suplementami lub składnikami ze świadomie dobranego pożywienia.

Jak doświadczyć samouzdrawiania

Potwierdzeniem skuteczności założeń opisywanych przez Autora są opisane w książce przypadki pacjentów, u których nastąpiło uzdrowienie, choć z medycznego punktu widzenia trudno było znaleźć tego logiczne wyjaśnienie. Dr Strunz podaje przykłady pozbycia się takich chorób jak astma, nadciśnienie, reumatyzm, migrena, cukrzyca, łuszczyca, rak czy stwardnienie rozsiane. Oprócz tego w tej książce znajdziesz odpowiedzi na takie pytania jak:
• dlaczego cukry czynią nas chorymi,
• jak zagłodzić raka,
• jakie są zasady diety ketogenicznej stosowanej jako metoda leczenia,
• dlaczego to nie od tłuszczów tyjemy.

Możesz wszystko uleczyć

Zielone kosmetyki

Gabriela Nedoma

Tytuł oryginału: Grüne Kosmetik. Bio-Pflege aus Küche und Garten

Zdrowie › kosmetyki Zdrowie › uroda

pielęgnacja ciała zdrowa skóra

ISBN: 978-83-65404-16-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 380; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Kosmetyki naturalne

Czy wiedziałaś, że Twój szampon rośnie na drzewach, pasta do zębów kwitnie na łące, a ochrona przed słońcem krzewi się w ogrodzie? Jeżeli szukasz w 100% naturalnej pielęgnacji, bez środków konserwujących i dodatków, to dobrze trafiłaś. Kosmetyki naturalne oznaczają pozostawanie w zgodzie z naturą, rezygnację z testów na zwierzętach oraz obciążającej środowisko chemii. Przyroda znalazła zastosowanie dla wielu artykułów spożywczych na długo zanim dokonała tego nowoczesna kosmetyka. Dzięki tej książce przekonasz się jak łatwo można wykonać samodzielnie preparaty do codziennej pielęgnacji.

Zdrowy pokarm dla skóry

Nałożone na skórę świeże rośliny, dzięki swoim aktywnym substancjom czynnym, przywracają jej witalność i stanowią intensywną kurację odświeżającą komórki. Truskawki mają działanie napinające skórę, pietruszka ją oczyszcza, natomiast ogórek – nawilża. Mąka złuszcza naskórek, serwatka usuwa zanieczyszczenia, sól dezodoryzuje, zaś glinka mineralna sprawia, że nasza cera staje się elastyczna. Dzięki zawartości enzymów miód odnawia skórę i zaopatruje ją w substancje naprawcze. Natomiast, produkty mleczne mają działanie regenerujące: odrobina mleka ją natłuści, nieco twarogu – wzmocni kontury twarzy.

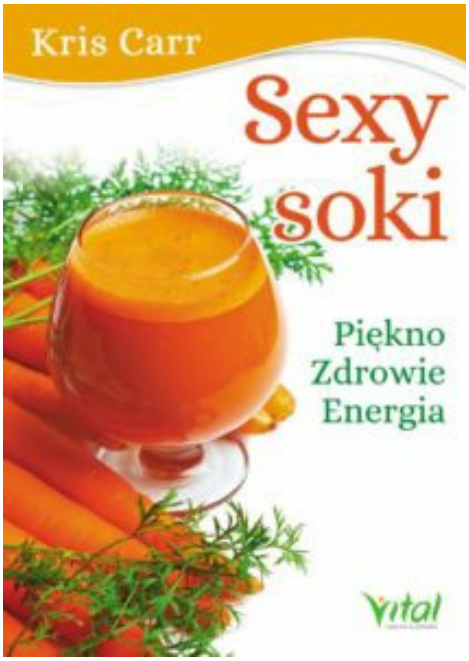
Naturalna pielęgnacja zębów i włosów

Matka Natura posiada całe bogactwo roślin z których zrobisz najlepsze pasty do zębów czy spraye odświeżające oddech. Będziesz wiedziała jak skomponować olejek powstrzymujący rozwój stanów zapalnych jamy ustnej oraz proszek wzmacniający dziąsła. Natomiast, dbając o włosy przygotujesz własnoręcznie szampon do walki z łupieżem czy zapobiegający ich wypadaniu. Zamiast lakieru, stworzysz naturalny utrwalacz fryzury, dodatkowo wzmacniający włosy. W tej interesującej publikacji znajdują się przepisy na płukanki i toniki, dzięki którym Twoje włosy będą mocne i błyszczące.

Ekologiczna pielęgnacja dla całej rodziny

Znajdziesz tutaj alternatywę dla kosmetyków produkowanych przemysłowo, a które odżywią Twoją skórę i są całkowicie naturalne. Wszystkie zaprezentowane preparaty przeznaczone są dla całej rodziny i do wszystkich rodzajów skóry. Poradnik zawiera ponad 130 przepisów wraz z kolorowymi ilustracjami na kosmetyki pielęgnujące ciało „od stóp do głów”. Są proste do wykonania i wymagają użycia niewielu składników. Kremy, toniki, olejki, dezodoranty, musy, maści czy balsamy do ust wykonane w domu są tanie i zdrowe, a produkty do nich – dostępne niemal w każdej kuchni. Otwórz drzwi Naturze i pozwól, aby obdarzyła Ciebie całym swoim bogactwem, które pomoże pielęgnować Twoją skórę.

Twoje ciało kocha wszystko co naturalne



Sexy soki

Kris Carr

Tytuł oryginału: Crazy Sexy Juice. 100+ Simple Juice, Smoothie & Nut Milk Recipes to Supercharge Your Health

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › witaminy
Zdrowie › uroda

ebooki smoothie SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-11-4; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 404; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Wyciskanie soku czy blendowanie

W tej książce znajdziesz doskonałe rozwiązanie na nękające Cię problemy trawienne. Dowiesz się, że wyciskane soki to doskonałe rozwiązanie dla wszystkich osób, które uwielbiają jeść rośliny, a mają trudności z przyswajaniem dużych ilości błonnika. Jeśli należysz właśnie do tej grupy, picie świeżo wyciskanych soków z pewnością zapewni Ci całą masę wspaniałych składników odżywczych. Inną dobrą opcją jest blendowanie owoców i warzyw. Ten sposób wybierają osoby, które muszą zwracać uwagę na poziom cukru we krwi i preferują powolne oraz stałe jego wchłanianie do krwiobiegu.

Zdrowy styl życia

Dzięki autorce bestsellerów New York Timesa i orędowniczce zdrowego stylu życia dowiesz się wszystkiego, co jest niezbędne do przygotowywania zdrowych i pożywnych owocowo-orzeźwiających letnich napojów, soków oczyszczających czy leczniczych mikstur o działaniu wielokierunkowym na organizm. Poznasz przepisy na wyśmienite mleko roślinne sporządzone z różnych rodzajów orzechów, nasion, ziaren i pestek. Odkryjesz, że codzienne picie soków i koktajli wpływa nie tylko na poprawę kondycji cery, włosów i paznokci, ale również pomaga w dbaniu o szczupłą sylwetkę i pozbyciu się nagromadzonych w organizmie toksyn.

Program uzdrawiający dla całej rodziny

Autorka tej publikacji pomoże Ci rozpoznać potrzeby własnego organizmu i stworzyć indywidualny plan żywieniowy dzięki ponad 100 sprawdzonym przepisom oraz trzydniowemu programowi oczyszczającemu. Nauczysz się w jaki sposób łączyć smaki owoców i warzyw, by jedzenie było rozkoszą dla podniebienia, a nie koniecznością. Zapoznasz się z sugestiami jak można oszczędzać pieniądze kupując świeże i ekologiczne owoce, warzywa, orzechy, nasiona oraz jak je przechowywać. I na zakończenie Kris Carr w swojej książce podpowie Ci jak włączyć całą rodzinę w zdrowy tryb życia oraz utrzymać ten nawyk.

Sexy soki dodadzą Ci energii!

Przykuwająca uwagę podróż Kris Carr stała się zaczątkiem rewolucji.
– Oprah Winfrey

pobierz fragment książki

Uzdrawiająca 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 drobnoustrój nie będzie w stanie przeżyć w Twoim ciele,
• poznasz wpływ Twojego samopoczucia na stan zdrowia,
• nauczysz się świadomie kreować własne emocje,
• dowiesz się, jak las pomaga w zwalczaniu cukrzycy,
• zrozumiesz, na czym polega ekopsychosomatyka,
• sprawdzisz, jak silny jest związek natury z seksualnością człowieka,
• dowiesz się, co to jest efekt biofilii i jak uzyskać go w swoim domu.

Porady do samodzielnego zastosowania

Jesteś przemęczony? Nie potrafisz pozbyć się stresu? Brakuje Ci wytchnienia? Marzysz o chwilach spędzonych na świeżym powietrzu, ale nie umiesz efektywnie odpoczywać? Masz słabą odporność? Jeśli odpowiedziałeś twierdząco chociaż na jedno z tych pytań, ta książka jest zdecydowanie dla Ciebie! Autor publikacji opisuje także inne możliwości, które oferują Ci rośliny i natura. To kompleksowy poradnik zdrowotny, z którego będziesz w stanie samodzielnie czerpać wiedzę. Znajdziesz tu zarówno szczegółowe opisy terapii, jak i wiele praktycznych wskazówek i ćwiczeń do wykonania.

Odzyskaj więź z naturą

pobierz fragment książki

Dieta hCG

Anne Hild

Tytuł oryginału: Die hCG-Diät: Das geheime Wissen der Reichen, Schönen & Prominenten

Zdrowie › uroda
Zdrowie › odmładzanie
Terapie › homeopatia
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 zrzuceniu 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.

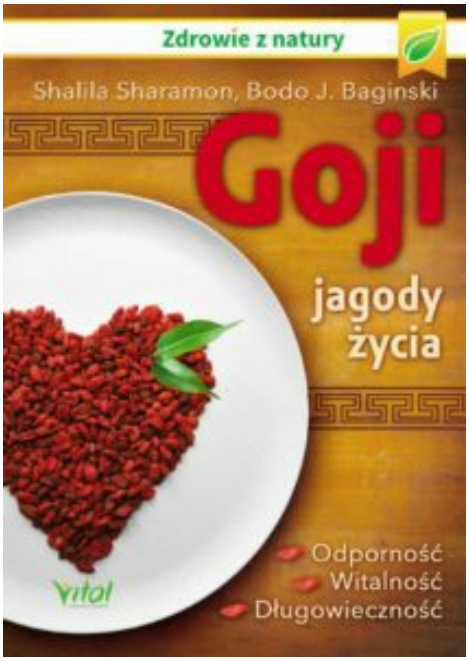
Dieta niskokaloryczna i hormony hCG – naturalna terapia odchudzająca

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.



pobierz fragment książki

Goji jagody życia

Bodo J. Baginski Shalila Sharamon

Tytuł oryginału: Goji. Die ultimative superfrucht mit dem großen nährstoffprofil

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Zdrowie › długowieczność

odporność | seria - zdrowie z natury | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-05-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Jagody goji – prawdziwe skarby natury

Jagody goji wywodzą się z Azji, gdzie ich dobroczynne właściwości znane są już od tysięcy lat. Zaliczane są do superżywności. To jeden z najzdrowszych owoców świata. Potwierdza to wielu ekspertów i dietetyków, argumentując ogromną ilością składników odżywczych, które posiadają jagody goji. Zawierają nie tylko substancje witalne, ale są także wyjątkowo silnym antyoksydantem, który zwalcza wolne rodniki i działa odmładzająco. Czy wiesz, że jagody goji mają w sobie trzykrotnie więcej witaminy C niż pomarańcze, a także więcej witamin z grupy B niż jakikolwiek inny rodzaj jagód? Ich skład uzupełnia 18 różnych aminokwasów, 21 pierwiastków śladowych, składniki mineralne – takie jak żelazo, wapń, cynk, selen. To nie wszystko. Goji zawierają w sobie nienasycone kwasy tłuszczowe oraz flawonoidy. Bomba odżywcza, którą zawierają w sobie te „czerwone diamenty", zapewnia im czołowe miejsce wśród najpopularniejszych roślin leczniczych.

Jagody goji mają wiele zastosowań leczniczych – warto je poznać

Odporność, witalność, długowieczność – tak najkrócej można podsumować dobroczynne działanie i lecznicze właściwości czerwonych jagód goji. Są one nie tylko idealne dla diabetyków czy osób z chorobami serca i artretyzmem, ale również poleca się je w walce z rakiem. Wyjątkowe działanie antyoksydacyjne jagód goji przeciwdziała powstawaniu raka. A licznie badania potwierdzają ich wspomagające właściwości w leczeniu różnego rodzaju nowotworów. Ponadto owoce skutecznie przeciwdziałają spadkom odporności, a także pomagają wyregulować ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu i cukru. Jagody goji niezwykle skuteczne są także w odchudzaniu. Są słodkie, zdrowe i mają niski indeks glikemiczny. Dzięki zawartej w nich witaminie A, goji stanowią również wsparcie dla naszych oczu.

To kompendium wiedzy o jagodach goji

Książka to wyjątkowe kompendium wiedzy o tych czerwonych owocach. Po jej lekturze będziesz wiedział, na jakie choroby i schorzenia skutecznie działają jagody goji, ale również jaką ich ilość powinieneś spożywać. Książka dostarczy Ci również odpowiedzi na pytania dotyczące uprawy jagód goji. Nauczysz się samodzielnie przetwarzać owoce goji i suszyć je. Zrozumiesz także, dlaczego wiele gwiazd, zarówno polskich, jak i Hollywood, zachwala ich niezwykłe działanie, słusznie uznając je za prawdziwy cud natury. Bardzo ważną kwestią, o której także przeczytasz w tej publikacji, jest poparte naukowymi badaniami zaprzeczenie jakiemukolwiek toksycznemu działaniu jagód goji. Owoce te są zdrowe i bezpieczne, nie powodują skutków ubocznych. Wisienką na torcie, jaką przygotowali Autorzy, niech będą przepisy kulinarne z wykorzystaniem jagód goji. W książce znajdziesz wskazówki dotyczące m.in. tego, jak przygotować pyszne i zdrowe smoothie.

Sięgnij po najzdrowsze owoce świata!

pobierz fragment książki

Koniec stresu i nadwagi

Jorge Cruise

Tytuł oryginału: Stubborn Fat Gone!™: Discover Think Fit™ to Turn Off Stress and Lose 1.5 lbs. Every Day

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › stres

ebooki | jak szybko schudnąć | SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-03-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Otyłość a stres

W pogoni za idealną wagą i szczupłą sylwetką jesteśmy gotowi zrobić naprawdę wiele. Katujemy swoje organizmy na siłowniach, głodzimy się czy łykamy podejrzane środki mające oszukać uczucie głodu. Nie osiągamy jednak długotrwałych sukcesów, efekt jo-jo powraca, a jedynym, co nam pozostaje po kolejnych próbach jest narastająca frustracja.

Dlaczego nie mogę schudnąć?

Niezadowolenie to spowodowane jest faktem, iż nie zajmujemy się jednym z najważniejszych czynników decydujących o tym, że przybieramy na wadze, czyli stresem. Kiedy hormony stresu ulegają aktywacji, organizm zostaje pobudzony do wytwarzania większej ilości tłuszczu na brzuchu. Dlatego właśnie stres, bardziej niż niewłaściwa dieta czy brak ruchu, przyczynia się do tego, że tyjemy. Jest tak podstępny, a zarazem powszechny w życiu człowieka, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Jak zrzucić brzuszek?

Przekonuje o tym bestsellerowy autor New York Timesa, którego książki przełożono już na 16 języków. Od ponad dziesięciu lat pomagam milionom osób osiągnąć dobre zdrowie, właściwą wagę pozbywając się tłuszczu z brzucha oraz podpowiada jak pokochać siebie i swoje ciało. Jorge Cruise stworzył inteligentny, nieskomplikowany plan, który raz na zawsze pomoże Ci w zrzuceniu tak zwanej oponki. Autor rozumie, że chcesz szybko osiągnąć rezultaty i że nie masz czasu, aby przygotowywać skomplikowane dania czy ćwiczyć na siłowni. Dla niego kluczem jest prostota i osiąganie jak najlepszych wyników przy jak najmniejszym wysiłku. A to jak zapewnia jest całkowicie realne.

Wyłącz hormony stresu

Jeśli przygniata Cię stres i chciałbyś w końcu wyrwać się z jego szponów, Autor podpowiada jak tego dokonać. Zdradza naturalne metody, które błyskawicznie Ci w tym pomogą oraz ujawnia po jakie suplementy warto sięgać, gdyż są świetnymi neuroprzekaźnikami pomagającymi wytworzyć naturalną reakcję wolną od stresu. Ten wpływowy trener fitness i specjalista od odżywiania prezentuje prosty, 12-tygodniowy plan, który stanowi odzwierciedlenie przełomowych wyników badań naukowych dotyczących wpływu hormonów stresu na przybieranie na wadze. Jego unikalny program pokazuje, jak możesz z łatwością dezaktywować działanie hormonów stresu.

Jak schudnąć 1 kilogram w jeden dzień?

Opracowany przez Autora strategie, skupiają się nie tylko na zaleceniach żywieniowych, dzięki którym schudniesz nawet kilogram dziennie, ale przede wszystkim wyjaśnia jak poradzić sobie ze stresem, przez który od tak dawna odczuwasz ciągłą frustrację. Jeśli chcesz pozbyć się nadwagi, uniknąć chorób, pozbyć się otyłości brzusznej, czyli tzw. oponki i żyć długo, musisz już teraz zacząć myśleć, jak tego dokonać. Program Jorge'a bazuje na najnowszych wynikach badań, dzięki którym zmienisz swoje ciało i nauczysz się zarządzać stresem.

Prosto i skutecznie do celu

Dzięki wykorzystaniu sprawdzonych zaleceń Autora, dokonasz modyfikacji swojego nastawienia oraz zakorzenionych przekonań. Pozbędziesz się otyłości brzusznej i oponki oraz zyskasz dużo więcej korzyści. Zmniejszysz ryzyko zachorowania na poważne choroby, poczujesz się zdecydowanie lepiej, poprawi się Twój wygląd, a także odnajdziesz w sobie nowe pokłady sił witalnych i entuzjazmu. Ponadto będziesz mógł delektować się smakiem pysznych muffinów, naleśników, pieczywa, smażonego kurczaka, a nawet wina – i to bez poczucia winy!

Czas na relaks i idealną linię!

pobierz fragment książki

Zielone koktajle

Victoria Boutenko

Tytuł oryginału: The Green Smoothie Prescription: A Complete Guide to Total Health

Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda
Zdrowie › stres

odporność | smoothie | zdrowe odżywianie | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-04-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Czy zielone koktajle są zdrowe?

Świat oszalał na punkcie zielonych koktajli i zielonych smoothie. Piją je nie tylko gwiazdy Hollywood, ale również wielu polskich celebrytów i sportowców. Ewa Chodakowska i Anna Lewandowska – polskie trenerki fitness oraz propagatorki zdrowego stylu życia, często zachęcają do sięgania po zielone koktajle, gdyż gwarantują one nie tylko energię na cały dzień, ale również zdrową, piękną skórę i zgrabną sylwetkę.

Zielone koktajle dla zdrowia i energii – praktyczne wskazówki

Victoria Boutenko, pionierka surowego żywienia i autorka popularnego w wielu krajach bestselleru książkowego „Zielony eliksir życia", prezentuje w tej kompleksowej książce wszystkie zalety i właściwości lecznicze wynikające ze spożywania zielonych koktajli. Polecane przez nią ciemnozielone warzywa liściaste to prawdziwa bomba witaminowa i niezwykłe bogactwo składników odżywczych potrzebnych dla zachowania dobrego zdrowia. Są pełne witamin, soli mineralnych a przede wszystkich chlorofilu, który zwiększa produkcję czerwonych krwinek, poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, spowalnia proces starzenia się organizmu oraz przynosi niezwykłe korzyści naszym ciałom i umysłom, wzmacniając naturalną regenerację. Autorka udowadnia, że zielone smoothie są najprostszym, najszybszym i najsmaczniejszym sposobem spożywania warzyw liściastych w ilości niezbędnej do uzyskania lepszego samopoczucia, wzrostu energii i wzmocnienia odporności.

Jak robić zdrowe zielone koktajle?

Ta łatwa w użyciu i pełna przydatnych informacji publikacja, to prawdziwa kopalnia wiedzy na temat zielonych koktajli i ich właściwości. Dzięki niej dowiesz się, jak robić zdrowe zielone koktajle oraz witaminowe smoothie. Znajdziesz tu ponad 150 sprawdzonych przepisów na pyszne zielone koktajle nie tylko na odchudzanie, ale również piękną skórę, wzmocnienie odporności, koncentrację, zmniejszenie stresu, a także oczyszczanie organizmu. Przepisy na smoothie dla dzieci z jarmużem i szpinakiem. Poznasz także najskuteczniejsze składniki odżywcze, które są niezwykle pomocne nie tylko przy drobnych niedomaganiach i przeziębieniach, ale przede wszystkim niezastąpione w walce z przewlekłymi chorobami takimi jak: cukrzyca, osteoporoza, depresja, choroby serca, otyłość, a nawet nowotwory.

Zielony zastrzyk energii

Oczyszczanie nerek

Lauren Felts

Tytuł oryginału: The Miracle Kidney Cleanse: The All-Natural, At-Home Flush to Purify Your Body

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

kamienie nerkowe | oczyszczanie nerek | oczyszczanie organizmu | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-08-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Świadomy detoks

Dzięki tej książce zrozumiesz, jak istotne dla stanu Twojego zdrowia są nerki. Nauczysz się rozpoznawać stopień zanieczyszczenia toksynami zarówno tego organu, jak i całego organizmu. Zrozumiesz, skąd napływają do Twojego ciała szkodliwe substancje i w oparciu o tę wiedzę zmodyfikujesz swoje codzienne zwyczaje. Świadomie przygotujesz się do detoksu oraz dowiesz się, co powinieneś robić po jego skutecznym wykonaniu. Lauren Felts, która jest certyfikowanym dietetykiem, prezentuje plan żywieniowy oczyszczający nerki i przepisy na konkretne dania.

Nerki i ich rola zdrowotna

Podczas wytwarzania moczu nerki odgrywają rolę jednych z najważniejszych organów detoksykacyjnych organizmu, wydalając około półtora litra moczu dziennie. Jest to jeden z najskuteczniejszych sposobów na pozbywanie się toksyn i nieczystości, które w przeciwnym wypadku zaszkodziłyby krwi i doprowadziły do dysfunkcji ogólnoustrojowej.

Objawy niedoczynności lub dysfunkcji nerek:

– zimne stopy i nogi,
– silny obrzęk,
– problemy z pęcherzem moczowym,
– strachliwość, niepokój, brak poczucia bezpieczeństwa,
– przewlekłe zmęczenie,
– niecierpliwość, zniechęcenie,
– słaby popęd seksualny,
– rwa kulszowa, ból okolicy lędźwiowej,
– stan zapalny, bóle mięśniowo-szkieletowe.

Nerki a słuch

Gdy myślisz o chorobach takich jak utrata słuchu czy szumy uszne, prawdopodobnie nie kojarzysz ich z nerkami, jednak perspektywa medycyny chińskiej jest w tym względzie inna: przyczyn problemów ze słuchem upatruje się nie w uszach, lecz nerkach. Ciekawe. Prawda?

Cele zdrowotne oczyszczania nerek

– podniesienie energii,
– zapobieganie chorobie nerek i kamicy nerkowej,
– zapobieganie nawrotom kamicy nerkowej,
– zdrowie włosów i paznokci,
– poprawa kondycji uszu, kości, szpiku kostnego i zębów,
– leczenie bólu pleców w odcinku lędźwiowo-krzyżowym,
– poprawa płodności/sprawności seksualnej,
– redukcja wody z masy ciała.

Co wspólnego ma joga z oczyszczaniem nerek?

Joga ma dalekosiężny wpływ na nerki, dlatego jest niezwykle pożyteczną terapią w czasie procesu oczyszczania. Absolutnie konieczne jest odstresowanie poprzez korzystanie z oferowanych przez jogę technik oczyszczających umysł, aby nerki mogły sprawnie funkcjonować. Autorka w swojej książce przedstawia sekwencję pozycji ukierunkowanych na nerki. Twoim zadaniem będzie praktykowanie ich przynajmniej raz dziennie w okresie detoksykacji.

Zioła na nerki – jak oczyścić nerki ziołami?

Mimo, ze 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 zmienią się nie tylko Twoje wyniki badań i samopoczucie, ale również styl życia.

Oczyść nerki, zyskaj zdrowie!

Piękna na zawsze

Sophie Uliano

Tytuł oryginału: Gorgeous for Good: A Simple 30-Day Program for Lasting Beauty – Inside and Out

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › kobieta

ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-99-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 408; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Ulubienica gwiazd Hollywood zdradzi Ci, jak wydobyć i zatrzymać piękno

Zerkając w lustro, czasem widzisz zupełnie obcą osobę? Kasujesz każde nowe zdjęcie, ponieważ brak Ci dawnego blasku? Czy kiedykolwiek bezskutecznie próbowałaś zmienić coś w swoim wyglądzie zewnętrznym? A może czujesz się jak uczestniczka z góry skazanej na porażkę bitwy o to, by zatrzymać swoje piękno, urodę? Jeżeli odpowiedziałaś „tak" przynajmniej na jedno z tych pytań, koniecznie zajrzyj do tej książki. Uwielbiana przez gwiazdy Hollywood Autorka zdradzi Ci sekret, jak wydobyć i zatrzymać piękno wewnętrzne i zewnętrzne.

Rewolucyjna metoda dbania o urodę

Sophie Uliano, guru urody i autorka bestsellerów z listy New York Timesa, przedstawia skuteczne rozwiązanie, które zrewolucjonizuje sztukę dbania o urodę. Dzięki jej cennym wskazówkom zawartym w tej książce:
• dowiesz się, jak wyglądać na wypoczętą i promienną bez bolesnych godzin spędzonych w gabinecie chirurga plastycznego, bez drogich kremów i balsamów,
• autorka pozwoli Ci zrozumieć, czym jest piękno zewnętrzne i wewnętrzne,
• rozsmakujesz się w „pięknym jedzeniu",
• przekonasz się, jak ważny w zatrzymaniu piękna i urody jest ruch,
• dowiesz się, jak dbać o włosy, paznokcie, zęby, a także swój zapach,
• wypróbujesz nowe makijaże, które pomogą Ci wydobyć Twoje piękno.

Zatrzymaj piękno w zaledwie 30 dni

W tej książce znajdziesz holistyczny program obejmujący żywienie, pielęgnację ciała i metody na odzyskanie młodości, takie jak joga, techniki oddechowe czy detoks. Otrzymasz sprawdzone informacje o komercyjnych i naturalnych produktach do pielęgnacji osobistej. Będziesz również mogła łatwo i niedużym kosztem samodzielnie wykonać kosmetyki do mycia i pielęgnacji ciała. Poznasz wiele przepisów kulinarnych na potrawy, które wzmocnią Twój organizm i odbudują skórę od środka. Dzięki prostym ćwiczeniom odzyskasz prawidłową postawę, pewność siebie i zaczniesz czerpać prawdziwą radość z każdego dnia.
Wszystkie te informacje Autorka zebrała w innowacyjnym 30-dniowym programie „Piękna na zawsze", w którym radzi czytelniczkom, jak za pomocą codziennych rutynowych działań być piękną nie tylko przez sześć miesięcy, czy rok, ale już na zawsze!

Promienna i atrakcyjna każdego dnia

Lecznicze 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
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

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 sycące 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

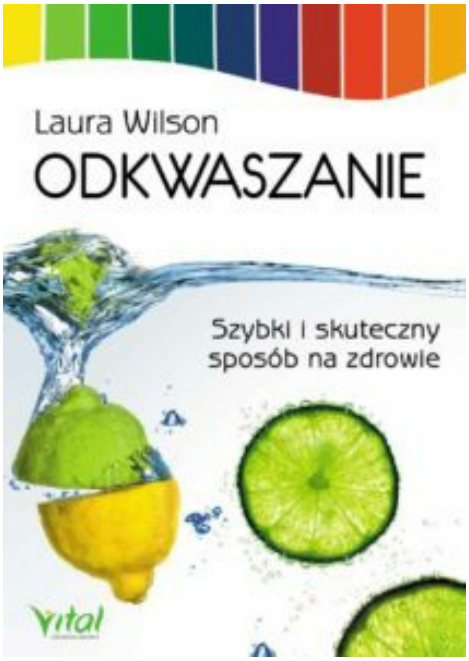
Informacje zawarte w tej książce pomogą Ci:
– osiągnąć i utrzymać równowagę jelitową,
– pozbyć się depresji i niepokoju,
– wyregulować układ pokarmowy,
– oczyścić organizm,
– wyeliminować stany zapalne, będące główną przyczyną chorób chronicznych,
– zwiększyć odporność,
– stracić zbędne kilogramy i utrzymać 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"



pobierz fragment książki

Odkwaszanie

Laura Wilson

Tytuł oryginału: The Alkaline 5 Diet: Lose Weight, Heal Your Health Problems and Feel Amazing!

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zakwaszenie organizmu
Zdrowie › choroby

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;

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, wąchanie 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 stałe poziomy 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

Sekrety wiecznie młodych kobiet

dr Christiane Northrup

Tytuł oryginału: Goddesses Never Age: The Secret Prescription for Radiance, Vitality, and Well-Being

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

ebooki | starzenie | SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-88-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Sekrety ponadczasowego piękna

Jakim cudem niektóre kobiety wyglądają młodo i promiennie niezależnie od wieku? Czy można powstrzymać, a nawet cofnąć oznaki starzenia? W jaki sposób czerpać pełną przyjemność z życia aż do późnej starości? Czy ludzki organizm może doskonale funkcjonować przez ponad 100 lat? Na te i wiele innych pytań odpowiada lekarz medycyny i autorka bestsellerów New York Timesa.

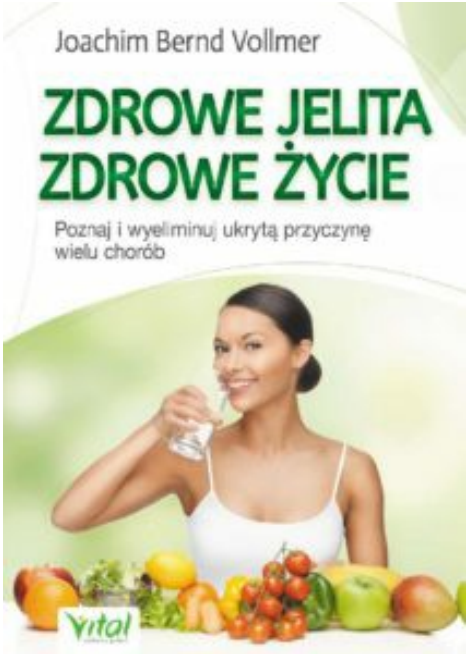
Starość to nie wyrok

Autorka udowadnia, że mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, by starzenie nie wiązało się z pogarszaniem się stanu zdrowia, wyglądu i życia seksualnego. W tej książce połączyła ona osobiste doświadczenia i ćwiczenia praktyczne z najnowszymi badaniami naukowymi. Teraz Ty również zrozumiesz wagę świadomego wybierania pożywienia i rezygnacji z przetworzonej żywności. Nauczysz się uwalniać zablokowane emocje i akceptować swoją zmysłowość.

Możesz wpłynąć na stan swojego zdrowia

Poprzez wyjaśnienie, że stan zdrowia w znacznie większym stopniu dyktowany jest przekonaniami aniżeli biologią, doktor Northrup stara się zmienić postrzeganie procesu starzenia się i pokazać wszystkim kobietom, że są upoważnione do tego, by do swoich najpóźniejszych lat oczekiwać pełnego energii i zdrowego życia. Wyjaśnia przy tym, w jaki sposób zachować wysoki standard wszystkich sfer codzienności – od zawodowej po intymną. Jest to o tyle ważne, że żyjemy coraz dłużej. Nareszcie pojawiła się szansa, żeby jesień życia była prawdziwie ekscytująca.

Na piękno nigdy nie jest za późno



pobierz fragment książki

Zdrowe jelita, zdrowe życie

Joachim Bernd Vollmer

Tytuł oryginału: Gesunder Darm -: gesundes Leben

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Terapie › oczyszczanie jelit
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;

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, zburzenia 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

pobierz fragment książki

Obalamy mity o „niezdrowym" jedzeniu

Suzanne Schäfer

Tytuł oryginału: Der Feind in meinem Topf?: Schluss mit den Legenden vom bösen Essen

Zdrowie › choroby
Dieta › kuchnia
Dieta › superżywność

SuperRabaty
nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-90-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Nietolerancje pokarmowe nie wynika z rzeczywistego stanu ciała, ale z mylnych przekonań

Żyjemy w świecie, w którym w zastraszającym tempie mnoży się liczba nietolerancji pokarmowych i alergii. Jednocześnie wciąż wzrasta ilość produktów przeznaczonych dla osób nimi dotkniętych. Czy mamy do czynienia z jedyną w swoim rodzaju pandemią? A może ktoś świadomie wprowadza nas w błąd widząc w tym szansę na duży zysk? Jak to możliwe, że nagle niemal całe społeczeństwo wykształciło nietolerancję na gluten i inne związki?

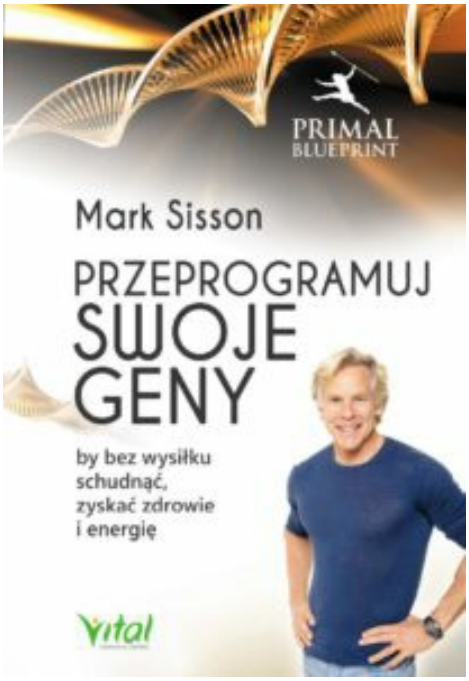
Kłamstwa o niezdrowym żywieniu

Odpowiedzi udziela dziennikarka naukowa zajmująca się problematyką mitów zdrowotnych i żywieniowych. Przeprowadziła ona śledztwo z medycznej, psychologicznej i socjologicznej perspektywy, co pozwoliło jej spojrzeć na prezentowany temat całościowo. Jednocześnie udowodniła niezbicie, że wiele legend o niezdrowym jedzeniu jest jedynie bajkami.

Mity o żywności i chorobach

Dzięki tej książce dowiesz się, kto kryje się za produktami oznaczonymi pozornie sprzyjającymi zdrowiu hasłami w stylu „wolne od…" albo „dla osób z nietolerancją…". Zrozumiesz również, że nie istnieją żadne uzasadnienia horrendalnych cen, jakie one osiągają. Zarówno my, jak i nasi najbliżsi dajemy się złapać w pułapkę strachu przed pożywieniem, które ma rzekomo zabójcze właściwości. Wiele osób płaci krocie za pokarm mający chronić ich przed skutkami spożywania konkretnych związków spożywczych. Tymczasem wiele nietolerancji nie wynika z rzeczywistego stanu ciała, ale z mylnych przekonań. Autorka ujawnia mechanizm powstawania mitów chorobowych i obnaża działalność osób (jak również organizacji), które świadomie podsycają przerażenie konsumentów dla własnych korzyści.

Czy pozwolisz się nabić w butelkę?



Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię

Mark Sisson

Tytuł oryginału: The Primal Blueprint: Reprogram your genes for effortless weight loss, vibrant health, and boundless energy

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność

jak szybko schudnąć | SuperRabaty | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-91-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 380; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Każdy próbuje zatrzymać czas – sukces tkwi w genach

Któż z nas nie składał deklaracji, solennych obietnic, że od jutra zaczyna dietę, chodzenie na siłownię, spacery, na basen? Miliardy osób na całym świecie chcą żyć zdrowo, spędzają godziny na siłowni i stosują skomplikowane diety, a i tak nie udaje im się osiągnąć wymarzonej sylwetki, ani cofnąć oznak starzenia. Jak to możliwe, że wszystkie te podejmowane próby kończą się fiaskiem? Odpowiedź tkwi w naszych genach i w ewolucji całego gatunku ludzkiego.

Naukowo opracowana recepta na długowieczność

Przygotowują się do napisania tej książki Autor, bestsellerowy pisarz, wybitny sportowiec i znana osobność medialna, zaczerpnął informacje od czołowych biologów ewolucyjnych, paleontologów, genetyków, antropologów, lekarzy, dietetyków, fizjologów, trenerów, a także badaczy ludzkich zachowań. W oparciu o uzyskane od nich dane opracował i szczegółowo opisał 10 nadrzędnych zasad, które pozwalają przeprogramować geny tak, by zagwarantować sobie zdrowie, szczupłą sylwetkę, witalność i długowieczność. To między innymi porady dotyczące korzystania ze słońca, sprintów czy jedzenia roślin. Gwarancja sukcesu opiera się na założeniu, że zaczniesz funkcjonować w zgodzie ze swoimi naturalnymi predyspozycjami, które wykształcały się u Twoich przodków przez tysiące lat.

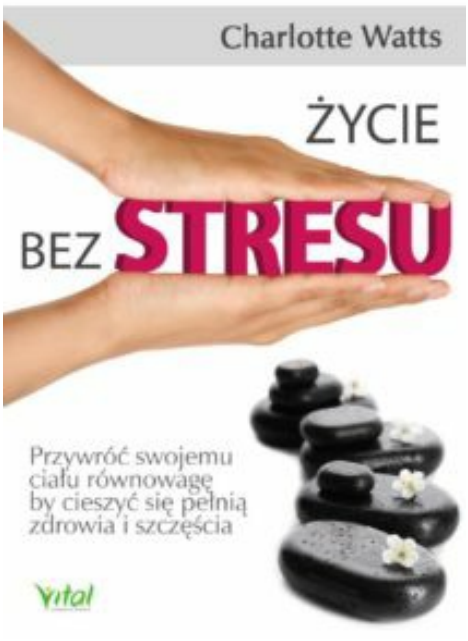
Dzięki temu rewolucyjnemu bestsellerowi:

• dowiesz się, jak odmienić styl życia,
• poznasz zasady zdrowego sposobu odżywiania i sposoby na uniknięcie pułapek żywieniowych,
• nauczysz się jeść, ćwiczyć, a nawet poruszać się w zgodzie ze swoją naturą,
• osiągniesz szybkie rezultaty w zmianach wyglądu ciała, sprawności fizycznej, wydajności, poziomie codziennej energii,
• zredukujesz czynniki ryzyka wielu chorób.

Im się udało, Ty też przeprogramuj swoje geny

Jeśli chcesz schudnąć z sukcesem, odzyskać siły witalne i energię, ta książka jest zdecydowanie dla Ciebie! Oprócz rewolucyjnych zasad, Autor opisał też dla Ciebie między innymi najczęstsze przeszkody, które przeszkadzają w odzyskaniu sprawności i energii, jak na przykład znalezienie dobrych i smacznych przekąsek, radzenie sobie ze stresem, zbyt mało snu i odpoczynku, opieranie się pokusom czy przegotowywanie posiłków. By zmotywować Cię do działania, Mark Sisson zawarł w swoim bestsellerze historie wraz ze zdjęciami metamorfoz osób, które zyskały zdrowie, fenomenalną figurę i wigor właśnie dzięki zastosowaniu się do jego rad i zasad. Nie odkładaj zdrowia na jutro, zacznij już teraz!

Masz zdrowie w genach



Życie bez stresu

Charlotte Watts

Tytuł oryginału: The De-Stress Effect: Rebalance Your Body's Systems for Vibrant Health and Happiness

Zdrowie › stres
Zdrowie › relaks
Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-93-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 380; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Stres – problem który dotyczy też Ciebie

Badania naukowe dowiodły, że nadmierna dawka stresu zagraża wszystkim, w tym również Tobie. Prowadzi do licznych schorzeń takich jak: depresja, cukrzyca, choroby układu krążenia i autoimmunologicznych, a nawet nowotworów. Dzięki tej książce dowiedz się jak skutecznie niwelować choroby spowodowanie stresem, które zagrażają Twojemu życiu lub zdrowiu.

Czy wiesz, na który rodzaj stresu cierpisz?

Autorka jest terapeutką i dietetyczką z wieloletnim doświadczeniem. Jako ekspertka w branży podzieliła stres na siedem typów:
1. spięty,
2. zmęczony,
3. zmarznięty,
4. wzdęty,
5. podrażniony,
6. zdemotywowany,
7. hormonalny.

Dzięki tej książce dowiesz się na jaki rodzaj stresu cierpisz i dobierzesz do niego najlepsze techniki terapeutyczne, które pozwolą Ci uwolnić się od jego skutków.

Wybierz własne antidotum na stres

Autorka łączy naukę z poradami na temat żywienia, stylu życia czy holistycznego uzdrawiania ciała i duszy. Dzięki jej poradom samodzielnie zdiagnozujesz i znajdziesz najwłaściwszy dla siebie sposób na samouzdrowienie. Unikniesz przy tym takich schorzeń jak: depresja, zaburzenia snu, obniżona samoocena, huśtawka nastrojów, przybieranie na wadze czy brak wolnego czasu, a to tylko czubek góry lodowej. Skomponujesz dietę antystresową dopasowaną do swoich potrzeb i zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami z zakresu jogi. Poznasz lecznicze właściwości treningów wywodzących się rodem z Indii, które wniosą odrobinę orientalnej kultury do Twojego życia. Nauczysz się łączyć ćwiczenia fizyczne z poprawnym oddychaniem, odkrywając ich zdrowotne właściwości. Stosując się do rad zawartych w książce wybierzesz najskuteczniejsze metody niwelowania stresu.

Proste metody na stres

Kryzys ozdrowieńczy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Healing Crisis

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

olej roślinny SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-97-6; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Ilość stron:** 112; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Na czym polega kryzys ozdrowieńczy?

Kryzys ozdrowieńczy jest integralną częścią każdej terapii. Zazwyczaj występuje na początku kuracji i trwa kilka dni, czasem z nawrotami o mniejszym nasileniu. Polega na zaostrzeniu objawów choroby w czasie, gdy organizm zwalczając jej przyczynę pozbywa się wszelkich zbędnych substancji, złogów i toksyn. Zjawiska kryzysu ozdrowieńczego nie rozumie niestety wielu lekarzy. Pojawiające się symptomy leczą konwencjonalnie, hamując w ten sposób proces uzdrawiania organizmu.

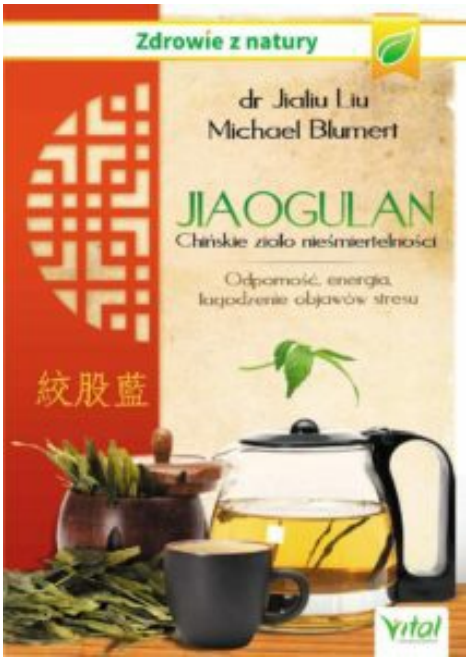
Wspomaganie naturalnych metod leczenia

Dzięki książce dr. Bruce'a Fife'a dowiesz się jakie są prawdziwe przyczyny kryzysu i co można zrobić, gdy już do niego dojdzie. Autor pomoże Ci w zrozumieniu tego fenomenu, a także udzieli informacji dotyczących czerpania korzyści ze stosowania dowolnej metody leczenia naturalnego. Wsłuchując 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
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

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.

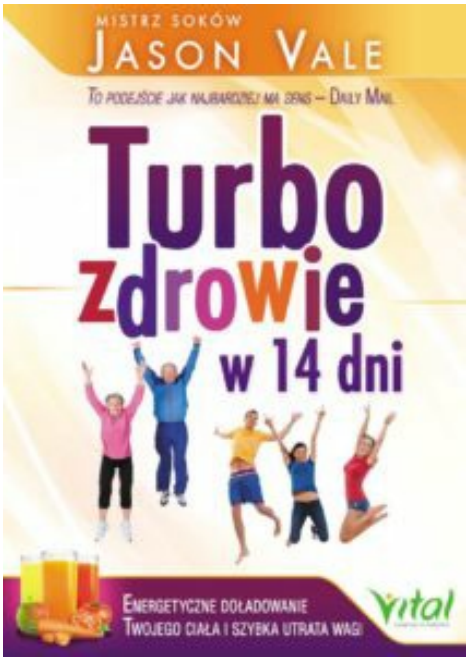
Jiaogulan niweluje stres

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.



pobierz fragment książki

Turbozdrowie w 14 dni

Jason Vale

Tytuł oryginału: Turbo-charge Your Life in 14 Days

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › odchudzanie

nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-82-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Dieta odchudzająca – dowiedz się, jak przeprowadzić ją z sukcesem!

Pewnie znasz to… Nie akceptujesz swojej sylwetki i marzysz o pozbyciu się zbędnych kilogramów. Kolejna cudowna dieta odchudzająca jest na wyciągnięcie ręki. Na początku jesteś zmotywowany, stosujesz się do wskazówek. Twój wygląd poprawia się, podobnie jak stan zdrowia. Ale potem wracasz do złych nawyków. W efekcie dieta nie przynosi oczekiwanych skutków. Jednak możesz to zmienić, a pomoże Ci w tym książka Jasona Vale'a. Dzięki niej dowiesz się, jak skutecznie zmotywować się do diety odchudzającej i aktywności fizycznej. Nauczysz się odpowiednio myśleć i w pełni wykorzystywać swój potencjał życiowy.

14-dniowy skuteczny program odchudzający

Jak szybko schudnąć? Każda dieta zwykle zaczyna się od tego właśnie pytania. Okazuje się, że w praktyce jedyną przeszkodą są wyłącznie… wymówki. Dlatego na początku powinieneś odpowiedzieć sobie na podstawowe pytanie, jak ważne jest dla Ciebie zdrowie i dobre samopoczucie. Szybko okaże się, że po prostu nie stać Cię dłużej na zaniedbanie zdrowia. Teraz już nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś skorzystał z 14-dniowego programu, który gwarantuje zrzucenie od 3 do 6 kilogramów w ciągu 2 tygodni. Dzięki niemu Twoje ciało nabierze wymarzonych kształtów, poprawi się wygląd skóry oraz włosów. Będziesz miał więcej energii, a Twoje nastawienie do jedzenia i ćwiczeń zmieni się diametralnie.

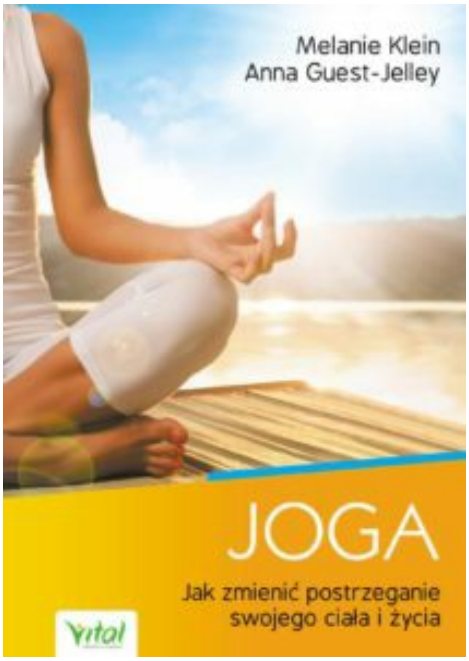
Co jeść i jak ćwiczyć, żeby pozbyć się zbędnych kilogramów

Zaprezentowana w książce dieta odchudzająca ma proste i klarowne zasady. Żadna z nich nie powinna Ci sprawić większego kłopotu. Dokładnie przeżuwaj każdy kęs jedzenia, nie podjadaj między posiłkami, codziennie pij 2 litry wody czy ćwicz 2 razy dziennie – to wybrane z 10 kluczowych reguł, którymi Autor dzieli się w swojej książce. Znajdziesz w niej również wiele praktycznych informacji, które Cię zmotywują do odpowiedniej diety, ćwiczeń fizycznych i regularnej pracy nad sobą. Rzecz jasna, w książce nie mogło zabraknąć przepisów na smaczne i zdrowe potrawy. Wśród nich szczególne miejsce zajmują świeże i naturalne soki. Pomogą Ci one pięknie wyrzeźbić ciało, poprawią stan zdrowia oraz pozytywnie wpłyną na postrzeganie siebie i otaczającego świata.

Dieta odchudzająca – odkryj nowy wymiar motywacji!

Zdrowe odżywianie to klucz do pozbycia się zbędnych kilogramów. Ale nie będzie to możliwe bez zmian w myśleniu. Dopiero one pozwolą Ci w pełni przeżywać swoje życie, a nie tylko wegetować. Łącząc dietę odchudzającą z odpowiednią motywacją i zmianą nastawienia do życia, uzyskasz to co najwartościowsze, czyli harmonię wewnętrzną i pełnię szczęścia.

Koniec wymówek, początek zmian.



Joga – jak zmienić postrzeganie swojego ciała i życia

Anna Guest-Jelley Melanie Klein

Tytuł oryginału: Yoga and Body Image: 25 Personal Stories About Beauty, Bravery & Loving Your Body

Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › stres

nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-79-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 340; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Joga pomoże Ci odnaleźć swoje piękno

Często mówi się, że piękno jest subiektywne i leży tak naprawdę w oczach patrzącego. Jest to prawda również wtedy, gdy sami oceniamy swoje ciało czy życie. Jak często ktoś pozornie nieatrakcyjny czuje się cudownie, a ktoś rzekomo ładniejszy jest pełen kompleksów i samokrytyki? Autorki w swojej książce udowadniają, że dzięki ćwiczeniom takim jak joga, każdy może dostrzec i wyeksponować własne piękno.

Pozbądź się kompleksów i negatywnych przekonań

To jedyna w swoim rodzaju publikacja, w której aż dwadzieścia pięć osób opowiada o związku jogi z wizerunkiem ciała. Wśród nich jest znana piosenkarka Alanis Morissette, sławna instruktorka jogi Seane Corn oraz autorka bestsellerów New York Timesa, doktor Sara Gottfried. Poprzez ich inspirujące historie, Ty również odkryjesz, że joga wpływa nie tylko na zdrowie i sprawność fizyczną, ale również na stosunek do siebie samego. Dzięki tej książce będziesz w stanie wyzbyć się kompleksów czy negatywnych przekonań, jakie nieświadomie wpojono Ci jeszcze w dzieciństwie.

Joga a doświadczenia życiowe

Autorki prezentują niezwykłe 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 płeć 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 serca, obniża ciśnienie krwi,
• chroni przed kontuzjami,
• pomaga zbudować wewnętrzną siłę,
• pozytywnie wpływa na zmianę postrzegania samego siebie.

Odkryj w sobie piękno!

Naturalne metody na zdrowe zęby

Ramiel Nagel

Tytuł oryginału: Cure Tooth Decay: Heal and Prevent Cavities with Nutrition

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna
Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

SuperRabaty
zdrowe zęby

ISBN: 978-83-64278-75-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Dieta, która naprawdę leczy próchnicę

W książce znajdziesz zasady diety wraz z przykładowymi przepisami, które wspierają remineralizację zębów i naprawę ubytków. Dodatkowo codziennie stosuj olej z wątroby dorsza – ma on kluczowe znaczenie dla zwalczania ubytków. Poznasz również częste pomyłki popełniane przez ludzi, którym wydaje się, że jedzą zdrowo. Znajdziesz też wyjątkowy program wegetariański opracowany z myślą o wegetarianach cierpiących na problemy z zębami.

Zdrowe dziąsła to zdrowe zęby

Zdrowe zęby to również zdrowy organizm i większa odporność na choroby. Choroby dziąseł są istotnym czynnikiem ryzyka przy problemach serca i udarach. Do objawów infekcji zaliczamy: cofanie się dziąseł, opuchliznę, krwawienie, luźne zęby, pogłębienie się szczeliny dziąsłowej, obumieranie tkanki dziąsłowej i wypadanie zębów. Poszczególne odmiany i etapy choroby zębów mają wiele nazw: choroby przyzębia, periodontopatia, zapalenie dziąseł. Na choroby dziąseł cierpi około 75% społeczeństwa. Podobnie jak to się dzieje w przypadku chorób zębów, również problemy z dziąsłami przybierają na sile wraz z wiekiem. Winy jednak nie ponosi proces starzenia, a współczesny styl życia prowadzący do rozwoju próchnicy i rozkładu tkanki.

Kłamstwo fluorkowe

Fluorek to enzym i inhibitor hormonalny, oddziałujący na układ nerwowy i procesy trawienne. To główny winowajca osteoporozy i „cętkowanego” szkliwa, czyli pojawiania się na zębie białych, jasnoszarych lub brązowych plam. Nie stanowi też silnej osłony antybakteryjnej i nie chroni nas przed próchnicą – jak możesz usłyszeć w wielu reklamach past do zębów i płynów. Są jednak metody na zdrowe zęby, a poznasz je czytając tę książkę.

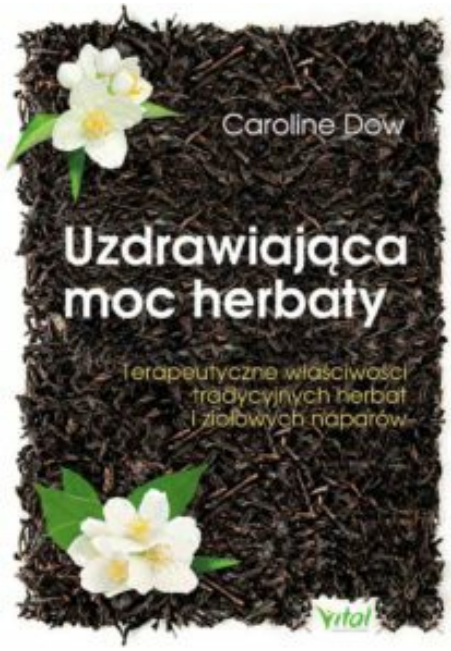
Wzbogać swoją dietę i zapomnij o próchnicy

Z książki dowiesz się, jak zniwelować próchnicę i odwrócić jej skutki. Wzbogacisz swoją dietę o dobre tłuszcze nasycone, a rozpocznie się proces ponownej mineralizacji i odbudowy struktury szkliwa. Poszerzając swoją wiedzę o zdrowiu zębów i dziąseł dołączysz do nieustannie zwiększającego się grona ludzi, którzy sami dbają o remineralizację, potrafią zwalczyć próchnicę i przeciwdziałają powstawaniu ubytków. Ta zmiana ku lepszemu zdrowiu jamy ustnej, dokona się wraz z kolejnym posiłkiem.

Ta książka pomoże Ci:

uniknąć leczenia kanałowego,
powstrzymać powstawanie ubytków – niekiedy w mgnieniu oka,
zregenerować zębinę i dziąsła,
odnowić szkliwo,
wyleczyć infekcje zębów,
odwiedzać stomatologa wyłącznie, gdy zajdzie taka konieczność,
oszczędzić swojemu portfelowi wielotysięcznych wydatków na zbędne zabiegi,
poprawić swój stan zdrowia i doenergetyzować organizm.

Zwalcz próchnicę bez dentysty



Uzdrawiająca moc herbaty

Caroline Dow

Tytuł oryginału: The Healing Power of Tea: Simple Teas & Tisanes to Remedy and Rejuvenate Your Health

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › herbaty
Dieta › witaminy

herbaty ziołowe
nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-77-8; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Herbata tak drogocenna jak kamienie szlachetne

Chińczycy pierwsi odkryli roślinę herbacianą. Ze względu na swoje wartości zdrowotne cenili ją tak bardzo, że porównywali do drogocennego minerału – nefrytu.
Od wieków stosowano ją w celach leczniczych, a dzięki tej książce Ty również nauczysz się tej pradawnej sztuki. Autorka przekazuje pełnię wiedzy na temat herbat czarnych, zielonych, czerwonych, białych i wielu ziół.

Przyjemne z pożytecznym

Picie herbaty to nie tylko przyjemność, ale też przywracanie zdrowia i młodości. Można po nią sięgać, gdy standardowe leki wywołują zbyt wiele skutków ubocznych. Preparaty roślinne oddziałują na organizm w łagodny sposób. Pobudzają naturalny system obronny organizmu i świetnie sprawdzają się jako środek zapobiegawczy oraz leczniczy niwelujący liczne objawy chorobowe.

Poznaj lecznicze właściwości herbaty już dziś!

W książce znajdziesz sposoby przyrządzania herbat oraz naparów i ich dawkowanie. Poznasz metody pozbywania się takich dolegliwości jak problemy skórne, bóle stawów, rak, problemy z kośćmi. Z łatwością oczyścisz nerki i wątrobę, pozbędziesz się zmęczenia i zniwelujesz oddziaływanie stresu. Jeśli dokucza Ci migrena pomocna będzie herbatka z walerianą, maruną, melisą czy tymiankiem. Jeśli chcesz poprawić pamięć możesz pić różne rodzaje czarnej herbaty z dodatkiem żeń-szenia, miłorzębu, lukrecji, lipy i cynamonu. Idealną mieszanką do odmładzania jest biała herbata, rooibos, żeń-szeń i słoma owsiana. Poznaj wszystkie możliwości tkwiące w herbacie wraz z listą dolegliwości, których z łatwością możesz się pozbyć z jej pomocą.

Napary, które leczą

pobierz fragment książki

Jedzenie czy trucizna? Nieświadomość zabija

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Suppe lügt: Die schöne neue Welt des Essens

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

SuperRabaty

nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-76-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Produkty przetworzone jako zagrożenie

Wszyscy wiemy, że przetworzone, produkowane na skalę przemysłową, pożywienie nie jest zdrowe. Niewiele osób zdaje sobie jednak sprawę z tego, jak bardzo niekorzystnie wpływa ono na nasze organizmy. Dzięki tej książce może się to jednak zmienić.

Zawartość jedzenia w jedzeniu

Autor odkrywa, co rzeczywiście znajduje się w przetworzonych produktach spożywczych. Jak smakują australijskie trociny? Co robi kiełbasa pod prysznicem i skąd bierze się w niej cukier? Jak z osadu i szlamu powstaje gulasz? W jaki sposób kryl może zostać przemieniony we frankfurterki? Poznasz szokujące odpowiedzi na te i wiele innych pytań.

Żywieniowe oszustwo

Teraz i Ty zrozumiesz, że jedzenie oszukuje nasze zmysły nie próbując nawet nas odżywiać. Poznasz mechanizmy, dzięki którym producenci pokarmów manipulują Tobą i Twoimi dziećmi. Dowiesz się, skąd wzięła się epidemia otyłości i uświadomisz sobie skalę zniszczeń powodowanych przez sztuczne aromaty i słodziki.

Poznaj prawdę i walcz o prawa konsumenta

Publikacja uświadamia, że koniecznie musimy zmienić nasz sposób doboru i konsumpcji produktów. Pokazuje, jak ważne jest, żeby konsumenci się zjednoczyli i walczyli o swoje prawa. W sposób całkowicie zrozumiały i jasny demaskuje kampanie reklamowe przemysłu spożywczego jako wierutne kłamstwa i ujawnia skalę nadużyć, jakich dopuścili się światowi potentaci. Ponadto otwiera oczy na masową produkcję pożywienia i jej zaplecze. Po tej lekturze wielu z nas już nigdy więcej nie kupi niektórych produktów, nie mówiąc o ich ewentualnej konsumpcji.

Bądź świadomym konsumentem!

pobierz fragment książki

Nasiona chia

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Chia-Power: Chiasamen zum Heilen und Genießen mit 111 Rezepten

Dieta › superżywność
Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

odporność | seria - zdrowie z natury | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-70-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Chia – święte nasiona Azteków

Natura ukryła swój cudowny sposób na powszechne choroby w niepozornych nasionach chia. Odkryli to starożytni Aztekowie, którzy dzięki świętym nasionom chia potrafili zadbać o zdrowie. Coraz częściej współcześni Europejczycy zaczynają korzystać z tego wspaniałego panaceum, ponieważ niezależne badania wykazały, że zawierają one pełną gamę przeciwutleniaczy, białek, błonnika oraz kwasów tłuszczowych Omega-6 i Omega-3.

Supernasiona

W nasionach chia obecna jest wysoka koncentracja składników mineralnych: wapnia budującego kości, magnezu, potasu, żelaza i fosforu. Dodatkowo posiadają znaczące ilości ważnych mikroelementów, które są istotne dla zdrowych kości, takich jak bor, mangan, miedź i cynk. Z tej książki dowiesz się, jak naturalnie z pomocą nasion chia wzmocnić system odpornościowy, zapobiec chorobom układu krążenia i odnieść sukces w zdrowym, a zarazem skutecznym odchudzaniu. Dzięki nim zabezpieczysz się też przed nowotworami, stanami zapalnymi i cukrzycą.

Wzmocnij ciało i umysł

Barbara Simonsohn od ponad 20 lat zajmuje się tematyką odżywiania, a w tej książce ujawnia zadziwiające właściwości nasion chia. Jest to lektura obowiązkowa zarówno dla profesjonalnych sportowców, jak i wszystkich osób świadomych tego, co jedzą. Tym bardziej, że opisywane w niej nasiona wzmacniają nie tylko ciało, ale i umysł, wskutek czego zwiększają możliwości ludzkiego mózgu i zapobiegają syndromowi wypalenia. Chia zwiększa wytrzymałość i wydajność sportową.

Przepisy prozdrowotne

Nasion chia nie trzeba mleć, organizm może je sobie przyswoić także w postaci nieprzetworzonej. Chia jest łatwa w użyciu, ponieważ ma neutralny smak, a dzięki obecności przeciwutleniaczy można ją przechowywać nawet trzy lata. Nie zawiera glutenu i dlatego mogą ją spożywać ludzie chorzy na celiakię. Ułatwia odchudzanie, ponieważ wskutek efektu pęcznienia nasion szybciej wypełniają one żołądek i szybciej pojawia się uczucie sytości. Dzięki tej książce poznasz również 111 przepisów na pyszne i zdrowe śniadania, obiady, kolacje i desery.

Szałwia hiszpańska dla zwierząt

Nasiona chia nazywane są inaczej szałwią hiszpańską, i były wykorzystywane do karmienia zwierząt już przez starożytny naród indiański. Z książki tej dowiesz się jak zadbać o zdrowie nie tylko swoje, ale również Twojego pupila. Dzięki systematycznemu dodawaniu nasion szałwii hiszpańskiej do karmy można pomóc zwierzętom domowym cierpiącym z powodu takich schorzeń jak: artroza, zapalenie jelit czy alergiczne zapalenie skory.

Nasiona chia – Twój sposób na zdrowie!

Sposób na chroniczne zmęczenie

Yuri Elkaim

Tytuł oryginału: The All-Day Energy Diet: Double Your Energy in 7 Days

Zdrowie › stres
Dieta › witaminy
Terapie › energia

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-72-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 300; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Długotrwały stres jest groźny dla zdrowia

Energia to życie. Ciało naenergetyzowane to zdrowe ciało. Bez wystarczającej energii narażamy na szwank swoje zdrowie, osiągamy ułamek tego, co naprawdę możemy. Współczesny świat stawia przed nami coraz większe wyzwania. Staramy się za nimi 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.

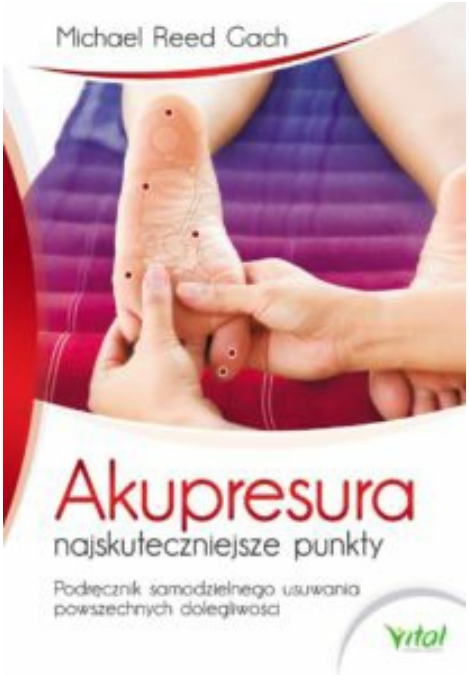
Jak przywrócić prawidłowe procesy trawienne?

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 wyciśnięć 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.

Uzdrów 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”

pobierz fragment książki

Masaż – uzdrawiający dotyk

Łucja Legun

Terapie › refleksologia
Terapie › masaż
Zdrowie › uroda
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 witalnych. Niezależnie czy szukasz zdrowia, relaksu czy młodości – techniki z tej książki Ci to zapewnią.

Wybierz masaż dla siebie

Żywność pełna kłamstw

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Ernährungslüge. Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-53-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Sprawdź co jesz – szkodliwe substancje w żywności

Jedzenie jest jedną z głównych potrzeb człowieka. Bez niego organizm ludzki nie może prawidłowo się rozwijać i funkcjonować. Robiąc zakupy w supermarkecie, wierzymy, że znajdziemy tam szeroki wybór zdrowych produktów spożywczych. Jednak to tylko złudzenie. Dzięki tej książce dowiesz się, co tak naprawdę znajduje się w produktach spożywczych i przekonasz się jakie e-dodatki do żywności dodają producenci.

Prawda o koncernach spożywczych

Dr Grimm, ekspert zajmujący się odżywianiem oraz Autor wielu bestsellerów, przedstawia szokujące informacje na temat tego, co znajduje się w naszym codziennym pożywieniu. Uświadamia nam, że w dzisiejszych czasach rynek produktów spożywczych został opanowany przez korporacje, których interesy nie polegają na tym, by dostarczać świeżej i zdrowej żywności, a głównie takiej, która pięknie wygląda, posiada długi termin ważności i przyjemnie pachnie. Naszprycowana jest mnóstwem konserwantów, przeciwutleniaczy, sztucznych barwników, regulatorów kwasowości, a także substancji smakowo-zapachowych, które rujnują nasze zdrowie.

Chemia w żywności

Czy wiesz, co znajduje się w wędlinach, sokach, gotowych daniach czy mrożonkach, które na co dzień spożywasz? Autor opisuje, iż w ich składzie występuje wiele środków niebezpiecznych dla Twojego zdrowia, m.in. glutaminian sodu, benzoesan sodu, rakotwórczy aspartam, sacharyna, guma arabska, czy azotany. Dostarczane codziennie w formie pożywienia doprowadzają do zniszczenia komórek nerwowych, osłabiają zdolności koncentracji, przyczyniają się do bezpłodności i powodują choroby neurodegeneracyjne, takie jak Alzheimer, Parkinson czy stwardnienie rozsiane. Są także przyczyną powstawania wielu nowotworów, osłabiają samopoczucie, a nawet inteligencję. Teraz dzięki tej książce będziesz mógł się dowiedzieć, jakich produktów unikać, czym je zastępować i w jaki sposób mądrze wybierać żywność.

Czas w końcu poznać prawdę! Postaw na jakość i zdrowie

pobierz fragment książki

Odmładzanie twarzy

Natalia Osminina

Tytuł oryginału: Воскресение лица, или Обыкновенное чудо. Теория и практика восстановления молодости

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › relaks
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

pielęgnacja ciała | starzenie | zdrowa skóra | nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-52-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** II;

Skuteczna alternatywa dla pięknej twarzy

W pogoni za młodością ćwiczymy na siłowni, biegamy, korzystamy z nowoczesnych zabiegów kosmetycznych i kupujemy różnego rodzaju kremy, które mają za zadanie w cudowny sposób ująć nam lat. Toniemy w zalewie reklam, które łudzą kolejnymi odmładzającymi środkami. Książka ta stanowi koło ratunkowe i ukazuje prawdziwe przyczyny pojawiających się wraz z wiekiem defektów. Wyjaśnia działanie wszystkich istniejących na rynku metod upiększających, pozbawia iluzji i obala stereotypy, a jednocześnie oferuje skuteczną alternatywę.

Samodzielnie wymodeluj twarz masażem

Autorka opracowała własny program masaży, który umożliwia samodzielne modelowanie twarzy. Ta nowa wiedza jest niezbędna nie tylko dla kobiet zainteresowanych swoim wyglądem, ale także dla większości profesjonalistów z dziedziny kosmetologii.

Popraw swój wygląd i zdrowie

Stosując przedstawioną w tej książce metodę Revitonika wydłużysz szyję, przywrócisz piękną linię szczęki, nadasz odpowiedni kształt podbródka, warg czy oczu. Zlikwidujesz następstwa starzenia się organizmu nie tylko powierzchniowo, ale i biologicznie. Piękny wygląd zmieni Twój charakter. Staniesz się silniejsza, pewna siebie i bardziej atrakcyjna. Poprawa wszystkich estetycznych niedoskonałości ma znaczenie przede wszystkim dla naszego zdrowia. Na przykład opuszczenie brwi, choćby o kilka milimetrów, może wskazywać na ukryte problemy, przejawiające się migrenami, skurczami naczyniowymi, zastojami żylnymi czy obrzękami oczu. Przyczyny tkwią głęboko w tkankach, a naprawiając taki prosty estetyczny defekt, przywrócisz równowagę w organizmie.

Zdrowie i piękno wypisane na twarzy