



GWARANCJA ZDROWIA

KATALOG

TEMATYKA

Zdrowie

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

Skuteczne metody na PCOS	8
Jedzenie emocjonalne – jak NIE jeść na pocieszenie	9
Zbuduj swoją odporność	10
Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii	13
Samodzielne usuwanie bólu	14
Hatha joga	15
SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie	16
Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna	18
Joga dla każdego ciała	21
Biohacking mózgu	22
Kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i Hashimoto	23
Stretching w 10 minut	25
Pokonaj przeziębienie i grypę	27
Skuteczna regeneracja układu odpornościowego	29
Masaż dla par	30
Jak naturalnie wspomóc leczenie cukrzycy	32
Detoks stawów	34
Zatrzymaj refluks	35
Dieta kolagenowa od podstaw	37
Skuteczna ochrona przed infekcjami i wirusami	39
Insulinooporność dieta i książka kucharska	40
Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować	41
Surowe pożywienie	43
Kod antyrakowy	44
Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy	45
Witaminy i minerały w naturalnej żywności	47
Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból	49
Potężna moc mitochondriów	51
Jak naturalnie wzmocnić odporność	53
Naturalne uzdrawianie z DMSO	55
Zdrowa prostata	57
Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie	58
Jak samodzielnie usunąć z organizmu metale ciężkie	60
Demencja – profesjonalny przewodnik dla opiekunów	61
Skuteczne metody pracy z oddechem	63
Jak zdrowo gotować	65
Prosta i skuteczna dieta przeciwzapalna	66
Masaż rolujący powięzi według metody Liebschera & Bracht	69
Pięć rytuałów tybetańskich	71
Zdrowy umysł	73
Pokonaj lęk i stres dzięki odpowiedniej diecie	75
Najsilniejsze receptury z ziołowej apteki	76
Uziemienie	81
Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka	82
Co jeść, aby być zdrowym	83
Księga dobrego snu	84

Mięsna dieta karniwora rozszerzeniem diety ketogenicznej	86
Skutecznie pokonaj kompulsywne objadanie się	88
Jak wykorzystać siłę umysłu, by uzdrowić ciało – bez leków i operacji	89
Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni	90
Podręcznik punktów akupunktury	91
Wylecz fibromięsie dietą!	92
Zresetuj swój metabolizm	93
Masaż chiński Tui-Na dla początkujących	95
Chelatacja EDTA – przełomowa terapia detoksykacyjna i rewolucja w leczeniu miażdżycy	96
Jak właściwie stymulować nerw błędny	97
Akupresura – prosta i skuteczna metoda uzdrawiania	99
Lipodemia	100
Ajurveda dla początkujących	102
Jak uwolnić się od kompulsywnego objadania się	104
Co jeść, aby dłużej żyć	105
50 najpopularniejszych roślin dziko rosnących	107
Emocje w walce z rakiem: jak zbudować i wykorzystać swoją siłę emocjonalną, aby wygrać walkę z nowotworem	109
Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach	110
Joga Venus	111
Kalistenika – skuteczny trening siłowy z wykorzystaniem własnej masy ciała	112
Choroba Alzheimera – kompletny przewodnik dla rodzin i opiekunów	113
Anatomia stretchingu – kompletny, ilustrowany przewodnik	115
Dieta na zdrowy mikrobiom	117
Joga w medycynie energetycznej	118
Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę i właściwe leczenie	120
Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit	122
Pandemia COVID-19	123
Dieta w chorobach trzustki – co jeść, a czego unikać	125
Biblia treningu siłowego	126
Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP	128
Pole elektromagnetyczne EMF	130
Zdrowy mikrobiom zdrowy organizm	132
Intuicyjny sposób na odżywianie	133
Zacukrzony mózg – jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru	134
Cała prawda o wirusie Epsteina-Barr	135
Regeneracja Twojego zdrowia	137
Olej kokosowy	138
Lecznicza moc drzew	140
Akupunktura oka według profesora Johna Boela	142
Pleśń – ukryta przyczyna chorób	143
Ashtanga – dynamiczna odmiana jogi	144
Aromaterapia dla każdego	145
Masaż twarzy bańkami	146
Joga	148
Koniec chorób serca!	150
Etniczna apteka	152
Koniec z migreną	153
Rak i witamina C w świetle badań naukowych	154

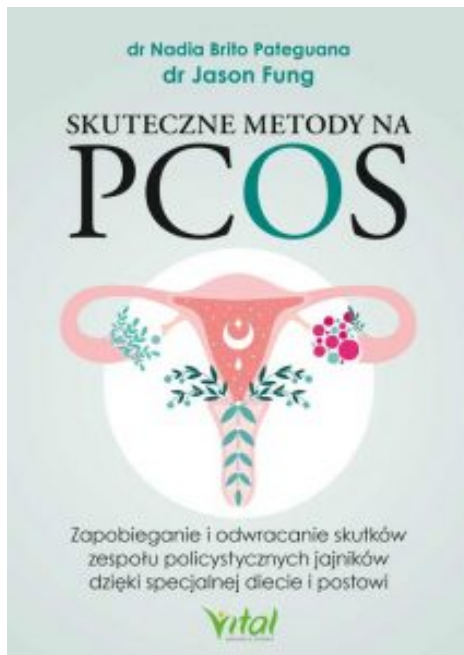
Olejki eteryczne i aromaterapia	155
Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska	157
Medyczna marihuana – praktyczne zastosowanie	159
Lektyny – toksyny ukryte w popularnych warzywach i owocach	160
Szungit – rosyjski kamień zdrowia	162
Odmiładzanie komórkowe	163
Słońce – światło, które leczy	164
Cztery proste masaże	165
Koniec problemów z tarczycą	166
Naturalne techniki przywracania zdrowia	167
Kompulsywne objadanie się	169
Joga nidra	170
Kuracja antystresowa	171
7 podstawowych kroków do pokonania raka piersi	173
Samodzielna i bezpieczna terapia jodem	174
Różeniec górski – złoty korzeń	176
Kardiolog Paleo	178
Bąkowe tabu	179
Histamina a niebezpieczne alergeny	180
Kompendium zdrowego odżywiania	181
Jak skutecznie zajść w ciążę	183
Twoje badania krwi	184
Skuteczne leczenie reumatyzmu	185
Zespół policystycznych jajników PCOS	186
Witaminy – czy i dlaczego pomagają	187
Premenopauza – praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia	188
Najnowsze metody leczenia nowotworów	190
Tybetańska Księga Zdrowia	191
Naturalne metody na silne serce	193
5 domowych środków, które zastąpią drogerię	194
Zespół nieszczelnego jelita – ukryta przyczyna Twoich dolegliwości	196
Wzmocnij pamięć – usuń demencję	197
Makrobiotyka	198
Biorezonans i inne techniki terapeutyczne	199
Cukrzycę można wyleczyć	201
Otyłość brzuszna – ukryty zabójca	202
Joga na krześle	203
Przerwy w jedzeniu	205
Ukryte trucizny	206
Minerały niezbędne w codziennej diecie	207
Jama ustna – klucz do zdrowia	208
Uzdrowiająca sól	210
Zdrowa i naturalna suplementacja	211
Sekret długowiecznych Chińczyków	212
Samodyscyplina dla opornych	213
Samoleczenie proste i skuteczne	214
Turbometabolizm	215
Neurologia zachcianek	217

Leki z głową	219
Kobietologia – kompletny przewodnik po życiu intymnym kobiety	220
Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych	222
Mit cellulitu	223
Uzdrowienie po udarze	224
DMSO na powszechne dolegliwości	225
Neurogeneza – regeneracja mózgu	226
Terapia siarką	228
Niebezpieczne sery	230
Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego	231
Przeciwzapalna terapia tlenowa	233
Terapia ketonowa	234
Nowoczesna medycyna molekularna	236
Koniec Alzheimer	237
Matcha – cudowna herbata	238
Mikrobiom – sposób na pokonanie chorób	239
Smoothie z jadalnych roślin dziko rosnących	240
Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający	241
Dodatkowe lata	242
TOP 10 suplementów diety	243
Ukryte przyczyny refluksu i zgagi	244
Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania	245
Syberyjskie orzeszki cedrowe	247
Odżywianie czyli trzecia droga medycyny	248
Jak żyć dłużej i czuć się lepiej	249
Holistyczna medycyna chińska na co dzień	250
Sekrety urody japońskich kobiet	251
10 zasad zdrowego odżywiania w oparciu o najnowsze badania naukowe	252
10-minutowe przepisy	253
System Norbekova w praktyce	254
Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców	255
Odżywianie mitochondrialne	256
Gorzka prawda o słodzikach	257
Pozbądź się chorób skóry	258
Chuda czy zdrowa?	259
Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych	260
Niewyjaśnione dolegliwości?	261
Możesz wyleczyć choroby tarczycy	262
Cała prawda o raku	263
Kod otyłości	265
Lecnicze rośliny dziko rosnące	266
Kupa szczęścia	267
Tradycyjna Medycyna Chińska	268
Zdrowe tłuszcze, dobre białka	269
OPC – ekstrakt z pestek winogron	270
Medyczne śledztwa	271
Mózg zmienia się sam	272
Samodzielne usuwanie lęku, stresu i depresji	273

Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej	274
CDL/CDS silne wsparcie w procesie zdrowienia	275
Przepisy diety ketogenicznej	276
Uzdrawianie żywnością	277
Głód tlenowy – przyczyna wielu chorób	278
Refleksologia w praktyce	279
Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych	280
Aktywny zeolit – klinoptylolit	281
Cztery filary samouzdrawiania	282
Zastąp cukier	283
Przewodnik tapingu dla każdego	284
Wylecz alergię	285
Olej magnezowy	286
Sole Schüsslera	287
Wiek to nie wyrok	288
Yin Joga	289
Przywracanie młodości	290
Zdrowe oczy	291
Imbir	292
Konopie – cud natury	293
Jak naprawić uszkodzony mózg	294
Pasożyty – prawdziwa przyczyna chorób	295
Kompleksowe odkwaszanie organizmu	296
Sexy soki	297
Koniec stresu i nadwagi	298
Piękna na zawsze	299
Odkwaszanie	300
Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne	301
Sekrety wiecznie młodych kobiet	302
Życie bez stresu	303
Soda – lecznicze właściwości	304
Co mówi Twoja krew	305
Z daleka od mleka	306
Medycyna mitochondrialna	307
DMSO naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy	309
Dieta według Pięciu Przemian	310
Naturalne metody na zdrowe zęby	311
Dieta ketogeniczna	312
Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik	313
Masaż – uzdrawiający dotyk	314
Efekt placebo	315
Wylecz artretyzm	316
Kokos – naturalny antybiotyk	317
Szczepienia pełne kłamstw	318
Chińskie ćwiczenia uzdrawiające	319
Akupunktura	320
Wylecz cukrzycę	321
Chemia w pożywieniu	322

Vademecum naturalnego zdrowia	323
Jadalne rośliny dziko rosnące	324
Księga zdrowia mózgu	325
Zdrowie w 7 dni	326
Sól	327
Nie jedz tego!	328
Płukanie ust olejem	329
Niebezpieczne zboża	330
Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne	331
Cud mąki kokosowej Zdrowa alternatywa dla pszenicy	332
Terapia czaszkowo-krzyżowa	333
Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej	334
Uszkodzenia autoimmunologiczne – ukryta przyczyna chorób	335
Zdrowa wątroba	336
Wylecz choroby serca	337
Program uzdrawiający układ odpornościowy	338
Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie	339
Dziewczyny o seksie	340
Superodżywianie	341
Cała prawda o tłuszczach	342
Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą	343
Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą	344
Mięso pełne kłamstw	345
Wyłącz geny nowotworowe	346
Kod idealnej wagi	347
Kalorie pełne kłamstw	348
Gluten free	349
Złoto koloidalne	350
Mięso nas zabija	351
Dieta na płaski brzuch	352
Ulecz siebie	353
Zielone kosmetyki	354
Uzdrawiająca moc lasu	355
Dieta hCG	356
Goji jagody życia	357
Zielone koktajle	358
Oczyszczanie nerek	359
Lecznice głodówki dla każdego	361
Program przywracania równowagi jelitowej	362
Zdrowe jelita, zdrowe życie	364
Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu	365
Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię	366
Kryzys ozdrowieńczy	367
Jiaogulan – chińskie zioło nieśmiertelności	368
Turbozdrowie w 14 dni	369
Joga – jak zmienić postrzeganie swojego ciała i życia	370
Uzdrawiająca moc herbaty	371
Jedzenie czy trucizna? Nieświadomość zabija	372

Nasiona chia	373
Sposób na chroniczne zmęczenie	374
Akupresura – najskuteczniejsze punkty	375
MMS – mineralne panaceum	376
Żywność pełna kłamstw	377
Odmladzanie twarzy	378
Sok z młodego jęczmienia	379
Naturalna Pani Domu	380
Grupa krwi a odżywianie	381
3 proste kroki do zdrowia i długowieczności	382
Żywność dla mózgu	383
Odmladzające zioła	384
8 kroków do pozbycia się bólu pleców	385
Schudnij z przyjemnością	386
Magnez dla zdrowia	387
Cukrowa mafia	388
Zegar ciała	389
Grzyby Candida – przyczyna większości chorób	390
Dieta 5:2	391
Czystek	392
Zdrowe kości	393
Obniż swoje ciśnienie – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie	394
Cud oleju palmowego	395
Uzdrowiająca moc octu	396
Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów	397
Obniż swój cholesterol – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie	398
Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego	399
Witamina B17 lekarstwo na raka	400
Superodporność	401
Chroń i lecz swoje serce	402



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 › kobieta

Zdrowie › choroby

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 odpowiedzą ci, **co jeść i kiedy jeść**. W książce znajdziesz naukowe podstawy, uzasadniające lecznicze działanie diety oczyszczającej, ketogenicznej, niskowęglowodanowej i low-carb. Dowiesz się co jej 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
Zdrowie › stres

Dieta › zdrowe odżywianie

mózg neuroplastyczność niepokój poczucie własnej wartości stany lękowe
zapowiedź

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

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

Jesz, kiedy jesteś w stresie. Jesz, by uciszyć umysł bądź negatywne, krytyczne i niszczące cię myśli. Jesz, ponieważ zamiast poczucia szczęścia przepełniają cię żal, smutek czy 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, niepokojem i stanami lękowymi. Lekarze z przestrachem obserwują epidemię przejadania się w poszukiwaniu choćby szczęścia i akceptacji, zamiast których otrzymujemy otyłość, cukrzycę, problemy kardiologiczne czy depresję. Zjedzenie kubelka lodów na pocieszenie po miłosnym zawodzie lub w obawie o utratę pracy nie jest dobrym pomysłem. Jeśli masz takie momenty, sięgnij po tę książkę. Jej lektura będzie twoim pierwszym krokiem do odzyskania zdrowia i zgubionego gdzieś poczucia własnej wartości. Zmienisz charakter swojej relacji z jedzeniem, nie używając go już do wypełnienia emocjonalnych luk. A co najważniejsze, będziesz z przyjemnością stawać się zdrowszym i szczuplejszym sobą.

Program, który pomoże ci zadbać o siebie holistycznie

Autorka, która jako terapeutka pomaga osobom borykającym się z 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 złą, 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 informacje** 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.

Wzmocnij swoją odporność na czas pandemii



Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii

Valerie Ann Worwood

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

Terapie > aromaterapia
Zdrowie > relaks
Zdrowie > kosmetyki
Zdrowie > uroda
Zdrowie > choroby

ebooki olejki eteryczne pielęgnacja ciała terapie naturalne zdrowa skóra

zapowiedź

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

 pobierz fragment książki

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

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

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

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

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

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

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

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

Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia



 [pobierz fragment książki](#)

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;

Czy ból jest nieunikniony?

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

Samodzielne terapie bez tabletek i zabiegów

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

Proste ćwiczenia na pozbycie się bólu

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

Pokonaj ból bez tabletek i zabiegów



Hatha joga

Brooke Boon Daniel DiTuro Martin Kirk

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

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

ból ból stawów mięśnie stawy i kości umysł

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

 pobierz fragment książki

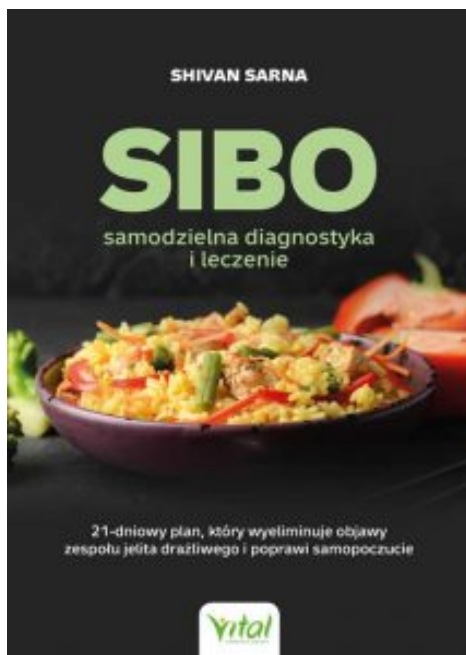
Czy poznałeś już najstarszą formę ćwiczeń dla ciała i duszy?

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

Przeżyj nowe doświadczenia na poziomie ciała i umysłu

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

Hatha joga – źródło zdrowia i harmonii



SIBO – samodzielna diagnostyka i leczenie

Shivan Sarna

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie jelit

ból choroby jelit ebooki mikrobiom diety mikrobiom jelitowy SIBO

zapowiedź

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– dr Allison Siebecker

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

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

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

– Steven Wright z HealthyGut.com

Zdiagnozuj i pokonaj objawy SIBO.

Pozbądź się bólu i chorób jelit w 21 dni!



Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna

Amy Berger Dr Eric Westman

Tytuł oryginału: End Your Carb Confusion: A Simple Guide to Customize Your Carb Intake for Optimal Health



Dieta › dieta ketogeniczna

Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



cukier

cukrzyca

insulinooporność

ketoza

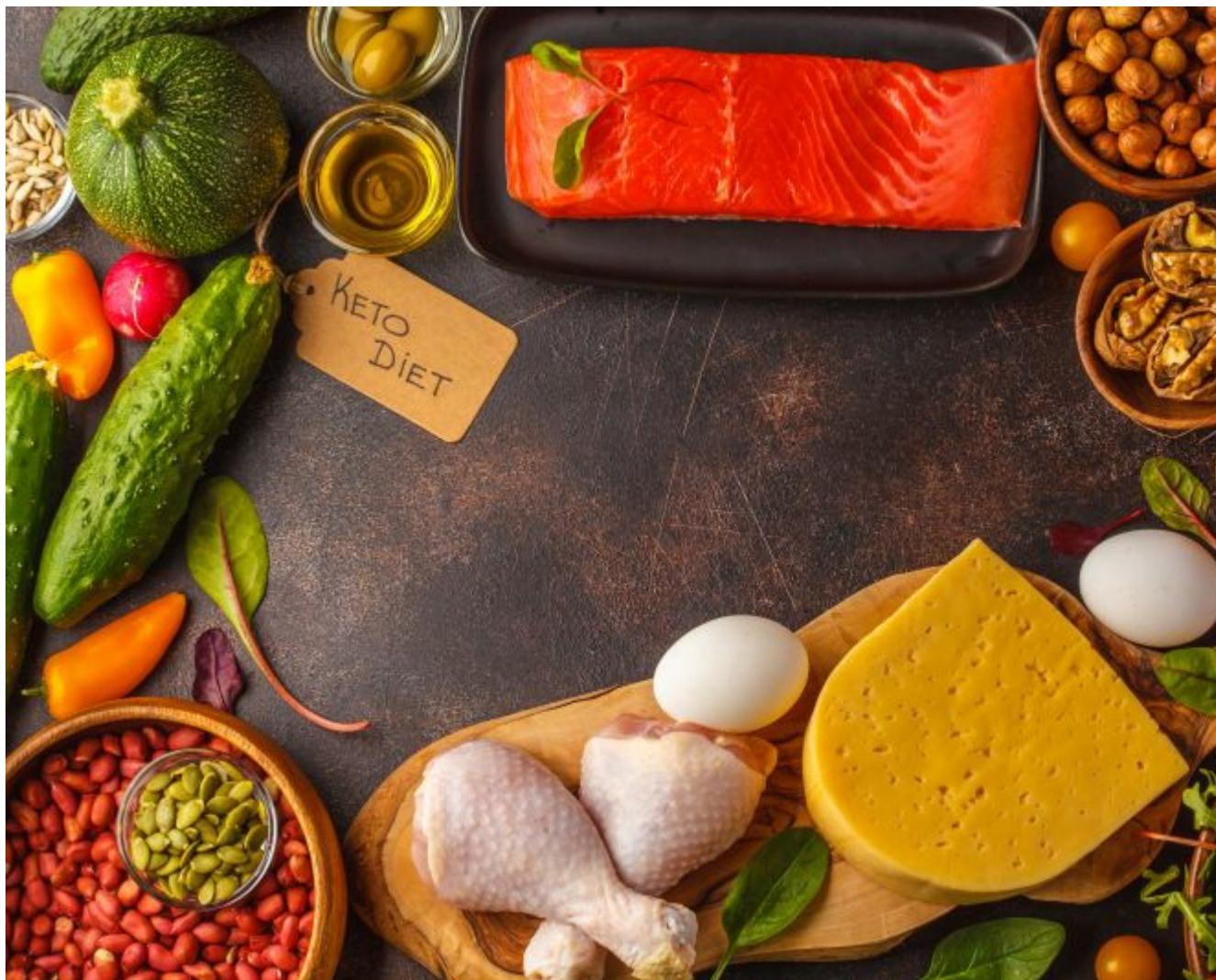


zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-214-7; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna skuteczna w walce z pandemią otyłości

„Jedz mniej”, „Więcej się ruszaj”, „Jedz produkty light”. Ile razy słyszałeś takie rady? Może czujesz się już zagubiony i sam nie wiesz, **jak zadbać o zdrowie**? Dr Westman i Amy Berger podpowiedzą ci najlepsze rozwiązanie. To doświadczeni eksperci w walce z cukrzycą i otyłością. Ich pacjenci zdecydowali się na niskowęglowodanową dietę ketogeniczną. Dzięki niej ich **odchudzanie** zakończyli sukcesem. Skutecznie pozbyli się otyłości. Zapanowali też nad cukrzycą typu 2, insulinoopornością, chorobami autoimmunologicznymi i innymi dolegliwościami. Z książki tej dowiesz się, **jak kontrolować poziom cukru we krwi**, stosując **zdrowe odżywianie**. Przy okazji zrozumiesz fenomen niskowęglowodanowej diety ketogenicznej. Określisz swoje **zapotrzebowanie na węglowodany** dzięki prostemu kwestionariuszowi. Skutecznie wprowadzisz **3 fazy keto** zgodnie z listą dozwolonych produktów. Będiesz wiedział, co zrobić, gdy poczujesz ochotę na coś słodkiego lub dopadną cię uciążliwe efekty ketozy.



Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna pomoże ci w walce z cukrzycą i otyłością. Fot. Depositphotos.

Cukrowy rollercoaster, czyli jak cukier sieje spustoszenie w twoim ciele

Od lat pokutuje przekonanie, że tłuszcze są przyczyną otyłości. W efekcie rośnie spożycie produktów niskotłuszczowych. Niestety, zawierają one duże ilości cukru. W konsekwencji pogłębia się **problem otyłości**. Zwiększa się również **zachorowalność na cukrzycę typu 2 i insulinooporność**. Zdaniem Autorów książki głównym winowajcą problemów z wagą i zdrowiem nie jest tłuszcz, a cukier. Cukier dodawany jest do każdego produktu spożywczego. Dotyczy to wędlin i jogurtów, sosów i gotowych dań. Dochodzi do tego **nadmierne spożycie węglowodanów prostych** w postaci białego pieczywa, makaronu i słodczy. Dlatego ważne jest czytanie etykiet ze składem spożywanych produktów. Jeśli cukier pojawia się na pierwszym miejscu, lepiej czym prędzej odstawić je na sklepową półkę. Nie martw się jednak, że **keto** to dieta pełna wyrzeczeń. **Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna** oferuje bogactwo produktów. Dzięki tej książce staniesz się ekspertem od zdrowego odżywiania.

Jak obliczyć zapotrzebowanie na węglowodany w niskowęglowodanowej diecie ketogenicznej?

Autorzy przewodnika w przystępny sposób wyjaśniają medyczne zawiłości dotyczące cukru, insuliny i funkcjonowania organizmu. W ten sposób zrozumiesz **wpływ nadmiernego spożycia cukru** i produktów bogatych w proste węglowodany na twoje ciało, zdrowie i psychikę. **Cukier uzależnia** i powoduje gwałtowne skoki energii po spożytym posiłku. Jednak dzięki zawartemu w książce kwestionariuszowi obliczysz dzienne zapotrzebowanie na węglowodany. Dopasujesz je do swojego stylu życia i dolegliwości. Dobierzesz produkty i będziesz kontrolował poziom cukru we krwi. Unikniesz nagłego spadku energii, senności i spadku koncentracji. Wprowadzając **3 fazy keto**, osiągniesz **stan ketozy**. Dzięki temu wspomogiesz proces odchudzania i **oczyszczysz organizm z toksyn**. Jednocześnie przyspieszysz metabolizm i **poprawisz funkcjonowanie układu pokarmowego**.

3 fazy niskowęglowodanowej diety ketogenicznej

Każda z 3 faz keto ma swoje zadanie. Wśród nich są: uregulowanie poziomu cukru we krwi, oczyszczenie organizmu, **odzyskanie szczupłej sylwetki, kontrola cukrzycy typu 2**, insulinooporności, a nawet wyeliminowanie nadmiaru leków. Faza pierwsza charakteryzuje się najniższym spożyciem węglowodanów. Jednak lista produktów, z których możesz skomponować przepyszne odżywcze posiłki, jest nadal bogata. **Zdrowe odżywianie w stylu keto** to przede wszystkim białka: mięso, ryby, jaja i produkty mleczne. Dochodzą do tego warzywa zielone i awokado. I już możesz cieszyć się smakiem omeletu z serem na śniadanie, burgerem z bekonem czy grillowanym łososiem z brukselkami na kolację.



Nie martw się, że **keto** to dieta pełna wyrzeczeń. **Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna** oferuje bogactwo produktów.
Fot. De[positphotos]

Keto bez tajemnic

Rozwiejsz też wszelkie **wątpliwości dotyczące niskowęglowodanowej diety ketogenicznej**. Szybko uzyskasz odpowiedzi na pytania typu:

- dla kogo jest faza 1?
- czy można jeść owoce?
- czy białka i przekąski bez węglowodanów można jeść bez ograniczeń?
- co to jest ketoza?
- czy moje ciało może funkcjonować przy małej ilości węglowodanów?

Dowiesz się, jak płynnie przejść do kolejnych faz zdrowego odżywiania w stylu keto. Nauczysz się też radzić sobie z wyzwaniami kolejnych etapów diety ketogenicznej. Porady te nie tylko ułatwią ci odżywianie zgodne z zasadami niskowęglowodanowej diety ketogenicznej i utrzymanie stanu ketozy. Przede wszystkim umożliwią odzyskanie zdrowia. Zmieniając swoje nawyki żywieniowe, **uregulujesz poziom cukru we krwi**. W efekcie zmniejszysz lub **wyeliminujesz objawy insulinooporności i cukrzycy typu 2**. Skoro pacjenci dr. Westmana i Amy Berger ograniczyli nawet ilość zażywanych leków, ty też możesz osiągnąć pozytywne rezultaty. 3 fazy keto ułatwią też **odchudzanie i odzyskanie szczupłej sylwetki**.

Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna dla zdrowia.



 [pobierz fragment książki](#)

Joga dla każdego ciała

Jessamyn Stanley

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

 Zdrowie > aktywność fizyczna
Szczęście > pozytywne myślenie
Terapie > joga

Szczęście > pokochaj siebie
Szczęście > radość

 [ćwiczenia na stawy](#) [poczucie własnej wartości](#) [samoakceptacja](#)  [zapowiedź](#)

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

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

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

Autorka przełamała swoje ograniczenia, ty też możesz!

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

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

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

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

Oprócz szczegółowych instrukcji popartych kolorowymi zdjęciami asan i sekwencji, w poradniku znajdziesz też praktyczne wskazówki dotyczące między innymi tego, jak praktykować jogę, jeśli jesteś osobą plus size. Autorka odpowiada też na wiele pytań, dotyczących na przykład motywacji, korzyści duchowych, ubrań do ćwiczeń, sprzętu typu paski czy kostki do jogi. Autorka wyjaśnia też podstawy jogi i omawia najpopularniejsze style tak, żebyś sam podjął decyzję, który rodzaj aktywności fizycznej będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni. W 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 Ci zainspirować i przełamać 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 › 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 neurogenę, 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 **sprawdzone wskazówki, jak ćwiczyć mózg**, poprawić pamięć, zalecenia diety oraz **techniki radzenia sobie ze stresem**, 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 neurodegeneracyjne, 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 tłuszczów 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 – zadбай o zdrowie mózgu!



 pobierz fragment książki

Kompletna dieta na uzdrowienie tarczycy i Hashimoto

dr Alan Christianson

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 choroby tarczycy dieta przeciwzapalna ebooki Hashimoto stany zapalne
 [zapowiedź](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

Wypróbuj 28-dniowy plan zdrowego odżywiania i zresetuj swoją tarczycę

W ciągu ostatnich kilku lat naukowcy zdobyli więcej wiedzy na temat tarczycy i jodu niż w ciągu poprzednich pięciu dekad. Niniejsza książka prezentuje najnowsze odkrycia dotyczące regulacji spożycia tego pierwiastka. Zawarty tu program składa się z kilku prostych kroków, które pomogą ci przywrócić prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Na początek samodzielnie wypełnisz kwestionariusz objawów chorobowych, który pomoże opracowany w oparciu o badania kliniczne. To narzędzie pomoże ci oszacować stan zdrowia oraz zmierzyć dynamikę choroby tarczycy. Istotne jest to, że wcale nie będziesz musiał wyeliminować z diety całych kategorii żywności, np. tych zawierających gluten. Zamiast tego zastąpisz je niskojodowymi alternatywami. Wyłączysz z diety nieoczywiste źródła tego związku oraz 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 › relaks
Zdrowie › choroby 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 wspomogiesz 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 rękami. 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 najbardziej odpowiednie 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 ci to, jak bardzo poprawia 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
Zdrowie > choroby

Terapie > detoks

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

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

Jak przewyciężyć infekcje wirusowe?

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

Czy możemy uniknąć wirusów i jak zwalczyć infekcje wirusowe?

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

Nie jesteśmy bezsilni wobec wirusów!

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

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

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

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

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

Uodpornij się na wirusy!



Skuteczna regeneracja układu odpornościowego

dr Joseph Mercola

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

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

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

Jak wzmocnić układ immunologiczny, zwłaszcza w czasie pandemii?

COVID-19 pokazał nam, że wzmocnienie układu odpornościowego jest sprawą absolutnie kluczową, ponieważ dzięki temu chronimy się nie tylko przed nowymi koronawirusami, ale również przed wszelkimi innymi infekcjami. Zatem, najlepszym rozwiązaniem jest zadbanie o odporność, oczyszczenie organizmu i pozbycie się stanów zapalnych. Jak wzmocnić układ immunologiczny, podpowie ci znany na świecie lekarz, zwolennik terapii naturalnych. Podkreśla on, że wzmacniając układ immunologiczny, wzmacniamy naszą odporność. Pomagamy w ten sposób również w wykształceniu odporności 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 leków powstaje w laboratoriach, to korzyści ze stosowania roślin leczniczych, ziół i przypraw pozostają niezmiennie. Mogą nam pomagać równie dobrze, jak pomagały naszym przodkom. Dobrą informacją jest to, że nasz układ odpornościowy jest bardzo doświadczony w walce z zagrożeniami różnego typu. Potrafi się adaptować i jest wytrzymały w swoim działaniu. Jego optymalizacja zależy od zdrowego odżywiania i unikania ekspozycji na toksyny. Ten podręcznik pomoże ci to osiągnąć oraz pozbyć się stanów zapalnych i chorób przewlekłych. A dzięki przepisom kulinarnym stanie się to w niezwykle apetyczny sposób. Wszystkie te przepisy zakładają użycie ziół na odporność. Niektóre z nich wymagają jedynie zastosowania określonego zioła, w innych roślina stanowi jeden ze składników pysznego dania (jak w przepisie na smażoną jagnięcinę z czosnkiem).

Czy zioła są skuteczne w przypadku COVID-19?

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

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

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

Wszystko, co musisz wiedzieć, aby wzmocnić układ odpornościowy



Masaż dla par

Ashley Dwyer

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

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › relaks

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból głowy ból mięśni ebooki leczenie przez dotyk relacje 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

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

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

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

Wykorzystaj dotyk w związku, aby 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 vitalności i rozniecanie ognia w życiu intymnym. Nic nie zastąpi przyjemnego dotyku, uwalniającego od stresu i poprawiającego nastrój, który wydobędzie z twojej relacji to, co najlepsze. Dzięki informacjom zawartym w tej książce pokonasz rutynę, która zagościła w łóżku i pogłębisz doznania erotyczne.

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

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

Dzięki tej książce:

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

Jak korzystać z *Masażu dla par*?

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

Odkryj zmysłowość i uzdrawiającą moc masażu dla par



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
Zdrowie › choroby

Dieta › odchudzanie

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, diabećcy 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 odczuwają 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

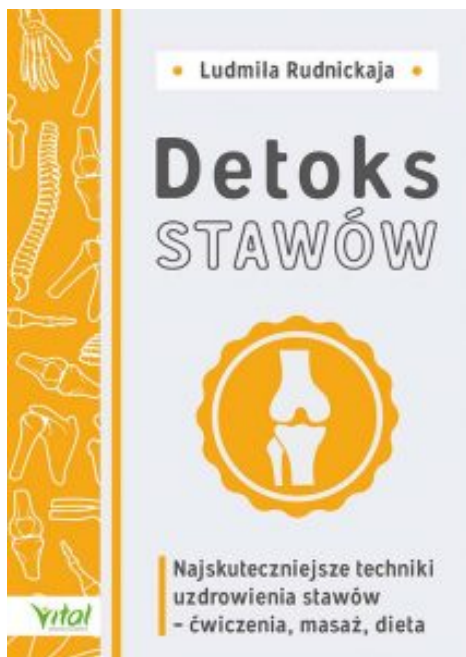
Znaczną część książki stanowią przepisy dla cukrzyków. Jest ich ponad 70, dzięki czemu nikomu nie grozi nuda w kuchni. Prezentowane dania są smaczne, łatwe do przyrządzenia i przede wszystkim nie wpływają na poziom cukru we krwi. Bogaty zestaw śniadań przypadnie do gustu nawet najbardziej wybrednym smakoszom. 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 smaczne 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 oryginalny: Очищение суставов

Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

ból mięśni ból stawów ćwiczenia na stawy  zapowiedź

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

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

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

Jak oczyścić stawy i prawidłowo przeprowadzić detoks stawów?

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

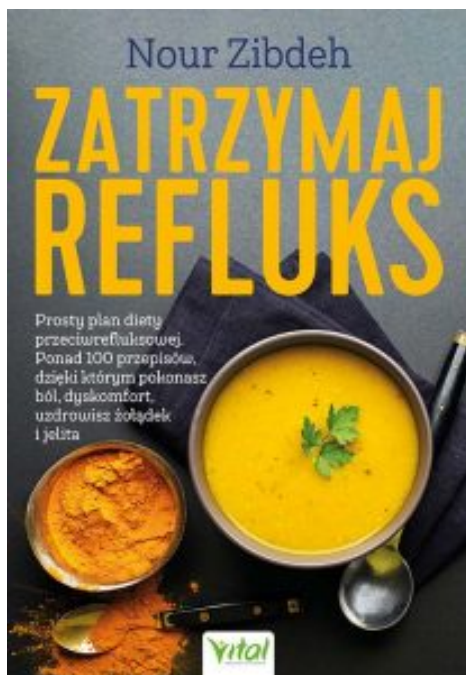
Jak dbać o chrząstkę stawową i pokonać choroby zwyrodnieniowe stawów?

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

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

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

Twój sposób na zdrowe stawy!



 pobierz fragment książki

Zatrzymaj refluks

Nour Zibdeh

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zakwaszenie organizmu

Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

 choroby jelit  ebooki  refluks  układ trawienny  zapowiedź

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

Co wywołuje refluks? Jakie są objawy tej choroby?

Okolo 20% Polaków doświadcza dolegliwości związanych z refluksiem. 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 refluksiem 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? Zaczniij 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



Dieta kolagenowa od podstaw

Kellyann Petrucci

Tytuł oryginału: Dr. Kellyann's Cleanse and Reset: Detoxify, Nourish, and Restore Your Body for Sustained Weight Loss...in Just 5 Days

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia

dieta na odporność dieta oczyszczająca ebooki post przerywany  zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-137-9; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 385; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Dlaczego kolagen cieszy się tak dużym zainteresowaniem?

Kolagen od lat jest doceniany jako składnik najlepszych kosmetyków, zapewniających młodą i jędrną skórę. Z kolei kolagen w diecie oczyszczającej dopiero od niedawna staje się popularny wśród lekarzy i specjalistów od zdrowego odżywiania. Polecają oni dietę kolagenową i post przerywany nie tylko na pokonanie wielu chorób, poprawę zdrowia skóry, stawów i kości, ale przede wszystkim jako ważny element detoksu organizmu i diety na odporność. Dlaczego?

Kolagen – niezwykle białko, które zapewnia zdrowie mięśni, stawów, skóry, jelit i układu odpornościowego

Kolagen to białko fibrylarne (o włóknistej strukturze), które tworzy mocną, sprężystą substancję. Występuje głównie w kościach, stawach, skórze, paznokciach, chrząstkach i ścięgnach, ale również tworzy wyściółkę jelit i naczyń krwionośnych. Kolagen znajduje się także w błonach otaczających narządy wewnętrzne. Dlaczego jest on tak ważny? Po pierwsze, jest jednym z ważniejszych budulców kluczowych tkanek. Po drugie, jego produkcja w organizmie spada już po 25. roku życia. Stąd bardzo ważne jest jego uzupełnianie w codziennej diecie i twojej kuchni. Dzięki temu poradnikowi, napisanemu przez lekarkę, specjalistkę ds. żywienia, dowiesz się, jak to zrobić we własnej kuchni, w szybki i prosty sposób.

Buliony i pożywne koktajle. Kolagen do picia ma moc regenerowania organizmu

Autorka, powołując się na Tradycyjną Medycynę Chińską i najnowsze wyniki badań, potwierdza skuteczność diety kolagenowej. Starożytna i ludowa mądrość tkwi w bulionach. Długi proces gotowania rosołu na mięsie lub kościach, z dodatkiem świeżych, sezonowych warzyw, ziół i korzeni, powoduje transformację materii w energię. Buliony to posiłki najbardziej energetyczne z całego naszego pożywienia, dlatego nazywane są zupami mocy. Są one nieocenionym źródłem kolagenu i podstawą diety oczyszczającej i przeciwzapalnej zaprezentowanej w tej książce. Autorka tak skomponowała przepisy diety kolagenowej, aby były nie tylko odżywcze, ale również pyszne i proste w przygotowaniu. Bogate, kremowe koktajle, własnej roboty mleko migdałowe, pożywne zupy na bazie bulionu zagospodzą na stałe w twoim jadłospisie.

Zrealizuj trzy cele diety oczyszczającej, zyskaj zdrowie i odporność dzięki zdrowemu odżywianiu

Dieta kolagenowa na odporność jest również skuteczną propozycją oczyszczania organizmu. Autorka, doświadczona lekarka naturopatka i ceniona ekspertka do spraw żywienia, przeprowadzi cię przez swój skuteczny program pokonania chorób i stanów zapalnych. Aby poczuć się lepiej, zrealizujesz trzy podstawowe cele diety oczyszczającej. Po pierwsze, zastosujesz post przerywany. Tym sposobem pozwolisz swojemu ciału zrobić sobie przerwę od ciężkiej pracy, jaką jest przetwarzanie żywności. Te „wakacje” pozwolą uzdrowić również nieszczelne jelito. Po drugie, stosując przepisy diety kolagenowej, zapewnisz swemu ciału kompleksową odbudowę. I po trzecie, czeka cię niesamowita odnowa. Jeśli obecnie odczuwasz ciągle zmęczenie, ta kuracja doda ci energii. To dlatego, że obfituje ona w pokarmy, które wzmocnią twoje komórki, i wyeliminują te składniki, które je obciążają. Przekonaj się, że plan polecany w tym poradniku naprawdę działa!

Sprawdź, co eksperci mówią o książce

„Jeśli jesteś zmęczony, chory, wypalony emocjonalnie i chcesz znów poczuć się młodo, dr Kellyann ma dla ciebie wiadomość: też przez to przechodziła. I ma na to sposoby”.

– dr Mehmet Oz

„Dr Kellyann udowadnia, że oczyszczanie organizmu nie musi być drastyczne. Jej bezbolesny plan, skoncentrowany na pysznych daniach wypełnionych po brzegi składnikami odżywczymi, daje wspaniałe rezultaty bez stresu i głodzenia się”.

– dr Mark Hyman, autor książki *Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść* (nr 1 wśród bestsellerów magazynu „New York Timesa”)

„Największym odkryciem, jakiego dokonałam na własnej drodze do dobrego samopoczucia, była uzdrawiająca moc jedzenia – moc, którą dr Kellyann wykorzystuje w swojej genialnej diecie”.

– dr Izabella Wentz, autorka bestsellerów „New York Timesa”

„Absolutnie uwielbiam takie oczyszczanie – jest łatwe i przyjemne, a do tego szybko likwiduje zbędne kilogramy. Jeśli szukasz diety oczyszczającej, która dodaje sił i energii, świetnie trafiłeś”.

– Penelope Ann Miller, wielokrotnie nagradzana aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna

„Dr Kellyann Petrucci wykonała wspaniałą pracę, przybliżając nam wiedzę naukową na temat detoksykacji. Tym samym, prezentuje najlepszy możliwy sposób mierzenia się z wieloma toksycznymi wyzwaniami stawianymi przez współczesny świat”.

– dr David Perlmutter, autor bestsellerów New York Timesa, *Księgi zdrowia mózgu* i *Aktywuj pełną moc mózgu*

Dieta kolagenowa – niezawodny sposób na zdrowie i urodę



Skuteczna ochrona przed infekcjami i wirusami

dr Ruediger Dahlke

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



Dieta › superżywność

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Terapie › głodówki

Zdrowie › choroby



dieta na odporność

ebooki

terapie naturalne



zapowiedź

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

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

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

Jak medycyna naturalna pomaga wzmocnić osłabiony organizm po chorobie?

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

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

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

Dieta, zdrowe odżywianie i terapie naturalne, które wzmacniają odporność

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

Dzięki tej książce odkryjesz dobroczynny wpływ:

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

Czas wzmocnić odporność naturalnie i długofalowo!



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 › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

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 słodkie? 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 podkreśli 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 **bezsennność**? Mogą to być pierwsze sygnały, które wysyła twój organizm, że dzieje się w nim coś niepokojącego. **Przewlekły stan zapalny** nie pojawia się z dnia na dzień. Tworzy się latami, stopniowo wyniszczając organizm i prowadząc do różnych schorzeń, w tym **chorób autoimmunologicznych, reumatoidalnego zapalenia stawów, Hashimoto, toczenia, 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 **kompletny 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 wroga. 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 zmagająca 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.



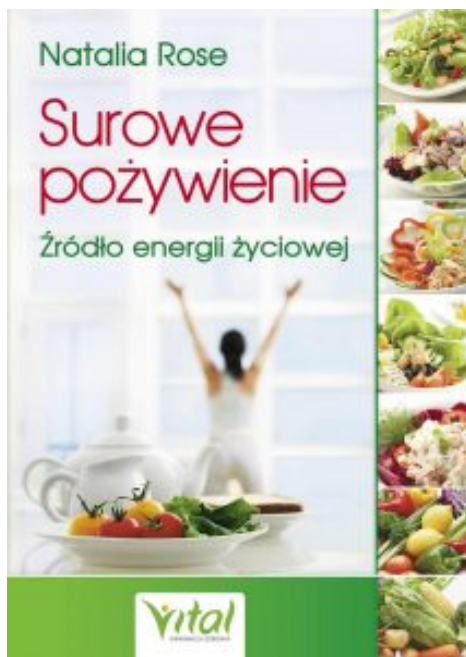
Jak skutecznie wyeliminować stan zapalny?

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 kortyzolu**. Oprócz zaleceń dotyczących zdrowego odżywiania 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;

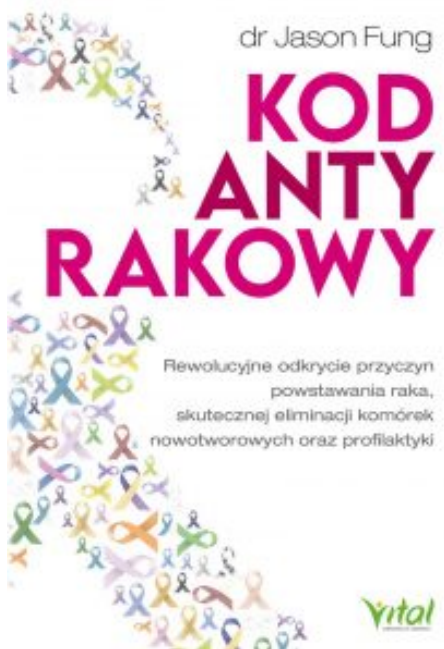
 [pobierz fragment książki](#)

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

Jakie są rodzaje raka i jakie są ich objawy?

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

Nowotwór złośliwy, czyli taki, który daje przerzuty

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

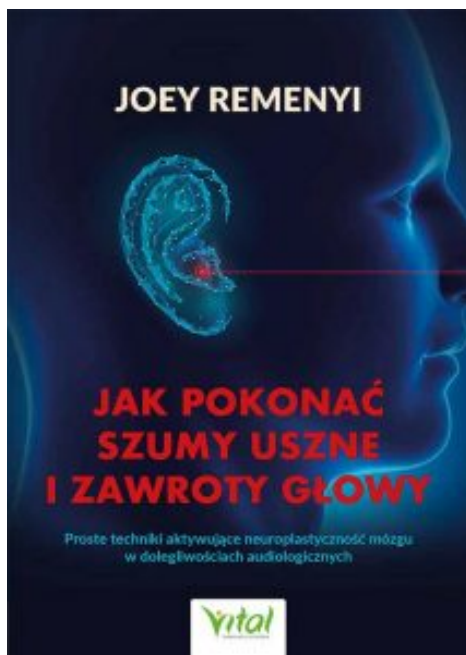
Insulinooporność i cukrzyca mają wpływ na powstawanie raka

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

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

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

Możesz wygrać z rakiem!



 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, pischczenie, 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 nieznosnym 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 nieznosnymi 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-przedśionkowe, 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 neuroprzebieżników 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 neuroplastyczność 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 neuroprzebieżniki 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 neuroprzebieżników i odbudowę ścieżek neuronowych.

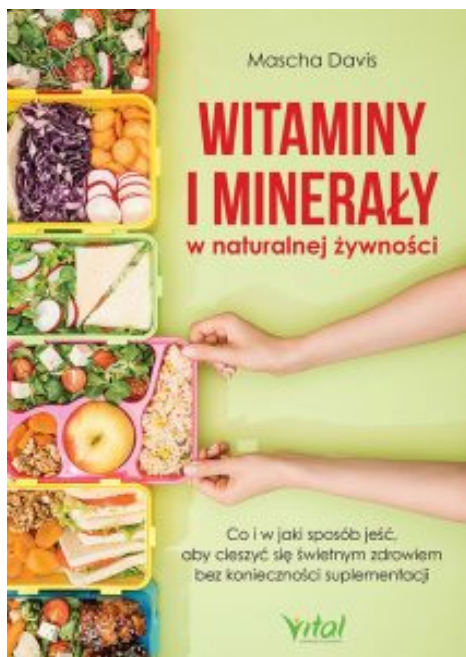
Skuteczne i sprawdzone ćwiczenia, które pokonają szumy uszne i zaburzenia sensoryczne

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 samouzdrawienia;
- aktywujesz neuroplastyczność, by zregenerować przebieżniki 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 › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
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 B₁₂? Spróbuj mały. 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 zapewni 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 naukowe** 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 powodzeniem zastosujesz takie terapie, jak masaż, **joga, ćwiczenia oddechowe**, EFT czy mindfulness.

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

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

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

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

Sposób na stres i wzmożone napięcie mięśniowe – zastosuj bioenergetykę Lowena

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

Dzięki temu kompleksowemu poradnikowi:

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

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



Potężna moc mitochondriów

Chris Michalk

Tytuł oryginału: Gesundheit optimieren – Leistungsfähigkeit steigern; Fit mit Biochemie

Zdrowie › aktywność fizyczna

Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

Zdrowie › długowieczność

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 obrotach, 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 diety 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 posilkują 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 obejdziesz 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 diety

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 oryginalny: 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

terapię 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 dotyczą 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 wypadków. Już dziś zadaj 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.

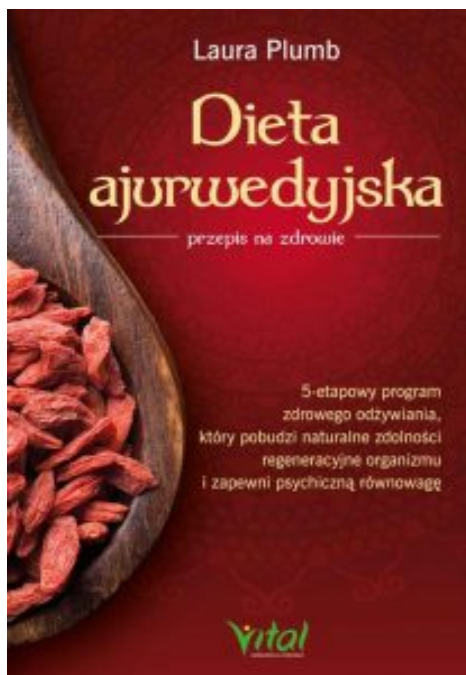
Zdrowa prostata – co możesz zrobić już teraz?

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 wspaniałe 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 zadaj 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
Zdrowie › choroby

Terapie › ajurveda

oczyszczanie organizmu odporność terapie naturalne  **zapowiedź**

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

Odkryj zalety diety ajurwedyjskiej i wykorzystaj ją do poprawy swojego zdrowia

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

Zdrowe odżywianie kluczem do pokonania wielu chorób

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

Chcesz wzmocnić swoją odporność, a może potrzebujesz oczyszczania organizmu?

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

Smaczna i prosta... terapia naturalna

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

Ajurveda – powrót do korzeni

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

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

Obudź w sobie moc naturalnego samouzdrawiania!



Jak samodzielnie usunąć z organizmu metale ciężkie

James Lilley

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › detoks

alergie kontaktowe alergii 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 alergii – 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, alergii, problemy z nadciśnieniem, wątroba i układem trawiennym oraz inne choroby przewlekłe bardzo często wiążą się z zatruciem organizmu toksynami. Jak to możliwe? Groźne metale ciężkie znajdują się nie tylko w wodzie, którą pijesz prosto z kranu, ale też w powietrzu i glebie. Duże stężenie ołowiu, rtęci, kadmu czy arsenu występuje też w rybach czy warzywach, które codziennie stosujesz w swojej diecie. A może masz pozostałości z młodszych lat w postaci „srebrnych plomb”, których aż 50% składu stanowi toksyczna rtęć? Autor przez długi czas studiował wpływ toksyn na zdrowie. Teraz, w czytelny sposób przekazuje ci informacje o tym, jak dostają się one do organizmu i jak usunąć z organizmu metale ciężkie.

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

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

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

Toksyczne substancje zwykle kumulują się w naszym organizmie powoli. Jak trafnie ujmie 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 ogólnosięciowym zasięgu. Teraz dzieli się zdobytą wiedzą za pośrednictwem tej książki.

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

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

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

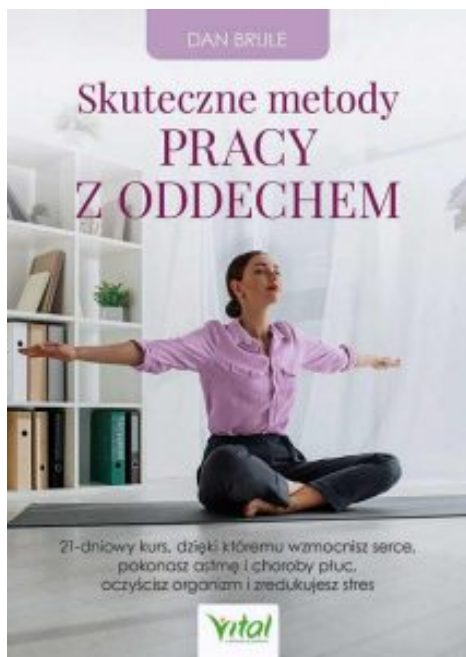
Książka ta przygotowuje na spotkanie z demencją, buduje system wsparcia dla opiekuna i uczy pozytywnego myślenia. Nieprzypadkowo Autorka porównuje opiekę nad osobą z demencją do podróży w... nieznane. Wiele napotkanych sytuacji może bowiem zaskoczyć. Dlatego celem tego poradnika jest wytyczenie najlepszej drogi podczas zmagania z chorobą. Na kolejnych stronach Autorka przybliży problem demencji, opisuje zaburzenia zachowań (a jest ich naprawdę wiele, poczynając od gniewu i agresji, poprzez lęk i pobudzenie, utratę pamięci i 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 naszym mantrą 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. Nawarstwiają 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 zadamy o ciało i umysł nie tylko**

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

Demencja – nie zapomnij o chorym, pamiętaj o sobie!



Skuteczne metody pracy z oddechem

Dan Brule

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

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

Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

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

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

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

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

Weź głęboki oddech

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

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

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

Zacznij 21-dniowy kurs terapii oddechowej

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

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

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

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

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

Codziennie oddychanie

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

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

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

Pobudka, czyli ćwiczenie „Niuch i puff”

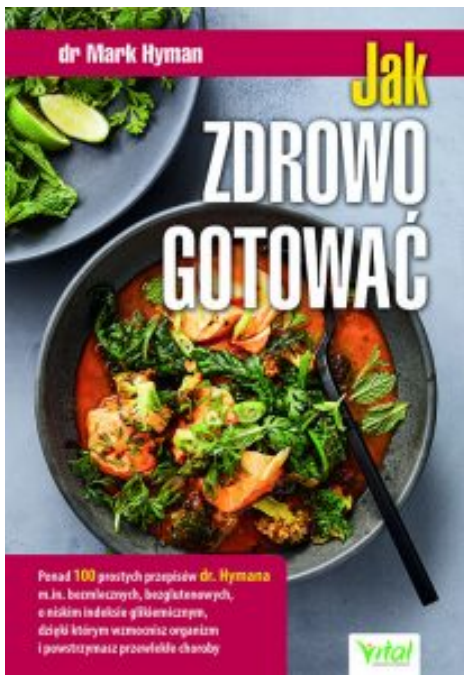
Kiedy czujesz się otumaniony i zmęczony, a masz przed sobą jeszcze jakąś pracę do wykonania, oto suficka technika, która może ci przyjść z pomocą.

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

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

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

Weź głęboki oddech, by zapewnić sobie zdrowie



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 autorską metodę leczenia, podkreśla, że można w ten sposób odmienić cały model opieki zdrowotnej. Wraz ze swoim zespołem na co dzień inspirował wielu ludzi, organizacje i całe społeczności do uzdrowienia ciała i umysłu.

Dieta pęgańska – 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 pytań – 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 pęgańskiej i dobrych tłuszczów, świeżych warzyw, orzechów, roślin strączkowych i wszelkiego rodzaju odpowiedzialnie zbieranych składników.

Jaka dieta jest najlepsza?

Niezależnie od tego, czy stosujesz dietę pęgańską, 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



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 › sałatki

Dieta › kuchnia
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 byłibyśmy w stanie przetrwać nawet najdrobniejszej infekcji. Inaczej rzecz się ma w przypadku przewlekłego stanu zapalnego. Towarzyszy on wielu, z pozoru niegroźnym, dolegliwościom oraz liczным chorobom, takim jak: otyłość (szczególnie otyłość brzuszna), choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca typu 2, insulinooporność, reumatoidalne zapalenie stawów, alergię 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 zadamy 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 Auterek – 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 przerzucasz to błędne koło niezdrowych nawyków żywieniowych. Nie będziesz mógł też wytłumaczyć się brakiem czasu.



Jeśli nie jesz ziemniaków, możesz zastąpić je pieczonym kalaflorem. 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 wątplenia, 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, alergię, problemy z wątrobą, trzustką czy 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 cierpiełeś 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 wewnętrznym spokojem. 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 › choroby

Zdrowie › relaks

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

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

Terapia bólu metodą Liebscher & Bracht

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

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

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

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

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

Dla kogo odpowiednia jest metoda Liebscher & Bracht?

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

Metoda Liebscher & Bracht pomoże ci:

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

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

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

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

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

Samoterapia bólu – bez leków i operacji



Pięć rytuałów tybetańskich

Barbara Simonsohn

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

Rozwój duchowy › świadomość
Terapie › uzdrawianie duchowe

Rozwój duchowy › medytacja
Zdrowie › relaks

ból odporność umysł zapowiedź

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

Pięć rytuałów tybetańskich – twoja droga do zdrowia i pełnej świadomości

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

Rozwój duchowy poprzez pięć rytuałów tybetańskich na zdrowie

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

Pokonaj choroby, stosując ćwiczenia tybetańskie na młodość

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

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

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

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

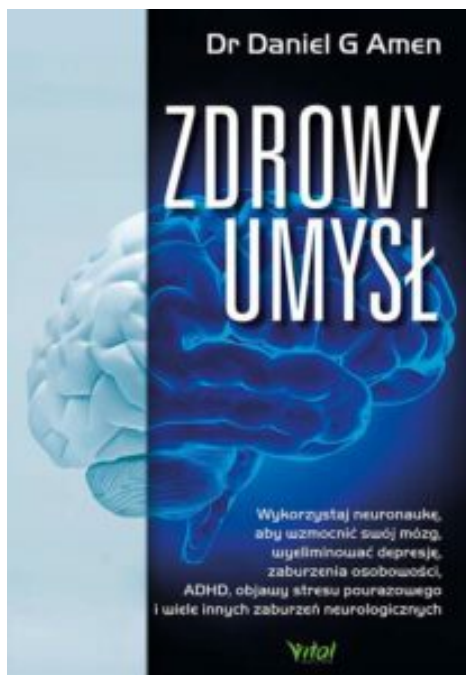
- nastroje depresyjne
- nerwowość
- niekontrolowana impulsywność
- ośpienie
- przygnębienie
- skłonność do napadów złości
- uzależnienia

- wahania nastroju
- wypalenie zawodowe (także profilaktyka)

Korzyści z wykonywania pięciu rytuałów tybetańskich

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

Mądrość mnichów z Tybetu teraz dostępna dla ciebie



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 światło 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, oczyszczania 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!



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 › stres

Zdrowie › choroby

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 – wystarczy dieta przeciwłękowa 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 ciągle 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 przeciwłękową. 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 przeciwłękowej. 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 kulinarniej. Okazuje się, że dieta wcale nie oznacza kulinarnych wyrzeczeń. Co kryje ten niezwykle poradnik? Przede wszystkim bogactwo smaków i możliwości! Przepisy na napoje wzmacniające mózg, lekkie śniadania, energetyczne lunchy 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 rąbką 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 omelet 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, szalwii czy kolendry. Nie tylko wzbogacają smak potraw, ale zawierają też mnóstwo witamin i minerałów. Zioła są podstawą każdej nowoczesnej diety i zdrowego odżywiania, ponieważ znaczna część tych roślin zawiera związki antybakteryjne i przeciwzapalne. Nie sposób też przecenić ich zdolności do usuwania toksyn z organizmu i jego ochrony przed wolnymi rodnikami, które mogą być przyczyną wielu chorób nowotworowych i autoimmunologicznych. Wypróbuj przepisy na nalewki ziołowe, herbaty i stropy. Dzięki tej książce na co dzień wykorzystasz terapie naturalne i najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki.



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

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

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



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

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

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



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

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

Wykorzystaj porady ekspertki – dyplomowanej lekarki medycyny naturalnej i licencjonowanej akupunkturzystki

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

Wypróbuj prosty i sprawdzony przepis na przeziębienie i zatłany nos

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



Z suszonych ziół przygotujesz wiele herbat. Fot. Shawn Linehan

Herbata ułatwiająca oddychanie

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

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

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

Godne zaufania ziołowe receptury dla zdrowia całej rodziny



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



 [pobierz fragment książki](#)

Uziemienie

Clinton Ober Martin Zucker Stephen T. Sinatra

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

 [Terapie › energia](#) [Zdrowie › relaks](#)
[Zdrowie › choroby](#) [Zdrowie › stres](#)
[Zdrowie › depresja](#)

 [ból](#) [ból stawów](#) [ebooki](#) [odporność](#) [stany zapalne](#)

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

Zaskakująca przyczyna twoich problemów ze zdrowiem!

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

Energia z Ziemi – uzdrawianie energetyczne poprzez uziemienie

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

Uziemienie eliminuje negatywne skutki promieniowania EMF i elektrosmogu??

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

Energia z Ziemi – jak naładować się czystą energią?

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

Jak prawidłowo wykonać uziemienie?

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

Lek jest tuż pod twoimi stopami!



 [pobierz fragment książki](#)

Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka

Chris Wark

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

 [Szczęście > emocje](#) [Szczęście > afirmacje](#)
[Terapie > afirmacje](#) [Zdrowie > pozytywne myślenie](#)
[Zdrowie > choroby](#)

 [ebooki](#) [nowotwór](#) [terapię naturalne](#) [zdrowe odżywianie](#)  [zapowiedź](#)

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

Jak wygrać z rakiem – emocje w walce z rakiem

Kiedy słyszysz od lekarza, że zdiagnozowano u ciebie raka, emocje sięgają zenitu i kolana ci się uginają. Taka informacja wbija w ziemię, wyracając 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



[pobierz fragment książki](#)

Co jeść, aby być zdrowym

dr Mark Hyman

Tytuł oryginału: Food Fix: How to Save Our Health, Our Economy, Our Communities, and Our Planet--One Bite at a Time

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie



choroby autoimmunologiczne

odporność

zdrowe odżywianie



zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-875-8; Cena katalogowa: 74.70 zł; Ilość stron: 448; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Co jeść, aby cieszyć się zdrowiem? Sprawdź, czy zdrowo się odżywasz

Od tego, co jemy, zależy nasze zdrowie. Czy jesteś przekonany, że zdrowo się odżywasz? Choroby przewlekłe są obecnie największym zagrożeniem dla rozwoju gospodarki na całym świecie. Schorzenia wywołane stylem życia, takie jak choroby serca, cukrzyca i rak, zabijają 50 milionów ludzi rocznie – prawie dwa razy więcej niż choroby zakaźne. **Wiele osób zmaga się ze stanem przedcukrzycowym** lub cierpi na cukrzycę typu 2. Przekonaj się, czy na pewno wiesz, co jesz, aby nie wpaść w pułapkę żywieniową.

Model żywienia – czy wiesz, co jesz?

Istnieje obszar, w którym zbiegają się wszystkie najważniejsze sprawy współczesnego świata: obowiązujący model żywienia. Tworzą ją metody produkcji, dystrybucji i promocji produktów spożywczych, a także nasze wybory żywieniowe, marnowanie żywności oraz polityka żywnościowa, która sprowadza na świat niewyobrażalne cierpienie i niszczy nasz kapitał ludzki, społeczny i ekonomiczny, a także prowadzi do destrukcji środowiska naturalnego. **To jedzenie nas zabija.** Choroby autoimmunologiczne, cukrzyca, brak odporności, choroby serca i przewlekłe – to najczęstsze przyczyny śmierci w obecnych czasach, a wpływ na to ma jakość pożywienia.

Autorytet w dziedzinie zdrowego odżywiania, dr Mark Hyman, ostrzega

Autor tej książki jest lekarzem. Jego głównym zadaniem jest uwalnianie ludzi od cierpienia i chorób. Jako lekarz medycyny funkcjonalnej skupia się na pierwotnych przyczynach schorzeń i postrzega ciało jako swoisty ekosystem. Dieta jest podstawową przyczyną śmierci, niepełnosprawności i cierpienia. Na przestrzeni ostatnich 100 lat, a jeszcze bardziej ostatnich 40 lat, nasza żywność uległa ogromnej przemianie. Spożywamy coraz więcej wysokoprzetworzonych produktów powstających na bazie zbóż (pszenicy, kukurydzy, soi). Jeśli zła dieta i żywność pozbawiona wartości odżywczych jest naszym największym zabójcą, to dlaczego wciąż ją spożywamy?

Możesz zadbać o siebie, środowisko i planetę

Zdobyta przez Autora wiedza, zawarta w tej książce, z pewnością wywoła szok i przerażenie. Skłoni też do działania i zmian wadliwego systemu produkcji żywności, który powoli niszczy ludzi i środowisko. Skłoni cię do stworzenia nowego modelu żywienia, który dostarczy pełnowartościowej, bogatej w składniki odżywcze żywności. Zdrowe odżywianie sprawi, że zwalczysz głód i problem otyłości. **Nowy model żywienia** pomoże ci rozwiązać najtrudniejsze problemy, czyli choroby, takie jak cukrzyca, otyłość, brak odporności, choroby autoimmunologiczne. Dzięki nowemu modelowi żywieniowemu możesz odbudować ekosystem i glebę. Ponadto możesz ochronić ograniczone zasoby wodne, zmniejszyć zanieczyszczenie środowiska oraz bioróżnorodność i zapobiec zmianom klimatycznym.

Zmień model żywienia, a pozbędziesz się chorób

Najpotężniejszym narzędziem umożliwiającym zatrzymanie światowej epidemii chorób chronicznych jest pożywienie. To, co jesz wpływa również na ocalenie środowiska naturalnego, cofnięcie zmian klimatycznych, uporać się z problemem biedy i niesprawiedliwości społecznej i ożywienie ekonomii. Rośliny, które hodujemy, sposób, w jaki to robimy, oraz to, co decydujemy się jeść każdego dnia, ma ogromny wpływ nie tylko na obwód naszej talii, ale także na planetę i światową gospodarkę. Jeśli zaczniesz od siebie i zmienisz produkty, które jesz, ocalisz swoje zdrowie i planetę.

Czy wiesz, co jesz?



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 **badan 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 **oczyszczisz 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 psychosomatyce**. 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 **terapię naturalną** ograniczającą 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.

Zdrowy sen, lepsze życie!



 [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 biegunk 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 diety opartą na spożywaniu wyłącznie wysokiej jakości produktów pochodzenia zwierzęcego. W tym praktyczne porady, **jak unikać 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 biegunk 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 wpływających 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 unikać błędów w stosowaniu ?

Autor rozwiewa również wszelkie wątpliwości dotyczące poziomu cholesterolu, ilości spożywanych białek i tłuszczu czy liczby posiłków w ciągu dnia oraz codziennej aktywności fizycznej. Przede wszystkim dowiesz się, jak unikać typowych błędów popełnianych przez osoby, które rozpoczynają swoją przygodę z **dietą mięsną**. Jak każda zmiana sposobu odżywiania, 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 obszeremu 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 nieszablonywym 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 chwali 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 zmagają się z nimi blisko 70 milionów ludzi. Kompulsywne objadanie się odbija się znacząco na naszym zdrowiu, nie tylko fizycznym, ale też emocjonalnym i duchowym.

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

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

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

Dzięki ćwiczeniom integracyjnym, pisaniu dziennika i medytacjom, zawartym w tym poradniku, przestaniesz toczyć bitwy ze swoim ciałem i jedzeniem. Zajadanie problemów przestanie być twoim stylem życia. Zmienisz zupełnie swoje nastawienie do jedzenia, zdasz się na wewnętrzną intuicję i w pełni zaakceptujesz swoje ciało. Jak pokonać zajadanie emocji i nawracające epizody objadania się? Potrzebujesz głębszej 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 poświęcisz czas wyłącznie sobie i zrozumieniu emocji, które się w tobie kłębią. Przekonaj się, jak to działa. Twój umysł sam uzdrowi ciało. Zaufaj mu.

Skończ z dietą, odzyskaj kontrolę nad ciałem i zdrowiem



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

dr John E. Sarno

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

[Szczęście › emocje](#)
[Zdrowie › psychosomatyka](#)
[Zdrowie › choroby](#)
[Zdrowie › psychologia](#)
[Zdrowie › stres](#)

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

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

Choroby tworzy twój umysł i twoje emocje

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

Odkryj związek ciała z umysłem i wyeliminuj przewlekły ból mięśni

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

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

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

Skuteczne techniki uwalniania negatywnych emocji

Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, w jaki sposób emocje i choroby są ściśle ze sobą powiązane. Przekonasz się, jak powszechne problemy zdrowotne są kreowane przez umysł i jak mogą być przez niego wyleczone. Autor uświadamia istotę zachowania harmonii pomiędzy ciałem a umysłem, które jest źródłem zdrowia. Przedstawia skuteczne metody uwalniania negatywnych, tłumionych emocji, takie jak: codzienne refleksje, medytacje, afirmacje czy wdrożenie aktywności fizycznej. Dzięki nim, bez lekarstw, terapii fizycznej 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



 pobierz fragment książki

Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni

Vadim Kortunov

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



Terapie › masaż

Zdrowie › relaks

Zdrowie › choroby



ból

ból stawów

mięśnie stawy i kości

pielęgnacja ciała

zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-833-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x

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

Samomasaż – ponad 40 technik, które uwolnią Cię od bólu

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

Techniki i terapie samomasażu dla każdego

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

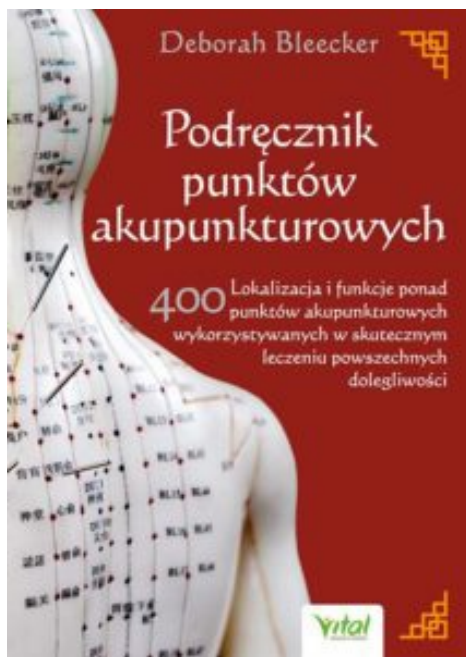
Korzyści, jakie możesz czerpać z samomasażu na mięśnie, stawy i kości

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

Skutki stosowania poszczególnych metod samodzielnego masażu

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

Samomasaż – skuteczny i najtańszy sposób na zdrowie



 pobierz fragment książki

Podręcznik punktów akupunkturalnych

Deborah Bleeker

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

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

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

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

Akupunktura – jedna z 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 akupunkturalne w ciele, potrafi uleczyć dolegliwości, z którymi współczesna medycyna nie zawsze sobie radzi. Akupunktura pomaga organizmowi w samouzdrawianiu. Jeżeli w swoim życiu byłeś w pełni zdrowy, Twój organizm wie, jak się uzdrowić. Po prostu potrzebuje bodźca, który rozpocznie ten proces.

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

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

Jak samodzielnie zlokalizować punkty akupunkturalne

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

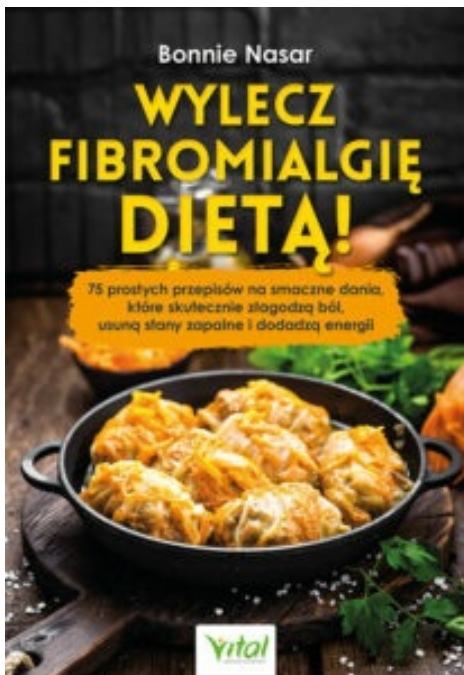
Akupunktura ucha, punkty akupunkturalne a akupresura

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

Interesujesz się terapiami naturalnymi? To obowiązkowa pozycja w domowej bibliotece

Ból, zmęczenie, stres, zaburzenia emocjonalne, problemy trawienne, kaszel, lęk, refluks, zatłokane 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 trawienno – Ci doskwiera. Pracujesz na punktach, które regulują trawienie, a organizm leczy się sam. Ty odzyskujesz zdrowie! Dzięki temu kompletnemu podręcznikowi wykonywanie akupunktury czy akupresury nie będzie stanowiło problemu. Informacje i wskazówki Autorki przedstawione są rzetelnie i jasno, co czyni tę książkę łatwą do odczytania także dla początkujących w tej terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Zaufaj terapii znanej od tysięcy lat i odzyskaj zdrowie



 pobierz fragment książki

Wylecz fibromialgię dietą!

Bonnie Nasar

Tytuł oryginału: The 30-Minute Fibromyalgia Cookbook: 75 Quick and Easy Anti-Inflammatory Recipes

 Dieta > zdrowe odżywianie
Zdrowie > choroby

Dieta > kuchnia

 [ból](#) [stany zapalne](#) [terapię 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;

Leczenie fibromialgii – dieta i zdrowe odżywianie sposobem na przewlekły ból

Lekarze i naukowcy wciąż nie są zgodni co do przyczyn fibromialgii. Problemów nastrocza 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 dezorganizować 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 bołą 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 › oczyszczanie wątroby
Zdrowie › relaks

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dowiedz się, dlaczego dieta na reset metabolizmu działa skutecznie

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

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

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

– JJ Virgin, CNS, autor bestsellerów New York Timesa

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

– dr Izabella Wentz, autorka bestsellera New York Timesa

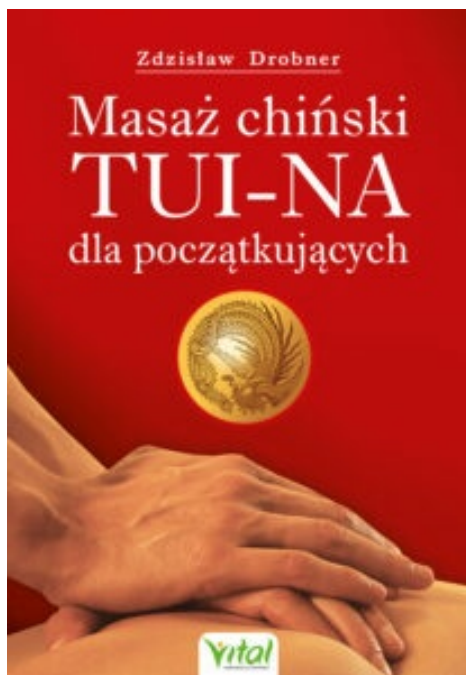
„Uważamy naszą wątrobę za coś zwyczajnego, ale jest ona kluczem do naszego metabolizmu. Dr Christianson ujawnia sekretne życie twojej wątroby i pokazuje, jak możesz ją zoptymalizować na całe życie dzięki diecie zresetowanej metabolizmem”.

– Sara Gottfried, MD, autorka bestsellerów New York Timesa

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

– Dr Kellyann Petrucci, autorka bestsellerów New York Timesa

Zastosuj skuteczne oczyszczanie wątroby i schudnij dzięki naturalnej terapii



 [pobierz fragment książki](#)

Masaż chiński Tui-Na dla początkujących

Zdzisław Drobner

 Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

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

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

Przystępny podręcznik dla masażyści – 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 masażyści – zarówno profesjonalistów, jak i amatorów. Niezależnie od stopnia zaawansowania zawodowego praktyczne wskazówki na pewno wzbogacą twój warsztat terapeutyczny.

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

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

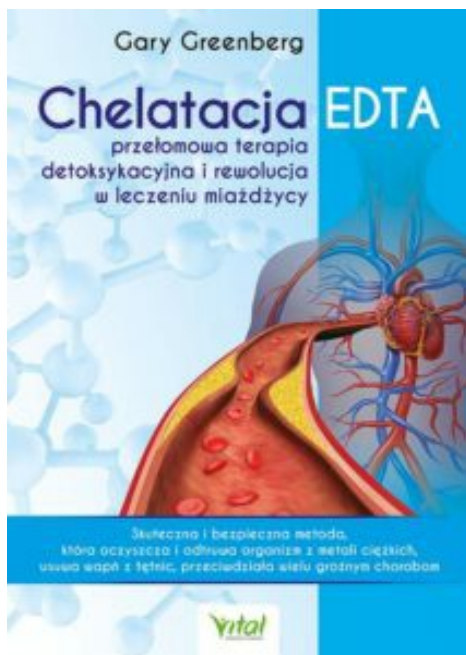
Tradycyjna Medycyna Chińska na współczesne choroby i dolegliwości

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



 [pobierz fragment książki](#)

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;

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 złoży prowadzące do miażdżycy, groźnej choroby układu krążenia. Potrafi się ona rozwijać długo i podstępnie, skutkując zwiększeniem tętnic wieńcowych i grożąc zawałem serca oraz udarem mózgu.

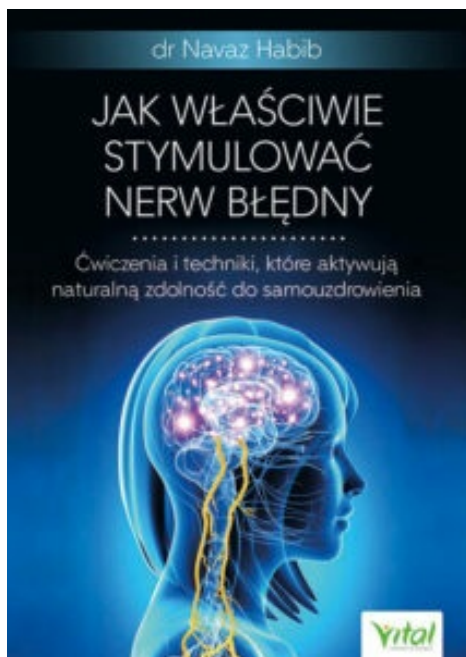
Bezpieczny i skuteczny sposób na podwyższony poziom cholesterolu, który wpływa na rozwój miażdżycy

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 pozbadź 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.

Skuteczne ćwiczenia na stymulowanie nerwu błędnego



 pobierz fragment książki

Akupresura – prosta i skuteczna metoda uzdrawiania

dr Franz Wagner

Tytuł oryginału: Akupressur: Heilung auf den Punkt gebracht

 Terapie › akupresura
Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

 ból ebooki meridiany mięśnie stawy i kości

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

Akupresura – metoda uzdrawiania według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Twoim domu

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

Meridiany – system kanałów, który powinienś znać

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

Jak sprawić, aby energia życiowa płynęła

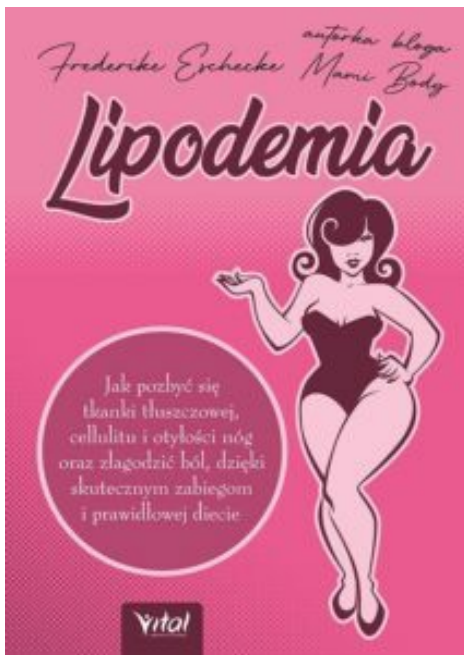
Gdy jesteś zdrowy, Twoja życiowa energia qi płynie równomiernie kanałami energetycznymi. Jednocześnie pozostają w równowadze energetycznej obie podstawowe biegunowe siły – yin i yang, reprezentujące wszystkie pary przeciwieństw życia – na przykład kobiecość i męskość, ciemność i jasność, miękkość i twardość.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

Powstrzymaj ból poprzez akupresurę w domu i odzyskaj zdrowie

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

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

Samoleczenie dzięki akupresurze



 pobierz fragment książki

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
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
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;

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 nabrzmięte 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, uczyła 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 odciążać 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 obręzków i poprawią przepływ krwi. Z książki dowiesz się, jak je dopasować, wybrać, a nawet prawidłowo założyć.

Zmiany w diecie i zdrowe odżywianie spowolnią i złagodzą obrzęk tłuszczowy

Oprócz odpowiedniego rodzaju aktywności fizycznej, terapii naturalnych jak drenaż limfatyczny, ogromnie ważną rolę odgrywa też dieta i sposób odżywiania. 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 odżywiania 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”

♦ Susan Weis-Bohlen ♦



[pobierz fragment książki](#)

Ajurweda dla początkujących

Susan Weis-Bohlen

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

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

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › medytacja
Zdrowie › relaks

ebooki jak prawidłowo oddychać terapie naturalne układ trawienny
zdrowe odżywianie

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

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

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

Zastosuj proste praktyki ajurwedy, aby uzdrowić ciało i umysł

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

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

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

Terapie naturalne i zdrowe odżywianie – wykorzystaj moc organizmu do samouzdrawiania

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

Ajurweda dla początkujących – łatwo i skutecznie zmienisz swój styl życia

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

Dowiedz się, co eksperci sądzą o książce:

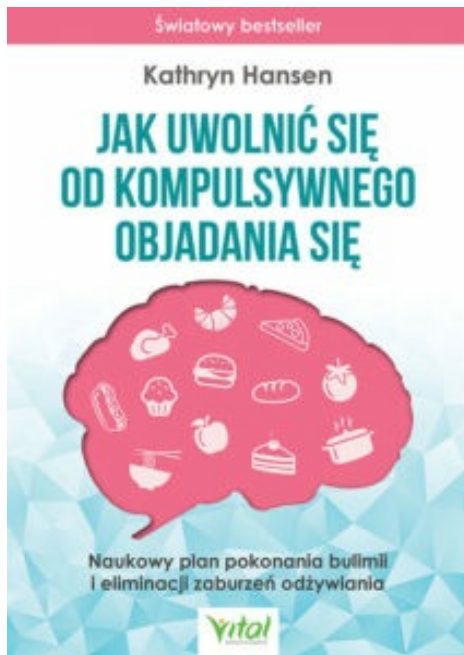
„*Ajurweda dla początkujących* przedstawia jej Czytelnikom koncepty i praktyki, które można stosować w życiu codziennym, bez uprzedniego przygotowania czy dodatkowych nakładów. Ponadto Susan Weis-Bohlen dzieli się z Czytelnikami głębszymi aspektami tej potężnej ścieżki uzdrawiania, której tajniki zgłębia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

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

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

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

Ajurweda – prosta recepta na poprawę zdrowia i samopoczucia



Jak uwolnić się od kompulsywnego objadania się

Kathryn Hansen

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

Szczęście › emocje
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › depresja

ebooki mózg umysł zdrowe odżywianie

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

Jak zaprogramować mózg i uwolnić się od nadmiernego objadania się?

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

Czy bulimia jest chorobą umysłu?

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

Autorski plan wyzdrowienia pozwalający zerwać z kompulsywnym objadaniem się i dietami

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

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

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

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

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

Wygraj z kompulsywnym objadaniem się



 pobierz fragment książki

Co jeść, aby dłużej żyć

dr James DiNicolantonio dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Longevity Solution: Rediscovering Centuries-Old Secrets to a Healthy, Long Life

 Dieta > zdrowe odżywianie
Zdrowie > choroby

Dieta > odchudzanie

 ebooki  oczyszczanie organizmu  odporność

ISBN: 978-83-8168-727-0 ; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

Odkryj sekret długowieczności

Wielu ludzi sądzi, że sekrety długowieczności tkwią w najnowszych fenomenalnych technologiach albo najlepszych suplementach. Jednak tajniki zdrowego starzenia się przekazywane są nam z pokolenia na pokolenie od stuleci. Ta książka odkrywa na nowo te starożytne, zapomniane tajemnice i znajduje ich potwierdzenia w aktualnych odkryciach z dziedziny biologii i medycyny. Najnowsze badania, zaprezentowane w tej książce, ukazują naukowe dowody skuteczności starożytnych praktyk promujących długowieczność, takich jak ograniczanie kalorii, optymalizacja białka w diecie, picie herbaty, kawy i czerwonego wina oraz spożywanie większej ilości soli i naturalnych tłuszczów.

Czy można zdrowo się starzeć?

Znany naukowiec zajmujący się badaniami sercowo-naczyniowymi i doktor farmacji, dr James DiNicolantonio, we współpracy z czołowym lekarzem i autorem bestsellerów, dr. Jasonem Fungiem, w tej książce odkrywają sekrety zdrowego starzenia się. Korzystając z zebranych przez lata badań medycznych i praktyki klinicznej, przedstawiają pięć prostych, łatwych do wykonania kroków, które możesz teraz podjąć, aby żyć dłużej, pełniej i zdrowiej. Prezentowane przez Autorów zalecenia to nie najnowsze trendy, tylko wypróbowane i sprawdzone praktyki. Stosowano je już kilka tysięcy lat temu i tradycyjnie uznawano za ważne aspekty dobrego samopoczucia i zdrowia. Już starożytni wiedzieli, że to wszystko działa, ale współczesna nauka dopiero teraz odkrywa dlaczego. Sekrety długowieczności były cały czas w zasięgu ręki, a my po prostu nie wiedzieliśmy, gdzie ich szukać.

Poznaj prawdę o soli

Być może uważasz, że przestrzeganie narodowych wytycznych żywieniowych jest słuszne i zapewni Ci zdrowie. Brzmiały one: „mniej soli, więcej olejów roślinnych, więcej węglowodanów”. Niestety, lata badań nad układem sercowo-naczyniowym i lata praktycznego doświadczenia klinicznego Autorów dowodzą, że te zalecenia są niemal całkowicie błędne. Na przykład, spożywanie posiłków na bazie wysoko rafinowanych węglowodanów wpędzi Cię w niekończący się cykl podniesionego i obniżonego poziomu glukozy we krwi. To z kolei powoduje potrzebę spożywania tych produktów (stan znany jako uzależnienie od węglowodanów), a przede wszystkim choroby. Wytyczne dietetyczne nie wspominają też o tym, że Japończycy i inni długowieczni Azjaci jedzą potrawy z owoców morza o wysokiej zawartości soli i unikają rafinowanych olejów roślinnych, postępując dokładnie przeciwnie do zaleceń.

Przerwany post – zasady i skuteczność w odchudzaniu i oczyszczaniu organizmu

Proste zmiany w diecie mogą pomóc Ci przerwać cykl uzależnienia od węglowodanów, podkręcić metabolizm, oczyścić organizm, a przede wszystkim uruchomić geny długowieczności. Przerwany post to prosty i skuteczny przykład opisanej w książce zmiany. Post pomoże Ci zresetować metabolizm, pozwalając nowym, lepszym komórkom i białkom zastąpić te starsze. Proces ten nazywa się autofagią i może on wydłużyć Twoje życie, wzmocnić odporność, oczyścić organizm, wpłynąć na odchudzanie, pokonać choroby.

Niebieskie strefy – dieta ludzi długowiecznych i zdrowych

Poznasz również wzorce żywieniowe powszechnie występujące w długowiecznych populacjach, tak zwanych niebieskich strefach, takie jak picie czerwonego wina, herbaty i kawy. Są one łatwe do naśladowania i sprzyjają zarówno zdrowiu, jak i długowieczności. Ludzie żyjący w niebieskich strefach nie zapadają na choroby chroniczne, cieszą się zdrowiem i odpornością nawet po osiągnięciu 100 lat. Ich dieta polega na zdrowym odżywianiu się i oparta jest na regionalnych produktach. Prowadzą oni aktywny tryb życia i dlatego nie muszą się odchudzać.

Jak zdrowo się starzeć – pięć kroków

Powinieneś wiedzieć, że optymalizacja ilości i źródła białka zwiększa szanse na starzenie się w zdrowy sposób. Jeśli dodasz do tego inne dobrze znane zdrowe praktyki – takie jak ćwiczenia; przerwany post; unikanie przetworzonej, śmieciowej żywności; jedzenie naturalnej, nieprzetworzonej żywności; picie zielonej herbaty, kawy, czerwonego wina; spożywanie wysokiej jakości soli, kwasów omega-3, glicyny, kolagenu i magnezu – otrzymasz skuteczny przepis na długowieczność. Jednak nie istnieje jeden sekret zdrowego starzenia się i

długowieczności. Ludzie, którzy mieszkają w różnych niebieskich strefach, wybrali zupełnie inne ścieżki do osiągnięcia sędziwego wieku w zdrowiu. Jednak wszystkie te ścieżki mają wspólne elementy w dziedzinie żywienia. Poznasz pięć kroków, które opracowali Autorzy, związanych z oczyszczaniem organizmu, zdrowym odżywianiem, dietą i odpornością. Zastosowanie większości (lub wszystkich) z tych kroków może radykalnie poprawić ogólny stan Twojego zdrowia.

Przejmij kontrolę nad zdrowym starzeniem się!



 pobierz fragment książki

50 najpopularniejszych roślin dziko rosnących

Astrid Süßmuth Claudia Gassner Roland Spiegelberger
Steffen Guido Fleischhauer Viola Nehrbaß

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

 Dieta › witaminy
Terapie › zioła
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby
Dieta › kuchnia
Dieta › wegetarianizm

 ebooki oczyszczanie organizmu odporność terapie naturalne zdrowe odżywianie

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

Zioła lecznicze – poznaj 50 najpopularniejszych roślin

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

Zioła, które leczą – jak je rozpoznać

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

Ziołolecznictwo – lecznicze zastosowanie ziół w terapiach naturalnych

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

Zdrowe odżywianie, czyli zioła w diecie – nie tylko wegańskiej

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

Poznaj zioła, które leczą i zwalczają choroby

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

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

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

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

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

Rośliny lecznicze, które warto mieć w domu



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

Grażyna (Grace) Tallar



Szczęście › emocje

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › zioła

Dieta › preparaty prozdrowotne

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby



nowotwór

oczyszczanie organizmu

odporność

zdrowe odżywianie

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

 pobierz fragment książki

Co zrobić, gdy diagnoza: rak burzy Twoje życie?

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

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

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

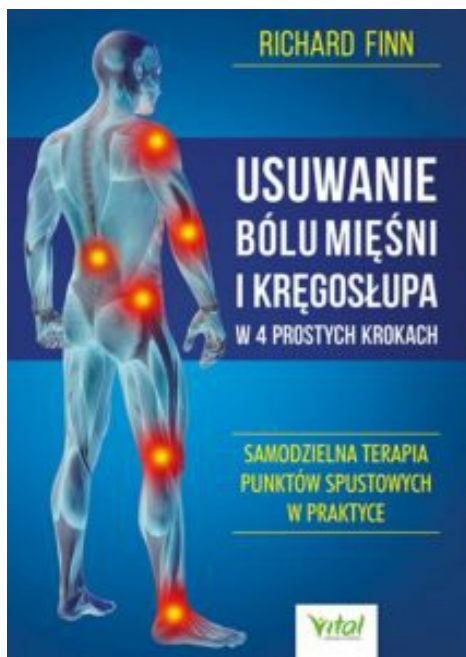
Kompletna instrukcja, aby pokonać raka

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

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

Właśnie tak. Autorka wyjaśnia, jak uwolnić swoje emocje i zbudować siłę emocjonalną poprzez modlitwę i 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!



 pobierz fragment książki

Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach

Richard Finn

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

 Terapie › akupresura
Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

 ból masaż powięzi mięśnie stawy i kości terapie naturalne

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

Dowiedz się, jak złagodzić ból dzięki terapii punktów spustowych

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

Czym są punkty spustowe?

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

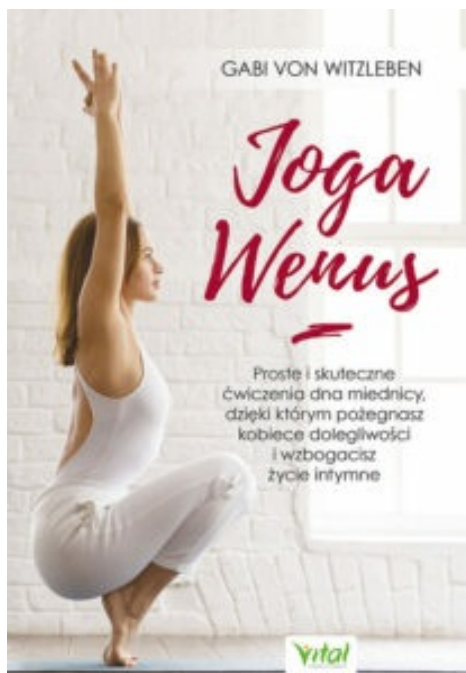
Na czym polega terapia punktów spustowych?

Podstawą terapii punktów spustowych i drogą do przywrócenia zdrowia – podobnie jak w przypadku masażu powięzi czy akupresury – jest właściwie wywierany nacisk. To doskonały sposób na ból mięśni. Wydłuża on skurczone włókna mięśniowe i powoduje uwalnianie w mózgu naturalnych substancji przeciwbólowych. Częste dotykane 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

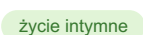
Joga Wenus

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!



 pobierz fragment książki

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;

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, czasochłonności i 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 pożądanego celu. 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 sprawiają, 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.

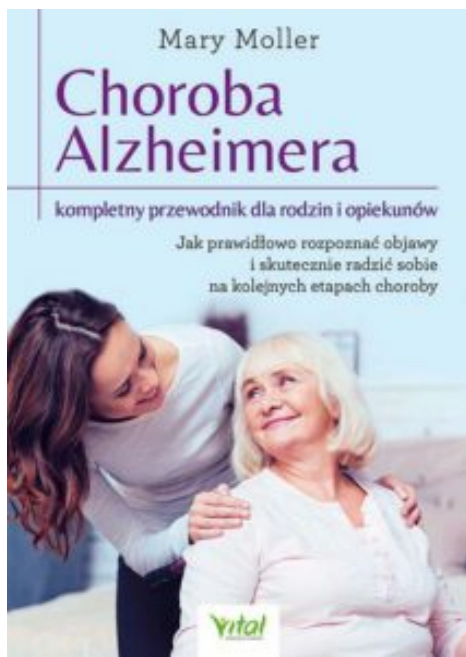
Kalistenika w domu – sposób na oszczędzenie czasu i pieniędzy

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, ćwiczyć będziesz, kiedy chcesz. Cele wyznaczasz samodzielnie. Dla niektórych ćwiczenia kalisteniczne będą sposobem na wzmocnienie mięśni i zwiększenie siły. Inni dzięki ćwiczeniom z wykorzystaniem własnego ciężaru szukają 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 – brzuszego), 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



Choroba Alzheimera – kompletny przewodnik dla rodzin i opiekunów

Mary Moller

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

Szczęście › komunikacja
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Szczęście › samotność
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › stres

Alzheimer ebooki mózg relacje starzenie

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

 pobierz fragment książki

Choroba Alzheimera – zbroja XXI wieku

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

Etapy choroby Alzheimera – dowiedz się o chorobie jak najwięcej

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

Jak dobrze przygotować się do roli opiekuna?

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

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

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

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

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

Choroba Alzheimera – zorganizuj codzienną opiekę i skorzystaj ze sprawdzonych rad

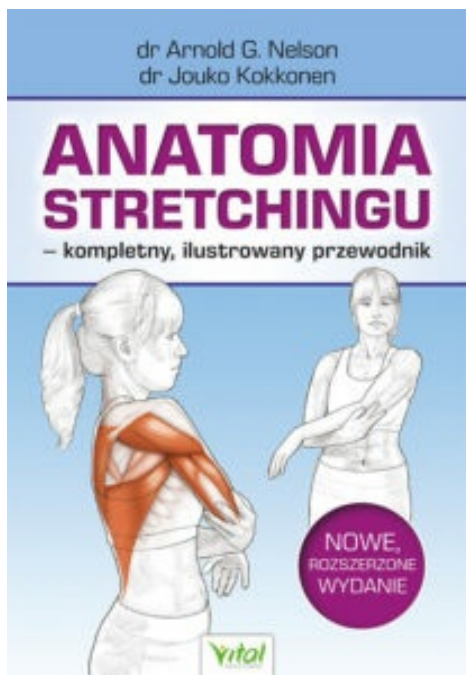
Autorka podpowie Ci, jak urządzić mieszkanie bliskiej osoby i zadbać o jej bezpieczeństwo. Dodatkowo, dowiesz się, jakie pytania stawiać lekarzowi podczas kolejnych wizyt oraz gdzie szukać wsparcia dla opiekunów chorych na Alzheimera. Zyskasz informacje, które pomogą Ci

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

Dzięki temu przewodnikowi:

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

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



 [pobierz fragment książki](#)

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 › relaks

Zdrowie › odmładzanie
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;

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 Jouko Kokkonen prezentują nowe, rozszerzone wydanie słynnego bestsellera *Anatomii 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 także 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 powinny wykonywać się dokładnie i powoli. Bez gwałtownych ruchów. Utrzymując przy tym odpowiednie napięcie mięśni, które nie powinno sprawiać żadnego bólu.

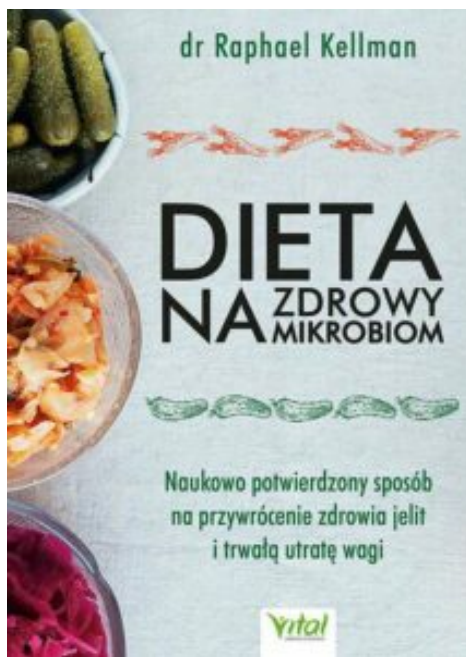
Wiedza z dwóch dziedzin w jednej książce! Wzmocnij ciało i zagwarantuj sobie zdrową aktywność fizyczną

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



 pobierz fragment książki

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;

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.

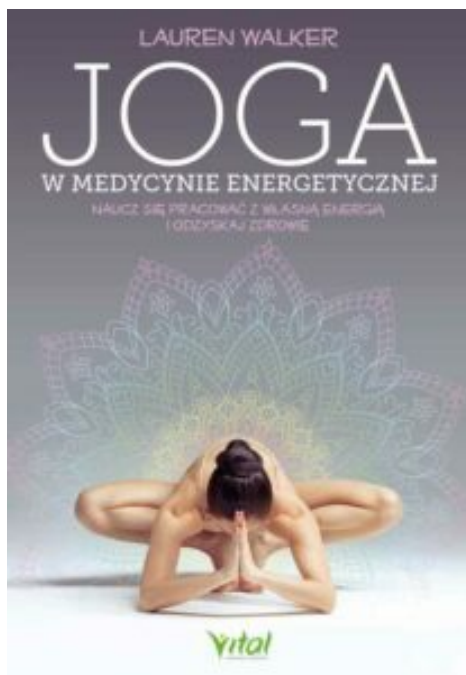
Co przyspiesza metabolizm i spalanie tłuszczu?

Dzięki zdrowemu odżywianiu i spożywaniu fermentowanej żywności Twój metabolizm przyspieszy i bez zbędnego wysiłku będziesz tracić na wadze. Zaczynij 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



 [pobierz fragment książki](#)

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;

Joga energetyczna – odzyskaj harmonię na każdym poziomie

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

Terapie naturalne medycyny energetycznej, które uzdrawiają ciało i duszę

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

Praca z energią – jak oczyścić organizm i energię?

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

Jak Twój umysł wpływa na Twoje ciało?

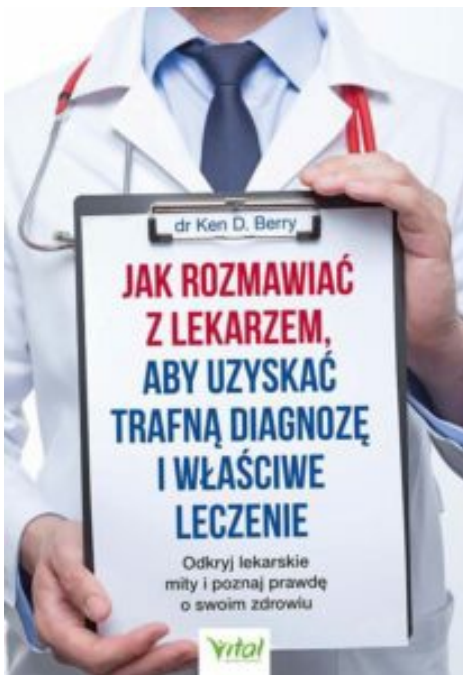
Dzięki tej książce nauczysz się, jak pielęgnować ciało i równocześnie być strukturą energetyczną. Poznasz także sztukę poruszania się w ciągle zmieniającym się świecie tak, aby nie zaliczać upadków. Umiejętne radzenie sobie z przeciwnościami jest niezbędne do zachowania zdrowia ciała i ducha. W jodze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

EMjoga – praktyki medycyny energetycznej

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

W tym łatwym do wykorzystania poradniku znajdziesz:

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



 pobierz fragment książki

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

terapię naturalną

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;

Dlaczego liczba chorujących na raka, cukrzycę, alergię czy choroby autoimmunologiczne stale rośnie?

Medycyna stale się rozwija, lekarzy przybywa, a mimo to liczba chorujących na raka, cukrzycę, alergię 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, alergię, 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 otyłości. 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



 pobierz fragment książki

Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit

dr Inna Lukyanovsky

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

 Dieta > zdrowe odżywianie
Zdrowie > choroby

Terapie > oczyszczanie jelit

 ebooki mikrobiom oczyszczanie organizmu układ trawienny

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

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

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

Dieta na nieswoiste zapalenie jelit i oczyszczanie organizmu to podstawa zdrowia

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

Wreszcie możesz odzyskać zdrowie i pozbyć się uciążliwych objawów chorób jelit

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

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



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 odpowiedzią 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 walce 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

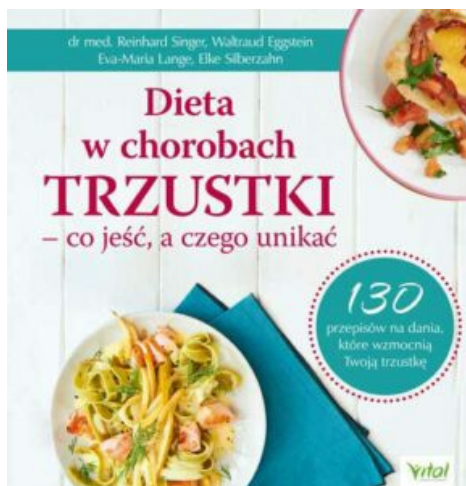
Przeziębienie, które złapałeś rok czy dwa lata temu, może odpowiadać za to, że w tym roku jesteś zdrowy i nietknięty przez COVID-19. Choć wiele rządów i przedstawicieli publicznej służby zdrowia utrzymuje, że potrzebujemy szczepionki, zanim będziemy mogli powrócić do

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 pogrąży 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 wspomaganie 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. Wpłyne ona korzystnie na regenerację naszej trzustki, wspomogą jej pracę, a także wzmocni układ trawienny i zwiększy odporność.

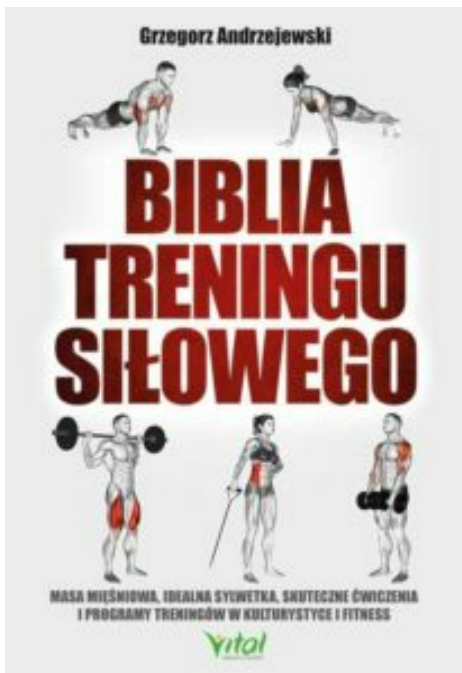
Dieta trzustkowa – prawidłowe jedzenie i zdrowe odżywianie w chorobach trzustki

Autorzy – lekarze, dietetycy i nauczyciele żywienia – wyjaśniają w tym przewodniku, co jest zdrowe dla trzustki, i co powinniśmy jeść, a czego unikać. Prezentują dietę trzustkową. W jej skład wchodzi 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 › kobieta

Zdrowie › mężczyzna

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 szczególnie 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 profesjonalści mówią o książce?

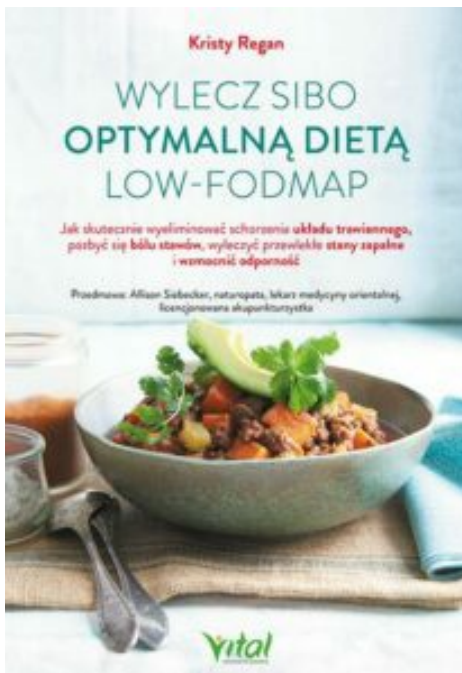
Szczerze i gorąco zachęcam do zapoznania się z tą pozycją książkową. Dostarcza potężnej dawki niezwykle użytecznej wiedzy treningowej, dzięki której wasza droga do wymarzonej sylwetki będzie prosta, krótka i bezpieczna. – Nikoletta Sularz – mistrzyni świata Wellness Fitness IFBB, mistrzyni świata juniorów, 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 fitnesssek – 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!



 [pobierz fragment książki](#)

Wylecz SIBO optymalną dietą low-FODMAP

Kristy Regan

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie jelit

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

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

Dowiedz się, jak wesprzeć leczenie SIBO dietą low-FODMAP

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

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

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

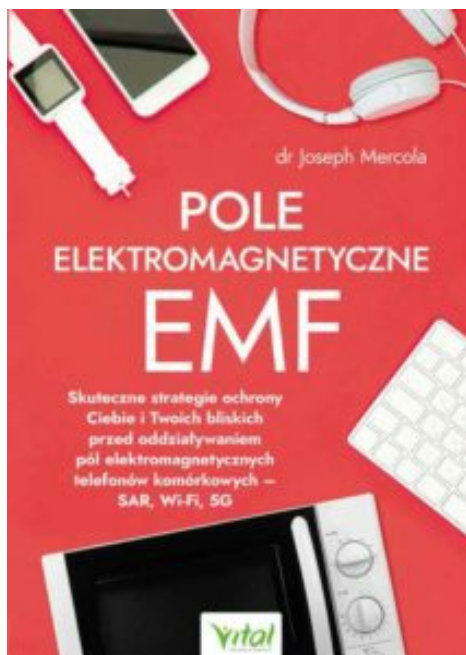
Leczenie SIBO w 4 tygodnie? Poznaj prostą i skuteczną dietę eliminującą złe bakterie w jelitach

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

Jedzenie, które sprawdza się w leczeniu SIBO

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

Pokonaj SIBO dietą!



 pobierz fragment książki

Pole elektromagnetyczne EMF

dr Joseph Mercola

Tytuł oryginału: EMF*D: 5G, Wi-Fi & Cell Phones: Hidden Harms and How to Protect Yourself

 Zdrowie > depresja

Zdrowie > choroby

 [Alzheimer](#) [ebooki](#) [nowotwór](#)

ISBN: 978-83-8168-587-0; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 cm x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Promieniowanie elektromagnetyczne PEM. Czy jest i czy naprawdę nam zagraża?

Pola elektromagnetyczne (inaczej PEM lub EMF) są niewidoczne dla Twoich oczu. Niektóre ich źródła mają pochodzenie naturalne, na przykład światło słoneczne. Inne zostały stworzone przez człowieka – energia używana do podgrzewania jedzenia w kuchence mikrofalowej. Tego rodzaju PEM są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą wywoływać schorzenia, takie jak nowotwory, choroba Alzheimera czy depresja. Niestety, niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę! Odkryj, czym jest promieniowanie elektromagnetyczne i w jaki sposób zagraża zdrowiu oraz życiu Twojej rodziny. Dowiedz się, jak skutecznie ochronić się przed działaniem szkodliwych pól elektromagnetycznych, wyeliminować źródła elektrosmog oraz brudnej elektryczności.

Główne źródła PEM w Twoim domu!

Każdego dnia jesteśmy otoczeni przez urządzenia emitujące szkodliwe pola elektromagnetyczne:

- telefony komórkowe,
- laptopy,
- tablety,
- routery Wi-Fi,
- kuchenki mikrofalowe,
- urządzenia z technologią Bluetooth: słuchawki, sprzęt do pomiaru aktywności fizycznej, klawiatury, myszy bezprzewodowe, drukarki, nianie elektroniczne, aparaty słuchowe, konsole i kontrolery do gier, wszelkie „inteligentne” urządzenia, wliczając w to w zasadzie każdy nowy model telewizora,
- inteligentne liczniki prądu, gazu i wody.

To tylko najpopularniejsze urządzenia emitujące PEM. Rozejrzyj się wokół siebie, niezależnie, czy jesteś w domu, czy w pracy, prawdopodobnie używasz ich każdego dnia! Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz rezygnować ze swojego smartfona czy laptopa podłączonego do Wi-Fi! Wystarczy, że podejmiesz odpowiednie działania, mające na celu zmniejszenie Twojej ekspozycji na promieniowanie, którego wpływ rośnie wraz z rozwojem technologicznym.

Poznaj FAKTY dotyczące 5G i promieniowania elektromagnetycznego

Dr Joseph Mercola to światowej sławy autorytet w dziedzinie zdrowia oraz autor wielu bestsellerów *New York Timesa*. W tej książce zebrał najnowsze badania naukowe oraz opracowania z literatury fachowej i w prosty oraz rzetelny sposób opisał niebezpieczeństwa związane z PEM. Dzięki tej książce zrozumiesz, czym są pola elektromagnetyczne, elektrosmog, brudna elektryczność i fakty na temat 5G. Odkryjesz źródła promieniowania, a także dowiesz się, w jaki sposób oddziałuje ono na zdrowie Twoje i Twoich najbliższych.

Nadwrażliwość elektromagnetyczna – cierpi na nią 3% populacji! Poznaj jej objawy!

Ostrożne szacunki wskazują, że około 3% populacji cierpi na nadwrażliwość elektromagnetyczną (EHS). Oznacza to, że przy kontakcie z PEM występują u nich wyraźne objawy, takie jak bóle i zawroty głowy, bezsenność, zmęczenie, zaburzenia koncentracji, depresja, kołatanie serca, czerwienienie skóry, wrażenie przypiekania, mrowienie. Pozostałe 97% populacji nie jest w stanie wyczuć promieniowania elektromagnetycznego. Nie oznacza to jednak, że PEM, na które jesteś wystawiony, nie powodują szkód!

Promieniowanie elektromagnetyczne i jego niebezpieczne skutki dla zdrowia

Szkody wyrządzane przez PEM mogą objawić się na dziesiątki różnych sposobów, wliczając w to coraz częściej występujące dolegliwości, takie jak: zmniejszenie ilości plemników w nasieniu, bezpłodność, lęk, depresja, choroby neurodegeneracyjne, takie jak choroba Alzheimera, przyspieszone starzenie się, pogorszenie jakości snu, choroby serca, a nawet nowotwory, np. rak piersi!

Ochrona przed szkodliwymi polami elektromagnetycznymi jest możliwa!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz:

- czym dokładnie są PEM i jak oddziałują na Twoje zdrowie,
- fakty na temat kontrowersyjnego 5G,
- bezpieczną alternatywę dla Wi-Fi i technologii 5G,
- badania naukowe oraz opracowania z literatury fachowej potwierdzające, że PEM stanowią realne zagrożenie,
- skuteczne techniki ograniczające ekspozycję na działanie pól elektromagnetycznych, np. stworzenie sypialni wolnej od PEM,
- w jaki sposób odwrócić szkody, do których już doszło, np. dzięki odpowiednim antyoksydantom lub minerałom,
- czym jest brudna elektryczność (elektrosmog) i jak wyeliminować ją z Twojego domu.

Zobacz, co eksperci sądzą o tej książce

„Technologia 5G to obietnica szybszego połączenia, większej przepustowości łącza, mniejszych opóźnień, ekspansji Internetu rzeczy i inteligentnych miast. Co może się w tym nie podobać? Doktor Mercola napisał łatwą do zrozumienia i kompleksowo omawiającą ten temat książkę, wyjaśniając, co już wiemy o potencjalnie szkodliwych skutkach biologicznych związanych z ogromnym wzrostem naszego narażenia na PEM, gdy 5G stanie się powszechnie dostępna. Nie uciekniesz od tej technologii, nawet jeśli z niej nie korzystasz, bo będzie ona wszędzie. Sięgnij po tę książkę, jeżeli chcesz uzyskać informacje na temat zagrożeń związanych z PEM”.

– dr Stephanie Seneff, starsza specjalistka ds. badań, MIT Computer Science and Artificial Intelligence Laboratory

„Doktor Joseph Mercola napisał definitywną książkę o polach elektromagnetycznych, kładąc szczególny nacisk na to, jak wpływają one na nasze zdrowie. To nieocenione źródło wielu praktycznych rozwiązań, szczególnie dla osób wrażliwych na oddziaływanie PEM. Tym, którzy jeszcze nic o PEM nie wiedzą lub nie traktują ich poważnie, po lekturze tej książki trudno będzie dalej je ignorować. Wszyscy muszą dowiedzieć się o związanych z nimi zagrożeniach. W osiągnięciu tego pomoże ta kompleksowa instrukcja”.

– Oram Miller, dyplomowany konsultant ds. środowiska w dziedzinie biologii budowlanej i specjalista od promieniowania elektromagnetycznego

„Chcesz wiedzieć, jak PEM wpływają na twoje zdrowie? Ta książka wytłumaczy ci, dlaczego nasze życie oraz planeta są coraz bardziej narażone na działanie PEM oraz podpowie, co możemy z tym zrobić. Ciekawa, dobrze wyważona pozycja, dlatego każdy, kto szczerze interesuje się ochroną swojego zdrowia, powinien się z nią zapoznać”.

– Lloyd Burrell, założyciel Electric Sense

Skuteczna ochrona przed PEM!



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, poczynawszy 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 zmagająca 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, redukcji 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](#)

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 › odchudzanie
Dieta › zdrowe odżywianie
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. Zaczynaj 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 zakończysz 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



[pobierz fragment książki](#)

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 › zdrowe odżywianie

Dieta › dieta ketogeniczna
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;

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 brzuszna, 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 brzuszna

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



 [pobierz fragment książki](#)

Cała prawda o wirusie Epsteina-Barr

Anna-Lena Tesche

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

 [Terapie > medycyna naturalna](#)

[Zdrowie > choroby](#)



[ból](#)

[choroby autoimmunologiczne](#)

[odporność](#)

[stany zapalne](#)

[stwardnienie rozsiane](#)

[terapię naturalne](#)

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

Jak sprawdzić czy masz wirusa Epsteina-Barr EBV?

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

Jakie objawy i choroby powoduje wirus Epsteina-Barr?

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

Znajdź prawdziwą przyczynę swoich dolegliwości

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

Choroby, które powoduje wirus Epsteina-Barr:

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

Alternatywne metody pokonywania wirusa Epsteina-Barr

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

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

Dzięki lekturze tej książki poznasz odpowiedzi na pytania:

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

Pokonaj wirusa skutecznie



Regeneracja Twojego zdrowia

Sayer Ji

Tytuł oryginału: Regenerate: Unlocking Your Body's Radical Resilience through the New Biology

Zdrowie › aktywność fizyczna
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

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. Wtórą 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. Zaczynaj 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!



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;

 pobierz fragment książki

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 zapażeń 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



 [pobierz fragment książki](#)

Lecznicza moc drzew

Marco Mencagli Marco Nieri

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

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

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

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

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

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

Lecznicze właściwości drzew lekarstwem na depresję i negatywne emocje

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

Zalety przytulania się do drzew

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

Terapia lasem – zamiast leków

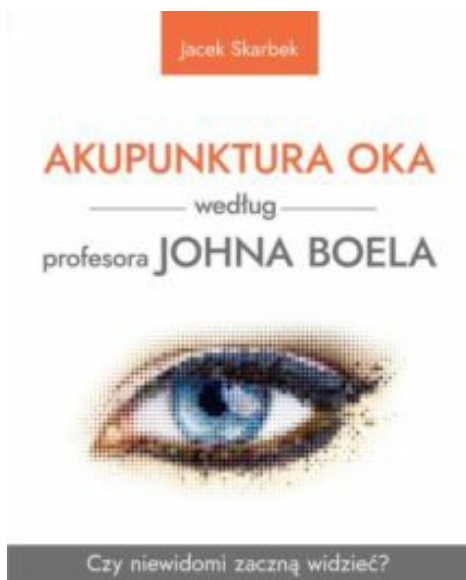
Lecznicza moc drzew zawiera nowatorskie metody uzdrawiania lasem, które korzystnie wpływają na ciało i umysł. Wykorzystywane również przez psychologów, biologów, lekarzy oraz innych pracowników medycznych, potwierdzają skuteczne efekty leczenia poprzez kontakt z drzewami, naturą i terenami zielonymi. Z książki dowiesz się, które rośliny są bezpieczne dla dorosłych i dzieci, a których warto unikać. Jakże 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 kąpiele leśnych i terapii lasem. Przyroda jest w stanie dać Ci o wiele więcej niż tylko zwykłą rozrywkę i ucieczkę od chemicznych, dźwiękowych czy wizualnych zanieczyszczeń miasta. Autorzy podpowiadają, jak dzięki

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

Przytul się do drzewa i poczuj się dobrze



Akupunktura oka według profesora Johna Boela

Jacek Skarbek

Terapie › akupresura

ebooki jak poprawić wzrok meridiany mózg terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-502-3; Cena katalogowa: 44,40 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020;

 pobierz fragment książki

Nowoczesna akupunktura oka – innowacyjna metoda leczenia wzroku

Akupunktura oka dotyczy punktów na ciele – nigdy na oku. Twórca tej metody, John Boel, użył to sformułowanie, aby odróżnić swoją technikę od tradycyjnej chińskiej akupunktury. Musisz wiedzieć, że podczas zabiegów ani jedna igła nie jest wbijana w oko! Nowoczesna Akupunktura Oka jest stosowana w przypadku wszystkich zwyrodnieniowych chorób oczu, takich jak na przykład zwyrodnienie siatkówki, jaskra, barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, zaćma, cukrzycowe zwyrodnienie siatkówki, odwarstwienie siatkówki, astygmatyzm czy skrzydlik. Oprócz tego, zanotowano znaczne sukcesy w leczeniu dalekowzroczności oraz krótkowzroczności, tej ostatniej jednak tylko u dzieci. Sprawdź czy przy Twoich dolegliwościach również możesz ją wykorzystać.

Ty też możesz poprawić wzrok – metoda dostępna w Polsce

Autor, Jacek Skarbek, jest certyfikowanym przez profesora Johna Boela terapeutą Nowoczesnej Akupunktury Oka, której efekty można czasem dostrzec już po pierwszym dniu zabiegów. Na stałe mieszka w Niemczech, prowadzi również zabiegi, wykłady i szkolenia w Polsce. W tej książce opisuje metodę, którą również sam wykonuje. Jego pacjentami są często osoby, którym medycyna konwencjonalna nie jest już w stanie pomóc. W przypadku wielu z nich akupunktura oka według Johna Boela okazała się skuteczna i odzyskali oni wzrok. Ponieważ metoda ta nie powoduje skutków ubocznych, może być z powodzeniem stosowana nawet u dzieci.

Holistyczne leczenie wzroku

Jeśli jesteś jedną z wielu osób, które mają problemy ze wzrokiem, to koniecznie zapoznaj się z tą nowoczesną metodą, która daje ogromną szansę nawet na odzyskanie wzroku przez osoby niewidome. Wielu okulistów zajmuje się wyłącznie okiem i tylko do niego ogranicza swoją terapię. Medycyna naturalna podchodzi do tego w sposób holistyczny i uzupełnia konwencjonalną medycynę. Duński profesor, John Boel, opracował w latach 90. XX wieku nowy system akupunktury, który ma znacznie wyższy wskaźnik skuteczności niż zabiegi Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC). Akupunktura oka stymuluje bezpośrednio mózg, a oko jest przecież jego częścią. Dzięki tej książce przekonasz się jaka jest skuteczność tej metody i jak wiele osób już z niej skorzystało i dzięki temu odzyskali wzrok.

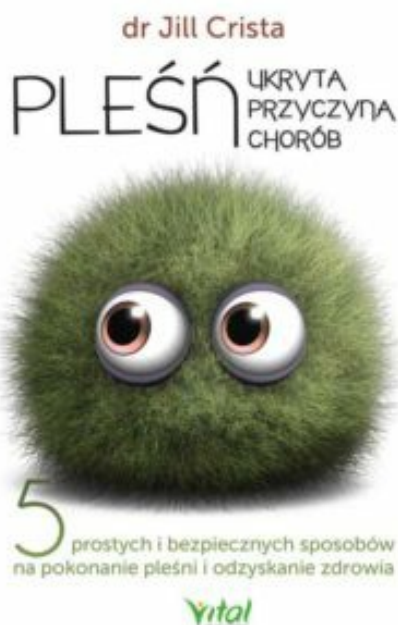
Nowoczesna Akupunktura Oka według profesora Johna Boela – sprawdź jak to działa

Ta innowacyjna metoda leczenia wzroku stymuluje przepływ krwi w tętnicach prowadzących do oka. W rezultacie oczy są lepiej zasilane i uruchamiane procesy regeneracji. Bezpośrednio w mózgu wyzwalane są impulsy lecznicze, przez co ponownie mobilizują się siły samoleczące organizmu. Efekt akupunktury oka można porównać do urazu po skaleczeniu: w bardzo krótkim czasie mózg rejestruje, że doszło do urazu. Natychmiast wyzwalane są hormony, takie jak kortyzon i adrenalina, aby rozpocząć proces gojenia.

Akupunktura oka nadaje się do leczenia takich chorób oczu, jak:

- zwyrodnienie siatkówki, suche i wysiękowe,
- związane z wiekiem zwyrodnienie siatkówki (AMD),
- jaskra,
- Retinopathia diabetica (cukrzycowe zwyrodnienie siatkówki),
- zaburzenie tętniczego lub żylnego przepływu krwi w oku,
- zanik nerwu wzrokowego,
- barwnikowe zwyrodnienie siatkówki (Retinitis pigmentosa),
- ślepota z powodu uszkodzenia mózgu,
- odwarstwienie siatkówki,
- presbyopia (starczość wzroku).

Wyostrez swój wzrok



Pleśń – ukryta przyczyna chorób

dr Jill Crista

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

Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Terapie › pasożyty
Zdrowie › choroby

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

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

 pobierz fragment książki

Zatrucie pleśnią groźne dla organizmu?

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

Od pleśni do chorób

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

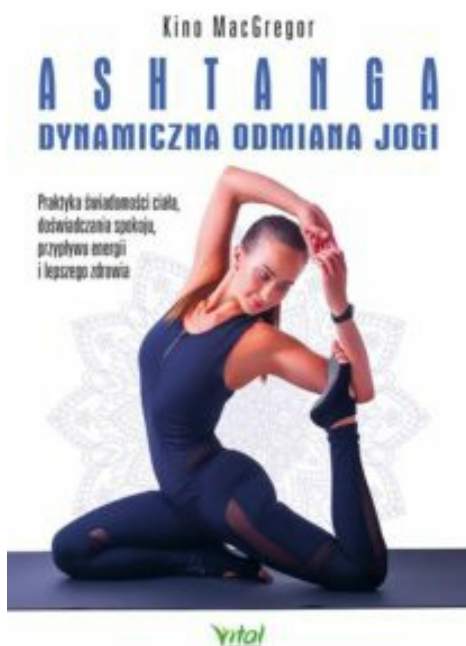
Czy masz objawy zatrucia pleśnią?

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

Jak wyleczyć zatrucie toksyczną pleśnią?

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

Wygraj z toksyczną pleśnią i odzyskaj zdrowie



Ashtanga – dynamiczna odmiana jogi

Kino MacGregor

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

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

- 
[ebooki](#)
[jak szybko schudnąć](#)
[oczyszczanie organizmu](#)
[terapię naturalną](#)

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

 [pobierz fragment książki](#)

Ashtanga joga pomoże Ci wzmocnić ciało i oczyścić umysł

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

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

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

Uwolnij swoje myśli, odblokuj swoje ciało!

Dzięki lekturze tej książki ashtanga joga nie będzie miała przed Tobą żadnych tajemnic. Poznając kolejne pozycje (asany) i 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!



Aromaterapia dla każdego

dr Iwona Konopacka-Brud dr Władysław S. Brud

Terapie › aromaterapia

Zdrowie › choroby

Zdrowie › kosmetyki



ebooki

olejki eteryczne

pielęgnacja ciała

terapię naturalne

zdrowa skóra

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

 pobierz fragment książki

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

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

Terapie naturalne – poznaj sekret działania olejków do aromaterapii

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

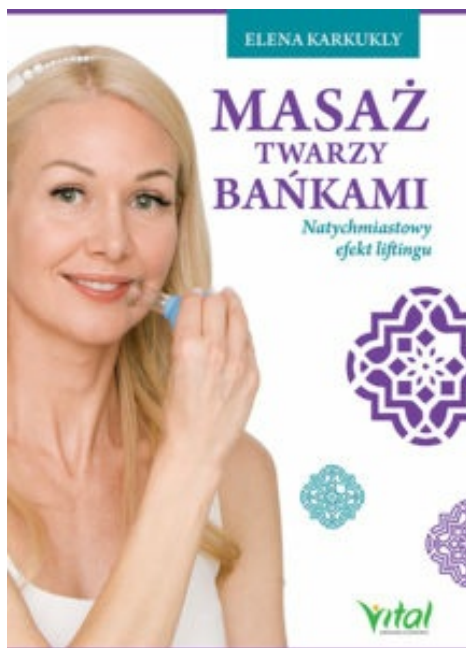
Co będzie najlepsze dla Twojego zdrowia – inhalacja, kąpiel, a może masaż?

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

Sposoby przygotowania naturalnych olejków do aromaterapii – poradnik krok po kroku

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

Olejki, które uzdrawiają i pielęgnują!



Masaż twarzy bańkami

Elena Karkukly

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

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

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

ebooki zdrowa skóra

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

[pobierz fragment książki](#)

Jeden skuteczny sposób na piękny wygląd

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

Światowej sławy ekspertka i autorska metoda Faceday

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

Jak zachować młodą, promienną twarz w każdym wieku

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

Jakie korzyści da Ci masaż próżniowy?

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

Z tej publikacji dowiesz się jak:

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

Masaż twarzy bańkami – natychmiastowy efekt liftingu

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

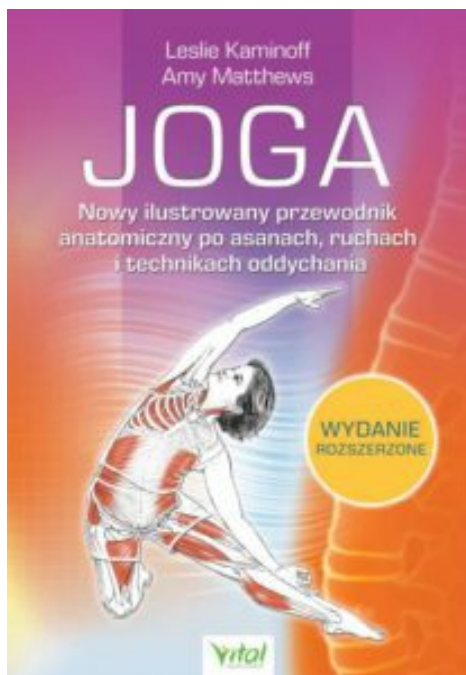
Pozytywne efekty gimnastyki twarzy są następujące:

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

asymetrią twarzy.

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

Idealna cera w każdym wieku



 pobierz fragment książki

Joga

Amy Matthews Leslie Kaminoff

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

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

Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby

 ból ból stawów masaż powięzi mięśnie stawy i kości umysł

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

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

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

Anatomia jogi w praktyce – ukojenie i relaks

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

Wiedza i praktyka od światowych ekspertów i nauczycieli anatomii

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

Techniki rozciągające, które korzystnie wpływają na ciało i umysł

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

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

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

To twój osobisty trener jogi



Koniec chorób serca!

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Heart Disease No More!



Szczęście › miłość

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby

Zdrowie › stres



ebooki

układ krążenia

zdrowe serce

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

 pobierz fragment książki

Epidemia XXI wieku i trochę statystyk

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

Co nam grozi?

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

Jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie!

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

Czynniki ryzyka zawału serca

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

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

Sprawdź, jak możesz zniwelować działanie tych czynników.

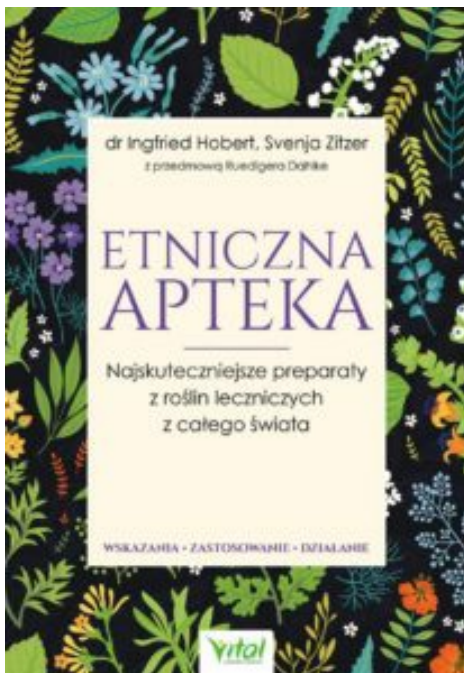
Twoje silne serce

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

Tego nie znajdziesz w żadnym innym poradniku!

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

Porady od serca!



 pobierz fragment książki

Etniczna apteka

dr med. Ingfried Hobert Svenja Zitzer

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

 Szczęście › emocje
Terapie › zioła

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

 ebooki pH

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

Mądrość ludowa z całego świata zawarta w jednej książce

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

Jak odzyskać zdrowie dzięki naturalnym środkom?

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

Jakiego naturalnego leku potrzebujesz?

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

Poznaj naturalne sposoby na swoje dolegliwości

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

Odkryjesz także najlepsze preparaty na:

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

Domowa apteczka na dolegliwości ciała i ducha



Koniec z migreną

Jenny Turknnett dr Josh Turknnett

Tytuł oryginału: The Migraine Miracle: A Sugar-Free, Gluten-Free, Ancestral Diet to Reduce Inflammation and Relieve Your Headaches for Good

Dieta › zdrowe odżywianie
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: omdlenie, 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 Turknnett w 2001 roku ukończył Emory School of Medicine. Jest specjalistą neurologiem oraz zajmuje się badaniami klinicznymi na polu migreny, udarów, choroby Alzheimer'a 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 Turknnett 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!



 [pobierz fragment książki](#)

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
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 [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;

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 leczenia 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



Olejki eteryczne i aromaterapia

Jak bezpiecznie wyeliminować powszechne dolegliwości i naturalnie podkreślić swoje piękno



[pobierz fragment książki](#)

Olejki eteryczne i aromaterapia

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

Terapie › aromaterapia
Zdrowie › kosmetyki

Zdrowie › choroby

ebooki olejki eteryczne pielęgnacja ciała zdrowa skóra

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

Czym są olejki eteryczne i jak wykorzystać je w terapii?

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

Bezpieczne stosowanie olejków zapachowych

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

Wyeliminuj stres, niepokój i napięcie

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

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

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

Zacznij przygodę z aromaterapią!

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

Olejek lawendowy i jego szerokie zastosowanie

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

Zastosowanie olejku lawendowego w terapii takich chorób i dolegliwości jak:

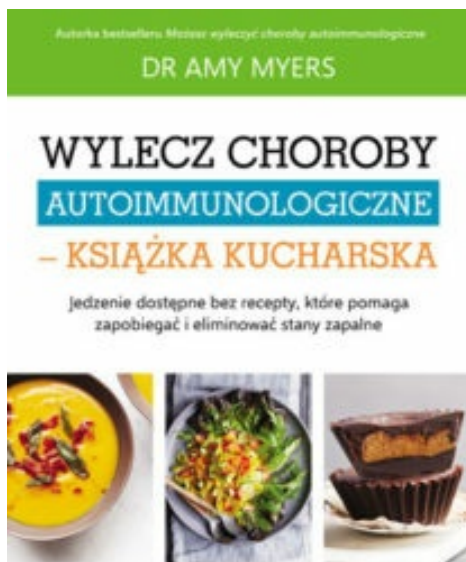
- bezsenność,
- bóle głowy,
- napięcie nerwowe,

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

Pozbądź się dolegliwości bez chemii

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

Naturalna moc olejków eterycznych!



[pobierz fragment książki](#)

Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska

dr Amy Myers

Tytuł oryginału: The Autoimmune Solution Cookbook

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Dieta › kuchnia
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;

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, toczenia, 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, toczenia, 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!



Medyczna marihuana – praktyczne zastosowanie

Laurie Wolf Mary Wolf

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

Zdrowie › stres
Terapie › zioła

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

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

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

 pobierz fragment książki

Demistyfikacja medycznej marihuany

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

100 leczniczych zastosowań marihuany

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

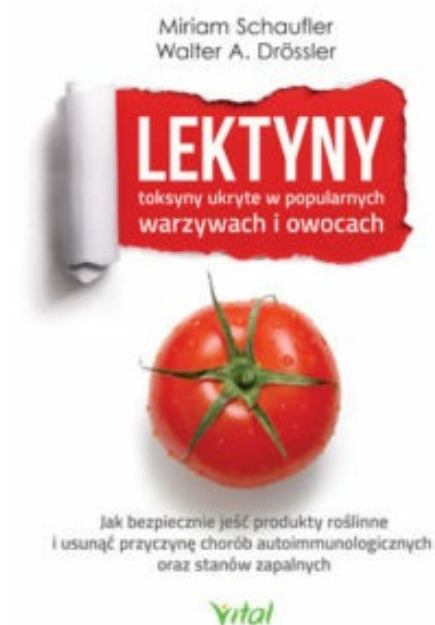
Wyniki najnowszych badań konopi

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

Coraz częściej przepisywany środek – marihuana medyczna

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

Konopie – lekarstwo z natury!



 pobierz fragment książki

Lektyny – toksyny ukryte w popularnych warzywach i owocach

Miriam Schaufler Walter A. Drössler

Tytuł oryginału: Lektine - das heimliche Gift: Wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide uns dick und krank machen - und wie wir uns davor schützen können Mit 4-Wochen-Plan

 Dieta › wegetarianizm
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 choroby autoimmunologiczne ebooki stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-128-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Rośliny nas nie lubią!

Jeśli do tej pory żyłeś w przekonaniu, że zjadane przez Ciebie rośliny (szczególnie te ekologiczne) chętnie wskazują do Twojego garnka lub stają się ulubioną sałatką, za chwilę przeżyjesz szok. Rośliny nas nie lubią, mało tego, dysponują bardzo sprytnymi metodami, aby zapewnić sobie przeżycie i przekazać geny możliwie licznemu potomstwu. Dlatego, w celu ochrony przed roślinożercami, korzystają z bogatego arsenału, jakim obdarzyła je matka natura: trucizny, hormony, igielki, twarde skorupy czy ostry zapach. Jedną z najgroźniejszych broni są lektyny.

Czym są lektyny i dlaczego są szkodliwe?

Lektyny to toksyczne białka występujące w popularnych warzywach, owocach, orzechach oraz zbożach np. pomidorach, ziemniakach, roślinach strączkowych czy melonie. Ich zadaniem jest ochrona przed zjedzeniem. Gdy spożyjemy warzywa lub owoce zawierające te trujące białka, za pośrednictwem jelit dostaną się one do naczyń krwionośnych, gdzie zwiążą się z dowolnymi komórkami ciała. W konsekwencji organizm przestanie rozpoznawać te tkanki jako własne i rozwinie się reakcja autoimmunologiczna, która może prowadzić do niebezpiecznych procesów zapalnych. Dzięki temu przełomowemu poradnikowi odkryjesz nie tylko czym są lektyny, ale również gdzie występują oraz jak się przed nimi bronić.

Lektyny – cichy sprawca chorób autoimmunologicznych?

Uważa się, że wysokie spożycie lektyn może prowadzić do powstania chorób autoimmunologicznych takich jak: cukrzyca typu 1, zapalenia stawów, choroby Leśniowskiego-Crohna, zespołu nieszczelnego jelita, Hashimoto czy innych problemów z tarczycą. Te groźne białka odpowiadają również za takie dolegliwości jak: astma oskrzelowa, anemia, choroby skóry, choroba wieńcowa, choroba Parkinsona, ból stawów, refluks czy migreny.

Główne źródła lektyn

Do głównych źródeł lektyn zaliczyć można: zboża, warzywa strączkowe i psiankowate, takie jak pomidory, ziemniaki, dynia, papryka, bakłażany i ogórki, niektóre orzechy i owoce (melony, owoce goji), a także nasiona i korzenie. Tymczasem to na tych produktach oparte jest zdrowe odżywianie! Czy istnieją sposoby na pozbycie się lektyn z ulubionych produktów takich jak fasola czy pomidory? Co możemy jeść, żeby z jednej strony unikać szkodliwych substancji, a z drugiej pozostać zdrowymi i złagodzić lub wyeliminować objawy wspomnianych już chorób? Wszystkiego dowiesz się z tego przełomowego poradnika!

Odkryj się jak się bronić!

Dzięki wyjątkowym informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się:

- czym są lektyny, gdzie występują i jak oddziałują na ludzki organizm,
- jakie choroby i dolegliwości wywołują np. zespół nieszczelnego jelita, anemię czy problemy z tarczycą,
- jak działa 4-tygodniowy plan, dzięki któremu wyeliminujesz je z Twojej diety i przekonasz się, czy stanowią przyczynę Twoich dolegliwości,
- w jaki sposób bezpiecznie spożywać produkty roślinne,
- czy w produktach ekologicznych jest mniej lektyn?
- najważniejszych informacji o substancjach antyodżywczych,
- czy odżywianie zgodne z grupą krwi może uchronić Cię przed niebezpieczeństwem związanym z lektynami.

Zdrowe odżywianie bez lektyn

Autorzy książki, Miriam Schaufler i Walter A. Drössler, specjaliści z zakresu odżywiania wielokrotnie podkreślają, że eliminacja lektyn nie oznacza konieczności odstąpienia od zdrowej i zbilansowanej diety. W swojej publikacji podają skuteczne metody obróbki roślin w celu pozbycia się szkodliwego białka. Dodatkowo uzupełniają nasz jadłospis listą produktów, które są od nich wolne. Serwują szereg przepisów na szybkie i, co najważniejsze, pyszne dania zarówno dla mięsożerców, jak i miłośników diety wegetariańskiej, które wzbogacą nasz zdrowy jadłospis o nowe

smaki, a także niezbędne witaminy i mikroelementy.

Lektyny – niebezpieczna broń roślin!



Szungit – rosyjski kamień zdrowia

Lilia Graubeger

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

Dieta › minerały

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › choroby



ebooki

grzybica

seria - zdrowie z natury

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

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

 pobierz fragment książki

Szungit – uzdrawiający kamień z Rosji

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

Kamień, który przywraca młodość

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

Woda, kąpiele i grotty szungitowe na wzmocnienie odporności

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

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

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

Zdrowie i młodość z czarnego kamienia



 [pobierz fragment książki](#)

Odmładzanie komórkowe

dr Slaven Stekovic

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



Terapie › głodówki
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › geny

Terapie › detoks
Zdrowie › długowieczność



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

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

Czy można się nie starzeć?

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

Autorytet z dziedziny zachowywania młodości

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

Co wpływa na odnowę komórek w ciele?

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

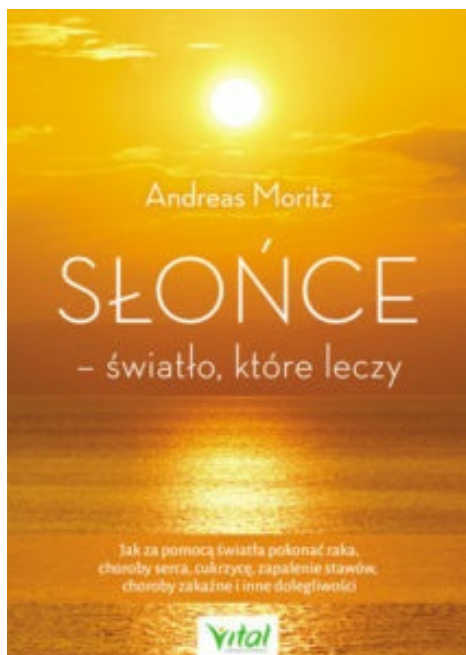
Substancja gwarantująca młodość i zdrowie

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

Żywność oczyszczająca komórki

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

Pozostań młodym jak najdłużej



Słońce – światło, które leczy

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: Heal Yourself with Sunlight

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › aktywność fizyczna

ból stawów cukrzyca ebooki nowotwór oczyszczanie nerek stany zapalne
zdrowa skóra

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

 pobierz fragment książki

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

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

Leczenie światłem słonecznym. O czym warto pamiętać?

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

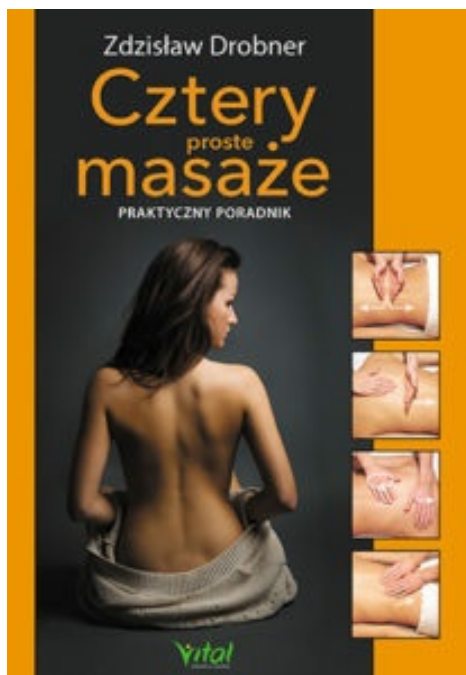
Czy słońce wywołuje raka skóry? Nie ulegaj mitom!

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

Rozsądne stosowanie światła słonecznego niesie ze sobą wiele korzyści:

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

Zdrowie jasne jak słońce!



Cztery proste masaże

Zdzisław Drobner

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ból stawów mięśnie stawy i kości

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

 pobierz fragment książki

Czy potrafisz szybko się odprężyć?

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

Do pełnej relaksacji wystarczą cztery proste masaże

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

Techniki masażu relaksacyjnego opracowane przez autorytet

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

Osiągnij pełny relaks w domowym zaciszu

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

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

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

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

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

Głęboki relaks i odprężenie na co dzień



 pobierz fragment książki

Koniec problemów z tarczycą

Elle Russ

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 ebooki [jak szybko schudnąć](#)

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

Jaki wpływ na Twoje zdrowie mają hormony tarczycy?

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

Choroby tarczycy – jak rozpoznać, że tarczyca choruje?

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

Dieta Paleo skuteczna w walce z chorobami tarczycy

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

Zadbaj o swoją tarczycę!

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

Dieta, która przywraca równowagę hormonalną

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

– Mark Sisson, autor bestsellera *Przeprogramuj swoje geny*



[pobierz fragment książki](#)

Naturalne techniki przywracania zdrowia

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: It's Time to Come Alive



Szczęście › emocje

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby

Zdrowie › depresja

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › oczyszczanie wątroby

Zdrowie › stres



ebooki

terapie naturalne

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

Jesteśmy coraz smutniejsi i coraz bardziej schorowani

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

Odpowiedzi udziela autor międzynarodowych bestsellerów!

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

Pytania, od odpowiedzi na które zależy Twoje szczęście

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

Z tej książki:

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

Coś dla ciała, coś dla ducha

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

Autorytet doradzi Ci najlepiej

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

To Ty decydujesz, jak Ci się żyje!



 pobierz fragment książki

Kompulsywne objadanie się

Kathryn Hansen

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

 Szczęście › sukces
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Szczęście › emocje
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › depresja

 ebooki umysł

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

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

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

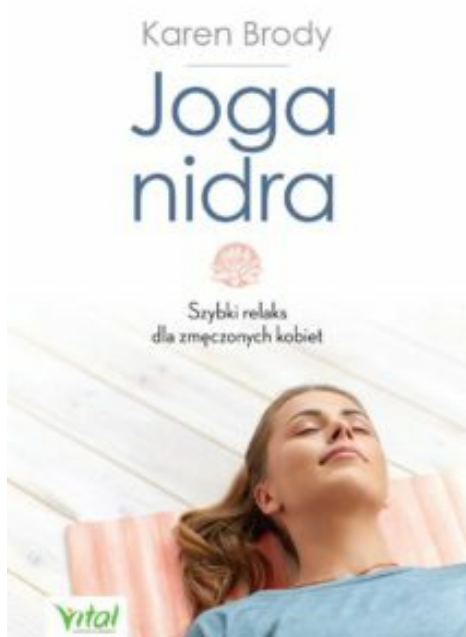
Uzależnienie od jedzenia – skąd się bierze i jak sobie pomóc?

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

Kompulsywne objadanie się – tak oduczysz swój mózg

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

Jedz z głową!



Joga nidra

Karen Brody

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

 Szczęście › emocje
 Terapie › joga
 Zdrowie › relaks

Terapie › medytacja
 Terapie › energia
 Zdrowie › kobieta

 [ebooki](#)

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

 [pobierz fragment książki](#)

Świat wyczerpanych kobiet

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

Mit niezniszczalnej płci pięknej

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

Czas się położyć i zacząć podróż ku przebudzeniu

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



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:

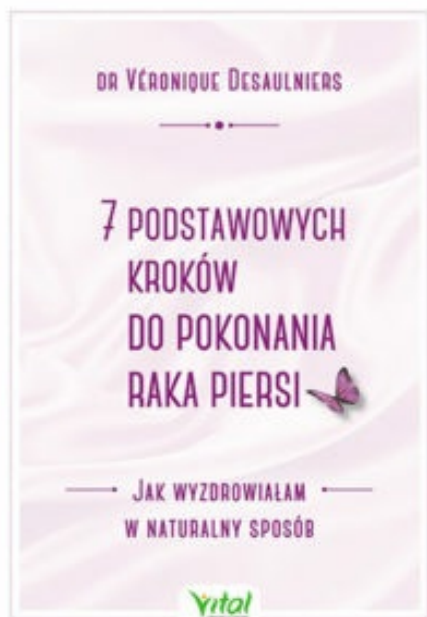
- choroby serca i układu krążenia,
- nowotwór,
- wrzody żołądka,
- cukrzyca,
- otyłość,
- bóle głowy,
- depresja,
- nerwice,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją,
- wyzwolenie chorób autoimmunologicznych takich jak: Hashimoto czy choroba Gravesa-Basedowa.

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!

Stres? Nigdy więcej!



7 podstawowych kroków do pokonania raka piersi

dr Véronique Desaulniers

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › geny
Zdrowie › kobieta

ebooki nowotwór stany zapalne

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

 pobierz fragment książki

Ponad POŁOWIE przypadków zachorowania na raka można zapobiec!

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

7 naturalnych kroków do wyeliminowania raka piersi

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

Rak jest chorobą, której możesz zapobiec

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

Holistyczne podejście do raka piersi

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

7 kroków do zdrowia!



[pobierz fragment książki](#)

Jod – skuteczny lek

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

Ile jodu potrzebujesz?

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

Antybakteryjne, przeciwgrzybicze i antywirusowe działanie jodu

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

Jod zapobiega i leczy raka

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

Terapia jodem jest kluczowa również przy:

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

Warto wiedzieć, że jod:

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

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;

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

Jod – brakujące ogniwo do pełni zdrowia



Różeniec górski – złoty korzeń

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

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

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła
Zdrowie › stres

ebooki herbaty ziołowe mózg seria - zdrowie z natury suplementy diety

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

 pobierz fragment książki

Adaptogeny – czym są i jakie mają działanie

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

Różeniec górski działanie

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

Rhodiola rosea – naukowo udowodnione działanie:

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

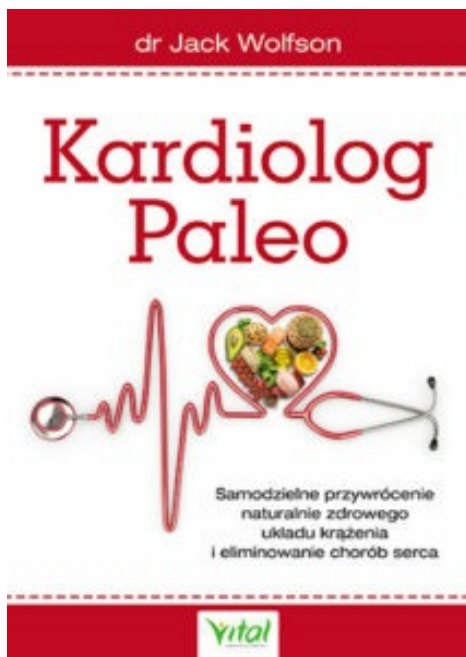
Gdzie kupić różeniec górski i jak go dawkować?

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

Nalewka z różenia górskiego? Czemu nie!

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

Pozwól sobie na naturalny doping!



[pobierz fragment książki](#)

Kardiolog Paleo

dr Jack Wolfson

Tytuł oryginału: The Paleo Cardiologist: The Natural Way to Heart Health

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby

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;

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 spiszek, celiakię, mleko i uświadamia, że nie zawsze owoce są zdrowe. Inaczej spojrzysz na słodziki, zamienniki cukru, napoje, palenie, a nawet niektóre zapachy. Zastosujesz zarówno prebiotyki, jak i probiotyki i zdołasz uzdrowić jelita.

Śmierzący 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. Będiesz przy tym pozwalał sobie na drobne kulinarne grzeszki, by cieszyć się zarówno zdrowiem, jak i życiem. Zastosujesz najlepsze przyprawy, suplementy, zioła i lewatywy.

Przepis na zdrowie

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

Wzdęcia? Gazy? To już przeszłość!



Histamina a niebezpieczne alergeny

Sigrid Nesterenko

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

alergie ebooki

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

 pobierz fragment książki

Nietolerancja pokarmowa – wytwór wyobraźni czy uciążliwa choroba?

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

Ekspert radzi

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

Co powinniśmy wiedzieć na temat histaminy

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

Jakie badania wykonać na nietolerancję histaminy?

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

Uwolnij się od nietolerancji pokarmowych



 pobierz fragment książki

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;

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,
- uzmysłowsz 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 › emocje
Szczęście › miłość	Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby	Zdrowie › kobieta
Zdrowie › stres	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 rozpaczliwej świadomości, 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 zniescierpliwic jakąkolwiek kobietę. Ta książka to kompletny przewodnik po medycznym, psychologicznym, społecznym i seksualnym aspekcie zajścia w ciążę, napisany w zabawny, pełen empatii sposób, stwarzający klimat rozmowy z najlepszą przyjaciółką, która już wcześniej przeszła przez to wszystko. I faktycznie, dr Jean Twenge przeszła osobiście wszystko, o czym pisze – jest matką trójki małych dzieci, a po pierwszych próbach zajścia w ciążę kwestionowała własną płodność i ją badała.

Autorytet obala mity o zachodzeniu w ciążę

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

Mniej zmartwień, więcej przyjemności

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

Bezcenna książka na nie zawsze łatwy czas

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

Ciąża łatwiejsza niż myślisz!



 pobierz fragment książki

Twoje badania krwi

Miryam Muhm

Tytuł oryginału: Die Blutwert-Lüge: Warum Laborwerte falsch sind und uns krank machen

 Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › depresja

 Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

 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;

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 demencją. 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 zmagają 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



 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 › długowieczność
Zdrowie › choroby 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 nauczaniu ich dbania o siebie.

Zdrowe stawy na dobre!



[pobierz fragment książki](#)

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 › zdrowe odżywianie
Zdrowie › kobieta

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby
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;

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 zająć 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



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 › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

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;

 pobierz fragment książki

Witaminy – hit czy kit?

Nagłówki WLEWY DOŻYŁNE 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 niezbieżnie 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!

dr Ann Louise Gittleman



PREMENOPAUZA PRAKTYCZNY PORADNIK DLA KAŻDEJ KOBIECY PO 35 ROKU ŻYCIA

Najlepsze naturalne metody
na złagodzenie objawów



Premenopauza – praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia

dr Ann Louise Gittleman

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



Dieta › witaminy

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › uroda

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › zioła

Zdrowie › kobieta



ebooki

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

 pobierz fragment książki

Premenopauza? Mam jeszcze czas!

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

Kiedy zaczyna się premenopauza i ile trwa?

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

Objawy premenopauzy:

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

Pierwsza w Polsce książka o premenopauzie!

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

Dzięki informacjom zawartym w książce poznasz:

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

Premenopauza – idealny moment aby o sobie zadbać

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

Bestseller New York Timesa

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

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

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

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

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

– *Natural Health*

Wkrocz z lekkością w nowy etap!



 [pobierz fragment książki](#)

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
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
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;

Co wybrać – leczenie raka konwencjonalne, niekonwencjonalne, a może metody łączone?

Osoby, których dotyka choroba nowotworowa zawsze stoją 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 uwzględnia 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

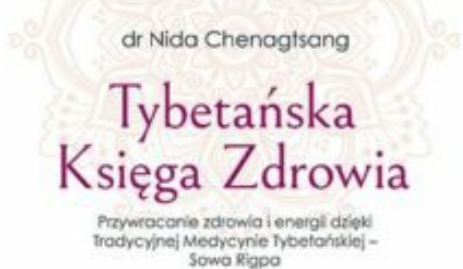
Czytając tę książkę, nie tylko lepiej zrozumiesz, jak działa integracyjna onkologia, ale także lepiej poznasz sam nowotwór. Nie ma tutaj żadnego pojedynczego, cudownego rozwiązania. Zamiast tego znajdziesz bogate i zróżnicowane podejście, które pozwala skorzystać z najskuteczniejszych dostępnych rozwiązań, 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, przynębiające. 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



 [pobierz fragment książki](#)

Tybetańska Księga Zdrowia

dr Nida Chenagtsang Zbigniew Struk

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

 Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › zioła



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

Tradycyjna medycyna tybetańska czyli Sowa Rigpa

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

Związek między człowiekiem a naturą

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

Stawianie baniek, terapia moksą, balneoterapia i tybetańskie zioła

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

Odkryjesz między innymi:

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

Medycyna tybetańska w eliminacji współczesnych dolegliwości

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

Skorzystaj z rad autorytetu i uzdrów swoje życie

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

Sowa Rigpa – uzdrawianie ciała, umysłu i duszy



Naturalne metody na silne serce

dr med Franziska Rubin

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



Dieta › witaminy

Zdrowie › relaks

Zdrowie › stres

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



ebooki

układ krążenia

zdrowe serce

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

 pobierz fragment książki

Choroby serca są najczęstszą przyczyną śmierci

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

Serce to nie tylko pompa doskonała

Jak bije serce? Biję 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 › choroby
Zdrowie › kosmetyki 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, octu, kwasu cytrynowego i szarego mydła, które rozwiążą każdy problem

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

Dlaczego warto robić środki do pielęgnacji i czyszczące samemu?

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

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

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

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

300 zastosowań dla domu, ogrodu i ciała



 pobierz fragment książki

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

reflaks

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;

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

Lekarz doradza, jak wyeliminować problem

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

Zdrowe jelita – zdrowe ciało!



 [pobierz fragment książki](#)

Wzmocnij pamięć – usuń demencję

prof. Gerald Hüther

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

 Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › choroby



Alzheimer

ebooki

mózg

Parkinson

poprawa pamięci

starzenie

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

Nowe spojrzenie na choroby neurodegeneracyjne

Autor publikacji rozprawia się z długą listą narosłych wyobrażeń o demencji oraz udowadnia, że dawne teorie też się starzeją. Ujawnia także zmiany paradygmatu, jakie obecnie zachodzą w medycynie. Objaśnia, dlaczego dawne teorie nie znajdują zastosowania, a wielu ekspertów wciąż tkwi w błędzie. Tymczasem każdy człowiek może wziąć pełną odpowiedzialność za stan swojego umysłu i utrzymać jego pełną sprawność przez cały czas trwania życia. Wszystkie przedstawione w książce techniki są oparte na najnowszych odkryciach naukowych. Klasyczni badacze chorób demencyjnych są obecnie zdania, że demencja spowodowana jest procesami rozkładu rozmaitych związków i magazynowania w mózgu produktów tego procesu. Profesor Gerald Hüther – jeden z czołowych neurobiologów – w zrozumiały i przekonujący sposób niezbitnie argumentuje, że to przestarzała teoria, która 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 doświadczanie tego typu poczucia szczęścia pozwala na lepsze nawożenie mózgu, inaczej mówiąc, w umyśle takiego człowieka może dojść do lepszego rozwoju potencjału neuroplastycznego. Mówiąc wprost: szare komórki szybciej regenerują się po przebytych urazach czy traumach.

Jak zachować dobrą kondycję umysłową do późnej starości?

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

Czas wyrwać się z sidła demencji!



Makrobiotyka

Madhavi Guemoes

Tytuł 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,
- słodczy 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



[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 zrzędzeniem 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 ampule 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.

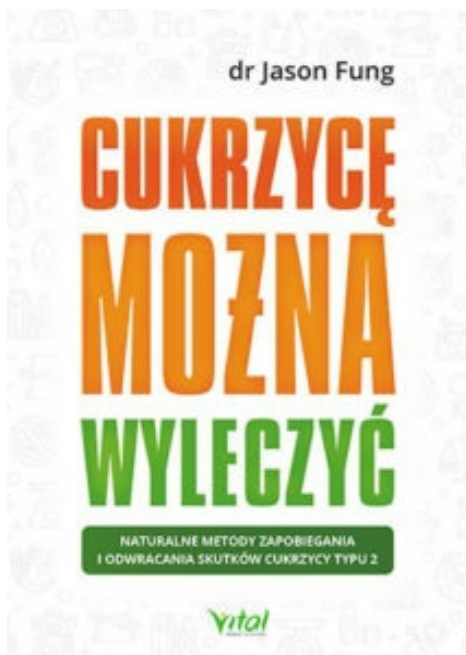
Zdrowe jedzenie zawiera vitalne informacje

Zdrowe żywienie to coś więcej niż tylko liczenie kalorii, analizowanie i mierzenie zawartości witamin i mikroelementów. Liczba nośników vitalnych informacji (biofotonów), które oddziałują na Twój metabolizm ulega stopniowej redukcji, jeżeli do ich uprawy stosuje się pestycydy, magazynuje się je lub poddaje konserwacji. Autor podpowiada, jak rozpoznać naprawdę najzdrowsze pożywienie.

Dzięki tej książce dowiesz się:

- czym są biofizyczne metody terapeutyczne, biorezonans, terapia częstotliwościowa, celowana terapia molekularna,
- jak skutecznie zwalczać choroby powodowane przez bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty,
- jakie skutki powoduje tłumienie potliwości,
- dlaczego niewłaściwy sposób odżywiania stanowi przyczynę wielu chorób,
- na czym polega zdrowy styl życia,
- jakie dolegliwości może powodować spożywanie mleka, pszenicy, jajek, dodatków do żywności,
- jak na nas działa smog elektromagnetyczny i w jaki sposób go unikać.

Praktyczne rozwiązania wielu problemów zdrowotnych



Cukrzycę można wyleczyć

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Diabetes Code: Prevent and Reverse Type 2 Diabetes Naturally

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

cukrzyca ebooki

ISBN: 978-83-65846-77-8; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Półowa 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 wywołwana jest przez reakcję insulinową w naszych organizmach stanowiącą odpowiedź na długotrwałą nadmierną konsumpcję węglowodanów, w związku z czym najlepszym oraz najbardziej naturalnym sposobem odwrócenia choroby jest ograniczenie ich spożywania. Niskowęglowodanowa dieta w leczeniu otyłości i cukrzycy jest nie tylko praktykowana przez setki lekarzy na całym świecie, ale również opowiada się za nią ponad siedemdziesiąt pięć badań klinicznych, przeprowadzonych łącznie na tysiącach ludzi, jak również kilka badań trwających dwa lata, które ustaliły, że dieta jest bezpieczna i skuteczna.

Cukrzyca powstaje przez złe odżywianie i jedynie dieta jest w stanie ją pokonać

Medycyna konwencjonalna oferuje ograniczoną liczbę metod terapeutycznych. Techniki radzenia sobie z cukrzycą są kosztowne, inwazyjne i nie robią nic, by odwrócić jej skutki – ponieważ, jak dr Fung wyjaśnia: „nie możesz stosować leków lub operacji, by leczyć chorobę związaną z dietą”. Żadna ilość leków nie zapobiega atakom serca (czyli zawałom), zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepotcie, które są skutkiem nasilania się cukrzycy. Dzięki tej książce dowiesz się jak ich uniknąć.

Jaki jest związek pomiędzy glukozą a insuliną?

Doktor Fung wyjaśnia związek pomiędzy glukozą a insuliną i to, jak one wspólnie prowadzą nie tylko do otyłości i cukrzycy, ale również prawdopodobnie do mnóstwa innych powiązanych z nimi przewlekłych chorób. Autor zachęca do wyeliminowania cukru i przetworzonych węglowodanów oraz zastąpienia ich zdrowymi pokarmami zawierającymi odpowiednie tłuszcze. Proponuje przerywane posty i podaje przykładowe rozpisane diety.

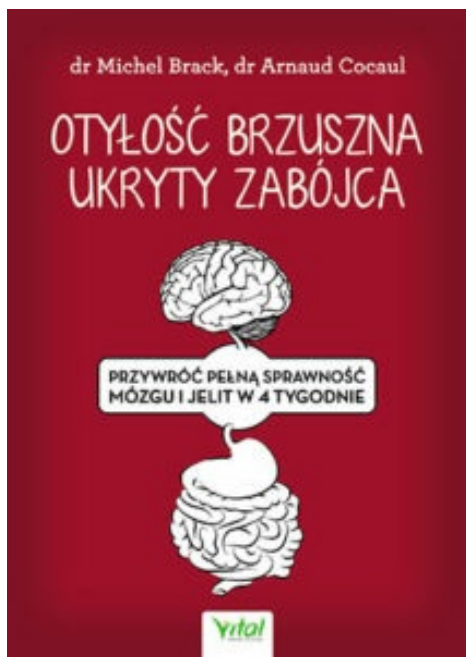
Pozbądź się cukrzycy na zawsze

Doktor Fung zachęca do wyeliminowania cukru i przetworzonych węglowodanów oraz zastąpienia ich zdrowymi pokarmami ze zdrowymi tłuszczami. Doktor Fung podaje prosty sposób na odwrócenie cukrzycy typu 2, zajmując się jej główną przyczyną, dietą.

– Maria Emmerich

W tej niesamowitej i obiecującej książce doktor Fung uczy Cię wszystkiego, co musisz wiedzieć o tym, jak odwrócić cukrzycę typu 2. Może ona zmienić świat.

– dr Andreas Eenfeldt



 pobierz fragment książki

Otyłość brzuszna – ukryty zabójca

dr Arnaud Cocaul dr Michel Brack

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › odchudzanie

 jak szybko schudnąć układ trawienny

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

Co to jest otyłość brzuszna?

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

Dwa czynniki mogące uchronić Cię przed otyłością

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

Groźniejsze i powszechniejsze schorzenie niż sądzisz

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

Jak pokonać otyłość brzuszną?

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

Autorski program dla zdrowia i urody

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

Czas pożegnać oponkę i przywrócić zdrowie



[pobierz fragment książki](#)

Joga na krześle

Kristin McGee

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

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

[ból](#) [ebooki](#) [jak prawidłowo oddychać](#) [mięśnie stawy i kości](#) [układ krążenia](#)

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

Jak zawalczyć o zdrowie prowadząc siedzący tryb życia?

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

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

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

Nie musisz wychodzić z biura, by odczuć dobroczynne działanie jogi

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

Aktywność fizyczna bez wielkiego wysiłku? To możliwe!

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

Joga na krześle to joga dla każdego!

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

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

Jak prawidłowo oddychać prowadząc siedzący tryb życia?

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

Autorka Jogi na krześle pomogła osobom z pierwszych stron gazet

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

Co o tej książce i jej autorce sądzą znane osoby

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

– Tina Fey

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

– Steve Martin

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

– Bethenny Frankel

Zdrowie i równowaga dla zapracowanych!



 pobierz fragment książki

Przerwy w jedzeniu

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

Tytuł oryginału: Nahrungspausen: Warum ein leerer Magen gesund macht

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zakwaszenie organizmu
Zdrowie › choroby

Terapie › głodówki
Terapie › detoks

 ebooki olej roślinny

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

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

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

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

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

Z tej książki dowiesz się, że przerwy w jedzeniu:

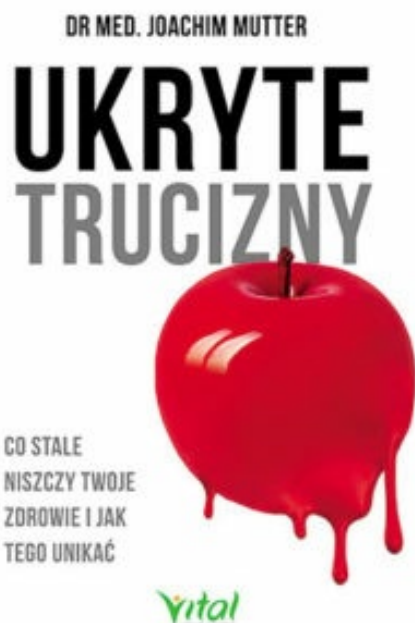
- chronią naczynia przed miażdżycą, poprawiają pracę serca i obniżają ciśnienie krwi,
- stymulują metabolizm, pracę wątroby, woreczka żółciowego i nerek, aby poprawić funkcje detoksykacji i wydalania,
- regulują poziom cukru i lipidów we krwi oraz inne parametry metaboliczne, takie jak normalizacja kwasu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

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

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

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

Oczyszć ciało i umysł



Ukryte trucizny

dr Joachim Mutter

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

Zdrowie › kosmetyki
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

ebooki stany zapalne

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

 pobierz fragment książki

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

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

Czy wiesz, że kosmetyki i perfumy zawierają toksyny?

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

Tampony i podpaski – one też mogą Ci zaszkodzić!

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

Uważaj na faksy i drukarki!

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

Unikaj trucizn, a zobaczysz różnicę

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

Przestań się zatruciwać!



[pobierz fragment książki](#)

Minerały niezbędne w codziennej diecie

Andreas Jopp

Tytuł oryginału: Mineralien. Das Erfolgsprogramm.

Dieta › minerały
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

ebooki odporność suplementy diety

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

Minerały i mikroelementy czy dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość?

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

Niedobory minerałów niebezpieczne dla zdrowia

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

Cynk – skróć czas trwania przeziębienia o połowę!

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

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

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

Minerały – źródło zdrowia i długowieczności



 pobierz fragment książki

Jama ustna – klucz do zdrowia

dr Gerald P. Curatola

Tytuł oryginału: The Mouth-Body Connection: The 28-Day Program to Create a Healthy Mouth, Reduce Inflammation and Prevent Disease Throughout the Body



Dieta › preparaty prozdrowotne

Zdrowie › choroby

Zdrowie › kobieta

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › mężczyzna



bakterie

ebooki

stany zapalne

SuperRabaty

układ trawienny

zdrowe serce

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

Jama ustna – klucz do zdrowia całego organizmu

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

Pierwsza książka ujawniająca znaczenie zdrowia jamy ustnej

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

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

Autorski program o udowodnionej skuteczności

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

Przekonaj się, co zyskasz dzięki programowi dr. Curatoli!

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

Od ust do zdrowia!



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowiająca sól

dr James DiNicolantonio

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

 Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Zdrowie › długowieczność

 [ebooki](#) [SuperRabaty](#)

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

Sól – wróg czy przyjaciel?

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

Sól nie jest szkodliwa, jak nam się to wmawia

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

Niedobór soli może zabijać

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

Zaufaj wiedzy i doświadczeniu Autora

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

Sól na zdrowie!



Zdrowa i naturalna suplementacja

Shane Ellison

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

Dieta › preparaty prozdrowotne
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy
Terapie › zioła

suplementy diety

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

 pobierz fragment książki

Naturalna suplementacja zamiast drogich preparatów wspomagających

Pragniesz zachować zdrową i piękną skórę? Chcesz opóźnić pojawienie się zmarszczek i wiotczenie? Czy wiesz, że nie musisz używać do tego kosztownych kosmetyków i suplementów diety? Zamiast tego spróbuj astaksantyny – super utleniacza, który znajduje się w algach. Działa on bezpośrednio w skórze, zapobiegając jej starzeniu, wiotczeniu oraz pojawieniu się zmarszczek. W odróżnieniu do innych utleniaczy, ten ma unikalną strukturę pozwalającą na 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 morskoczyń, korzeń lukrecji i yerba mate, pobudzić pracę Twojej tarczycy i odbudować równowagę hormonalną. Poznaj naturalną kurację ostropestem, która oczyszcza wątrobę. Dowiedz się dlaczego warto stosować walerianę, głóg, czosnek, olej z pestek dyni, kurkumę, cynamon czy kwas alfa-liponowy (ALA).

Bezpieczne suplementy i zdrowe nawyki

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

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

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

Poznaj siłę naturalnej suplementacji



 [pobierz fragment książki](#)

Sekret długowiecznych Chińczyków

Jane Ann Day dr John D. Day Matthew LaPlante

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

 Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

Zdrowie › długowieczność
Zdrowie › aktywność fizyczna

 ebooki

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

Czy wynaleziono już sposób na długowieczność?

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

Czołowy lekarz z otwartym umysłem

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

Kraina długowieczności w odległych Chinach

W wieku czterdziestu czterech lat uznany kardiolog, John Day, miał nadwagę i cierpiał na bezsenność, zwyrodnieniową chorobę stawów, nadciśnienie i zbyt wysoki poziom cholesterolu. Zżywał 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 wykazały siedem uniwersalnych reguł poprawiających zdrowie i wydłużających życie. Sam zastosował je w swoim przypadku i odniósł niebывały 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. Zaczyniesz żyć w zgodzie z otoczeniem i podporządkujesz swoje działania konkretnemu celowi. Wszystko to okraszisz dawką zdrowego ruchu.

Długowieczność to Twój wybór!



 pobierz fragment książki

Samodyscyplina dla opornych

Peter Hollins

Tytuł oryginału: The Science of Self-Discipline: The Willpower, Mental Toughness, and Self-Control to Resist Temptation and Achieve Your Goals

 Zdrowie › psychologia
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › sukces



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

Czy poznałeś już sekret na życie pełne sukcesów?

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

Urzeczywistnij swoje marzenia

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

Najważniejsza motywacja i samodyscyplina!

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

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

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

Przekonaj się, jak wiele możesz zyskać dzięki samodyscyplinie

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

Od samodyscypliny do sukcesu



 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 › minerały

Dieta › witaminy

 ebooki stwardnienie rozsiane

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

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 śpiamy, 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.

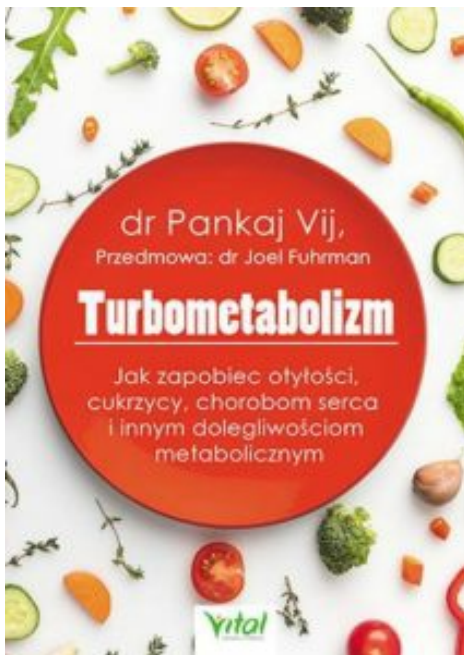
Astma, cukrzyca, stwardnienie rozsiane, rak mogą zniknąć

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

Poznaj sekret samouzdrawiania

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

Ciało wyleczy się samo



[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 › odchudzanie
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › długowieczność

cholesterol cukrzyca ebooki jak szybko schudnąć zdrowe serce

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

Metabolizm – klucz do zdrowia

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

Topowy lekarz medycyny zdradza swoje sekrety

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

Nareszcie zdrowe odchudzanie!

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

Cztery uniwersalne zasady zdrowego odżywiania

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

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

Ta książka pozwoli Ci zastosować te reguły we własnym jadłospisie.

Nie chodzi tylko o wagę, ale i o zdrowie!

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

Dowiedz się, co Cię uzależnia

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

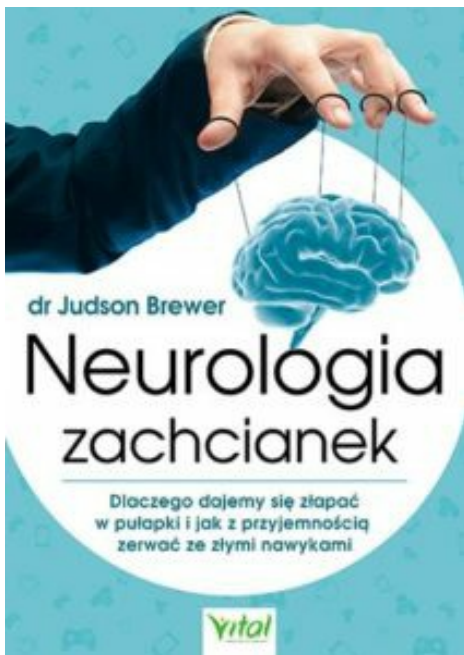
Skorzystaj z wiedzy eksperta!

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

Podładuj swój metabolizm i żyj długo i szczęśliwie

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

Od metabolizmu do zdrowia!



[pobierz fragment książki](#)

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;

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

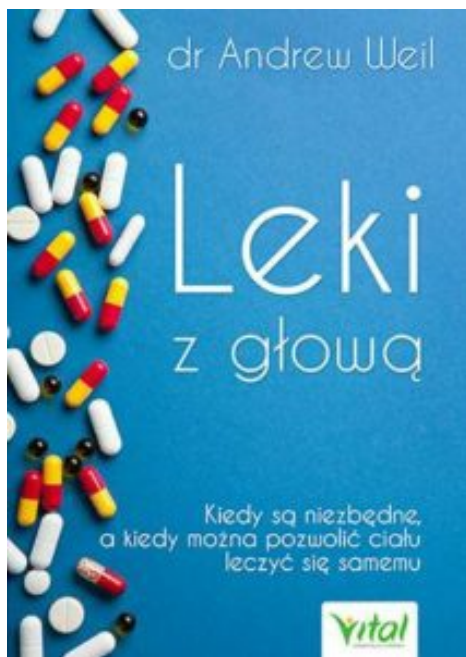
Książka rzuca nowe światło na pułapki umysłu i podpowiada jak wzmocnić samokontrolę i wyłapać sygnały oraz emocje, które budzą w Tobie niechciane pragnienia. Podstawowe przekonanie, że czegoś Ci brakuje, popycha do uzależnienia i pozbawia szans na pełne życie. Dr Brewer przedstawia różne sposoby zmniejszenia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

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 tabletkę i nie trzeba niczego zmieniać w diecie! A może dolegliwości bólowe, z którymi warto byłoby się udać do specjalisty? Po co tracić czas, gdy duże opakowanie pigułek spokojnie wystarczy na miesiąc maskowania bólu!

Trujące panacea!

Autor ujawnia, że przyjmowane przez nas medykamenty nie tylko nam nie pomagają, ale kosztują zdrowie, szczęście, a niekiedy również życie. I nie dotyczy to wyłącznie środków sprzedawanych bez recepty. Ilość leków na receptę wzrosła dziesięciokrotnie w ciągu ostatnich 50 lat. Obecnie coraz częściej potrzebujemy leków nie tylko do eliminowania chorób, ale również by spać (lub nie zasypiać), powstrzymać katar, ból płuc 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 przysłać ryzyko związane z ich przyjmowaniem? Bolesne efekty uboczne i uzależnienia są powszechne, a niepożądane reakcje na farmaceutyki są czwartą z głównych przyczyn zgonów w Ameryce.

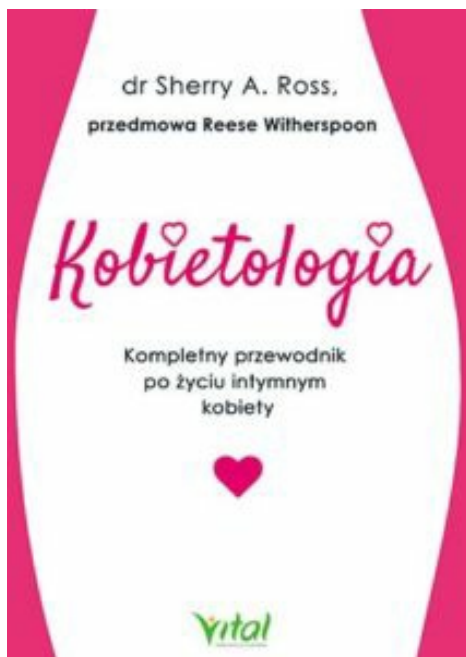
Publikacja otwierająca oczy na przemysł farmaceutyczny

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

Mnogość omawianych leków przeraża!

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

Postaw na zdrowie zamiast na leki!



 pobierz fragment książki

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;

Edukacja seksualna to podstawa!

Według przeprowadzonych badań aż połowa Amerek w wieku od 16 do 25 lat nie potrafiła wskazać wagi na diagramie anatomicznym, a 65% z nich było zbyt zawstydzonych, 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 gwiazdy

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

Niech kobiecość stanie się Twoją siłą

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

Problemy nastolatek i kobiet dojrzałych

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

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

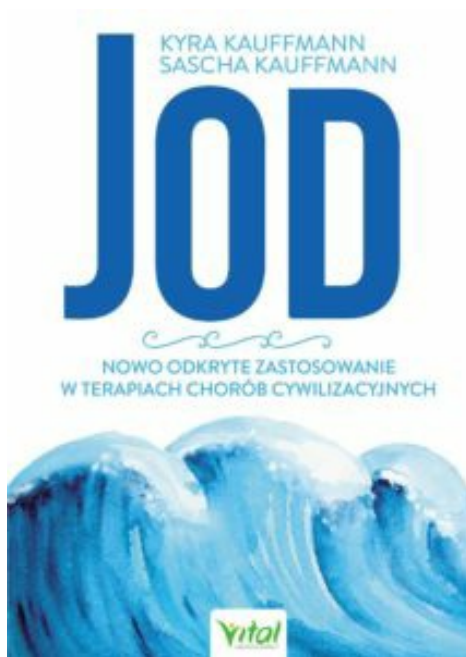
Poznaj zdanie innych kobiet

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 Keohan, 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

Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych

Kyra Kauffmann Sascha Kauffmann

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

 Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 choroby autoimmunologiczne ebooki stany zapalne suplementy diety

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

Jod – coś więcej, niż lek na niedoczynność tarczycy

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

Niebezpieczeństwo niedoboru jodu

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

Jod jako sprzymierzeniec zdrowia

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

Jod – zaskakujący klucz do zdrowia

Mit cellulitu

Ashley Black z Joanną Hunt!

To nie tłuszcz, to powięzi
- skuteczna eliminacja powszechnego problemu



Mit cellulitu

Ashley Black Joanna Hunt

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



Szczęście › pokochaj siebie

Zdrowie › uroda

Zdrowie › aktywność fizyczna

Terapie › masaż

Zdrowie › kobieta



ebooki

masaż powięzi

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

pobierz fragment książki

Problem z cellulitem?

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

Czym są powięzi?

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

Tkanka tłuszczowa jest niewinna

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

Sposoby na cellulit

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

Powiedz cellulitowi nie!



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowienie po udarze

David Dow Megan Sutton dr Mike Dow

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

 Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 [ebooki](#) [mózg](#)

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

Nadzieja dla osób, które przeżyły udar i ich bliskich

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

Jedyna publikacja przywracająca ludziom nadzieję

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

Ci ludzie wiedzą, o czym piszą!

Ta książka to wspólny projekt trojga wybitnych autorów:

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

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

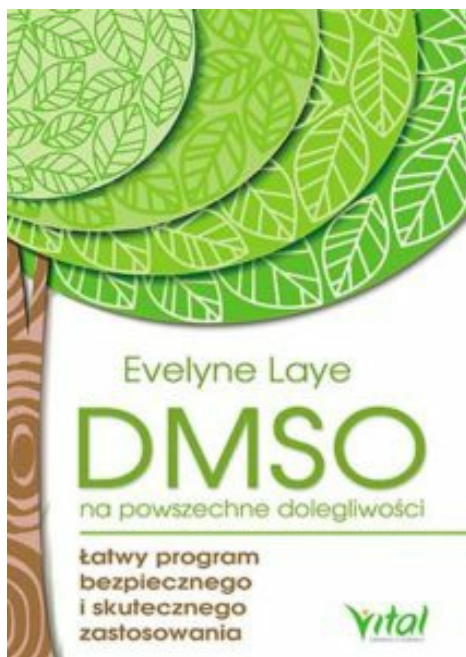
Megan Sutton – dyplomowana i wielokrotnie nagradzana patolog mowy i języka, ekspert w zakresie wykorzystywania zaawansowanych rozwiązań technicznych w procesie rehabilitacji poudarowych zaburzeń komunikacyjnych. Zaprojektowała przeszło dwadzieścia aplikacji elektronicznych adresowanych dla dorosłych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

Dzięki tej książce poznasz odpowiedzi na najważniejsze pytania:

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

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

Skutki udaru można cofnąć!



DMSO na powszechne dolegliwości

Evelyne Laye

Tytuł oryginału: DMSO - Die erstaunliche Heilkraft aus der Natur



Dieta › preparaty prozdrowotne

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 najszerze 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 herbatce. Jest uniwersalnym środkiem na łagodne dolegliwości, a jednocześnie skutecznym lekiem przy najpoważniejszych chorobach takich jak zawał czy udar.

DMSO naprawia uszkodzone komórki

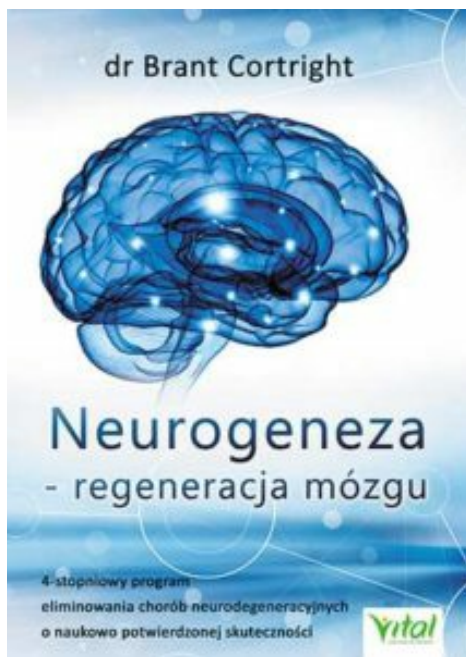
Nasz organizm składa się z mieszanki struktur organicznych – protein, węglowodanów, tłuszczów – oraz w dużej części z wody. DMSO, jak żaden inny środek, zdolny jest do przenikania przez wszystkie te struktury w naszym ciele. Dzięki temu może uwalniać swoje uzdrawiające działanie w tkankach, do których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



Neurogeneza – regeneracja mózgu

Dr Brant Cortright

Tytuł oryginału: The Neurogenesis Diet and Lifestyle: Upgrade Your Brain, Upgrade Your Life

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › psychologia
Zdrowie › depresja

Zdrowie › choroby
Zdrowie › stres

Alzheimer ebooki mózg starzenie

ISBN: 978-83-65846-57-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Neurogeneza, czyli jak możesz poprawić pracę swojego mózgu

Kluczem do wykorzystania pełnego potencjału mózgu jest neurogeneza. To proces polegający na tworzeniu nowych komórek nerwowych. Dzięki niemu poprawisz pracę swojego mózgu. Najnowsze badania wykazują, że neurogenezę można usprawnić poprzez modyfikację sposobu odżywiania czy ćwiczenia umysłowe. Wysoka wydajność neurogenezy jest związana z:

- lepszą funkcją poznawczą,
- lepszą pamięcią i szybszą nauką,
- witalnością i odpornością emocjonalną,
- ochroną przed stresem, stanami lękowymi i depresją,
- podwyższoną odpornością organizmu,
- lepszym funkcjonowaniem całego mózgu.

Wyższy poziom neurogenezy wyraźnie polepsza jakość codziennego życia na wszystkich jego płaszczyznach i łagodzi przebieg starzenia.

Dzięki neurogenezie polepszysz jakość swojego życia

Za sprawą tej książki poznasz metody stymulacji i poprawy neurogenezy. W ten sposób Twój mózg zawsze będzie pracował prawidłowo i był źródłem energii, zdrowia, a także pozwalał na wytwarzanie głębokiej emocjonalnej więzi ze sobą i innymi. Kondycja i regeneracja mózgu są ważne dla zdrowia we wszystkich obszarach – fizycznym, emocjonalnym, psychicznym i duchowym. Na podstawie aktualnych badań można wnioskować, że u 50% dorosłych w wieku 85 lat lub więcej może zostać zdiagnozowana choroba Alzheimera. Charakteryzuje się ona gwałtowną utratą komórek mózgowych, zwłaszcza znajdujących się w hipokampie. Przewiduje się, że większość populacji dorosłych będzie żyła dłużej niż 85 lat. Oznacza to, że zachorowanie na chorobę Alzheimera grozi co drugiemu z nich. Dzięki poradom Autora służącym intensyfikacji neurogenezy już dziś możesz się przed nią zabezpieczyć!

Chcesz ustrzec się choroby Alzheimera? Nigdy nie było to równie proste!

Starzenie wcale nie musi być trudne i bolesne, a upływ czasu nagle nie sprawi, że przestaniesz być mądry, wnikliwy czy kreatywny. Wciąż możesz być radosny, spokojny oraz intensywnie przeżywać swoją teraźniejszość. Staniesz się bardziej kochającym człowiekiem. Jednak, aby tak się stało, musisz ulepszać zdolności swojego mózgu, czyli stymulować neurogenezę. Bez tego nastąpi wzrost stresu, depresji, chorób powodowanych obniżoną odpornością, otyłości, cukrzycy, choroby Alzheimera i demencji, ADD/ADHD, autyzmu i innych form dysfunkcji mózgu. Wszystkie te niebezpieczeństwa są do uniknięcia, jeśli się wie, co należy robić. Uznaj więc tę książkę za swój przewodnik po neurogenezie i wstęp do zdrowego życia.

Zadziałaj, zanim będzie za późno!

U większości ludzi tempo neurogenezy maleje już w wieku 30-35 lat. U niektórych spadek jest tak dramatyczny, że do 40., 50. czy 60. roku życia występują widoczne skutki umysłowe. Gdy neuroplastyczność spada, jakość życia gwałtownie się pogarsza. Wraz ze zredukowaną neurogenezą występują takie objawy, jak:

- zaniki pamięci,
- zaburzenia poznawcze,
- przewlekły stres, stany lękowe i strach,
- depresja,
- utrata odporności emocjonalnej, trauma,
- obniżona odporność, choroby przewlekłe,
- obniżona sprawność fizyczna,
- utrata witalności, zmęczenie,
- demencja.

Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno ani za wcześnie, żeby wesprzeć proces neurogenezy we własnym mózgu i zapobiec wszystkim niepokojącym, wymienionym wyżej objawom.

Wiedziałeś, jak ważny dla neurogenezy jest hipokamp?

Hipokamp stanowi centrum dla wszystkich czterech płaszczyzn człowieczeństwa: ciała, serca, umysłu i ducha. Odgrywa też fundamentalną rolę w procesie neurogenezy. Nowe neurony wytwarzane przez hipokamp dojrzewają w ciągu trzech lub czterech tygodni. Mają one fundamentalny wpływ na odnowę mózgu. Musisz wiedzieć, że wiele produktów żywnościowych wpływa korzystnie na ten proces. Dzięki tej książce dowiesz się, po które z nich warto sięgnąć. Kurkuma, zielona herbata, borówki oraz kwasy omega-3 czy imbir to tylko wybrane produkty stymulujące proces neurogenezy.

Zasady neurozdrowej diety – które produkty poprawią pracę Twojego mózgu?

Dzięki lekturze tej książki poznasz zasady diety, która korzystnie wpłynie na pracę Twojego mózgu. Tym samym uwolni Cię od stresu, złagodzi depresję czy chorobę Alzheimera. Bazuje ona na świeżych owocach i warzywach oraz wysokiej jakości tłuszczach. Bez problemu zaopatrzysz się we wszystkie potrzebne składniki i samodzielnie przygotujesz z nich potrawy. W prosty sposób wpłyniesz więc na poziom neurogenezy.

Ćwiczenia umysłowe – zobacz, które najbardziej sprzyjają neurogenezie

Neurogenezę można również stymulować poprzez liczne ćwiczenia umysłowe. Łatwo je wprowadzisz do swojej codzienności. Wśród nich znajdują się czytanie, pisanie oraz ćwiczenia poprawiające skupienie uwagi i koncentrację. Wysoką skutecznością odznaczają się również nauka gry na instrumencie czy nauka języka obcego. A to zaledwie kilka z wielu metod pobudzania mózgu do samoistnej regeneracji. Najważniejsze sposoby stymulowania neurogenezy poznasz właśnie dzięki tej książce!

Zdrowy mózg, zdrowe życie!



Terapia siarką

Tomasz Woźniak

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › długowieczność

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby



ból

ebooki

MMS

msm

odporność

stany zapalne

suplementy diety

ISBN: 978-83-65846-56-3; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II - dodruk;

 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 przeciwmutagenów 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 „pajęczeków”, czyli rozszerzonych naczynek krwionośnych, które samoistnie znikają. Panie cierpiące na trądzik lub zmagające się z przesuszoną skórą mogą z powodzeniem stosować suplementację siarką, ponieważ zwalcza ona wszelkie zmiany skórne. Z tej publikacji dowiesz się, jak bezpiecznie stosować siarkę na skórę i unikać ryzyka związanego z terapiami polecanymi na popularnych blogach.

Siarka jako wzmacniacz witamin

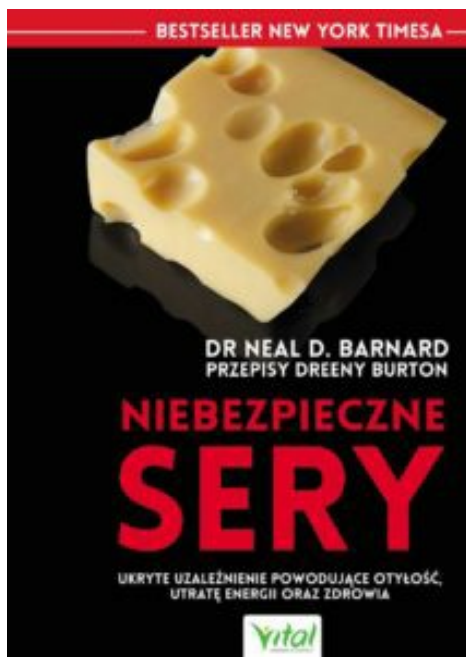
Przytoczone w książce badania naukowe dowiodły również, że przyjmowanie siarki wraz z innymi witaminami i składnikami odżywczymi znacząco wzmacnia ich działanie i wywołuje tzw. efekt synergiczny – wszystkie razem są bardziej skuteczne niż gdyby każde z nich było

stosowane osobno. Należą do nich m.in. witamina C, witaminy z grupy B, witaminy A, D i E, koenzym Q10, a także wapń, aminokwasy magnez i wiele innych podanych w publikacji pierwiastków i związków. Opisane w książce sposoby przyjmowania siarki pozwalają bezpiecznie łączyć ją z witaminami i innymi związkami niezbędnymi w Twoim organizmie.

Jeden suplement, wiele korzyści

Dzięki tej publikacji dowiesz się, czym jest siarka organiczna, a także inne związki siarkowe i jak korzystnie oddziałują na organizm. Poznasz sposoby ich prawidłowego i samodzielnego przyjmowania oraz dawkowania, a także przekonasz się, jak łatwo i bezpiecznie zadbać o swoje zdrowie. Skorzystasz z rad Autora i pozbędziesz się uciążliwych bólów pleców, mięśni i stawów, a także dokuczliwych migren. Zwiększysz swoją odporność na przeziębienia i wyeliminujesz alergie, z którymi do tej pory się zmagasz. Usuniesz skutki nadmiernego stresu, poprawisz koncentrację i samopoczucie. Wspomożesz aktywność jelit i zapewnisz sobie ochronę przed rakiem piersi, a także wzmocnisz tkankę łączną. Sprawdź sam, w czym jeszcze może pomóc Ci siarka.

Siarka – zdrowie z natury



Niebezpieczne sery

dr Neal D. Barnard

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



Zdrowie › choroby

Dieta › 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;

 pobierz fragment książki

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

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

Jak szybko schudnąć?

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

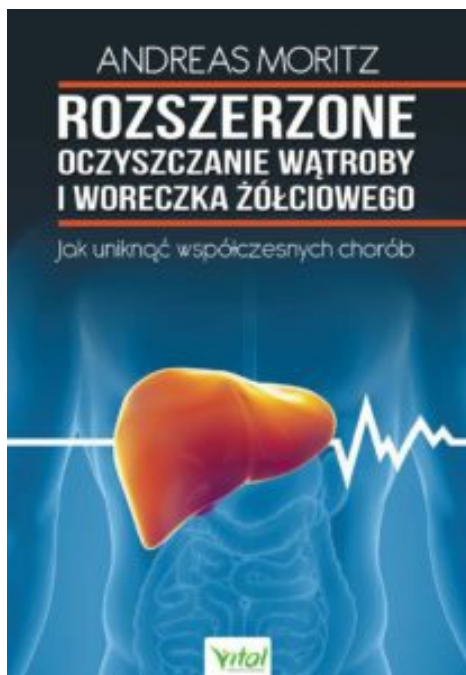
Uzależnienie od sera

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

Sposób na wyjście z matni

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

Uwolnij się z serowej pułapki!



 [pobierz fragment książki](#)

Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: The Amazing Liver and Gallbladder Flush

 [Terapie > oczyszczanie wątroby](#)

[Zdrowie > choroby](#)



[ebooki](#)

[kamienie żółciowe](#)

[oczyszczanie organizmu](#)

[zdrowa wątroba](#)

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

Kamienie żółciowe – tykająca bomba w Twoim organizmie

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

Jeszcze więcej wiedzy, która ratuje życie!

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

Praktyczne porady dosłownie dla każdego

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

Zajmij się wątrobą i nie tylko...

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

Lekarze są zgodni – ta książka to hit!

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

– Gene L. Pascucci, doktor chirurgii stomatologicznej

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

– dr Diane Philips, lekarz

Nie ryzykuj – oczyść wątrobę już dziś!



[pobierz fragment książki](#)

Przeciwpapalna terapia tlenowa

dr Mark Sircus

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

Zdrowie > długowieczność
Terapie > zakwaszenie organizmu

Zdrowie > odmładzanie

stany zapalne

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

Przełomowy krok w terapii dwutlenkiem węgla i tlenem

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

Moc O₂, czyli jakie są lecznicze właściwości tlenu

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

Techniki oddechowe oraz sposoby leczenia tlenem dla długowieczności i poprawy libido

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

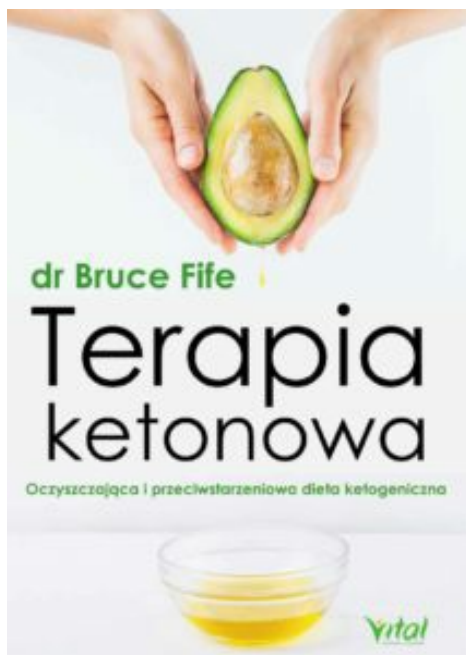
Jak terapia tlenowa pomaga w walce z rakiem i nie tylko

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

To nic nie kosztuje!

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

Terapie tlenowe dla zdrowia, młodości i długowieczności



 pobierz fragment książki

Terapia ketonowa

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Ketone Therapy: The Ketogenic Cleanse and Anti-Aging Diet

 Dieta › dieta ketogeniczna
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 ebooki ketoza olej roślinny starzenie zdrowe serce

ISBN: 978-83-65846-47-1; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III;

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 tłuszcze 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 tłuszcze, 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 przedstawiających się na dietę ketogeniczną jest znacznie zdrowszy niż dawniej, ponieważ zastępuje spożywany dotąd cukier, mąkę, słodkie 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 różnorodnych źródeł, takich jak np.: sosy sałatkowe, masło, śmietana, majonez, ser żółty, tłuste mięso, boczek, jaja, orzechy, kokos i awokado.

Co przesądza o skuteczności diety ketogenicznej?

Z powodu spektakularnych sukcesów leczniczych dieta ketogeniczna w ostatnich latach zdobywa coraz więcej zwolenników. O jej ponadczasowości świadczy fakt, że jest stosowana już od ponad dziewięćdziesięciu lat. Tysiące ludzi wyleczyło się dzięki niej z różnego rodzaju dolegliwości. Ta publikacja prezentuje rezultaty jej działania, które zostały dokładnie udokumentowane w licznych badaniach. Efekty najbardziej imponująco uwiadamniają się w przypadku zdrowia mózgu. Bez względu na wiek, dieta ta pomaga zachować sprawność umyslową 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

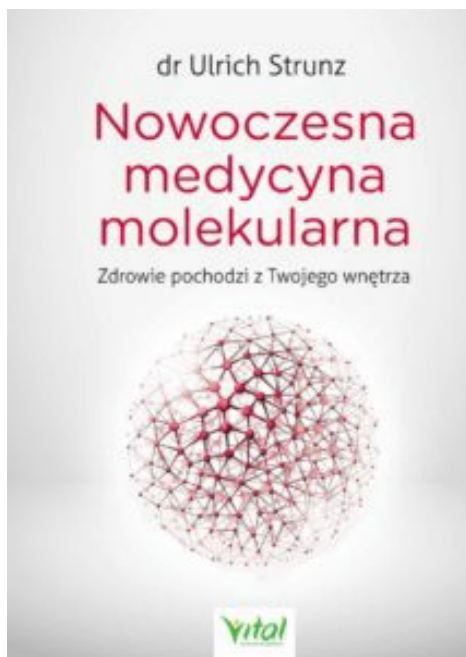
Zmagasz się z chorobami przewlekłymi i degeneracyjnymi? Dieta ketogeniczna jest świetną odpowiedzią na Twoje dolegliwości, gdyż w sposób bezpieczny i skutecznie eliminuje wiele różnorodnych schorzeń. Dzięki tej książce dowiesz się, jak z powodzeniem stosować dietę ketogeniczną, by zapobiegać oraz leczyć 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 płamki żółtej
- migrenowe bóle głowy
- zaburzenia snu.

Ketony – panaceum przyszłości.



Nowoczesna medycyna molekularna

dr Ulrich Strunz

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

Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

ebooki

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

 pobierz fragment książki

Medycyna molekularna – nowa droga ku uzdrowieniu

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

Podróż do wnętrza Twojego organizmu

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

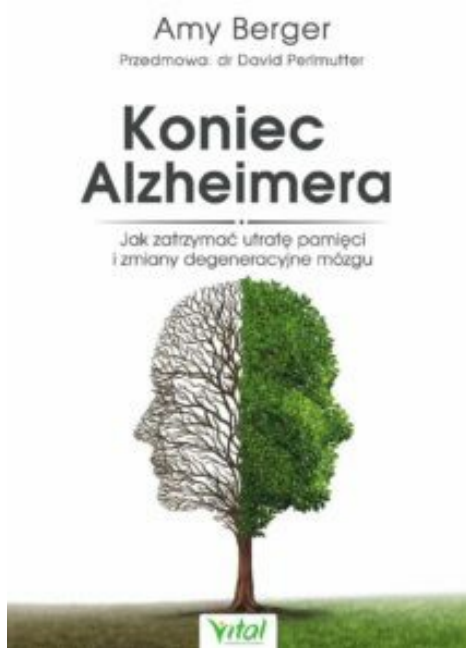
Kiedy brakuje kluczowych związków

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

Dzięki tej książce dowiesz się, czego potrzebuje Twój organizm

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

Zdrowie jest już w Tobie. Pora je wydobyć!



 pobierz fragment książki

Koniec Alzheimer'a

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

Autorzy bestsellerów polecają tę książkę!

„Ta wspaniała książka gromadzi najbardziej uznane badania naukowe i tworzy prosty plan gry, który pisze na nowo los naszego zdrowia, gdyż jego celem jest mózg. Jest to program dla każdego: dla osób chorych, zagrożonych chorobą, a nawet dla tych, w których rodzinie nie odnotowano przypadków Alzheimer'a. 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 Alzheimer'a. 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 Alzheimer'a?

Autorka, magister w zakresie dietetyki, certyfikowana specjalistka do spraw odżywiania i praktyk terapii dietetycznych, odkryje przed Tobą prawdziwe przyczyny choroby Alzheimer'a 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 Alzheimer'a.

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

Superfood o wszechstronnym zastosowaniu

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

Herbata matcha na odchudzanie i dla zdrowia

Matcha przyspiesza metabolizm organizmu i pozwala schudnąć raz na zawsze zachowując prawidłową wagę bez efektu jo-jo. Jest silnym antyoksydantem i dostarcza pięciokrotnie większej ilości przeciwutleniaczy niż jakiegokolwiek inny produkt spożywczy. Jej potencjał antyoksydacyjny jest 60,5-krotnie wyższy niż szpinaku! Przeciwutleniacze zapobiegają licznyemu 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 – krwaki, uderzenia, naciągnięcia, dolegliwości stawów, skręcenia, plamy skórne, świąd albo profilaktycznie,
- na podrażnionej skórze – ukłucia owadów, lekkie oparzenia, zamknięte ropnie, oparzenia słoneczne, odleżyny, zamknięte pęcherze na stopach, trądzik, zapalenie łożyska paznokcia, pieluszkowe zapalenie skóry, łuszczenie się skóry owłosionej głowy,
- na chorej skórze – grzybica, neurodermitis, egzema, swędząca wysypka, półpasiec, trądzik, łuszczyca, pęcherzyki opryszczki, brodawki, pryszczki,
- w zranieniach – otwarte i ropiejące rany, otarcia, tępe urazy, stłuczenia, skręcenia, zwichnięcia, oparzenia słoneczne, odleżyny, owrzodzenie żylakowate, otwarte wrzody, operacje, profilaktyka MRSA,
- na inne dolegliwości – sepsa, zapalenia oczu i spojówek, katar sienny, hemoroidy, schorzenia narządów płciowych, zapalenie pęcherza, choroby weneryczne, grzybica pochwy.

Pokonaj choroby zdrowymi bakteriami



 [pobierz fragment książki](#)

Smoothie z jadalnych roślin dziko rosnących

Evelyn Laye

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

 Dieta › minerały
Dieta › zdrowe odżywianie

 Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

 [ebooki](#) [smoothie](#) [SuperRabaty](#) [zdrowe odżywianie](#)

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

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 ananase 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.

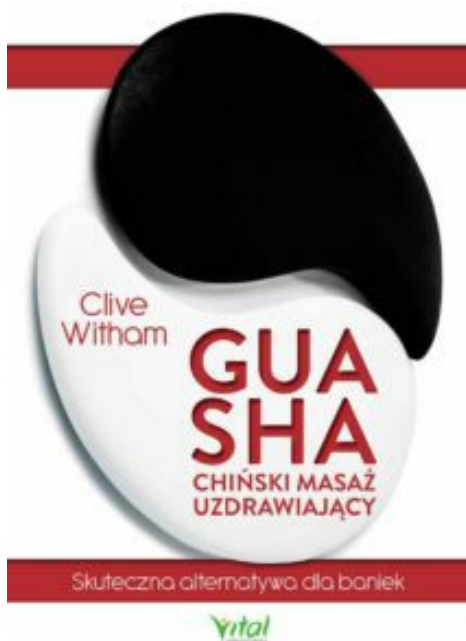
Odzyskaj vitalność i energię dzięki prostym smoothie z roślin

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

Jak łatwo i tanio odżywisz swój organizm

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

Naturalne, zdrowe, energetyczne



Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający

Clive Witham

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

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska Terapie › masaż
Zdrowie › uroda Zdrowie › choroby
Zdrowie › kobieta

ebooki zdrowa skóra

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

 pobierz fragment książki

Gua Sha, czyli powrót do korzeni

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

Na czym polega tradycyjny masaż leczniczy Gua Sha?

Gua Sha polega na stymulacji powierzchni ciała w celu pobudzenia procesów wewnątrz organizmu. Podstawowe akcesoria wymagane przy tym masażu są bardzo proste i nie trzeba kupować specjalistycznych skrobaczek. Można wykorzystać chińską łyżkę do zupy lub nakrętkę od słoika, którą należy przesuwac po skórze uwzględniając siłę nacisku i kierunek pociągnięcia. Clive Witham w swojej publikacji podkreśla, że przed praktyką Gua Sha istotne jest pozytywne nastawienie psychiczne i skoncentrowanie wyłącznie na masażu. Jeśli myślimy gdzie indziej, zaprzęgniemy 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!



 [pobierz fragment książki](#)

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;

Żyjemy coraz dłużej, ale czy lepiej?

Wraz z rozwojem medycyny długość życia człowieka znacząco się zwiększyła. Czy jednak jest ono godne i pozwala cieszyć się każdą przeżywaną chwilą? A może tylko egzystujemy nieustannie atakowani różnymi dolegliwościami pomimo ton jedzonych tabletek? Fakty mówią same za siebie – coraz młodszy ludźmi 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.

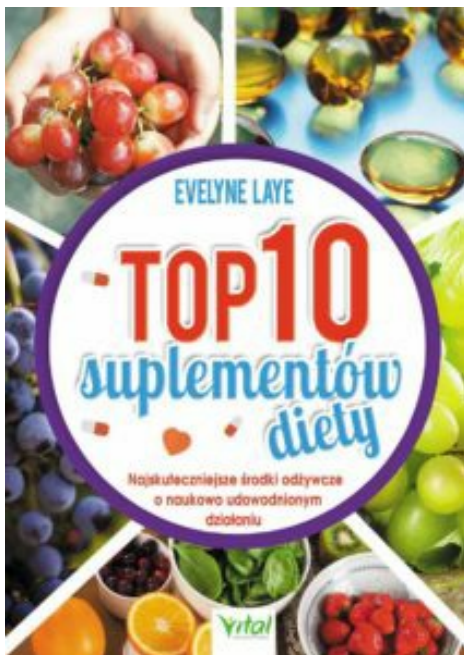
Innowacyjna książka nareszcie na polskim rynku

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

Praktyczne porady na trudne czasy

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

Podaruj sobie dodatkowe lata życia w pełni zdrowia!



[pobierz fragment książki](#)

TOP 10 suplementów diety

Evelyne Laye

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

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia

DMSO ebooki MMS msm suplementy diety

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

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. Biorze ona udział w wielu procesach przemiany materii i wpływa na 300 genów w naszym organizmie. Istnieje wiele chorób, którym towarzyszy niedobór witaminy D3 – od autyzmu i chorób serca do reumatoidalnego zapalenia stawów czy raka. Wiele badań wskazuje na to, że wystarczająca jej ilość może złagodzić i zapobiec wielu chorobom. Terapia witaminą D3 jest łatwa, tania i pozbawiona ryzyka.

Najlepsze suplementy w jednej książce!

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

Najskuteczniejsze środki w zasięgu ręki!



Ukryte przyczyny refluksu i zgagi

dr Jonathan Aviv

Tytuł oryginału: The Acid Watcher Diet: A 28-Day Reflux Prevention And Healing Program

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 ebooki refluks stany zapalne

ISBN: 978-83-65846-30-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Trudna diagnoza problemów związanych z trawieniem

Prawda jest szokująca: większość lekarzy nie potrafi rozpoznać objawów refluksu, takich jak duszący kaszel, ciekący nos czy nawet uczucie ucisku w gardle. Jeżeli zastanawiasz się, czy Twoje dolegliwości powodowane są przez alergię, problemy płucne, czy może jednak żołądkowe i do jakiego specjalisty się z tym udać – dobrze trafiłeś! W pierwszej części swojej książki autor – chirurg i otolaryngolog – wyjaśnia, jak samodzielnie zrozumieć objawy nadkwasoty i podjąć z nią skuteczną walkę, a także co powiedzieć lekarzowi podczas wizyty. Tylko w ten sposób uzyskasz skuteczną diagnozę i leczenie.

Dlaczego powinniśmy się obawiać kwasu żołądkowego?

Zgaga i nadkwaśność mogą być bagatelizowane latami, a w rezultacie wywoływać groźne choroby, takie jak rak przełyku, ale nie tylko. Autor dowodzi również, że istnieje związek pomiędzy nadkwasotą, stanem zapalnym i przybieraniem na wadze. Zniszczenia spowodowane przez kwas żołądkowy mogą być nieodwracalne, a wielu z nas ma problem z profilaktyką jego nadmiernego wydzielania. Co więcej, dowodzi, że niektóre produkty spożywcze powszechnie uważane za zdrowe szkodzą naszemu żołądkowi. Warto poznać prawdę, zanim będzie za późno.

Skorzystaj z uzdrawiającego programu

Przedstawiona w tej książce dobrze zbilansowana dieta oparta na nowoczesnych zasadach zdrowego odżywiania pomoże Ci racjonalnie wykorzystać białka, węglowodany i tłuszcze w walce z nadkwasotą. Nie tylko kompleksowo zadbasz o swoje zdrowie, ale uzupełnisz również brak błonnika w diecie i zerwiesz z nawykami żywieniowymi, które wywołują zgagę i niestrawność. W zamian wprowadzisz zaś produkty, które zmniejszają wydzielanie kwasu żołądkowego i neutralizują jego działanie. Poprzez trwający 28 dni program uzdrawiania autor poprowadzi Cię ku ostatecznemu utrwaleniu nowego, zdrowego sposobu odżywiania się, aż ku życiu totalnie wolnemu od nadkwasoty.

Uwolnij się od refluksu i zgagi na dobre!



Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania

Andreas Moritz

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



Dieta › witaminy

Dieta › kuchnia

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna



ebooki

nowotwór

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

 [pobierz fragment książki](#)

Autor ujawnia szokującą prawdę! Rak nie jest chorobą!

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

Niespodziewana szansa dla chorych na nowotwory

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

Szokujące statystyki onkologiczne

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

Nowe spojrzenie na eliminowanie nowotworów

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

Sam decyduj o swoim zdrowiu!

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

Jak zatem wyleczyć raka?

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

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

Rak – nowe spojrzenie, nowe szanse



Syberyjskie orzeszki cedrowe

Barbara Simonsohn

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

Dieta › superżywność

Zdrowie › odmładzanie

ebooki odporność seria - zdrowie z natury SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

Syberyjska recepta na zdrowie i długowieczność – orzeszki cedrowe!

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

Składniki odżywcze zamknięte w małym ziarenku

Czy wiesz, że syberyjskie orzeszki cedrowe zawierają:

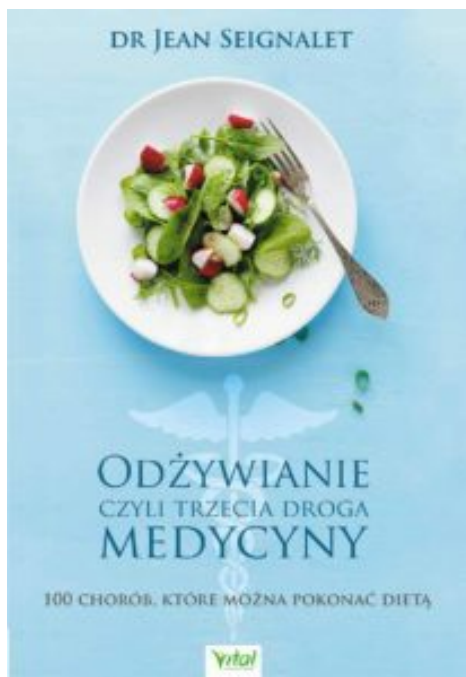
- trzykrotnie więcej witaminy E niż olej kokosowy, a także pięciokrotnie więcej niż oliwa z oliwek,
- dwunastokrotnie więcej magnezu niż brokuły, sześciokrotnie więcej niż banany, czterokrotnie więcej niż szpinak oraz ziarno prosa,
- pięciokrotnie więcej żelaza niż szpinak oraz dwuipółkrotnie więcej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

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

Orzeszki cedrowe – wszechstronny lek

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

Poznaj leczniczą moc cedru



Odżywianie czyli trzecia droga medycyny

dr Jean Seignalet

Tytuł oryginału: L'alimentation ou la troisième médecine

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne ebooki pH stwardnienie rozsiane
zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65846-19-8; Cena katalogowa: 129.90 zł; Ilość stron: 960; Oprawa: twarda; Format: 17,5 x 24,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Jak jeść aby być zdrowym

Ten podręcznik zdrowego żywienia jest oparty na 20 latach badań klinicznych przeprowadzonych przez wiodącego francuskiego lekarza. Opisuje on jak zapobiegać i cofać skutki ponad 100 tak zwanych chorób „nieuleczalnych”, w tym wszystkich chorób autoimmunologicznych. Zawiera plan żywieniowy i przepisy kulinarne. Stał się on nadzieją dla wszystkich chorych i cierpiących na Alzheimera, zapalenie stawów, raka, astmę, cukrzycę, marskość wątroby i wiele innych dolegliwości.

20 lat doświadczenia

Autor zalecał swoją dietę 2565 osobom chorym na 100 nieuleczalnych chorób. 2300 pacjentów doświadczyło 100% remisji. Dzięki tej książce zrozumiesz dlaczego nieuleczalne choroby mają jeden wspólny mianownik – współczesną dietę. Ogromne medyczne doświadczenie Autora pomogły mu w zidentyfikowaniu czynników związanych z każdą chorobą. Wśród nich był jeden wspólny, czyli nieszczelne jelito wywołane przez niektóre produkty spożywcze w naszej diecie. Wystarczy je wyeliminować, a objawy i choroby często znikają.

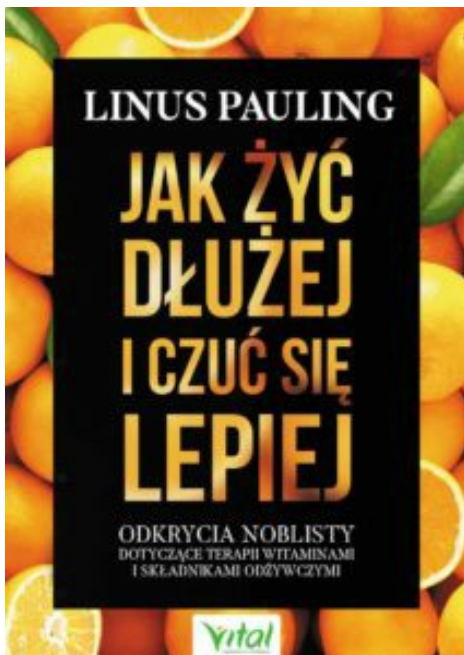
Dlaczego dr Seignalet jest w 100% wiarygodny?

Takie diety jak Gersona, Paleo, Primal, Raw Food, węglowodanowa, niskotłuszczowa, rozdzielna i wiele innych mają ogromny wpływ na poprawę zdrowia. Jednak dr Seignalet potwierdził lecznicze korzyści swojej diety na tysiącach pacjentów osiągając 90% skuteczność. W tej publikacji prezentuje je w osobnych tabelach, które dokładnie przedstawiają jaki wpływ miała dieta na poszczególne objawy chorobowe.

Ta książka pomoże Ci odzyskać zdrowie

Dzięki prezentowanemu programowi odżywiania pozbędziesz się skutków ubocznych po lekoterapii, złagodzisz ból i odzyskasz energię. Będziesz spokojnie i bezpiecznie tracił zbędne kilogramy, bez drakońskich ograniczeń dotyczących wielkości porcji czy liczenia kalorii narzuconych przez diety odchudzające. Poprawi się też Twój stan psychiczny i kondycja fizyczna. Obniży się poziom cholesterolu i spowolnią procesy starzenia. Ten autorski program jest skuteczny w zwalczaniu zwyrodnieniowej choroby stawów, osteoporozy i nowotworów.

Nowe odżywianie – zdrowsze życie



 [pobierz fragment książki](#)

Jak żyć dłużej i czuć się lepiej

Linus Pauling

Tytuł oryginału: How to Live Longer and Feel Better

 Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy

 [ebooki](#) [Parkinson](#) [układ krążenia](#)

ISBN: 978-83-65846-24-2; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 488; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

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 zapobiegiesz chorobom układu krążenia. Zrozumiesz, dlaczego witamina C może ochronić Cię przed rakiem, a odpowiednio dobrane suplementy wspomogą mózg, narządy zmysłów i opóźnią proces starzenia się. Samodzielnie pokonasz także alergię, artretyzm i reumatyzm. Porównasz także cechy witamin, dzięki którym mogą one stanowić zdrowszą i zdecydowanie bezpieczniejszą alternatywę dla leków.

Tvoja recepta na zdrowie bez skutków ubocznych



 pobierz fragment książki

Holistyczna medycyna chińska na co dzień

Steven Cardoza

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

 Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska Terapie › 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;

Wszystkie sekrety Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w jednej książce

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

Medycyna holistyczna – siła połączonych terapii naturalnych

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

Zastosuj w praktyce terapie naturalne zalecane przez medycynę holistyczną

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

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

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

Starożytne metody na współczesne choroby!



Sekrety urody japońskich kobiet

Chizu Saeki

Tytuł oryginału: The Japanese Skincare Revolution: How to Have the Most Beautiful Skin of Your Life – At Any Age

Zdrowie › kobieta
Zdrowie › uroda

Zdrowie › kosmetyki
Zdrowie › odmładzanie



ISBN: 978-83-65846-21-1; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Pierwsza taka książka w Polsce!

Ta książka jako pierwsza odkrywa prawdziwe sekrety codziennej pielęgnacji skóry Japonek, znanych z piękna niepoddającego się upływowi czasu. To również pierwszy kompleksowy, bogato ilustrowany przewodnik dla kobiet, które pragną osiągnąć perfekcyjną, nieskazitelną cerę niezależnie od wieku i bez wydawania fortuny na kosmetyki i zabiegi medycyny estetycznej. Sekrety urody japońskich kobiet krok po kroku wprowadzają w proste techniki ujędrniania, odmładzania i nawilżania skóry – a wszystko to można osiągnąć w zaciszu własnego domowego SPA.

W czym tkwi sekret piękna?

Autorka jest aktywną zawodowo kosmetyczką i konsultantką estetyczną, która z pasją uczy zwykle kobiety jak być jeszcze piękniejszymi. Swoją misję spełnia pisząc poradniki, ucząc i prowadząc spotkania, na których prezentuje techniki wypracowane podczas wieloletniej praktyki. Jej książki sprzedały się w Japonii w 3 000 000 egzemplarzy, a rewolucyjne metody pielęgnacji zyskały aprobatę znanych lekarzy dermatologów z Kraju Kwitnącej Wiśni i całego świata.

Twoje dłonie mogą 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 zasad zdrowego odżywiania w oparciu o najnowsze badania naukowe

Angélique Houlbert Thierry Souccar

Tytuł oryginału: La Meilleure Façon de Manger



Dieta › witaminy

Dieta › kuchnia

Terapie › zioła

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › sałatki

Zdrowie › choroby



bakterie

SuperRabaty

układ trawienny

zdrowe odżywianie

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

 pobierz fragment książki

Współczesna dieta czyni nas chorymi

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

Model żywieniowy wywodzący się z medycyny ewolucyjnej

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

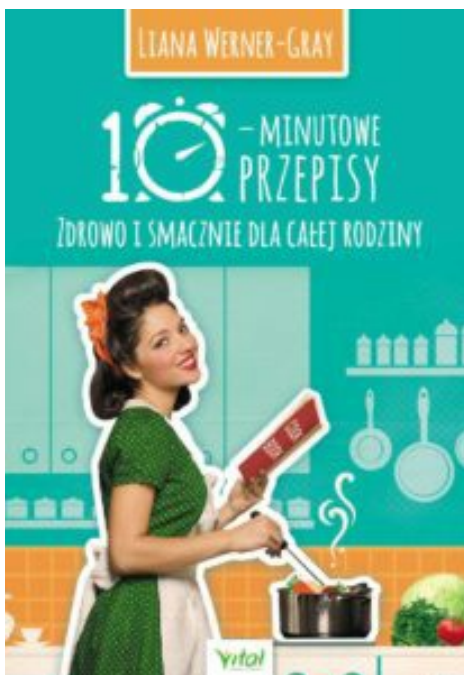
Wszystko, co powinieneś wiedzieć o odżywianiu

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

Podstawowe zasady dobrego kupowania żywności:

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

Najlepszy sposób odżywiania!



 [pobierz fragment książki](#)

10-minutowe przepisy

Liana Werner-Gray

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

 Dieta > zdrowe odżywianie
Zdrowie > choroby

Dieta > kuchnia

 [herbaty ziołowe](#) [smoothie](#) [stany zapalne](#) [SuperRabaty](#)

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

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, taną i szybką poprawę zdrowia. Jednak wiele osób boi się, że zdrowe odżywianie oznacza w praktyce stratę czasu, a i same przepisy mogą być zbyt skomplikowane do samodzielnego wykonania. Niniejsza publikacja przychodzi z pomocą wszystkim 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 rzuceniu 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!



System Norbekova w praktyce

Mirsakarim Norbekov

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

Zdrowie › choroby
Szczęście › emocje

Terapie › energia
Szczęście › sukces

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

 pobierz fragment książki

Klucz do zdrowia tkwi w zmianie nastawienia

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

Na czym polega system Norbekova?

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

Światowy fenomen nareszcie w Polsce!

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

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

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

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

Ta energia odmieni Twoje życie



Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców

Robin Ray Green

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › akupunktura
Zdrowie › dziecko

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medytacja

meridiany

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

 pobierz fragment książki

Dlaczego coraz więcej dzieci choruje?

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

Wpływ Pięciu Żywiołów na Twoje Dziecko

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

Zdiagnozuj zaburzenia i problemy zdrowotne swojego dziecka

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

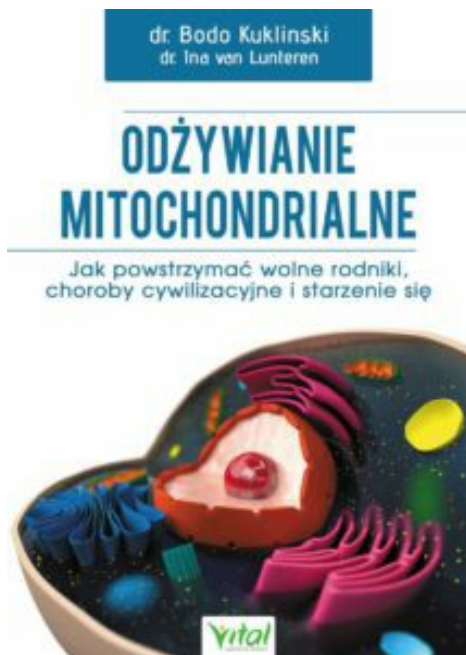
Równoważenie Pięciu Żywiołów

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

Akupunktura, masaż, medytacja

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

Medycyna Wschodu gwarancją zdrowia Twojego dziecka



 pobierz fragment książki

Odżywianie mitochondrialne

dr Bodo Kuklinski Ina van Lunteren

Tytuł oryginału: Gesünder mit Mikronährstoffen: Schützen Sie Ihre Zellen vor „Freien Radikalen“

 Zdrowie › choroby

Zdrowie › długowieczność



ebooki

mitochondria

starzenie

ISBN: 978-83-8168-442-2; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

Środowisko nas zabija

W ten sam sposób, w jaki szkodliwe substancje nieodwracalnie niszczą istnienie wielu gatunków, atakują one również podstawowe procesy w ludzkim organizmie. W przeciwieństwie do czasów, w których żyli nasi ojcowie i dziadkowie, obecnie uwidoczniły się zaburzenia, które zagrażają ludzkości. Co trzeci noworodek cierpi obecnie na alergię. Prawie 20% par ma problemy z zajściem w ciążę. Ilość plemników u mężczyzn w ciągu ostatnich 50 lat zmniejszyła się o ponad połowę. Zwiększa się ilość zachorowań na nowotwory błony śluzowej oraz węzłów chłonnych. W ciągu ostatnich 20 lat przyspieszony został również proces starzenia się. Dzięki nowoczesnym sprzętom medycznym człowiek wprawdzie umiera później, ale starzeje się wcześniej. Coraz wcześniej rozwijają się również choroby powiązane z wiekiem. Co trzecia osoba nie dożywa emerytury, a kolejna jedna trzecia jest w wieku emerytalnym tak schorowana, że nie może się cieszyć zasłużonym odpoczynkiem. Obojętnie, czy chodzi o choroby skóry, błon śluzowych, alergię, przewlekłe stany zapalne czy nowotwory – zawsze mówimy tu o chorobach, które swoje źródło mają w tym, że przełamana została pierwsza bariera naszego układu odpornościowego. Lekarze coraz częściej nie potrafią dokładnie sklasyfikować oraz opisać chorób, z jakimi się stykają. Zamiast tego mówi się o „syndromach”, czyli zbiorze związanych ze sobą i występujących jednocześnie objawów. Pacjenci cierpiący na „choroby środowiskowe” nie wpisują się w żaden wzorzec diagnozy i są odsyłani od jednego specjalisty do drugiego. W końcu bywają uznani za hipochondryków, ponieważ według tradycyjnej diagnostyki są fizycznie zdrowi. Czas przełamać ten zdrowotny impas!

Poznaj przyczynę plagi XXI wieku

Za zdecydowaną większość powyższych problemów zdrowotnych odpowiedzialne są „wolne rodniki”. Ich 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 zabezpieczenia się przed zagrożeniami środowiskowymi.

Czego lekarze nie (po)wiedzą o mitochondriach

Możesz swobodnie korzystać z antyoksydantów, mikroelementów i innych mikroskładników odżywczych, w tym witamin, minerałów, tłuszczów czy związków takich jak glutation, cysteina czy tauryna. Ich skuteczność potwierdza fakt, że choroby nie są wywołane przez brak leków, ale przez chorobowe procesy biochemiczne zachodzące w organizmie, które można rozpoznać i skorygować. Tymczasem większość lekarzy nie jest świadoma, że leki jedynie łagodzą objawy, a zdecydowana większość z nich jako substancje obce powodują skutki uboczne, które mogą wywoływać i nasilać nowe choroby i objawy oraz zagrażać naszej vitalności. Brakuje podstawowej wiedzy na temat leczonych przez nich chorób. Czy to migrena, fibromialgia, zespół jelita drażliwego, zespół metaboliczny, cukrzyca, choroby neurodegeneracyjne czy reumatyczne choroby układu ruchu, wszystkie są wyrazem zaburzeń funkcjonowania mitochondriów. Aby do tego jednak dojść, należy spojrzeć na człowieka jako całość, a nie jako oddzielone od siebie narządy i układy. I teraz to właśnie zrobisz.

Holistyczne podejście do zdrowia

Autorzy w przystępny sposób wyjaśnią Ci, jak możesz zapewnić swoim mitochondriom optymalną ilość tlenu oraz jak dobrać substancje potrzebne Twojemu organizmowi (jak również przestrzegać 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

Gorzka prawda o słodzikach

dr Bruce Fife

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

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

 cukier  SuperRabaty

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

Ukryty cukier czai się wszędzie!

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

Słodziki – czy zdrowe i czy na pewno naturalne

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

Stewia – słodkie kłamstwo

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

Zero kalorii – zero problemów?

Popularnym substytutem cukru stały się niskokaloryczne substancje słodzące. Bezkaloryczne słodziki kuszą cukrzyków oraz wszystkich dbających o wagę pozorną wolnością jedzenia. Niestety, badania naukowe wykazały, że osoby pijące napoje dietetyczne zawierające naturalne słodziki, zamiast tracić na wadze, zyskiwały kolejne kilogramy. Sukraloza, aspartam, sacharoza, neotam czy acesulfam K występujące w produktach spożywczych mogą 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

Pozbądź się chorób skóry

Shann Nix Jones

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

Terapie › medycyna naturalna

 mikrobiom zdrowa skóra

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

Jak zdrowa jest Twoja skóra?

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

Mleko kozie zdrowsze niż myślisz

Autorka była amerykańską dziewczyną z wielkiego miasta dopóki nie zakochała się w walijskim farmerze, do którego się przeprowadziła. Rozpoczęła pracę nad badaniami koziego mleka i już od samego początku zauważyła jego niezwykle właściwości zdrowotne. Mleko pomogło wyleczyć egzemę u jej syna i uporać się z zagrażającą życiu jej męża infekcją superbakterii. Zauważyła, że lecznicze właściwości koziego mleka pomagają w uporaniu się, z różnymi infekcjami, które 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, łuszczycyca, trądzik i trądzik różowaty,
- poznasz związek dolegliwości skórnych ze stanem jelit,
- zrozumiesz, że schorzenia skórne są tak naprawdę dolegliwościami autoimmunologicznymi,
- zastosujesz produkty probiotyczne do odbudowy flory bakteryjnej,
- zadbasz o kluczowe elementy gwarantujące zdrowie fizyczne i psychiczne,
- wyeliminujesz choroby towarzyszące dolegliwościom skórnym, w tym katar sienny, alergię pokarmową, astmę, zapalenie stawów czy zespół jelita drażliwego.

Dobre rozwiązanie dla skóry (GSS)

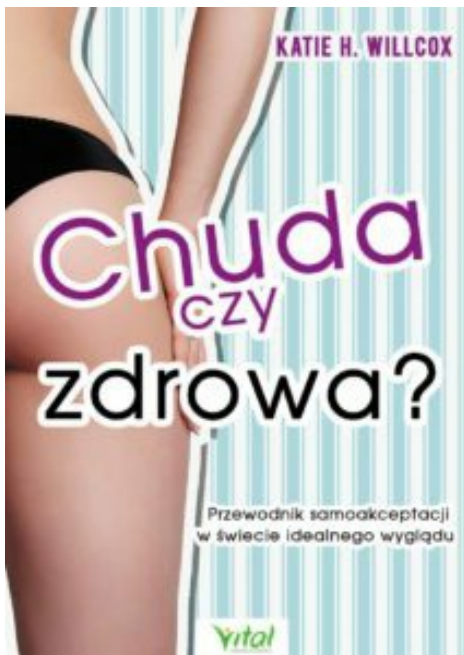
Autorka publikacji stworzyła unikalny program ochrony, który nosi nazwę Dobre Rozwiązanie dla Skóry (GSS). Poznasz siedem kroków, które każdego pomogą Ci zatroszczyć się o swoje ciało:

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

Odbuduj mikrobiom za pomocą probiotyków

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

Twoja skóra może być promienna i zdrowa!



Chuda czy zdrowa?

Katie H. Willcox

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › kobieta

SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

Brak akceptacji swojego ciała to problem dotyczący 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 Przyjemaska

Szczęście › emocje
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

ebooki masaż powięzi stany zapalne

ISBN: 978-83-65846-01-3; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 252; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Problemy emocjonalne przyczyną chorób fizycznych

Czy wiesz, że około 90% naszych problemów zdrowotnych ma podłoże emocjonalne? Dotyczy to szczególnie negatywnych emocji, takich jak: nienawiść, złość, zawiść, bezradność, przygnębienie, brak akceptacji czy niska samoocena. Jeżeli trwają one przez dłuższy czas, powodują obniżenie odporności, a to zwiększa podatności na choroby. Negatywne emocje i napięcia są jedną z podstawowych przyczyn zakłócenia fizjologicznej równowagi w naszym organizmie. Ich kumulacja może doprowadzić do poważnej choroby, nawet nowotworowej.

Terapia czaszkowo-krzyżowa cię odpręży

Terapia czaszkowo-krzyżowa to jedna z metod nieinwazyjnej terapii manualnej. Terapeuta najczęściej wykorzystuje nacisk o sile 5 gramów. Tak wpływa na układ cranio-sacralny, który odpowiada za prawidłowy rozwój i funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego. Autorka jest założycielką Polsko-Kanadyjskiego Stowarzyszenia i Instytutu Terapii Czaszkowo-Krzyżowej. Od kilkunastu lat prowadzi szkolenia technik osteopatycznych. W tej publikacji dzieli się swoim wieloletnim doświadczeniem w uwalnianiu negatywnych emocji.

Powięzi – nasz drugi szkielet

Powięzi są określane jako nasz drugi szkielet. Porównać je można też do siatki, która otacza komórki tkanki i organy wewnętrzne, naczynia krwionośne, naczynia limfatyczne i tkankę nerwową. W wyniku stresu, traum, urazów, zapaleń, nieprawidłowej postawy ciała czy gwałtownych skurczów powstaje w nich ból. Dzięki opisanym w tej książce technikom zdołasz samodzielnie rozluźnić powięzi i odzyskać zdrowie. Przywrócisz prawidłową postawę ciała. Autorka proponuje nową formą nieinwazyjnej terapii krzyżowo-czaszkowej, dając ci możliwość usunięcia napięć emocjonalnych z powięzi, a także przywrócenia równowagi fizycznej i psychicznej. Dzięki tym prostym ćwiczeniom wreszcie zrzucisz ciężar, między innymi z ramion i kręgosłupa.

Dodatkowo dzięki tej książce:

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

Uwolnij ciało od emocjonalnego bólu



 pobierz fragment książki

Niewyjaśnione dolegliwości?

dr Helga Pohl

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

 Terapie › masaż
Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

 ból ebooki SuperRabaty

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

Jak leczyć przewlekły ból, żeby odzyskać utraconą radość życia?

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

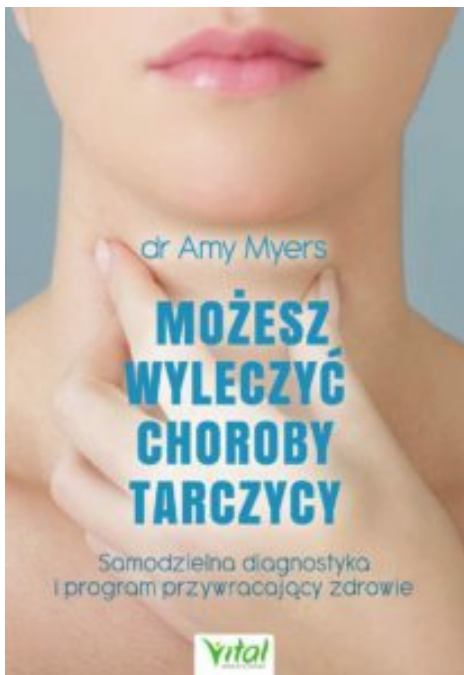
Autorka stworzyła skuteczną metodę leczenia bólu, bo sama go doświadczyła

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

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

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

Każdy ból można wyleczyć



Możesz wyleczyć choroby tarczycy

dr Amy Myers

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › detoks
Zdrowie › stres

choroby autoimmunologiczne ebooki oczyszczanie organizmu stany zapalne
suplementy diety

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

 pobierz fragment książki

Zauważ znaki ostrzegawcze zanim będzie za późno!

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

Choroby tarczycy głównym winowajcą? Masz szansę 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 żywienia, diety na choroby tarczycy i odpowiednich suplementów diety. Podstawą jest również łatwy do przeprowadzenia detoks i oczyszczanie organizmu.

Choroby tarczycy – czy znasz domowe sposoby leczenia?

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

Zamiast objawów, lecz przyczyny!



Cała prawda o raku

Ty M. Bollinger

Tytuł oryginału: The Truth about Cancer: What You Need to Know about Cancer's History, Treatment, and Prevention



Zdrowie › choroby

Dieta › preparaty prozdrowotne

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › dieta ketogeniczna



nowotwór

ISBN: 978-83-65404-99-2; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 372; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Rak – epidemia XXI wieku?

Według ostatnich raportów Światowej Organizacji Zdrowia, aż jedna na trzy kobiety oraz co drugi mężczyzna usłyszy diagnozę: nowotwór. Czy wiesz jednak, że zaledwie 5 procent wszystkich przypadków zachorowań na raka związane jest z naszymi genami? Cała reszta, to kwestia środowiska oraz funkcjonowania układu odpornościowego. Nowotwór powstaje przez niewydolność układu immunologicznego w usuwaniu nieprawidłowych komórek, zanim te zaczną się mnożyć i zmieniać w pełnoobjawowego raka. W naszym organizmie aż roi się od komórek nowotworowych. Codziennie pojawiają się setki tysięcy nowych i nie ma w tym nic nadzwyczajnego, dopóki układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo.

Wyniki 20 lat badań nad nowotworem

W jaki sposób wspomóc funkcjonowanie układu odpornościowego i nie dopuścić do rozwinienia się nowotworu? Jakie sprawdzone terapie mogą pomóc w powrocie do zdrowia? Na wszystkie te pytania odpowie Ty M. Bollinger – specjalista alternatywnych terapii przeciwnowotworowych, który ostatnie 20 lat poświęcił badaniom naukowym w tym zakresie. W tej publikacji opisał nie tylko politykę terapii raka, metody jego diagnozowania oraz przyczyny powstawania nowotworów, ale przede wszystkim skupił się na wnikliwym opisanu konkretnych terapii, które okazały się skuteczne.

Profilaktyka przeciwnowotworowa czyli masz realny wpływ na swoje zdrowie

Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się na czym polega profilaktyka przeciwnowotworowa. Odkryjesz ćwiczenia aerobowe, które nie tylko oczyszczą, ale również dotlenią komórki w Twoim ciele. Dzięki nim poprawisz także krążenie oraz ogólny stan swojego zdrowia. Autor pokaże Ci czym są oraz gdzie kryją się rakotwórcze toksyny. Poznasz skuteczną dietę antyrakową, która nie tylko skupia się na prawidłowym odżywianiu, ale również odpowiednim poziomie enzymów w Twoim organizmie. Dowiesz się jak wykorzystać dietę ketogeniczną w profilaktyce i podczas choroby.

Medycyna alternatywna w eliminowaniu raka

Oprócz porad odnoszących się do profilaktyki przeciwnowotworowej znajdziesz tu również opis alternatywnych metod eliminowania raka.

Odkryjesz między innymi terapie:

- fotodynamiczną wykorzystującą światło,
- sonodynamiczną opartą na dźwięku, pomagającą natlenić i wzmocnić komórki,
- biotlenową z wykorzystaniem ozonu, tlenu wodoru czy naświetlania krwi,
- wiroterapię czyli zastosowanie wirusów oraz bakterii,
- aromaterapię – olejki eteryczne w walce z rakiem,
- enzymową, wykazującą doskonałe wyniki w eliminowaniu raka trzustki,
- mitochondrialną/metaboliczną, usuwającą z organizmu rakotwórcze odpady.

Dodatkowo Autor opisuje poparty badaniami naukowymi wpływ zażywania konopii siewnych na hamowanie rozwoju nowotworów. Wyjaśnia działanie THC oraz CBD na komórki rakowe. Dowiesz się również w jaki sposób przyrządzić herbatę Essiac oraz tonik Hoxsey'a. Oba te napoje okazały się niezwykle pomocne w terapii oraz neutralizowaniu negatywnych skutków radioterapii.

Autorytety o książce

„Ty Bollinger znów tego dokonał! Po przełomowym i zmieniającym paradygmat filmie dokumentalnym „The Truth About Cancer”, napisał

książkę, która jest wyczerpującym przewodnikiem dotyczącym epidemii raka i holistycznych rozwiązań. Informacje na temat wpływu dźwięku, światła i elektryczności na poprawę funkcjonowania układu odpornościowego i na leczenie organizmu są szczególnie intrygujące. Ta książka jest doskonała dla osób, które chcą zapobiec rakowi i tych, które szukają naturalnych sposobów leczenia”.

– Jack Wolfson, doktor osteopatii, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Kardiologicznego

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

– Josh Axe, lekarz chiropraktyk

„*Cała Prawda o raku* jest naprawdę inspirująca. Ta książka nie tylko daje pacjentom nadzieję na przyszłość, ale i informacje i źródła niezbędne aby zapobiegać i leczyć raka. Pierwszym krokiem to wyzdrowienia jest uzdrowienie samego siebie, a to jest jedna z najlepszych książek na ten temat na rynku”.

– Leigh Erin Connealy, doktor medycyny

Skuteczne terapie antyrakowe



 pobierz fragment książki

Kod otyłości

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

 ebooki [jak szybko schudnąć](#)

ISBN: 978-83-8168-641-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

Dlaczego świat stał się gruby?

Ze wszystkich pasożytów atakujących ludzkość, nie znam, ani nie jestem w stanie sobie wyobrazić, gorszego, niż otyłość.
William Banting

Standardowa rada dla ludzi chcących stracić na wadze to „Jedz mniej, ruszaj się więcej”. Brzmi to bardzo logicznie. W takim razie, dlaczego nie działa? Być może, ludzie chcący schudnąć nie stosują się do tych zaleceń? Umysł tego pragnie, ale ciało jest słabe.

Autor doszedł do wniosku, że te wszystkie konwencjonalne porady są po prostu złe. A skoro tak jest, to całe postrzeganie otyłości jest błędne. A zatem, musimy zacząć od samego początku i spróbować dokładnie zrozumieć chorobę, jaką jest ludzka otyłość.

Musimy rozpocząć od zadania najbardziej istotnego pytania: „Co jest jej przyczyną?”. Obecnie nikt się nad tym nie zastanawia, ponieważ wszyscy jesteśmy przekonani, że doskonale znamy odpowiedź. Zdaje się ona być oczywista: kalorie przyjmowane kontra spalane.

Nie tylko kalorie

Przyjmowane kalorie, to energia, którą otrzymujemy z jedzenia. Spalone kalorie to energia wykorzystana we wszystkich funkcjach metabolicznych. Kiedy ilość tych pierwszych przekracza liczbę tych, które wykorzystujemy, zaczynamy tyć. Zdaje się nam to tak oczywiste, że nie przychodzi nam nawet do głowy kwestionowanie tego założenia. Jednak, czy aby na pewno jest ono prawdziwe? Ta książka udowadnia, że nie.

Nowe spojrzenie na epidemię otyłości

Autor przedstawia całkowicie nową teorię otyłości hormonalnej. Podkreśla ogromną rolę insuliny w regulowaniu wagi ciała i opisuje wyjątkowo istotną rolę insulinooporności.

Podaje gotowe rozwiązanie i dostarcza wytycznych do przeprowadzenia terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez zajęcie się nierównowagą hormonalną we krwi bogatej w insulinę. Proponuje dietę, która obejmuje zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren, umiarkowaną konsumpcję protein i dodanie zdrowego tłuszczu oraz błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na leczenie insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Zarządzanie stresem i dobry sen także zmniejszy poziom kortyzolu i pomoże kontrolować insulinę.

Szansa dla diabetyków!

Ogromną zasługą doktora Funga jest stwierdzenie, że dotychczasowe sposoby leczenia cukrzycy typu 2, a w konsekwencji otyłości, skupiały się wyłącznie na jej objawach – zwiększonej koncentracji glukozy we krwi, zamiast na jej głównej przyczynie – oporności na insulinę. Wstępem do prawdziwego leczenia powinno być wyeliminowanie węglowodanów. Wyjaśnienie tej prostej biologii pozwala zrozumieć, dlaczego w niektórych przypadkach, przypadłość ta może być odwracalna, a także – vice versa – dlaczego nowoczesne sposoby leczenia, które nie eliminują węglowodanów, pogarszają sprawę.

Koniec z nadwagą i cukrzycą



Lecznice rośliny dziko rosnące

dr JJ Pursell

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › herbaty
Zdrowie › choroby

ebooki medycyna ludowa olej roślinny SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

Wielki powrót do naturalnych metod leczenia

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

Kompletny przewodnik po leczniczych roślinach

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

Cudowna moc ziół i leczniczych roślin

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

Zdrowie na wyciągnięcie ręki



[pobierz fragment książki](#)

Kupa szczęścia

Dr. n. Adrian Schulte

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

Dieta › zdrowe odżywianie Terapie › oczyszczanie jelit
Terapie › detoks Zdrowie › choroby

[bakterie](#) [ebooki](#) [lewatywy](#) [układ trawienny](#)

ISBN: 978-83-8168-642-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 228; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II - dodruk;

Zdrowa kupa to zdrowe jelita!

Kupa, końcowy produkt przemiany materii, zawiera najdokładniejsze informacje o stanie zdrowia Twoich jelit. Czy wiesz, że jelita są nazywane drugim mózgiem? To właśnie w jelicie cienkim i grubym wchłaniane są substancje odżywcze oraz odbywa się detoksykacja organizmu. Co więcej, według najnowszych doniesień naukowych zdrowe jelita wpływają na równowagę emocjonalną. Jelita są również źródłem Twojej odporności.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak:

- jak powinna wyglądać zdrowa kupa,
- jakie choroby ujawnia wygląd, kolor i zapach kupy,
- jak bezpiecznie przeprowadzić detoks organizmu i oczyszczanie jelit z pasożytów oraz toksyn za pomocą lewatywy,
- jakie pokarmy powodują stany zapalne jelit,
- jaka jest najlepsza dieta dla równowagi bakterii jelitowych i zdrowych jelit,
- jak zapewnić poczucie sytości i uregulować wypróżnienia
- jakie sprawdzone terapie holistycznie zdrowy układ trawienny.

Wizyta w toalecie drogą przez mękę?

Autor, doktor z wieloletnią praktyką, ujawnia, że choroby układu trawiennego dotyczą coraz więcej ludzi. Na zaparcia, biegunki, wzdęcia, nowotwory jelit czy syndrom jelita drażliwego i nieszczelnych jelit cierpią osoby w różnym wieku. Temat ten jest na tyle wstydlivy, że rzadko kto rozmawia lub udaje się do lekarza zaniepokojony wyglądem lub zapachem swojej kupy. Niestety, splukanie wody i użycie odświeżacza usuwa problem tylko z toalety, a nie usuwa dolegliwości i stanów zapalnych z Twojego układu trawiennego. Dzięki tej książce dowiesz się, dlaczego jelita chorują. Poza tym na podstawie koloru, kształtu czy konsystencji swojej kupy prawidłowo określisz stan zdrowia jelit.

Czym spowodowane są stany zapalne jelit ?

Dowiesz się, że sposób przeżuwania i połykania pokarmu ma ogromny wpływ na to, jak trawi Twój żołądek i jakie substancje są wchłaniane w jelicie cienkim. Zaś zadaniem jelita grubego jest odsączenie wody i wydalanie toksyn w niestrawionej masie pokarmowej. To właśnie ono jest najbardziej podatne na rozrost chorobotwórczych bakterii, ataki pasożytów oraz stany zapalne. Są one powodowane przez złe przerzuty pokarm, nadmierne spożycie mleka i pszenicy, owoców, alkoholu czy leków. Nadmiar produktów zawierających histaminę może dodatkowo wywołać biegunki, kłopoty z krążeniem i stany zapalne. Dowiesz się również, że negatywne emocje wpływają destrukcyjnie na florę bakteryjną jelit.

Jak rozruszać leniwe jelita, zrobić zdrową kupę i odzyskać zdrowie?

Książka zawiera sprawdzony plan treningowy, który pobudzi Twoje leniwe jelita. Poznasz terapeutyczne zalety postu i wprowadzisz jego zasady w życie, aby oczyścić organizm z toksyn i pasożytów. Skutecznie odbudujesz zdrową florę bakteryjną poprzez wyćwiczenie prawidłowego odruchu przeżuwania i połykania pożywienia. Bezpiecznie przeprowadzisz detoks i oczyszczanie jelit, stosując lewatywę z gorzkich soli oraz pijąc odpowiednie ilości płynów. W ten sposób pozbędziesz się ubocznych produktów przemiany materii, toksyn i złogów. Porady dotyczące diety i zdrowego odżywiania zawarte w tej książce pozwolą Ci wyeliminować choroby układu trawiennego i bezboleśnie zrobić zdrową kupę.

Zdrowe jelita kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.



 pobierz fragment książki

Tradycyjna Medycyna Chińska

dr n. med. Georg Weidinger

Tytuł oryginału: Die Heilung der Mitte: Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

 [terapię naturalne](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-8168-889-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 560; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** III-dodruk

Tradycyjna Medycyna Chińska – poznaj holistyczne podejście do życia i sposób na leczenie powszechnych dolegliwości

Na pewno nieraz zetknąłeś się z określeniem Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC). Ale czy zastanawiałeś się, jakie są podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej? Jak ona tak naprawdę działa i jak wygląda leczenie zgodne z tym, co głosi Tradycyjna Medycyna Chińska? Cóż, w skrócie można to podsumować tak: TMC to w 80 procentach tryb życia, 10 procent stanowi akupunktura a drugie 10 procent – chińskie zioła. Chociaż niektórym może się wydawać, że podstawy i założenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej są skomplikowane, nic bardziej mylnego. Jest ona łatwa w zastosowaniu zarówno dla pasjonatów tego tematu, jak i laików. A to skutkuje ogromnym wzrostem zainteresowania tą sztuką dbania o zdrowie człowieka.

Teraz i ty możesz poznać i wykorzystać holistyczne podejście Tradycyjnej Medycyny Chińskiej do leczenia różnych chorób i powszechnych dolegliwości. Dowiedzieć się, ja zadbać zarówno o ciało, jak i umysł. Umożliwi ci to Autor tej niezwykłej książki, który jest praktykującym lekarzem prowadzącym gabinet TMC w Wiedniu. W swojej publikacji opowiada o swoich doświadczeniach i dzieli się najlepszymi sposobami skorzystania z liczącymi przecież tysiące lat mądrości Wschodu.

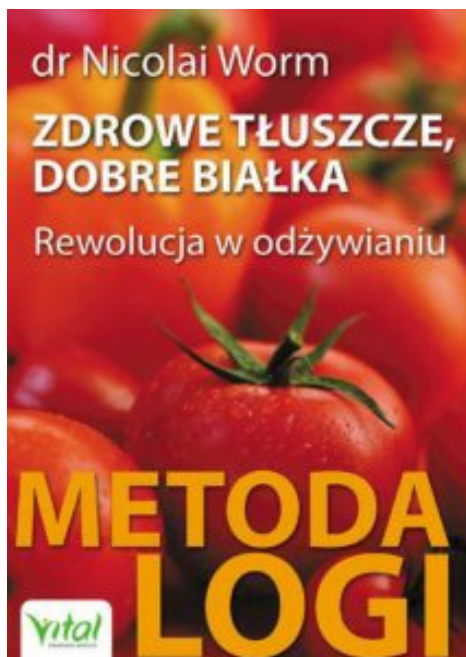
Leczenie – możesz pomóc sobie sam dzięki terapiom naturalnym, jakie oferuje Tradycyjna Medycyna Chińska

Porady Autora rzucają nowe światło na sposób, w jaki żyjemy, jak rano wstajemy, co zjadamy, jak się ruszamy, w co wierzymy i czego się boimy. Dopiero po przyswojeniu wszystkich zawartych w tej książce informacji jesteś w stanie uświadomić sobie, jak wiele możesz zrobić dla swojego zdrowia i diety. Dowiesz się również, które metody TMC mogą pomóc w pozbyciu się nękających cię dolegliwości czy chorób. Książka to kompendium wiedzy o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej i jej podstawach.

Zyskaj niezbędną wiedzę o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Z wszechstronnej i obszernej książki dowiesz się, jak się żyć w zgodzie z pięcioma elementami: drewnem, ogniem, ziemią, metalem oraz wodą. Zgłębisz takie terapie naturalne i techniki lecznicze, jak akupunktura czy stosowanie poszczególnych chińskich ziół. Będziesz wiedział, co należy zrobić, gdy cierpisz na zespół wyczerpania śledziony, zadbasz o zdrowie swoich kości i zapobiegniesz powstawaniu uczucia wypalenia. Poznasz również analizę poszczególnych składników odżywczych diety w kontekście TMC i właściwe metody oddychania. Wiele miejsc w tej książce Autor poświęca również zdrowemu odżywianiu. Przekona cię do ciepłych śniadań czy codziennego jedzenia jabłek. Wyjaśni, dlaczego trzeba zjadać dobre roślinne białko i dlaczego nie można bać się tłuszczu! Zdrowe odżywianie nabierze nowego wymiaru. Podobnie jak twoje życie.

Medycyna Wschodu dla ludzi Zachodu



 [pobierz fragment książki](#)

Zdrowe tłuszcze, dobre białka

dr Nicolai Worm

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

 [ebooki](#) [zdrowe odżywianie](#)

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

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



OPC – ekstrakt z pestek winogron

Anne Simons

Tytuł oryginału: Das OPC-Arbeitsbuch: Gesundheitswissen kompakt

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

alergie odporność olej roślinny SuperRabaty suplementy diety wolne rodniki

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

 pobierz fragment książki

Zapobiega i spowalnia choroby, przyspiesza procesy lecznicze

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

Zdrowie z natury i z winogron!

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

Skuteczny środek na różne dolegliwości

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

W trosce o układ krwionośny

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

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 lekaarskie 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.

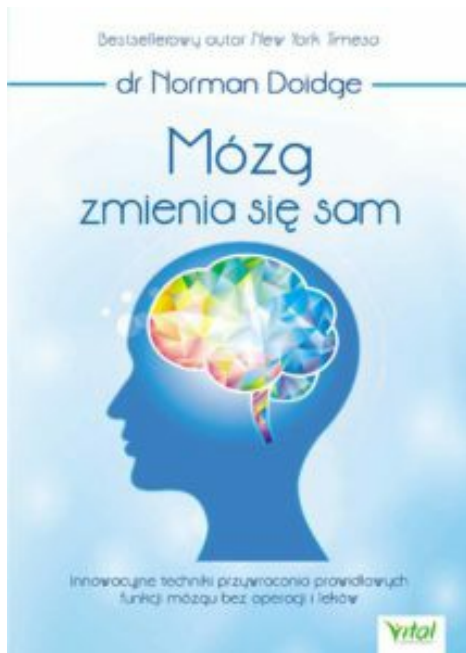
Czy kolor krwi może zwiastować chorobę?

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



Mózg zmienia się sam

dr Norman Doidge

Tytuł oryginału: The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › choroby

Zdrowie › długowieczność

Alzheimer ebooki mózg Parkinson poprawa pamięci

ISBN: 978-83-8168-835-2 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 500; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

 pobierz fragment książki

Neuroplastyczność mózgu – najnowsze odkrycia dotyczące zdrowia mózgu

Nowa nauka o neuroplastyczności obala powszechnie panującą teorię niezmiennego mózgu. Jeszcze niedawno wierzono, że wydajność ludzkiego mózgu jest stała, aż do momentu rozpoczęcia długiego procesu neurodegeneracji. Dotychczasowa teoria wyrokowała, że ludzie, urodzeni z uszkodzonym mózgiem będą ograniczeni lub niesprawni przez całe życie. Jednak według ostatnich badań dotyczących zdrowia i funkcjonowania mózgu, mózg regeneruje się sam. Neuroplastyczność mózgu to umiejętność tworzenia nowych połączeń pomiędzy neuronami, która zmienia strukturę mózgu. Dzięki temu mózg może prawidłowo funkcjonować, gdy jego część ulegnie uszkodzeniu w skutek udaru lub choroby Alzheimera czy Parkinsona.

Nowatorskie techniki dla zdrowia mózgu oparte na neuroplastyczności

Autor, wielokrotnie nagradzany pisarz, psychiatra i psychoanalityk, poświęcił się odkrywaniu tajemnicy neuroplastyczności. W tej książce opisuje niekonwencjonalne metody leczenia chorób i urazów mózgu. Zebrał w niej rewolucyjne wyniki badań, które uzyskał od wybitnych naukowców z całego świata. Przedstawia różnorodne techniki regeneracji mózgu oraz ćwiczeń, a także ich spektakularne 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 wyostrożenie 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 zrehabilitować 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 › psychosomatyka

Zdrowie › stres

 [ebooki](#)

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

Obudź wrodzony potencjał samouzdrawiania

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

Sprawdzone, skuteczne naturalne metody leczenia

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

Przeprogramuj swój mózg

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

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

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

Sam pokonaj choroby duszy



Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej

Lidia Wincek

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

 ebooki nowotwór

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

 pobierz fragment książki

Praktycznie zastosowanie ziół

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

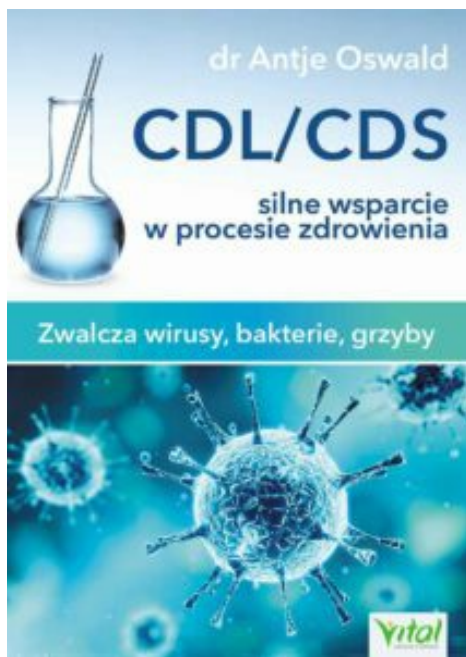
Procedura przygotowania preparatów oraz zalecane dawki

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

Jak za pomocą roślin pozbyć się raka

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

Rośliny przywracające zdrowie



[pobierz fragment książki](#)

CDL/CDS silne wsparcie w procesie zdrowienia dr Antje Oswald

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

Zdrowie › choroby

[bakterie](#)
[DMSO](#)
[ebooki](#)
[MMS](#)
[msm](#)
[odporność](#)
[SuperRabaty](#)

[suplementy diety](#)
[zapowiedź](#)

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

Ditlenek chloru – co to za preparat?

Ditlenek chloru to środek od dawna stosowany do oczyszczania i odkażania wody pitnej. CDL/ CDS jest jego wodnym roztworem i łagodnym preparatem bez smaku o neutralnym pH. A roztwór wodny ditlenku chloru można z wielkim powodzeniem stosować w celach leczniczych dla zdrowia. Dlatego też wiele osób stosuje CDL jako suplement diety do eliminowania chorób i wzmocnienia odporności. Z książki dowiesz się czym jest CDL, jak przygotować wodny roztwór 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. Sprawdzał się również przy schorzeniach autoimmunologicznych jak choroby tarczycy, skóry czy niepłodność oraz neurodegeneracyjnych jak Parkinson, SM, Alzheimer. CDL jest skuteczny zarówno u dorosłych i dzieci, a także u zwierząt oraz roślin.

Ile kropli CDL spożywać? Ditlenek chloru dawkowanie przy różnych dolegliwościach

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

CDL a MMS i DMSO, który preparat wybrać?

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

Odzyskaj zdrowie i wzmocnij odporność



Przepisy diety ketogenicznej

dr Bruce Fife

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



Dieta › dieta ketogeniczna

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia

Zdrowie › choroby



ebooki

ketoza

olej kokosowy

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

 [pobierz fragment książki](#)

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

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

Jak działa ketoza odżywcza: więcej dobrych tłuszczów, mniej węglowodanów

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

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

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

Przepisy diety ketogenicznej – odkryj w swojej kuchni różnorodność potraw i smaków

W książce znajdziesz dania z warzyw, sałatki i dressingi, potrawy z jaj, mięsa, ryb i drobiu, a także wrapy, zupy oraz zapiekanki, dzięki którym Twoja kuchnia stanie się prawdziwym królestwem smaku, a odchudzanie, o którym ciągle marzysz, będzie łatwiejsze. Łącznie zawiera ona aż 450 prostych i smacznych przepisów. W większości z nich głównym źródłem tłuszczu jest olej kokosowy. Proponowane dania i przepisy diety ketogenicznej są wolne od glutenu, sztucznych słodzików czy wzmacniaczy smaku. Poza sprawdzonymi recepturami, Autor dzieli się również poradami kulinarnymi, które uczynią gotowanie prostszym, a dietę znacznie przyjemniejszą. Stosując się do zasad diety ketogenicznej, odzyskasz energię, 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

Uzdrowianie żywnością

dr Andrea Überall Prof. dr Florian Überall

Tytuł oryginału: Ess-Medizin: Das für dich richtige Essen ist die beste Medizin

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie



ebooki

zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-56-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Ulecz się jedzeniem

Coraz więcej ludzi uświadamia sobie, że jedzenie nie tylko odżywia ciało, ale może również służyć jako najskuteczniejsze lekarstwo. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że prawda ta została odkryta już przed wiekami w Tybecie. Dzięki tej książce Ty również możesz skorzystać z przedwiecznych skutecznych technik przywracania zdrowia duszy i ciała.

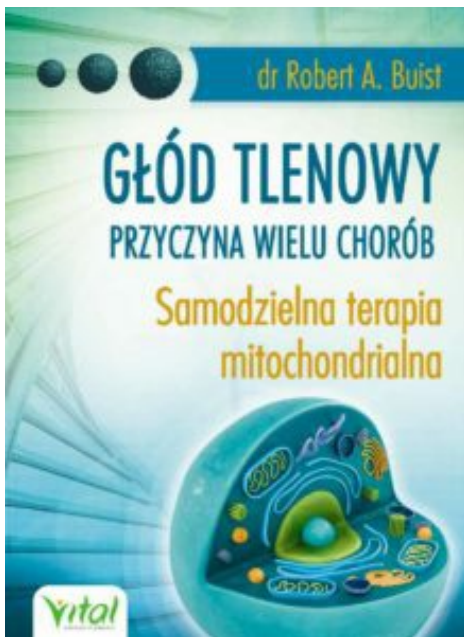
Poznaj prawdy i mity na temat żywienia

Autorzy, opierając się na tybetańskiej nauce o harmonii, obalają najczęstsze mity żywieniowe i ujawniają co się za nimi kryje. Dzięki nim dowiesz się, dlaczego człowiek nie jest wszystkożerny, a margaryna wcale nie jest lepsza od masła. Poznasz również całą prawdę o mleku, słodzikach, cholesterolu i napojach energetycznych.

Wybieraj zdrowo

Gdy już dowiesz się, czego powinieneś unikać, nauczysz się także wybierać odpowiednie dla siebie pożywienie. Pomocne w tym będą znane od stuleci w Tybecie 3 siły, 6 kierunków smakowych oraz 8 potencji. Opierając się na powyższych wartościach zaczniesz rozróżniać typy ludzi według zapotrzebowania ich organizmów oraz odpowiednią dla nich żywność. Nauczysz się tym samym dbać o jelita i zagwarantujesz sobie ich zdrowie na długie lata. Dowiesz się, dlaczego osoby urodzone przez cesarskie cięcie mają z nimi problem i w jaki sposób może pomóc olej z czarnuszki. Uzyskasz zupełnie nowe spojrzenie na miażdżycę, wypalenie zawodowe, otyłość i uzależnienie od słodczy. Dzięki wykorzystaniu medycyny żywieniowej pozbędziesz się powyższych dolegliwości, jak i raka, chorób skóry i schorzeń umysłowych.

Jedz na zdrowie



[pobierz fragment książki](#)

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

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.

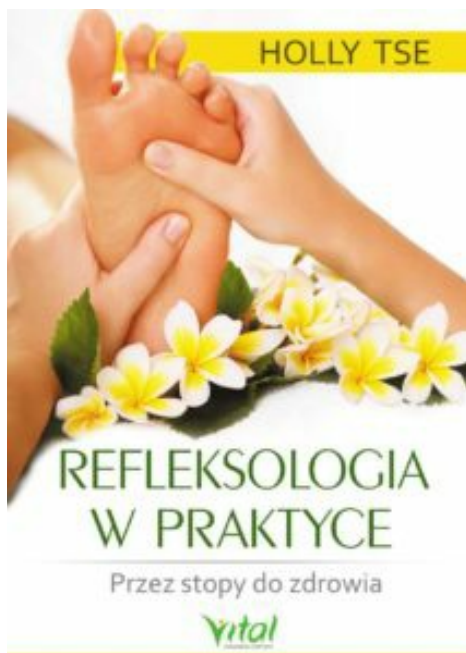
Zdrowe odżywianie i dieta sposobem na hipoksję

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



 [pobierz fragment książki](#)

Refleksologia w praktyce

Holly Tse

Tytuł oryginału: Sole Guidance: Ancient Secrets of Chinese Reflexology to Heal the Body, Mind, Heart, and Spirit

 Zdrowie > długowieczność
Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska

Terapie > refleksologia

 [ebooki](#)

ISBN: 978-83-65404-49-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, gdzie leży twój sekret do zdrowia?

Co byś powiedział na możliwość cofnięcia objawów dowolnej choroby bądź nawet zapobiegnięcia jej wystąpieniu? Co sądzisz o zastąpieniu starzenia się coraz młodszą, zdrowszą i szczęśliwszą wersją siebie pojawiającą się z każdym mijającym rokiem? Jak się zapatrujesz na utrzymanie optymalnego zdrowia przez cały czas trwania Twojego życia? A co, jeśli sekret vitalności i długowieczności leży na Twoich... stopach?

Poznaj moc chińskiej refleksologii

Teraz i Ty, podobnie jak mistrzowie potężnych praktyk Wschodu na przestrzeni tysięcy lat, możesz czerpać z dobrodziejstw chińskiej refleksologii. Ta pradawna sztuka leczniczego masażu stóp pozwala usprawnić przepływ uniwersalnej leczniczej energii i przywrócić Twoje ciało do stanu idealnej równowagi.

Naucz się lokalizować punkty refleksologiczne

W tej książce znana holistyczna uzdrowicielka za pomocą klarownych opisów i ilustracji zdradza, jak lokalizować i masować chińskie punkty refleksologiczne. Opierając się na Tradycyjnej Medycynie Chińskiej opisuje punkty odpowiedzialne za poszczególne narządy i układy ludzkiego ciała.

Już dziś sam oczyść swój organizm z toksyn!

Ty również teraz możesz dowiedzieć się, jak samodzielnie przeprowadzać oczyszczanie organizmu i ładować swoje wewnętrzne akumulatory. Poznasz sztukę właściwego odżywiania oraz wprowadzisz równowagę ciała i umysłu. Pomożesz sobie także w innych sferach niż zdrowotna, zyskując siłę niezbędną do wprowadzenia zmian w swoim życiu i błyskotliwego wyrażania własnej osoby. Odnajdziesz swoje powołanie i podążysz za nim, łącząc się jednocześnie z Duszą Smoka. A to dopiero początek...

Refleksologia – Twoja droga do równowagi



Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych

Bożena Przyjemaska



Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › pasożyty
Zdrowie › choroby



ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-65404-42-8; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Powszechne choroby, nieznane przyczyny

Choroby nowotworowe są bardzo powszechne, mamy jednak ograniczoną wiedzę o ich leczeniu, a nawet profilaktyce. Przyczynę może stanowić przemysł farmaceutyczny, który nie czerpie profitów z naturalnych terapii.

Proste i skuteczne metody leczenia i zapobiegania rakowi

Autorka, naturoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem, opisuje proste i skuteczne metody zapobiegania i leczenia nowotworów. Podaje informacje na temat produktów spożywczych, które są skuteczne w walce z rakiem. Dowiesz się, które warzywa i owoce mają ogromny wpływ na Twoje zdrowie. Na przykład kapusta, surowa czy kiszona, od lat jest wykorzystywana w medycynie ludowej. Współczesne badania potwierdzają jej lecznicze właściwości w szczególności w walce z rakiem. Poznasz siłę działania ziół, przypraw i grzybów na Twoje ciało.

Terapie wspomagające walkę z rakiem

W książce znajdziesz również diety lecznicze dr. Budwiga i dr. Maxa Gersona, które są wskazane zarówno dla osób, u których pojawił się nowotwór, jak też i tych, którzy mają go w formie uśpionej. Nauczysz się metod detoksykacji, które w dzisiejszym, zatrutym świecie mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Odkryjesz znaczenie i działanie głodówek leczniczych oraz dietę warzywną, która przywraca równowagę w organizmie. Z łatwością oczyścisz wątrobę, nerki, układ limfatyczny czy krwionośny i pozbędziesz się pasożytów. Znajdziesz dokładny opis terapii antyrakowych sodą, witaminami C i D3. Wszystkie produkty wspomniane przez Autorkę są dostępne w Polsce, a terapie można stosować w warunkach domowych.

Rady, które pomogą Ci zachować zdrowie



 pobierz fragment książki

Aktywny zeolit – klinoptylolit

Werner Kühni

Tytuł oryginału: Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith NA 2015: Ein praktischer Ratgeber

 Dieta › minerały
Terapie › detoks

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

 choroby autoimmunologiczne oczyszczanie organizmu seria - zdrowie z natury
terapię naturalne

ISBN: 978-83-8168-709-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

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, rozszaniach 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



 [pobierz fragment książki](#)

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;

Innowacyjna medycyna w zachowaniu dobrego zdrowia

Jak powrócić do zdrowia oraz pozostać w dobrej kondycji w czasach, które niejednokrotnie wymagają od nas zbyt wiele? Pomocna okazuje się w tym innowacyjna medycyna bazująca na czterech mocach samouzdrawiania.

Cztery moce do zwiększenia możliwości samouzdrawiania

Pierwsza z opisywanych w książce mocy pozwala rozciągać całe ciało i poprzez wykonywanie prostych ćwiczeń zredukować cielesne i duchowe stany napięcia. Ogromny potencjał samouzdrawiania kryją w sobie również bieganie, chód, lekki marsz czy powolny bieg i to one stanowią drugi warunek odzyskania zdrowia. Trzeci filar, czyli odżywianie, a szczególnie zastosowanie diety rozdzielnej insulinowej, pozwala sprostać potrzebom Twojej przemiany materii i biorytmu, a w konsekwencji umożliwia odchudzanie nawet podczas snu. Podane w książce przepisy na smaczne dania ułatwią Ci wprowadzenie porad żywieniowych w życie. Czwarta moc, czyli uważne obchodzenie się z samym sobą zaowocuje większym spokojem i wzrostem sił duchowych co zmobilizuje „od środka” Twoje możliwości samouzdrawiania.

Porady autorytetów w dziedzinie zdrowia

Autorzy tego poradnika od wielu lat zajmują się tematyką prozdrowotną. Kurt Mosetter jest doktorem medycyny i praktykującym uzdrowicielem oraz twórcą miorefleksoterapii z zintegrowanym programem MR (Moc Rozciągania) oraz założycielem Instytutu Kształcenia Vesalius. Detlef Pape to lekarz specjalista w zakresie medycyny wewnętrznej. Odkrył znaczenie insuliny jako „hormonu tycia” i rozwinął na bazie tej obserwacji dietę rozdzielną insulinową. Anna Cavelius jest niezależną pisarką i ekspertką kulinarną zajmującą się tematyką prozdrowotną.

Przejmij kontrolę nad zdrowiem

dr n. med. Kurt Mosetter, Thorsten Probst
dr Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius

Zastąp cukier

Cztery słodkie kroki do zdrowia



 pobierz fragment książki

Zastąp cukier

Anna Cavelius dr n. med. Kurt Mosetter Thorsten Probst dr
Wolfgang A. Simon

Tytuł oryginału: Zucker - Der heimliche Killer: Wie wir krank und süchtig werden. Wie wir uns schützen, ohne auf Süßes zu verzichten

 Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

 cukier  SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-33-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Cukier i morfina – co mają ze sobą wspólnego?

Podobnie jak nikotyna i alkohol, cukier jest uważany przez ekspertów za niebezpieczną dla zdrowia substancję, która prowadzi do uzależnienia. Badania naukowe wskazują podobieństwo między wilczym apetytem na czekoladę czy lody, a potrzebą odczuwania stanu odurzenia narkotykami. Dlaczego? Ponieważ w obu tych przypadkach w naszym organizmie wytwarzane są opioidy. Substancje te mają właściwości podobne do morfiny i nadużywane zmieniają nasz mózg. Chęć na cukier, słodczyce i słodkie potrawy niesie za sobą ogromne ryzyko dla zdrowia, o którym często nie zdajemy sobie sprawy.

Czy wiesz, że nadmierne spożycie cukru prowadzi do takich chorób i zaburzeń jak:

- nadwaga i otyłość,
- próchnica,
- cukrzyca,
- ADHD,
- choroba Alzheimera,
- nowotwory
- niewydolność nerek,
- zawał serca,
- stłuszczenia wątroby,
- Hashimoto,
- depresja,
- miażdżyca,
- nadciśnienie,
- wypadanie włosów.

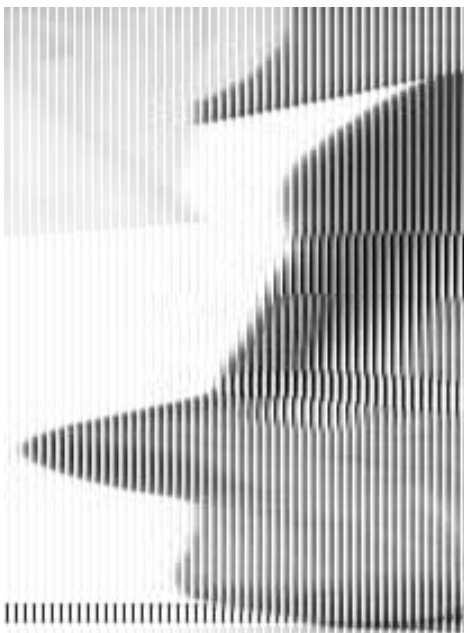
Jak zerwać z uzależnieniem od słodczy?

Czy wiesz, że organizm potrzebuje aż 12 tygodni, aby uwolnić się z cukrowego nałogu? Autorzy książki przygotowali odwykowy program czterech prostych kroków, dzięki któremu nauczysz się odkrywać pułapki cukrowe, szukać i znajdować zdrowe alternatywy dla cukru, 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 odżywiania, Autorzy zawarli w książce wiele przepisów na zdrowe słodkości. Receptury pozwolą Ci przygotować oryginalne smakołyki – od samodzielnie upieczonego chleba i niespotykane mieszanki musli przez wykwintne dania główne i klasyczne potrawy mączne, aż po konfitury, ciasta i desery.

Zdrowie jest słodsze niż cukier



Przewodnik tapingu dla każdego

John Langendoen Karin Sertel

Tytuł oryginału: Das Taping-Selbsthilfe-Buch: Wirksam bei Schmerzen und über 160 Beschwerden

 Zdrowie › choroby

 ból  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-440-8; **Cena katalogowa:** 79.90 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 17,5 x 25 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Taping – łatwa metoda, która nie ma żadnych skutków ubocznych

Taping z powodzeniem stosują profesjonalni fizjoterapeuci, sportowcy, jak również osoby odczuwające uporczywy ból. Jest to praktyczna metoda leczenia, całkowicie wolna od skutków ubocznych. Taping polega na oklejaniu wybranych fragmentów ciała plastrami o specjalnej strukturze, które nie ograniczają ruchów. Idealnie dopasowują się do skóry, są rozciągliwe, umożliwiają przepływ powietrza i są wodoodporne. Czy wiesz, że metoda tapingu została opracowana i spopularyzowana na początku lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku przez Japończyka dr. Kenzo Kase? Teraz John Langendoen i Karin Sertel dają Ci praktyczny przewodnik tapingu.

Z tym przewodnikiem możesz zastosować taping w domowych warunkach

Ta książka to praktyczny przewodnik tapingu. Dzięki niej poznasz 80 sposobów plastrów 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 akupunktury. 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



 pobierz fragment książki

Wylecz alergię

Jonathan Galland dr Leo Galland

Tytuł oryginału: The Allergy Solution: Unlock the Surprising, Hidden Truth about Why You Are Sick and How to Get Well

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby



alergie

ebooki

SuperRabaty

zdrowa skóra

ISBN: 978-83-65404-36-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 436; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Nietypowe objawy alergii

Miliard ludzi na całym świecie cierpi na astmę, katar sienny, wysypkę, alergiczny nieżyt nosa i zatok lub ma alergię pokarmową. Niełatwo uwierzyć, że uczulenie pokarmowe jest odpowiedzialne za przybieranie na wadze lub w to, że pleśń może skutkować wycieńczeniem i niezdolnością do pracy. Jednak badania – do których odnoszą się autorzy tej książki – wykazały, że alergię wywołują na pozór niezwiązane ze sobą objawy. Często przyczyniają się do migrenowych bólów głowy, depresji, wahań nastroju, bólów stawów i mięśni oraz zespołu jelita drażliwego.

Poznaj przyczynę alergii i wyeliminuj jej skutki

Alergia jest bezpośrednio związana z odżywianiem się fast foodami i wysoko przetworzoną, pozbawioną wartości odżywczych żywnością. Zubożenie korzystnej flory bakteryjnej w jelitach, spowodowane antybiotykami i pestycydami znajdującymi się w pożywieniu i brak błonnika pokarmowego oraz różnorodności w codziennej diecie, również sprzyja powstawaniu alergii. Ale oparta o nieprzetworzone produkty diety, która jest bogata w składniki odżywcze, warzywa i owoce zapobiega wystąpieniu objawów uczuleniowych lub eliminuje alergię poprzez poprawę funkcji odpornościowych organizmu.

Dieta równowagi immunologicznej

Dieta ta, wspiera układ immunologiczny poprzez odżywianie limfocytów, nazywanych komórkami typu T, które sprawnie funkcjonując pomagają walczyć z alergiami. Komórki te wręcz uwielbiają witaminy i składniki odżywcze pochodzące z warzyw, owoców i herbat. Produkty spożywcze stosowane w diecie wspierają rozwój i utrzymanie dobrych dla zdrowia mikrobów żyjących w Twoim układzie pokarmowym i wspierają ich wysiłki zmierzające do pokonania alergii pokarmowych. W książce znajdziesz przepisy na smaczny koktajl równowagi immunologicznej, sycącą zupełną 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!



Olej magnezowy

Brigitte Hamann

Tytuł oryginału: Magnesiumöl

Zdrowie › choroby
Dieta › minerały

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki SuperRabaty ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-32-9; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Najskuteczniejsza metoda przyswajania magnezu

Magnez bierze udział w przebiegu wszystkich procesów zachodzących w obrębie całego organizmu i jest kluczem do zdrowia. Ten minerał może skutecznie pomóc, gdy chcesz mieć więcej siły, energii, vitalności 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



 [pobierz fragment książki](#)

Sole Schüsslera

Margit Müller-Frahling

Tytuł oryginału: Im-Puls des Lebens: Mineralstoffe nach Dr. Schüssler



Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie



ebooki

kąpiele lecznicze

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-29-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 188; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

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 niewłaściwie, Twoje komórki zużyją tylko to, czego potrzebują, natomiast nadmiar zostanie wydalony z organizmu. Tak to sprawnie działa!

Sole Schüsslera – ulga w wielu dolegliwościach

Sole Schüsslera możesz stosować przy zaparciach, problemach skórnych czy infekcjach grzybiczych. Przyniosą również ulgę w łagodzeniu chorób takich jak zwyrodnienia stawów, nadciśnienie czy cukrzyca. Są również skuteczne przy zaburzeniach psychosomatycznych, w tym bezsenności, ADHD, stanach depresyjnych czy bulimii. Ich skuteczność udowodniono również przy oczyszczaniu wątroby, a nawet leczeniu nowotworów. Przykładowo: Kalium bromatum (bromek potasu) pomaga przy stanach niepokoju i zaburzeniach snu. Jest biochemicznym „środkiem uspokajającym”, bo proces działania tej soli zawęży się do systemu nerwowego. Sól ta powinna być przyjmowana jako suplement także przy nawracających bólach głowy i migrenie.

Kąpiele lecznicze – naturalna terapia o potwierdzonej skuteczności

Sole Schüsslera z powodzeniem możesz wykorzystać do przygotowania różnego rodzaju 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



Wiek to nie wyrok

lek. med. Frank Lipman

Tytuł oryginału: 10 Reasons You Feel Old and Get Fat...: And How YOU Can Stay Young, Slim, and Happy!

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › relaks

Dieta › witaminy
Terapie › medytacja

ebooki Parkinson starzenie SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-25-1; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 464; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Jak zatrzymać proces starzenia się

W swojej najnowszej książce, Doktor Frank Lipman – pionier i ceniony na międzynarodową skalę ekspert w dziedzinie medycyny integracyjnej i funkcjonalnej – udowadnia, że wiek to nie wyrok. Po kolei obala powszechnie panujące przesady i półprawdy związane z procesem starzenia się i zdrową dietą skupiając się na skutecznych rozwiązaniach, umożliwiających osiągnięcie optymalnego stanu zdrowia. Jego 2-tygodniowy Program Regeneracyjny to kompendium podstawowych informacji czym dla naszego organizmu są: insulinooporność, nietolerancja węglowodanów, zaburzenia gospodarki hormonalnej i funkcjonowania układu pokarmowego czy kłopoty ze snem. I jaki jest wpływ leków i suplementów na nasze zdrowie.

Przewlekły stres

Żyjemy pod ciągłą presją, obarczeni nieustającym stresem, który pozbawia nas witalności i zadowolenia z życia. Zaczynamy brać jeden za drugim, nie zdając sobie sprawy, że poważnie zaburzają one naszą wrodzoną zdolność do samouzdrawiania, a przy tym pozbawiają nasz organizm niezbędnych składników odżywczych i obniżają jego naturalną odporność. Jeśli do tego dodamy brak wsparcia psychicznego i wartościowych relacji międzyludzkich, nie powinniśmy się dziwić, że poszczególne układy wewnętrzne – hormonalny, nerwowy, pokarmowy, oddechowy i odpornościowy – zaczynają szwankować.

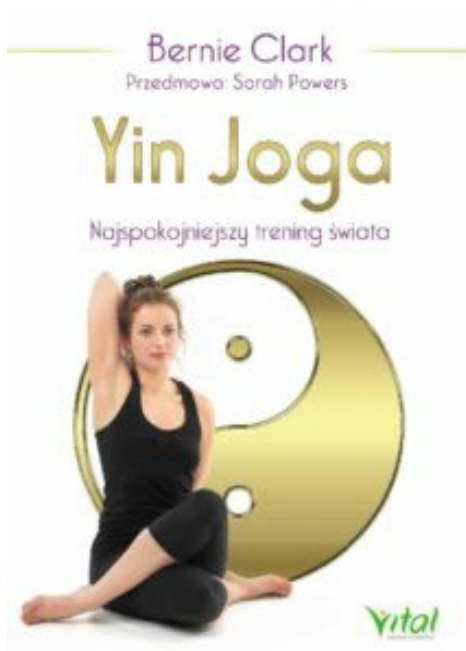
Sen – najlepszy przyjaciel

Wiele osób uważa nocny wypoczynek za bezużyteczny i traktuje go wręcz jak stracony czas, który można wykorzystać na zajęcie się obowiązkami domowymi czy obejrzenie ulubionego programu lub filmu w telewizji. Inni natomiast, są przekonani, że nieprzespane noce można odespać podczas weekendu. Jednak zaburzenie dobowego rytmu dnia i nocy naraża nas na ryzyko nadwagi i przedwczesnego starzenia się. Podczas snu nasz organizm regeneruje się – naprawia i buduje tkankę mięśniową oraz przywraca bilans chemiczny mózgu do normy i wzmacnia układ odpornościowy. A co najważniejsze, jest wydzielany hormon wzrostu, dzięki któremu zachowujemy młodość.

Ty też możesz czuć się wspaniale!

Nie musisz się zestarzeć i przytyć, pod warunkiem, że będziesz jadł to, czego potrzebuje Twoje ciało i zapewnisz sobie odpowiednią ilość niezbędnego ruchu i snu. Kiedy nauczysz się radzić sobie ze stresem, nakarmisz swój umysł i duszę wartościowymi relacjami oraz odnajdziesz cel w życiu, poczujesz się wspaniale. Przekonasz się, że stosując się do zaleceń zawartych w tej książce, będziesz w stanie zmienić swoje uwarunkowania genetyczne i unikniesz schorzeń związanych z podeszłym wiekiem oraz będziesz cieszyć się doskonałym zdrowiem.

Zachowaj młodość w każdym wieku



Yin Joga

Bernie Clark

Tytuł oryginału: The Complete Guide to Yin Yoga. The Philosophy and Practice of Yin Yoga

Zdrowie › stres
Terapie › joga

Zdrowie › relaks

masaż powięzi

ISBN: 978-83-8168-658-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

 pobierz fragment książki

Wyciszająca praktyka jogi dla każdego

Yin joga jest spokojną, bardzo odprężającą praktyką dla wszystkich, bez względu na wiek, wagę, stan zdrowia, tryb pracy czy znajomość innych technik jogi. Wycisza i przywraca równowagę. Jest częścią tradycji hatha jogi i łączy wpływy jogi hinduskiej z chińskimi praktykami taoistycznymi oraz z zachodnią nauką, w celu doskonalenia zdrowia na wielu poziomach. Jest idealna dla osób z kontuzjami, bólami kolan, ramion czy szyi. Koncentruje się na stawach, ścięgnach, więzadłach, głębszych sieciach powięzi oraz tkance łącznej.

Trwałe korzyści zdrowotne

Autor dzieli się swoim doświadczeniem, prezentując fizyczne korzyści płynące z ćwiczeń yin jogi oraz wyjaśnia, na jakie sposoby ona może Ci pomóc energetycznie, emocjonalnie i umysłowo. Asany przedstawione są w przystępny sposób, co pozwala na pełne ich doświadczanie i bezpieczne wykonywanie dzięki zamieszczonym zdjęciom i pomocnym opisom. Regularna praktyka tej formy jogi buduje harmonię ciała, umysłu i serca. Poprawia nie tylko zdrowie, ale także wzmacnia organizm i co najważniejsze, poszerza zakres wykonywanych ruchów. Dzięki niej lepiej poznasz siebie, zmniejszysz poziom stresu, rozluźnisz się, odpoczniesz fizycznie oraz mentalnie, a także poprawisz trawienie i pracę serca. Będziesz zrelaksowany i wypoczęty, a Twoje samopoczucie z dnia na będzie się stawało coraz lepsze. Ponadto wyrobisz w sobie korzystne nawyki, które pozostaną w Tobie na całe życie.

Spokojny trening – zrelaksowane ciało



Przywracanie młodości

Jorge Cruise

Tytuł oryginału: The Aging Cure. Reverse 10 years in one week with the FAT-MELTING CARB SWAP

Dieta › superżywność
Zdrowie › odmładzanie

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › długowieczność

ebooki starzenie SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-24-4; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Cofnij starzenie się!

Pragnienie posiadania jak najlepszego wyglądu jest natury biologicznej. Instynktownie wiążemy piękno zewnętrzne ze zdrowiem wewnętrznym. Ale czy wiesz, że wiele oznak starzenia się tak naprawdę jest skutkiem złej diety? Właśnie z tej publikacji dowiesz się, że istnieją dwa główne składniki dietetyczne, sprawiające, że szybciej nabiera się starego wyglądu. Pierwszy z nich powoduje szybsze starzenie się, ponieważ spożywasz go za dużo, to cukier. Natomiast, drugi powoduje ten sam efekt, ale gdy jesz go za mało. A są nim przeciwutleniacze.

Cukier – ukryty wróg

Spożywanie cukru powoduje uwalnianie insuliny, która blokuje tłuszcz brzuszny, dlatego nie można zrzucić z talii nadmiaru centymetrów. Są one niewiarygodnie niebezpieczne dla Twojego zdrowia. Niestety, cukier jest wszechobecny i możesz go znaleźć nie tylko w paczce ciastek czy lodach, ale w mleku odtłuszczonym czy jogurcie.

Zabójczy stres

Badacze z Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w swoich dogłębnych badaniach potwierdzili, że codzienne czynniki stresu emocjonalnego, takie jak praca czy rodzina, mogą prowadzić do kompulsywnego jedzenia. A związane z tym wyrzuty sumienia pogłębiają jeszcze bardziej złe samopoczucie psychiczne. W ten sposób tworzy się błędne koło, które jest w stanie błyskawicznie spowodować przyspieszony proces starzenia się powiększając Twoją talię i zagrożić długości Twojego życia.

Przeciwutleniacze – mikroskopijni cudotwórcy

Występują głównie w warzywach, ziołach i przyprawach – zwalczają niebezpieczne wolne rodniki i utlenianie przyspieszające starzenie się. Zatem, aby zachować młodość spożywaj: orzechy laskowe, pestki słonecznika, oliwę z oliwek, szparagi, borówkę amerykańską, truskawki, ciemną czekoladę, czerwone wino, zieloną herbatę. Autor książki zamieszcza obszerną listę antyoksydantów, tak zbawiennych dla Twojego organizmu.

Oto jeden z wielu przepisów znajdujących się w tej interesującej książce:

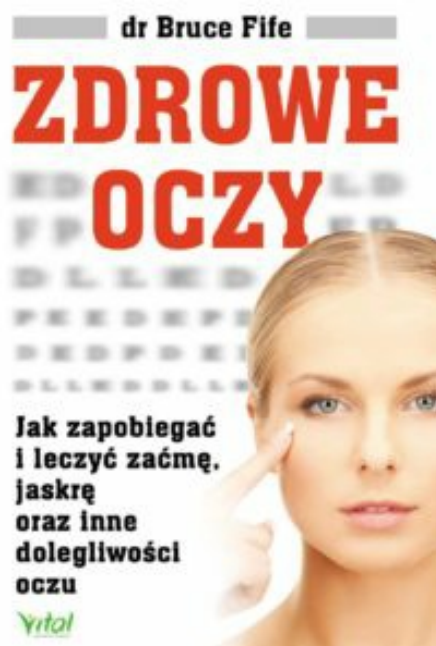
CHRUPIĄCA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM 4 PORCJE

Przeciwutleniacze: łosoś, cebulka szczypiorowa, sok z cytryny, oliwa z oliwek extra virgin, pieprz czarny, papryka czerwona

680 g łososa z puszki
2 posiekane ogórki
1 posiekana czerwona papryka
4 posiekane cebulki szczypiorowe
2 łyżki soku z cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sól i pieprz do smaku

W dużej misce za pomocą widelca rozdrobnij łososa; dodaj ogórek, czerwoną paprykę i cebulkę szczypiorową. W małej misce wymieszaj sok z cytryny z oliwą z oliwek. Mieszaninę wlej do sałatki i wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podziel sałatkę na cztery porcje i podaj.

Odkryj prawdziwe antidotum na starzenie się



Zdrowe oczy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Stop Vision Loss Now!: Prevent and Heal Cataracts, Glaucoma, Macular Degeneration and Other Common Eye Disorders

 Zdrowie > choroby

Terapie > medycyna naturalna

 ebooki [jak poprawić wzrok](#)

ISBN: 978-83-8168-472-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

 [pobierz fragment książki](#)

Co 5 sekund ktoś ślepie!

Ślepota może być konsekwencją nie tylko urazów czy infekcji, lecz również wielu różnych chorób narządu wzroku. Większość zaburzeń widzenia to wycieńczające schorzenia, których leczenie zazwyczaj opiera się na łagodzeniu objawów i spowalnianiu rozwoju choroby. Czasem pomaga operacja, lecz wiąże się ona z ryzykiem powikłań i dalszych uszkodzeń. Należy dodać, że wiele przewlekłych i postępujących chorób narządu wzroku uważa się za nieuleczalne. Nie musi jednak tak być.

Kokosowa terapia

Istnieje skuteczna metoda, która nie wymaga farmaceutyków, operacji ani innych inwazyjnych zabiegów. Rozwiązaniem jest odpowiednia dieta oparta na oleju kokosowym. Autor sam poddał się terapii kokosowej, aby wyleczyć jaskrę i dokonać czegoś, czego standardowe procedury medyczne nie potrafiły osiągnąć. Opracowana przez niego metoda stanowi skuteczne rozwiązanie wielu problemów ze wzrokiem, a porady dotyczące profilaktyki pomagają zapobiec ich występowaniu w przyszłości.

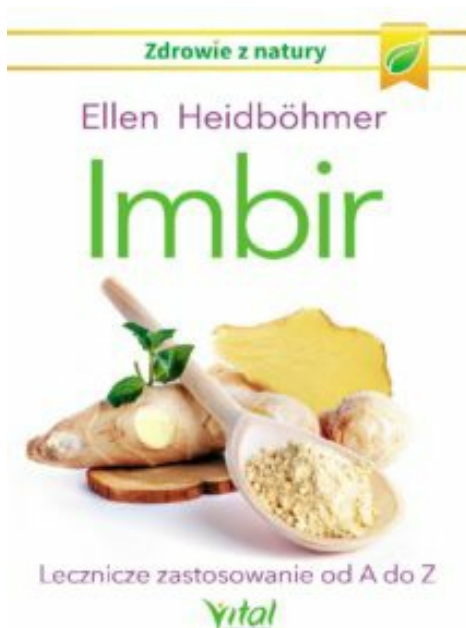
Zdrowe oczy z dietą niskowęglowodanową

Kontrolowanie poziomu cukru we krwi może przynieść pozytywne efekty. Dlatego też, takie działanie jest bardzo ważną częścią leczenia degeneracyjnych chorób oczu. Ale nie musisz przejmować się obliczaniem ilości kalorii i węglowodanów ani mierzeniem i ważeniem innych składników. Podstawowym założeniem tej diety jest ograniczenie pokarmów zawierających najwyższą ilość węglowodanów jak zboża, rośliny strączkowe, ziemniaki oraz suszone owoce.

Skuteczne zapobieganie i cofanie chorób wzroku

Dr Bruce Fife w tej publikacji przedstawia główne przyczyny większości degeneracyjnych chorób narządu wzroku. Opisany w niej program żywieniowy może zapobiec, zatrzymać, a nawet cofnąć wiele powszechnych problemów ze wzrokiem, w tym: zaćmę, jaskrę, zwyrodnienie plamki żółtej, retinopatię cukrzycową, zespół suchego oka czy zapalenie nerwu wzrokowego. Stanowi również ogromne wsparcie przy dolegliwościach oczu powiązanych z chorobami neurodegeneracyjnymi takimi jak Alzheimer, Parkinson, udar czy stwardnienie rozsiane.

[Przejrzyj na oczy](#)



Imbir

Ellen Heidböhmer

Tytuł oryginału: Gesund mit Ingwer. Effektiv. Natürlich heilend. Anwendungsmöglichkeiten von A - Z. Rezepte

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia

ebooki odporność SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-18-3; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Imbir – zdrowie w korzeniu

Imbir jest byliną, której korzeń przypomina wyglądem dłoń i palec. Jest jedną z najstarszych przypraw oraz roślin leczniczych świata. Prawie połowa światowych zbiorów imbiru pochodzi z Indii. Zarówno w ajurwedzie, jak i w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, jest wysoko ceniony z powodu swoich właściwości rozgrzewających. Zastosowanie imbiru jest wyjątkowo wszechstronne i dzięki temu uzyskał on rangę zdrowotnego panaceum. Dzięki jego działaniu można nie tylko zapobiegać chorobom, ale także wspomagać skuteczność leczenia. Czy wiesz, że imbir uznawany jest także za afrodyzjak?

Leczy, rozgrzewa i odchudza

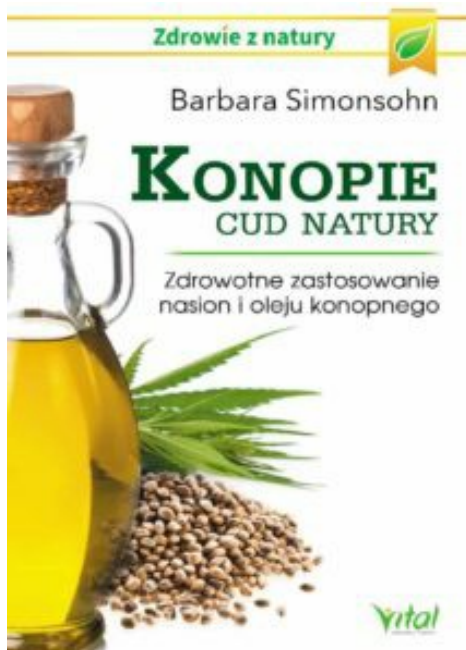
Książka to doskonałe kompendium wiedzy o imbirze. Autorka szeroko opisuje wszystkie schorzenia, które imbir pomaga wyeliminować. Znajdujący się w imbirze olejek eteryczny pobudza wydzielanie śliny i soku żołądkowego, co ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów. Działa przy tym rozkurczowo i likwiduje wzdęcia, a ponadto łagodzi mdłości i wymioty. Z kolei napary z kłączy imbiru są skutecznym środkiem łagodzącym ból gardła, a także objawy przeziębienia i grypy. Świeży korzeń imbiru zalecany jest również przy: bieguncie, chorobie lokomocyjnej, kaszlu, zatruciach pokarmowych, niestrawności, bólach menstruacyjnych, alergiach, hemoroidach, dolegliwościach wątrobowych, a także chorobach układu krążenia. Ponadto imbir działa jako środek wzmacniający przy obniżonej odporności, braku motywacji, wypaleniu zawodowym, zmęczeniu, problemach z zasypianiem i potencją czy chorobach przewlekłych i demencji starczej.

Niech imbir zagości w Twojej apteczce, kuchni i łazience

Z tego praktycznego poradnika dowiesz się, jak wiele różnych zastosowań ma ta niezwykła roślina. Znajdziesz w nim również wiele przepisów leczniczych np. jak z pomocą imbiru zadbać o skórę i włosy oraz jak wykorzystać go w kuchni. Autorka przygotowała dla Ciebie wiele przepisów na dania z wykorzystaniem imbiru. Z jej pomocą przygotujesz na przykład: indyka z imbirem w garnku rzymskim, indyjskie curry z jagnięciny czy śmietankową zupę jarzynową z dodatkiem imbiru i pomarańczy. Z tej książki dowiesz się również:

- jak przygotować imbirową kąpiel,
- jak samemu przygotować ocet imbirowy, pastę a nawet syrop,
- jakie składniki potrzebne są do przyrządzenia imbirowej herbaty,
- jak stosować kompresy i okłady z wykorzystaniem imbiru,
- na czym polega leczenie metodą Kneippa z zastosowaniem imbiru.

Poznaj wszystkie właściwości imbiru



Konopie – cud natury

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Super Food hanf. Eiweißwunder und Heilmittel



Dieta › superżywność
Terapie › oczyszczanie jelit

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby



ebooki

konopie

Parkinson

seria - zdrowie z natury

stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-8168-424-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 172; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Konopie – roślina pełna korzyści

Czy wiesz, że konopie uważane są przez czołowych lekarzy i naukowców za jeden z najbardziej odżywczych produktów na naszej planecie? Należą one do grupy tak zwanej superżywności. Dlaczego? Bo są zarówno pożywieniem, jak i lekarstwem. Superżywność to produkty, które między innymi dbają o dobre trawienie, wzmacniają mózg i chronią go, wspierają układ odpornościowy, chronią przed stanami zapalnymi i zapobiegają chorobom układu krążenia. Takie właściwości mają produkty na bazie konopi. Obecnie obserwuje się swoisty boom na konopie właśnie jako najbardziej wartościowa roślina oleista.

Nie obawiaj się konopi, docień jej dobroczynnej właściwości

Należy od razu wyjaśnić możliwe przekłamanie: nasiona opisywanej w książce konopi siewnej pozbawione są substancji psychoaktywnych, w tym THC, co podkreśla też Autorka. Dzięki tej publikacji przekonasz się, jak ogromne znaczenie ma wprowadzenie tej rośliny do swojego codziennego menu. Można jeść nasiona, używać oleju z konopi, jak również suszonych liści. Konopie zawierają wszystkie potrzebne do życia aminokwasy, a także niezwykle ważne dla utrzymania dobrego zdrowia kwasy tłuszczowe. W dodatku są wyjątkowo łatwo przyswajalne i stanowią jedno z najbogatszych źródeł białka. Czy wiesz, że konopie zawierają także „dobre tłuszcze”, które zawierają w sobie idealną równowagę między kwasami omega-3 i omega-6?

Remedium na wiele dolegliwości

Konopie mają bardzo wiele właściwości prozdrowotnych i leczniczych. Czy wiesz, że:

- jedzenie nasion pomaga podnieść poziom sił witalnych i dobrego samopoczucia,
- działanie konopi rewelacyjnie sprawdza się u osób z problemami skórnymi (np. egzema), ponieważ zmniejszają te dolegliwości,
- poprawiają pamięć i trawienie, oczyszczają jelita, wzmacniają kości i system odpornościowy oraz posiadają działanie przeciwnowotworowe,
- zdolności do samoleczenia, regeneracji organizmu na poziomie komórkowym jest pobudzana właśnie dzięki konopiom,
- dodatkowo zapobiegają chorobom układu krążenia i cukrzycy, a także zwalczają stany zapalne,
- to doskonałe źródło białka dla wegan i wegetarian,
- konopie znalazły również zastosowanie w kosmetyce, ponieważ olej z nich nie tylko odżywia i nawilża skórę, ale również goi otarcia i skaleczenia?

Ta książka to nie tylko kompendium wiedzy o konopiach. Znajdziesz w niej również przepisy na oryginalne potrawy z dodatkiem konopi, a także receptury na naturalne kosmetyki z konopi.

Jedna roślina, wiele możliwości



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, Alzheimera czy Parkinsona.

Przywracanie prawidłowych funkcji mózgu, czyli jak naprawić uszkodzony mózg

Większość metod opisanych w tej publikacji wykorzystuje energię, łącznie ze światłem, dźwiękiem, wibracją, prądem i ruchem. Te formy terapii dostarczają naturalnych, nieinwazyjnych bodźców dla mózgu, by obudzić w nim zdolności przywracające jego prawidłowe funkcje. Autor opisuje przykłady wysyłania odpowiednich dźwięków w ucho, by skutecznie zwalczyć autyzm czy wibracji z tyłu głowy, by leczyć zaburzenia uwagi. Natomiast delikatne elektryczne stymulacje języka odwracają z kolei objawy stwardnienia rozsianego i leczą skutki udaru. Światło kierowane na tył szyi leczy urazy mózgu, a do nosa – pomaga uregulować zaburzenia snu.

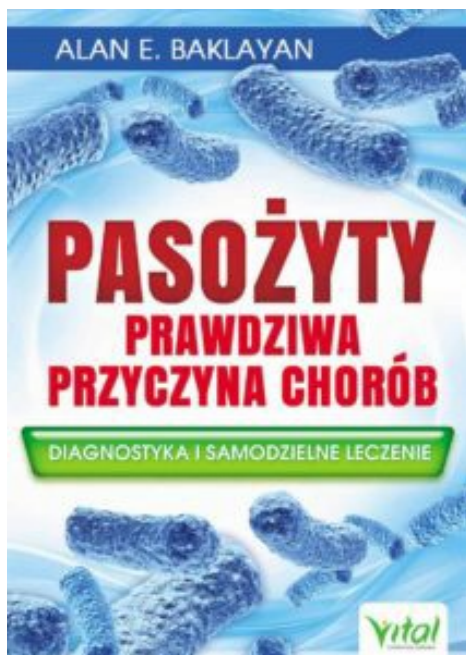
Uszkodzony mózg? wykorzystaj nowe metody poprawy zdrowia mózgu

Autor podaje metody na pozbycie się przewlekłego bólu. Opisuje wiele przykładów uzdrowień po przebyciu takich schorzeń jak:

- udar,
- urazowe uszkodzenie mózgu,
- choroba Alzheimera i Parkinsona,
- stwardnienie rozsiane,
- autyzm,
- zespół deficytu uwagi,
- trudności w nauce
- dysleksja,
- zaburzenia przetwarzania sensorycznego,
- opóźnienie rozwoju,
- brak części mózgu,
- zespół Downa,
- 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 przeciw pasożytnicze, z których wiele możesz stosować samodzielnie, jak choćby oczyszczanie organizmu i przeorganizowanie swojej diety tak, aby włączyć do niej preparaty prozdrowotne. Jednym z nich jest msm, czyli organiczna postać siarki. Autor książki pokazuje, jak należy postępować w sytuacji, gdy diagnoza jest trudna, a dotychczas przyjmowane leki nie działają skutecznie.

Choć większość lekarzy o tym nie wie, to pasożyty:

- powodują alergie, grzybicę, osłabienie odporności, artretyzm, migreny czy dolegliwości związane z menstruacją,
- wywołują rozmaite zakłócenia zdrowia – od reumatyzmu po nowotwory,
- stoją za zaburzeniami funkcji fizjologicznych,
- osłabiają system immunologiczny i układ nerwowy,
- modyfikują wydzielanie hormonów.

Pasożyty – chcesz poradzić sobie z problemem? Samodzielne leczenie nie jest trudne!

Usunięcie pasożytów z organizmu nie musi wiązać się z koniecznością wizyty w gabinecie lekarskim. Możesz to zrobić samodzielnie. Autor książki opisuje bowiem sposoby wspierania układu immunologicznego, a także skuteczny program oczyszczania organizmu, który stanowi podstawę kuracji przeciw pasożytniczej. Dużo miejsca poświęca również czynnościom wspierającym samodzielne leczenie chorób, których przyczyną są pasożyty. Wyjaśnia przy tym związki między chorobami a obecnością w organizmie pasożytów, problemy diagnostyczne, a także blokady pojawiające się w trakcie terapii. Omawia dietę i preparaty prozdrowotne – jak np. msm, które są pomocne w leczeniu pasożytów.

Autor książki od ponad trzech dekad z powodzeniem prowadzi w Monachium praktykę terapeutyczną. Skutecznie leczy infekcje pasożytnicze, grzybicę i alergie. Udowadnia, że prawdziwą przyczyną wielu chorób przewlekłych są pasożyty, a problem jest bardziej powszechny niż wydaje się większości lekarzy.

Wyeliminuj przyczynę wielu chorób



Kompleksowe odkwaszanie organizmu

Hanna Gryzińska-Onifade

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie wątroby
Terapie › detoks

ebooki pH

ISBN: 978-83-8168-639-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

Odkwaszanie organizmu. Wiesz, jakie to ważne dla Twojego zdrowia?

Odkwaszanie organizmu ma fundamentalne znaczenie dla stanu Twojego zdrowia. Dlaczego? Otóż powinieneś wiedzieć, że nadmierne zakwaszenie początkowo wiąże się jedynie ze spadkiem witalności i gorszym samopoczuciem. Niestety, to tylko wstęp. Gdy utrzymuje się dłużej, prowadzi do powstania niebezpiecznych chorób cywilizacyjnych. A z tym już niełatwo sobie poradzisz. Dlatego jeżeli podejrzewasz, że masz zakwaszony organizm (Autorka podpowiada, jak możesz to sprawdzić, nie wychodząc nawet z domu), koniecznie powinieneś sięgnąć po tę książkę. Dzięki niej dowiesz się, jak wyrwać się z błędnego koła powracającego zakwaszenia organizmu i wprowadzić do swojego życia zasady Terapii Naturalnej.

Jak pozbyć się toksyn ze swojego organizmu – skorzystaj z praktycznych rad

Każdego dnia Twój organizm wchłania mnóstwo toksyn i trucizn środowiskowych. Dzieje się tak za pośrednictwem układu pokarmowego, oddechowego, wreszcie – skóry. Każda z tych substancji stanowi obciążenie dla Twoich płuc, nerek i wątroby. A to z kolei zwiększa zakwaszenie organizmu. Dochodzą do tego stres i brak ruchu. One również sprzyjają kumulowaniu się w organizmie szkodliwych metabolitów. W efekcie stan organizmu systematycznie się pogarsza. Jeżeli w odpowiednim momencie nie zareagujesz, stosując świadomie odkwaszanie organizmu, grozi Ci wiele chorób cywilizacyjnych.

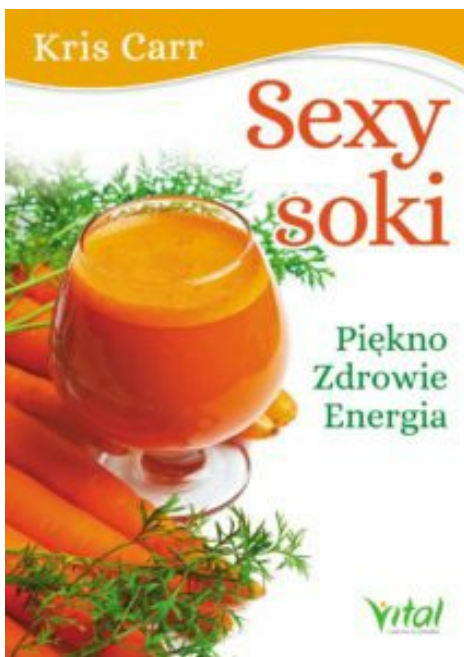
Przekonaj się do naturalnych terapii!

Autorka książki przekonuje, że właściwą drogą prowadzącą do wyzdrowienia jest przede wszystkim zmiana nawyków – ruchowych, oddechowych, żywieniowych, myślowych... Bowiem to właśnie złe nawyki stają się przyczyną wielu chorób. Często wystarczy je zmienić, żeby przywrócić organizmowi zaburzoną równowagę. Proponowana w książce Terapia Naturalna za cel stawia sobie przede wszystkim kompleksowe odkwaszanie organizmu. Przy tym niezmiernie ważne jest, że można to osiągnąć, używając wyłącznie naturalnych metod i środków. Żadnej obciążającej organizm farmakologii. Wystarczą odrobina wiedzy, której książka nie szczędzi, trochę czasu i systematyczność.

Odkwaszanie organizmu – Twój sposób na choroby

Zdaniem autorki książki, zakwaszenie jest głównym czynnikiem chorobotwórczym. Proponowana przez nią Terapia Naturalna pozwoli Ci przywrócić naturalne nawyki, które są najlepszą drogą do uzdrowienia. Metoda jest na tyle uniwersalna, że bez problemu dopasujesz ją do swoich indywidualnych potrzeb. Samodzielnie przywrócisz równowagę swojemu organizmowi i poradzisz sobie z dręczącymi Cię chorobami.

Od zakwaszenia do uzdrowienia.



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 orędownicze 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 dadzą Ci energii!

Przykuwająca uwagę podróż Kris Carr stała się zaczątkiem rewolucji.
– Oprah Winfrey



 [pobierz fragment książki](#)

Koniec stresu i nadwagi

Jorge Cruise

Tytuł oryginału: Stubborn Fat Gone!™: Discover Think Fit™ to Turn Off Stress and Lose 1.5 lbs. Every Day

 Dieta › odchudzanie
Zdrowie › stres

Zdrowie › pozytywne myślenie

 [ebooki](#) [jak szybko schudnąć](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-65404-03-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Otyłość a stres

W pogoni za idealną wagą i szczupłą sylwetką jesteśmy gotowi zrobić naprawdę wiele. Katujemy swoje organizmy na siłowniach, głodzimy się czy łykamy podejrzane środki mające oszukać uczucie głodu. Nie osiągamy jednak długotrwałych sukcesów, efekt jo-jo powraca, a jedynym, co nam pozostaje po kolejnych próbach jest narastająca frustracja.

Dlaczego nie mogę schudnąć?

Niezadowolenie to spowodowane jest faktem, iż nie zajmujemy się jednym z najważniejszych czynników decydujących o tym, że przybieramy na wadze, czyli stresem. Kiedy hormony stresu ulegają aktywacji, organizm zostaje pobudzony do wytwarzania większej ilości tłuszczu na brzuchu. Dlatego właśnie stres, bardziej niż niewłaściwa dieta czy brak ruchu, przyczynia się do tego, że tyjemy. Jest tak podstępny, a zarazem powszechny w życiu człowieka, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Jak zrzucić brzuszek?

Przekonuje o tym bestsellerowy autor New York Timesa, którego książki przełożono już na 16 języków. Od ponad dziesięciu lat pomagam milionom osób osiągnąć dobre zdrowie, właściwą wagę pozbywając się tłuszczu z brzucha oraz podpowiada jak pokochać siebie i swoje ciało. Jorge Cruise stworzył inteligentny, nieskomplikowany plan, który raz na zawsze pomoże Ci w zrzuceniu tak zwanej oponki. Autor rozumie, że chcesz szybko osiągnąć rezultaty i że nie masz czasu, aby przygotowywać skomplikowane dania czy ćwiczyć na siłowni. Dla niego kluczem jest prostota i osiąganie jak najlepszych wyników przy jak najmniejszym wysiłku. A to jak zapewnia jest całkowicie realne.

Wyłącz hormony stresu

Jeśli przygniata Cię stres i chciałbyś w końcu wyrwać się z jego szponów, Autor podpowiada jak tego dokonać. Zdradza naturalne metody, które błyskawicznie Ci w tym pomogą oraz ujawnia po jakie suplementy warto sięgać, gdyż są świetnymi neuroprzekaznikami pomagającymi wytworzyć naturalną reakcję wolną od stresu. Ten wpływowy trener fitness i specjalista od odżywiania prezentuje prosty, 12-tygodniowy plan, który stanowi odzwierciedlenie przełomowych wyników badań naukowych dotyczących wpływu hormonów stresu na przybieranie na wadze. Jego unikalny program pokazuje, jak możesz z łatwością dezaktywować działanie hormonów stresu.

Jak schudnąć 1 kilogram w jeden dzień?

Opracowany przez Autora strategię, skupiają się nie tylko na zaleceniach żywieniowych, dzięki którym schudniesz nawet kilogram dziennie, ale przede wszystkim wyjaśnia jak poradzić sobie ze stresem, przez który od tak dawna odczuwasz ciągłą frustrację. Jeśli chcesz pozbyć się nadwagi, uniknąć chorób, pozbyć się otyłości brzusznej, czyli tzw. oponki i żyć długo, musisz już teraz zacząć myśleć, jak tego dokonać. Program Jorge'a bazuje na najnowszych wynikach badań, dzięki którym zmienisz swoje ciało i nauczysz się zarządzać stresem.

Prosto i skutecznie do celu

Dzięki wykorzystaniu sprawdzonych zaleceń Autora, dokonasz modyfikacji swojego nastawienia oraz zakorzenionych przekonań. 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!



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



Odkwaszanie

Laura Wilson

Tytuł oryginału: The Alkaline 5 Diet: Lose Weight, Heal Your Health Problems and Feel Amazing!

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › zakwaszenie organizmu

ebooki pH

ISBN: 978-83-64278-89-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Dieta alkaliczna – sposób na odkwaszenie organizmu

Z tej książki dowiesz się, że dieta alkaliczna, zwana też zasadową, jest niezwykle prosta do wprowadzenia w życie i uzyskania trwałych efektów. Dieta ta, wspomaga regenerację ciała oraz zapewnia uzdrawianie bez sięgania po leki. Dzięki niej poznasz osiem zaleceń dla codziennego odżywiania oraz przykłady zdrowych posiłków i przydatnych suplementów. Odpowiednie łączenie pokarmów dzięki tej diecie sprawi, że nie będziesz czuł się wzdęty i ociężały, a dodatkowo usprawni trawienie i pomoże Ci stracić na wadze. Niewątpliwą zaletą tej diety jest fakt, że potrawy są proste w przygotowaniu.

Jak dotlenić organizm?

Co mają wspólnego bieganie, wążanie kwiatów, bycie blisko wody i śpiewanie? Odpowiedź na to pytanie znajdziesz w tej książce. Poznasz ćwiczenia oddechowe pomagające w efektywnym dotlenianiu organizmu. Dowiesz się też jakie ćwiczenia aerobowe należy wybrać dla skutecznej poprawy Twojej kondycji zdrowotnej. Stosując się do rad Laury Wilson staniesz się bardziej zrelaksowany, a Twój układ odpornościowy stanie się bardziej skuteczny. Będziesz mieć płaski brzuch oraz lepszą gibkość ciała. Dodatkowo pokonasz bóle pleców, szyi i stawów.

Jak nawadniać organizm w diecie zasadowej?

Czy wiesz, ile procent Twojego ciała stanowi woda? Czym się różni jonizator wody od destylatora wody czy urządzeń do odwróconej osmozy? Z tej publikacji dowiesz się o tym. Dowiesz się też, dlaczego regularne picie wody w odpowiednich ilościach jest tak ważne dla utrzymania w zdrowiu Twojego organizmu. Zapoznasz się z rodzajami wody i będziesz wiedzieć, która jest dla Ciebie najlepsza, aby utrzymać zasadowość krwi, limfy, płynów wewnątrzkomórkowych i zewnątrzkomórkowych. Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu Twojego ciała będziesz mieć stałą poziom energii, miękką skórę, bezzapachowe pocenie się, zmniejszy się ilość bólów głowy i migren, czysty i bezwonny mocz.

Osiągnij idealną równowagę i ... wagę.

To co jesz ma ogromny wpływ na stan Twojego umysłu i zdrowie, ponieważ ze zjedzonego pokarmu są tworzone nowe komórki w ciele: Twoje włosy, paznokcie, narządy, mięśnie, skóra, zęby, itp. Dlatego jedzenie świeżych, nieprzetworzonych, naturalnych, alkalicznych pokarmów jest kluczem do dobrego zdrowia. Laura Wilson, która była kierowniczką jednostek badawczych działających na zlecenie brytyjskiej służby zdrowia, a teraz jest certyfikowaną dietetyczką oraz cenioną instruktorką ćwiczeń i tańca, przekonuje w swojej publikacji, że niezależnie od stopnia zakwaszenia Twojego organizmu, nigdy nie jest za późno na wprowadzenie zmian.

Wybierz zdrowie zamiast zakwaszenia!



Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne

dr Amy Myers

Tytuł oryginalny: 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;

 pobierz fragment książki

Cierpisz na chorobę autoimmunologiczną? Metoda Myers jest dla Ciebie!

To smutny, ale potwierdzony liczbami fakt. Spośród każdego 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 trawienego, 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 zapobiegiesz 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 zmagająca 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 spróbować 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](#)

Sekrety wiecznie młodych kobiet

dr Christiane Northrup

Tytuł oryginału: Goddesses Never Age: The Secret Prescription for Radiance, Vitality, and Well-Being



Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › uroda

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › kobieta



ebooki

starzenie

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-88-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Sekrety ponadczasowego piękna

Jakim cudem niektóre kobiety wyglądają młodo i promiennie niezależnie od wieku? Czy można powstrzymać, a nawet cofnąć oznaki starzenia? W jaki sposób czerpać pełną przyjemność z życia aż do późnej starości? Czy ludzki organizm może doskonale funkcjonować przez ponad 100 lat? Na te i wiele innych pytań odpowiada lekarz medycyny i autorka bestsellerów New York Timesa.

Starość to nie wyrok

Autorka udowadnia, że mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, by starzenie nie wiązało się z pogarszaniem się stanu zdrowia, wyglądu i życia seksualnego. W tej książce połączyła ona osobiste doświadczenia i ćwiczenia praktyczne z najnowszymi badaniami naukowymi. Teraz Ty również zrozumiesz wagę świadomego wybierania pożywienia i rezygnacji z przetworzonej żywności. Nauczysz się uwalniać zablokowane emocje i akceptować swoją zmysłowość.

Możesz wpłynąć na stan swojego zdrowia

Poprzez wyjaśnienie, że stan zdrowia w znacznie większym stopniu dyktowany jest przekonaniami aniżeli biologią, doktor Northrup stara się zmienić postrzeganie procesu starzenia się i pokazać wszystkim kobietom, że są upoważnione do tego, by do swoich najpóźniejszych lat oczekiwać pełnej energii i zdrowego życia. Wyjaśnia przy tym, w jaki sposób zachować wysoki standard wszystkich sfer codzienności – od zawodowej po intymną. Jest to o tyle ważne, że żyjemy coraz dłużej. Nareszcie pojawiła się szansa, żeby jesień życia była prawdziwie ekscytująca.

Na piękno nigdy nie jest za późno



Życie bez stresu

Charlotte Watts

Tytuł oryginału: The De-Stress Effect: Rebalance Your Body's Systems for Vibrant Health and Happiness

Zdrowie › stres
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › relaks

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 spowodowane stresem, które zagrażają Twojemu życiu lub zdrowiu.

Czy wiesz, na który rodzaj stresu cierpisz?

Autorka jest terapeutką i dietetyczką z wieloletnim doświadczeniem. Jako ekspertka w branży podzieliła stres na siedem typów:

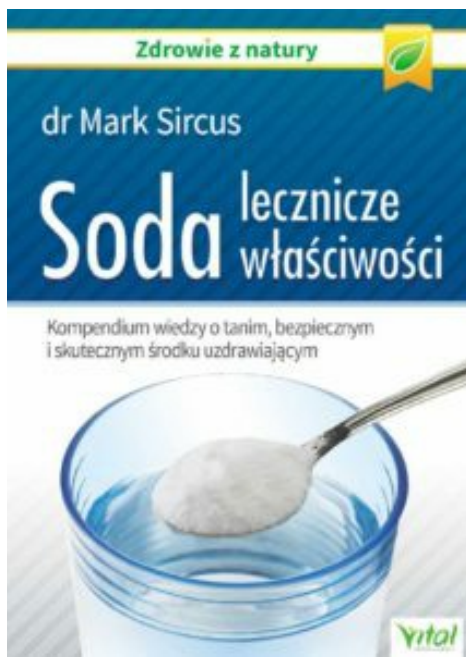
1. spięty,
2. zmęczony,
3. zmarznięty,
4. wzdęty,
5. podrażniony,
6. zdemotywowany,
7. hormonalny.

Dzięki tej książce dowiesz się na jaki rodzaj stresu cierpisz i 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 samouzdrawienie. Unikniesz przy tym takich schorzeń jak: depresja, zaburzenia snu, obniżona samoocena, huśtawka nastrojów, przybieranie na wadze czy brak wolnego czasu, a to tylko czubek góry lodowej. Skomponujesz dietę antystresową dopasowaną do swoich potrzeb i zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami z zakresu jogi. Poznasz lecznicze właściwości treningów wywodzących się rodem z Indii, które wniosą odrobinę orientalnej kultury do Twojego życia. Nauczysz się łączyć ćwiczenia fizyczne z poprawnym oddychaniem, odkrywając ich zdrowotne właściwości. Stosując się do rad zawartych w książce wybierzesz najskuteczniejsze metody niwelowania stresu.

Proste metody na stres



 [pobierz fragment książki](#)

Soda – lecznicze właściwości

dr Mark Sircus

Tytuł oryginału: Sodium Bicarbonate: Nature's Unique First Aid Remedy

 Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › preparaty prozdrowotne

 [bakterie](#) [pH](#) [seria - zdrowie z natury](#) [soda oczyszczona](#)

ISBN: 978-83-8168-566-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 348; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III-dodruk

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 przeciwwgrzybiczym 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. Drog 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 przeciwwgrzybicznego, blokuje rozwój bakterii i wirusów,
- doskonale działa w przypadku zatruc, także alkoholem i lekami,
- jest skuteczna w leczeniu łuszczycy, astmy i nadciśnienia.

Dzięki tej książce zmienisz myślenie o sodzie i zadbasz o swoje zdrowie

Ta książka całkowicie zmieni Twój sposób myślenia o sodzie, ale także podejście do medycyny. Dzięki setkom możliwych zastosowań sody oczyszczonej Twoje życie stanie się łatwiejsze, bez odchudzania portfela. Postaw na naturalne metody leczenia, dzięki którym unikniesz skutków ubocznych.

Uniwersalny środek na wiele dolegliwości, który zawsze masz pod ręką



Co mówi Twoja krew

Lothar Ursinus

Tytuł oryginału: Mein Blut sagt mir ... Labor ganzheitlich

 Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy

 ebooki  układ krążenia

ISBN: 978-83-64278-85-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 364; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Nasza krew to cenny ładunek informacji o zdrowiu

Ciało jest fantastycznie funkcjonującym systemem, w którym nie istnieją żadne odizolowane organy. Wszystkie części są ze sobą powiązane i tworzą jedność. Również każda pojedyncza kropla krwi zawiera informację o całym człowieku. Ten osobliwy płyn kryje w sobie wiele tajemnic, które zdołasz odkryć dzięki niniejszej publikacji.

Teraz i Ty możesz odczytać swoje wyniki krwi

Autor książki „Zegar ciała”, naturopata, tym razem opisuje, jak odczytywać laboratoryjne wyniki badań krwi, aby postawić właściwą diagnozę i zrozumieć pierwsze sygnały nieprawidłowości w pracy organizmu, rozpoczynające się stany chorobowe lub poważne odchylenia od normy. Jego celem jest omówienie standardowych wyników badań stosując holistyczne postrzeganie zdrowia. Wyjaśnia to w bardzo przejrzysty sposób, aby każdy sam mógł je zinterpretować. Podaje również wartościowe wskazówki na temat środków i metod terapeutycznych, które można zastosować samodzielnie. W swoich analizach powołuje się na medycynę antropozoficzną, Tradycyjną Medycynę Chińską, zachodnią medycynę naturalną, naukową medycynę laboratoryjną, oraz na swoje wieloletnie doświadczenie.

Ulecz siebie i odzyskaj energię

Ta książka pozwala poznać wiele istniejących współzależności pomiędzy określonymi organami czy układami. Zrozumiesz na przykład, dlaczego tarczyca reaguje, gdy woreczek żółciowy jest zatkany. Rozpoznasz zaburzenia wynikające z braku poszczególnych witamin czy minerałów i dowiesz się jak je uzupełnić. Unormujesz procesy metaboliczne i odzyskasz energię.

Samodzielnie zinterpretuj wyniki krwi i odbuduj zdrowie



 pobierz fragment książki

Z daleka od mleka

Bożena Przyjemaska

 Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

 [alergie](#) [ból](#) [choroby autoimmunologiczne](#) [ebooki](#) [odporność](#) [stany zapalne](#)

ISBN: 978-83-64278-86-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

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

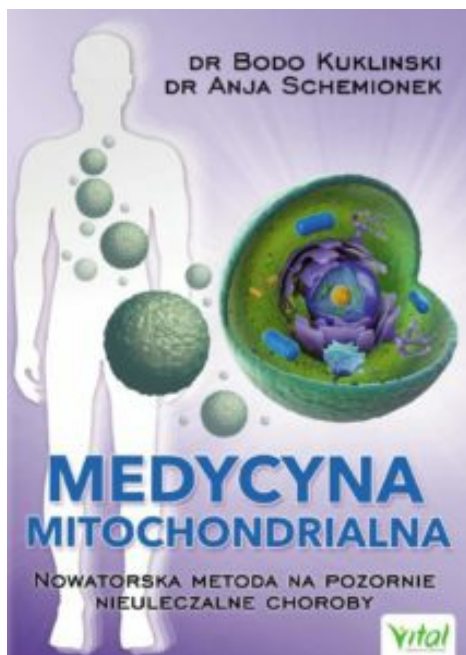
Dziś już wiemy, że picie mleka może skończyć się tragicznie. Spożywanie go i wszystkich jego przetworów stanowi bowiem poważne zagrożenie dla naszego organizmu. Udowadnia to w swojej książce ceniona naturopatka, dietetyczka i osteopatka, a także autorka wielu bestsellerowych publikacji. Znajdziesz tu 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



[pobierz fragment książki](#)

Medycyna mitochondrialna

dr Anja Schemionek dr Bodo Kuklinski

Tytuł oryginału: Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin? - Heilung ausgeschlossen!

Dieta > zdrowe odżywianie
Zdrowie > stres
Zdrowie > choroby
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;

Terapia mitochondrialna – sięgnij po nią, gdy zawodzi medycyna konwencjonalna

Rozczarowała Cię medycyna klasyczna? Usłyszałeś niepomyślną diagnozę i boisz się o swoje zdrowie? Żyjesz w przekonaniu, że cukrzyca czy chorób układu krążenia nie da się wyleczyć? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, powinieneś zainteresować się terapią mitochondrialną. Dzięki tej książce dowiesz się, jak terapia mitochondrialna może Cię wesprzeć w leczeniu chorób przewlekłych i innych powszechnych schorzeń. Nauczysz się stosować dietę mitochondrialną i poznasz zasady zdrowego odżywiania, które wesprą działanie Twoich mitochondriów. Jeśli dodasz do tego aktywność fizyczną, zmniejszysz poziomu stresu i sięgniesz po mikroskładniki odżywcze, Twój powrót do zdrowia stanie się jeszcze szybszy i łatwiejszy.

W leczeniu jakich chorób pomaga terapia mitochondrialna

Mitochondria są niewielkimi cząstkami, obecnymi w każdej komórce. Może być ich od kilkuset do nawet tysiąca. Mało kto wie, że mitochondria odpowiadają za produkcję energii w naszych komórkach. Terapia mitochondrialna upatruje przyczyn wielu poważnych schorzeń w zaburzeniach funkcjonowania komórek i mitochondriów. Wpływ na to mają przede wszystkim niewłaściwe nawyki żywieniowe, „siedzący” tryb życia, stres oraz brak snu. Dr Bodo Kuklinski od wielu lat zajmuje się badaniami nad mitochondriami oraz ich znaczeniem dla ludzkiego zdrowia. Dzięki temu stworzył skuteczną terapię naturalną, która pomogła jego pacjentom w zmaganiach z wieloma pozornie nieuleczalnymi chorobami. W swojej książce znany lekarz przedstawia dowody na skuteczność terapii mitochondrialnej i diety mitochondrialnej w leczeniu takich problemów zdrowotnych i chorób, jak:

- ADHD, autyzm, zespół Aspergera,
- zaćma, jaskra,
- cukrzyca typu 2,
- otyłość, nadwaga,
- depresja,
- nowotwory,
- fibromialgia,
- migrena,
- choroby układu krążenia,
- bóle menstruacyjne, menopauza,
- pieprzyki, łuszczyca,
- wysokie ciśnienie,
- podwyższony poziom cholesterolu,
- przewlekłe zapalenie dróg oddechowych,
- demencja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona,
- stwardnienie zanikowe boczne (ALS),
- niewydolność nerek, nawracające zapalenia pęcherza moczowego,
- bezdech,
- zespół jelita drażliwego, nietolerancja glutenu, laktozy.

Odpowiednia dieta mitochondrialna – podstawa terapii naturalnej

W książce znajdziesz wskazówki, jak dzięki terapii mitochondrialnej pokonać powszechne choroby (m.in. cukrzycę oraz choroby układu krążenia) i poprawić stan zdrowia. Fundamentem Twojego uzdrowienia będą: odpowiednia dieta, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, walka ze stresem i regenerujący sen. W efekcie skorzystasz z terapii naturalnej, która jest prosta i bezpieczna, a co najważniejsze – skuteczna. Autor szczegółowo opisuje m.in. wpływ zdrowego odżywiania i kontrolowanych głodówek na leczenie chorób przewlekłych. Poza tym wymienia kluczowe składniki odżywcze i wyjaśnia ich wpływ na mitochondria. Okazuje się, że przyjmowanie w odpowiednich dawkach niektórych witamin, biotyny, kwasu foliowego, kwasów tłuszczowych omega-3, a przede wszystkim koenzymu Q10 pomaga w pozbyciu się objawów wielu chorób. Przy tym Autor uznaje dietę paleo za szczególnie ważną dla zdrowego odżywiania. Dodaje do tego listę różnych ćwiczeń ruchowych, gdyż aktywność fizyczna sprzyja regeneracji mitochondriów. Jeśli zatem leczenie chorób przewlekłych i innych poważnych dolegliwości zdrowotnych

metodami konwencjonalnymi nie przyniosło pożądanych efektów, sięgnij po terapię mitochondrialną.

Nie ma chorób nieuleczalnych!



 pobierz fragment książki

DMSO naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy

dr Hartmut P. A. Fischer

Tytuł oryginału: Das DMSO-Handbuch: Verborgenes Heilwissen aus der Natur

 Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 bakterie ból DMSO ebooki MMS msm Parkinson stany zapalne
stwardnienie rozsiane suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-516-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: VII - dodruk;

Czy znasz DMSO naturalny środek przeciwzapalny?

DMSO naturalny środek(dimetylosulfotlenek). Brzmi tajemniczo? Jeśli nie zetknąłeś się jeszcze z tym niezwykle naturalnym środkiem przeciwzapalnym, koniecznie powinienes nadrobić tę zaległość. Ale nie dziw się swojej niewiedzy. Informacje na jego temat przez wiele lat krążyły jedynie w wąskim gronie specjalistów i lekarzy medycyny alternatywnej. Obecnie wykorzystanie DMSO jako naturalnego środka do celów leczniczych zyskuje coraz większą popularność nie tylko wśród zadeklarowanych zwolenników terapii naturalnych. Likwiduje on stany zapalne, ale też łagodzi ból i wspiera proces gojenia się ran. To zaledwie początek długiej listy zalet DMSO naturalnego środka przeciwzapalnego. Dzięki tej książce poznasz właściwości lecznicze oraz wszechstronne obszary jego zastosowania.

DMSO naturalny środek możesz stosować w różnej postaci

Jeśli jesteś zwolennikiem medycyny alternatywnej, na pewno docenisz DMSO naturalny środek. Działa on przeciwzapalnie i ma postać bezwonnego, transparentnego płynu. Powinieneś wiedzieć, że pozyskuje się go z drewna. Przy tym zaskoczy Cię zapewne ilość i różnorodność jego właściwości leczniczych. Docenili je zarówno lekarze, jak i pacjenci stosujący ten niezwykle środek przeciwzapalny. Na liście atutów DMSO naturalnego środka wysokie miejsce zajmuje również fakt, że możesz go przyjmować na wiele sposobów – w postaci maści, żelów i plastrów, jako rozcieńczoną mieszaninę przeznaczoną do picia, a nawet w formie zastrzyków i infuzji.

Masz zwierzaka? On również może skorzystać z DMSO naturalnego środka

Masz psa lub kota? Jesteś hodowcą koni? Wiedz, że za pomocą naturalnego środka DMSO możesz także wesprzeć zdrowie swoich zwierzaków. W zasadzie dawkowanie i sposób podawania tego naturalnego środka przeciwzapalnego są podobne jak u ludzi (oczywiście, uwzględniając odpowiednie różnice w masie ciała). Zewnętrznie stosowany daje dobre efekty w przypadku leczenia stawów, ran, opuchnięć czy przeciążeń. Z kolei infuzje sprawdzają się, gdy chcemy skorzystać z właściwości regeneracyjnych DMSO, na przykład po przeprowadzonych operacjach.

Wypróbuj terapię naturalną DMSO – szybkie efekty, brak skutków ubocznych!

W książce znajdziesz solidną porcję wiedzy, dzięki której w świadomy sposób będziesz mógł wykorzystać niezwykle właściwości lecznicze DMSO. Warto, żeby po ten naturalny środek przeciwzapalny sięgnęli nie tylko zwolennicy medycyny alternatywnej czy terapii naturalnych, ale też wszyscy poszukujący skutecznych sposobów na wiele powszechnie występujących chorób i dolegliwości. Szybko i bez efektów ubocznych przywrócisz zdrowie swojemu organizmowi!

DMSO naturalny środek:

- hamuje stany zapalne,
- działa bakteriobójczo, zwalcza grzyby i wirusy,
- wiąże uszkodzające komórki wolne rodniki, wspomaga system immunologiczny,
- wspomaga leczenia artretyzmu, zespołu Downa,
- łagodzi objawy chorób psychicznych,
- przyspiesza gojenie ran siniaków, stłuczeń, zwichnięć,
- wspiera terapie stosowane przy wielu typach nowotworów w tym włókniakach czy guzach mózgu.

DMSO – Twój sposób na zdrowie



Dieta według Pięciu Przemian

Katarzyna Maria Puchacz

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › pięć przemian
Dieta › witaminy

ISBN: 978-83-64278-78-5; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Czy wiesz, że sam możesz zadbać o swoje zdrowie?

W dzisiejszym świecie wszyscy jesteśmy narażeni na stres, brak ruchu oraz toksyny z zanieczyszczonego środowiska, co powoduje coraz częstsze ujawnianie się schorzeń cywilizacyjnych. Sami możemy jednak zadbać o swoje zdrowie stosując żywienie dostosowane do naszych potrzeb. Z pomocą przychodzi nam Tradycyjna Medycyna Chińska i dieta według Pięciu Przemian.

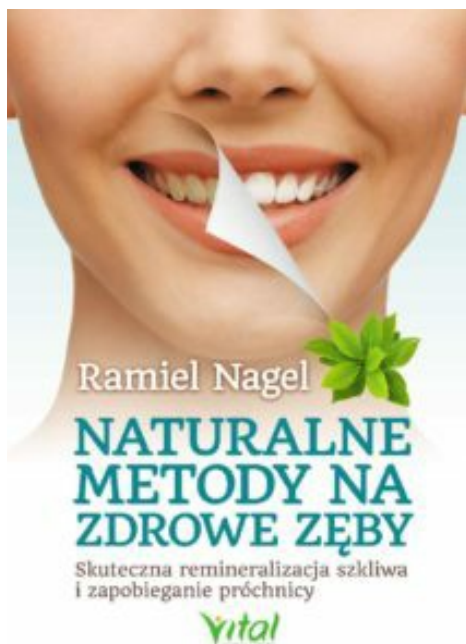
Tradycyjne produkty, niesamowity efekt

Książka jest podzielona na działy, w których przedstawione są owoce i warzywa mające zastosowanie w naszej tradycyjnej kuchni. Autorka opisuje też rośliny zapomniane, dziko rosnące, także te uważane za chwasty, a mogące wzbogacić nasz jadłospis. Podstawową zasadą przygotowywania posiłku według Pięciu Przemian jest zachowanie właściwej kolejności dodawania składników do potrawy. O sile energetycznej i leczniczej decyduje ostatni składnik. W zależności od tego, jaki organ wewnętrzny Ci niedomaga, przygotujesz posiłek, który zregeneruje narząd i wyeliminuje ból. Na przykład pomidorówka, ugotowana zgodnie z zasadami Pięciu Przemian, ma działanie przeciwnowotworowe i bakteriobójcze, obniża poziom cholesterolu, a przy tym wzbogaca organizm w szereg związków mineralnych i witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania całego ciała.

Zasmakuj w zdrowej kuchni

Autorka prezentuje sposób odżywiania dostosowany do konkretnej osoby, zamiast typowej diety, która wymaga wyrzeczeń. Będziesz mógł nie tylko delektować się smakiem przygotowanych posiłków, lecz również zyskasz świadomość, że wspomagasz własne zdrowie.

Poznaj smaki zdrowia



Naturalne metody na zdrowe zęby

Ramiel Nagel

Tytuł oryginału: Cure Tooth Decay: Heal and Prevent Cavities with Nutrition

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

SuperRabaty zdrowe zęby

ISBN: 978-83-64278-75-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Dieta, która naprawdę leczy próchnicę

W książce znajdziesz zasady diety wraz z przykładowymi przepisami, które wspierają remineralizację zębów i naprawę ubytków. Dodatkowo codziennie stosuj olej z wątroby dorsza – ma on kluczowe znaczenie dla zwalczania ubytków. Poznasz również częste pomyłki popełniane przez ludzi, którym wydaje się, że jedzą zdrowo. Znajdziesz też wyjątkowy program wegetariański opracowany z myślą o wegetarianach cierpiących na problemy z zębami.

Zdrowe dziąsła to zdrowe zęby

Zdrowe zęby to również zdrowy organizm i większa odporność na choroby. Choroby dziąseł są istotnym czynnikiem ryzyka przy problemach serca i udarach. Do objawów infekcji zaliczamy: cofanie się dziąseł, opuchliznę, krwawienie, luźne zęby, pogłębienie się szczeliny dziąsłowej, obumieranie tkanki dziąsłowej i wypadanie zębów. Poszczególne odmiany i etapy choroby zębów mają wiele nazw: choroby przyzębia, periodontopatia, zapalenie dziąseł. Na choroby dziąseł cierpi około 75% społeczeństwa. Podobnie jak to się dzieje w przypadku chorób zębów, również problemy z dziąsłami przybierają na sile wraz z wiekiem. Winy jednak nie ponosi proces starzenia, a współczesny styl życia prowadzący do rozwoju próchnicy i rozkładu tkanki.

Kłamstwo fluorkowe

Fluorek to enzym i inhibitor hormonalny, oddziałujący na układ nerwowy i procesy trawienne. To główny winowajca osteoporozy i „cętkowanego” szkliwa, czyli pojawiania się na zębie białych, jasnoszarych lub brązowych plam. Nie stanowi też silnej osłony antybakteryjnej i nie chroni nas przed próchnicą – jak możesz usłyszeć w wielu reklamach past do zębów i płynów. Są jednak metody na zdrowe zęby, a poznasz je czytając tę książkę.

Wzbogac 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



 [pobierz fragment książki](#)

Dieta ketogeniczna

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Coconut Ketogenic Diet: Supercharge Your Metabolism, Revitalize Thyroid Function and Lose Excess Weight



Dieta › dieta ketogeniczna

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia

Zdrowie › choroby



ebooki

ketoza

olej roślinny

zdrowe serce

ISBN: 978-83-64278-71-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 488; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** VI;

Dlaczego trzeba jeść tłuszcz żeby się go pozbyć?

Przez ostatnie trzydzieście lat bardzo intensywnie promowano diety niskotłuszczowe. Dlaczego więc jesteśmy coraz grubszy i bardziej podatni na choroby? Nasze ciała potrzebują tłuszczu, ponieważ jest on niezbędny dla zdrowia, a idealnym sposobem na poradzenie sobie z epidemią chorób serca i otyłością jest dieta ketogeniczna.

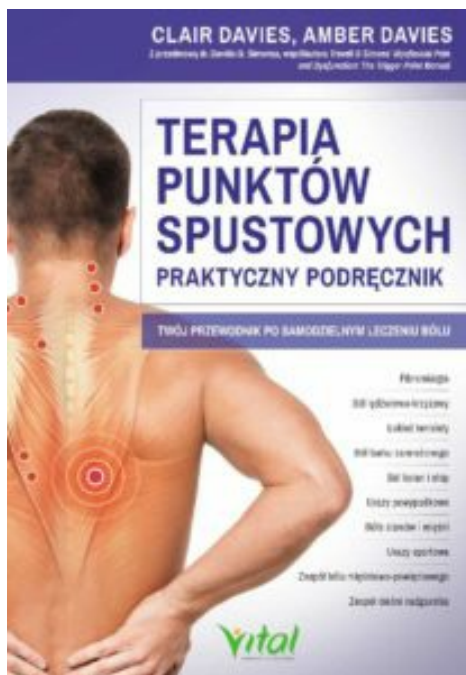
Metody utraty zbędnych kilogramów bez uczucia głodu czy przygnębienia

Autor, dietetyk, znawca zdrowego odżywiania i badacz leczniczych właściwości kokosa, prezentuje wyniki najnowszych, przełomowych badań naukowych na temat różnego rodzaju tłuszczów. Analizuje ich właściwości i wpływ na zdrowie. Obala wiele powszechnych mitów i błędnych przekonań na ich temat. Te wyniki zaskoczą również Ciebie. Szczególną uwagę poświęca jednemu z najbardziej niezwykłych produktów wspomagających odporność, którym jest olej kokosowy.

Jak za pomocą diety pokonać powszechne problemy zdrowotne

Zaprezentowany w książce rewolucyjny program przywracania równowagi organizmu powstał nie tylko w celu uzyskania szczupłej sylwetki, ale przede wszystkim, aby odzyskać zdrowie. Głównie opiera się na spożywaniu naturalnych produktów i najbardziej sprzyjających zdrowiu tłuszczów. Jego skuteczność udowodniono w leczeniu otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia, przewlekłego zmęczenia, nadciśnienia, a także wielu innych. Autor podaje zasady diety, dzięki którym z łatwością przyspieszysz przemianę materii, zwiększysz poziom energii i unormujesz temperaturę ciała. Poznasz metody, jak dzięki zdrowym tłuszczom poprawić funkcje tarczycy, usprawnić pracę serca czy ustabilizować poziom cholesterolu.

Zdrowie dzięki tłuszczom



 [pobierz fragment książki](#)

Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik

Amber Davies Clair Davies

Tytuł oryginału: The Trigger Point Therapy Workbook. Your Self-Treatment Guide for Pain Relief

 [Terapie › masaż](#)

[Zdrowie › choroby](#)

 [ból](#) [masaż powięzi](#) [mięśnie stawy i kości](#)

ISBN: 978-83-8168-702-7; **Cena katalogowa:** 69.90 zł; **Ilość stron:** 423; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** IV-dodruk

Skuteczne leczenie bólu to masaż punktów spustowych

Silny ból mięśni może pojawić się nagle, być związany z brakiem lub nadmiarem aktywności fizycznej lub objawem choroby. Potrafi niezwykle utrudnić codzienne funkcjonowanie i obniżyć jakość życia. W takiej sytuacji myślisz jedynie o tym, aby jak najszybciej się go pozbyć, dlatego sięgasz po tabletki przeciwbólowe. Niestety przynoszą one tylko chwilową ulgę, maskują, ale nie leczą przyczyny bólu, a czasami nawet pogarszają ogólny stan zdrowia. Na szczęście istnieją skuteczne terapie, które docierają do źródła choroby i bólu. To właśnie terapia punktów spustowych jest najnowocześniejszą i najskuteczniejszą metodą automasażu służącą redukcji i leczeniu bólu. Masaż punktów spustowych pozwala wyeliminować większość bólu mięśni stawów i kości w ciągu od trzech do dziesięciu dni! Daje również nadzieję osobom cierpiącym na fibromialgię czy bóle mięśniowo-powięziowe.

Na czym polega terapia punktów spustowych?

Metoda ta jest bezpieczna i stosowana zarówno przez zawodowych chiropratyków jak i całkowitych laików. Polega na delikatnym uciskaniu lub rozciąganiu punktów spustowych – węzłów przykurczu w mięśniach lub tkankach łącznych, które wywołują ból w różnych, często odległych od nich rejonach ciała. Samodzielny masaż punktów spustowych dociera do owych przykurczy, rozciąga tkanki wokół nich i poprawia krążenie krwi. Taka regularna stymulacja punktu spustowego powoduje dotlenienie problematycznego obszaru i często przynosi natychmiastową oraz długotrwałą ulgę.

Podejmij samodzielne leczenie różnego rodzaju bólu

Dzięki tej książce samodzielnie poradzisz sobie z rwa 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



 [pobierz fragment książki](#)

Masaż – uzdrawiający dotyk

Łucja Legun

 [Terapie › refleksologia](#)
[Zdrowie › uroda](#)

[Terapie › masaż](#)
[Zdrowie › relaks](#)

 [ebooki](#) [masaż powięzi](#) [meridiany](#) [starzenie](#)

ISBN: 978-83-64278-60-0; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

Uzdrawiający jest nie tylko dotyk, ale też i zapach

Masaż to jedna z najpopularniejszych i szeroko stosowanych technik relaksacyjnych, a odmian masażu ciała jest bardzo wiele. Często masowanie łączone jest z aromaterapią. Nie każdy jednak wie, że leczy zarówno dotyk, ale też i zapach. Już starożytni Chińczycy doceniali nie tylko odprężające, ale też lecznicze właściwości masażu. Teraz te relaksujące chwile możesz przeżyć także i Ty! Dzięki tej książce samodzielnie i w bezpieczny sposób nauczysz się technik masażu.

Tradycyjna medycyna Wschodu połączona ze współczesną nauką

Łucja Legun, która specjalizuje się m.in. w masażu shiatsu, akupresurze twarzy, masażu stóp, bioenergoterapii, zabierze Cię w świat aromaterapii i zastosowania olejków eterycznych w masażach różnego typu. Jej książka szeroko omawia wpływ masażu na nasz organizm, ukazuje techniki jego wykonywania. Autorka łączy teorie tradycyjnej medycyny Wschodu z osiągnięciami współczesnych nauk medycznych. Poznasz zabiegi, które działają nie tylko na ciało, umysł, ale też i ducha. Powodują rozluźnienie całego organizmu, odblokowują stłumione emocje, korzystnie wpływają na układ nerwowy, a nawet odmładzają ciało.

Skorzystaj z rad Autorki i poszerz swoją wiedzę

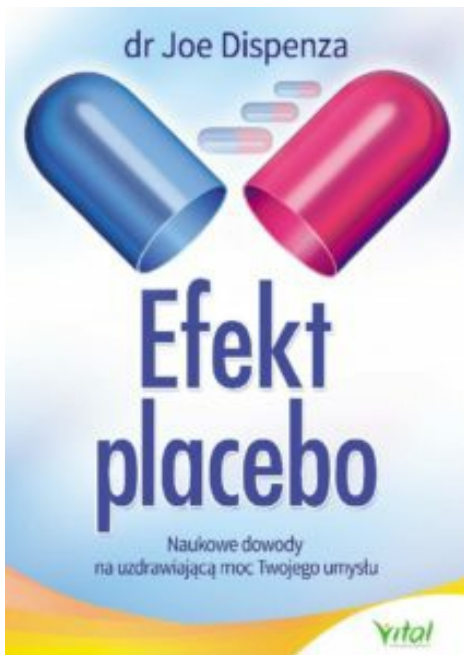
Dzięki tej książce poznasz:

- magię olejków eterycznych, m.in. cytrusowego, cynamonowego, melisowego, sandałowego, różanego,
- techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracja,
- wpływ masażu na skórę, układ krążenia czy układ nerwowy,
- zagadnienia związane z czuciem somatycznym,
- meridiany, czyli kanały, którymi wewnątrz naszego ciała przemieszczają energie yin i yang,
- tajniki masażu limfatycznego,
- technikę masażu shiatsu,
- zabieg redukujący stres.

Masaż, by zyskać zdrowie i jednocześnie podarować sobie chwilę relaksu

Ten unikalny podręcznik, napisany przystępnym językiem, z wieloma ilustracjami, to pozycja zarówno dla profesjonalistów, jak i osób dopiero poznających tajniki masażu. To swoisty kurs masowania w formie książki. Jest to też pierwsza publikacja, która zawiera opis autorskiego masażu limfatycznego. Taki rodzaj masowania poprawia funkcjonowanie całego organizmu. Poczujesz napływ sił vitalnych. Niezależnie czy szukasz zdrowia, relaksu czy młodości – techniki z tej książki Ci to zapewnią.

Wybierz masaż dla siebie



 pobierz fragment książki

Efekt placebo

dr Joe Dispenza

Tytuł oryginału: You Are the Placebo: Making Your Mind Matter

 Zdrowie › depresja
Terapie › placebo

Zdrowie › choroby

 umysł

ISBN: 978-83-8168-035-6; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

Placebo – siła sugestii czy realne uzdrowienie?

Przyjęło się, że wykorzystywany od wieków w medycynie efekt placebo tak naprawdę nic innego jak siła sugestii. Czy zatem możliwe jest uzdrowienie za pomocą myśli – bez użycia leków lub ingerencji chirurga? Takie przypadki zdarzają się częściej niż myślisz. Joe Dispenza odkryje przed Tobą nie tylko naukowe dowody dotyczące pasjonującego fenomenu jakim jest placebo, ale również pokaże, jak świadomie zastosować go we własnym życiu.

Niesamowite historie pacjentów

W swojej książce Autor przytacza wiele udokumentowanych historii pacjentów, którym dzięki w wierze w placebo, udało się cofnąć dolegliwości serca, depresję, zapalenie stawów, choroby tarczycy, a nawet stwardnienia rozsianego czy objawy choroby Parkinsona. Dr Dispenza opisuje również odwrotne przypadki, w których chorzy pogorszyli swój stan zdrowia, a nawet doprowadzili do własnej śmierci, po tym jak uwierzyli, że padli ofiarą kłutwy voodoo lub po błędnym zdiagnozowaniu u nich śmiertelnej choroby.

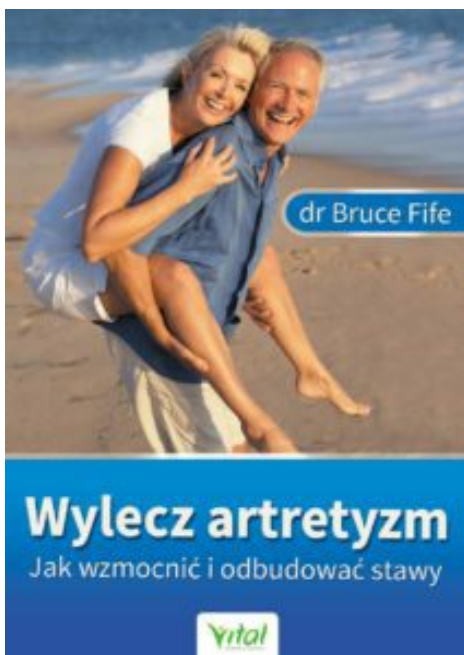
Teraz i Ty możesz wykorzystać ten zagadkowy sposób

Czytając tę książkę, nie tylko poznasz tajemnicę fenomenu zwanego efektem placebo, ale również będziesz mógł swobodnie korzystać z kryjących się za nim możliwości odnawiania swojego zdrowia i życia. W swojej, ciekawej i napisanej przejrzystym językiem, publikacji dr Dispenza z powodzeniem łączy najnowsze odkrycia w dziedzinie neurobiologii, biologii, psychologii, hipnozy, warunkowania behawioralnego oraz fizyki kwantowej. Dzięki nim w sposób prosty wyjaśnia zawiłe mechanizmy efektu placebo i udowadnia, że to, co na pozór niemożliwe, może stać się w pełni realne.

Uzdrow ciało i umysł

Zapytasz: jak? To proste. Dr Joe Dispenza zachęca Cię do medytacji. W drugiej części książki znajdziesz instrukcję przeprowadzenia medytacji zmiany przekonań i percepcji, które mogą Cię ograniczać. Medytacja jest pierwszym krokiem do samoleczenia, co udowodnili ludzie, którzy doznali samoistnego uzdrowienia w trakcie warsztatów prowadzonych właśnie przez Autora. W książce znajdziesz też wiele praktycznych porad dotyczących tego: kiedy i gdzie najlepiej medytować, jak długo, a nawet w jakim ubraniu.

Wykorzystaj moc placebo!



 pobierz fragment książki

Wylecz artretyzm

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The new arthritis cure. Eliminate arthritis and fibromyalgia pain permanently.



Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › choroby



ból stawów

mięśnie stawy i kości

SuperRabaty

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-46-4; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Co jest dobre na artretyzm i stawy?

Artretyzm i schorzenia stawów dotyczą miliony ludzi na całym świecie – w samych Stanach Zjednoczonych choruje na nie co piąty dorosły. Dotyka zarówno kobiet, jak i mężczyzn, w młodym i w starszym wieku. Przybierają one formę choroby zwyrodnieniowej stawów, fibromialgii, reumatoidalnego zapalenia stawów oraz podagry. Ograniczają sprawność ruchową. Są podstępne, bo przez wiele lat rozwijają się, nie dając żadnych objawów. W końcu pojawia się nagły ból, który z dnia na dzień staje się coraz bardziej dotkliwy, aż nie do wytrzymania.

Samodzielnie zadbać 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.

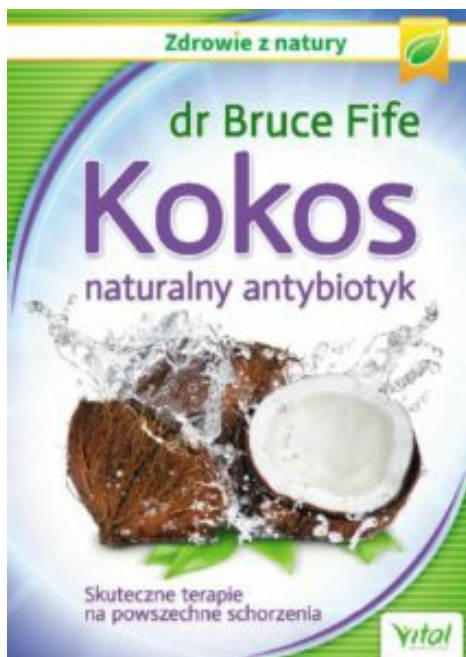
Dieta na stawy i kości

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



Kokos – naturalny antybiotyk

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Cures: Preventing and Treating Common Health Problems with Coconut

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia

ebooki olej kokosowy olej roślinny Parkinson seria - zdrowie z natury
terapię naturalne **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-44-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Kokos dobry na wszystko – to naturalny antybiotyk

Czy wiesz, że palma kokosowa jest jednym z naturalnych cudów przyrody? Mówi się, że można ją stosować na 1000 sposobów. Jest źródłem pożywienia i napoju, lekarstwem utrzymującym i przywracającym zdrowie, materiałem do budowy dachu nad głową i wykonania odzieży, narzędzi i innych rzeczy niezbędnych w codziennym życiu. Dr Bruce Fife w swojej książce skupia się na leczniczych orzechu palmy kokosowej. Odkrywa: kokos to naturalny antybiotyk.

Lecznicze właściwości kokosa

Znany dietetyk nazywany „doktorem Kokosem” dowodzi, że kokos jest odżywczym pokarmem, działa jak antybiotyk i środek regulujący prawidłowe funkcjonowanie oraz odporność organizmu. Kokos jako naturalny antybiotyk ma szeroki zakres działania, a przy tym nie ma szkodliwych skutków ubocznych. Czy wiesz, że kokos wspomaga również przyswajanie ważnych składników, na przykład witamin takich jak A, D, E i K oraz minerałów jak wapno, żelazo, magnez? Jednocześnie chroni organizm przed infekcjami wywołanymi przez wirusy, bakterie, drożdże, grzyby, pierwotniaki i owady. Dzięki wykorzystaniu produktów z kokosa poznasz proste metody na:

- wzmocnienie układu odpornościowego,
- ochronę przed nowotworami,
- zapobieganie chorobom serca i udarowi mózgu,
- pozbycie się kamieni nerkowych,
- uzyskanie równowagi poziomu cukru we krwi i zapobieganie cukrzycy,
- zwiększenie energii i poprawienie metabolizmu,
- utratę nadmiernej tkanki tłuszczowej,
- zwalczanie bakterii, wirusów i grzybów,
- ochronę skóry przed wolnymi rodnikami, które powodują przedwczesne starzenie się.

Kokos jako naturalny antybiotyk – na te choroby jest skuteczny

W tej książce Autor przedstawia zalety orzecha kokosowego. Przybliży zbawienne działanie kokosa na nasz organizm. Skupia się na wyjątkowych właściwościach leczniczych oleju kokosowego, mąki, mleczka i wody kokosowej. Dr Fife prezentuje też wyniki wielu badań, które potwierdzają, że produkty z kokosa wzmacniają odporność i gwarantują szybszy powrót do zdrowia. Żywność zawierająca mąkę kokosową poprawia metabolizm i łagodzi objawy związane z zespołem jelita drażliwego. Z łatwością usuwa również pasożyty jelitowe oraz chroni przed rakiem jelita grubego. Olej kokosowy wspomaga leczenie przewlekłych chorób zwłaszcza 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 głośniejsze na całym świecie. Wiele osób rezygnuje z tej formy terapii. Zaczynają stosować medycynę naturalną. Pojawiają się pytania dotyczące tego, czy warto się szczepić, a przede wszystkim czy szczepienia są bezpieczne? Niektórzy rodzice boją się o odczyny poszczepienne, a co za tym idzie o zdrowie swoich małych dzieci. Szczepiąc siebie i swoje dzieci, postępujemy słusznie? Czy wszystkie szczepienia są konieczne? Dlaczego należy je podawać już od urodzenia?

Książka bestsellerowego Autora pomoże Ci znaleźć odpowiedzi na nurtujące pytania dotyczące szczepień i ich bezpieczeństwa

Odpowiedzi na te kluczowe dla zdrowia pytania, które z pewnością ma każdy rodzic przed szczepieniem swego dziecka, udzieli Autor międzynarodowych bestsellerów. W swojej obszernej książce Andreas Moritz szczegółowo opisuje kwestie bezpieczeństwa i zasadności szczepień. Ujawnia też fałszywość tezy o bezpiecznych i zapobiegających chorobom szczepionkach. Na uwagę zasługuje fakt, że Autor dodatkowo potwierdza wynikami niezależnych badań. Wiele uwagi poświęca również najpowszechniejszym mitom dotyczącym szczepień. Jednocześnie Autor odkrywa kolejne kłamstwa, którymi przemysł farmaceutyczny karmi ludzi od wielu pokoleń.

Czy szczepienia są bezpieczne – poznaj poważne skutki szczepień ochronnych

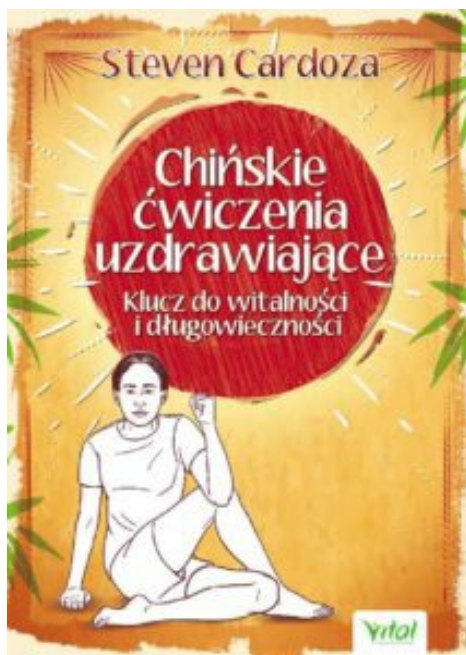
Poznać mity o szczepieniach czy statystyki świadczące o tym, że szczepionki wcale nie wyeliminowały chorób zakaźnych, będziesz mógł świadomie zdecydować, czy warto się szczepić. Warto, abyś wiedział, że wiele ze szczepionek zamiast podnosić odporność, niszczy wydajność układu odpornościowego. Co ciekawe, 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 kątem długoterminowego bezpieczeństwa, a ich niepożądane efekty, takie jak odczyny poszczepienne, stany zapalne w organizmie i choroby autoimmunologiczne, nigdy nie zostają odnotowane. Zrozumiesz, czyje interesy są tym samym chronione. Decydując się jednak na podanie dziecku szczepionki, warto poznać wszystkie „za” i „przeciw”, a także mity dotyczące szczepień.

Poznaj prawdę i decyduj świadomie!



 [pobierz fragment książki](#)

Chińskie ćwiczenia uzdrawiające

Steven Cardoza

Tytuł oryginału: Chinese Healing Exercises: A Personalized Practice for Health & Longevity


 Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska Terapie › tai chi
 Terapie › joga Zdrowie › długowieczność
 Zdrowie › choroby Zdrowie › aktywność fizyczna


 meridiany  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-526-9; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 372; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: III-dodruk

Codziennosc z większą witalnością – poznaj sekrety Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wszyscy pragniemy być zdrowi i w pełni sprawni przez całe życie. Istnieje wiele sposobów, by osiągnąć ten cel. Publikacja ta zdradzi Ci, jak można to uzyskać dzięki prostym technikom leczniczym zaczerpniętym z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Minuta ćwiczeń dla zdrowia – przekonaj się, że tradycyjna medycyna potrafi zdziałać cuda!

Książka zawiera 88 łatwych i nieobciążających organizm ćwiczeń inspirowanych medycyną chińską. Są one przeznaczone dla każdego – niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. Wykonywane przez minutę lub dwie dziennie polepszą Twoje samopoczucie i przedłużą życie. Dodatkowo wzmocnią kondycję fizyczną i zminimalizują, a nawet odwrócą oznaki starzenia. Poszczególne ćwiczenia skupiają się na konkretnych dolegliwościach zdrowotnych i zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia najpowszechniejszych urazów fizycznych. Pomogą Ci również przebrnąć przez codzienność z większą witalnością i energią. Co ważne, każde z nich wykonasz samodzielnie w domu, bez potrzeby sięgania po specjalistyczny sprzęt. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby ćwiczenia wywiedzione z medycyny chińskiej były bezpiecznie łączone z innymi medycznymi czynnościami, np. medycyną alternatywną czy konwencjonalną.

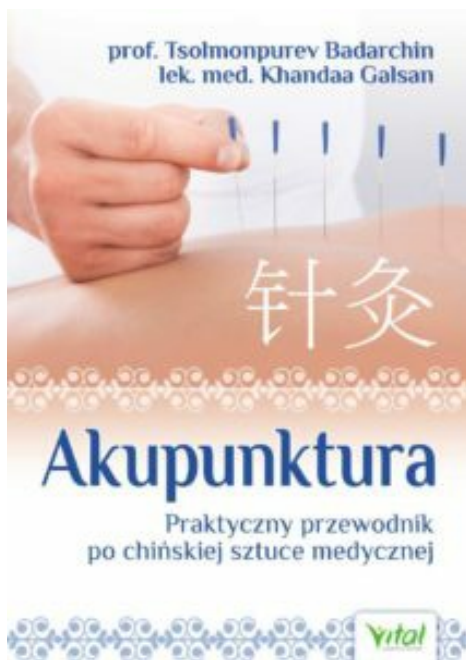
Jak zminimalizować oznaki starzenia, stosując Tradycyjną Medycynę Chińską?

Wszystkie ćwiczenia zostały szczegółowo opisane i przedstawione w formie graficznej. Są one oparte na zasadach medycyny chińskiej – akupresury, Tai Chi, Qigong i jogi taoistycznej. Przy każdym z nich znajdziesz opis energetycznych i fizycznych korzyści. W książce jest również indeks, dzięki któremu łatwo dobierzesz ćwiczenia odpowiednie do Twoich dolegliwości. Pomogą Ci one wyeliminować bóle, alergie, problemy z trawieniem, bezsenność czy stres. Wzmocnią Twój układ odpornościowy, będą wspierały w walce ze skutkami wysokiego ciśnienia lub pomogą pozbyć się kłopotów z kręgosłupem. To tylko wybrane dolegliwości, w których leczenie pomóc mogą ćwiczenia inspirowane medycyną chińską.

Proste ćwiczenia dla każdego – tradycyjne leczenie przynosi efekty!

Autor książki specjalizuje się w medycynie chińskiej i ziołolecznictwie. Od przeszło trzech dekad wyłada w szkołach akupunktury. Teraz dzieli się z Tobą swoim bogatym doświadczeniem, które posłużyło mu do opracowania skutecznych technik pobudzających energię życiową. Korzystając z ćwiczeń bazujących na osiągnięciach medycyny chińskiej, możesz łatwo i szybko poprawić stan swojego zdrowia.

Poznaj prostą receptę na zdrowie



 pobierz fragment książki

Akupunktura

lek. med. Khandaa Galsan prof. dr Tsolmonpurev Badarchin

 Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

Terapie › akupunktura

 ebooki  terapie naturalne

ISBN: 978-83-64278-31-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

Metoda leczenia, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Akupunktura jest jedną z najstarszych metod leczniczych, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Coraz częściej jest stosowana na całym świecie i stanowi doskonałe uzupełnienie medycyny konwencjonalnej. To metoda uznana przez Światową Organizację Zdrowia, a w Polsce jest refundowana przez NFZ. Akupunktura polega na nakłuwaniu wybranych miejsc na ciele człowieka, nazywanych punktami akupunktury.

Akupunktura, czyli leczenie igłami

Akupunktura polega na regulowaniu krążenia energii Qi w organizmie. Za pomocą igieł nakłuwają się określone punkty na powierzchni ciała, które są rozmieszczone wzdłuż meridianów, czyli kanałów, którymi wewnątrz organizmu człowieka przemieszczają energie yin i yang. Takie zabiegi pomagają przywrócić zaburzoną równowagę między yin i yang, a także uregulować przepływ energii qi w narządach wewnętrznych. Jeśli na przykład wątroba jest chora, to wysyła sygnały do odpowiednich punktów na powierzchni ciała. Zastosowanie akupunktury właśnie w tych punktach ma wpływ na ten organ i rozpoczyna się proces jego uzdrawiania. Tą metodą można leczyć większość schorzeń między innymi:

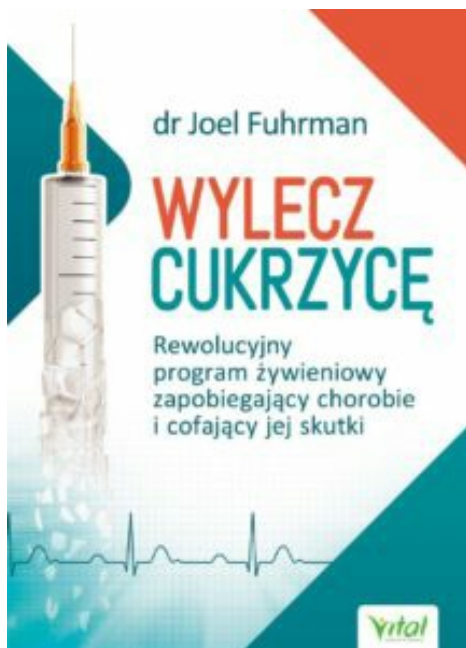
- zapalenie zatok,
- przeziębienie,
- astmę,
- zapalenie spojówek,
- nadciśnienie,
- chorobę wieńcową,
- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- zaparcia,
- bóle głowy i migreny,
- reumatoidalne zapalenie stawu,
- zespół bolesnego barku.

Akupunktura daje także pozytywne rezultaty przy leczeniu dolegliwości ginekologicznych i urologicznych. Działa również przeciwbólowo.

Eksperti pokażą Ci, jak bezpiecznie i skutecznie stosować akupunkturę

Autorzy są lekarzami i od wielu lat praktykują akupunkturę. W książce szczegółowo opisują punkty terapeutyczne i ich umiejscowienie na ciele. Dodatkowo eksperci prezentują wyniki badań dotyczących skuteczności akupunktury w leczeniu poważnych chorób. Znajdziesz też zestaw ćwiczeń wpływających na poprawę koncentracji i pamięci. Z łatwością poznasz inne terapie z wykorzystaniem punktów akupunktury, takie jak moksaterapia, która działa leczniczo poprzez usprawnianie przepływ krwi, czy bardzo popularna leczenie większość schorzeń między innymi: 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.

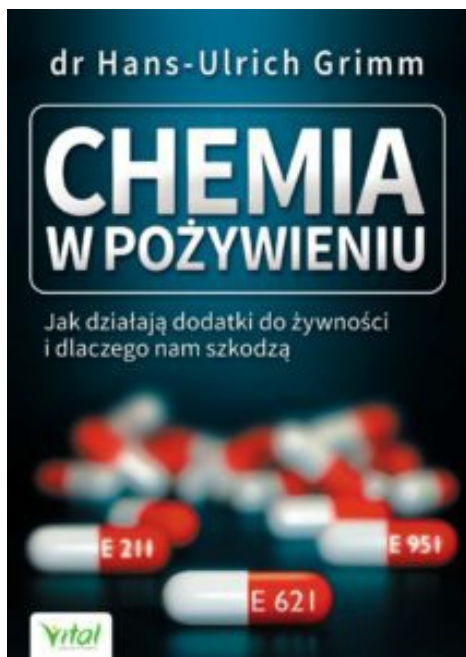
Poczuj różnicę od pierwszego dnia stosowania planu diety

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 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.

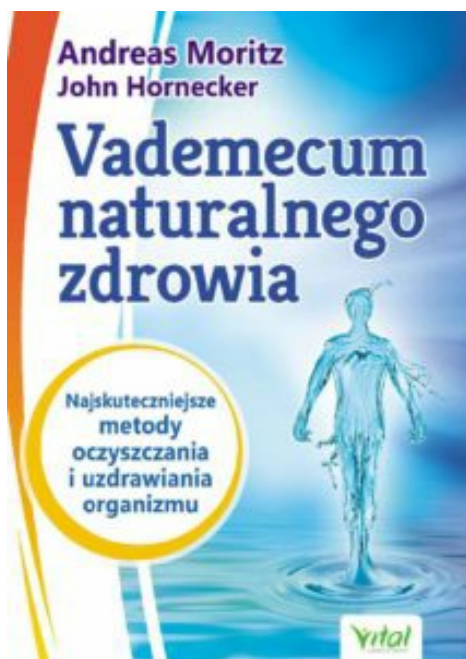
Starzejesz się i chorujesz przez jedzenie

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



 pobierz fragment książki

Vademecum naturalnego zdrowia

Andreas Moritz John Hornecker

Tytuł oryginału: Simple Steps to Total Health

 Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Terapie › ajurweda
Zdrowie › choroby

 [oczyszczanie organizmu](#) [terapię 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;

Sam zaprogramuj swoje ciało dzięki naturalnym sposobom na odzyskanie zdrowia

Niewiele osób może o sobie powiedzieć, że są w pełni zdrowe. Sądzimy, że uciążliwe dolegliwości, objawy, choroby i rozmaite bóle są nam po prostu pisane. Nic bardziej mylnego! Czy wiesz, że Twoje ciało jest z natury zaprogramowane na bycie zdrowym i pełnym siły vitalnej 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 terapię naturalną. Ponieważ jej Autorzy korzystają zarówno z najnowszych odkryć medycyny jak i z tradycyjnej medycyny indyjskiej, czyli ajurwedę. Opisują praktyczne ćwiczenia fizyczne, wyjaśniają cykle biologiczne, moc emocji i reakcje ciała na stres. Przede wszystkim Autorzy kładą duży nacisk na zdrowe odżywianie, omawiając między innymi pułapki czyhające w żywności, jak na przykład antybiotyki i bakterie w mięsie, hormon wzrostu w mleku. To w rezultacie niszczy nasze zdrowie.

Ta książka to Twoja recepta na zdrowie!



 pobierz fragment książki

Jadalne rośliny dziko rosnące

Jürgen Guthmann Roland Spiegelberger Steffen Guido Fleischhauer

Tytuł oryginału: Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

 ebooki olej roślinny zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-511-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

Wiedza naszych przodków aktualna do dziś

W przyrodzie występuje szeroki wybór dziko rosnących roślin jadalnych. Mogą one wzbogacić nasz jadłospis i charakteryzują się wysoką zawartością odżywczych substancji. Od wieków nasi przodkowie je zbierali. Były one dla nich jednocześnie pożywieniem i lekiem. Teraz każdy z nas może sięgnąć po wiedzę przodków i zaczerpnąć z naturalnego źródła smaku oraz zdrowia.

Czy wiedziałeś o takim zastosowaniu roślin?

Zapewne wszyscy znają bardzo popularną roślinę jaką jest babka lancetowata. Ale już nie wszyscy wiedzą, że z jej młodych liści można przygotować pyszną sałatkę czy ugotować jak szpinak i dodawać do 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



📄 pobierz fragment książki

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
Zdrowie › długowieczność

Dieta › zdrowe odżywianie
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;

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 – zapodziejanie kluczyków do samochodu, zapominanie imion, utrata koncentracji podczas spotkań – są poważnymi sygnałami ostrzegającymi o obciążeniu mózgu. Jednocześnie proponuje prosty program rozwiązania tych problemów.

Zadbaj o swój mózg

Z tej publikacji dowiesz się, jak stworzyć zdrowszy mózg dzięki odpowiedniemu odżywianiu, zmianie stylu życia i gimnastyce tego organu. Nauczysz się także unikać neurotoksyn ukrytych w Twojej domowej apteczce, środkach czystości i jedzeniu. Za pomocą rewizji stylu życia, quizów, ćwiczeń usprawniających pracę mózgu i unikalnego, trzystopniowego programu żywienia oraz suplementacji wyeliminujesz powstałe dotychczas uszkodzenia i przywrócisz młodzieńczą bystrość umysłu.

Zdrowy mózg przez całe życie!



 pobierz fragment książki

Zdrowie w 7 dni

dr. med. Raimund von Helden

Tytuł oryginału: Gesund in sieben Tagen: Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

 Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Zdrowie › długowieczność

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-14-3; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

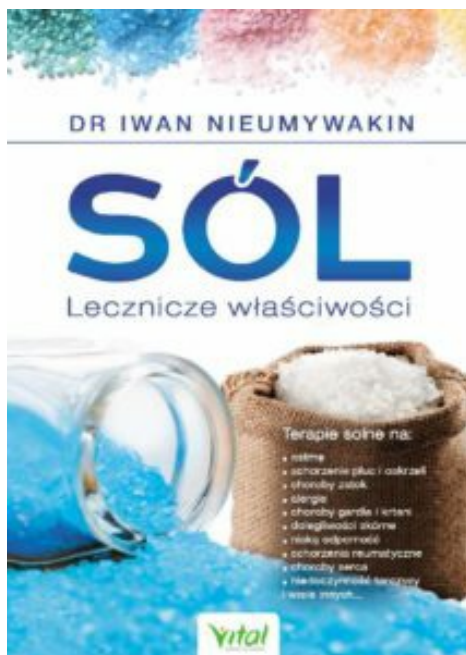
Niezwykle ważna rola witaminy D

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 Nieuomywakin

Tytuł oryginału: Соль. Мифы и реальность

Dieta › minerały
Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

seria - zdrowie z natury zdrowa skóra

ISBN: 978-83-8168-426-2; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: VI;

Sól – minerał, który leczy i służy urodzie

Czy wiesz, że sól spożywcza zawiera 2 pierwiastki, natomiast sól morską aż 64? Każdy z nich znajduje zastosowanie w leczeniu wielu chorób i dolegliwości, poczynając od chorób górnego układu oddechowego, poprzez schorzenia stawów i kręgosłupa, a na przypadłościach układu nerwowego kończąc. Ale to nie wszystkie korzyści związane z użyciem soli spożywczej i morskiej. Mądrze stosowana może również służyć do zabiegów kosmetycznych i pielęgnacyjnych, które bez trudu każdy wykona samodzielnie w domu. Sekrety tego niezwykłego minerału odsłania książka „Sól. Właściwości lecznicze”, autorstwa dr. Iwana Nieuomywakina, 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. Opisuując 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 przebiegłych chorobach.

Cała prawda o soli!



 pobierz fragment książki

Nie jedz tego!

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Vom Verzehr wird abgeraten: Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht

 Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie



ISBN: 978-83-64278-03-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** II;

Poznaj szokującą prawdę

A co, jeśli wszystko, co wiesz o zdrowym jedzeniu to... kłamstwo? Takie pytanie zadał sobie światowej sławy specjalista od odżywiania. Szokujące efekty jego skrupulatnych i w pełni niezależnych od koncernów spożywczych badań znajdziesz w tej łamiącej stereotypy i obnażającej szokujące praktyki książce.

Co kryją wielkie koncerny?

Dr Hans-Ulrich Grimm mieszka w Stuttgarcie i jest dziennikarzem oraz autorem światowych bestsellerów. Przez lata prowadził badania, które sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych takich firm jak Nestle, Knorr&Co i innych potentatów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. Dowiedz się, dlaczego...

Śmierć czeka w supermarkecie?

Choć może Ci się to wydawać niewiarygodne, produkty polecane przez sieci handlowe mogą spowodować choroby, a nawet skrócić Twoje życie. Lekarze ostrzegają przed konsumpcją rzekomo zdrowych środków spożywczych, ale ich głos sprzeciwu nie może się równać sile działań marketingowych potężnych konsorcjów.

Jakie problemy może powodować jedzenie?

Tymczasem, jak udowadnia Autor, dodatkowe dawki witamin mogą prowadzić do przedwczesnego zgonu, a margaryna, która ma chronić serce może powodować jego schorzenia. Co więcej, jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu mogą być przyczyną otyłości, upośledzać psychicznie oraz prowadzić do problemów z płodnością lub nawet do bezpłodności. A to dopiero garstka z szokujących faktów, które znajdziesz w tej publikacji. Zastosuj porady Autora i zacznij unikać pokarmów, które mogą skrócić życie – zarówno Twoje, jak i Twoich bliskich.

Czas przestać się truć!



 pobierz fragment książki

Płukanie ust olejem

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Oil Pulling Therapy: Detoxifying and Healing the Body Through Oral Cleansing

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › ajurweda

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

 ebooki oczyszczanie organizmu olej roślinny zdrowe zęby

ISBN: 978-83-8168-450-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** IV;

Zdrowie rozpoczyna się w ustach

Często słyszymy o fatalnym oddziaływaniu na stan zdrowia plomb amalgamatowych i poważnych konsekwencjach pozornie nieszkodliwych schorzeń jamy ustnej. Mimo wszystko niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że usta stanowią drzwi do zdrowia. Dolegliwości jamy ustnej i ich schorzenia odbijają się na całym organizmie i niosą za sobą bardzo poważne konsekwencje. Jak zadbać o idealny stan całej jamy ustnej, nie tylko zębów i dziąseł? Wystarczy płukać usta... olejem.

Chcesz uniknąć wizyt u dentysty?

Choć zabrzmiałoby to niewiarygodnie, płukanie ust olejem znacząco zwiększa szanse na uniknięcie bardzo poważnych dolegliwości. Olej eliminuje bakterie, grzyby i zmiany próchnicze, będące przyczyną powstawania chorób ogólnoustrojowych. Z tej książki nie tylko dowiesz się, jak wykorzystać jego zbawienne działanie, ale również poznasz sposoby uniknięcia zagrożeń czyhających podczas... wizyty u dentysty. Zapobieganie próchnicy to jednak tylko jedna z mnóstwa korzyści opisywanych przez Autora.

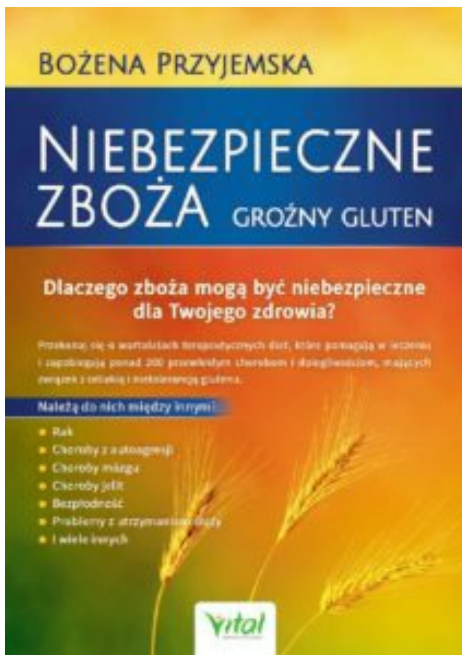
Dlaczego warto ssać olej?

Dzięki płukaniu ust olejem, która to metoda wywodzi się z ajurwedy, czyli tradycyjnej medycyny indyjskiej, pozbędziesz się ze swojego ciała metali ciężkich i innych szkodliwych związków. Autor międzynarodowych bestsellerów poświęconych diecie ketogenicznej i terapeutycznym właściwościom tłuszczu, podpowiada, jaki olej wybrać oraz odpowiada na inne pytania dotyczące tego pięknego w swojej prostocie panaceum. Korzystając z naukowych odkryć wyjaśnia, jak olej wpływa na zdrowie ust, zębów, dziąseł i całego ciała.

Zdrowie na lata

Jeśli często masz usuwany kamień nazębny lub cierpisz na halitozę, jest to książka idealna dla Ciebie. Dzięki niej dokonasz detoksykacji całego organizmu i zapewnisz sobie zdrowie na lata. Gwarantuje Ci to nie tylko autor międzynarodowych bestsellerów, ale również tysiące zadowolonych pacjentów.

Przez usta do zdrowia!



 pobierz fragment książki

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;

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 łącznie. Co zatem robić i jakiej szukać alternatywy?

Rady eksperta w trosce o zdrowie

Dzięki Bożenie Przyjemskiej, naturoterapeutce, osteopatce i dietetyczce, będziesz mógł przekonać się o wartościach terapeutycznych diet, które pomagają w leczeniu i zapobieganiu wielu poważnych chorób, mających związek z celiakią i nietolerancją glutenu. Autorka dogłębnie analizuje najnowsze publikacje medyczne, pochodzące z polskich i angielskojęzycznych źródeł, dotyczące uczuleń i nietolerancji glutenu.

Wyliminuj choroby za pomocą diety

W tej książce znajdziesz również wiele informacji na temat Specyficznej Diety Węglowodanowej, która jest w stanie wyleczyć m.in. takie choroby jak: nowotwory, osteoporozę, choroby zapalne jelit, choroby autoimmunologiczne, przewlekłe bóle, kłopoty z trawieniem i przyswajaniem, bezpłodność, a także wiele innych poważnych dolegliwości. Dodatkowym atutem tej publikacji są zawarte w niej przepisy zarówno dla diety bezglutenowej, bezmlecznej, wegetariańskiej, jak i Specyficznej Diety Węglowodanowej.

Zdrowe życie bez glutenu



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
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › długowieczność

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 zapobiegiesz chorobom neurodegeneracyjnym.

Dieta ketogeniczna i ćwiczenia – poznaj naturalne metody leczenia

Dr Bruce Fife, propagator diety ketogenicznej, przedstawia program poparty długoletnimi badaniami medycznymi, który okazał się skuteczny w przywracaniu prawidłowych funkcji umysłowych i dobrego stanu zdrowia. Dowiesz się, jak zapobiec, a nawet odwrócić objawy choroby 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?

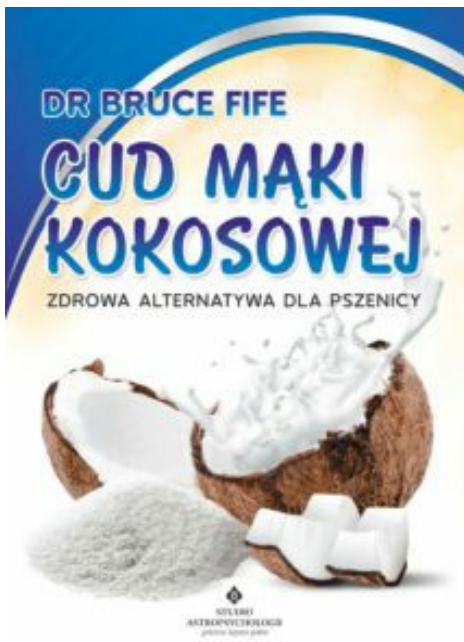
Ketony mają potężny leczniczy wpływ na mózg, normalizując jego działanie i wprowadzając homeostazę. Terapia ketonami jest od ponad 90 lat z sukcesem wykorzystywana w leczeniu epilepsji. Niewątpliwie to jedyne znane lekarstwo, które rzeczywiście może wyleczyć z epilepsji. Olej kokosowy może przynieść 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.

Profesjoniści 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 mąki kokosowej Zdrowa alternatywa dla pszenicy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Cooking with Coconut Flour: A Delicious Low-Carb, Gluten-Free Alternative to Wheat



Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia
Dieta › superżywność



gluten

ISBN: 978-83-64278-92-1; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Mąka kokosowa – alternatywa dla alergików i osób, które nie tolerują glutenu

Mąka kokosowa staje się coraz popularniejsza. Chętniej sięgamy po nią w sklepach. Nic dziwnego! To wspaniała alternatywa dla pszenicy, która nie dla wszystkich jest wskazana. Potraw z mąki pszennej nie mogą jeść osoby cierpiące na celiakię, nie powinni jej jeść diabećcy, alergicy, osoby na diecie bezglutenowej. Jeśli jesteś jedną z osób, które powinny wyeliminować gluten ze swojej diety, rozsmakuj się w pysznych daniach przygotowanych właśnie na bazie mąki kokosowej. Dania te są nie tylko smaczne, ale też pomogą uleczyć dolegliwości wynikające ze spożywania glutenu.

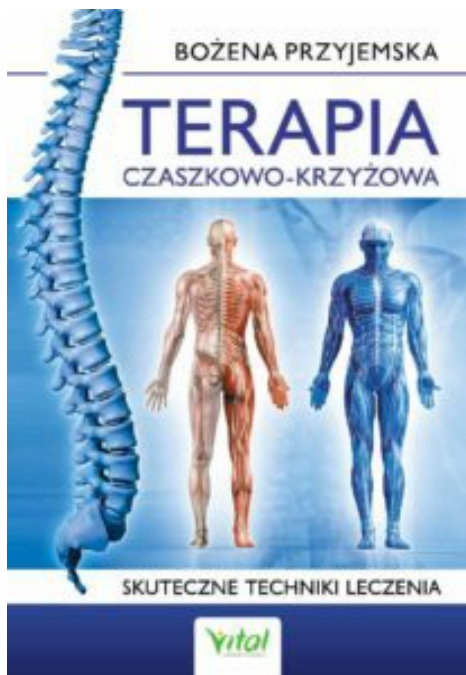
Poznaj wszystkie zalety mąki kokosowej

Czy wiesz, że mąka kokosowa ma więcej białka niż mąka pszenna i dziesięć razy więcej błonnika? Dlatego tak lubią ją w kuchni osoby stosujące dietę niskowęglowodanową, na przykład ketogeniczną. Badania wykazały, że błonnik kokosowy skutecznie reguluje poziom cukru i insuliny we krwi. Właśnie z tego powodu jest bardzo korzystny dla diabetyków. Jeżeli chcesz ochronić swoje serce przed różnymi chorobami, Twoja dieta powinna obfitować w dietetyczny błonnik, który chroni przed zawałem serca i udarem. Błonnik działa jak miotła, usuwając z przewodu pokarmowego uboczne produkty przemiany materii, a to skutecznie zapobiega powstawaniu komórek rakowych.

Gotuj według zdrowych przepisów dr. Bruce'a Fife'a

W książce znajdziesz przepisy na przepyszne potrawy, od chlebów, poprzez dania główne, po desery. Skomponował je dla Ciebie dr Bruce Fife, znany wielbiciel i propagator kokosa nazywany doktorem Kokosem. Z jego pomocą przygotujesz na przykład smażonego kokosowego kurczaka, zrazy drobiowe również z dodatkiem kokosa, wiele rodzajów wytrawnych muffin, babeczek, a nawet hummus czy dip czosnkowo-fasolowy. Wszystkie przepisy z mąki kokosowej są przygotowane z myślą o zdrowiu. Każda receptura jest tak skomponowana, aby mogła cieszyć nie tylko osoby dbające o dietę. Potrawy proponowane przez doktora Fife'a nie zawierają pszenicy, glutenu, słodzików, soi, złych tłuszczów, ale też i cukru. Wszystkie dania słodzone są stewią – naturalną słodyczą w postaci liści, syropu czy proszku. Smakują wyśmienicie! Poznaj zastosowanie mąki kokosowej w kuchni.

Ta książka odmieni nie tylko Twoją kuchnię, ale i zdrowie



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!



Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Ellen Goldsmith dr Maya Klein

Tytuł oryginału: Nutritional Healing with Chinese Medicine: + 175 Recipes for Optimal Health

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › energia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

układ trawienny zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65846-63-1; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 568; **Oprawa:** twarda; **Format:** 17 x 24,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Holistyczna koncepcja zdrowia

Tradycyjna Medycyna Chińska to jeden z najstarszych systemów medycznych na świecie. Jedną z podstawowych jej zasad mówi, że pożywienie i lekarstwa stanowią nierozłączną całość. W związku z tym wprowadzając wyraźne i trwałe zmiany w sposobie odżywiania można wyleczyć wiele współczesnych chronicznych dolegliwości spowodowanych stylem życia, czynnikami genetycznymi i stresem. Dzięki tej książce dowiesz się, jak zastosować starożytną mądrość w swojej kuchni. Wartym uwagi jest fakt, że w momencie kiedy medycyna zachodnia koncentruje się na mechanizmach chorób, bada dotknięte nimi części ciała i leczy objawy, jej chiński odpowiednik stara się rozpoznać wzorce zaburzenia harmonii w organizmie. Jej praktycy stosują holistyczne podejście do zdrowia. Dlatego, aby podtrzymać i chronić vitalność, rozwinęły metody optymalnego uzyskiwania składników odżywczych podczas przygotowywania i konserwowania żywności.

Zrozumienie trawienia kluczem do zdrowia

Tradycyjna Medycyna Chińska uważa, że układ pokarmowy jest fundamentem zdrowia całego ciała i umysłu. Dlatego dobra kondycja jelit uważana jest za kluczową w regulacji i działaniu wszystkich układów. Powszechnie wszelkie problemy trawienne utożsamiamy z tak oczywistymi objawami jak wzdęcia, gazy, zgaga, lekkie nudności, biegunka lub zaparcia. Możemy jednak nie kojarzyć trawienia z pozornie niezwiązanymi symptomami, na przykład bólami głowy, brakiem energii czy apetytu, niepokojem, apatią, bólem stawów lub niemożnością schudnięcia bądź przytycia. Wartym uwagi jest fakt, że Tradycyjna Medycyna Chińska od dawna rozumie, że nadmierne napięcie mentalne obciąża trawienie i wchłanianie, odciągając substancje odżywcze i krew (yin) z jelit, by zasilały mózg.

Na jakie schorzenia pomoże medycyna chińska?

Dzięki Autorowi nauczysz się wsluchiwać we własne ciało i jego potrzeby, być bardziej cierpliwym i dostrajać się do tego, jak klimat i zmiany pór roku wpływają na organizm. Z łatwością ustabilizujesz wagę, pozbędziesz się dolegliwości i bólu. Dostosujesz sposób odżywiania do wspierania zdrowia i leczenia chorób. Wykorzystasz rodzime produkty dostępne przez cały rok. Nie znajdziesz tu z góry ustalonej diety, lecz wskazówki, jak kultywować i wzmacniać swoją wewnętrzną siłę obserwacji. W książce znajdziesz przepisy, które pomogą Ci na: alergie, pobudzenie odporności, zaparcia spowodowanego przez zastój qi wątroby i gorąco, bezsenność, wahania nastroju, objawy perimenopauzy i menopauzy.

Tak smakuje zdrowie



Uszkodzenia autoimmunologiczne – ukryta przyczyna chorób

dr Tom O'Bryan

Tytuł oryginału: The Autoimmune Fix: How to Stop the Hidden Autoimmune Damage That Keeps You Sick, Fat, and Tired Before It Turns Into Disease

 Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

 choroby autoimmunologiczne  ebooki  stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-8168-455-2; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Choroby autoimmunologiczne – epidemia, jakiej świat nie widział

Naukowcy przewidują się, że do 2030 roku różne formy przewlekłych chorób wystąpią u niemal połowy całej populacji społeczeństw wysokorozwiniętych. Zdrowie będą tracić coraz młodsze osoby, a koszty ich leczenia przekroczą wpływy z podatków. Czy wiesz, że największą grupą przewlekłych dolegliwości są choroby autoimmunologiczne, w których organizm – próbując się bronić – sam siebie atakuje?

Możesz nie wiedzieć, że jesteś chory

Już teraz miliony ludzi na świecie cierpi wskutek schorzeń autoimmunologicznych, a większość z nich nawet o tym nie wie. Główną przyczyną większości przypadków tycia, zaburzeń neurologicznych, pracy mózgu, stanów depresyjnych czy chronicznego zmęczenia, są właśnie te dolegliwości. Wciąż nie ma wystarczających narzędzi, by choroby autoimmunologiczne diagnozować. Ten proces dodatkowo utrudnia fakt, że objawy tych schorzeń mogą trwać kilka lub nawet kilkadziesiąt lat. Do chorób autoimmunologicznych zaliczamy między innymi chorobę Alzheimera, stwardnienie rozsiane, osteoporozę, cukrzycę i toczeń. Choroby autoagresywne stoją również za pojawianiem się chorób serca i nowotworów, a więc przyczyniają się do znaczącego odsetka przedwczesnych zgonów. Możemy jednak sobie poradzić z tym zagrożeniem.

Wszystkiemu winna nieprawidłowa dieta

Wiele schorzeń autoimmunologicznych można odwrócić. Klucz tkwi w stopniowym naprawianiu funkcjonowania układu odpornościowego, w tym elementów powiązanych z funkcjonowaniem jelit. W książce znajdziesz dwa trzytygodniowe plany. Przez pierwsze 21 dni będziesz korzystać z jadłospisu inspirowanego dietą paleo, wolnego od nabiału, glutenu i słodczy. 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!



Zdrowa wątroba

Asha R. Kasaraneni dr Michelle Lai

Tytuł oryginału: The Liver Healing Diet: The MD's Nutritional Plan to Eliminate Toxins, Reverse Fatty Liver Disease and Promote Good Health

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie wątroby
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia
Terapie › detoks

ebooki oczyszczanie organizmu zdrowa wątroba

ISBN: 978-83-65846-16-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Problemy z wątrobą są częstsze niż myślisz

Czy wiesz, że wielu Polaków ma problemy z wątrobą, nie będąc tego świadomym do momentu, w którym jest już za późno? Jeśli czytasz teraz te słowa, oznacza to, że prawdopodobnie martwisz się zdrowiem własnym lub bliskiej Ci osoby. Bez względu na to, czy problem ten dotyczy łagodnej dysfunkcji, zapalenia wątroby typu C, niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby czy jakiegokolwiek innej dolegliwości, otwierając tę książkę, wkraczasz na właściwą drogę. Pierwszym krokiem ku zdrowej wątrobie jest świadomość, a na tych stronach znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć. Dzięki tej publikacji łatwiej zrozumiesz przyczyny problemów z wątrobą i będziesz potrafił sobie z nimi radzić.

Wykryj problemy z wątrobą, zanim będzie za późno!

Powinieneś być świadom, że brak dolegliwości wcale nie oznacza, że Twoja wątroba funkcjonuje idealnie. Możesz nie odczuwać żadnych objawów, choć zaczęły się już procesy degeneracyjne. Niektórzy ludzie z przewlekłą chorobą wątroby mają jedynie trudne do jednoznacznego zdiagnozowania objawy, takie jak zmęczenie czy lekki ból brzucha. Dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznanie problemów z wątrobą. Tylko wówczas możesz szybko i skutecznie poradzić sobie z nimi. Z tego względu warto dokładnie zapoznać się z zaleceniami 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!

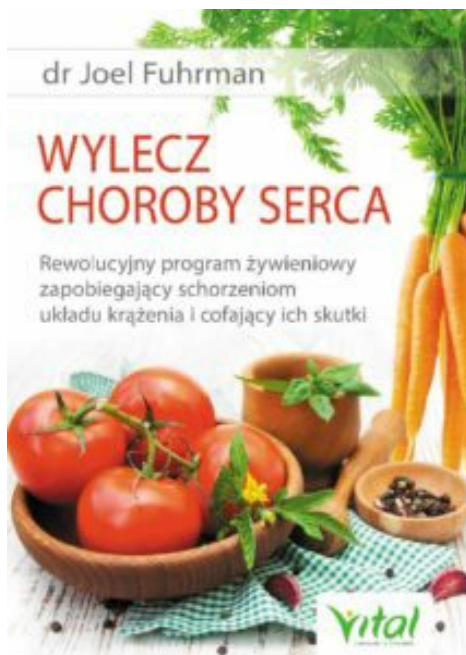
Skorzystaj z przepisów na zdrową wątrobę

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:

- zrzuc 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 incydem kardiologicznym? Oznacza to, że pacjent umiera natychmiast po pojawieniu się objawów lub krótko potem. Przyczyny nagłych zgonów mogą być różne: od oderwania się zakrzepu, po śmiertelną arytmie. Inną częstą przyczyną śmierci jest powiększenie serca spowodowane wieloletnim nadciśnieniem tętniczym. Pięćdziesiąt pięć procent mężczyzn oraz sześćdziesiąt osiem procent kobiet umierających nagle na skutek incydentu sercowego miało wcześniejsze ostrzeżenia poważnej choroby serca i je zbagatelizowało.

Rewolucyjny program, który może ocalić Ci życie

Dr Joel Fuhrman przedstawia rewolucyjny program żywieniowy, który może sprawić, że atak serca czy inna nagła śmierć na tle krążeniowym po prostu nie będą się zdarzać. Program jest również skuteczny przy zaawansowanych chorobach serca, pomaga radykalnie obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, a także odwrócić chorobę niedokrwienną serca tak skutecznie, że wykluczy konieczność stosowania angioplastyki czy wszczepiania bypassów. Stosując się do zaleceń dr. Fuhrmana, będziesz mógł odwrócić wszelkie choroby serca, jakie Ci w tej chwili doskwierają.

Niebywałe skutki nieznacznych zmian

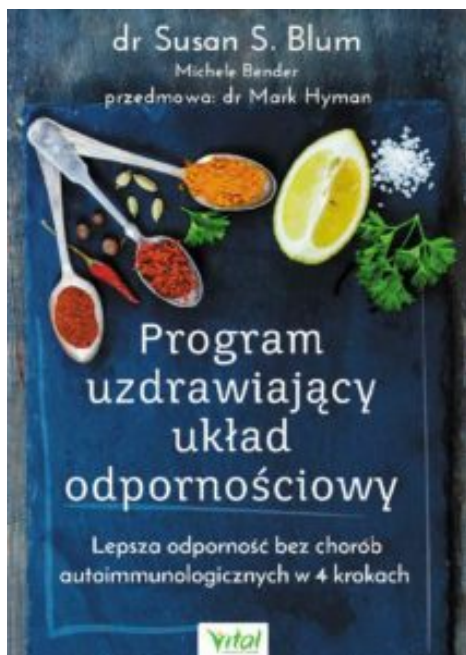
Dzięki realizacji proponowanego przez Autora planu:

- unormujesz swoje ciśnienie krwi,
- obniżysz poziom cholesterolu lipoprotein niskiej gęstości (LDL),
- zredukujesz wagę ciała, ilość tłuszczu i obwód w pasie,
- uregulujesz poziom cukru na czczo i pozbędziesz się cukrzycy typu 2,
- unormujesz pracę jelit,
- poprawisz funkcjonowanie układu immunologicznego, obniżając ryzyko infekcji,
- utrzymasz młodzieńczy wigor w miarę upływu lat i spowolnisz proces starzenia,
- zapobiegiesz nagłemu zgonowi, udarowi czy demencji.

Skuteczność i bezpieczeństwo

Autor opracował system odżywiania w oparciu o dwudziestopięcioletnie doświadczenie kliniczne w odwracaniu chorób serca u tysięcy pacjentów. Jego skuteczność popiera nie tylko swoim osiągnięciami, ale również protokołami klinicznymi i opisami przypadków. Co więcej, to, czego się nauczysz, pomoże Ci uporać się z przeszkodami stojącymi na drodze skutecznej zmiany nawyków żywieniowych. Uwolnisz się od leków na cholesterol, nadciśnienie i cukrzycę typu 2, unikniesz kosztownych i ryzykownych zabiegów chirurgicznych. Poradzisz sobie również z chorobą wieńcową i cofniesz jej skutki.

Zawału można uniknąć!



 pobierz fragment książki

Program uzdrawiający układ odpornościowy

Michele Bender dr Susan S. Blum

Tytuł oryginału: The Immune System Recovery Plan: A Doctor's 4-Step Program to Treat Autoimmune Disease

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

Terapie › medycyna naturalna

 choroby autoimmunologiczne ebooki odporność stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-65846-04-4; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 536; **Oprawa:** twarda; **Format:** 15,5 x 21,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Epidemia chorób autoimmunologicznych

Choroby autoimmunologiczne, należą do najczęściej występujących dolegliwości przewlekłych w kraju. Winne temu są toksyny znajdujące się w pożywieniu, substancje chemiczne, metale ciężkie, antybiotyki oraz stres. Doprowadziły one do epidemii takich chorób układu odpornościowego jak: choroba Gravesa-Basedowa, zapalenie tarczycy Hashimoto, choroba Leśniowskiego-Crohna, zespół Sjögrena, reumatoidalne zapalenie stawów, celiakia i toczeń rumieniowaty układowy. Szacuje się, że obecnie choroby autoimmunologiczne dotyczą od miliona do trzech milionów Polaków.

Stres, kortyzol i choroby układu odpornościowego

Kortyzol jest głównym hormonem stresu i najsilniejszym immunomodulatorem w ludzkim organizmie. Skutkiem przewlekłego stresu jest spadek jego poziomu. Jest to bardzo niekorzystne nawet dla zdrowego człowieka, a szczególnie szkodliwe dla osób z chorobami autoimmunologicznymi. Dlatego jeśli zależy Ci na aktywnej relaksacji, to poszukaj zajęć jogi, tai chi lub qi gong. W ten sposób rozwiniesz uważność i skutecznie wyciszysz umysł.

Bakterie jelitowe na straży odporności

W dzisiejszym świecie nieustannie mamy kontakt z toksynami znajdującymi się w produktach czyszczących, pestycydach, żywności, którą spożywamy, oraz w powietrzu, którym oddychamy. Dobroczynne bakterie jelitowe pomagają w procesie metabolizowania tych toksyn, co oznacza zmianę ich formy na nieszkodliwą. Żeby w pełni wyleczyć układ odpornościowy i przywrócić w nim równowagę, należy najpierw wyleczyć wyściółkę jelit i zadbać o zdrową, nieuszkodzoną barierę ochronną.

Medycyna funkcjonalna a choroby autoimmunologiczne

Doktor Susan Blum, ekspert z dziedziny medycyny funkcjonalnej, w swojej książce przedstawia czterostopniowy program, dzięki któremu sama wyleczyła się z choroby autoimmunologicznej i pomogła niezliczonej liczbie pacjentów złagodzić objawy choroby, wyleczyć układ odpornościowy i zapobiec rozwojowi przewlekłych dolegliwości. Jej innowacyjne podejście polega na stosowaniu pożywienia jako lekarstwa, skutecznego zarządzania stresem, leczenia jelit i układu pokarmowego, wspieraniu pracy wątroby. Książka zawiera 40 przepisów kulinarnych oraz części praktyczne, za pomocą których możesz opracować własny, spersonalizowany plan leczenia w oparciu o swoje objawy i indywidualne wybory. Ten przełomowy i rewolucyjny program pozwala dotrzeć do przyczyn choroby autoimmunologicznej, wzmocnić układ odpornościowy oraz poprawić ogólny stan zdrowia.

Poznaj sposób na „nieuleczalne” dolegliwości!



 pobierz fragment książki

Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie

Christine Wagener

Tytuł 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;

SM – wyrok czy szansa na nowe życie?

Każdego chorego na stwardnienie rozsiane charakteryzuje podobny sposób zachowania i postawy wobec życiowych zakrętów: strach, niepewność, sztywność, brak elastyczności. Kiedy słyszymy diagnozę, dowiadujemy się również, że choroba jest nieuleczalna. Takie stwierdzenie brzmi po prostu jak wyrok. Wielu z nas czuje, że z tej sytuacji nie ma wyjścia. Nie widzimy żadnej alternatywy więc uparcie trzymamy się dawnego życia. Postępujemy jak dotychczas, stopniowo tracąc chęć i zapał, a jednocześnie podupadając coraz bardziej na zdrowiu. Układ nerwowy oraz odpornościowy stają się słabsze i nie działają tak, jak powinny. Stwardnienie rozsiane zaczyna nami rządzić, a z biegiem lat choroba się pogłębia. Tymczasem każdy chory powinien zdawać sobie sprawę z faktu, że poprawa jest możliwa. To właśnie SM jest chorobą, w przypadku której ogromne znaczenie ma podejście do samego siebie, własnego ciała i życia. Dzięki zmianom na tych polach można osiągnąć poprawę zdrowia i samopoczucia, o czym przekonasz się z tej książki.

Ciekawe i aktywne życie!

Autorka od ponad dwudziestu lat ma zdiagnozowane stwardnienie rozsiane, jednak prowadzi aktywne i ciekawe życie. Początek choroby charakteryzował się znaczną niepełnosprawnością, jednak po zastosowaniu terapii naturalnych objawy znacząco osłabły. Obecnie jest dziennikarką, mieszka w Monachium oraz publikuje książki o tematyce holistycznego podejścia do zdrowia. W tej publikacji opisuje najskuteczniejsze naturalne sposoby leczenia stwardnienia rozsianego. Współcześnie istnieje bowiem wiele skutecznych metod, a co ważniejsze – wciąż pojawiają się nowe. Podaje wiele wskazówek wspierających odzyskanie zdrowia, które wypróbowała na sobie. Podkreśla także, że nie tylko terapia przyczynia się do powrotu do zdrowia, ale również zmiana stylu życia. Jeśli się na nią zdecydujemy, wypełnimy naszą przyszłość zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Co naprawdę pomaga?

Działanie wielu opisanych w książce terapii zostało udowodnione klinicznie. Mogą one długotrwale złagodzić przebieg choroby. Do najskuteczniejszych z nich należy terapia oddechowa, qigong i medytacja lecznicza. Pobudzają one naturalne, dotychczas uśpione procesy samouzdrawiania organizmu. Ważna jest również dieta i terapia witaminowa, ponieważ koniecznie trzeba dostarczać wszystkie substancje odżywcze, których potrzebuje układ nerwowy. Codzienne zażywanie dużych dawek suplementów diety, zwłaszcza witaminy C oraz E, wapnia, magnezu, seleniu oraz kwasów tłuszczowych omega-3, a także, w razie potrzeby, enzymów, wzmacnia organizm od środka. Niezbędna jest również odpowiednia dawka słońca oraz świeżego powietrza, jak również właściwa ilość snu i odpoczynku w pozycji leżącej.

Co można uzyskać dzięki naturalnym metodom leczenia SM?

Dzięki opisanim w tej publikacji terapiom możesz:

- zmniejszyć częstotliwość i nasilenie napadów choroby,
- złagodzić objawy, nawet do zera,
- sprawić, że choroba nie stanie się przewlekłą,
- wyeliminować skutki uboczne działania leków,
- pobudzić i aktywować mechanizmy samoleczenia organizmu,
- umożliwić tworzenie się oraz rozwijanie nowych komórek nerwowych
- skorzystać z dobrodziejstw Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Nad stwardnieniem rozsianym można zapanować!



Dziewczyny o seksie

Peggy Orenstein

Tytuł oryginału: Girls & Sex: Navigating the Complicated New Landscape

Zdrowie › dziecko
Zdrowie › mężczyzna

Szczęście › miłość
Zdrowie › kobieta

ebooki SuperRabaty życie intymne

ISBN: 978-83-65846-15-0; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Boisz się chwili, gdy Twoja córka zacznie dojrzewać? Ta książka pomoże Ci rozwiązać problemy dojrzewających dzieci!

Widzisz, jak Twoja córka zaczyna dojrzewać? Jak z małej księżniczki zmienia się w młodą kobietę? Układasz w swojej głowie scenariusze pierwszych rozmów o seksie? 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 ponad siedemdziesięcioma 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.

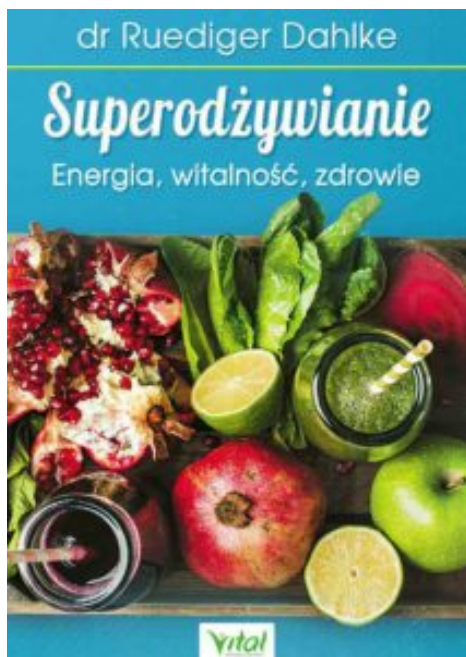
Wydź poza schematy i poznaj najlepsze sposoby radzenia sobie z dojrzewaniem dzieci

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 i fizyczne bezpieczeństwo Twojej córki. Dzięki tej książce zrozumiesz, dlaczego racjonalne i przemyślane podejście do seksualności jest kluczem do poszanowania płci pięknej.

Seks przestał być tematem tabu.



 [pobierz fragment książki](#)

Superodżywianie

dr Ruediger Dahlke

Tytuł oryginału: Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung

 [Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska](#)
[Terapie > zioła](#)

[Terapie > medycyna naturalna](#)
[Zdrowie > długowieczność](#)

 [ebooki](#) [konopie](#) [SuperRabaty](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-65404-91-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** twarda; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Jedzenie to życie!

Wszyscy wiemy, że jesteśmy tym, co jemy, a pożywienie nas krzepi i napełnia energią. Problemy pojawiają się, kiedy mamy poznać tę jedną, doskonałą dietę. Wtedy nagle idealnie skomponowany jadłospis okazuje się mieć więcej wad niż zalet. Jak zatem doświadczać życiodajnej energii zawartej w każdym kęsie?

Sięgnij do mądrości przodków

Autor tej książki, w przeciwieństwie do większości współczesnych dietetyków, zamiast koncentrować się na nieustannie zmieniających się trendach żywieniowych, sięga do skarbnicy wiedzy kultur Wschodu. Dzięki holistycznemu podejściu do odżywiania odkrywa sekrety energii zaklętej w pozornie przeciętnych produktach spożywczych.

Dzięki niemu Ty również zrozumiesz, że zdrowy apetyt stanowi klucz do zdrowia. Docenisz również rolę porządku, zarówno w odżywianiu, jak i w całym swoim życiu. Ruediger Dahlke udowadnia, że trwałość światła w pożywieniu jest równoważna świeżości w życiu. Tezę tę podpira odkryciem promieniowania biofotonicznego i tajemnicami świeżości zaczerpniętymi z długowiecznych kultur.

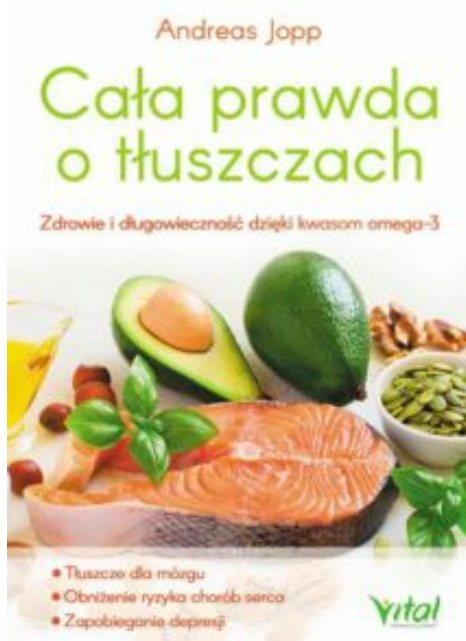
Cud długowieczności i vitalności

Czas, żebyś świadomie zmodyfikował swój rytm życia i wykorzystał tajniki ciepła zaczerpnięte wprost z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. We wprowadzaniu zmian pomocny okaże się test do określenia własnej sytuacji termicznej, jak również klasyfikacja żywności według ich jakości termicznej. Nauczysz się samodzielnie sterować trawieniem tłuszczu, co znacząco wpłynie na korzyści płynące z ketogenicznego pożywienia. Dostrzeżesz także szanse wynikające z postu oraz obiektywnie przeanalizujesz możliwości zapewniane przez wiele diet, w tym tę zapobiegającą powstawaniu nowotworów i cofającą ich skutki. Poznasz tajemnicę genu starości, sposoby na walkę ze stanami zapalnymi i wiarygodne dowody odnośnie realnego wpływu pszenicy na ludzki organizm. Zacznesz również rozpoznawać uzdrawiające substancje występujące w poszczególnych roślinach. A to wszystko otrzymasz w ramach jedynego w swoim rodzaju podręcznika stanowiącego integrację wschodniego i zachodniego rozumienia odżywiania.

Superpożywienie dla Ciebie!

Dużo miejsca w książce poświęcono popularnej w ostatnim czasie superżywności. Autor przeanalizował warzywa, zioła, owoce, orzechy i przyprawy. Proponuje Ci znakomite zboża bez glutenu, kielki i pędy. Dowiesz się, co mają do zaoferowania konopie, kurkuma, imbir i camu camu. Poznasz siłę witaminy C, lecznicze zastosowanie nasion chia oraz najlepsze źródło kwasów tłuszczowych omega-3. A to jeszcze nie koniec. Są tu także takie perełki, jak cudowne drzewo, czyli moringa, wyszczuplający tłuszcz czyli olej kokosowy oraz chlorofil będący źródłem życia. Całość uzupełniają nietypowe terapie soją czy rehabilitacja czekoladą.

Wszystko, co powinienes wiedzieć o zdrowej żywności!



[pobierz fragment książki](#)

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;

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 z wielokrotnością ryzyko zachorowań układu krążenia,
- im bardziej tłusta ryba, tym lepiej dla mózgu i serca,
- tłuste orzechy obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby krążenia o 40%.

Sekret długowieczności zawarty w tłuszczach

Utrzymanie zdrowia do późnych lat życia jest prawdziwym luksusem. Zdrowie oznacza radość życia oraz energię, aktywne spędzanie czasu oraz długowieczność. Czy jest to osiągalne? Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy odpowiedź brzmi tak! Co jest sekretem ludzi długowiecznych? Dlaczego to właśnie na Krecie i w Japonii żyje najwięcej dziewięćdziesięcio- i stułatków? Dlaczego są oni sprawni także umysłowo? Pewnie trudno uwierzyć, że jednym z możliwych wytłumaczeń jest odpowiedni tłuszcz w diecie.

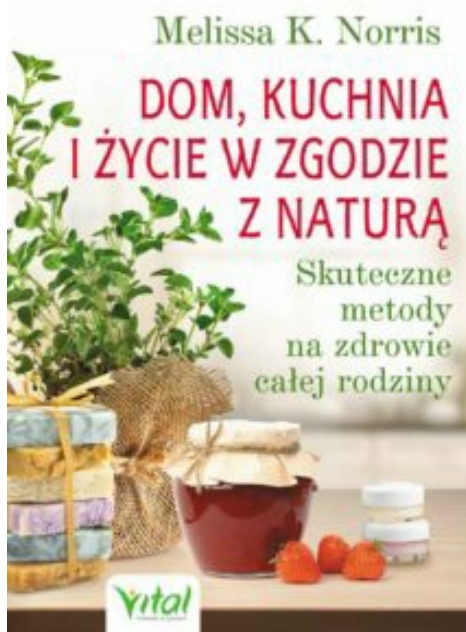
Sprawne serce przy zastosowaniu tłuszczu

Określone rodzaje tłuszczów są ważne dla zdrowego serca. To dzięki nim utrzymasz Twoje żyły w dobrym stanie i unikniesz odkładania się w nich złogów. Tym samym wzrastać będzie również poziom zdrowych tłuszczów we krwi. Są to tłuszcze, które sprawiają, że krew staje się bardziej płynna.

Dobre tłuszcze sprzymierzeńcami w utrzymaniu zdrowia

Andreas Jopp w swojej książce opisuje, jak żyć dłużej stosując odpowiednie tłuszcze i w jaki sposób je wybierać. Dzięki jego poradom z łatwością utrzymasz w zdrowiu naczynia krwionośne oraz obniżysz 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 żywieniowych 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!



 pobierz fragment książki

Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą

Melissa K. Norris

Tytuł oryginału: The Made-from-Scratch Life: Simple Ways to Create a Natural Home

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › kuchnia
Zdrowie › uroda

ISBN: 978-83-65404-82-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Życie w zgodzie z naturą jest na topie

Ekologia, slow life, less lub zero waste – to bardzo modne ostatnio nurty, style życia, do których coraz częściej przekonują celebryci w mediach społecznościowych. To sprawia, że także i my zaczynamy się zastanawiać nad tym, co jemy, w jakich ubraniach chodzimy, co kupujemy i czy nie wyrzucamy za dużo. Jeśli Ty również mówisz stanowcze „nie” wysokoprzetworzonej żywności, dokładnie analizujesz skład kupowanych kosmetyków i środków czystości, szukając naturalnych zamienników, ta książka jest dla Ciebie! Życie w zgodzie z naturą, za którym tęsknisz i którego poszukujesz, jest bliżej niż Ci się wydaje. Przekonaj się, że możesz z łatwością samodzielnie robić domowe przetwory, kosmetyki i środki czystości. Dzięki tej książce poznasz wiele praktycznych metod, które uczynią Twoje życie zdrowszym.

Naturalne środki czystości możesz z łatwością zrobić samodzielnie

Dzięki lekturze tej książki zdrowy styl i życie w zgodzie z naturą staną się Twoją codziennością. A tego właśnie pragniesz! Bez większego trudu wprowadzisz zasady naturalnego odżywiania. Domowe jedzenie i spiżarnia pełna własnoręcznie przygotowanych przysmaków będą cieszyć Twoje oko i podniebienie. To nie wszystko! Z tej książki dowiesz się również, jak w swoim ogródku czy na balkonie uprawiać użyteczne rośliny. Przekonasz się, że przygotowywanie domowych środków czystości nigdy nie było prostsze. Tu znajdziesz przepisy na cytrusowy środek czystości, którym wyczyścisz cały dom, naturalny wybielacz do prania czy środek do czyszczenia piekarnika. Autorka przygotowała też wiele receptur na naturalne, domowe kosmetyki. Nie uwierzysz, ale większość składników potrzebnych do ich sporządzenia znajdziesz we własnym domu.

Życie w zgodzie z naturą to także zdrowe gotowanie

W książce znajdziesz też wiele prostych przepisów na dania bez chemicznych zagęszczaczy i konserwantów. Bez trudu dostosujesz je do swoich do umiejętności kulinarnych. Przygotujesz domowy jogurt naturalny, soki i sosy, pachnący domowy chleb. Dowiesz się, jakie produkty wybierać i jak je prawidłowo przechowywać. Widzisz już, że życie w zgodzie z naturą wcale nie jest takie trudne? Korzyści dla Ciebie z wprowadzenia zdrowego stylu życia to: wzmocniony organizm, eliminacja z najbliższego otoczenia trujących i niebezpiecznych substancji, więcej pieniędzy w portfelu, mniej gromadzenia, a więcej ekologii. Sięgnij to nie już teraz!

Wyrzuć chemię z domu i żyj naturalnie!



 pobierz fragment książki

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. Dobrym efektem jego śledztwa jest ta książka. Autor przedstawia w niej niewygodną prawdę o związku między chorobami naszego społeczeństwa, a masową hodowlą zwierząt i spożywaniem różnego rodzaju mięsa. Grimm ma dowody na to, że mięso jest szkodliwe.

Dzięki tej książce nareszcie poznasz:

- związek między kielbasą a cukrzycą,
- powiązania salami z plagą bezpłodności,
- obalone przez Autora mity, takie jak ten o mleku wzmacniającym kości,
- prawdziwą przyczynę bólu głowy, depresji i spowolnienia pracy żołądka,
- wpływ mleka na występowanie nowotworów,
- odporne na antybiotyki bakterie, które obecne są w hipermarketach,
- prawdę o pełnych zarazków fermach drobiu,
- mroczne strony sushi,
- jaką cudowną moc mają zupy.

Warto kupować i jeść mądrze – przede wszystkim mięso

Nie musisz zupełnie zrezygnować z jedzenia mięsa, ale warto, byś poznał zasady doboru mięsnych przysmaków na swój stół. Ta fascynująca i napisana przystępnym językiem publikacja odsłoni przed Tobą tajemnice ryzykownych innowacji inwestorów. Dzięki niej, uświadomisz sobie skalę nieuczciwych praktyk i przyczyny, dla których zarówno ludzie władzy, jak i sponsorowani przez koncerny naukowcy, umywają ręce od odpowiedzialności za zdrowie konsumentów. Także i Twoje zdrowie!

Cała prawda o mięsie



Wyłącz geny nowotworowe

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Das neue Anti-Krebs-Programm: Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab

Dieta › witaminy
Zdrowie › geny

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki nowotwór SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-53-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Rak – czy dziedziczymy geny nowotworowe?

W każdym z nas około cztery razy dziennie powstają komórki rakowe, ale są niszczone przez sprawny system immunologiczny, zaś nasze ciało jest w ciągłym procesie odnowy. Natomiast rewolucyjnym odkryciem medycznym w ostatnich latach jest to, że geny nowotworowe mogą być kontrolowane przez nas samych. Wyłącznie od naszego stylu życia zależy, czy chora komórka przekształci się w zmianę nowotworową.

Poznaj holistycznie metody pokonywania nowotworów

Co drugi mężczyzna i niemal połowa kobiet musi się liczyć z tym, że zachoruje na raka. Nie musisz jednak czekać na diagnozę, jak na wyrok. Najnowszą metodą przeciwnowotworową o udokumentowanej skuteczności jest holistyczny program opisany przez dr Ulricha Strunza. Dzięki niemu możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka nawet o około 35%. Jego twórca od wielu lat prowadzi własną praktykę lekarską i pomaga zawodowym sportowcom, a swoją wiedzę przekazał w ponad 30 książkach. Sam przekonaj się o niezwyklej skuteczności tej holistycznej metody pokonywania raka.

Dieta antyrakowa, sport i medytacja – skuteczna walka z rakiem

Przedstawiony w tej publikacji program obejmuje ćwiczenia, dietę oraz medytacje i inne techniki psychologiczne. Autor przede wszystkim podkreśla korzystne skutki ukierunkowanej diety i wyszczególnia produkty spożywcze, które wykazują aktywność antynowotworową. Wystarczy, że do tradycyjnych potraw dodasz czosnek, kapustę, kurkumę czy pomidory. Autor do swojego programu włącza aktywność fizyczną, a także pozytywne myślenie i relaks, jako nieodłączny element zdrowego życia. W tej książce znajdziesz skuteczną technikę odprężania w 12 sekund, stosowaną przez kierowców Formuły 1. Poznasz również zasady diety antyrakowej dr. Johanna Coya. Twierdzi on, że bez cukru umiera każda komórka rakowa, a dobrze skomponowane oleje przywracają równowagę w organizmie. Ta zasada jest wykorzystywana w diecie ketogenicznej, która bez wątpienia jest obecnie najpopularniejszą dietą.

Jak pokonać raka?

Kto ma nadzieję i 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 oplaca 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!

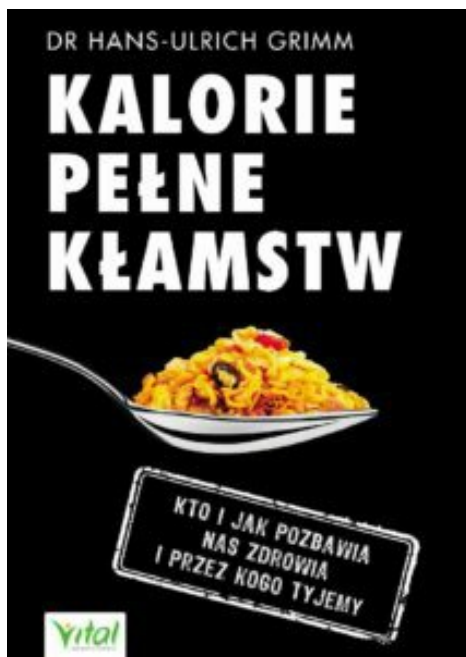
Co kryje się za nieprawidłową przemianą materii?

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 wspierającym 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



↓ pobierz fragment książki

Kalorie pełne kłamstw

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Kalorienlüge: Wie uns die Nahrungsindustrie dick macht

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-38-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Czemu diety nie działają?

Dlaczego po otwarciu opakowania chipsów nie możemy się powstrzymać, dopóki ostatni z nich nie zniknie? Czemu diety nie działają i jak współczesny sposób odżywiania się wpływa na wątrobę? Czy kluczem do pozbycia się zbędnych kilogramów może być monitorowanie poziomu insuliny?

Prawdziwe niebezpieczeństwa żywieniowe

Autor ujawnia szokującą prawdę – sztuczne aromaty i wzmacniacze smaku stymulują złożone procesy w ludzkim mózgu, powodując niemożność zaspokojenia apetytu. Jest to spowodowane faktem, że koncerny spożywcze chcą nam sprzedawać więcej produktów niż realnie potrzebujemy. Dzięki tej książce przejrysz sztuczki światowych potentatów i raz na zawsze wyrwiesz się z zakłętego kręgu osób przejadających własne zdrowie.

Jakie, pozornie zdrowe produkty, powinny zniknąć na dobre z naszej diety?

Dowiesz się również, czemu tłuszcz nie jest wcale Twoim wrogiem, a strach przed masłem, śmietaną czy zawartym w jajkach cholesterolem jest świadomie rozpowszechnianym mitem. Zrozumiesz, na jakie zaburzenia hormonalne naraża nas promowany współcześnie sposób życia i konsumpcji. Poznasz prawdziwe niebezpieczeństwa związane z colą i chipsami, jak również pozornie zdrowe produkty, które powinny zniknąć na dobre z naszej diety. Autor zdradza także jakie skutki u dzieci powodują dedykowane im pokarmy oraz dlaczego dodatkowe witaminy w płatkach kukurydzianych powodują tycie. Dzięki zawartym w publikacji informacjom uświadomisz sobie, dlaczego biegając nie zrzucisz wagi, jak i poznasz motywy, jakimi kierują się kłamiący w żywe oczy naukowcy.

Koniec kłamstw, początek zdrowia



 pobierz fragment książki

Gluten free

Julien Venesson

Tytuł oryginału: Gluten Comment le blé moderne nous intoxique

 Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



alergie

ebooki

gluten

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-40-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Czy pszenica Ci służy?

Kto z nas by przypuszczał, że niektóre zboża, a szczególnie pszenica, mają swoją ciemną stronę? Zapewne nigdy nie przyszło Ci do głowy, że ta roślina codziennie spożywana przez nas pod różnymi postaciami, bliższa jest produktowi modyfikowanemu genetycznie niż dziko rosnącej roślinie. Tymczasem badanie przeprowadzone przez autora książki Juliana Venessa pokazuje, że możemy cieszyć się lepszym zdrowiem, jeśli z naszej diety wykluczmy pszenicę.

Ciesz się lepszym zdrowiem

Autor, konsultant w dziedzinie żywienia i dziennikarz naukowy, piszący dla wielu specjalistycznych stron internetowych oraz zajmujący się kształceniem profesjonalistów, dzieli się w tej książce mało znanymi faktami na temat glutenu. Ujawnia, że aby ograniczyć głód na świecie i zwiększyć wydajność, agronomowie w dużej mierze zmodyfikowali geny pszenicy. Powołali tym samym do życia potworne odmiany tego zboża, które zawierają znacznie więcej glutenu niż pszenica z czasów naszych przodków.

Jak unikać pułapek żywieniowych

Nic zatem dziwnego, że obecnie aż jedna na trzy osoby może wykazywać wrażliwość na to białko, nawet o tym nie wiedząc. Lekarze nie podejrzewają, że za chroniczne zmęczenie, kłopoty z trawieniem i nastrojem, bóle głowy, artrozę, zawroty, neuropatie lub bóle mięśniowe odpowiedzialna jest pszenica! Co więcej, u osób z predyspozycjami genetycznymi gluten jest czynnikiem wywołującym choroby autoimmunologiczne: celiakię, chorobę Crohna, stwardnienie rozsiane, cukrzycę typu 1 czy reumatoidalne zapalenie stawów.

Klucz do zdrowia

Z tej książki dowiesz się jak wybierać właściwe dla Ciebie produkty spożywcze, ponieważ zawarte w niej informacje stanowią syntezę prowadzonych badań naukowych nad glutenem i odbytych interesujących wywiadów ze specjalistami w tej dziedzinie. Wiedza ta, pomoże Ci uniknąć dolegliwości takich jak chroniczne zmęczenie, kłopoty z trawieniem i nastrojem, dolegliwości bólowych mięśni oraz chorób autoimmunologicznych takich jak celiakia, choroba Crohna, stwardnienie rozsiane, cukrzyca typu 1 czy reumatoidalne zapalenie stawów.

Postaw na świadome odżywianie!



 [pobierz fragment książki](#)

Złoto koloidalne

Brigitte Hamann

Tytuł oryginału: Heilen mit Gold: Kolloidales Gold und weitere Goldarzneien

 Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › długowieczność

Terapie › ajurweda
Zdrowie › uroda

 [seria - zdrowie z natury](#) [stany zapalne](#)  [nakład wyczerpany](#)

ISBN: 978-83-65404-34-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Poznaj siłę wielowiekowej tradycji

Złoto od tysięcy lat było stosowane w medycynie chińskiej, tybetańskiej i ajurwedyjskiej. Dzięki tej książce i Ty będziesz mógł wykorzystać pradawną mądrość, która znajduje zastosowanie we współczesnej medycynie w zwalczaniu wielu problemów zdrowotnych, zarówno ciała jak i umysłu.

Działanie potwierdzone naukowo

Autorka opisuje wszechstronne działanie lecznicze zarówno samego złota koloidalnego, jak i innych środków wytwarzanych na jego bazie. Przedstawia najnowsze wyniki badań naukowych udowadniających, że złoto jest jednym z najefektywniejszych naturalnych leków. Jest mikroelementem, który występuje i pełni ważną rolę w naszym organizmie, a zwłaszcza w mózgu. Pozytywnie oddziałuje na poziom inteligencji oraz poprawia nastrój.

Jak złoto wzmacnia organizm

W książce znajdziesz szczegółowo opisane sposoby stosowania złota na różnego rodzaju dolegliwości. Wykorzystując je zyskasz więcej energii i będziesz bardziej wydajny. Wpływa ono na poprawę pracy serca, pobudza krążenie, wspomaga trawienie i wzmacnia układ odpornościowy. Poprawia pamięć, działa uspokajająco i obniża poziom stresu. Usprawnia przewodnictwo DNA, przez co dba również o zdrowie wszystkich komórek organizmu. Złoto jest silnym antyoksydantem oraz wyjątkowo skutecznym środkiem przeciwzapalnym. Zwalcza bakterie i wirusy, jest pomocne przy alergiach, cukrzycy, a nawet wspiera odchudzanie. Poznasz również oparte na nim terapie na różne typy nowotworów. Złoto koloidalne jest rewolucyjnym środkiem upiększającym, oddziałującym nie tylko na stan skóry, lecz także na naszą tkankę łączną.

Zdrowie jest bezcenne



📄 pobierz fragment książki

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.

Licz 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



Dieta na płaski brzuch

David Zinczenko

Tytuł oryginału: Zero Belly Diet. Lose Up to 16 lbs. in 14 Days!

Zdrowie › geny
Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia

jak szybko schudnąć ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-512-2; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 372; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II -dodruk;

 pobierz fragment książki

Ty też możesz mieć płaski brzuch jak Qczaj, Ewa Chodakowska czy Anna Lewandowska!

Płaski brzuch to marzenie wielu kobiet i mężczyzn. Każdy z nas marzy o płaskim, umięśnionym brzuchu i wysportowanej sylwetce. Sam Qczaj oraz trenerki fitness – Ewa Chodakowska i Anna Lewandowska mówią, że jest to możliwe i osiągalne. Jak tego dokonać, dowiesz się właśnie z tej książki. Przy pomocy rewolucyjnej metody, która wyłączy u Ciebie geny odpowiedzialne za tycie, osiągniesz i utrzymasz szczupłą sylwetkę do końca życia.

Jak szybko mieć płaski brzuch i pozbyć się otyłości brzusznej?

Bestsellerowy autor New York Timesa analizuje wyniki najnowszych badań, które ujawniają sekret szczupłych osób i otyłości brzusznej. Podaje również przyczyny, dla których część ludzi nie może stracić na wadze, bez względu na to jak bardzo się stara. Wyjaśnia dlaczego niektóre pokarmy aktywują nasze geny tycia i powodują pozornie nieodwracalne przybieranie na wadze. Prezentuje także dziewięć produktów wyłączających powyższe geny i umożliwiających utratę wagi. Przedstawia skuteczne metody atakowania tłuszczu na poziomie genetycznym, bez ograniczania kalorii i przesadywania godzinami na siłowni. Trafiają one w samo źródło problemu, czyli najgroźniejszą tkankę tłuszczową – tłuszcz trzewny, który kryje się w Twoim brzuchu i nazywany jest otyłością brzuszną. To on powoduje stany zapalne, które mogą doprowadzić do wystąpienia chorób takich jak: cukrzyca, choroba Alzheimera, zapalenie stawów, choroby serca i nowotwory. Ponadto niszczy tkankę mięśniową, zwiększa ryzyko wystąpienia depresji i zmniejsza potencję.

Kulinarne przyjemności o leczniczym działaniu

Autor podpowie Ci jak podkręcić metabolizm, skończyć ze wzdęciami i zaprowadzić ład w układzie pokarmowym. Dzięki specjalnie opracowanemu menu, pięćdziesięciu sprawdzonym przepisom i podręcznej liście zakupów, zapewnisz sobie maksimum przyjemności i minimum gotowania. Uwolnisz się od uczucia ciężkości, ograniczania swojego jadłospisu, kolejnych cudownych diet oraz stresu.

Pożegnaj tłuszcz i poznaj smak wolności



Ulecz siebie

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen

Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

terapie naturalne ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-20-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Samouzdrawianie – to Ty jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie

Cukrzyca, rak, artroza, ADHD, migrena, choroba Parkinsona, 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 dobranej diety.

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 glina mineralna sprawia, że nasza cera staje się elastyczna. Dzięki zawartości enzymów miód odnawia skórę i zaopatruje ją w substancje naprawcze. Natomiast, produkty mleczne mają działanie regenerujące: odrobina mleka ją natłuści, nieco twarogu – wzmocni kontury twarzy.

Naturalna pielęgnacja zębów i włosów

Matka Natura posiada całe bogactwo roślin z których zrobisz najlepsze pasty do zębów czy spraye odświeżające oddech. Będziesz wiedziała jak skomponować olejek powstrzymujący rozwój stanów zapalnych jamy ustnej oraz proszek wzmacniający dziąsła. Natomiast, dbając o włosy przygotujesz własnoręcznie szampon do walki z łupieżem czy zapobiegający ich wypadaniu. Zamiast lakieru, stworzysz naturalny utrwalać 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



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowiająca moc lasu

Clemens G. Arvay

Tytuł oryginału: Der Biophilia-Effekt - Heilung aus dem Wald

 Zdrowie › choroby
Szczęście › emocje

Terapie › medycyna naturalna

 odporność

ISBN: 978-83-8168-447-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 276; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

Chorujemy, bo zerwaliśmy więź z naturą

Dlaczego tak często chorujemy? Odpowiedź jest prosta – ponieważ zerwaliśmy więź z naturą. Natura oferuje nam najprostszą drogę do wyeliminowania dręczących nas chorób. Czy wiesz, że już samo postawienie w pokojach roślin doniczkowych przyspiesza rekonwalescencję po operacjach i zmniejsza konieczność podawania środków przeciwbólowych? Są też dowody na to, że oglądanie filmów lub zdjęć ukazujących naturę działa wzmacniająco i łagodzi ból. Jeden dzień spędzony w lesie zmniejsza ilość hormonów stresu i redukuje poziom adrenaliny u mężczyzn o 30%, a u kobiet aż o 50%. Korzyści obcowania z naturą jest znacznie więcej.

Przekonaj się, że rośliny mają leczniczą moc

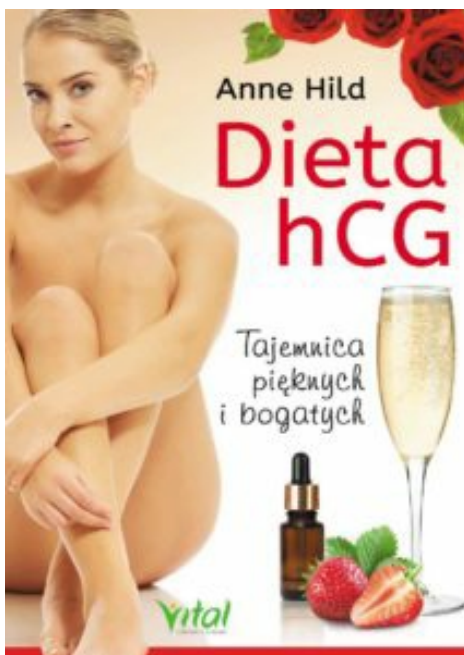
Clemens Arvay jest biologiem, którego praca naukowa opiera się m.in. na badaniu korzyści zdrowotnych wynikających z kontaktu z naturą. W tej książce Autor dowodzi istnienia leczniczej komunikacji roślin z innymi istotami. Zachodzi ona na poziomie molekularnym. Dzięki tej publikacji:

- poznasz zasady terapii leśnej,
- zrozumiesz, że powietrze wokół drzew ma działanie antynowotworowe i działa jak leczniczy napój,
- nauczysz się odpoczywać na łonie natury,
- dowiesz się, na czym polega efekt sawanny,
- przekonasz się, że jeden dzień spędzony w lesie wzmocni Twój układ odpornościowy na tyle, że przez kolejny tydzień żaden zbędny drobnoustroj nie będzie w stanie przeżyć w Twoim ciele,
- poznasz wpływ Twojego samopoczucia na stan zdrowia,
- nauczysz się świadomie kreować własne emocje,
- dowiesz się, jak las pomaga w zwalczaniu cukrzycy,
- zrozumiesz, na czym polega ekopsychosomatyka,
- sprawdzisz, jak silny jest związek natury z seksualnością człowieka,
- dowiesz się, co to jest efekt biofilii i jak uzyskać go w swoim domu.

Porady do samodzielnego zastosowania

Jesteś przemęczony? Nie potrafisz pozbyć się stresu? Brakuje Ci wytchnienia? Marzysz o chwilach spędzonych na świeżym powietrzu, ale nie umiesz efektywnie odpoczywać? Masz słabą odporność? Jeśli odpowiedziałeś twierdząco chociaż na jedno z tych pytań, ta książka jest zdecydowanie dla Ciebie! Autor publikacji opisuje także inne możliwości, które oferują Ci rośliny i natura. To kompleksowy poradnik zdrowotny, z którego będziesz w stanie samodzielnie czerpać wiedzę. Znajdziesz tu zarówno szczegółowe opisy terapii, jak i wiele praktycznych wskazówek i ćwiczeń do wykonania.

Odzyskaj więź z naturą



 pobierz fragment książki

Dieta hCG

Anne Hild

Tytuł oryginału: Die hCG-Diät: Das geheime Wissen der Reichen, Schönen & Prominenten

 Zdrowie › uroda
Terapie › homeopatia

Zdrowie › odmładzanie
Dieta › odchudzanie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-8168-429-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Dieta hCG – odkryj cudowny sposób na odchudzanie!

Marzysz o rzuceniu zbędnych kilogramów? Od lat bezskutecznie testujesz kolejne diety odchudzające? Czy wśród nich była dieta hCG? Jeśli nie, koniecznie powinnaś ją wypróbować. Przez lata jej sekret skrywali sławni i bogaci, którzy właśnie diecie hCG zawdzięczali swoje nienaganne sylwetki. Dzięki książce Anne Hild poznasz wszystkie tajemnice tej cudownej metody oraz nauczysz się praktycznie ją wykorzystywać w walce z nadwagą.

Skuteczny program odchudzający – jak to działa

Dieta hCG to kuracja odchudzająca, wykorzystująca gonadotropinę kosmówkową, hormon naturalnie występujący u kobiet w ciąży. Niestety, ciało nie magazynuje go, więc po kilku dniach zostaje wydany. 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.

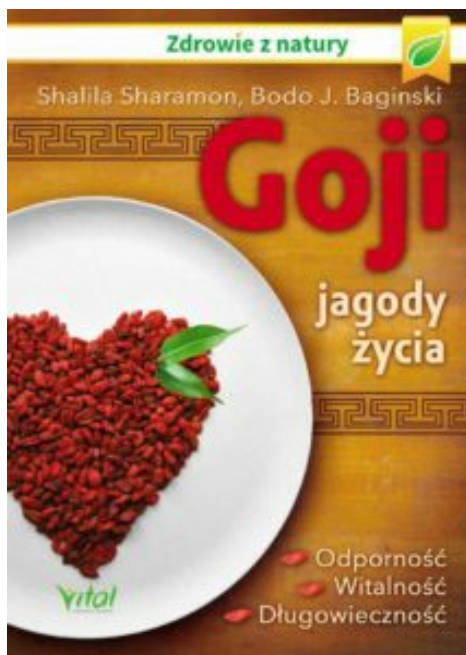
Dieta niskokaloryczna i hormony hCG – naturalna terapia odchudzająca

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
Zdrowie › długowieczność

Dieta › witaminy

 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 jakiegokolwiek inny rodzaj jagód? Ich skład uzupełnia 18 różnych aminokwasów, 21 pierwiastków śladowych, składniki mineralne – takie jak żelazo, wapń, cynk, selen. To nie wszystko. Goji zawierają w sobie nienasycone kwasy tłuszczowe oraz flawonoidy. Bomba odżywcza, którą zawierają w sobie te „czerwone diamenty”, zapewnia im czołowe miejsce wśród najpopularniejszych roślin leczniczych.

Jagody goji mają wiele zastosowań leczniczych – warto je poznać

Odporność, witalność, długowieczność – tak najkrócej można podsumować dobroczynne działanie i lecznicze właściwości czerwonych jagód goji. Są one nie tylko idealne dla diabetyków czy osób z chorobami serca i artretyzmem, ale również poleca się je w walce z rakiem. Wyjątkowe działanie antyoksydacyjne jagód goji przeciwdziała powstawaniu raka. A licznie badania potwierdzają ich wspomagające właściwości w leczeniu różnego rodzaju nowotworów. Ponadto owoce skutecznie przeciwdziałają spadkom odporności, a także pomagają wyregulować ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu i cukru. Jagody goji niezwykle skuteczne są także w odchudzaniu. Są słodkie, zdrowe i mają niski indeks glikemiczny. Dzięki zawartej w nich witaminie A, goji stanowią również wsparcie dla naszych oczu.

To kompendium wiedzy o jagodach goji

Książka to wyjątkowe kompendium wiedzy o tych czerwonych owocach. Po jej lekturze będziesz wiedział, na jakie choroby i schorzenia skutecznie działają jagody goji, ale również jaką ich ilość powinienś spożywać. Książka dostarczy Ci również odpowiedzi na pytania dotyczące uprawy jagód goji. Nauczysz się samodzielnie przetwarzać owoce goji i suszyć je. Zrozumiesz także, dlaczego wiele gwiazd, zarówno polskich, jak i Hollywood, zachwala ich niezwykle działanie, słusznie uznając je za prawdziwy cud natury. Bardzo ważną kwestią, o której także przeczytasz w tej publikacji, jest poparte naukowymi badaniami zaprzeczenie jakiegokolwiek toksycznego działania jagód goji. Owoce te są zdrowe i bezpieczne, nie powodują skutków ubocznych. Wisienką na torcie, jaką przygotowali Autorzy, niech będą przepisy kulinarne z wykorzystaniem jagód goji. W książce znajdziesz wskazówki dotyczące m.in. tego, jak przygotować pyszne i zdrowe smoothie.

Sięgnij po najzdrowsze owoce świata!



 pobierz fragment książki

Zielone koktajle

Victoria Boutenko

Tytuł oryginału: The Green Smoothie Prescription: A Complete Guide to Total Health

 Dieta › witaminy
Zdrowie › uroda

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

 [odporność](#) [smoothie](#) [zdrowe odżywianie](#)  [nakład wyczerpany](#)

ISBN: 978-83-65404-04-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Czy zielone koktajle są zdrowe?

Świat oszalał na punkcie zielonych koktajli i zielonych smoothie. Piją je nie tylko gwiazdy Hollywood, ale również wielu polskich celebrytów i sportowców. Ewa Chodakowska i Anna Lewandowska – polskie trenerki fitness oraz propagatorki zdrowego stylu życia, często zachęcają do sięgania po zielone koktajle, gdyż gwarantują one nie tylko energię na cały dzień, ale również zdrową, piękną skórę i zgrabną sylwetkę.

Zielone koktajle dla zdrowia i energii – praktyczne wskazówki

Victoria Boutenko, pionierka surowego żywienia i autorka popularnego w wielu krajach bestselleru książkowego „Zielony eliksir życia”, prezentuje w tej kompleksowej książce wszystkie zalety i właściwości lecznicze wynikające ze spożywania zielonych koktajli. Polecane przez nią ciemnozielone warzywa liściaste to prawdziwa bomba witaminowa i niezwykle bogactwo składników odżywczych potrzebnych dla zachowania dobrego zdrowia. Są pełne witamin, soli mineralnych a przede wszystkim chlorofilu, który zwiększa produkcję czerwonych krwinek, poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, spowalnia proces starzenia się organizmu oraz przynosi niezwykle korzyści naszym ciałom i umysłom, wzmacniając naturalną regenerację. Autorka udowadnia, że zielone smoothie są najprostszym, najszybszym i najsmaczniejszym sposobem spożywania warzyw liściastych w ilości niezbędnej do uzyskania lepszego samopoczucia, wzrostu energii i wzmocnienia odporności.

Jak robić zdrowe zielone koktajle?

Ta łatwa w użyciu i pełna przydatnych informacji publikacja, to prawdziwa kopalnia wiedzy na temat zielonych koktajli i ich właściwości. Dzięki niej dowiesz się, jak robić zdrowe zielone koktajle oraz witaminowe smoothie. Znajdziesz tu ponad 150 sprawdzonych przepisów na pyszne zielone koktajle nie tylko na odchudzanie, ale również piękną skórę, wzmocnienie odporności, koncentrację, zmniejszenie stresu, a także oczyszczanie organizmu. Przepisy na smoothie dla dzieci z jarmużem i szpinakiem. Poznasz także najsukuteczniejsze składniki odżywcze, które są niezwykle pomocne nie tylko przy drobnych niedomaganiach i przeziębieniach, ale przede wszystkim niezastąpione w walce z przewlekłymi chorobami takimi jak: cukrzyca, osteoporoza, depresja, choroby serca, otyłość, a nawet nowotwory.

Zielony zastrzyk energii



Oczyszczanie nerek

Lauren Felts

Tytuł oryginału: The Miracle Kidney Cleanse: The All-Natural, At-Home Flush to Purify Your Body

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › detoks

kamienie nerkowe oczyszczanie nerek oczyszczanie organizmu **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-08-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Świadomy detoks

Dzięki tej książce zrozumiesz, jak istotne dla stanu Twojego zdrowia są nerki. Nauczysz się rozpoznawać stopień zanieczyszczenia toksynami zarówno tego organu, jak i całego organizmu. Zrozumiesz, skąd napływają do Twojego ciała szkodliwe substancje i w oparciu o tę wiedzę zmodyfikujesz swoje codzienne zwyczaje. Świadomie przygotujesz się do detoksu oraz dowiesz się, co powinieneś robić po jego skutecznym wykonaniu. Lauren Felts, która jest certyfikowanym dietetykiem, prezentuje plan żywieniowy oczyszczający nerki i przepisy na konkretne dania.

Nerki i ich rola zdrowotna

Podczas wytwarzania moczu nerki odgrywają rolę jednych z najważniejszych organów detoksykacyjnych organizmu, wydalając około półtora litra moczu dziennie. Jest to jeden z najskuteczniejszych sposobów na pozbywanie się toksyn i nieczystości, które w przeciwnym wypadku zaszkodziłyby krwi i doprowadziły do dysfunkcji ogólnoustrojowej.

Objawy niedoczynności lub dysfunkcji nerek:

- zimne stopy i nogi,
- silny obrzęk,
- problemy z pęcherzem moczowym,
- strachliwość, niepokój, brak poczucia bezpieczeństwa,
- przewlekłe zmęczenie,
- niecierpliwość, zniechęcenie,
- słaby popęd seksualny,
- rwa kulszowa, ból okolicy lędźwiowej,
- stan zapalny, bóle mięśniowo-szkieletowe.

Nerki a słuch

Gdy myślisz o chorobach takich jak utrata słuchu czy szumy uszne, prawdopodobnie nie kojarzysz ich z nerkami, jednak perspektywa medycyny chińskiej jest w tym względzie inna: przyczyn problemów ze słuchem upatruje się nie w uszach, lecz nerkach. Ciekawe. Prawda?

Cele zdrowotne oczyszczania nerek

- podniesienie energii,
- zapobieganie chorobie nerek i kamicy nerkowej,
- zapobieganie nawrotom kamicy nerkowej,
- zdrowie włosów i paznokci,
- poprawa kondycji uszu, kości, szpiku kostnego i zębów,
- leczenie bólu pleców w odcinku lędźwiowo-krzyżowym,
- poprawa płodności/sprawności seksualnej,
- redukcja wody z masy ciała.

Co wspólnego ma joga z oczyszczaniem nerek?

Joga ma dalekosiejący wpływ na nerki, dlatego jest niezwykle pożyteczną terapią w czasie procesu oczyszczania. Absolutnie konieczne jest odstresowanie poprzez korzystanie z oferowanych przez jogę technik oczyszczających umysł, aby nerki mogły sprawnie funkcjonować. Autorka w swojej książce przedstawia sekwencję pozycji ukierunkowanych na nerki. Twoim zadaniem będzie praktykowanie ich przynajmniej raz dziennie w okresie detoksykacji.

Zioła na nerki – jak oczyścić nerki ziołami?

Mimo, że wiele ziół sprzyja zdrowiu nerek, przedstawione w publikacji oczyszczanie nerek korzysta ze znamion kukurydzy i mniszka lekarskiego, których skuteczności dowiodło wiele badań naukowych. Prezentowana w książce detoksykacja trafia wprost w przyczynę Twoich problemów zdrowotnych i występujących objawów. Dzięki niej zmienia się nie tylko Twoje wyniki badań i samopoczucie, ale również styl życia.

Oczyść nerki, zyskaj zdrowie!



Lecnicze głodówki dla każdego

dr Ruediger Dahlke

Tytuł oryginału: Das große Buch vom Fasten

Zdrowie › choroby
Terapie › głodówki

Terapie › medytacja

stwardnienie rozsiane ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-01-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Moc głodówek

Powstrzymywanie się od spożywania pokarmów w określonym celu było i wciąż jest obecne praktycznie we wszystkich kulturach. Wiele osób wierzy, że w ten sposób przybliża się do siły wyższej bądź też osiąga samodoskonalenie. Istnieje jednak jeszcze inne oblicze głodówek. Są one doskonałym sposobem na dokonanie detoksykacji organizmu i wyleczenie mnóstwa uciążliwych chorób.

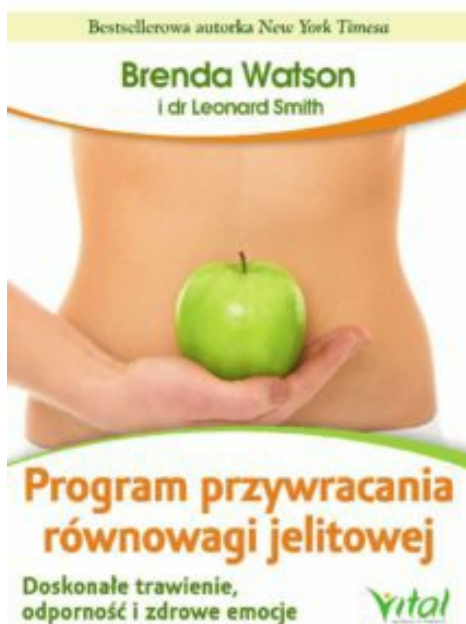
Oczyszczanie ciała i ducha

Post to dużo więcej niż tylko rezygnacja z posiłku. Jest to holistyczna metoda, która prowadzi do fizycznego i duchowego oczyszczenia. Podczas swojej trzydziestoletniej praktyki lekarskiej doktor Ruediger Dahlke doskonale poznał jego istotę, a w swojej przełomowej książce dzieli się ze wszystkimi swoim bogatym doświadczeniem. Udziela nie tylko konkretnych wskazówek, ale i odnosi się do niezbędnej wiedzy z dziedzin medycyny akademickiej i alternatywnej, psychologii i filozofii.

Potwierdzony naukowo program

W tej książce znajdziesz opis potwierdzonych medycznie procesów zachodzących w ciele podczas poszczenia. Zrozumiesz, dlaczego powstrzymywanie się od spożywania pokarmów jest naturalną metodą zaliczaną do medycyny prewencyjnej. Post może być także pomocny w łagodzeniu oznak reumatyzmu, artretyzmu, cukrzycy, chorób skóry i jelit. W wielu przypadkach odnotowano całkowite wyeliminowanie powyższych dolegliwości. Dowiesz się również, kiedy powinieneś zrezygnować z proponowanej terapii oraz jak należy się odżywiać po jej skutecznym przeprowadzeniu.

Przez głodówkę do zdrowia!



Program przywracania równowagi jelitowej

Brenda Watson dr Leonard Smith

Tytuł oryginału: The Skinny Gut Diet: Balance Your Digestive System for Permanent Weight Loss

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie jelit

bakterie układ trawienny ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-02-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 400; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Dobre bakterie – klucz do zrzucenia zbędnych kilogramów!

Czy wiedziałeś, że za równowagę trawienną odpowiedzialne są dobre bakterie? Są to dobroczynne mikroby, które zamieszkują tylko zdrowy układ trawienny. Spożywając „żywe pokarmy” – czyli te, które zawierają dobre bakterie (zwane również probiotykami) i pokarmy, które karmią te bakterie – doprowadzasz do równowagi jelitowej i w końcu na trwałe 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 poradzom zmniejszysz łaknienie i przyspieszysz utratę wagi, a Twój organizm będzie wchłaniał mniej kalorii z pożywienia.

Dieta na chudy brzuch

Odkryjesz czym różnią się probiotyki od prebiotyków i jakie znaczenie mają pierwsze z nich w zapobieganiu wahaniom nastrojów. Dowiesz które pokarmy stanowią najlepsze źródło probiotyków i czy faktycznie jest to kefir lub jogurt? Poznasz skuteczny program detoksykacji obejmujący usuwanie toksyn z organizmu, oczyszczanie ziołami, saunę czy hydrokolonoterapię. Znajdziesz tu również dwutygodniowy plan posiłków Diety na chudy brzuch. Przepisy na syjące i smaczne dania takie jak grillowane kebaby z kurczaka, mini omlety ze szpinakiem, smażony kurczak ze szparagami czy lody truskawkowe z kefirem.

Przywróć swoim jelitom równowagę

Informacje zawarte w tej książce pomogą Ci:

- osiągnąć i utrzymać równowagę jelitową,
- pozbyć się depresji i niepokoju,
- wyregulować układ pokarmowy,
- oczyścić organizm,
- wyeliminować stany zapalne, będące główną przyczyną chorób chronicznych,
- zwiększyć odporność,
- stracić zbędne kilogramy i utrzymać wagę na optymalnym poziomie.

Co mówią autorytety

Ta dieta otwiera drzwi do sukcesu nie tylko pod względem utraty wagi, ale co ważniejsze, zapewnia przyjazny plan żywienia oparty na najnowszych badaniach naukowych. Dzięki niej wyraźnie poprawisz swoje zdrowie oraz zrobisz krok do długowieczności.

– dr David Perlmutter, autor bestsellera *Księga zdrowia mózgu*

Autorka opracowała zaskakująco kompleksowy i przyjazny przewodnik zarządzania florą jelitową w celu osiągnięcia optymalnego zdrowia i masy ciała. To źródło świadomych, wnikliwych i rzeczywistych porad dotyczących poprawy zdrowia.

– dr William Davis, bestsellerowy autor „New York Timesa”

Nikt nie wie więcej o jelitach niż Brenda Watson. Jest jedną z moich nauczycielek. Jej wiedza o tym, jak działają jelita i jak jeść, odmieni Twoje życie!

– Suzanne Somers, autorka bestsellerów „New York Timesa”

Zdrowe jelita, zdrowe ciało



Zdrowe jelita, zdrowe życie

Joachim Bernd Vollmer

Tytuł oryginału: Gesunder Darm -: gesundes Leben

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

lewatywy mikrobiom układ trawienny zdrowa skóra ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-94-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 348; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Twój drugi mózg

Jelita nazywane są drugim mózgiem i lubią uporządkowany przebieg dnia. Rytm, na który mogą się nastawić. Często nie mamy świadomości, że takie choroby jak rak, nadciśnienie, reumatyzm, migrena, cukrzyca czy alergie mają w nich swoje źródło. Jedynie holistyczne podejście do zdrowia gwarantuje skuteczne pozbycie się powyższych dolegliwości. Autor książki podpowie Ci jak uszczelnić przeciekające jelita stosując jedynie dietę i naturalne metody.

Uważaj co jesz!

Ponieważ oprócz powietrza najpowszechniejszym źródłem trucizn przenikających do naszego organizmu jest jedzenie, powinniśmy dążyć do tego, by nasze pożywienie było możliwie jak najbardziej pozbawione trucizn. Spożywane przez nas produkty mogą stanowić nie tylko nośnik substancji wspierających lub szkodzących zdrowiu, lecz zawierają także wiele substancji czynnych, które mogą mieć pozytywny bądź negatywny wpływ na nasz nastrój, uczucia oraz zdolność do działania.

Jelita a psyche

Występowanie związku pomiędzy zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi a ludzką psychiką znane były już w starożytności. Ów ścisły związek uwidacznia się przede wszystkim w sytuacji lęku. Wśród klasycznych schorzeń psychiczno-fizycznych czyli psychosomatycznych znajdują się także zaburzenia układu pokarmowego: nadwaga, choroby nowotworowe, wrzody żołądka, szumy uszne, migrena, silne bóle pleców, atopowe zapalenie skóry, nerwica serca, zaburzenia odżywiania, chroniczne zmęczenie.

Jak wyleczyć schorzenia jelit

W tej książce Autor opisuje metody, dzięki którym zdołasz przywrócić prawidłową perystaltykę jelit i uregulować procesy trawienne. Poznasz skuteczne sposoby na pozbycie się zaparć i infekcji grzybiczych. Dowiesz się jak wzmocnić układ immunologiczny oraz mięśnie i stawy. Poprawisz wzrok, a Twoja skóra stanie się czysta i młodsza. Znacznie zredukuje się nadmierna potliwość skóry i zniknie związany z nią zapach. Zmniejszą się lub całkowicie ustąpią bóle stawów. Poprawi się praca mózgu, a stany depresyjne ulegną osłabieniu albo w ogóle przestaną się pojawiać.

Jelita kluczem do zdrowia



Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu

Susanne Schäfer

Tytuł oryginału: Der Feind in meinem Topf?: Schluss mit den Legenden vom bösen Essen

Zdrowie › choroby
Dieta › superżywność

Dieta › kuchnia

SuperRabaty ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-90-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Nietolerancje pokarmowe nie wynika z rzeczywistego stanu ciała, ale z mylnych przekonań

Żyjemy w świecie, w którym w zaskakującym tempie mnoży się liczba nietolerancji pokarmowych i alergii. Jednocześnie wciąż wzrasta ilość produktów przeznaczonych dla osób nimi dotkniętych. Czy mamy do czynienia z jedyną w swoim rodzaju pandemią? A może ktoś świadomie wprowadza nas w błąd widząc w tym szansę na duży zysk? Jak to możliwe, że nagle niemal całe społeczeństwo wykształciło nietolerancję na gluten i inne związki?

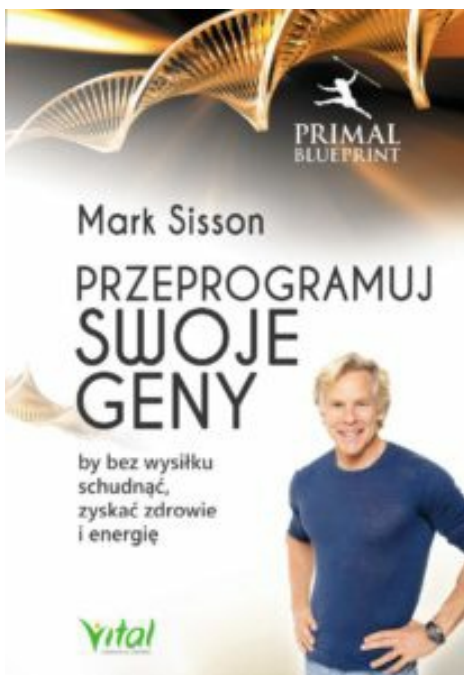
Kłamstwa o niezdrowym żywieniu

Odpowiedzi udziela dziennikarka naukowa zajmująca się problematyką mitów zdrowotnych i żywieniowych. Przeprowadziła ona śledztwo z medycznej, psychologicznej i socjologicznej perspektywy, co pozwoliło jej spojrzeć na prezentowany temat całościowo. Jednocześnie udowodniła niezbicie, że wiele legend o niezdrowym jedzeniu jest jedynie bajkami.

Mity o żywności i chorobach

Dzięki tej książce dowiesz się, kto kryje się za produktami oznaczonymi pozornie sprzyjającymi zdrowiu hasłami w stylu „wolne od...” albo „dla osób z nietolerancją...”. Zrozumiesz również, że nie istnieją żadne uzasadnienia horrendalnych cen, jakie one osiągają. Zarówno my, jak i nasi najbliżsi dajemy się złapać w pułapkę strachu przed pożywieniem, które ma rzekomo zabójcze właściwości. Wiele osób płaci krocie za pokarm mający chronić ich przed skutkami spożywania konkretnych związków spożywczych. Tymczasem wiele nietolerancji nie wynika z rzeczywistego stanu ciała, ale z mylnych przekonań. Autorka ujawnia mechanizm powstawania mitów chorobowych i obnaża działalność osób (jak również organizacji), które świadomie podsycają przerażenie konsumentów dla własnych korzyści.

Czy pozwolisz się nabić w butelkę?



Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię

Mark Sisson

Tytuł oryginału: The Primal Blueprint: Reprogram your genes for effortless weight loss, vibrant health, and boundless energy

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › długowieczność

jak szybko schudnąć SuperRabaty **×** nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-91-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 380; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Każdy próbuje zatrzymać czas – sukces tkwi w genach

Któż z nas nie składał deklaracji, solennych obietnic, że od jutra zaczyna dietę, chodzenie na siłownię, spacerować, na basen? Miliardy osób na całym świecie chcą żyć zdrowo, spędzają godziny na siłowni i stosują skomplikowane diety, a i tak nie udaje im się osiągnąć wymarzonej sylwetki, ani cofnąć oznak starzenia. Jak to możliwe, że wszystkie te podejmowane próby kończą się fiaskiem? Odpowiedź tkwi w naszych genach i w ewolucji całego gatunku ludzkiego.

Naukowo opracowana recepta na długowieczność

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, vitalność 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 vitalne i energię, ta książka jest zdecydowanie dla Ciebie! Oprócz rewolucyjnych zasad, Autor opisał też dla Ciebie między innymi najczęstsze przeszkody, które przeszkadzają w odzyskaniu sprawności i energii, jak na przykład znalezienie dobrych i smacznych przekąsek, radzenie sobie ze stresem, zbyt mało snu i odpoczynku, opieranie się pokusom czy przygotowywanie posiłków. By zmotywować Cię do działania, Mark Sisson zawarł w swoim bestsellerze historie wraz ze zdjęciami metamorfoz osób, które zyskały zdrowie, fenomenalną figurę i wigor właśnie dzięki zastosowaniu się do jego rad i zasad. Nie odkładaj zdrowia na jutro, zacznij już teraz!

Masz zdrowie w genach



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, złożeń i toksyn. Zjawiska kryzysu ozdrowieńczego nie rozumie niestety wielu lekarzy. Pojawiające się symptomy leczą konwencjonalnie, hamując w ten sposób proces uzdrawiania organizmu.

Wspomaganie naturalnych metod leczenia

Dzięki książce dr. Bruce'a Fife'a dowiesz się jakie są prawdziwe przyczyny kryzysu i co można zrobić, gdy już do niego dojdzie. Autor pomoże Ci w zrozumieniu tego fenomenu, a także udzieli informacji dotyczących czerpania korzyści ze stosowania dowolnej metody leczenia naturalnego. Wsluchując się w swoje ciało i dostosowując się do przekazywanych przez nie wskazówek sprawisz, że proces leczenia organizmu przebiegnie szybciej i łagodniej. Pozytywne nastawienie pozwoli Ci na polepszenie stanu zdrowia i zwiększenie sił witalnych. Objawy pojawiające się w trakcie kryzysu powinieneś potraktować jako wskazówki dotyczącego tego, co dalej robić. Jeśli czujesz zmęczenie – odpocznij. Jeśli masz gorączkę, organizm próbuje wytworzyć ciepło, dlatego owiń się w coś i pozwól działać podwyższonej temperaturze.

Jak poradzić sobie ze złym samopoczuciem na początku leczenia?

Kryzys ozdrowieńczy należy po prostu przetrwać. Po chwilowym pogorszeniu nadejdzie dużo lepsze samopoczucie, a powyższe objawy ustąpią. Nie należy przerywać kuracji ani jej modyfikować. Organizm potrzebuje czasu, żeby sam się naprawić i zacząć funkcjonować poprawnie.

Od kryzysu do zdrowia



[pobierz fragment książki](#)

Jiaogulan – chińskie zioło nieśmiertelności

Jialiu Liu Michael Blumert

Tytuł oryginału: Jiaogulan: China's "Immortality Herb"—Unlocking the Secrets of Nature's Powerful Adaptogen and Antioxidant

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

herbaty ziołowe seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-81-5; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 104; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

Jiaogulan – zioło nieśmiertelności

Mówiąc o jiaogulanie, należy zwrócić szczególną uwagę na mnogość jego leczniczych właściwości – dowiedzionych w wielu badaniach naukowych, które są zaprezentowane w tej publikacji. Jiaogulan jest bezpieczny, a jego skład chemiczny oraz właściwości lecznicze są porównywalne z tymi charakteryzującymi żeń-szeń. Mówi się na niego także „xiancao”, co tłumaczy się jako „zioło nieśmiertelności”.

Chiński ziołowy środek energetyzujący

W Chinach jiaogulan traktuje się jako środek energetyzujący, a parzoną z niego herbatę pije się dwa razy dziennie: przed pójściem do pracy dla wzmocnienia i podniesienia wydajności oraz po południu, aby odprężyć ciało po wyczerpującym dniu. Jiaogulan jest idealnym suplementem diety dla sportowców, ponieważ zwiększa wydajność mięśnia sercowego, poprawia wykorzystanie tlenu i przyspiesza regenerację po wysiłku fizycznym.

Jiaogulan wpływa na poziom cholesterolu

Wiele badań potwierdziło zdolności jiaogulanu do obniżenia poziomu cholesterolu, trójglicerydów oraz LDL (niezdrowej lipoproteiny krwi) w surowicy, przy jednoczesnym podwyższeniu HDL (zdrowa lipoproteina krwi wspomagająca metabolizm cholesterolu w tętnicach) – co chroni oraz wspomaga leczenie miażdżycy naczyń krwionośnych, zawału mięśnia sercowego oraz wylewu krwi do mózgu.

Szybszy powrót do zdrowia dzięki ziołu nieśmiertelności

Okres rekonwalescencji to dla białych krwinek okres intensywnej pracy. Powrót do zdrowia bez ich udziału nie jest możliwy. Natomiast jiaogulan wpływa na proces ich produkcji, czyli hematopoezę. Badania dowodzą, że „zioło nieśmiertelności” może podwyższyć całkowitą ilość leukocytów u pacjentów cierpiących na białaczkę. Ponadto została również potwierdzona zdolność jiaogulanu do zwiększenia całkowitej ilości białych ciałek krwi u osób po chemioterapii i radioterapii.

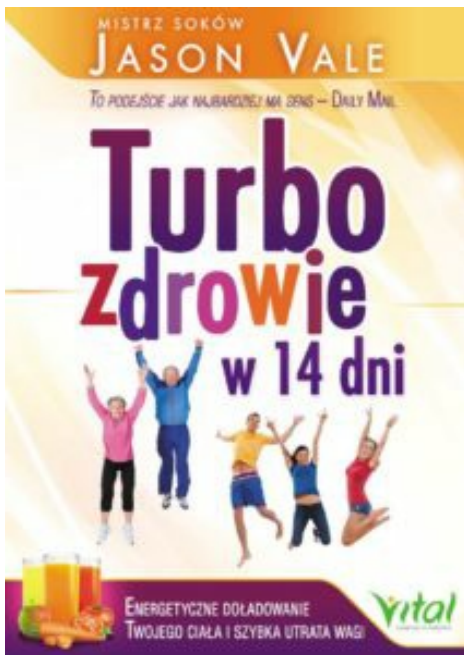
Jiaogulan niweluje stres

Stres wywołują różne czynniki środowiskowe i czynniki psychologiczne, co może prowadzić do zespołu napięć zaburzającego równowagę centralnego układu nerwowego. Zaburzenie tej równowagi skutkuje następnie nieprawidłową pracą nadnerczy. Przeprowadzone w Chinach badania wykazały, że jiaogulan jest bardzo skutecznym środkiem adaptogennym. Oznacza to, że działa w dwojaki sposób na centralny układ nerwowy, łagodząc go, gdy jest w stanie rozdrażnienia, a pobudzając, kiedy pracuje zbyt wolno.

Książka polecana m.in. przez dr Roberta Bye

„Gratuluję stworzenia zwięzłej i treściwej publikacji przybliżającej światowi zachodniemu to fascynujące zioło. Sposób organizacji rozdziałów pozwala na szybkie odnalezienie odpowiedzi na wszelkie pytania, a wyraźne ilustracje stanowią dodatkowy atut. Jako że jestem naukowcem, bardzo doceniam też prezentowaną tu bibliografię. Wreszcie istnieje publikacja, którą mogę polecić wszystkim osobom pytającym mnie o tę niezwykłą roślinę”.

Zioło na współczesne dolegliwości.



Turbozdrowie w 14 dni

Jason Vale

Tytuł oryginału: Turbo-charge Your Life in 14 Days

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-82-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Dieta odchudzająca – dowiedz się, jak przeprowadzić ją z sukcesem!

Pewnie znasz to... Nie akceptujesz swojej sylwetki i marzysz o pozbyciu się zbędnych kilogramów. Kolejna cudowna dieta odchudzająca jest na wyciągnięcie ręki. Na początku jesteś zmotywowany, stosujesz się do wskazówek. Twój wygląd poprawia się, podobnie jak stan zdrowia. Ale potem wracasz do złych nawyków. W efekcie dieta nie przynosi oczekiwanych skutków. Jednak możesz to zmienić, a pomoże Ci w tym książka Jasona Vale'a. Dzięki niej dowiesz się, jak skutecznie zmotywować się do diety odchudzającej i aktywności fizycznej. Nauczysz się odpowiednio myśleć i w pełni wykorzystywać swój potencjał życiowy.

14-dniowy skuteczny program odchudzający

Jak szybko schudnąć? Każda dieta zwykle zaczyna się od tego właśnie pytania. Okazuje się, że w praktyce jedyną przeszkodą są wyłącznie... wymówki. Dlatego na początku powinieneś odpowiedzieć sobie na podstawowe pytanie, jak ważne jest dla Ciebie zdrowie i dobre samopoczucie. Szybko okaże się, że po prostu nie stać Cię dłużej na zaniedbanie zdrowia. Teraz już nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś skorzystał z 14-dniowego programu, który gwarantuje zrzucenie od 3 do 6 kilogramów w ciągu 2 tygodni. Dzięki niemu Twoje ciało nabierze wymarzonych kształtów, poprawi się wygląd skóry oraz włosów. Będziesz miał więcej energii, a Twoje nastawienie do jedzenia i ćwiczeń zmieni się diametralnie.

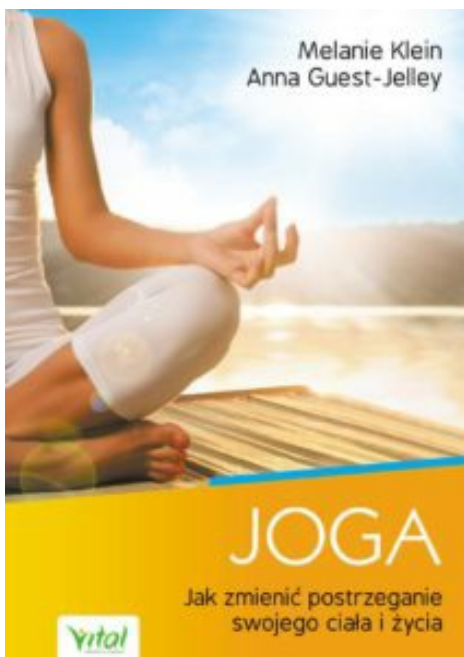
Co jeść i jak ćwiczyć, żeby pozbyć się zbędnych kilogramów

Zaprezentowana w książce dieta odchudzająca ma proste i klarowne zasady. Żadna z nich nie powinna Ci sprawić większego kłopotu. Dokładnie przeżywaj każdy kęs jedzenia, nie podjadaj między posiłkami, codziennie pij 2 litry wody czy ćwicz 2 razy dziennie – to wybrane z 10 kluczowych reguł, którymi Autor dzieli się w swojej książce. Znajdziesz w niej również wiele praktycznych informacji, które Cię zmotywują do odpowiedniej diety, ćwiczeń fizycznych i regularnej pracy nad sobą. Rzecz jasna, w książce nie mogło zabraknąć przepisów na smaczne i zdrowe potrawy. Wśród nich szczególnie miejsce zajmują świeże i naturalne soki. Pomogą Ci one pięknie wyrzeźbić ciało, poprawią stan zdrowia oraz pozytywnie wpłyną na postrzeganie siebie i otaczającego świata.

Dieta odchudzająca – odkryj nowy wymiar motywacji!

Zdrowe odżywianie to klucz do pozbycia się zbędnych kilogramów. Ale nie będzie to możliwe bez zmian w myśleniu. Dopiero one pozwolą Ci w pełni przeżywać swoje życie, a nie tylko wegetować. Łącząc dietę odchudzającą z odpowiednią motywacją i zmianą nastawienia do życia, uzyskasz to co 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 oryginalny: Yoga and Body Image: 25 Personal Stories About Beauty, Bravery & Loving Your Body


 Terapie › joga
 Zdrowie › relaks
 Zdrowie › aktywność fizyczna

Zdrowie › pozytywne myślenie
 Zdrowie › stres

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-79-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 340; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Joga pomoże Ci odnaleźć swoje piękno

Często mówi się, że piękno jest subiektywne i leży tak naprawdę w oczach patrzącego. Jest to prawda również wtedy, gdy sami oceniamy swoje ciało czy życie. Jak często ktoś pozornie nieatrakcyjny czuje się cudownie, a ktoś rzekomo ładniejszy jest pełen kompleksów i samokrytyki? Autorki w swojej książce udowadniają, że dzięki ćwiczeniom takim jak joga, każdy może dostrzec i wyeksponować własne piękno.

Pozbądź się kompleksów i negatywnych przekonań

To jedyna w swoim rodzaju publikacja, w której aż dwadzieścia pięć osób opowiada o związku jogi z wizerunkiem ciała. Wśród nich jest znana piosenkarka Alanis Morissette, sławna instruktorka jogi Seane Corn oraz autorka bestsellerów New York Timesa, doktor Sara Gottfried. Poprzez ich inspirujące historie, Ty również odkryjesz, że joga wpływa nie tylko na zdrowie i sprawność fizyczną, ale również na stosunek do siebie samego. Dzięki tej książce będziesz w stanie wyzbyć się kompleksów czy negatywnych przekonań, jakie nieświadomie wpojono Ci jeszcze w dzieciństwie.

Joga a doświadczenia życiowe

Autorki prezentują niezwykle spojrzenie na jogę, a także sposób, w jaki ćwiczenia i ta filozofia ukształtowały ich życie. W książce znajdziesz cenne wskazówki, jak wykorzystać jogę do fizycznego i psychicznego wzmocnienia się, a także do znacznego polepszenia swojej samooceny. Publikacja łączy kolekcję różnych głosów, które podejmują tematy związane z całym spektrum ludzkich doświadczeń: od kultury i mediów, po płęć i seksualność. Co za tym idzie, pomagają nauczyć się odbudowy więzi ze swoim ciałem i życiem.

Weź matę i przekonaj się, jakie korzyści przyniesie Ci uprawianie jogi

Czy wiesz, że wpływ jogi na zdrowie został udowodniony w wielu badaniach naukowych? To jeden z niewielu rodzajów ćwiczeń, które mają bezpośredni wpływ nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również umysłowe. Dzięki temu lista korzyści, jakie płyną z uprawiania jogi, jest naprawdę imponująca. Joga:

- redukuje masę ciała,
- zwiększa siłę i elastyczność,
- poprawia równowagę,
- zmniejsza stres,
- poprawia postawę ciała,
- zwiększa koncentrację,
- przyspiesza metabolizm,
- wzmacnia serce, obniża ciśnienie krwi,
- chroni przed kontuzjami,
- pomaga zbudować wewnętrzną siłę,
- pozytywnie wpływa na zmianę postrzegania samego siebie.

Odkryj w sobie piękno!



Uzdrowiająca moc herbaty

Caroline Dow

Tytuł oryginału: The Healing Power of Tea: Simple Teas & Tisanes to Remedy and Rejuvenate Your Health

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › herbaty
Dieta › witaminy

herbaty zielowe **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-77-8; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Herbata tak drogocenna jak kamienie szlachetne

Chińczycy pierwsi odkryli roślinę herbacianą. Ze względu na swoje wartości zdrowotne cenili ją tak bardzo, że porównywali do drogiego minerału – nefrytu.

Od wieków stosowano ją w celach leczniczych, a dzięki tej książce Ty również nauczysz się tej pradawnej sztuki. Autorka przekazuje pełnię wiedzy na temat herbat czarnych, zielonych, czerwonych, białych i wielu ziół.

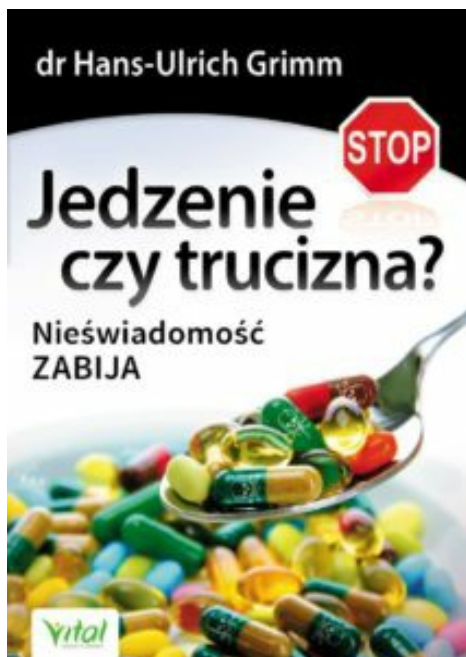
Przyjemne z pożytecznym

Picie herbaty to nie tylko przyjemność, ale też przywracanie zdrowia i młodości. Można po nią sięgać, gdy standardowe leki wywołują zbyt wiele skutków ubocznych. Preparaty roślinne oddziałują na organizm w łagodny sposób. Pobudzają naturalny system obronny organizmu i świetnie sprawdzają się jako środek zapobiegawczy oraz leczniczy niwelujący liczne objawy chorobowe.

Poznaj lecznicze właściwości herbaty już dziś!

W książce znajdziesz sposoby przyrządzania herbat oraz naparów i ich dawkowanie. Poznasz metody pozbywania się takich dolegliwości jak problemy skórne, bóle stawów, rak, problemy z kośćmi. Z łatwością oczyścisz nerki i wątrobę, 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 oryginalny: 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 kielbasa pod prysznicem i skąd bierze się w niej cukier? Jak z osadu i szlamu powstaje gulasz? W jaki sposób krył może zostać przemieniony we frankfurterki? Poznasz szokujące odpowiedzi na te i wiele innych pytań.

Żywieniowe oszustwo

Teraz i Ty zrozumiesz, że jedzenie oszukuje nasze zmysły nie próbując nawet nas odżywić. Poznasz mechanizmy, dzięki którym producenci pokarmów manipulują Tobą i Twoimi dziećmi. Dowiesz się, skąd wzięła się epidemia otyłości i uświadomisz sobie skalę zniszczeń powodowanych przez sztuczne aromaty i słodziki.

Poznaj prawdę i walcz o prawa konsumenta

Publikacja uświadamia, że konieczne 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 szalwią hiszpańską, i były wykorzystywane do karmienia zwierząt już przez starożytny naród indiański. Z książki tej dowiesz się jak zadbać o zdrowie nie tylko swoje, ale również Twojego pupila. Dzięki systematycznemu dodawaniu nasion szalwii hiszpańskiej do karmy można pomóc zwierzętom domowym cierpiącym z powodu takich schorzeń jak: artroza, zapalenie jelit czy alergiczne zapalenie skóry.

Nasiona chia – Twój sposób na zdrowie!



Sposób na chroniczne zmęczenie

Yuri Elkaim

Tytuł oryginału: The All-Day Energy Diet: Double Your Energy in 7 Days

Zdrowie › stres
Dieta › witaminy

Terapie › energia

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-72-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 300; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Długotrwały stres jest groźny dla zdrowia

Energia to życie. Ciało naenergetyzowane to zdrowe ciało. Bez wystarczającej energii narażamy na szwank swoje zdrowie, osiągamy ułamek tego, co naprawdę możemy. Współczesny świat stawia przed nami coraz większe wyzwania. Staramy się za nimi nadążyć i w efekcie stajemy się coraz bardziej zaganianym i znerwicowanym społeczeństwem. Ciągły stres powoduje wypalenie nadnerczy, a wypijanie kolejnych filiżanek kawy jedynie pogarsza sytuację. Organizm zaczyna dawać sygnały w postaci zmęczenia, cukrzycy, złej przemiany materii, egzemy, a nawet chorób autoimmunologicznych.

Pokonaj chroniczne zmęczenie!

Autor, ekspert z dziedziny zdrowego stylu życia, fitnessu i odzyskiwania energii, proponuje niezwykle prosty i możliwy do samodzielnego wykonania, test, który zmierzy Twój poziom stresu. W zależności od jego wyniku będziesz mógł zastosować techniki, które uwolnią Cię od jego nadmiaru i nauczysz się radzić sobie z sytuacjami pełnymi napięć. Dzięki tej książce podwoisz energię i pozbędziesz się wielu dolegliwości zaledwie w siedem dni.

Jak przywrócić prawidłowe procesy trawienne?

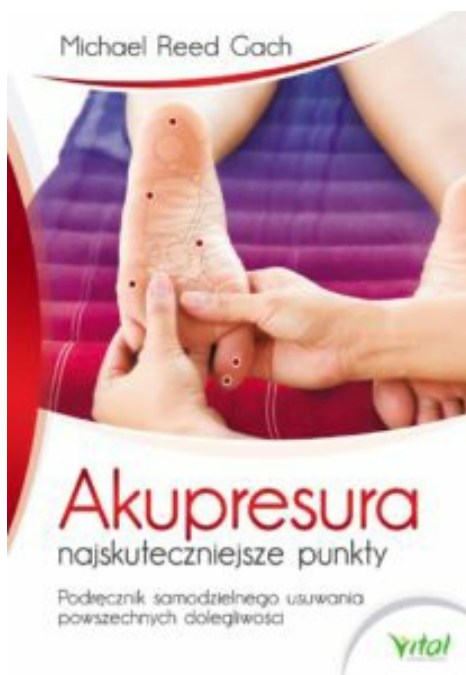
Równie ważnym czynnikiem, który wpływa na nasze samopoczucie jest dieta, dlatego Autor dokładnie analizuje codziennie produkty spożywcze, które Cię okradają z energii i powodują chroniczne zmęczenie. Dzięki tej publikacji poznasz prawdziwe działanie kawy, płatków śniadaniowych, napojów energetycznych, glutenu i cukru na organizm. Sprawdzisz czy prawidłowo trawisz spożywane przez Ciebie pokarmy. Zrozumiesz, dlaczego niektóre z nich mogą zakwaszać organizm i negatywnie wpływać na funkcjonowanie poszczególnych organów.

Energetyzujące ćwiczenia

Zastanawiasz się zapewne, jak ćwiczenia fizyczne mogą być w ogóle możliwe w sytuacji, w której czujesz się nieustannie zmęczony. Jest to możliwe a kluczem do sukcesu są w tym przypadku mądre ćwiczenia. Twój plan treningów powinien uwzględniać więcej czasu, podczas którego nadnercza będą miały okazję odpocząć, naładować się na nowo i w końcu całkowicie zresetować. W rezultacie może powstać na przykład taki program:

- 5 do 8 wyciśnień na ławce,
- odpoczynek,
- 5 do 8 wykroków do przodu z ciężarkami w dłoniach,
- odpoczynek,
- podciągnięcia (maksymalna ilość 5 do 8, jeśli są wykonywane z dodatkowym obciążeniem),
- odpoczynek,
- 5 do 8 powtórzeń przysiadów z ciężarkami w dłoniach,
- powtórzyć całość trzy razy.

Poczuj, że żyjesz!



Akupresura – najskuteczniejsze punkty

dr Michael Reed Gach

Tytuł oryginału: Acupressure's Potent Points: A Guide to Self-Care for Common Ailments

 Zdrowie › stres

Terapie › akupresura

 ból  terapie naturalne  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-67-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Lek na współczesne dolegliwości

Coś Cię boli? Paraliżuje Cię stres? A może napięcie, związane z tempem każdego dnia, zabija w Tobie całą radość życia? Choć możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, na wszystkie te problemy istnieje jeden skuteczny sposób – akupresura.

Uzdrow się sam

Jest to starożytna sztuka uzdrawiania wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, polegająca na stymulowaniu palcami punktów na ciele, które z kolei uruchamiają naturalne procesy samouzdrawiania organizmu. Dzięki niej z pomocą własnych dłoni poprawisz stan swojego zdrowia, zwiększysz witalność oraz złagodzisz codzienne dolegliwości i bóle, bez stosowania jakichkolwiek leków.

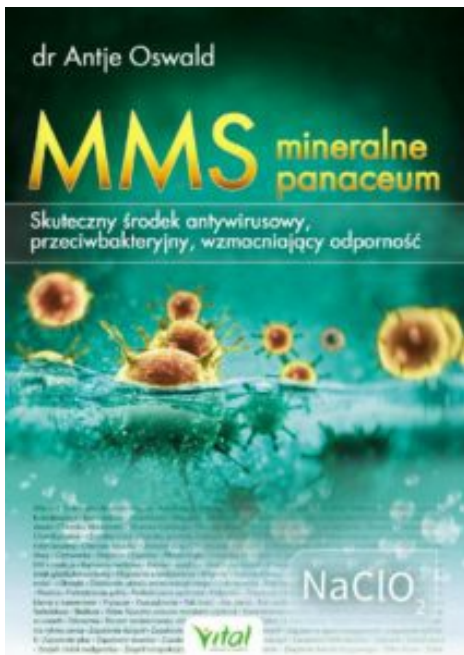
Przystępny i kompletny podręcznik

Podręcznik jest napisany prostym i zrozumiałym językiem. Zawiera ponad 400 zdjęć i czytelnych rysunków. Znajdziesz w nim także wskazówki, jak odnajdywać skuteczne punkty i naciskać je w bezpieczny, a zarazem skuteczny sposób. Autor dzieli się również wskazówkami na temat zdrowego stylu życia i odżywiania. Prezentuje też pięciominutowy program poprawy samopoczucia.

Remedium na wiele problemów zdrowotnych

Ten praktyczny przewodnik opisuje ponad czterdzieści często występujących dolegliwości, od alergii po zespół chronicznego zmęczenia. Autor wyjaśnia, jak samodzielnie możesz pozbyć się bólu głowy, artretyzmu, przeziębienia, grypy, bezsenności, bólu nóg, uderzeń gorąca, depresji i innych dolegliwości. Znajdziesz tu również metody usprawniania funkcjonowania poszczególnych organów. Już teraz możesz zmienić swoje dłonie w narzędzia uzdrawiania i poczuć się naprawdę wspaniale.

Ból znika „jak ręką odjął”



[pobierz fragment książki](#)

MMS – mineralne panaceum

dr Antje Oswald

Tytuł oryginału: Das MMS-Handbuch: Gesundheit in eigener Verantwortung

Dieta › minerały
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

bakterie DMSO ebooki MMS msm odporność stwardnienie rozsiane
suplementy diety

ISBN: 978-83-64278-64-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** IV - dodruk;

Czym jest MMS?

MMS (Miracle Mineral Supplement, chloryn sodu) to mineralna substancja, która posiada właściwości przeciwbakteryjne i zdolność zwalczania wielu chorób. W dużym stopniu wpływa na regenerację systemu immunologicznego. Środek ten jest ukierunkowany głównie na wzmocnienie organizmu tak, aby samodzielnie zdołał pokonać choroby. W Afryce uratował on około 75 000 osób chorych na malarię, której objawy ustąpiły w ciągu doby.

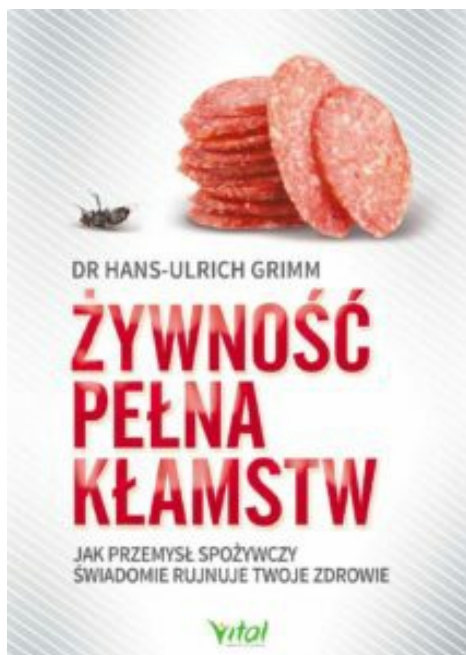
Skutecznie zwalcz bakterie i pasożyty

Wiele dolegliwości w naszym organizmie powodują pasożyty i mikroby. MMS jest zabójcą patogenów, co zostało ogłoszone przez Amerykańskie Towarzystwo Chemików Analitycznych. Wykazuje uzdrawiające właściwości również w przypadku nowotworów, AIDS, wszystkich typów żółtaczki, cukrzycy, miażdżycy czy paradontozy. Stosując go zewnętrznie jest skuteczny przy wszelkiego rodzaju dolegliwościach skórnych, takich jak ropnie, opryszczka, kurczajki czy egzema.

Antidotum na wiele chorób

Autorka, lekarz medycyny, zainteresowała się działaniem MMS i wydobyła na światło dzienne wiele zaskakujących wyników badań, potwierdzających jego lecznicze właściwości. Podaje szczegółowe dawkowanie wraz z listą chorób, na które skuteczność MMS została potwierdzona. Dzięki tej książce poznasz proste terapie, które mobilizują organizm do zwalczania infekcji. Liczne relacje osób, które go stosowały są świadectwem jego pozytywnego wpływu na zdrowie. Teraz i Ty będziesz mógł skorzystać z praktycznej wiedzy i odkryć wielorakie możliwości tego środka. Wstęp do książki napisał odkrywca i propagator MMS, dr Jim V. Humble.

MMS – skuteczny środek w leczeniu wielu chorób



 [pobierz fragment książki](#)

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;

Sprawdź co jesz – szkodliwe substancje w żywności

Jedzenie jest jedną z głównych potrzeb człowieka. Bez niego organizm ludzki nie może prawidłowo się rozwijać i funkcjonować. Robiąc zakupy w supermarkecie, wierzymy, że znajdziemy tam szeroki wybór zdrowych produktów spożywczych. Jednak to tylko złudzenie. Dzięki tej książce dowiesz się, co tak naprawdę znajduje się w produktach spożywczych i przekonasz się jakie e-dodatki do żywności dodają producenci.

Prawda o koncernach spożywczych

Dr Grimm, ekspert zajmujący się odżywianiem oraz Autor wielu bestsellerów, przedstawia szokujące informacje na temat tego, co znajduje się w naszym codziennym pożywieniu. Uświadamia nam, że w dzisiejszych czasach rynek produktów spożywczych został opanowany przez korporacje, których interesy nie polegają na tym, by dostarczać świeżej i zdrowej żywności, a głównie takiej, która pięknie wygląda, posiada długi termin ważności i przyjemnie pachnie. Naszprycowana jest mnóstwem konserwantów, przeciwutleniaczy, sztucznych barwników, regulatorów kwasowości, a także substancji smakowo-zapachowych, które rujną nasze zdrowie.

Chemia w żywności

Czy wiesz, co znajduje się w wędlinach, sokach, gotowych daniach czy mrożonkach, które na co dzień spożywasz? Autor opisuje, iż w ich składzie występuje wiele środków niebezpiecznych dla Twojego zdrowia, m.in. glutaminian sodu, benzoesan sodu, rakotwórczy aspartam, sacharyna, guma arabska, czy azotany. Dostarczane codziennie w formie pożywienia doprowadzają do zniszczenia komórek nerwowych, osłabiają zdolności koncentracji, przyczyniają się do bezpłodności i powodują choroby neurodegeneracyjne, takie jak Alzheimer, Parkinson czy stwardnienie rozsiane. Są także przyczyną powstawania wielu nowotworów, osłabiają samopoczucie, a nawet inteligencję. Teraz dzięki tej książce będziesz mógł się dowiedzieć, jakich produktów unikać, czym je zastępować i w jaki sposób mądrze wybierać żywność.

Czas w końcu poznać prawdę! Postaw na jakość i zdrowie



Odmładzanie twarzy

Natalia Osminina

Tytuł oryginału: Воскресение лица, или Обыкновенное чудо. Теория и практика восстановления молодости

Zdrowie › odmładzanie Zdrowie › uroda
Zdrowie › relaks Zdrowie › kobieta

pielęgnacja ciała starzenie zdrowa skóra **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-52-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Skuteczna alternatywa dla pięknej twarzy

W pogoni za młodością ćwiczymy na siłowni, biegamy, korzystamy z nowoczesnych zabiegów kosmetycznych i kupujemy różnego rodzaju kremy, które mają za zadanie w cudowny sposób ująć nam lat. Tonimy w zalewie reklam, które łudzą kolejnymi odmładzającymi środkami. Książka ta stanowi koło ratunkowe i ukazuje prawdziwe przyczyny pojawiających się wraz z wiekiem defektów. Wyjaśnia działanie wszystkich istniejących na rynku metod upiększających, pozbawia iluzji i obala stereotypy, a jednocześnie oferuje skuteczną alternatywę.

Samodzielnie wymodeluj twarz masażem

Autorka opracowała własny program masażu, który 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 powierzchwniowo, ale i biologicznie. Piękny wygląd zmienia 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 naczyńiowymi, zastojami żylnymi czy obrzękami oczu. Przyczyny tkwią głęboko w tkankach, a naprawiając taki prosty estetyczny defekt, przywrócisz równowagę w organizmie.

Zdrowie i piękno wypisane na twarzy



Sok z młodego jęczmienia

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Gerstengrasssaft: Verjüngungselixier und naturgesunder Power-Drink

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

odporność pH seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-47-1; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Sok z młodego jęczmienia pełen witamin

Jedna szklanka soku z młodego jęczmienia pobudzi Cię z rana bardziej niż kawa, a wypita między posiłkami doda dużo energii. Jeden taki koktajl dostarczy dwa razy więcej wapnia niż kubek mleka. Zawiera on również całą gamę łatwo przyswajalnych witamin tak ważnych dla współczesnego, przejedzonego ale nieodżywionego, człowieka. Ilość żelaza w soku z jęczmienia jest pięć razy wyższa niż w szpinaku. Poza tym posiada on ważne składniki mineralne takie jak magnez, potas, miedź i cynk, które są pomocne w wyrównaniu niedoboru składników odżywczych wynikającego ze spożywania przetworzonych produktów. Dlatego młody jęczmień zaliczany jest do żywności funkcjonalnej.

Naturalny sok na różne dolegliwości

Autorka udowadnia, że sok z jęczmienia można spożywać w każdym wieku. Dzięki obfitej zawartości kwasów glutaminowych wspomaga odbudowę szarych komórek, poprawia pamięć krótko- i długotrwałą, refleks oraz zdolność przyswajania wiedzy. Jest szczególnie korzystny przy zaburzeniach koncentracji, demencji starczej, depresji czy stanach wyczerpania. Łagodzi stres, dodaje energii, przeciwdziała osteoporozie oraz likwiduje problemy skórne. Jest pokarmem bogatym w chlorofil, dostarcza tlen do krwi i regeneruje florę jelitową natomiast błonnik w nim zawarty zapewnia prawidłowe procesy trawienne oraz równowagę kwasowo-zasadową.

Możesz uprawiać go w domu

W książce znajdziesz również sposoby uprawy jęczmienia w domu i przepisy jak z jego młodej trawy przygotowywać soki oraz wykaz skutecznych i wygodnych w użyciu suszonych preparatów i tabletek wykonanych na jego bazie.

Młody jęczmień – źródło energii i zdrowia



Naturalna Pani Domu

Tytuł oryginału: The Naturally Clean Home: 150 Super-Easy Herbal Formulas for Green Cleaning

Zdrowie › relaks

Dieta › zdrowe odżywianie



olejki eteryczne

soda oczyszczona



nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-48-8; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 180; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

Nowy wymiar sprzątania

Sprzątanie to czynność, którą niewiele osób lubi. Autorka przekonuje jednak, że nie musi tak być. Prawdopodobnie słyszałeś o zaletach popularnych produktów, takich jak soda oczyszczona, sól czy ocet, używanych do usuwania plam i czyszczenia. Połączenie ich z produktami ziołowymi, a w szczególności z olejkami eterycznymi, wzmacnia właściwości czyszczące i dodatkowo nadaje przyjemny, naturalny zapach. W ten sposób dbanie o czystość można połączyć z aromaterapią. Olejki cytrusowe, np. cytrynowy czy limonkowy, oprócz walorów zapachowych mają właściwości antybakteryjne i przeciwwgrzybicze i dlatego są najczęściej używane w kuchni i łazience.

Naturalne metody na czysty dom

Autorka podaje 150 różnych sposobów na łatwe sprzątanie. Dzięki jej radom wyczyścisz lampy, odświeżysz dywany, wypolerujesz szkło i srebro, a Twoje meble nabiorą blasku. Cały dom będzie lśnił czystością i pięknie pachniał. Poznasz ekologiczne sposoby na pozbycie się plam i pranie ubrań z różnego rodzaju tkanin. Nareszcie będziesz pewien, że Twoim domownikom, a zwłaszcza dzieciom, nie grozi zatrucie resztkami chemicznych środków i mogą czuć się bezpiecznie.

Środki czyszczące możesz stworzyć w domu

Wykonanie swojego, w pełni naturalnego, ziołowego i ekologicznego środka jest łatwe i tanie. Pozwala także uniknąć stosowania toksycznych preparatów masowej produkcji. Potrzebujesz zaledwie minuty aby otrzymać wspaniały środek do czyszczenia szyb i blatów. Wystarczy, że do butelki ze spryskiwaczem wlejesz ocet, wodę i dodasz kilka kropli olejku eterycznego.

Czysty dom w zgodzie z naturą



Grupa krwi a odżywianie

Urszula Lemańska

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-10-5; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: A5;
Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: IV;

📄 pobierz fragment książki

Odżywianie zgodne z grupą krwi

To jedna z najpopularniejszych diet na świecie. Jej twórcą jest lekarz medycyny naturalnej dr Peter J. D'Adamo, który uważa, że to, co jemy jest ściśle związane z posiadaną przez nas grupą krwi. Spożywając produkty, zawierające lektyny niezgodne z nią doprowadzamy do zlepiania krwinek, czego skutkiem są różnego rodzaju choroby oraz poważne dolegliwości. D'Adamo wyodrębnił cztery podstawowe grupy (0, A, B, AB) i na podstawie prowadzonych obserwacji przyporządkował do nich konkretne produkty oraz typowe dla nich schorzenia.

Grupa krwi a odżywianie

W tej książce znajdziesz szczegółowo omówione zasady odżywiania według grupy krwi z jasno rozpisanymi tabelami produktów, które należy spożywać oraz które od dziś będziesz omijać szerokim łukiem. Ich olbrzymia różnorodność sprawi, że dieta nie będzie tylko chwilowym kaprysem, a stanie się stylem życia. Znajdziesz tu szczegółowo rozpisane diety dla grupy krwi 0, A, B oraz AB wraz z ich charakterystyką. Odkryjesz, która z nich to typowi wegetarianie, a która mięsożercy. Dowiesz się komu służą orzechy i nasiona, a właściciele której czują się po nich gorzej. Poznasz odpowiedź na pytanie dlaczego osoby z grupą krwi B nie mogą jeść pomidorów.

Zalety odżywiania zgodnego z grupą krwi:

- utrata wagi i brak efektu jojo,
- oczyszczenie organizmu z toksyn,
- eliminacja dolegliwości związanych z układem pokarmowym np. zaburzenia trawienia, zwolniona przemiana materii,
- odzyskanie równowagi hormonalnej,
- wzmocnienie odporności,
- uniknięcie chorób charakterystycznych dla danej grupy krwi,
- jasny podział produktów dozwolonych, neutralnych oraz zabronionych.

Dieta dopasowana do polskich warunków

Często zdarza się, że decydując się na jakiś rodzaj diety okazuje się że proponowane przez nią produkty są niedostępne w przeciętnym polskim sklepie. Dzięki temu wyjątkowemu poradnikowi Urszuli Lemańskiej nie musisz się już o to martwić. Autorka przełożyła zasady opisane przez dr. Petera J. D'Adamo na polski stół! W tej książce znajdziesz przepisy pochodzące z naszych rodzimych lub ogólnodostępnych produktów, wśród nich np. sałatka z liści mlecza czy kalafiora, zupa z cukiniowo-pomidorowa, puree z soczewicy czy koktajl witaminowy z selera, jabłek oraz pietruszki.

Dzięki tej książce:

- odkryjesz jaki związek ma ze sobą grupa krwi a odżywianie,
- poznasz charakterystykę czterech podstawowych grup krwi: 0, A, B oraz AB,
- dowiesz się jakie produkty są dla nich odpowiednie, a jakich należy unikać,
- odkryjesz zioła i przyprawy, które pomogą Ci wzmocnić układ odpornościowy, serce oraz pozostałe organy,
- otrzymasz poręczne tabele z produktami żywnościowymi dla każdej grupy krwi,
- znajdziesz proste i inspirujące przepisy, które wprowadzą Cię w tajniki odżywiania wg grupy krwi,
- poznasz znaczenie witamin oraz soli mineralnych.

Wiem, że dobrze jem



3 proste kroki do zdrowia i długowieczności

Tom Rath

Tytuł oryginału: Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › długowieczność

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-42-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Małe wybory prowadzą do wielkich zmian

Sto lat temu wielu ludzi umierało z powodu chorób zakaźnych, ponieważ nie istniały na nie żadne lekarstwa. Dzisiaj większość ludzi umiera z przyczyn, które są możliwe do przewidzenia. Powinieneś być świadomy tego, że gdy stoisz w towarzystwie dwóch osób, to statystycznie dwoje z waszej trójki z wysokim prawdopodobieństwem umrze z powodu choroby serca bądź raka.

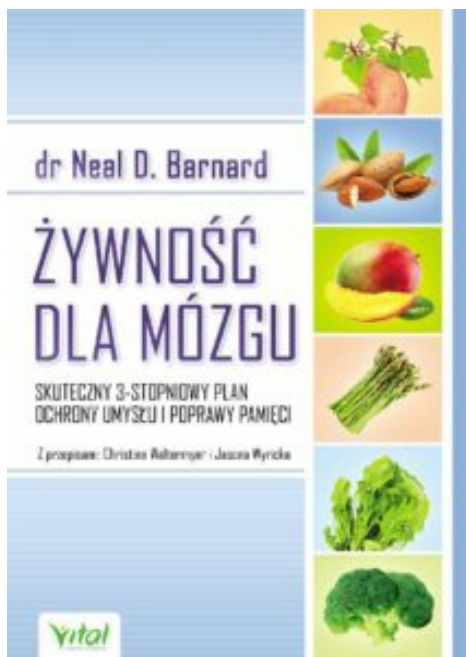
Mapa do zdrowia i długowieczności

Tom Rath, bestsellerowy autor New York Timesa, w tej książce dzieli się z Tobą najbardziej praktycznymi metodami zwiększenia szans na dłuższe, zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące życie. Bazując na licznych badaniach naukowych podsumowuje trzy główne aspekty naszego funkcjonowania czyli jedzenie, poruszanie się i sen, od których zależy Twoje samopoczucie i zdrowie.

Jak zapewnić sobie długie i zdrowe życie?

Spożywanie odpowiednich pokarmów dostarcza energii do ćwiczeń i poprawia jakość snu. Z kolei noc twardego snu sprawia, że bardziej prawdopodobne jest to, że następnego dnia będziesz odżywiać się zdrowo. Dlatego prawdziwa magia zachodzi na przecięciu się tych trzech sfer. Z pomocą rad Autora zaczniesz ruszać się więcej niż do tej pory. Będziesz też wysypiać się lepiej niż kiedykolwiek. Dzięki tej książce pozbędziesz się lub nie dopuścisz do otyłości czy cukrzycy, które stały się głównym problemem zdrowia publicznego. Bez względu na swój wiek, już teraz możesz podjąć odpowiednie kroki, aby cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

Dziś decydujesz jak będziesz się czuł jutro



Żywność dla mózgu

dr Neal D. Barnard

Tytuł oryginału: Power foods for the brain. An effective 3-step plan to protect your mind and strengthen your memory.



Dieta › minerały

Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



Alzheimer

mózg

Parkinson

zdrowe odżywianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-43-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Co dobrze wpływa na pracę mózgu

Mózg jest jednym z najważniejszych narządów w organizmie, który wpływa na wszystkie funkcje życiowe. Jeśli odpowiednio o niego zadbasz i zastosujesz dietę dobrą dla mózgu, będziesz mógł cieszyć się sprawnością umysłu, aż do późnego wieku. Gwarantuje Ci to bestsellerowy Autor New York Timesa – dr Neal Barnard, który oferuje nie tylko produkty poprawiające naszą pamięć i koncentrację, ale również usprawniające pracę mózgu.

Prawidłowa profilaktyka zdrowia umysłu

Neal Barnard jest doktorem medycyny i prowadzi badania nad poprawą zdrowia ludzi z cukrzycą, otyłością i innymi poważnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak: Alzheimer, udar, choroby serca czy rak. Stale gości w telewizji i bierze udział w wielu programach na temat radzenia sobie z powszechnymi chorobami, poprawianiem zdrowia i chronienia mózgu.

Wpływ jedzenia na pracę mózgu

Jeśli masz problemy z pamięcią i koncentracją, a może jesteś wiecznie zmęczony i ospały czy też przygotowujesz się do ważnego egzaminu, sprawdź co jeść, aby wspomóc pracę swojego mózgu, by pracował wydajniej. Odpowiednie odżywienie mózgu ma ogromne znaczenie dla jego sprawnego funkcjonowania i niezwykle ważne jest dostarczanie mu dobrej jakości składników odżywczych.

Jak się odżywiać żeby mózg dobrze funkcjonował?

Dzięki książce, bestsellerowego Autora, dowiesz się o przełomowym 3-stopniowym planie odżywiania, który ujawnia, jakie produkty żywnościowe są dobre dla Twojego mózgu i usprawniają jego pracę, a które uchronią go przed chorobami. Ponadto poznasz proste ćwiczenia oraz niezbędne suplementy i witaminy dla mózgu pozwalające na jego ochronę, a także wspomagające jego możliwości regeneracyjne obniżając tym samym ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera, udaru i innych nieprawidłowości takich, jak niska energia, zły sen, poirytowanie czy problemy z pamięcią i koncentracją.

Czy metale ciężkie uszkadzają mózg?

Ten poradnik pozwoli Ci odkryć najkorzystniejsze i najlepsze produkty oraz pokarmy zwiększające funkcje poznawcze. Uświadomi Ci, że produkty nabiałowe i mięsne mogą stanowić zagrożenie dla Twojej pamięci. Pokaże również jaką rolę odgrywają alkohol i kofeina w zagrożeniu chorobą Alzheimera. Zapozna Cię także z najnowszymi badaniami na temat toksycznych tłuszczów i metali ciężkich takich, jak aluminium znajdujące się w naczyniach kuchennych, puszkach z napojami i powszechnie występujących pokarmach i w stosowanych środkach neutralizujących kwasy żołądkowe. Ponadto uzyskasz szczegółowy plan żywienia, przepisy i oszczędzające czas porady.

Zadbaj o prawidłowe odżywienie mózgu



 pobierz fragment książki

Odmładzające zioła

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

 Terapie › zioła Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność Zdrowie › choroby

 ebooki **terapie naturalne**  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-38-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 200; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

Masz wpływ na długość swojego życia

Chęć zatrzymania procesu starzenia towarzyszy ludziom od niepamiętnych czasów. Jest on zjawiskiem w większej mierze społecznym, niż biologicznym czy psychicznym. Możesz być młody, a psychicznie czuć się staro. Sprzyja temu nasz styl życia czyli zamiast fizycznej pracy i ruchu, korzystamy z urządzeń mechanicznych, jeździmy samochodami, a zamiast naturalnego pokarmu zjadamy się przetworzonym jedzeniem z supermarketów. Obecny postęp nauki, nowoczesne leki i terapie mogą przedłużyć nasze życie, ale zdrowa długowieczność nie jest dziełem medycyny.

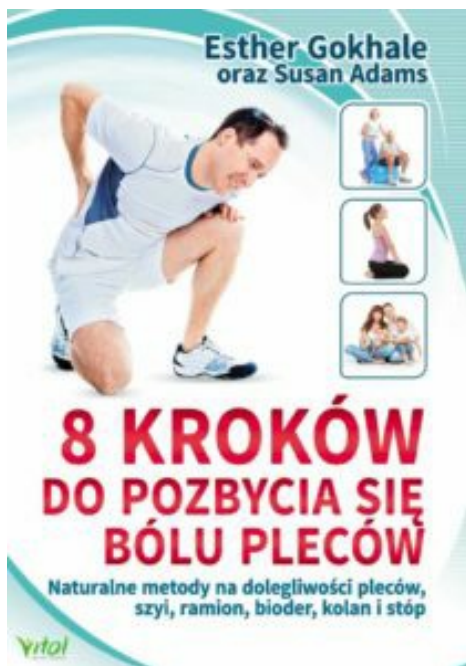
Skorzystaj z mocy roślin

Teraz sam możesz zapewnić sobie zdrowie i piękny wygląd przez długie lata. Autorka prezentuje całą gamę roślin, które mają właściwości lecznicze i odmładzające. Ten poradnik przybliży Ci ich zastosowanie w zależności od indywidualnych potrzeb.

Zastosuj zioła na konkretne dolegliwości

Dolegliwości, które wpływają na proces starzenia są związane z przemianą materii, odkładaniem się złogów wapnia i cholesterolu oraz nadmierną wagą. Pomocny w takich przypadkach jest kmień zwyczajny i melisa lekarska. Natomiast wyciąg z szyszek chmielowych obniża ciśnienie i oczyszcza układ krwionośny, a czosnek działa przeciwnadciśnieniowo. Z wiekiem możemy również tracić sprawność psychiczną czy zdolność koncentracji, a nawet mieć stany depresyjne. Herbata z dziurawca skutecznie poprawi pamięć i załagodzi stres. W tym poradniku znajdziesz także wiele innych sposobów na pozbycie się dręczących Cię dolegliwości i chorób.

Czas na naturalną młodość!



 [pobierz fragment książki](#)

8 kroków do pozbycia się bólu pleców

Esther Gokhale Susan Adams

Tytuł oryginału: 8 Steps to a Pain-Free Back: Natural Posture Solutions for Pain in the Back, Neck, Shoulder, Hip, Knee, and Foot

 Zdrowie › choroby
Zdrowie › aktywność fizyczna

Terapie › medycyna naturalna

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-29-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Ból pleców będzie Ci obcy

Wiele osób skarży się na bóle pleców, ramion, szyi czy stawów. Podstawową przyczyną takich dolegliwości jest układ mięśniowo-szkieletowy, który sami nieprawidłowo eksploatujemy.

Przyczyny bólu pleców i sposoby ich eliminowania

W tej książce znajdziesz autorską technikę przywracania naturalnej postawy, która na zawsze uwolni Cię od codziennego, uporczywego bólu bez stosowania leków, interwencji chirurgicznej czy czasochłonnych ćwiczeń. Dzięki niej od nowa nauczysz się prawidłowo stać, chodzić, siedzieć i spać. Poznasz rewolucyjne techniki rozluźniania kręgosłupa, które poprawiają krążenie krwi, a także odpęszczają mięśnie. Możesz je stosować w czasie pracy przy komputerze, oglądając telewizję, prowadząc samochód, a nawet śpiąc. Zadbasz, aby Twoje dzieci czy bliscie Ci osoby nie musiały cierpieć w przyszłości, już teraz ucząc ich prostych zachowań, które staną się nawykiem.

Jak uchronić się przed przewlekłym bólem?

W poszukiwaniu źródła przyczyn bólu pleców Autorka studiowała w Instytucie Aplomb w Paryżu, a także podróżowała do tych miejsc na świecie, gdzie ta dolegliwość pozostaje właściwie nieznana. Jej badania zawiadły ją do odległego Burkina Faso, portugalskich wiosek czy rybackich osad w Brazylii. Poznała starożytną sztukę dbania o ciało, która zachowała się w sposobie poruszania się tkaczek, młynarzy i rolników z rdzennej społeczności. Stosując oni prawidłową postawę ciała, która zapobiega powstawaniu bólu i wspomaga zdrowie. Dzięki wiedzy, jaką zdobyła w każdym z tych miejsc, odmieniła już życie tysięcy ludzi. Swoje obserwacje zebrała w kompletny przewodnik, w którym prezentuje 8 lekcji dla cierpiących na przewlekłe bóle. Z ich pomocą od nowa nauczysz swoje ciało wrodzonej postawy.

Uwolnij się od bólu pleców



Schudnij z przyjemnością

Aneta Stolarz



Zdrowie › choroby

Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie



ebooki

[jak szybko schudnąć](#)

✗ **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-24-2; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 148; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 [pobierz fragment książki](#)

Dieta, która działa?

Jak wiele razy obiecano Ci już dietę cud, która w rzeczywistości albo nie pozwoliła zrzucić wagi, albo zrobiła to na bardzo krótki czas? Czy okres odchudzania się wspominasz jako wspaniały czas zmieniania swojego ciała czy też jako nieustanne odmawianie sobie przyjemności? A gdyby tak zamiast diety zmienić swoje nastawienie i pozbywać się nadprogramowych kilogramów lekko, prosto i przyjemnie?

Poznaj klucz do sukcesu

Pomoże Ci w tym instruktorka fitness i ceniony trener personalny. Aneta Stolarz ukończyła również kursy dietetyki oraz suplementacji dla sportowców. Wierzy w to, że szczupłe ciało jest wynikiem pełnego pasji i spełnienia podejścia do życia i samego siebie. Tą wiarą zaraża w swojej pierwszej książce poświęconej odchudzaniu pozbawionemu smutku i wyrzeczeń.

Zyskaj zdrowy umysł i zgrabne ciało

Autorka w swojej publikacji łączy zrzucanie wagi z elementami psychologii i koncentruje się nie tylko na aspekcie fizycznym, ale również na samopoczuciu i emocjach osoby, która się odchudza. Prezentuje 10 sprawdzonych sposobów na wzmocnienie motywacji w odchudzaniu i podpowiada, jak opracować realny cel, który będzie nas wspomagał na drodze do szczupłej sylwetki.

Śmiech to zdrowie

Z tej książki dowiesz się, jak wykorzystać rutynę dnia codziennego w odchudzaniu i poznasz sekrety terapii śmiechem pomagającej zrzucić wagę. Autorka prezentuje odchudzający trening aerobowy i ekspresowy trening dla zapracowanych. Będziesz mógł także skorzystać ze sprawdzonych przepisów na smaczne, wspierające utratę kilogramów dania.

Poznaj nową jakość odchudzania



 [pobierz fragment książki](#)

Magnez dla zdrowia

dr Carolyn Dean

Tytuł oryginału: The Magnesium Miracle

 Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 [cukrzyca](#) [suplementy diety](#) [zdrowe serce](#)  [nakład wyczerpany](#)

ISBN: 978-83-64278-27-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

Magnez – ważniejszy niż myślisz

Magnez to minerał powszechnie występujący w przyrodzie. Określany jest pierwiastkiem życia, ponieważ jest niezwykle ważny i niezbędny dla zachowania zdrowia oraz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania całego organizmu. Magnez oczyszcza organizm z ołowiu i metali ciężkich oraz pełni bardzo istotną rolę, zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu poważnych schorzeń, takich jak: choroby serca, udar mózgu, osteoporoza, cukrzyca, depresja, otyłość, zapalenie stawów czy astma. Często nie zdajemy sobie sprawy, że źródłem różnych dolegliwości, które nas trapią, może być właśnie niedobór magnezu.

Magnez i jego naukowo potwierdzone właściwości

Dzięki Autorce tej książki, która jest lekarką i specjalistką z zakresu naturopatii, dowiesz się, za co odpowiada magnez i jakie produkty powinienś spożywać, aby przyswajalność magnezu była prawidłowa oraz których unikać, aby uchronić się przed jego niedoborem. Poznasz jakie pokarmy są bogate w magnez, jaki magnez wybrać dla dzieci oraz jak uzupełnić magnez przez skórę. Każdy lekarz i każdy pacjent powinien zapoznać się z tym wszechstronnym poradnikiem na temat wielu funkcji, jakie pełni magnez. To skarbnica wiedzy z zakresu medycyny naturalnej oraz najbardziej obszerne i najlepiej udokumentowane, oparte na badaniach naukowych źródło o niezliczonych zaletach magnezu.

Odpść się i weź magnez – pierwiastek niezbędny dla Twojego zdrowia

Czy wiesz, że u większości osób z syndromem stałego zmęczenia stan organizmu zdecydowanie się poprawia, gdy dochodzi do zastosowania odpowiedniej dawki magnezu. Ponadto niezwykle korzystnym działaniem ubocznym spożywania tego składnika przy skurczach mięśni okazuje się również eliminowanie depresji i neutralizowanie rozdrażnienia. Dodatkowo, pozytywne działanie magnezu wpływa także na odczuwanie intensywniejszej przyjemności seksualnej.

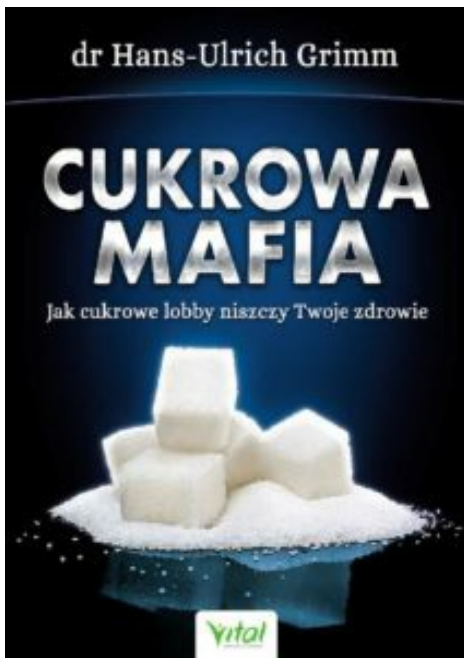
W jakich produktach znaleźć magnez?

Niniejszy przewodnik pozwoli Ci odkryć nowe, skuteczniejsze metody przyswajania magnezu oraz poznać oryginalny plan żywieniowy, a także pokarmy bogate w magnez. Dodatkowo dowiesz się dlaczego trzeba łączyć magnez z witaminą B, aby pozbyć się migren i jaki związek występuje pomiędzy magnezem a otyłością oraz jak uchronić się przed cukrzycą. Ponadto poznasz fundamentalne znaczenie tego pierwiastka w procesie obniżania cholesterolu, a także informacje jak ustrzec się przed udarem mózgu. W książce Autorka przedstawia również inne składniki odżywcze – w tym wapń – które potrzebują magnezu, aby działać efektywnie oraz witaminy i minerały leczące wraz z magnezem określone schorzenia.

Magnez i jego znaczenie dla zdrowia

W tej publikacji znajdziesz także najnowsze badania z zakresu nauki o odżywianiu, podkreślające wyjątkowy charakter i istotny wpływ tego minerału na Twój organizm.

Magnez pierwiastkiem życia



 pobierz fragment książki

Cukrowa mafia

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Garantiert gesundheitsgefährdend: Wie uns die Zucker-Mafia krank macht

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 **cukier**  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-17-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Niebezpieczeństwo jest bliżej, niż myślisz

Kiedy mówimy „biała śmierć”, często myślimy o narkotykach. Niewiele osób uświadamia sobie jednak fakt, że codziennie każdy z nas spożywa środek, który równie dobrze pasuje do powyższej definicji jak heroina czy kokaina.

Cukier jest wszędzie

Cukier, bo o nim mowa, zbiera śmiertelne żniwo na całym świecie. Jest to silny środek uzależniający. Badania wskazują, że już w łonie matki dzieci są od niego uzależniane. Choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, większość z nas zmuszona jest spożywać cukier także wbrew własnej woli. Przyjmujemy go w ukrytej formie, w produktach przemysłu spożywczego, które nie mają nic wspólnego ze słodzcami.

Konsekwencje spożywania cukru

Jak wykazują niezależne badania, coraz więcej osób cierpi z powodu chorób będących konsekwencją spożywania cukru. Poza cukrzycą, na leczenie której przeznaczane są coraz większe pieniądze, środek ten wpływa na występowanie nadwagi, otyłości, choroby Alzheimera i raka.

Działania ukrytego lobby

Dlaczego tak poważny problem jest pomijany w głównym nurcie informacyjnym? Czy cukrowe lobby trzyma w ręku polityków? W jaki sposób stymuluje się sprzedaż tego białego proszku, a w debacie publicznej umniejsza jego skutki uboczne? Hans-Ulrich Grimm jako pierwszy ujawnia skandaliczne związki pomiędzy państwową protekcją cukrowników i najważniejszymi chorobami cywilizacyjnymi. Ujawnia globalne powiązania biznesowe tego przemysłu, opowiada o cierpieniu ofiar oraz o tle i możliwościach rozwiązania cukrowego problemu.

Uwolnij się od „białej śmierci”.



 [pobierz fragment książki](#)

Zegar ciała

Lothar Ursinus

Tytuł oryginału: Die Organuhr - leicht erklärt: Grundzüge und Möglichkeiten

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

 [meridiany](#)

ISBN: 978-83-64278-20-4; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** II;

Czym jest biologiczny zegar ciała?

Określenie „zegar ciała” wywodzi się tradycyjnej medycyny chińskiej. To oznacza, że ludzkie ciało podlega dziennemu przebiegowi energii Qi w określonych systemach organów – meridianach. W ciągu doby każdy organ ma fazy najsilniejszej aktywności i odpoczynku. Wykorzystanie tej wiedzy pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Jeśli odczuwasz jakieś dolegliwości, które występują w określonych godzinach, mogą one wskazywać na zaburzenia w konkretnym organie. Dlatego ważne jest, aby nie zagłuszać objawów, na przykład tabletkami przeciwbólowymi, ale skupić się na ich rozpoznaniu. Dzięki temu znajdziesz przyczynę bólu i nie dopuścisz do rozwoju poważniejszej choroby.

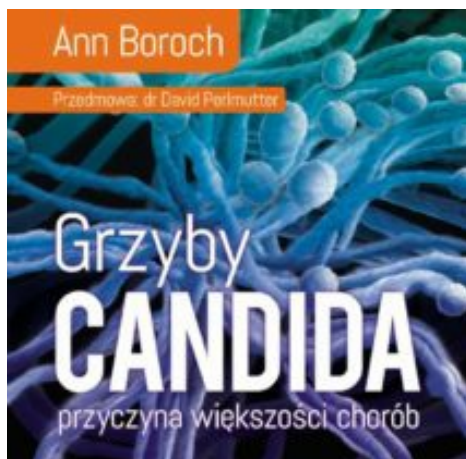
Zaskakujące powiązania

Nasze ciało informuje nas o dolegliwościach dopiero, gdy natura wykorzysta wszystkie zapasy energii. Na przykład ból mięśni karku wskazuje na nieprawidłową pracę wątroby. To zaburzenie spowodowane jest przez stres i zwiększenie negatywnych emocji, co w konsekwencji przekłada się na ból mięśni w okolicach karku. W takiej sytuacji, jeżeli wesprzesz wątrobę odpowiednią dietą lub herbatą ziołową, Twoje plecy odczują ulgę.

Poznaj nowy program uzdrawiania

Autor Lothar Ursinus jest naturopatą i prowadzi Centrum Medycyny Naturalnej w Hamburgu. Stworzył program uzdrawiania, dzięki któremu możliwa jest analiza symptomów choroby z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej, naturalnej i duchowej. Dzięki jego wskazówkom lepiej poznasz swój organizm, jego rytm, funkcje i sygnały, które wysyła. Tę wiedzę możesz wykorzystać do poprawy zdrowia i zwiększenia swojej wydajności.

Żyj zgodnie z rytmem ciała



Grzyby Candida – przyczyna większości chorób

Ann Boroch

Tytuł oryginału: The Candida Cure: Yeast, Fungus & Your Health - The 90-Day Program to Beat Candida & Restore Vibrant Health

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie candida grzybica mikrobiom **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-13-6; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** IV;



 pobierz fragment książki

Odzyskaj energię, witalność i doskonale zdrowie.

Współczesną ludzkość nęka wiele chorób. Coraz częściej słyszymy o przypadkach stwardnienia rozsianego czy hipoglikemii. Dzieci w coraz młodszy wiek mają problemy z nadwagą, a alergię wykrywa się u coraz większego odsetka noworodków. Poza problemami natury fizycznej wiele osób cierpi także z powodu depresji bądź też staje się ofiarami syndromu chronicznego zmęczenia. Zwiększa się również ilość ofiar autyzmu i osób cierpiących na toczeń. Rzadko kto zdaje sobie jednak sprawę, że wszystkie przytoczone powyżej dolegliwości, a także wiele innych schorzeń, może być wywołane przez grzyby Candida.

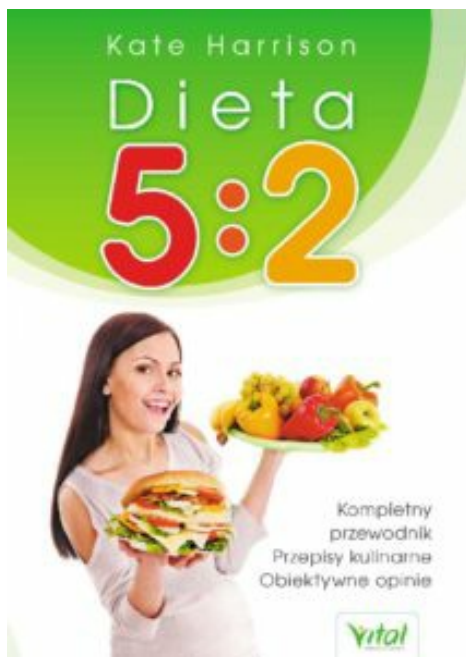
Żyjesz w stresie?

Ma je w swoich organizmach zdecydowana większość ludzkiej populacji. Problemy zdrowotne pojawiają się na skutek przerostu drożdżaków. Na szczęście już teraz każdy z nas może samodzielnie temu przeciwdziałać i usunąć powstałe z ich powodu problemy zdrowotne. Wszystko za sprawą opisanego w książce programu przeciwegrzybicznego o naukowo udowodnionej skuteczności. Został on opracowany przez Ann Boroch, certyfikowaną konsultantkę żywieniową i specjalistkę naturopatii.

Jak przygotować pyszne i zdrowe potrawy?

Dzięki tej książce dowiesz się, jakie posiłki powinieneś spożywać by zahamować i cofnąć rozwój grzybów Candida. Poznasz listę produktów, które powinny się znaleźć w Twoim prozdrowotnym menu oraz dowiesz się, jak z nich przyrządzić smaczne dania. Poznasz wszystkie choroby, na jakie naraża Cię obecność grzybów i nauczysz się bezbłędnie diagnozować już pierwsze ich objawy. Zabezpieczysz przed nimi nie tylko siebie, ale i swoich najbliższych.

Zamiast leczyć objawy, wyeliminuj przyczynę.



Dieta 5:2

Kate Harrison

Tytuł oryginału: The 5:2 Diet Book. Feast for 5 days a week and fast for just 2 to lose weight, boost your brain and transform your health

Zdrowie › choroby
Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › uroda
Dieta › odchudzanie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-12-9; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Dieta 5:2 dopasowana do Ciebie

Wyobraź sobie dietę, która przez większość czasu pozwala Ci jeść wszystko to, co najbardziej lubisz, a dodatkowo umożliwia skuteczne zrzucenie wagi. Dodatkowo daje trwałe efekty oraz zwiększa wydajność pracy mózgu i sprawność ciała. Oto dieta 5:2 – dieta dr. Mosleya, która obecnie bije rekordy popularności, zarówno w Polsce, jak i na świecie. Powstała w oparciu o badania przeprowadzone przez naukowców. Stwierdzili oni jednogłośnie, że krótkotrwałe posty-głodówki pozwalają skutecznie schudnąć i obniżyć poziom cholesterolu. Co w rezultacie pozwala zapobiegać wielu chorobom, m.in. wystąpienia nowotworów, chorób serca, cukrzycy i Alzheimer'a.

Dieta 5:2 – co i jak jeść?

Dieta dr. Mosleya jest przede wszystkim odpowiednia zarówno dla kobiet jak i mężczyzn. Dla tych, którzy nie stosowali dotąd żadnej diety oraz dla wszystkich tych, którzy próbowali już wszystkiego. Dieta, której będziesz chciał się trzymać już przez całe życie. Wystarczy, że przez 2 dni w tygodniu będziesz spożywał zaledwie 500- 600 kalorii, a przez 5 pozostałych jadt to, na co masz tylko ochotę. W związku z tym nie tylko schudniesz, ale jednocześnie zapobiegiesz nowotworom, chorobom serca, Alzheimerowi, cukrzycy i wielu innym. Wszystkie zaprezentowane w publikacji porady zostały osobiście sprawdzone przez Autorkę, która kiedyś zmagala się z efektem jo-jo. A dziś cieszy się doskonałą sylwetką i zdrowiem.

Na czym polega sukces diety 5:2?

Przytoczone w książce badania medyczne i psychologiczne, wyjaśniają dlaczego te 2 dni ograniczania się do spożywania 500-600 kalorii działają leczniczo na ciało i umysł. Znajdziesz tu także wskazówki jak przygotować się na dni postu i w jaki sposób utrzymać motywację. Autorka zachęca również do wspomaganie odchudzania poprzez ruch na świeżym powietrzu i stosowanie prostych ćwiczeń. W swoim bestsellerze przytacza historie wielu osób, które odniosły sukces i teraz dzielą się swoimi doświadczeniami. Ponieważ przyrządzanie posiłku, gdy ma się do dyspozycji zjedzenie zaledwie 500-600 kalorii może być nie lada wyzwaniem, Kate Harrison podaje Ci proste przepisy na dania i przekąski, które sam przygotujesz wedle własnego uznania, a które pozwolą skutecznie oszukać głód. Już wkrótce się przekonasz, że to najprostszy i najskuteczniej wspierający zdrowie program, zrzucania zbędnych kilogramów, jaki kiedykolwiek stosowałeś.

To dieta idealna dla Ciebie!



Czystek

dr Günter Harnisch

Tytuł oryginału: Cystus: Gesundheit und Schönheit aus der griechischen Wildpflanze

Dieta › superżywność
Terapie › zioła

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › długowieczność

herbaty ziołowe odporność suplementy diety

ISBN: 978-83-64278-11-2; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Czystek – przemijająca moda czy cudowny lek?

Współczesna nauka coraz częściej powraca do tradycji. Jak udowadniają wyniki najnowszych badań, brak niektórych schorzeń w dawnych czasach nie wynikał z braku możliwości zachorowania na nie, ale z obecności leków, i środków terapeutycznych przewyższających osiągnięcia współczesnej farmakologii. Jak to możliwe, że coś, co potrafiliśmy wyleczyć przed kilkoma czy kilkudziesięcioma stuleciami teraz stanowi dla nas problem? Powodem jest odwrócenie się od darów natury, takich jak czystek. Teraz jednak roślina ta jest coraz popularniejsza, a jej właściwości doceniają nie tylko pacjenci, ale również lekarze.

Najzdrowsza herbata świata – czystek

Już w czasach starożytnych ta grecka roślina była pozyskiwana jako osławiona żywica ladanum. Wtedy była zarezerwowana dla elity, a dzisiaj każdy może po nią sięgnąć. Jest to tym łatwiejsze, że czystek można wykorzystać na wiele sposobów, ale najprostszą i najskuteczniejszą formą jest zaparzenie herbaty z jego suszu. Kupisz go nie tylko w sklepach zielarskich, ale również w aptekach, co tylko potwierdza renomę, jaką czystek zaczął cieszyć się wśród zwolenników medycyny akademickiej.

Na co pomaga czystek?

Lecznicza siła czystka jest przydatna w przypadku grypy, przeziębienia i ostrego zapalenia migdałków. Można go z powodzeniem stosować przy różnego rodzaju stanach zapalnych. Blokuje także rozwój wszystkich infekcji wirusowych i bakteryjnych. Odrzuwa cały organizm i opóźnia procesy starzenia. Stanowi również skuteczny oręż przeciwko boreliozie czy nowotworom. Dzięki brakowi jakichkolwiek działań ubocznych mogą go przyjmować zarówno dzieci, jak i kobiety w ciąży oraz karmiące matki. Jest niezastąpiony w eliminowaniu różnego rodzaju niedoskonałości cery – od trądziku po atopowe zapalenie skóry. Dzięki bogactwu polifenoli jest prawdziwym źródłem młodości. Pomaga również na choroby żołądka i jelit, kandydozę oraz inne infekcje grzybicze. W tej książce znajdziesz pełne spektrum terapeutycznych właściwości czystka.

Czystek – zioło, które musisz znać!



 pobierz fragment książki

Zdrowe kości

lek. med. Jonathan V. Wright mgr Lara Pizzorno

Tytuł oryginału: Your Bones: How You Can Prevent Osteoporosis and Have Strong Bones for Life—Naturally

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



mięśnie stawy i kości

starzenie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-08-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 408; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

Komu grozi osteoporoza?

Co czwarta kobieta po pięćdziesiątym roku życia ma objawy osteoporozy. Choroba ta dotyka również mężczyzn. Jest przyczyną uporczywego bólu i wielu trudnych złamań, do których zalicza się niebezpieczne złamanie kości biodrowej.

Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia

Autorka, dyplomowana masażystka, sama usłyszała diagnozę – osteoporoza. Teraz cieszy się wspaniałym zdrowiem i dzieli się z Tobą swoim doświadczeniem. Książka ta jest wynikiem jej wieloletnich badań nad przyczynami powstawania oraz sposobami leczenia tej choroby. Wyjaśnia czym jest osteoporoza i podpowiada jak samemu sprawdzić czy jest się w grupie podwyższonego ryzyka. Analizuje metody leczenia jakie proponuje medycyna konwencjonalna. Opierając się na najnowszych badaniach naukowych, szczegółowo opisuje działanie leków oraz ich skutki uboczne, o których możesz jeszcze nie wiedzieć.

Jakie są przyczyny tej choroby?

Podstawową przyczyną powstawania osteoporozy jest niedobór witamin, minerałów i niewłaściwa dieta. Na utratę masy kostnej duży wpływ mają również hormony. Lektura ta udzieli Ci odpowiedzi na pytanie czego naprawdę potrzebują Twoje kości, aby były mocne. Nie ma jednej recepty dla wszystkich, dlatego program jest ułożony tak, aby każdy indywidualnie mógł skomponować odpowiednią dietę dla siebie. Poznasz zasady bioidentycznej hormonalnej terapii zastępczej odbudowującej kości oraz szczegółowy program ćwiczeń, który będzie miał wpływ na ich wzmocnienie.

Wygraj z osteoporozą!



 pobierz fragment książki

Obniż swoje ciśnienie – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie

dr Janet Bond Brill

Tytuł oryginału: Blood Pressure Down: The 10-Step Plan to Lower Your Blood Pressure in 4 Weeks--Without Prescription Drugs

 Zdrowie › stres
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

 układ krążenia  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-09-9; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 344; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Co trzecia osoba jest zagrożona

Jak donoszą raporty Światowej Organizacji Zdrowia, problemy z nadciśnieniem dotyczą co trzeciego mieszkańca Ziemi. W jeden rok przyczynia się ono do śmierci ponad siedmiu milionów ludzi stając się tym samym liderem klasyfikacji zabójczych chorób. Co sprawia, że jest ono tak niebezpieczne i jak się przed nim zabezpieczyć? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce.

Zwalcz szkodliwe zmiany, zanim będzie za późno

Rozwój choroby nadciśnieniowej przebiega z reguły bezobjawowo. Możesz przez lata nie zauważyć żadnych oznak zmian w swoim ciele ani nie doświadczyć choćby minimalnego dyskomfortu. Niestety sama choroba prowadzi do bardzo poważnych konsekwencji, takich jak udar, pęknięcie lub niebezpieczne poszerzenie naczyń krwionośnych, choroby nerek czy zawał serca. Nie musisz jednak beczynnie czekać na wyrok. Możesz już dzisiaj cofnąć zmiany spowodowane dotychczasowym działaniem podwyższonego ciśnienia krwi oraz zapobiec nawrotom choroby w przyszłości. Wszystko za sprawą porad dr Janet Bond Brill – autorki przełomowych książek dotyczących zwalczania chorób układu krążenia oraz wdrażania zdrowego stylu życia.

Obniż ciśnienie bez leków!

Ujawnia ona, jak wyeliminować nadciśnienie w zaledwie cztery tygodnie. Przydatnym do tego celu okaże się dziesięciokrokowy program skutecznego obniżania ciśnienia krwi bez stosowania jakichkolwiek leków. Z tej książki dowiesz się, w jaki sposób pomoże Ci włączenie do diety produktów takich jak szpinak, banany czy jogurty. Poznasz również proste ćwiczenia fizyczne i samodzielnie zredukujesz wpływ stresu na swój organizm. Obniżenie ciśnienia ułatwi Ci także szereg sprawdzonych przepisów na smaczne i zdrowe potrawy.

Czas skorzystać z fachowej wiedzy!



 pobierz fragment książki

Cud oleju palmowego

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Palm Oil Miracle

 Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia

 olej roślinny  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-04-4; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Olej palmowy – naturalne panaceum

Czy wiesz, że olej palmowy jest stosowany od tysięcy lat w celu poprawy zdrowia, urody oraz samopoczucia? To bogactwo witamin A, E, K oraz koenzymu Q10, który między innymi korzystnie wpływa na skórę. Dowiesz się czym jest rafinowany i nierafinowany olej palmowy. Poznasz podstawowe różnice między nimi i dowiesz się jak poprawnie używać obu wariantów w codziennej diecie. Dzięki tej książce poznasz jego wszystkie lecznicze właściwości i odkryjesz jak w łatwy sposób korzystać z jego pomocy.

Skuteczne przeciwdziałanie chorób

Dzięki dużej zawartości składników odżywczych skutecznie przeciwdziała chorobom zagrażającym Twojemu życiu. Codzienne zastosowanie oleju palmowego wyeliminuje ryzyko chorób serca, wątroby, nowotworów czy dolegliwości neurodegeneracyjnych. Dodatkowo poprawia krążenie, hamuje procesy starzenia się, dba o zęby i kości oraz usprawnia wzrok. Wysoka zawartość tokotrienoli stabilizuje komórki i tkanki oraz wzmacnia układ autoimmunologiczny. Chroni przed zaburzeniami psychicznymi i obniża poziom złego cholesterolu oraz wspomaga zdrowe funkcjonowanie płuc. Stosując się do porad zawartych w książce zapewnisz sobie długie i pozbawione chorób życie. Autorem publikacji jest dr Bruce Fife, który jest znanym ekspertem w dziedzinie zdrowego odżywiania. Jako pierwszy usystematyzował wyniki badań nad leczniczymi właściwościami z pozoru zwyczajnych roślin w tym oleju palmowego czy orzecha kokosowego.

Olej palmowy od kuchni

Istnieje wiele rodzajów oleju palmowego, a dzięki tej publikacji wybierzesz ten, który najbardziej odpowiada Twoim oczekiwaniom. Wszystkie charakteryzują się wyjątkowym smakiem i zapachem. Można stosować je jako zamiennik tradycyjnego oleju, dbając tym samym o swoją dietę i szczupłą sylwetkę. Książka oferuje również szereg przepisów kulinarnych wywodzących się z różnych części świata. Zapoznasz się z kuchnią malezyjską, brazylijską czy afrykańską, która oparta jest w głównej mierze na oleju palmowym. Zacznij swoją przygodę z kulinarnymi nowościami i zaskocz smakiem siebie i swoich bliskich.

Sięgnij po olej palmowy i obierz kurs na zdrowie



↓ pobierz fragment książki

Uzdrowiająca moc octu

Cal Orey

Tytuł oryginału: The Healing Powers of Vinegar: A Complete Guide to Nature's Most Remarkable Remedy

Zdrowie › uroda
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-00-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

Skarb znany od niepamiętnych czasów

Wszelkie zastosowania octu są znane i cenione od wieków. Dawniej wierzono, a obecnie potwierdzono badaniami naukowymi, że zarówno ocet jabłkowy jak i czerwony ocet winny są w stanie pokonać choroby i wydłużyć Twoje życie. Ocet winny likwiduje niebezpieczne bakterie obecne w pożywieniu, wspomaga procesy trawienne, chroni przed infekcjami ale też wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego i zwalcza wirusy.

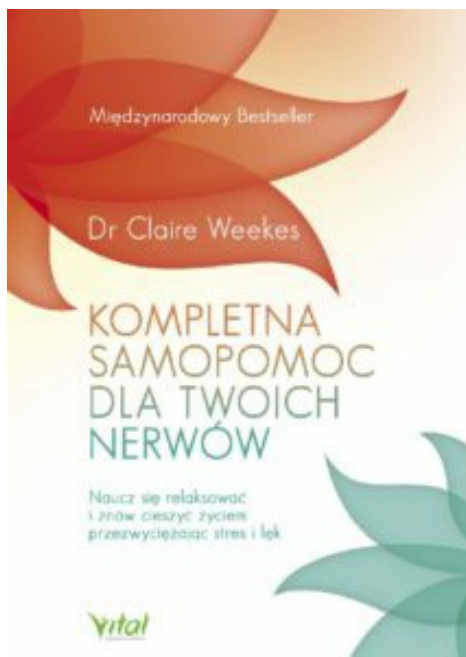
Niezwykłe właściwości octu

Największą zaletą czerwonego octu winnego są zawarte w nim flawonoidy, które pomagają zapobiegać wysokiemu ciśnieniu krwi, udarom i zawałom serca. W połączeniu z przeciwutleniaczami zawartymi w warzywach ocet może leczyć nowotwory. Ponadto jeśli dodasz go do zdrowej żywności, Twoje szanse na długowieczność znacznie wzrosną. Ocet winny znalazł się na liście „żywności funkcjonalnej” czyli jest uznany jako produkt odżywczy i zapobiegający chorobom.

Wyeliminuj choroby i odzyskaj piękną cerę

Autorka prezentuje wiele współcześnie uznanych właściwości octu zwanego eliksirem życia. Zastosuj 7-dniową dietę oczyszczającą organizm, dzięki której pozbędziesz się toksyn i poczujesz się lepiej. Przygotuj dania według przepisów autorki, a z łatwością pozbędziesz się największych zagrożeń współczesnego świata, jakimi są choroby serca i nowotwór. Można go również używać jako kosmetyk, który zadba o ochronę i piękny wygląd Twojej skóry. Czasu nie da się oszukać ale można go przeciągnąć na swoją stronę, aby zawsze cieszyć się dobrym samopoczuciem i wyglądać młodo.

Ocet winny – eliksir zdrowia, piękna i długowieczności



 [pobierz fragment książki](#)

Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów

dr Claire Weekes

Tytuł oryginału: Complete self help for your nerves. Learn to relax and enjoy life again by overcoming stress and fear

 Zdrowie › depresja
Zdrowie › choroby

Zdrowie › stres

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-591-6; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 252; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** II;

Stres – sprawca wielu chorób

Stres jest nieodzownym elementem naszego życia. Występuje w pracy, szkole i domu – jest wszechobecny. Towarzyszy nam bez względu na płeć czy wiek. Czasami wywołuje bóle brzucha, pocenie się rąk czy też nagłą gorączkę. Bagatelizowany może doprowadzić do poważnych konsekwencji, głównie zdrowotnych. Jest sprawcą coraz częściej występującego załamania nerwowego, popularnie zwanej nerwicy. Teraz i Ty możesz poradzić sobie z nerwami dzięki autorce tej książki.

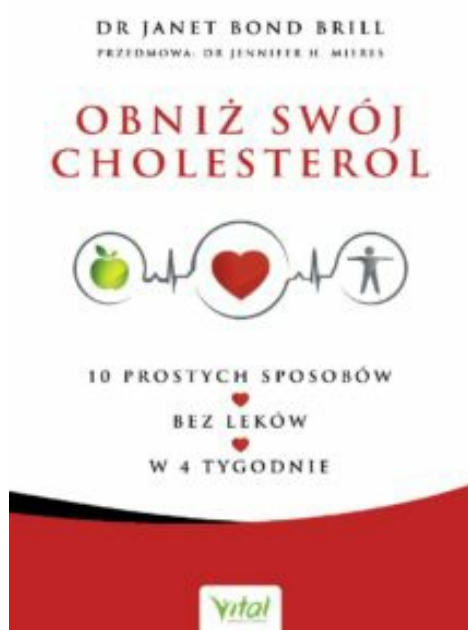
Autorska metoda do odzyskania kontroli nad stresem

Dr Claire Weekes to znana na całym świecie specjalistka zajmująca się dolegliwościami o podłożu nerwowym. Dzięki swojej autorskiej metodzie pozwalającej odzyskać kontrolę nad stanem umysłu, zdobyła wielkie uznanie i została nominowana do Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny. Jako pierwsza kobieta, uzyskała tytuł Doctor of Science na Uniwersytecie w Sydney w Australii. Jej metoda jest obecnie zalecana przez lekarzy i stosowana w ośrodkach zdrowia na całym świecie.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o chorobach nerwowych

Ten przewodnik oferuje najbardziej wszechstronne źródło informacji na temat różnych rodzajów chorób o podłożu nerwowym. W książce autorka podaje przyczyny, etapy rozwoju i sposoby leczenia dolegliwości oddziałujących na nasze nerwy. Dzięki dr Weekes poznasz najskuteczniejsze techniki samopomocy oraz dowiesz się jak korzystać z autoterapii. Pomoże Ci to samodzielnie rozpoznać potencjalne zagrożenia i im zapobiec. Zaczyniesz cieszyć się życiem, nie odczuwając już więcej lęku i strachu. Weź sprawy w swoje ręce zanim zagrozi Ci nerwica, depresja czy załamanie nerwowe.

Czas ukoić swoje nerwy.



 pobierz fragment książki

Obniż swój cholesterol – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie

dr Janet Bond Brill

Tytuł oryginału: Cholesterol Down: Ten Simple Steps to Lower Your Cholesterol in Four Weeks--Without Prescription Drugs

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 cholesterol  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-592-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 356; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Problem większości Polaków

Zewsząd atakują nas informacje dotyczące cholesterolu i chorób układu krążenia. Kampanie społeczne, reportaże i statystyki nie pozostawiają złudzeń – jest to poważny problem, który większość Polaków bagatelizuje. Często dopiero w wyniku poważnej choroby zaczynamy myśleć o stanie naszego układu krążenia. Wtedy jest już często za późno na naprawienie powstałych szkód. Teraz możesz jednak zarówno zapobiegać chorobom układu krążenia, jak i je skutecznie leczyć. Wszystko dzięki przełomowej publikacji.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o cholesterolu

Jej Autorka jest nie tylko bestsellerową pisarką, ale i jednym z najbardziej rozpoznawalnych na świecie ekspertów z dziedziny zapobiegania chorobom serca. W jej pierwszej na polskim rynku publikacji znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat cholesterolu i LDL oraz dowiesz się, jak utrzymać właściwą ilość tych substancji w swoim ciele. Wszystko dzięki dziesięciu prostym lecz w stu procentach skutecznym zmianom w jadłospisie i stylu życia. Dzięki nim w zaledwie cztery tygodnie doprowadzisz swoje ciało do właściwego stanu i jednocześnie zminimalizujesz ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Nauczysz się także przeprowadzać kompleksową diagnozę stanu zdrowia w domowym zaciszu.

Obniż cholesterol w prosty i skuteczny sposób

Sprawdź, jak dużo zyskasz sięgając po produkty pełnoziarniste oraz jak wiele korzyści przyniesie Ci krótki spacer. Te oraz kilka innych niewielkich działań sprawia, że unikniesz chorób będących najczęstszą przyczyną zgonów w Europie.

Obniżanie cholesterolu nigdy nie było równie łatwe!



Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: The Amazing Liver & Gallbladder Flush

Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie wątroby

kamienie żółciowe zdrowa wątroba **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-587-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: VI;

 pobierz fragment książki

Bardzo częsta przypadłość

Chociaż możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, najpowszechniejszą, aczkolwiek rzadko dostrzeganą przyczyną chorób są kamienie żółciowe zatykające wątrobę. Rocznie dopadają one 20 milionów ludzi tylko w Stanach Zjednoczonych. Lekarze często zalecają w takiej sytuacji wycięcie woreczka żółciowego, co jest działaniem eliminującym objawy, ale nie przyczynę choroby.

Chora wątroba, chory organizm

Andreas Moritz to ekspert z dziedziny medycyny naturalnej, Ajurwedy, irydologii, Shiatsu oraz medycyny wibracyjnej, który znalazł powiązanie pomiędzy stanem wątroby człowieka, a prawdopodobieństwem wystąpienia u niego przewlekłych chorób, takich jak schorzenia serca, zapalenie stawów, SM, nowotwory czy cukrzyca. Dzięki swojemu odkryciu opisanemu w tej książce dotychczas udało mu się już odmienić życie dziesiątek tysięcy ludzi na całym świecie.

Wylecz się z kamieni żółciowych

Czas, byś i Ty poznał przyczynę powstawania kamieni żółciowych obecnych w wątrobie i w pęcherzyku żółciowym oraz powód, dla którego mogą one odpowiadać za większość współczesnych chorób. Dowiesz się, jak je zdiagnozować i bezboleśnie usunąć samemu w zaciszu własnego domu. Autor daje ponadto praktyczne wskazówki dotyczące zapobiegania tworzeniu się nowych kamieni żółciowych. Skorzystanie z jego sugestii nic Cię nie kosztuje, a pozwala uniknąć wizyt u lekarzy, kosztownych terapii czy nawet hospitalizacji.

Dołącz do grona osób, które podarowały sobie prezent w postaci witalności i dobrego samopoczucia.

Oczyszczona wątroba gwarancją zdrowia



 pobierz fragment książki

Witamina B17 lekarstwo na raka

Peter Kern

Tytuł oryginału: Krebs bekämpfen mit Vitamin B17. Vorbeugen und Heilen mit Nitrilen aus Aprikosenkernen

 Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy

 nowotwór  suplementy diety  **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-34-1; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 164; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

Rak może być uleczalny

Liczba zachorowań na nowotwory nieustannie wzrasta. Pomimo wielu badań i postępu medycyny nadal zdajemy się być bezsilni wobec tej groźnej choroby. Mówi się o niej coraz częściej i głośniej. Co jeśli lek na raka został już dawno odkryty i jest dostępny dla każdego? W dodatku jest niezwykle tani i w pełni naturalny?

Czy wiesz, co jest przyczyną powstawania raka?

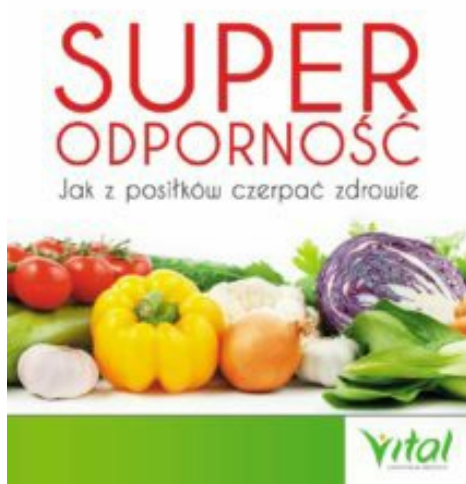
Już w latach 50-tych amerykańscy lekarze z dr. Ernstem Krebsem na czele odkryli, że rak jest chorobą wynikającą z niedoboru witaminy B17 (znanej również jako amigdalina, amygdalina, laetrile, letril). Jest ona dostępna w naszym środowisku i znajduje się m.in. w pestkach moreli, brzoskwiń, śliwek czy wiśni.

Sam możesz zapobiec rozwojowi raka

Peter Kern jest terapeutą medycyny naturalnej. Specjalizuje się w problematyce zatruc metalami ciężkimi oraz w naturalnych metodach leczenia chorób nowotworowych. W tym przewodniku, który jest poradnikiem pacjenta zamieścił wszystko na temat witaminy B17 i jej praktycznego zastosowania. Znajdziesz w nim m.in. zalecenia dietetyczne, jak również listę odpowiednich produktów zawierających najwyższe stężenie amigdaliny. Książka wyjaśnia nie tylko jak witamina B17 leczy raka, ale również w jaki sposób możesz mu zapobiec.

Do tego cudownego leku coraz bardziej przekonują się środowiska lekarskie, którym przez lata trudno było zaakceptować, iż panaceum, którego tak długo poszukiwali istniało przez cały czas w naturalnej formie. Wielu z nich już dziś poleca je swoim pacjentom.

Wylecz raka z pomocą witaminy B17.



 [pobierz fragment książki](#)

Superodporność

dr Joel Fuhrman

Tytuł oryginału: Super Immunity: The Essential Nutrition Guide for Boosting Your Body's Defenses to Live Longer, Stronger, and Disease Free

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 [odporność](#)

ISBN: 978-83-8168-517-7; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** V - dodruk;

Dlaczego chorujesz?

Dlaczego niektórzy z nas chorują częściej niż inni? Czy jesteśmy skazani na zachorowanie, jeśli nasi współpracownicy lub rodzina są chorzy? W czym tkwi sekret zachowania zdrowia?

Możesz uodpornić się na grypę i przeziębienie

Dr Joel Fuhrman – dyplomowany lekarz, czołowy ekspert profilaktyki i odwracania procesów chorobowych – prezentuje wszechstronny, wyczerpujący przewodnik osiągnięcia doskonałego zdrowia. Wyjaśnia nam jednocześnie w jaki sposób możemy stać się prawie całkowicie odporni na przeziębienia, grypę i inne infekcje.

Dobrze skomponuj swój jadłospis i zyskaj zdrowie

Dowody na skuteczność terapii opracowanej przez Autora są niepodważalne. Nauka o żywieniu dokonała fenomenalnych postępów i odkryć na przestrzeni ostatnich lat. Już dziś możemy z nich skorzystać i wzmocnić układ odpornościowy by chronił nasze ciało przed każdą chorobą – od powszechnego przeziębienia po nowotwór. Kluczem do uzyskania takich efektów są niewielkie zmiany w jadłospisie.

Wykorzystaj 80 sprawdzonych przepisów

To niewłaściwe wybory żywieniowe sprawiają, że zapadamy na choroby, skraca się długość naszego życia oraz wydajemy fortunę na wizyty u lekarzy, pobyty w szpitalach i realizację recept. Tymczasem wystarczy tylko lekko zmodyfikować sposób, w jaki się odżywiamy, by zapewnić organizmowi setki najważniejszych składników, które odpowiadają za budowanie odporności. Te zmiany będą nie tylko skuteczne, ale i przyjemne – wszystko za sprawą ponad osiemdziesięciu znakomych przepisów sprawdzonych przez Autora książki.

Od teraz każdy posiłek będzie dosłownie „na zdrowie”!



 [pobierz fragment książki](#)

Chroń i lecz swoje serce

dr Caldwell B. Esselstyn Jr

Tytuł oryginału: Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

 układ krążenia  zdrowe serce  **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-556-5; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 308; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: II;

I Ty możesz być zagrożony

Choroby serca czyhają na każdego z nas. Normą stało się to, że zapadają na nie coraz młodsze osoby. Takiemu stanowi rzeczy sprzyja nie tylko niewłaściwa dieta, ale również coraz bardziej przepełnione stresem tempo życia. Nigdy nie jest jednak za późno (ani za wcześnie), by zadbać o swój układ krążenia.

Skomponuj swój zdrowy jadłospis

Pomocne będą wskazówki niekwestionowanego autorytetu medycznego, który opublikował książkę opartą na doświadczeniach własnych pacjentów. Badania doktora Esselstyna są jednymi z najskrupulatniej przeprowadzonych dochodzeń medycznych, jakich podjęto się w ostatnim stuleciu. Udowadniają one, że zmiany w diecie (i tylko one) radykalnie zmniejszają tempo starzenia się tętnic i poprawiają ich kondycję. Okazało się, że postęp nawet najostrzejszej i rozwijającej się od wielu lat postaci choroby wieńcowej może zostać odwrócony przez wprowadzenie zmian do jadłospisu i stylu życia. Jeśli zastosujesz program żywieniowy zaprezentowany w tej publikacji, staniesz się praktycznie odporny na zawały serca.

Możesz oszukać śmierć

Udowodnili to dobitnie pacjenci doktora Esselstyna, którym już dwadzieścia lat temu zakomunikowano, że nie przeżyją nawet roku. Dzisiaj są oni w pełni zdrowi, a stanu układu krążenia mogą im pozazdrościć dużo młodsze osoby. Teraz również Ty możesz wykorzystać podane w książce przepisy kulinarne, które pozwoliły tym ludziom oszukać śmierć.

Żyj z sercem!