



GWARANCJA ZDROWIA

# KATALOG

TEMATYKA

Medycyna Naturalna

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

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

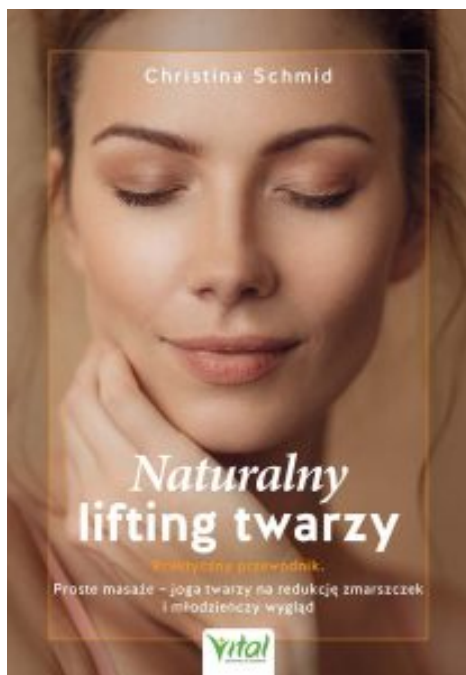
## Spis treści

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Naturalny lifting twarzy – praktyczny przewodnik                                                          | 5  |
| Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik                                                        | 8  |
| Odmladzające masaże twarzy                                                                                | 9  |
| Osteopatia w praktyce                                                                                     | 11 |
| Nowa moksoterapia w praktyce                                                                              | 12 |
| Masaż narządów wewnętrznych                                                                               | 13 |
| Joga dłoni i nadgarstków                                                                                  | 14 |
| Osteopatia i joga w samoleczeniu                                                                          | 16 |
| Naturalne uzdrawianie olejkami CBD                                                                        | 18 |
| Zdrowy układ limfatyczny – pomoc przy każdym schorzeniu                                                   | 19 |
| Osteopatia w domu                                                                                         | 20 |
| Mięśniaki macicy – diagnoza i samodzielne leczenie                                                        | 21 |
| Kinezyjologia stosowana                                                                                   | 23 |
| Choroby przewlekłe – diagnoza i naturalne leczenie                                                        | 24 |
| Apteczka olejków eterycznych                                                                              | 25 |
| Krótki kurs Tradycyjnej Medycyny Chińskiej                                                                | 27 |
| Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii                                                              | 28 |
| Usuwanie bólu stawów i kręgosłupa zgodnie z Tradycyjną Medycyną Alpejską                                  | 29 |
| Skuteczna regeneracja układu odpornościowego                                                              | 30 |
| Masaż dla par                                                                                             | 31 |
| Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii                                                          | 33 |
| Detoks stawów                                                                                             | 35 |
| Zdrowa prostata                                                                                           | 36 |
| Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie                                                                   | 37 |
| Akupresura bez tajemnic                                                                                   | 39 |
| Masaż rolujący powięzi według metody Liebschera & Bracht                                                  | 40 |
| Jin Shin Jyutsu – japońska technika uzdrawiania dotykiem                                                  | 42 |
| Endometrioza – pokonaj objawy i chorobę dzięki właściwemu leczeniu                                        | 44 |
| Najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki                                                             | 47 |
| Zioła w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej                                                                   | 52 |
| Samodzielny masaż na bóle stawów i mięśni                                                                 | 54 |
| Masaż chiński Tui-Na dla początkujących                                                                   | 55 |
| Akupresura – prosta i skuteczna metoda uzdrawiania                                                        | 56 |
| Wzmocnij swoje powięzi                                                                                    | 57 |
| Lipodemia                                                                                                 | 59 |
| Ajurweda dla początkujących                                                                               | 61 |
| 50 najpopularniejszych roślin dziko rosnących                                                             | 63 |
| Emocje w walce z rakiem: jak zbudować i wykorzystać swoją siłę emocjonalną, aby wygrać walkę z nowotworem | 65 |
| Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach                                                    | 66 |
| Skuteczne uzdrawianie tarczycy zgodnie z ajurwedą                                                         | 67 |
| Aromaterapia praktyczna                                                                                   | 69 |
| Uzdrawiająca moc muzyki                                                                                   | 70 |
| Olejki eteryczne w diecie                                                                                 | 71 |
| Ajurweda – medycyna indyjska                                                                              | 73 |
| Lecznicza moc drzew                                                                                       | 74 |
| Skutecznie pokonaj przewlekły ból                                                                         | 76 |

|                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kuchnia według zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej                                                           | 77  |
| Akupunktura oka według profesora Johna Boela                                                                  | 78  |
| Osteoartroza                                                                                                  | 79  |
| Ty też możesz pokonać raka                                                                                    | 80  |
| Masaż bańką chińską                                                                                           | 81  |
| Choroby wypisane na twarzy                                                                                    | 83  |
| Pleśń – ukryta przyczyna chorób                                                                               | 85  |
| Wolni od toksyn                                                                                               | 86  |
| Akupunktura od A do Z                                                                                         | 87  |
| Terapia Bowena                                                                                                | 89  |
| Układ limfatyczny i skóra – medycyna holistyczna tom XII                                                      | 90  |
| Techniki stawiania baniek w powszechnych dolegliwościach                                                      | 92  |
| Ashtanga – dynamiczna odmiana jogi                                                                            | 94  |
| Układ ruchu – medycyna holistyczna tom XI                                                                     | 95  |
| Aromaterapia dla każdego                                                                                      | 97  |
| Tantryczny masaż lingam                                                                                       | 98  |
| 6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych                                                    | 99  |
| Ajurveda – 10 kluczowych nawyków, które sprawią, że Twoje ciało i życie rozkwitną                             | 100 |
| Zmysły – medycyna holistyczna tom X                                                                           | 102 |
| Masaż twarzy bańkami                                                                                          | 104 |
| Układ nerwowy – medycyna holistyczna tom IX                                                                   | 106 |
| Tantryczny masaż yoni                                                                                         | 108 |
| Borelioza a medycyna alternatywna                                                                             | 109 |
| Kuchnia Pięciu Przemian dla początkujących                                                                    | 111 |
| Układ rozrodczy – medycyna holistyczna tom VIII                                                               | 112 |
| Najprostsza, miękka terapia manualna kręgosłupa dla początkujących                                            | 114 |
| Klasyczne i nowoczesne techniki masażu                                                                        | 115 |
| Jak pozbyć się chronicznego bólu barku                                                                        | 116 |
| Układ hormonalny – medycyna holistyczna tom VII                                                               | 117 |
| Zegar dobowej aktywności narządów według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej                                       | 119 |
| Elektroakupunktura do użytku domowego i praktyki terapeutycznej                                               | 121 |
| Układ krążenia – medycyna holistyczna tom VI                                                                  | 123 |
| Choroby autoimmunologiczne – holistyczne uzdrawianie                                                          | 125 |
| Nerki i pęcherz – medycyna holistyczna tom V                                                                  | 127 |
| Tradycyjna Medycyna Chińska na co dzień                                                                       | 129 |
| Oczyszczanie limfy                                                                                            | 131 |
| Układ oddechowy – medycyna holistyczna tom IV                                                                 | 133 |
| Zrób swoje mydło                                                                                              | 135 |
| Adaptogeny od A do Z                                                                                          | 136 |
| Oczyść swój organizm z toksyn i pasożytów                                                                     | 138 |
| Ajurveda – kompletna recepta na optymalizację zdrowia, zapobieganie chorobom i życie z radością i witalnością | 139 |
| Głęboki masaż mobilizacyjno-powięziowy kręgosłupa                                                             | 140 |
| Wątroba i pęcherzyk żółciowy – medycyna holistyczna tom II                                                    | 141 |
| Ćwiczenia osteopatyczne, dzięki którym samodzielnie usuniesz ból, blokady, napięcia i uzdrowisz powięzi       | 143 |
| Czosnek na straży zdrowia                                                                                     | 144 |
| Krew – medycyna holistyczna tom I                                                                             | 145 |
| Najskuteczniejsze terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej                                                      | 147 |
| Etniczna apteka                                                                                               | 148 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Olejki eteryczne i aromaterapia .....                                    | 149 |
| Cztery proste masaże .....                                               | 151 |
| Naturalne techniki przywracania zdrowia .....                            | 152 |
| Tybetańska Księga Zdrowia .....                                          | 154 |
| Jod – nowo odkryte zastosowanie w terapiach chorób cywilizacyjnych ..... | 156 |
| Mit cellulitu .....                                                      | 157 |
| Smoothie z jadalnych roślin dziko rosnących .....                        | 158 |
| Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający .....                               | 159 |
| Ajurwedyjskie przepisy z lokalnych produktów .....                       | 160 |
| Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania .....                         | 161 |
| Syberyjskie orzeszki cedrowe .....                                       | 163 |
| Holistyczna medycyna chińska na co dzień .....                           | 164 |
| Alchemia ziół i przypraw .....                                           | 165 |
| Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu .....                   | 166 |
| Sekrety urody japońskich kobiet .....                                    | 167 |
| Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców .....                | 168 |
| Pozbądź się chorób skóry .....                                           | 169 |
| Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych .....                      | 170 |
| Cała prawda o raku .....                                                 | 171 |
| Ajurwedyjski detoks .....                                                | 173 |
| Lecnicze rośliny dziko rosnące .....                                     | 174 |
| Tradycyjna Medycyna Chińska .....                                        | 175 |
| Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej .....         | 176 |
| Żywność fermentowana i probiotyczna .....                                | 177 |
| Refleksologia w praktyce .....                                           | 178 |
| Samodzielne usuwanie bólu .....                                          | 179 |
| Noni .....                                                               | 180 |
| Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych .....                | 181 |
| Masaż tantryczny .....                                                   | 182 |
| Konopie – cud natury .....                                               | 183 |
| Co mówi Twoja krew .....                                                 | 184 |
| Dieta według Pięciu Przemian .....                                       | 185 |
| Pięć Przemian na polskim stole .....                                     | 186 |
| Szczepienia pełne kłamstw .....                                          | 187 |
| Chińskie ćwiczenia uzdrawiające .....                                    | 188 |
| Akupunktura .....                                                        | 189 |
| Vademecum naturalnego zdrowia .....                                      | 190 |
| Jadalne rośliny dziko rosnące .....                                      | 191 |
| Sól .....                                                                | 192 |
| Płukanie ust olejem .....                                                | 193 |
| Terapia czaszkowo-krzyżowa .....                                         | 194 |
| Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian .....                        | 195 |
| Medycyna funkcjonalna – terapie przyszłości .....                        | 196 |
| Medyczna marihuana – praktyczne zastosowanie .....                       | 197 |
| Koniec problemów z tarczycą .....                                        | 198 |
| 7 podstawowych kroków do pokonania raka piersi .....                     | 199 |
| Różeniec górski – złoty korzeń .....                                     | 200 |
| Kompendium zdrowego odżywiania .....                                     | 202 |

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Premenopauza – praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia . . . . .   | 204 |
| Zdrowa i naturalna suplementacja . . . . .                                         | 206 |
| Sekret długowiecznych Chińczyków . . . . .                                         | 207 |
| Odżywianie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej . . . . .                         | 208 |
| Matcha – cudowna herbata . . . . .                                                 | 209 |
| Kokosowe terapie . . . . .                                                         | 210 |
| 10 zasad zdrowego odżywiania w oparciu o najnowsze badania naukowe . . . . .       | 211 |
| Program uzdrawiający układ odpornościowy . . . . .                                 | 212 |
| Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie . . . . .                   | 213 |
| Superodżywianie . . . . .                                                          | 214 |
| Złoto koloidalne . . . . .                                                         | 215 |
| Imbir . . . . .                                                                    | 216 |
| Uzdrawiająca moc lasu . . . . .                                                    | 217 |
| Kryzys ozdowieńczy . . . . .                                                       | 218 |
| Jiaogulan – chińskie zioło nieśmiertelności . . . . .                              | 219 |
| Naturalne metody na zdrowe zęby . . . . .                                          | 220 |
| Kombucha – cudowny grzyb herbaciany o leczniczych właściwościach . . . . .         | 221 |
| Masaż – uzdrawiający dotyk . . . . .                                               | 222 |
| 8 kroków do pozbycia się bólu pleców . . . . .                                     | 223 |
| Zegar ciała . . . . .                                                              | 224 |
| Czystek . . . . .                                                                  | 225 |
| Zdrowe kości . . . . .                                                             | 226 |
| Uzdrawiająca moc octu . . . . .                                                    | 227 |
| Obniż swój cholesterol – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie . . . . . | 228 |



## Naturalny lifting twarzy – praktyczny przewodnik

Christina Schmid

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



ebooki



zapowiedź

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

### Naturalny lifting twarzy – praktyczny przewodnik

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

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

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

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

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

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

### Masaż twarzy na zmarszczki i nie tylko

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

### Masaż twarzy krok po kroku – to naprawdę proste!

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





#### BRWI ANGELINY JOLIE

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

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

<zdjęcie ze środka str. 43>

#### Naturalny lifting twarzy – poznaj jego zalety

Co możesz osiągnąć dzięki naturalnemu liftingowi twarzy:

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

#### Odmladzający masaż twarzy – najczęściej zadawane pytania

##### MOŻE JESTEM JUŻ ZA PÓŹNO NA STOSOWANIE TYCH METOD?

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

##### JAK SZYBKO WIDAĆ PIERWSZE EFEKTY MASAŻU TWARZY?

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

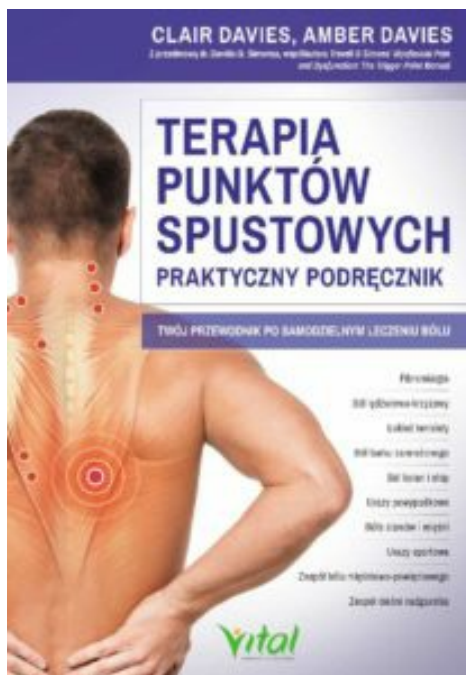
##### CZY MIMO TRĄDZIKU MOGĘ STOSOWAĆ GUA SHA I BAŃKI NA TWARZ?

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

#### Postaw na naturalny lifting twarzy!







 [pobierz fragment książki](#)

# Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik

Amber Davies Clair Davies

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

 [Terapie › masaż](#)

[Zdrowie › choroby](#)

 [ból](#) [masaż powięzi](#) [mięśnie stawy i kości](#)

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

## Skuteczne leczenie bólu to masaż punktów spustowych

Silny ból mięśni może pojawić się nagle, być związany z brakiem lub nadmiarem aktywności fizycznej lub objawem choroby. Potrafi niezwykle utrudnić codzienne funkcjonowanie i obniżyć jakość życia. W takiej sytuacji myślisz jedynie o tym, aby jak najszybciej się go pozbyć, dlatego sięgasz po tabletki przeciwbólowe. Niestety przynoszą one tylko chwilową ulgę, maskują, ale nie leczą przyczyny bólu, a czasami nawet pogarszają ogólny stan zdrowia. Na szczęście istnieją skuteczne terapie, które docierają do źródła choroby i bólu. To właśnie terapia punktów spustowych jest najnowocześniejszą i najskuteczniejszą metodą automasażu służącą redukcji i leczeniu bólu. Masaż punktów spustowych pozwala wyeliminować większość bólu mięśni stawów i kości w ciągu od trzech do dziesięciu dni! Daje również nadzieję osobom cierpiącym na fibromialgię czy bóle mięśniowo-powięziowe.

## Na czym polega terapia punktów spustowych?

Metoda ta jest bezpieczna i stosowana zarówno przez zawodowych chiropratyków jak i całkowitych laików. Polega na delikatnym uciskaniu lub rozciąganiu punktów spustowych – węzłów przykurczu w mięśniach lub tkankach łącznych, które wywołują ból w różnych, często odległych od nich rejonach ciała. Samodzielny masaż punktów spustowych dociera do owych przykurczy, rozciąga tkanki wokół nich i poprawia krążenie krwi. Taka regularna stymulacja punktu spustowego powoduje dotlenienie problematycznego obszaru i często przynosi natychmiastową oraz długotrwałą ulgę.

## Podejmij samodzielne leczenie różnego rodzaju bólu

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

## Wyższość automasażu punktów spustowych nad farmakologią

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

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



## Odmładzające masaże twarzy

Christina Schmid

**Tytuł oryginału:** Chi statt Botox: Fernöstliche Geheimnisse zur Faltenreduzierung

 Medycyna naturalna > stawianie baniek

Zdrowie > pielęgnacja twarzy i ciała

 ebooki  terapie naturalne  zdrowa skóra  zapowiedź

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

### Chcesz być piękna i wyglądać młodzieńczo – poznaj chiński masaż twarzy

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

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

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

### Chiński masaż twarzy – skuteczniejszy od botoksu

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

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

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

### Zdrowa skóra i ciało – poznaj techniki rozluźniania mięśni twarzy

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

### Czego potrzebuje twoja skóra, by wyglądać młodo?

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

## Masaż zamiast botoksu



## Osteopatia w praktyce

Torsten Liem

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

Zdrowie › aktywność fizyczna  
Medycyna naturalna › masaż

Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Zdrowie › sposoby na stres

ból ból kręgosłupa ból mięśni ebooki leczenie przez dotyk masaż powięzi  
terapię manualną  zapowiedź

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

### Osteopatia w praktyce – jak bezpiecznie stosować ją w domu?

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

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

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

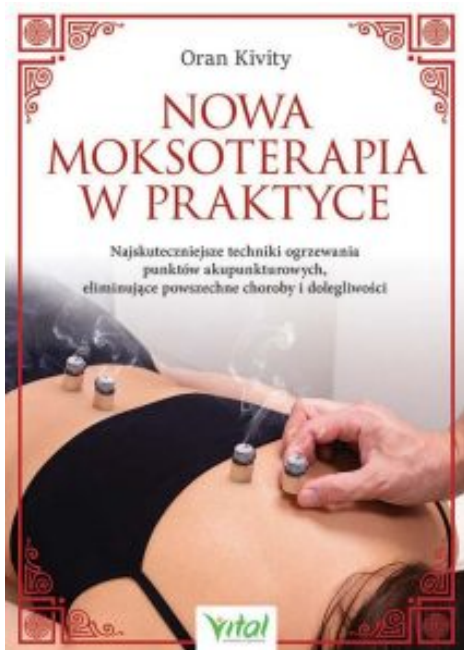
### Ćwiczenia oddechowe na zrelaksowany umysł, zdrowie i spokojne serce

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

### Masaż powięzi – klucz do swobody ruchu i komfortu

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

### Osteopatia w praktyce – twoja droga do uzdrowienia



## Nowa moksoterapia w praktyce

Oran Kivity

Tytuł oryginału: Moxa in Motion With the Ontake Method

Medycyna naturalna > akupresura

Medycyna naturalna > Tradycyjna Medycyna

Chińska



medycyna ludowa

meridiany

terapię naturalne



zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-603-9; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 400; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Moksoterapia – nowe podejście zgodnie z częstotliwością meridianów przy użyciu Ontake

Moksoterapia (przyżeganie) zgodnie z częstotliwością meridianów przy użyciu Ontake to technika przygrzewania wzbogacona o dwa dodatkowe elementy: ucisk i rytm. Krótki kawałek bambusa napelnia się watą moksy. Po zapaleniu moksy bambus się rozgrzewa i może być stosowany na skórę. Można go przykładać, opukiwać, przyciskać lub przetaczać rytmicznie wzdłuż meridianów i punktów akupunkturalnych. Ponadto, dzięki użyciu metronomu techniki te można stosować rytmicznie przy określonej liczbie uderzeń na minutę na podstawie częstotliwości meridianów według Manaki.

### Moksoterapia bambusowym pierścieniem – nowe narzędzie akupunkturzysty

Akupunktura i moksoterapia mają długą tradycję. Jednak bambus jest nowym uzupełnieniem narzędzi leczniczych akupunkturzysty. Stosuje się go jako element uciskania i przetaczania, które zapewnia też gorąco zarówno promieniujące, jak i przewodzące. Dodanie **częstotliwości meridianów według Manaki** poszerza zakres i zasięg jego zastosowań. W książce znajdziesz praktyczne aspekty tej terapii. Dowiesz się, **jak samodzielnie wykonać moksy** i przeprowadzić moksoterapię na różne dolegliwości. Dowiesz się, jak przebiegają meridiany i jak odnaleźć odpowiednie punkty akupunkturalne na ciele.

### Bezrytmiczne alternatywy dla tradycyjnej moksoterapii

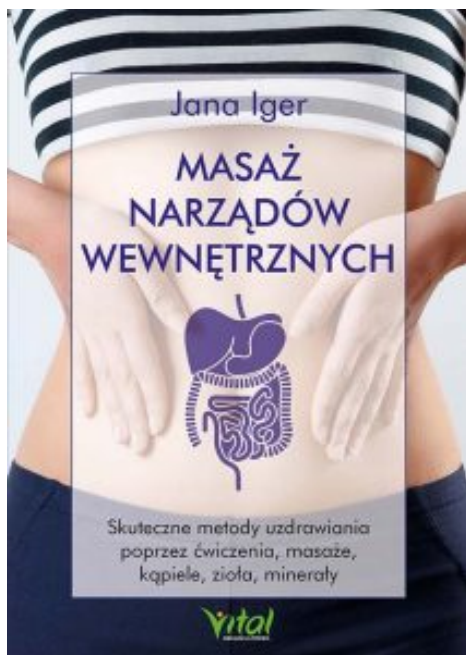
Co zaskakujące, **technika Ontake nie wytwarza dużo dymu** i może być wygodnie używana w pomieszczeniach przy zamkniętych drzwiach i oknach. Dym może się pojawić się, gdy moksa przepali się od jednego końca do drugiego. Jeśli się do tego dopuści, ilość powstającego dymu znacząco rośnie i jest informacją, że należy wymienić moksę. Dlatego tę terapię naturalną można stosować przy osobach wrażliwych na dym i zapachy.

### Możesz samodzielnie przygotować moksy – sprawdź jak to robić

Moksy bambusowe można kupić przez Internet lub sporządzić samemu. Mogą mieć różne długości i wielkości dla różnych pacjentów i terapeutów. W książce znajdziesz dokładny opis **praktyki nabijania, zapalania, gaszenia, uzupełniania i ponownego zapalania moksy w bambusie**. Z książki dowiesz się również, jaki jest cel terapii Ontake i w jaki sposób łagodzi ona ból. Zabieg wykonany takim bambusem dostarczy ci wspaniałych doznań, a korzystanie z niego jest tak instynktowne, że nic nie stoi na przeszkodzie, by zacząć od razu.

### Skuteczna moksoterapia na ból i choroby





## Masaż narządów wewnętrznych

Tytuł oryginalny: Selbstheilung im Einklang mit der Natur

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

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

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

### Wedruski masaż narządów wewnętrznych – naturalna metoda na zdrowie

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

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

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

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

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

### Oczyść nerki, wątrobę, jelita, stosując masaż narządów wewnętrznych

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

- połączysz odżywianie, odtruwanie i głębokie oczyszczanie, aby całkowicie uwolnić się od bólu i chorób;
- znajdziesz opis technik masażu brzucha oraz **pięciowymiarowy masaż narządów wewnętrznych**;
- dowiesz się, jak stosować głodówkę, aby była ona wartościowym środkiem na drodze do zdrowia;
- odkryjesz terapie medycyny naturalnej, które pomogą ci uwolnić się od bólu i blokad;
- poznasz zasady stawiania baniek przy wielu dolegliwościach;
- nauczysz się aktywować zdolności samoleczenia i energię dłoni oraz świadomie oddychać;
- poznasz techniki oczyszczania organizmu, a zwłaszcza nerek, wątroby i jelit.

### Masaż narządów wewnętrznych 5-D na odzyskanie zdrowia





## Joga dłoni i nadgarstków

Lucia Schmidt

**Tytuł oryginału:** Das HandHeilbuch: Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern, die Hände zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten (Körpertherapie für eine ganzheitliche Gesundheit)

Terapie › joga

Medycyna naturalna › masaż



ból stawów

ćwiczenia na stawy

ebooki

kąpiele lecznicze

masaż powięzi



zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-495-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Co zrobić, gdy codzienne czynności wykonywane dłońmi zaczynają sprawiać trudność?

Codzienna praca na klawiaturze komputera i myszce sprawia, że coraz mocniej odczuwasz napięcie w dłoniach, przedramionach, a nawet szyi. Nadmierne korzystanie ze smartfona w wolnym czasie też nie pomaga dłoniom i palcom w zachowaniu zdrowia i mobilności. Nawet tak błaha czynność, jak zawiązanie sznurowadła czy nawleczenie nitki na igłę zaczyna sprawiać ci kłopot. To znak, że cierpi zdrowie twoich dłoni i rąk. Czy wiesz, że twoja dłoń składa się z ponad 100 więzadeł, 36 stawów, 33 mięśni i 27 kości? Na tej bardzo małej powierzchni znajdują się mięśnie, powięzi (ścięgna, więzadła, torebki stawowe), naczynia krwionośne i nerwy. Bliskie sąsiedztwo tych wszystkich skomplikowanych struktur często utrudnia diagnostykę. Nie musisz miesiącami czekać w kolejce na wizytę u lekarza ani wydawać pieniędzy na drogie terapie. Możesz pozbyć się trapiących cię dolegliwości samodzielnie! **Joga dłoni** to ratunek dla ciebie!

### Czy wiesz, że masaż powięzi pomoże przywrócić twoim dłoniom sprawność?

Na podstawie **najnowszych badań naukowych** dotyczące powięzi eksperci przypuszczają, że proces leczenia rozpoczyna się w tkance łącznej – tak zwanej **powięzi** – oraz że ból stawów i sztywność można złagodzić, odpowiednio nad nią pracując. Czym zatem są powięzi? Powięzi to żyłaste błony łącznotkankowe, które przebiegają przez całe nasze ciało. Kolagenowa tkanka łączna otacza wszystko: mięśnie, narządy wewnętrzne, kości, naczynia krwionośne, a nawet mózg. To właśnie powięzi zapewniają nam płynność i siłę ruchu. Tylko wtedy, gdy utrzymany jest poślizg między różnymi warstwami tkanki, ruch odbywa się bez wysiłku. Dlatego Autorka tego poradnika, oprócz **ćwiczeń jogi dłoni**, skupia się również na tak ważnym w powrocie do pełnej mobilności **masażu powięzi**. I w tej książce nauczysz się tej skutecznej techniki!

### Joga dłoni – terapia dla zdrowia twoich rąk

Dzięki tej książce zrozumiesz, jak ważne powiązania istnieją między twoją psychiką, **stresiem**, **elektrosmogiem**, dietą i **zdrowiem** dłoni. Autorka dostarczy ci wskazówek dotyczących prostych i świadomych działań, które możesz podjąć, aby odzyskać kontrolę nad swoim samopoczuciem. **Ćwiczenia na stawy** oraz masaż powięzi, które prezentuje w tej książce, są połączeniem terapii powięzi i jogi. Przede wszystkim są one sprawdzone i skuteczne. Co najważniejsze: możesz wykonywać je samodzielnie i z łatwością wpleść w codzienne zadania i obowiązki. Jak działa masaż powięzi? Poprzez rozluźnienie zrostów mięśniowo-powięziowych w przedramieniu twoje dłonie i nadgarstki znów będą mogły cieszyć się swoją naturalną siłą i ruchomością. Wystarczy kilka minut dziennie i już po kilku tygodniach dostrzeżesz pierwsze rezultaty. Joga dłoni pomoże ci pozbyć się **bólu stawów**, dolegliwości związanych z **zespołem cieśni nadgarstka**, **chorobą zwyrodnieniową stawów** czy tak zwanym zespołem myszy.

### Medycyna naturalna i kąpiele lecznicze uzupełnią skuteczność jogi dłoni

Część praktyczną książki Autorka podzieliła na kilka programów z prostymi ćwiczeniami jogi dłoni na: rozluźnienie i mobilizację, rozciąganie mięśniowo-powięziowe, rozluźnienie mięśniowo-powięziowe (w tym terapię punktów spustowych), wzmocnienie. Przygotowała dla ciebie także dwa specjalne programy ćwiczeń na kciuk smartfonowy i zespół bólu mięśniowo-powięziowego z parestezjami (zaburzeniami czucia) w obrębie dłoni i przedramion. Autorka polega na **medycynie naturalnej**, dlatego oprócz ćwiczeń na stawy, proponuje ci w tej książce **ziołowe kąpiele lecznicze** dla dłoni. A także szereg preparatów prozdrowotnych, które pomogą ci zachować zdrowie, takich jak OPC, **DMSO** czy MSM. W poradniku znajdziesz też praktyczne wskazówki dotyczące diety czy zarządzania stresem, a także prostych codziennych czynności, które możesz wykonywać, aby zachować zdrowie dłoni.

### Joga dłoni – już teraz wypróbuj jedno z ćwiczeń!

#### Rozluźnienie punktów spustowych zewnętrznej strony przedramienia

Przyczyną tak zwanego „**łokcia tenisisty**” często są zrosty niektórych prostowników płaców, co może prowadzić do objawów osłabienia mięśnia i w efekcie powodować ból przy uścisku.

- Połóż przedramię na stole wewnętrzną stroną skierowaną do dołu. Zaciśnij dłoń w pięść i rozluźnij lub też poruszaj palcami jak przy grze na fortepianie. Po zewnętrznej stronie przedramienia, nieco poniżej łokcia, zobaczysz poruszające się mięśnie. Dociśnij do nich czubek

łokcia drugiej ręki (możesz też użyć grubego markera). Znajdź odpowiedni kąt w samym łokciu oraz dla punktu uciskającego na czubku łokcia i popracuj nad tym obszarem, zachowując odpowiednią intensywność ćwiczenia.

- Poświęć chwilę na znalezienie właściwego miejsca i co jakiś czas zmieniaj nieco kąt ustawienia łokcia.

### **Joga dłoni zamiast drogiej rehabilitacji**



# Osteopatia i joga w samoleczeniu

Friederike Reumann

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

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

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

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

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

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

## Dotrzyj do źródła problemów ze zdrowiem, zamiast jedynie maskować objawy

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

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

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

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

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

## Samoleczenie zamiast drogich wizyt u lekarza czy fizjoterapeuty

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

**Aktywuj samoleczące siły organizmu!**



## Naturalne uzdrawianie olejkami CBD

Eileen Konieczny Lauren Wilson

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

Medycyna naturalna › ziołolecznictwo

Zdrowie › sposoby na stres

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

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

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

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

### Niezwykłe skuteczny suplement diety, gwarancja zdrowia i dobrego samopoczucia

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

### Jak stosować olejek CBD?

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

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

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

### Olejek CBD – bezpieczne stosowanie dla najlepszych rezultatów



## Zdrowy układ limfatyczny – pomoc przy każdym schorzeniu

dr Gerald M. Lemole

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

Dieta › dieta - inne  
Terapie › ćwiczenia oddechowe

Zdrowie › aktywność fizyczna  
Medycyna naturalna › masaż

ebooki kąpielenia lecznicze oczyszczanie organizmu terapie naturalne  zapowiedź

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

### Układ limfatyczny – dlaczego jest tak ważny dla naszego zdrowia?

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

### Jakie funkcje spełnia układ limfatyczny?

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

### Poznaj rolę limfy i jej wpływ na inne układy organizmu

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

### Jak poprawić przepływ limfy i odzyskać zdrowie?

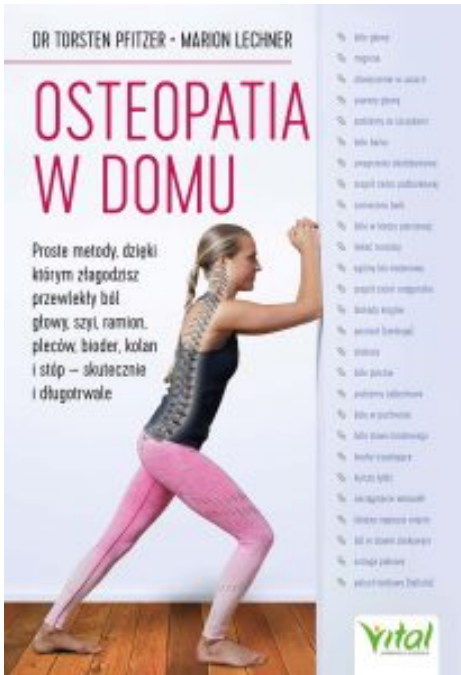
Zastój limfy i słaby jej przepływ sprawiają, że organizm jest bardziej narażony na choroby i dysfunkcje. W książce znajdziesz podstawy wiedzy na temat układu limfatycznego. Odkryjesz, jakie ma on znaczenie oraz jaki ma wpływ na całe ciało.

Dowiesz się między innymi:

- jakie znaczenie ma układ limfatyczny jako jednostka, a nie tylko pomocnik układu krążenia i układu trawienno;
- jaką rolę odgrywa układ limfatyczny w leczeniu wielu schorzeń związanych ze starzeniem się, takich jak **choroby mózgu, serca i układu odpornościowego**;
- jakie techniki medycyny naturalnej stosować w celu złagodzenia przewlekłych stanów zapalnych, które są przyczyną schorzeń związanych ze starzeniem się, brakiem energii i ogólną dysfunkcją;
- jakie terapie naturalne stosować, aby poprawić przepływ limfy i oczyścić organizm;
- jaki wpływ na układ limfatyczny mają masaże, ćwiczenia oddechowe, kąpiele lecznicze i dieta oraz inne terapie medycyny naturalnej.

### Usprawnij przepływ limfy, a odzyskasz zdrowie





## Osteopatia w domu

Marion Lechner Dr n. przyr. Torsten Pfitzer

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

Zdrowie › aktywność fizyczna

Medycyna naturalna › masaż



ból

ból kręgosłupa

ebooki

masaż powięzi

terapie manualne



zapowiedź

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

## Osteopatia w domu – w czym może ci pomóc?

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

### Jakiego bólu możesz pozbyć się dzięki osteopatii?

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

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

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

### Jaki związek ma ból pleców z dolegliwościami trawiennymi?

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

## Najlepszy poradnik osteopatii na rynku – do praktyki samoleczenia

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

## Osteopatia – codzienna praktyka na poprawę zdrowia



## Mięśniaki macicy – diagnoza i samodzielne leczenie

dr Barbara Rias-Bucher prof. dr Ingrid Gerhard

**Tytuł oryginalny:** Myome selbst heilen: Richtig ernähren - die natürliche Alternative zu Pillen und OPs

Zdrowie › zaburzenia hormonalne  
Dieta › dieta wegetariańska

Zdrowie › choroby kobiece  
Medycyna naturalna › ziołolecznictwo

mikrobiom jelitowy nowotwór zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-323-6; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Leczenie mięśniaków macicy – jak uniknąć tabletek i operacji w chorobach kobiecych

Z roku na rok rośnie liczba kobiet, u których zdiagnozowano **mięśniaki macicy**. Powodem są zarówno coraz późniejsze ciąże, jak i współczesny styl życia. Czy w tej sytuacji istnieje skuteczny sposób na poprawę zdrowia? Chirurgiczne usunięcie mięśniaków nie rozwiązuje problemu. Kolejne bowiem szybko powstają w innym miejscu. Natomiast braniu leków często towarzyszą skutki uboczne. Jednak istnieją **mniej inwazyjne metody**, które w stosunkowo wczesnym stadium dają spore szanse na zahamowanie rozwoju i objawów mięśniaków macicy. W tej inspirującej książce **znajdziesz alternatywę dla pigulek i operacji** w postaci medycyny naturalnej. Poznasz też uzdrawiającą moc diety wegetariańskiej i **nauczysz się eliminować skutki zaburzeń hormonalnych**. Dowiesz się, na czym polega **kuracja obkurczająca mięśniaki** i jak wzmocnić mikrobiom jelitowy, by zwiększyć zdolności obronne organizmu. Pewnie szykujesz się teraz na pasmo przykrych wyrzeczeń... Otóż nie! Autorki przygotowały bowiem **zestaw fantastycznych przepisów na smaczne potrawy**. Są one nie tylko przyjazne zdrowiu, ale i miłe dla podniebienia.

### Czym są mięśniaki macicy?

Mięśniaki macicy należą do najczęściej występujących u kobiet łagodnych nowotworów. Ryzyko zachorowania na nie wzrasta wraz z wiekiem w okresie między dojrzewaniem a menopauzą. Ostatnie badania wykazały, że dużą rolę w rozwoju tego rodzaju chorób kobiecych, oprócz predyspozycji genetycznych, odgrywa **styl życia**. Nie bez znaczenia jest nadwaga wywołana nadmierną konsumpcją węglowodanów prostych i produktów odzwierzęcych. Dochodzą do tego zaburzenia hormonalne spowodowane toksynami środowiskowymi, brakiem przeciwutleniaczy, niewłaściwym metabolizmem estrogenów i niedoborem progesteronu.

### Jakie są objawy i skutki nieleczonych mięśniaków macicy?

Mięśniaki mogą nie tylko utrudniać zajście w ciążę, ale również prowadzić do komplikacji w czasie porodu. W skrajnych przypadkach **bywają przyczyną poronień**. Tego typu niezłośliwe nowotwory mogą dawać się we znaki nie tylko w kontekście ciąży. Powodują bowiem silne krwawienia w krótkich odstępach czasu. Wtedy organizm traci nie tylko dużo krwi, ale i wiele cennych minerałów. Jak widać, skutki nieleczonych mięśniaków mogą być poważne. Należy przy tym pamiętać, że **objawy mięśniaków macicy są bardzo indywidualizowane**, a one same różnią się wielkością i umiejscowieniem.

### Dieta wegetariańska – leczenie mięśniaków macicy może być... smaczne

Znaczną część książki stanowią **przepisy na smaczne i łatwe do przygotowania potrawy**. Wśród nich znajdziesz zarówno pomysły **śniadania, jak i lunchu**. Są też sycące dania główne, pełnowartościowe zupy i sałatki. Nie zabrakło także smoothie czy wypieków. Ochronią one twoją macicę przed mięśniakami, a jeśli już je masz – spowolnią ich wzrost. Wszystkie proponowane dania bazują na diecie wegetariańskiej. **Żywność pochodzenia roślinnego** w parze ze zmianami trybu życia skutecznie wspiera leczenie mięśniaków macicy, wzmacniając przy okazji mikrobiom jelitowy. Jednak nie jest to tylko książka kucharska. Dowiesz się z niej również, jak przy pomocy prostych trików ułatwić sobie życie, poprawić zdrowie oraz zwiększyć siły vitalne. Przy okazji **nauczysz się w naturalny sposób wzmocnić jelita i zredukować poziom estrogenów**. Poznasz **12 fundamentalnych wskázówek żywieniowych** i mieszanki ziołowe na mięśniaki. Wreszcie – otrzymasz listy produktów zalecanych i tych, których lepiej unikać. Co ważne, każdy zawarty w książce przepis posiada praktyczne oznaczenia. Są to potrawy proste i szybkie, zawierające fitoestrogeny lub prebiotyki. Ułatwi to codzienne komponowanie posiłków.

### Medycyna naturalna, alternatywna i ziołolecznictwo – skuteczne wsparcie leczenia mięśniaków macicy

Oprócz diety wegetariańskiej i zmiany trybu życia autorki polecają inne **metody likwidujące objawy mięśniaków macicy**. Są wśród nich terapie z zakresu medycyny naturalnej i alternatywnej, w tym homeopatia, sole Schüsslera czy ziołolecznictwo. Zwłaszcza **ziołolecznictwo** ma korzystny wpływ na regulację zaburzeń hormonalnych. Dobre efekty dają również ajurweda i **Tradycyjna Medycyna Chińska**. Mięśniaki często określa się mianem „śmietnika”. Dlatego w ich przypadku sprawdzają się terapie odtruwające organizm, wyrównujące gospodarkę kwasowo-zasadową i oczyszczające jelita.

### Naturalne i skuteczne terapie na choroby kobiece

Bez względu na to, jaką terapię zdecydujesz się wybrać po konsultacji ze swoim lekarzem, pamiętaj, że zmiana sposobu żywienia jest konieczna. Współczesna żywność, bogata w produkty odzwierzęce, wyroby mączne i cukier, sprzyja rozwojowi tego typu nowotworów. Mając w pamięci **skutki nieleczonych mięśniaków**, należy uznać to za nieodzowny wstęp do pozytywnych zmian.

**Wypróbuj terapię naturalną obkurczającą mięśniaki macicy**



## Kineziologia stosowana

**Tytuł oryginalny:** Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц

Zdrowie › aktywność fizyczna

Medycyna naturalna › refleksologia

ból kręgosłupa ból mięśni ebooki masaż powięzi mięśnie terapie manualne  
terapię naturalną  zapowiedź

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

### Kineziologia stosowana – terapia manualna medycyny holistycznej

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

### Lecnicze ćwiczenia dla zdrowia nerek, serca, na choroby ginekologiczne – kineziologia stosowana w praktyce

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

### Kineziologia stosowana to indywidualny zestaw ćwiczeń dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego

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

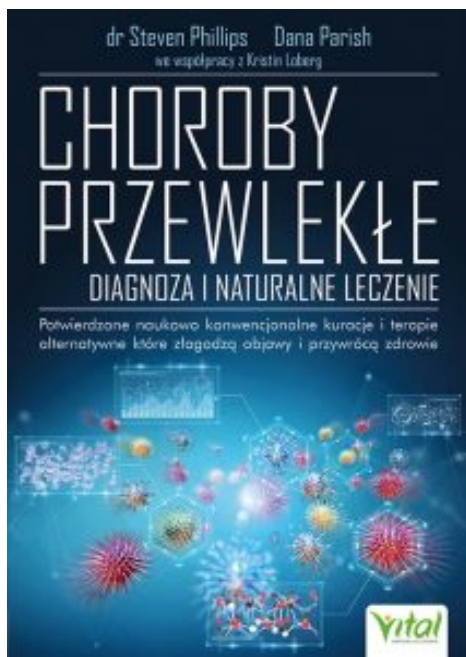
### Dlaczego ruch sprawia ból? Od czego zacząć przywracanie zdrowia?

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

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

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

### Odkryj przyczynę bólu i pozbań się go



 pobierz fragment książki

# Choroby przewlekłe – diagnoza i naturalne leczenie

Dana Parish Kristin Loberg dr Steven Philips

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

 Zdrowie > pasożyty w organizmie

 [Alzheimer](#) [bakterie](#) [choroby autoimmunologiczne](#) [choroby tarczycy](#) [Parkinson](#)  
[stany zapalne](#) [stwardnienie rozsiane](#)  [zapowiedź](#)

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

## Jakie są prawdziwe przyczyny chorób autoimmunologicznych?

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

## Infekcje wywołują choroby przewlekłe

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

## Od stanów zapalnych do poprawy zdrowia

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

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

## Praktyki ułatwiające powrót do zdrowia

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

## Dlaczego pacjenci z chorobami przewlekłymi powinni zająć się... leczeniem boreliozy?

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

## Poznaj prawdziwą przyczynę chorób autoimmunologicznych i popraw stan swojego zdrowia!





## Apteczka olejków eteryčných

dr Eric Zielinski Sabrina Ann Zielinski

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

 Medycyna naturalna › aromaterapia

 [cukrzyca](#) [ebooki](#) [olejki eteryczne](#) [stany zapalne](#)  [zapowiedź](#)

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

### Potwierdzona skuteczność olejków eteryčných w leczeniu chorób przewlekłych!

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

### Dlaczego olejki eteryczne działają? Sekret medycyny naturalnej

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

### Wszystko co musisz wiedzieć o leczniczej mocy olejków eteryčných!

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

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

### Aromaterapia w domu, czyli jak stosować olejki eteryczne

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



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

## Naturalne olejki eteryczne – jak czerpać z nich korzyści

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

## Roll-on łagodzący stan zapalny

5 kropli olejku eterycznego z kminku

5 kropli olejku eterycznego z mięty pieprzowej

2 krople olejku eterycznego z lawendy.

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

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

1. Wlej olejki eteryczne do butelki.
2. Napełnij butelkę wybranym olejem nośnikowym i dobrze wstrząśnij.
3. Masuj brzuch, klatkę piersiową i kark dwa razy dziennie przez 4 tygodnie.

## Opinie o książce *Apteczka olejków eterycznych*

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

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

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

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

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

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

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

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

## Stwórz swoją eteryczną apteczkę!



## Krótki kurs Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

### dr Li Wu

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

Terapie > energia  
Terapie > zioła  
Terapie > akupresura

Terapie > chi kung  
Terapie > akupunktura

ebooki   rośliny lecznicze    zapowiedź

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

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

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

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

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

### Rośliny lecznicze – tradycyjne chińskie środki do pokonywania wielu dolegliwości

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

### Tradycyjna Medycyna Chińska i energia chi na co dzień

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

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

### Przyjemność i zdrowie płynące z tradycji



## Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii

Valerie Ann Worwood

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

Terapie › aromaterapia  
Zdrowie › relaks  
Zdrowie › kosmetyki

Zdrowie › uroda  
Zdrowie › choroby

ebooki olejki eteryczne pielęgnacja ciała terapie naturalne zdrowa skóra

zapowiedź

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

 pobierz fragment książki

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

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

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

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

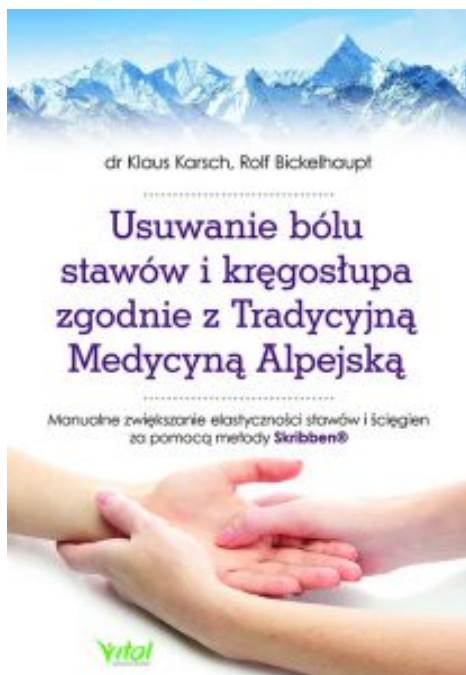
**Ponad 800 przepisów na zdrowie, pielęgnację ciała, urodę, a nawet czysty, pachnący dom w jednej książce!**

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

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

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

**Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia**



# Usuwanie bólu stawów i kręgosłupa zgodnie z Tradycyjną Medycyną Alpejską

dr med. Klaus Karsch Rolf Bickelhaupt

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

Terapie › masaż

ból kręgosłupa ból mięśni ból pleców medycyna ludowa terapie manualne

zapowiedź

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

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

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

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

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

## Terapia inna niż wszystkie

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

## Jakie są wskazania do stosowania metody Skribben®?

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

## Jak zwiększyć skuteczność metody Skribben®?

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

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





## Skuteczna regeneracja układu odpornościowego

dr Joseph Mercola

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

Dieta › zdrowe odżywianie  
Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

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

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

### Jak wzmocnić układ immunologiczny, zwłaszcza w czasie pandemii?

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

### Jakie zioła wspierają układ odpornościowy i uwalniają od stanów zapalnych?

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

### Czy zioła są skuteczne w przypadku COVID-19?

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

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

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

### Wszystko, co musisz wiedzieć, aby wzmocnić układ odpornościowy





## Masaż dla par

Ashley Dwyer

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

Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › relaks

Terapie › masaż  
Zdrowie › choroby

ból głowy ból mięśni ebooki leczenie przez dotyk relacje 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**



# Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii

dr Eric Zielinski

**Tytuł oryginału:** The Healing Power of Essential Oils: Soothe Inflammation, Boost Mood, Prevent Autoimmunity, and Feel Great in Every Way

Zdrowie › choroby

Terapie › aromaterapia

ból głowy   kąpięle lecznicze   olejki eteryczne    zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8272-135-5; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

## Czym są olejki eteryczne, czyli witaj w pachnącym ogrodzie...

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że spacerujesz po pięknym ogrodzie. Gdy otrzesz się o kwiat róży, poczujesz przyjemny, lekki kwiatowy zapach. Schylasz się, żeby poczuć silniejszą woń i napotykasz aromat, który zatrzymuje cię w miejscu. To, co czujesz, to olejek eteryczny.

Olejki eteryczne reprezentują naturę w jej najbardziej skoncentrowanej formie. Są pozyskiwane bezpośrednio z kory, kwiatów, owoców, liści, orzechów, żywicy czy korzeni roślin lub drzew. Jedna kropla olejku zawiera skomplikowaną sieć molekuł, która ma ogromny wpływ na zdrowie. Olejki eteryczne oferują naturalne leczenie wielu schorzeń, od lęku i depresji po zaburzenia trawienia, bóle głowy, kłopoty ze snem, przeziębienia, drożdżycę, a nawet choroby autoimmunologiczne. W tej książce znajdziesz nie tylko podstawy aromaterapii, takie jak informacje o tym, jak używać olejków eterycznych czy jak je łączyć, poznasz również skuteczne receptury na wiele popularnych dolegliwości i nie tylko. Wszystkie informacje zawarte w tej książce poparte zostały badaniami naukowymi oraz wieloletnim doświadczeniem Autora.

## Poznaj świat leczniczych olejków eterycznych i aromaterapii

Dr Eric Zielinski to światowej sławy aromaterapeuta i autor książek, np. bestsellera *Olejki eteryczne w diecie*. Wraz z żoną Sabriną uczą ludzi bezpiecznego i skutecznego korzystania z mocy olejków eterycznych. W tej książce Dr Z odkryje przed tobą to, w jaki sposób stosować aromaterapię w domu. Odpowie na wszystkie twoje pytania i wprowadzi cię w świat olejków eterycznych. Poznasz też ciekawostki dotyczące ich wytwarzania. Czy wiedziałeś, że do stworzenia małej, bo zaledwie 15 ml buteleczki olejku różanego, potrzeba aż 130 kg płatków róży? Z kolei 15 ml olejku lawendowego wymaga „jedynie” 13 kg kwiatów lawendy.

## Jak bezpiecznie używać olejków eterycznych

Dr Z oferuje ci również praktyczne porady dotyczące tej, chyba najprzyjemniejszej formy terapii, jaką jest aromaterapia. Dowiesz się, jak bezpiecznie stosować i łączyć ze sobą olejki eteryczne oraz które oleje najlepiej sprawdzają się jako nośne. Poznasz sposoby na przedłużenie trwałości olejków oraz ich przechowywanie. Odkryjesz różnicę między olejkiem lotnym a nielotnym, absolutem a hydrolatem. Zyskasz również proste porady dotyczące zakupu najwyższej jakości olejków eterycznych. Autor objaśni także, które olejki i ich mieszanki można stosować bezpośrednio na skórę (bo nie wywołują fotouczulenia), a które z nich w dyfuzorach, kominkach czy w formie inhalacji.

## Lecznicze olejki eteryczne na wszystkie dolegliwości i nie tylko...

Dzięki olejom eterycznym oraz wyjątkowym recepturom zamieszczonym w tej książce nie straszne ci będzie przeziębienie, katar czy ból głowy. Odkryjesz proste receptury, które pomogą ci stworzyć skuteczne mieszanki na wiele powszechnych chorób i dolegliwości. Ale nie tylko... Autor zachęca, by wykorzystywać również olejki eteryczne do stworzenia wspaniałych kosmetyków, środków czystości oraz jako terapia dla twojego pupila. Oto niektóre z unikalnych przepisów, które znajdziesz w tej książce:

- Olejek do ciała uśmierzający ból,
- Zastrzyk odporności,
- Wielozadaniowy roll-on do zwalczania infekcji,
- Natychmiastowa ulga w bólu głowy i migrenie,
- Roll-on spalający tłuszcz,
- Nasiadówka na hemoroidy,
- Mieszanka do dyfuzora na słodką drzemkę,
- Inhalator na skupienie i klarowność,
- Kojący wieczorny olejek do ciała,
- Poranna mieszanka medytacyjna do rozpylania,

- Spray do dezynfekcji rąk,
- Odświeżający szampon do włosów,
- Remineralizujący proszek do zębów,
- Przeciwstarzeniowe masło do ciała,
- Ekstramocny olejek kojący dla mięśni,
- Świeży cytrynowy detergent do prania,
- Ogrodowy spray na szkodniki,
- Odstraszacz kleszczy i pcheł dla zwierząt.

### **Kąpiel lecznicza z olejkami eterycznymi na stres i toksyny**

Olejki eteryczne mogą ci dać lepszy sen, uwolnić cię od bólu, uleczyć niestrawność, wspomóc odchudzanie i dać ci tyle energii, że zechcesz dążyć do obfitości i pełni we wszystkich obszarach swojego życia. Dlatego nie czekaj i już dziś wypróbuj przyjemną, pobudzającą kąpiel leczniczą!

#### **Oczyszczająca kąpiel wieczorna**

Nawet jedna kąpiel lecznicza w tygodniu pozwoli twojemu ciału pozbyć się stresu i toksyn, z jakimi stykasz się każdego dnia. Do wykonania takiej kąpieli potrzebne ci będą:

- 3 krople olejku eterycznego z lawendy,
- 2 krople olejku eterycznego z rumianu rzymskiego,
- 2 krople olejku ylang-ylang,
- 1 łyżka oleju jojoba,
- 1 kubek soli Epsom,
- ¼ kubka organicznego octu jabłkowego.

W szklanej misce połącz wszystkie olejki eteryczne z olejem jojoba. Dodaj sól Epsom i ocet jabłkowy, a następnie wymieszaj. Napełnij wannę gorącą wodą. Powoli wlewaj mieszankę olejków z octem i solą do napuszczanej wody. Zanurz całe ciało przez 20 – 30 minut w kąpieli. Wyjdź z wanny powoli. Najpierw usiądź, następnie uklęknij i w końcu wstań, by uniknąć omdlenia.

### **Pochwały dla książki *Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii***

„Głęboko wierzę, że toksyny środowiskowe przyczyniają się do większości współczesnych chorób przewlekłych. W swojej genialnej książce Dr Z przedstawia bezcenną kolekcję przepisów na majsterkowanie, które pomogą ci odtruć dom, zmienić wygląd apteczki i zmienić pielęgnację ciała, aby pomóc ci cieszyć się optymalnym zdrowiem!”.

— Amy Myers, MD, autorka bestsellerów „New York Timesa” *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* oraz *Możesz wyleczyć choroby tarczycy*

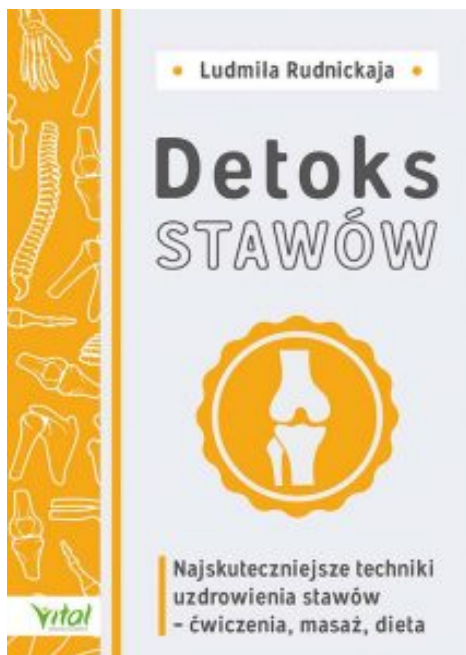
„Wszystkie leki naszych przodków były wytwarzane z roślin w ich bezpośrednim otoczeniu. Uzdrawiająca moc olejków eterycznych łączy starożytne tradycje z najnowocześniejszą nauką, aby zaprezentować potężne nowe podejście, które może pomóc w bezpiecznym odwróceniu skutków współczesnych plag, w tym depresji, przewlekłego stresu i zaburzeń nastroju”.

— Alan Christianson, NMD, autor bestsellera *Zresetuj swój metabolizm*

„Zatoczyliśmy pełne koło w medycynie i zaczynamy rozumieć niesamowitą moc roślin. Roślinne olejki eteryczne są prawdziwym skarbem natury, a dr Zielinski przekazał tę mądrość w wyraźny i przystępny sposób. Ta książka powinna znajdować się w każdym domu i być często używana”.

— Pedram Shojai, autor bestsellera „New York Timesa” *Miejski mnich*

### **Wykorzystaj olejki eteryczne do poprawy zdrowia!**



## 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!





## 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 zadбай 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.

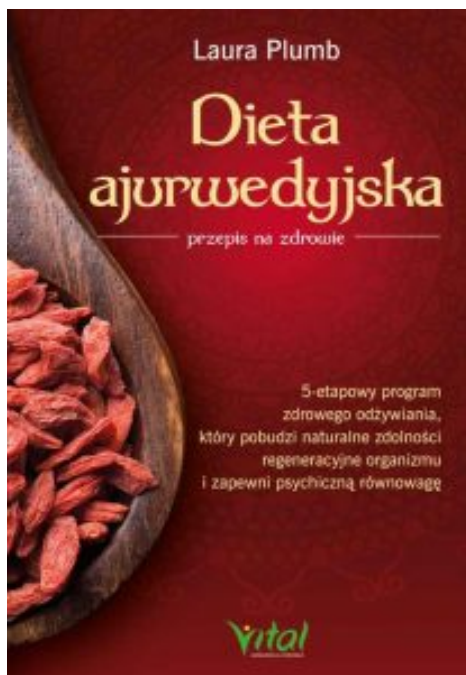
### Zdrowa prostata – co możesz zrobić już teraz?

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 wspaniałym 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 zadбай 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

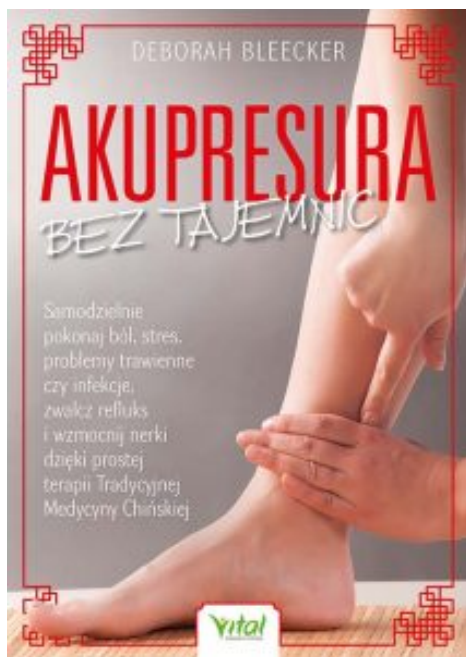
W prezentowanych przepisach znaleźć można prawdziwe **bogactwo smaków, kolorów, tekstur i aromatów**. Sprawiają one, że gotowanie stanie się przygodą, a jedzenie – prawdziwą przyjemnością. Wszystkie przepisy zostały przejrzysto uporządkowane według posiłków i rodzajów żywności. Są tu: **śniadania, obiady, 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!**



## Akupresura bez tajemnic

Deborah Blecker

**Tytuł oryginału:** Acupressure Made Simple: Easily Treat Yourself for Common Ailments

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska      Terapie › akupresura  
Terapie › akupunktura      Zdrowie › choroby  
Zdrowie › stres

📌 ból    ebooki    meridiany    terapie naturalne    układ trawienny    🔊 [zapowiedź](#)

**ISBN:** 978-83-8168-909-0 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

### Akupresura – poznaj najważniejsze punkty pomocne w eliminowaniu powszechnych dolegliwości

Jeśli cierpisz na bezsenność, powinieneś zainteresować się swoim... nadgarstkiem. Tam bowiem umiejscowiony jest punkt akupresurowy nazywany Serce 7. **Uciskanie tego miejsca w odpowiedni sposób uwolni cię od niepokoju, stresu i bezsenności.** Jeśli z kolei borykasz się z częstym oddawaniem moczu, chciałbyś wzmocnić pęcherz i nerki, najważniejszymi punktami do leczenia takich dolegliwości są punkty: Nerka 3, 6 i 7. Akupresura i praca na tych punktach to potężny zabieg, który eliminuje problemy z nerkami. A może męczy cię kaszel? **W usuwaniu stanu zapalnego w płucach idealnie sprawdza się uciskanie znajdującego się w zgięciu łokcia punktu o nazwie Płuco 5.** Punkt Żołądek 36 ma z kolei aż 50 zastosowań! Reguluje i wzmacnia przede wszystkim układ trawienny i jelita, ale świetnie działa również na podniesienie odporności. Ten punkt, a także punkty akupresurowe meridianu Ren 12, 13 i 14, których powinieneś szukać nad pępkiem, dobrze rozprawią się z refluksiem i zgagą. **Akupresura – poznaj najważniejsze punkty.**

### Przywrócenie prawidłowego krążenia dzięki akupresurze pomoże uzdrowić twoje ciało i... umysł

**Na co jeszcze pomaga akupresura?** Ta skuteczna terapia naturalna Tradycyjnej Medycyny Chińskiej **uwalnia od bólu różnego rodzaju** – od bólu głowy po bóle kręgosłupa i nóg, leczy mdłości, przeziębienie i grypę, uwalnia od gorączki i nadciśnienia, pomaga w kłopotach z sercem, redukuje objawy stresu i depresji, zwalcza zaparcia i reguluje pracę układu trawiennego, odchudza, a nawet... zwiększa libido i usprawnia płodność. Jak widzisz, wachlarz zastosowań akupresury w leczeniu powszechnych chorób i dolegliwości jest bardzo szeroki.

**Jak działają akupresura i akupunktura?** Praca na meridianach, czyli kanałach energetycznych biegnących w ciele, a także na punktach akupresurowych reguluje funkcjonowanie organizmu. Bycie zdrowym jest zapisane w twoim DNA i twoje ciało doskonale to wie. Musisz po prostu pomóc mu się wyregulować i odbudować zdrowe funkcjonowanie. Ważnym elementem powrotu do zdrowia jest **przywrócenie zdrowego krążenia w ciele.** Przy dobrym krążeniu twoje ciało może uzdrowić się samo.

### Akupresura – jak lokalizować punkty i stosować ją samodzielnie?

Jeśli zdecydowałeś się na ten rodzaj terapii i chciałbyś dowiedzieć się, **jak stosować akupresurę samodzielnie tak, aby była skuteczna,** sięgnij po tę książkę. Autorka *Podręcznika punktów akupunkturowych* i ceniona specjalistka od akupunktury tym razem objaśni ci tajniki akupresury. Otrzymasz podstawową wiedzę dotyczącą terapii naturalnych i zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. A przede wszystkim **najważniejszych punktów do samodzielnej akupresury i ich lokalizacji na ciele.** Publikacja, napisana prostym i zrozumiałym językiem, odpowie również na twoje pytania, **jak aktywować punkty w akupresurze** i jak często ją wykonywać. Autorka omówiła też najsukuteczniejsze zioła i suplementy stosowane w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Całość dopełniają czytelne rysunki i zdjęcia, które ułatwią ci **samodzielne lokalizowanie punktów akupresurowych,** a co za tym idzie – szybszy powrót do zdrowia!

### Dzięki informacjom zawartym w tej praktycznej książce:

- dowiesz się, na co pomaga akupresura i jak samodzielnie ją stosować,
- poznasz i nauczysz się lokalizować najważniejsze i najsukuteczniejsze punkty akupresurowe,
- pozbędziesz się kilkunastu najpowszechniejszych chorób i dolegliwości,
- przekonasz się, jak akupresura i akupunktura leczą różne rodzaje bólu,
- dowiesz się, czym jest akupresura ucha,
- nauczysz się stosować akupresurę u dzieci,
- zapoznasz się z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
- opanujesz wiedzę dotyczącą meridianów,
- poznasz najpopularniejsze chińskie zioła i suplementy.

**Akupresura – bezbolesny ucisk dla pełni zdrowia**



[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**



## Jin Shin Jyutsu – japońska technika uzdrawiania dotykiem

Christiane Kührt Nicola Wille

**Tytuł oryginału:** Jin Shin Jyutsu: Beschwerdefrei durch die sanfte Kunst des Heilströmens

Zdrowie › choroby  
Terapie › masaż

Zdrowie › relaks  
Terapie › akupresura

meridiany terapie naturalne  **zapowiedź**

**ISBN:** 978-83-8168-896-3; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

### Usun blokady energetyczne w ciele za pomocą delikatnego dotyku

Jin Shin Jyutsu to tradycyjna japońska sztuka uzdrawiania. Jej podstawowa idea opiera się na równomiernym przepływie energii życiowej przez tak zwane kanały energetyczne (w akupresurze nazywane meridianami). Jeśli przepływ zostanie zaburzony lub wytrącony z równowagi przez wpływy zewnętrzne lub wewnętrzne, powstają blokady, które mogą powodować dolegliwości i choroby. Poprzez delikatne przykładanie lub masaż konkretnych miejsc na ciele, możliwe jest usunięcie blokad energetycznych i aktywowanie mocy samouzdrawiania. To właśnie jest Jin Shin Jyutsu – prosta technika uzdrawiania, która może być stosowana przez każdego!

### Przywróć równowagę energetyczną w meridianach

W tej książce odkryjesz możliwości, jakie niesie ze sobą Jin Shin Jyutsu. Zrozumiałe i praktyczne przedstawienie tej terapii pozwoli ci sięgać po nią w celu szybkiej pomocy w codziennych dolegliwościach, a także w przypadku profilaktyki chorób. Autorki, ekspertki terapii naturalnych oraz Jin Shin Jyutsu, odkryją przed tobą umiejscowienie 26 punktów energetycznych oraz przypisywane im określone narządy, obszary ciała i emocje. Dowiesz się, w jaki sposób – poprzez dłonie – dotrzeć do wszystkich meridianów, energii narządów oraz pięciu blokujących elementów.

### Terapeutyczna rola twoich palców w usuwaniu blokad i przywracaniu zdrowia

Odkryjesz, że przez palce możesz nie tylko docierać do punktów energetycznych i usuwać blokady energetyczne w ciele. W samych palcach także znajdują się punkty energetyczne! Gdy dowiesz się, jak je uciskać, będziesz mógł aktywować wszystkie funkcje swojego organizmu. Na przykład uciskanie kciuka poprawi funkcjonowanie twojego żołądka i śledziony, a na płaszczyźnie psychicznej pomoże ci wyeliminować zmartwienia. Uciskanie palców to swojego rodzaju pierwsza pomoc w nagłych wypadkach!

### Terapia naturalna pomocna przy wszystkich chorobach i dolegliwościach

Niezależnie od tego, czy zmagasz się z wahaniami nastroju, bólem głowy czy migreną. Czy masz gripę żołądkową, problemy skórne, bolą cię plecy czy złamałeś nogę – Jin Shin Jyutsu jest zawsze pomocne. Dzięki temu, że pozwala ono płynąć energii życiowej przez całe ciało, pomaga na wszystkich płaszczyznach. Komórki i tkanki są lepiej ukrwione, metabolizm zostaje pobudzony, a autonomiczny układ nerwowy wzmocniony. Ciało się oczyszcza. Na poziomie organicznym JSJ łądzi między innymi dolegliwości ze strony płuc, żołądka, jelit i pęcherza. Na płaszczyźnie fizycznej ma pozytywny wpływ na aparat ruchowy. Pod względem psychicznym pomaga na złość, brak energii, smutek, lęki oraz uczucie przeciążenia oraz osiągnięcie relaksu. Dzięki tej książce odkryjesz pełne spektrum działania Jin Shin Jyutsu oraz dowiesz się, jak w praktyce stosować tę terapię na ponad 50 chorób i dolegliwości! Delikatny ucisk i masaż punktów energetycznych pomogą ci wrócić do zdrowia!

### A co najważniejsze – Jin Shin Jyutsu nie ma skutków ubocznych!

Autorki udowadniają, że Jin Shin Jyutsu może mieć tylko pozytywny wpływ na twoje ciało i psychikę. Nie niesie za sobą żadnych skutków ubocznych! Regularne uciskanie lub masaż odpowiednich punktów energetycznych oraz odpowiedni czas trzymania ucisku, nie tylko pomogą wyeliminować trapiące cię choroby i dolegliwości, ale pomogą również na schorzenia, o których nie miałeś nawet pojęcia. Trudno w to uwierzyć? Wiele osób, które regularnie uciskają punkt energetyczny 4, aby zmniejszyć ból głowy, donosi, że poprawił się ich wzrok! Nic dziwnego, ponieważ ten punkt harmonizuje także przepływ energii w oczach. Podobnie jak akupresura czy akupunktura, JSJ wprowadza równowagę energetyczną i w ten sposób aktywuje procesy lecznicze w twoim organizmie.

### Jin Shin Jyutsu pomoże ci w usunięciu blokad energetycznych w ciele i tym samym w:

- wyeliminowaniu bólu,
- zrzuceniu zbędnych kilogramów,
- pozbywaniu się alergii, problemów ze stawami, sercem, żyłkami, zaparciami, migreną czy kaszlem,
- profilaktyce wielu popularnych chorób i dolegliwości,
- uruchomieniu procesów uzdrawiających w organizmie,
- wzmocnieniu układu odpornościowego,

- odzyskaniu wewnętrznej równowagi energetycznej,
- osiągnięciu witalności i promiennego wyglądu,
- odprężeniu i relaksie,
- zrozumieniu swojego organizmu.

**Jin Shin Jyutsu delikatny ucisk przywracający zdrowie!**



## Endometrioza – pokonaj objawy i chorobę dzięki właściwemu leczeniu

Martina Liel



Zdrowie › kobieta

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



ból

stany zapalne

życie intymne



zapowiedź

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

### Endometrioza – problem ponad 2 milionów Polek!

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



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

### Typowe i nietypowe objawy endometriozy

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

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

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

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

Do **nietypowych objawów endometriozy** należeć mogą:

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

### Diagnozowanie i leczenie endometriozy

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

### Jak medycyna naturalna może ci pomóc w walce z endometriozą?

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



Żółta wstążka stała się symbolem kobiet chorych na endometriozę

### Endometrioza, jak z nią żyć? Kompletny poradnik dla chorych

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



---

**Uwolnij się od endometriozy, uwolnij się od bólu!**



## 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*

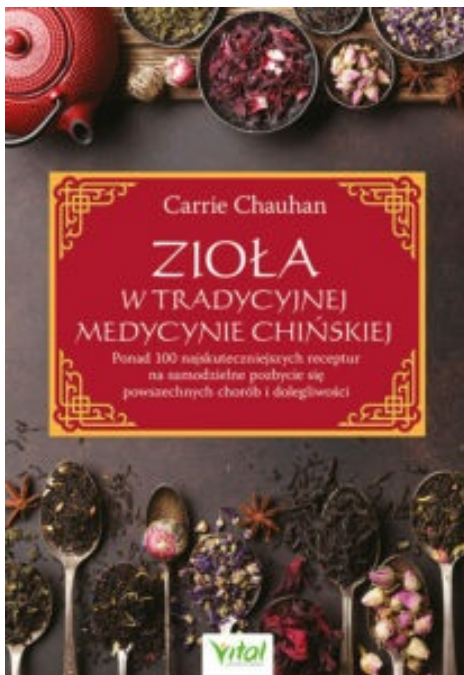
Wymieszaj zioła w misce i przechowuj w szklanym słoju. Zrób herbatę w filiżance. Parz 1 lub 2 łyżeczki w 300 ml gorącej wody pod przykryciem przez 10 minut.

**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](#)

# Zioła w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Carrie Chauhan

**Tytuł oryginału:** Chinese Herbal Medicine for Beginners: Over 100 Remedies for Wellness and Balance

 [Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska](#) [Terapie > medycyna naturalna](#)  
[Terapie > zioła](#) [Zdrowie > choroby](#)

 [ebooki](#) [herbaty ziołowe](#) [odporność](#) [terapię naturalne](#)  [zapowiedź](#)

**ISBN:** 978-83-8168-865-9 ; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

## Chińskie zioła lecznicze – postaw na dobrodziejstwa medycyny naturalnej

Odwar przeciwalergiczny, napar ułatwiający zasypianie, zioła na przeziębienie, olejek ziołowy na zdrowy brzuch, maść łagodząca ból, syrop na suchy kaszel, a może kojąca herbata ziołowa? Czy medycyna naturalna faktycznie może pomóc rozprawić się z powszechnymi dolegliwościami i chorobami? Czy warto ufać terapiom naturalnym? Zdecydowanie tak! Jeśli ty lub twoi bliscy chorujecie, ale nie chcesz ciągle przyjmować naszpikowanych chemią leków i suplementów, postaw na bezpieczne i skuteczne ziołolecznictwo. Zaufaj ciągle udoskonalanej i skutecznej od tysięcy lat Tradycyjnej Medycynie Chińskiej wypróbuj remedia, których bazą są chińskie zioła lecznicze.

## Ziołolecznictwo Tradycyjnej Medycyny Chińskiej to holistyczna terapia naturalna

Chińskie ziołolecznictwo daje ci narzędzia do osiągnięcia równowagi oraz utrzymania ciała, umysłu i duszy w zdrowiu. Można powiedzieć, że pomaga ci być najlepszą wersją siebie. To holistyczna terapia naturalna. Jeśli wcześniej interesowałeś się Tradycyjną Medycyną Chińską, wiesz, że skupia się ona na człowieku jako na całości, kompletnej jednostce. Wychowany w nurcie medycyny zachodniej być może przyzwyczyłeś się do częstych wizyt u specjalistów. Kardiolog zajmie się twoim sercem, terapeuta zdrowiem umysłowym i dobrym samopoczuciem, ortopeda twoimi kośćmi i stawami, dentysta zębami, a okulista – oczami. W chińskim ziołolecznictwie ciało i umysł są połączoną, integralną całością. A zawarte w niej układy współpracują ze sobą, koordynują się wzajemnie i są od siebie zależne w kwestii zdrowia, równowagi i dobrego samopoczucia. Kiedy jeden układ zostaje obciążony lub jego równowaga ulega zaburzeniu, może wywołać podobne problemy w innych narządach.

## Zioła na przeziębienie czy wzmocnienie odporności? Dzięki radom Autorki samodzielnie przyrządzisz lecznicze remedia na najpowszechniejsze choroby i dolegliwości

Do leczenia chorób i zaburzeń równowagi w organizmie chińskie ziołolecznictwo wykorzystuje praktycznie wszystkie części roślin – korzenie, owoce, liście i korę. Te lecznicze substancje są od wielu wieków udoskonalane, łączone i stosowane w kombinacjach zwanych recepturami. Nie musisz być doświadczonym zielarzem, aby korzystać z dobrodziejstw chińskich ziół leczniczych. To książka dedykowana zarówno początkującym, jak i doświadczonym znawcom ziół. Dzięki radom Autorki szybko i samodzielnie przyrządzisz lecznicze remedia. Nauczysz się metod wykonywania herbat ziołowych, naparów czy syropów. Sporządzenie maści czy olejku też nie będzie stanowiło problemu. A zioła, które będziesz wykorzystywał, są dostępne na polskim rynku! Autorka podpowie ci także, jak przechowywać twoje ziołowe remedia, ile czasu zachowują termin przydatności i odpowie na inne twoje pytania.

## Dzięki informacjom zawartym w tej pięknie wydanej i praktycznej książce:

- odkryjesz proste zasady chińskiego ziołolecznictwa,
- zyskasz podstawowe informacje o układach wchodzących w skład twojego ciała i czynnikach chorobotwórczych wywołujących zaburzenia równowagi,
- stworzysz domową apteczkę pełną ziołowych odwarów, naparów i olejków,
- poznasz profile 35 niedroгих i łatwo dostępnych ziół uwzględniające ich właściwości lecznicze, temperaturę zaparzania i kategorie uzdrawianych dolegliwości,
- otrzymasz 110 prostych receptur, dzięki którym z łatwością pozbedziesz się najpowszechniejszych dolegliwości zdrowotnych.

## Chińskie zioła lecznicze – już teraz wypróbuj jedną z receptur i przekonaj się o jej dobroczynnym działaniu

Jeśli po całym dniu w pracy, zakupach i innych ważnych sprawunkach wracasz do domu wykończony, a przed tobą jeszcze całe popołudnie aktywności, spróbuj odwaru dodającego popołudniowej energii. To jeden z ponad 100 przepisów, które znajdziesz w tej książce.

### Będziesz potrzebował:

- 1 łyżki Bai zhu (atraktylodu wielkogłówkowego)
- 2 łyżeczek Chen pi (skórki mandarynki)

– 1¼ szklanki wody

1. Umieść Bai zhu i Chen pi w niealuminiowym garnku i zalej wodą.
2. Doprowadź mieszanę do wrzenia. Następnie zredukuj ogień i gotuj na wolnym ogniu przez co najmniej 20 minut. Zdejmij z ognia.
3. Przecedź odwar i wypij. Powtarzaj do dwóch razy dziennie.

**Wzmocnij zdrowie i zyskaj odporność dzięki chińskiemu ziołolecznictwu**



 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.

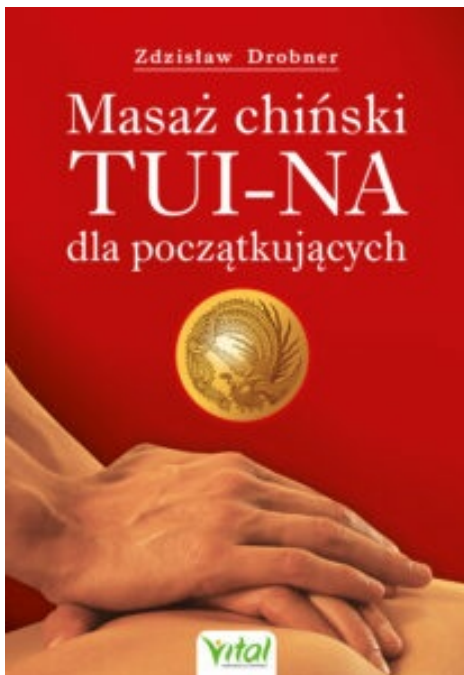
### Korzyści, jakie możesz czerpać z samomasażu na mięśnie, stawy i kości

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

## 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 masażyстів – 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 masażyстів – 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.

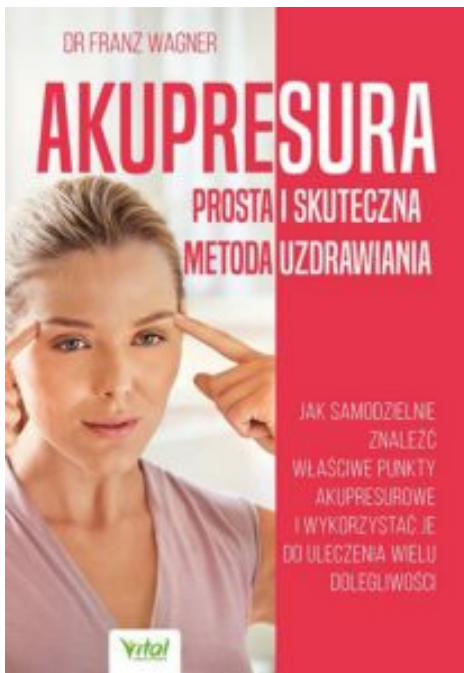
### Tradycyjna Medycyna Chińska na współczesne choroby i dolegliwości

Książka w umiejętny sposób łączy elementy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej z osiągnięciami medycyny świata zachodniego. Choć została pomyślana jako podręcznik dla masażyстів, 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 masażyстів. Nie są to pojedyncze wskazania, ale zestawy umożliwiające kompleksowe leczenie nie tylko mięśni, stawów i kości, ale też wielu organów wewnętrznych.

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

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

**Zastosuj prostą i bezpieczną terapię na wiele dolegliwości!**



 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.

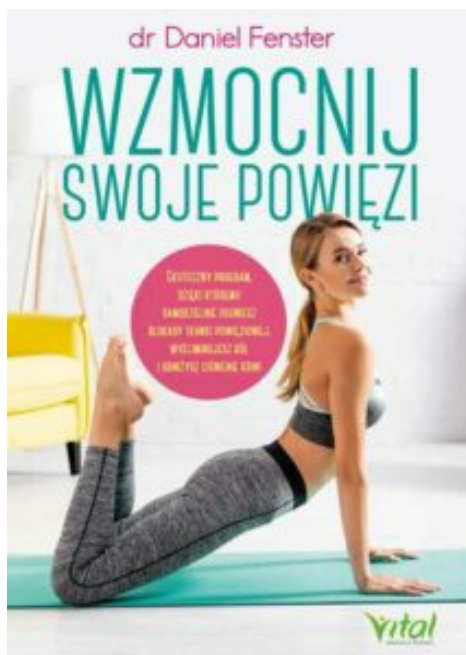
### Powstrzymaj ból poprzez akupresurę w domu i odzyskaj zdrowie

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

## Wzmocnij swoje powięzi

dr Daniel Fenster

**Tytuł oryginału:** Free Your Fascia: Relieve Pain, Boost Your Energy, Ease Anxiety and Depression, Lower Blood Pressure, and Melt Years Off Your Body with Fascia Therapy

 Zdrowie > choroby Terapie > masaż  
Zdrowie > aktywność fizyczna

 ból masaż powięzi mięśnie stawy i kości

**ISBN:** 978-83-8168-793-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

### Poznaj najważniejszy organ ludzkiego ciała, o którym prawdopodobnie nigdy nie słyszałeś!

Powięzi, bo o nich mowa, zajmują największą przestrzeń w Twoim organizmie, od czubka głowy aż po koniuszki palców u stóp. Zawijają się wokół i przechodzą przez absolutnie każdy centymetr ciała. Każda aktywność fizyczna, jaką wykonujesz, od zwykłego chodzenia aż po przebiegnięcie maratonu, wymaga używania powięzi. Zależy od nich nie tylko praca mięśni, stawów i kości, ale również... Twoja odporność! Najnowsze badania potwierdziły, że powięzi nie tylko łączą ze sobą wszystkie części ciała, podtrzymują mięśnie, stawy, kości i organy wewnętrzne, ale również pozwalają na przepływ płynu limfatycznego, reagują na stres, a nawet wpływają na nasze emocje i zachowanie. Dlatego niezwykle ważne jest utrzymanie powięzi w doskonałym zdrowiu! Jak to zrobić? Wypróbuj masaż powięzi!

### Powięziowa rewolucja! Bezbolesna terapia powięziowa

Jeszcze do niedawna istnienie powięzi było pomijane w podręcznikach medycyny. Uważane za zbędne, były wycinane przez lekarzy podczas operacji! Obecnie powięzi wstrząsnęły światem nauki! Dr Daniel Fenster, dyrektor kliniki i główny kręgarz Complete Wellness NYC, odkrywa przez Tobą, w jaki sposób prawidłowo zadbać o zdrowie powięzi i cieszyć się pełną sprawnością przez całe życie! W swojej książce dzieli się skutecznymi i bezbolesnymi terapiami powięziowymi i ćwiczeniami, takimi jak masaż powięzi, rolowanie, rozciąganie powięzi, mięśniowo-powięziowa terapia Barnes'a, manipulacja powięziowa, joga, pilates i wiele innych. Zwraca uwagę na drobne zmiany, które możesz wprowadzić w swoim stylu życia, by poprawić zdrowie tkanki powięziowej. Przedstawia również dietę na zdrowe powięzi, dzięki której wprowadzisz do swojego jadłospisu, takie produkty jak chlorella, zdrowe tłuszcze, elektrolity, a przede wszystkim wyeliminujesz szczawiany czy cukier.

### Masaż powięzi – dlaczego odmieni Twoje życie?

Najważniejszą korzyścią płynącą z masażu powięzi, manipulacji i innych terapii powięziowych jest eliminacja bólu. Jest on skuteczny nie tylko w przypadku bólu stawów, kręgosłupa czy stopy (np. w przypadku zapalenia powięzi podeszwowej), ale również:

- **Obniża ciśnienie krwi.** Badania wykazały, że masaż powięzi może skutkować znacznym obniżeniem ciśnienia krwi.
- **Poprawia jakość snu.** Zmniejszenie napięcia w powięziach poprawia jakość snu u dorosłych i dzieci, a także zmniejsza objawy kolki u noworodków.
- **Poprawia kontrolę nad pęcherzem.** Terapie powięziowe są skuteczne w przypadku śródmiąższowego zapalenia pęcherza moczowego i w schorzeniach wywołujących nietrzymanie moczu.
- **Niesie ulgę w przypadku GERD (choroby refluksowej przełyku).** Wpływa na złagodzenie objawów i zmniejsza konieczność używania inhibitorów pompy protonowej.
- **Pomaga cierpiącym na zawroty głowy.** Suche igłowanie jest skuteczne w leczeniu zawrotów szyjnych, jednej z głównych przyczyn występowania chronicznych zawrotów głowy.
- **Utrata wagi.** Poruszając się z łatwością i bez bólu, każda aktywność fizyczna jest prostsza. Więcej się ruszasz i spalasz więcej tłuszczu.
- **Poprawa postawy.** Terapie powięziowe uwalniają napięcia, usuwają zaburzenia równowagi, np. wallet butt – gdy nieustannie siedzisz na portfelu utrzymanym w tylnej kieszeni spodni.

### Ćwiczenia na powięzi, masaż powięzi i nie tylko

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się, czym są powięzi, jaka jest ich funkcja,
- rozwiążesz test zdrowia powięzi, który pozwoli Ci oszacować, w jakiej kondycji są Twoje powięzi,
- poznasz najpopularniejsze terapie powięziowe: rolowanie, dynamiczne i statyczne rozciąganie powięzi, mięśniowo-powięziowa terapia Barnes'a, rolfing, manipulacja powięziowa (metoda Stecco), joga, pilates, masaż powięzi i wiele innych,
- odkryjesz ćwiczenia na powięzi, które będziesz mógł wykonywać w domowym zaciszu np. ćwiczenie na rozciąganie powięzi podeszwowej, rozciąganie bioder,
- dowiesz się, jaki „sprzęt” możesz wykorzystać do terapii np. taśmy, ciężarki, ścianę, drzwi, piłkę,
- poznasz dietę na zdrowe powięzi oraz drobne zmiany w stylu życia, które pozwolą Ci utrzymać powięzi w zdrowiu.

## Co eksperci mówią o tej książce

„Jeśli chcesz lepiej się czuć i wyglądać, jeśli chcesz być szczęśliwszym człowiekiem i odmłodzić, musisz przeczytać tę książkę. Dr Fenster opowie ci, dlaczego uwolnienie powięzi jest kluczem do nowego życia bez bólu, do życia buzującego energią. Co więcej, przeprowadzi cię przez tę drogę krok po kroku”.

– dr Fabrizio Mancini, najpopularniejszy amerykański ekspert od zdrowego stylu życia, autor bestsellerowych publikacji

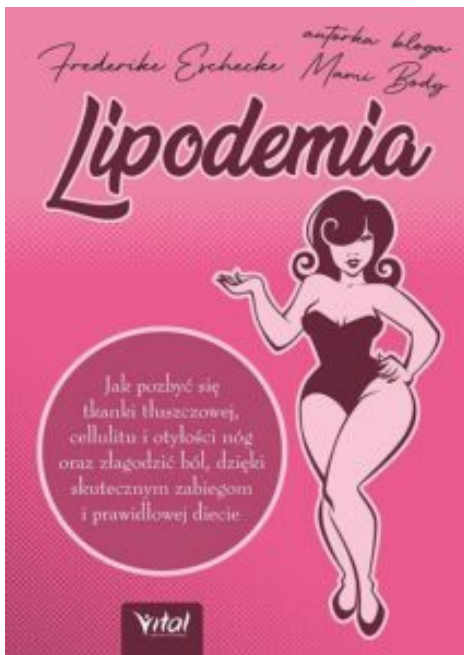
„Jako certyfikowany praktykant i nauczyciel metody Active Release Technique z ogromną przyjemnością odnalazłem w tej książce jasne i proste wytłumaczenie wartości istnienia powięzi. Bardzo często rehabilitacja tych miękkich tkanek jest pomijana w terapiach leczenia bólu. Nie powinno się tak dziać. Dr Daniel Fenster zrobił kawał dobrej roboty. Gratulacje!”

– Christopher Anselmi, lekarz medycyny, kręgarz

„W tej ekscytującej, wypełnionej po brzegi sprawdzonymi informacjami książce, dr Fenster przedstawia jedno z najważniejszych a jednocześnie najbardziej owianych tajemnicą organów twojego ciała – powięzi. Uczy, w jaki sposób zoptymalizować ich pracę, jak poprawić ich elastyczność i mobilność i dzięki temu zadbać o zdrowie całego ciała”.

– Dana Cohen, lekarz medycyny

**Już czas, abyś uwolnił swoje powięzi**



 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 nabrzmiałe w porównaniu do reszty ciała, mimo stosowania kolejnych restrykcyjnych diet i katorżniczych ćwiczeń? Poszukaj rozwiązania kłopotów ze zdrowiem w prawidłowej diagnozie. Ponieważ, być może nie zdajesz sobie sprawy, że cierpisz na lipodemię. Objawia się ona chorobowym obrzękiem spowodowanym zaburzeniami hormonalnymi i krążenia oraz nieprawidłowym odkładaniem się tkanki tłuszczowej głównie na biodrach, udach i łydkach zwłaszcza u kobiet. Dzięki tej książce dowiesz się jak powstaje obrzęk tłuszczowy i jakie są stadia choroby. Co zrobić, by złagodzić uciążliwe objawy wykorzystując np. terapie naturalne. Dobierzesz odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej i zasady zdrowego odżywiania, by zapanować nad lipodemią.

### Jak powstaje obrzęk tłuszczowy – poznaj przyczyny „choroby grubych nóg”

Jedną z przyczyn trudnego lub błędnego rozpoznania choroby jest fakt, iż dotyka on głównie kobiet, zwłaszcza tych w okresie dojrzewania, ciąży i porodu czy menopauzy. Powtarzające się okresy zmian hormonalnych sprawiają, że ciało kobiety przechodzi szereg ekstremalnych przemian. Może wtedy dojść do zaburzeń w dystrybucji tłuszczu w organizmie, nierównomiernego rozkładania się tkanki tłuszczowej, obrzęku tłuszczowego zwłaszcza w nogach, głównie w okolicy ud i łydek. Zaburzona dystrybucja tłuszczu czy krążenia żylnego przechodzi różne stadia, od łagodniejszych, jak delikatna skórka pomarańczowa, poprzez widoczny cellulit, zagłębienia i nierówności w skórze, aż do deformacji tkanek i uciążliwego bólu. Jeśli dostrzegasz u siebie takie niepokojące objawy, koniecznie przeczytaj tę książkę.

### Dużo ćwiczę, więc dlaczego moje uda nadal są grube?

Zdiagnozowanie lipodemii jest niezwykle trudne, ale tak naprawdę stanowi pierwszy krok na drodze do świadomego radzenia sobie z chorobą. Jednym z zaleceń jest dobór odpowiedniego rodzaju aktywności fizycznej. Jakie ćwiczenia będą najlepsze? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce. Autorka przygotowała łatwe do odczytania tabele z zalecanymi ćwiczeniami jak i tymi, które powinny zostać ograniczone lub całkowicie wykluczone, np. ekstremalne biegi i obciążający trening siłowy. Autorka, która na co dzień zajmuje się zdrowiem kobiet, 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 odciążyć nogi, ważne są również terapie naturalne i zabiegi, takie jak masaż i manualny drenaż limfatyczny. Dziś bez trudu możesz znaleźć masażystę lub fizjoterapeutę, który przeprowadzi zabieg drenażu, poprawiając mobilność i redukując obrzęk. Aby podtrzymać efekty takiego zabiegu niezmiernie ważne jest noszenie ubrań wykonanych z materiałów kompresyjnych. Odpowiednio dobrane pończochy kompresyjne, uciskowe i drenażowe, o klasie ucisku 1 lub 2, zapobiegną powiększaniu się 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, propagującej 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, medytacjami i leczniczymi przepisami ajurwedyjskimi. Książka zawiera zwięzły przegląd ajurwedy. Poznasz jej historyczne korzenie, koncepcje i różne metody leczenia chorób, oparte głównie na medycynie naturalnej i zdrowym odżywianiu. Docenisz lecznicze właściwości codziennego picia wody z cytryną czy płukania ust olejem. Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać, zadbać o codzienne wyciszenie i relaks. Samodzielnie zastosujesz proste pozycje jogi i medytacje, które zredukują stres i będą pomocne w pokonaniu wielu dolegliwości ciała i umysłu.

### Ajurweda dla początkujących – łatwo i skutecznie zmienisz swój styl życia

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

### Dowiedz się, co eksperci sądzą o książce:

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

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

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

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

### **Ajurweda – prosta recepta na poprawę zdrowia i samopoczucia**





 pobierz fragment książki

## 50 najpopularniejszych roślin dziko rosnących

Astrid Süßmuth Claudia Gassner Roland Spiegelberger  
Steffen Guido Fleischhauer Viola Nehrbaß

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

 Dieta › witaminy  
Terapie › zioła  
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby  
Dieta › kuchnia  
Dieta › wegetarianizm

 ebooki   oczyszczanie organizmu   odporność   terapie naturalne   zdrowe odżywianie

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

### Zioła lecznicze – poznaj 50 najpopularniejszych roślin

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

### Zioła, które leczą – jak je rozpoznać

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

### Ziołolecznictwo – lecznicze zastosowanie ziół w terapiach naturalnych

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

### Zdrowe odżywianie, czyli zioła w diecie – nie tylko wegańskiej

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

### Poznaj zioła, które leczą i zwalczają choroby

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

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

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

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

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

### **Rośliny lecznicze, które warto mieć w domu**



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

Grażyna (Grace) Tallar



Szczęście › emocje

Dieta › preparaty prozdrowotne

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Terapie › zioła

Zdrowie › choroby



nowotwór

oczyszczanie organizmu

odporność

zdrowe odżywianie

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

 pobierz fragment książki

### Co zrobić, gdy diagnoza: rak burzy Twoje życie?

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

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

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

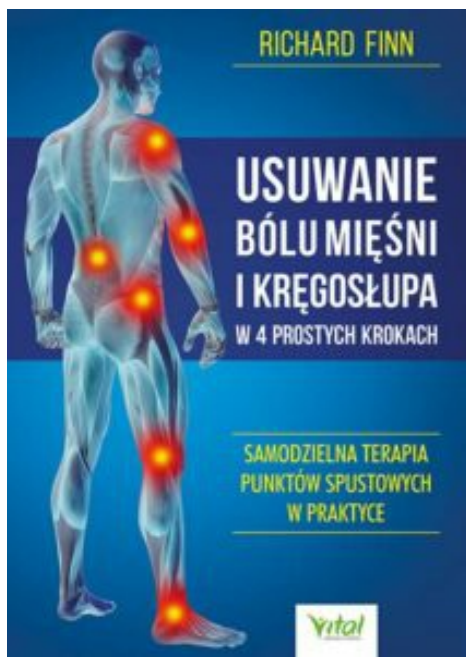
### Kompletna instrukcja, aby pokonać raka

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

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

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

**Zbuduj siłę emocjonalną, aby pokonać raka!**



 pobierz fragment książki

# Usuwanie bólu mięśni i kręgosłupa w 4 prostych krokach

Richard Finn

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

 Terapie › akupresura  
Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

 ból   masaż powięzi   mięśnie stawy i kości   terapie naturalne

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

## Dowiedz się, jak złagodzić ból dzięki terapii punktów spustowych

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

## Czym są punkty spustowe?

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

## Na czym polega terapia punktów spustowych?

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

## Jak złagodzić ból – zastosuj prostą i bezpieczną terapię naturalną

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

**Terapia punktów spustowych – Twoja odpowiedź na ból!**



## Skuteczne uzdrawianie tarczycy zgodnie z ajurwedą

dr Marianne Teitelbaum

**Tytuł oryginału:** Healing the Thyroid with Ayurveda: Natural Treatments for Hashimoto's, Hypothyroidism, and Hyperthyroidism

Zdrowie › choroby

Terapie › ajurveda



choroby autoimmunologiczne

ebooki

stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-669-3; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 376; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Epidemia chorób tarczycy! Czy dotyczy również Ciebie?

Liczba zachorowań na dolegliwości związane z tarczycą rośnie lawinowo. Eksperti alarmują, że w niedługim czasie ponad 20 milionów Amerykanów będzie cierpieć z powodu chorób tarczycy, z czego 60 procent z nich nie będzie tego świadoma! Choroba Hashimoto, jedna z najpowszechniejszych chorób autoimmunologicznych, dotknie ponad 14 milionów ludzi! Niestety, statystyki w Polsce również nie są optymistyczne. Według nich co piąty mieszkaniec kraju nad Wisłą cierpi lub w przeszłości cierpiał na choroby tarczycy! Stany zapalne stają się plagą współczesnego świata. W jaki sposób im przeciwdziałać, jak poznać pierwsze objawy choroby autoimmunologicznej? Jak zachować zdrowie i cieszyć się nim przez długie lata?

### Ajurveda może pomóc Twojej tarczycy!

Dr Marianne Teitelbaum, ekspert ajurwedy, odkryje przed Tobą indyjską tradycję medycyny holistycznej, która liczy ponad 5000 lat! W swojej książce łączy starożytną terapię ajurwedy z nowoczesnymi odkryciami naukowymi, by pomóc Ci przywrócić równowagę w organizmie, pokonać stany zapalne i raz na zawsze zapomnieć o chorobach związanych z tarczycą. Dowiesz się z niej, dlaczego gruczoł tarczycy jest niezwykle wrażliwy na szkodliwe czynniki zewnętrzne, a także poznasz jego niezwykłą współzależność z nadnerczami, szyszynką czy podwzgórzem. Odkryjesz również, w jaki sposób zdiagnozować pierwsze objawy nieprawidłowego funkcjonowania tarczycy. Autorka, przedstawi podstawowe zasady ajurwedy, dzięki czemu dowiesz się, czym jest prana, dosze (vata, pitta, kapha) oraz ojas – siła życiowa, która jest odpowiedzialna za równowagę hormonalną.

### Choroby autoimmunologiczne – przyczyny ich powstawania według ajurwedy

Dr Teitelbaum opisuje przyczyny leżące u podstaw nieprawidłowego działania tarczycy, takie jak stany zapalne, niedożywienie i toksyny oraz powiązania tarczycy ze stanem reszty ciała, w tym wątroby i woreczka żółciowego. Bada ajurwedyjskie leczenie chorób tarczycy, takich jak zapalenie tarczycy Hashimoto, niedoczynność i nadczynność tarczycy, oferując Ci wskazówki dotyczące ukierunkowanego stosowania ziół, konkretnych zaleceń dietetycznych, właściwej detoksykacji i przepisów ajurwedyjskich. Poznasz również terapie i środki, które pomogą Ci w eliminacji typowych objawów chorób tarczycy, takich jak depresja, wzrost wagi, bezsenność, wypadające włosy, łamiące się paznokcie, zmęczenie, opuchlizna i osteoporoza.

### Kompletny przewodnik po narastającej epidemii chorób tarczycy z perspektywy tradycji ajurwedyjskiej

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz:

- skuteczne plany eliminacji zapalenia tarczycy, niedoczynności i nadczynności tarczycy, a także choroby Hashimoto,
- przyczyny nieprawidłowego funkcjonowania gruczołu tarczycy,
- odpowiedź na pytanie, co składa się na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego,
- szczegóły dotyczące połączenia tarczycy z wątrobą i woreczkiem żółciowym,
- ajurwedyjską dietę i zioła, które pomogą Ci w leczeniu zaburzeń autoimmunologicznych,
- wskazówki dotyczące suplementacji takich witamin i pierwiastków, jak: jod, magnez, selen, cynk, witamina A, B i D,
- sposoby na ustabilizowanie Twojego układu odpornościowego, np. dzięki oczyszczeniu szpiku kostnego,
- terapie, dzięki którym wyeliminujesz najpopularniejsze objawy chorób autoimmunologicznych, np. bezsenności, depresji, zmęczenia i osteoporozy, a także metody na utratę wagi i porost włosów.

### Osiągnij sukces z ajurwedą

W książce znajdziesz również, oparte na 30 latach doświadczenia Autorki, historie sukcesów leczenia pacjentów z chorobami tarczycy. Poznasz też badania naukowe, które potwierdzają protokoły leczenia zapalenia tarczycy i innych zaburzeń autoimmunologicznych za pomocą ajurwedy. Ten łatwy do zrozumienia i wyczerpujący przewodnik pokaże Ci, że optymalne zdrowie tarczycy jest w zasięgu każdego!

### Co eksperci mówią o książce:

„Ta bardzo potrzebna i aktualna książka przedstawia mapę prowadzącą do tego, czego pragnie każdy pacjent: ciała w idealnej równowadze. Nasze ciała są domem dla największej symfonii hormonalnej, jaką kiedykolwiek zagrano. Twoja tarczyca jest jednym z jego przewodników. Przeczytaj tę książkę i postępuj zgodnie z wytycznymi. Poczuj, jak Twoje ciało gra piękną muzykę, wyrażającą się wibrującym zdrowiem psychicznym i fizycznym”

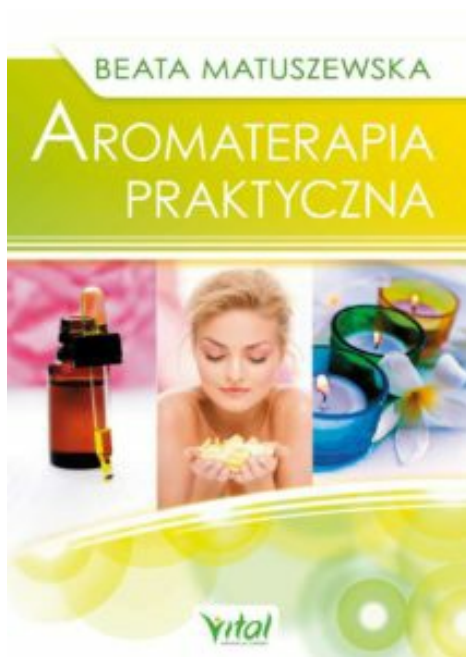
– dr William Sears, MD, autor bestsellerów

„To przełomowa książka! W dobie ogromnych kryzysów środowiskowych praca Marianne jest niezbędna do oczyszczenia i uzdrowienia wielu warstw chorób tarczycy i układu hormonalnego. Marianne Teitelbaum, syntetyzując starożytną wiedzę ajurwedy z naukową precyzją, dokonuje wnikliwej analizy, dodając tym samym kolejny klejnot do ponadczasowego panteonu mądrości Ajurwedy”

– Maya Tiwari, wedyjska uczona, humanitarystka i autorka książek

**Zdrowa tarczyca dzięki ajurwedzie!**





# Aromaterapia praktyczna

Beata Matuszewska

Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › uroda  
Zdrowie › choroby

Terapie › aromaterapia  
Zdrowie › relaks

olejki eteryczne pielęgnacja ciała terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-619-8; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

## Przekonaj się, że aromaterapia ma same zalety

Ile olejków, tyle sposobów ich używania. Inhalacje, kompresy, kąpiele, masaże, a każdy jest tak samo dobry. Aromaterapia jest znana od wieków. Ale dopiero od niedawna zyskuje należne jej miejsce nie tylko w relaksie, kosmetyce, pielęgnacji ciała i urody, ale również w medycynie naturalnej. Leczenie zapachem, to jedna ze skutecznych terapii naturalnych. Dzięki olejkom eterycznym możesz poprawić samopoczucie i pozbyć się powszechnych chorób i dolegliwości, takich jak bóle, zmęczenie, bezsenność, stany zapalne, biegunka, zaparcia, otyłość, grzybica i wiele innych. To terapia prosta, łatwo dostępna, skuteczna i bezpieczna. Ponieważ korzysta jedynie z naturalnych, roślinnych składników. A te nie wywołują skutków ubocznych. Aromaterapia nie wymaga specjalnego sprzętu, ani nie jest kosztowna.

## Aromaterapia – jak stosować olejki eteryczne, by poprawić swoje zdrowie?

Aby korzystać z dobrodziejstw aromaterapii wystarczy znajomość i przestrzeganie kilku prostych zasad. Opowie Ci o nich Autorka. Krok po kroku poprowadzi Cię przez fascynujący świat zapachów i ich dobroczynnych właściwości. Ta książka to aromaterapia w pigułce, przejrzysty przewodnik po 66 najpopularniejszych olejkach eterycznych. Od olejku anyżowego przez kamforowy po olejki sosnowy i różany. Autorka przygotowała dokładną charakterystykę każdego z nich: nazwę łacińską, surowiec roślinny, opis zapachu, działanie, ciekawostki na temat danego olejku oraz zdjęcie rośliny. Alfabetyczny układ wstępu, ilustracje, kolorowa oprawa graficzna oraz tabele z informacją jak stosować olejki eteryczne sprawiają, że z łatwością będziesz korzystać z tej książki. Dodatkowo Autorka pokrótce przedstawia historię, znaczenie, zastosowanie oraz korzyści, jakie daje stosowanie aromaterapii. Opisuje, na jakie choroby i dolegliwości mogą pomóc poszczególne olejki eteryczne. W jaki sposób się je pozyskuje, a także jak wielką funkcję pełni zapach, także w medycynie naturalnej.

## Przewodnik po olejkach eterycznych pokaże Ci ich niesamowitą moc

Czy wiesz, że olejki eteryczne mają działanie przynoszące relaks i uspokojenie, ale nie tylko? Terapia olejkami daje również efekty przeciwbólowe, łagodzące stany zapalne, antyseptyczne czy rozkurczowe. Ty zdecyduj, jak będziesz korzystać z tej książki: czy chcesz dowiedzieć się, jakie działanie ma dany olejek, czy chcesz pozbyć się konkretnej dolegliwości. Wszystko znajdziesz w tym opracowaniu. Wykorzystasz zapachy olejków eterycznych nie tylko jako środek na dokuczliwe dolegliwości, ale również na wprowadzenie ulubionej woni kwiatów czy owoców do swojego domu. Pobudzisz tym samym swoje zmysły. Poprawisz nastrój oraz poczujesz przyływ pozytywnej energii, ogarnie Cię błogi relaks. Nauczysz się wykorzystywać odpowiednie zapachy olejków jako afrodyzjaki, a także naturalny sposób na odstraszanie owadów. Dziś aromaterapia – oprócz pielęgnacji ciała i urody – to ważna dziedzina medycyny naturalnej.

**Twoja aromatyczna recepta na pełnię zdrowia, bez skutków ubocznych**



 pobierz fragment książki

# Uzdrowiająca moc muzyki

prof. Stefan Kölsch

Tytuł oryginału: Good Vibrations. Die heilende Kraft der Musik

Terapie › muzykoterapia Zdrowie › pozytywne myślenie  
Zdrowie › relaks Zdrowie › choroby  
Zdrowie › stres Zdrowie › depresja

 mózg poprawa pamięci terapie naturalne umysł

ISBN: 978-83-8168-593-1; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 420; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

## Muzykoterapia – muzyka, która leczy

Muzykoterapia uznawana jest obecnie za odrębną dziedzinę medycyny, ponieważ leczy ciało i duszę, co zostało już nieraz udowodnione naukowo. Od wieków jest znana jako panaceum. Muzykoterapia pomaga nie tylko się zrelaksować i uwalnia od stresu, ale przede wszystkim działa uzdrawiająco w wielu chorobach i zaburzeniach. Może od razu nie wyleczy nas z koronawirusa (Covid-19), ale na pewno wesprze w powrocie do zdrowia i pozwoli szybciej się regenerować osłabionemu organizmowi, a co najważniejsze pomoże spokojnie przetrwać ten trudny czas. Muzykoterapia należy do technik samouzdrawiających. Nie tylko wywołuje pozytywną energię, ale też pozwala na samouzdrawianie umysłu i ciała.

## Muzykoterapia i jej zastosowanie terapeutyczne

W tej książce profesor Stefan Kölsch, światowej sławy neurobiolog, przedstawia terapeutyczne zastosowanie muzykoterapii w oparciu o liczne badania naukowe potwierdzające jej bardzo szerokie działanie, często nieraz niewytłumaczalne z medycznego punktu widzenia. Wyjaśnia, czym jest muzykoterapia i terapia dźwiękiem oraz dlaczego coraz więcej lekarzy, psychologów i terapeutów stosuje ją w leczeniu pacjentów. Udowadnia, że odpowiednio dobrana muzyka leczy. Działa również korzystnie na sferę zarówno emocjonalną, jak i psychiczną. Należy do gałęzi medycyny alternatywnej i uzdrawiania holistycznego.

## Jak muzyka pomaga w walce z chorobami?

Znajdziesz tu wiele wskazówek i praktycznych informacji, opisujących działanie muzyki na nasz mózg. Jej wpływu na inteligencję, przyswajanie obcego języka u dzieci czy zastosowanie jej w terapiach medycznych. Autor udowadnia, że muzyka pobudza siły witalne, zmniejsza odczuwanie bólu i może być stosowana jako narzędzie terapeutyczne w wielu schorzeniach. Opisuje, w jaki sposób działa uzdrawiająco w zaburzeniach neurologicznych i psychicznych. Jak skutecznie i bezpiecznie pomaga w leczeniu wielu chorób – depresji, nerwicy, Parkinsona, Alzheimera, autyzmu, udaru mózgu, uzależnień, przewlekłego bólu, agresji czy zaburzeń snu. Terapia dźwiękiem wspiera również w powrocie do zdrowia osoby leżące w śpiączce. W tym poradniku znajdziesz wiele przykładów uzdrawiającej mocy muzyki i jej naukowo udowodnionego leczniczego wpływu w różnych chorobach i zaburzeniach. Poznasz również konkretne i praktyczne wskazówki wspierania swojego zdrowia i samopoczucia w życiu codziennym.

**Odkryj i poczuj uzdrawiającą moc muzyki**



## Olejki eteryczne w diecie

dr Eric Zielinski Sabrina Ann Zielinski

**Tytuł oryginału:** The Essential Oils Diet: Lose Weight and Transform Your Health with the Power of Essential Oils and Bioactive Foods

Dieta > odchudzanie  
Zdrowie > choroby

Terapie > aromaterapia

ebooki jak szybko schudnąć odporność olejki eteryczne stany zapalne

ISBN: 978- 83-8168-591-7; **Cena katalogowa:** 59.90 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Wykorzystaj olejki eteryczne w... swojej DIECIE!

Jeśli do tej pory kojarzyłeś olejki eteryczne wyłącznie z aromaterapią, pięknym zapachem oraz właściwościami pielęgnacyjnymi, to już najwyższy czas, abyś sięgnął po tę wyjątkową książkę! Dr Eric Zielinski i Sabrina Ann Zielinski, autorytety medycyny naturalnej, przedstawiają całkiem nowe zastosowanie olejków eterycznych! Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, w jaki sposób wprowadzić je do swojej diety i wspomagać odchudzanie! Tak, nie przesłyszaleś się! Dieta olejków eterycznych jest pierwszym programem, który łączy olejki eteryczne z żywnością bogatą w składniki bioaktywne. Pokazuje, jak mogą działać razem, by pomóc Ci szybko schudnąć, wzmocnić odporność, wyeliminować stany zapalne i z pewnością uchronić przed chorobami.

### Pożegnaj cukrzycę typu 2 i choroby autoimmunologiczne dzięki żywności bioaktywnej

Odkryj, w jaki sposób bioaktywne związki roślinne – czyli te występujące w olejkach eterycznych i żywności, np. zielonej herbacie matcha, nasionach chia, migdałach i awokado – pomogą Ci w szybkiej utracie wagi, zwiększeniu poziomu energii, a przede wszystkim wyzwoleniu naturalnej obrony immunologicznej organizmu. Dzięki temu będziesz w stanie zwalczyć przewlekłe choroby i dolegliwości, takie jak stany zapalne, cukrzyca typu 2 czy choroby autoimmunologiczne.

### Rewolucyjny program odnowy Twojego organizmu!

Ta książka obejmuje oparty na dowodach, dwufazowy program naprawczy Twojego organizmu. 30-dniowy „Niezbędny Szybki Tor”, który pomoże Ci szybko zrzucić zbędne kilogramy. „Podstawowy styl życia”, czyli delikatny i praktyczny sposób na utrzymanie zdrowia. Dzięki łatwym przepisom, planom posiłków i strategiom, które pomogą Ci utrzymać się na właściwej drodze, nauczysz się, jak wykorzystać naturalne olejki eteryczne i żywność bioaktywną, aby pomóc organizmowi osiągnąć homeostazę niezbędną do uzyskania i utrzymania zdrowej wagi i dobrego zdrowia.

### Dieta olejków eterycznych w praktyce

Odkryj nowy wymiar klasycznych posiłków – zupa pomidorowa z dodatkiem koperkowego i cytrynowego olejku eterycznego. Jogurt z kropelką olejku eterycznego pomarańczowego, limonkowego lub grejpfrutowego czy prosta sałatka z tuńczykiem „doprawiona” koperkowym olejkiem eterycznym. Smaczne, bogate w wartości odżywcze i... uzdrawiające Twoje ciało! Oprócz przepisów na napoje, śniadania, lunchy, przystawki czy obiadokolacje, znajdziesz tu również pyszne desery, takie jak ciasto żurawinowe, lody waniliowe lub brownie z ciemną czekoladą i miętą. Wszystko z dodatkiem odpowiednich olejków eterycznych.

### Jak szybko schudnąć? Poznaj olejki eteryczne wspomagające spalanie tłuszczu

Naturalne olejki eteryczne mogą w bezpośredni sposób pobudzić Twoje ciało do odchudzania, poskromienia głodu i leczenia uzależnienia od jedzenia. Możesz stosować je na wiele sposobów, nie tylko w diecie! Cudowne mieszanki olejków eterycznych mogą służyć do masażu i aromaterapii. Autorzy dzielą się z Tobą swoimi przepisami na „roll-on spalający tłuszcz”, w którego skład wchodzi olejki eteryczne: limonkowy, z mięty pieprzowej, grejpfrutowy, cyprysowy, eukaliptusowy, cynamonowy z kory. A także mieszanek regulującą poziom cukru we krwi czy ułatwiającą zasypianie. Kluczem udanych i bezpiecznych receptur są szczegółowe przepisy i porady Autorów, opracowane na podstawie ich doświadczenia oraz wieloletnich badań!

### Eksperti o książce

„Po raz pierwszy w historii naprawdę rozumiemy, że olejki eteryczne mogą być integralną częścią zdrowego stylu życia. To wszystko jest w tej książce! Dr. Z & Mama Z przeszli samych siebie w tym arcydziele, które jest niezawodnym źródłem informacji na wiele lat”.

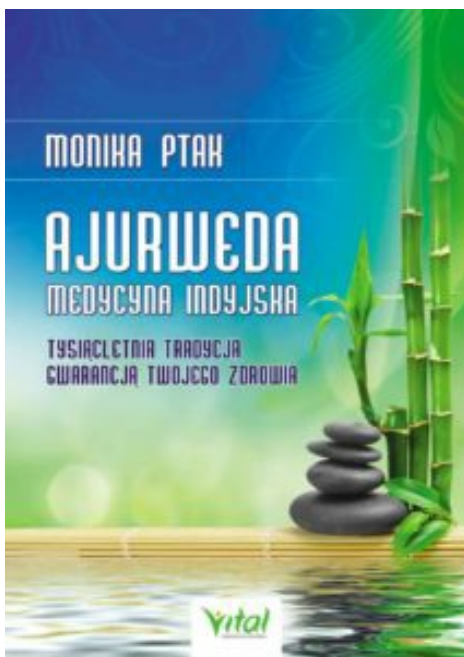
– dr Amy Myers, autorka bestsellera *New York Timesa* pt. *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*

„Ta książka nie jest zwykłym poradnikiem dietetycznym. To kompleksowy przewodnik po tworzeniu dobrego życia przy użyciu olejków

eterycznych jako podstawy optymalnego zdrowia. Zielińscy badają ważne tematy, takie jak toksyczność dla środowiska, zmiana nawyków, utrata wagi i moc olejków eterycznych. W tej książce nie ma żadnych sztuczek. To praktyczny przewodnik prowadzący do prawdziwych zmian przy użyciu. Prawdziwego jedzenia, zdrowego stylu życia i niesamowitych korzyści płynących z zastosowania olejków eterycznych".

– dr Brian Mowll, założyciel i dyrektor medyczny SweetLife® Diabetes Health Centers

**Rewolucja w odżywianiu dzięki diecie olejków eterycznych!**



 pobierz fragment książki

## Ajurweda – medycyna indyjska

Monika Ptak-Korbacz

 Zdrowie › choroby  
Terapie › ajurweda

Terapie › medytacja  
Terapie › ćwiczenia oddechowe

 ebooki   stany zapalne   terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-167-4; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 356; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: IV;

### Ajurweda – najstarszy system opieki zdrowotnej!

Ajurweda to licząca tysiące lat indyjska sztuka uzdrawiania, uznana przez Światową Organizację zdrowia (WHO) za najstarszy system opieki zdrowotnej! System ajurwedy obejmuje wiedzę o zależnościach ciała, umysłu i ducha. Podkreśla wagę naturalnego trybu życia, uczy autoregulacji czynności organizmu oraz sterowania przemianą materii dzięki ajurwedyjskiej diecie. Udziela porad służących pobudzaniu naturalnych zdolności samouzdrawiających. Ajurwedyjska terapia obejmuje ćwiczenia oddechowe (takie jak pranajama), oczyszczenie organizmu, korektę sposobów myślenia, regulację stanów emocjonalnych, odpoczynek, jogę, medytację, uregulowanie stosunku z otoczeniem, użycie ziół, aromaterapii, kamieni oraz odpowiedni dobór kolorów. Ta książka stanowi skarbnicę wiedzy o ajurwedzie i sposobach eliminacji stanów zapalnych oraz chorób, dzięki jej holistycznemu podejściu!

### Trzy dosze, które utrzymują Twój organizm w równowadze

Monika Ptak-Korbacz, naturoterapeutka i terapeutka ajurwedy, przybliży nam podstawy ajurwedyjskiego systemu leczenia. 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 substancje przywracające im balans. Wskazówki zawarte w książce pozwolą Ci określić swój typ osobowości oraz sylwetki (typ konstytucyjny). Dowiesz się również, jak skomponować ajurwedyjską dietę dla swojego typu psychosomatycznego. Poznasz zasady przygotowywania posiłków, optymalną porę i sposób ich spożywania, tak byś przez długie lata mógł cieszyć się czystością i sprawnością układu pokarmowego.

### Diagnoza na podstawie pulsu, języka, paznokci, oczu i warg

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz od podstaw ajurwedyjski system leczenia. Nie tylko odkryjesz teorię powstawania chorób według medycyny indyjskiej, ale dowiesz się również w jaki sposób je samodiagnozować. Dowiesz się czym jest diagnoza na podstawie pulsu, języka, paznokci, oczu i warg. Dzięki regularnej kontroli parametrów swojego ciała, będziesz w stanie wcześniej wykryć patologiczne objawy i podjąć środki zaradcze, zapobiegając rozwojowi choroby. Odkryjesz również skuteczne terapie naturalne takie jak oczyszczanie organizmu (pañczakarma), zioła, olejki eteryczne, przyprawy i minerały, które dodawane do diety pomogą Ci wyeliminować stany zapalne, przywrócą równowagę i zdrowie.

### Joga i medytacja w ajurwedzie – dowiedz się jakie ćwiczenia powinieneś wykonywać

Autorka, która jest również trenerką pilates, zwraca uwagę na odpowiednie ćwiczenia oraz praktykę jogi. Oprócz podstawowych informacji i cennych wskazówek dotyczących jogi, przedstawia również asany odpowiednie dla każdego typu doszy. Dzięki temu dowiesz się, że osoby o przewadze doszy wata powinny skupić się na miednicy i jelicie grubym. Osoby w typie pitta z kolei wyciągną największe korzyści z postaw mających na celu rozluźnienie napięcia w środkowej części brzucha, rejonu wątroby i jelita cienkiego. Poznasz również niezwykle ciekawe związki medytacji z ajurwedą, odkryjesz ćwiczenia oddechowe (takie jak pranajama), które efektywnie odżywią Twoje ciało i umysł.

### Ajurweda – Twój klucz do zdrowia!





 [pobierz fragment książki](#)

## Lecznicza moc drzew

Marco Mencagli Marco Nieri

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

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

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

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

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

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

### Lecznicze właściwości drzew lekarstwem na depresję i negatywne emocje

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

### Zalety przytulania się do drzew

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

### Terapia lasem – zamiast leków

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

### Uzdrawiające terapie naturalne – hortiterapia, terapia naturą, ekoterapia

Przy pomocy technik opisanych w tym poradniku możesz zmienić w efektywną pracę każde swoje działanie związane z naturą. Począwszy od zwykłego spaceru po lesie czy parku po zorganizowane zajęcia 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**



 pobierz fragment książki

## Skutecznie pokonaj przewlekły ból

Lee Albert

**Tytuł oryginału:** Live Pain-free. Eliminate Chronic Pain without Drugs or Surgery



Terapie › masaż  
Zdrowie › choroby

Zdrowie › relaks  
Zdrowie › stres



ból

ból stawów

ebooki

masaż powięzi

mięśnie stawy i kości

terapie naturalne

**ISBN:** 978-83-8168-574-0; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

### Jak pokonać przewlekły ból bez leków?

Co czwarty Polak cierpi z powodu przewlekłego bólu. Problem przewlekłego bólu jest bardzo złożony. Aby określić ból jako przewlekły, specjaliści mówią, że musi on trwać dłużej niż sześć miesięcy. Odczuwanie przewlekłego i ostrego bólu może rozciągać się od łagodnego, przez umiarkowany, aż do rozdzierającego. Ból mięśniowo-szkieletowy występuje powszechnie i jest często spotykany. Najczęściej jest wynikiem urazu lub przeciążenia. Obejmuje wiele różnych obszarów. Należą do nich: głowa, szyja, plecy, kończyny, stawy, kości, a nawet przewlekły, niespecyficzny, rozległy ból tkanek. Z tej książki dowiesz się, jak leczyć przewlekły ból przy pomocy terapii naturalnych. A także wyeliminować stany zapalne powięzi i mięśni.

### Ból mięśniowo-powięziowy objawem wielu chorób i schorzeń

Pomimo wielu różnych stanów, wszystkie rodzaje bólu mięśniowo-szkieletowego mają podobne mechanizmy, objawy i sposoby leczenia. Istnieje wiele badań, które dostarczają dowodów na to, że główną przyczyną bólu nerwowo-mięśniowego są biomechaniczne niedopasowania spowodowane brakiem równowagi mięśniowej. Dlatego odczuwamy ból z powodu stanów zapalnych powięzi i mięśni czy ból stawów, ponieważ jesteśmy „krzywo” lub źle ustawieni. Terapeuci często określają to jako „zablokowane długie” lub „zablokowane krótkie” mięśnie. Nawet jeśli uważasz, że masz dobrą postawę, to prawdopodobnie tak nie jest. Nawet najlepszy specjalista nie jest w stanie od razu zauważyć zaburzeń równowagi i problemów z bólem mięśniowo-szkieletowym.

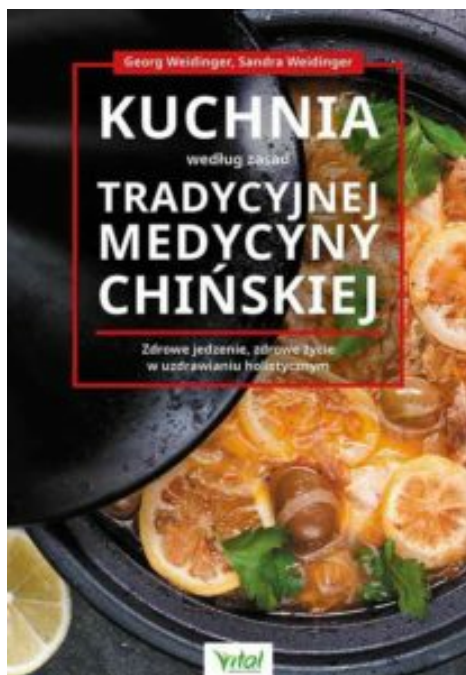
### Co robić, gdy dręczy Cię przewlekły ból?

Zaprezentowana przez Autora – specjalistę terapii nerwowo-mięśniowej, zintegrowana terapia pozycyjna to delikatna i prosta metoda. Skutecznie pomaga w radzeniu sobie z powszechnymi, ostrymi i przewlekłymi schorzeniami nerwowo-mięśniowymi oraz towarzyszącym im bólem. Opiera się na osteopatycznych technikach naciągania i rozciągania oraz energii mięśni w celu ponownego wyrównania struktury ciała i złagodzenia bólu spowodowanego przez nierówności strukturalne. Autor podpowiada, jak bez leków i operacji, za pomocą technik osteopatycznych, skutecznie wyleczyć stany zapalne powięzi i mięśni spowodowane urazem, stresem, powtarzającym się wysiłkiem, wadami postawy czy przewlekłymi stanami nerwowo-mięśniowymi. Wyjaśnia, jak zadbać o mięśnie, stawy i kości i jaki zastosować masaż powięzi.

### Wylecz stany zapalne powięzi i mięśni bez leków i operacji

Dzięki tej książce i zintegrowanej terapii pozycyjnej nauczysz się, jak szybko zidentyfikować przyczynę bólu i bezpiecznie powrócić do równowagi. Za pomocą szczegółowych opisów ćwiczeń-technik osteopatycznych i zdjęć zawartych w poradniku złagodzisz ból za pomocą wzmacniających i rozciągających ćwiczeń lub określonych pozycji jogi, które w ciągu zaledwie kilku minut dziennie samodzielnie wykonasz w domu. Odkryjesz unikalne informacje na temat podstawowego dbania o swoje ciało wraz z indywidualnym podejściem do leczenia aż jedenastu najczęściej występujących schorzeń. Należą do nich: bóle głowy, szyi i ramion, bóle krzyża, bóle kolan, fibromialgia, łokieć golfisty i tenisisty, zespół cieśni nadgarstka, zapalenie powięzi podeszwy, zespół ujęcia klatki piersiowej czy rwa kulszowa. W przeciwieństwie do konwencjonalnych metod leczenia, które koncentrują się na objawach bólu i zarządzaniu nim, zintegrowana terapia pozycyjna stosuje nowatorskie podejście, polegające na jego eliminacji u pierwotnej przyczyny.

### Proste ćwiczenia uwolnią Cię od przewlekłego bólu



 pobierz fragment książki

# Kuchnia według zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

dr n. med. Georg Weidinger

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



Dieta › wegetarianizm

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska



ebooki

oczyszczanie organizmu

układ trawienny

zdrowe odżywianie

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

## Co jeść aby nie odczuwać głodu i mieć dużo energii?

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

## Kuchnia według Pięciu Przemian odmieni Twoje życie

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

## Jak jeść aby nie przytyć i cieszyć się zdrowiem?

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

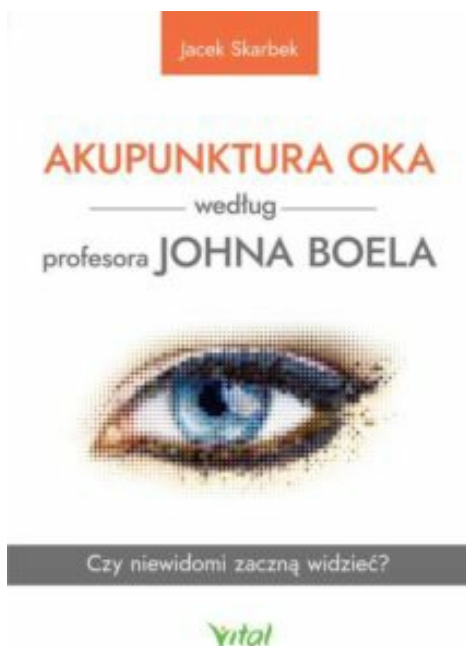
## Sprawdź, czy dobrze trawisz gluten

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

## W tej wyjątkowej publikacji znajdziesz zdrowotne przepisy kulinarne:

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

**Gotuj dla zdrowia**



## Akupunktura oka według profesora Johna Boela

Jacek Skarbek

Terapie › akupresura



ebooki

jak poprawić wzrok

meridiany

mózg

terapię 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 plamki żółtej, 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.

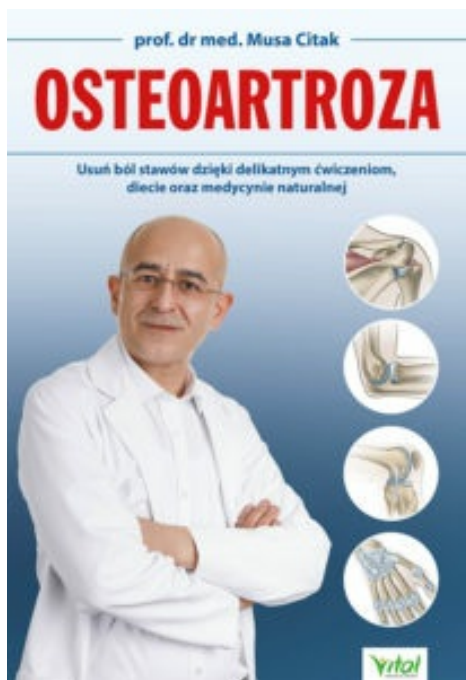
### Nowoczesna Akupunktura Oka według profesora Johna Boela – sprawdź jak to działa

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 plamki żółtej, suche i wysiękowe,
- związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej (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**



## Osteoartroza

Musa Citak

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

Zdrowie › aktywność fizyczna  
Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › masaż

ból stawów eobooki mięśnie stawy i kości terapie naturalne

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

 pobierz fragment książki

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

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

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

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

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

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

### Naturalne metody na zdrowe stawy





 pobierz fragment książki

## Ty też możesz pokonać raka

Chris Wark

**Tytuł oryginału:** Chris Beat Cancer. A Comprehensive Plan for Healing Naturally

 Dieta › superżywność  
Terapie › medycyna naturalna  
Terapie › zioła  
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › afirmacje  
Zdrowie › pozytywne myślenie

 ebooki herbaty ziołowe nowotwór stany zapalne terapie naturalne  
zdrowe odżywianie

**ISBN:** 978-83-8168-564-1; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

### Liczba zachorowań na raka rośnie w zastraszającym tempie

Statystyki dotyczące zachorowań na raka są alarmujące. Nowotwory stały się drugą – po chorobach układu krążenia – główną przyczyną zgonów na świecie. Uważa się, że w nadchodzących latach przejmą pozycję niechlubnego lidera w tej statystyce. Ogromna liczba przypadków zachorowań na raka nie jest, jak się powszechnie uważa, spowodowana złymi genami czy pechem. To bezpośrednia suma wieloletnich wyborów w codziennej diecie i stylu życia. Rak płuc jest numerem jeden wśród śmiertelnych nowotworów zarówno u kobiet, jak i mężczyzn, a palenie jest przyczyną około 90 proc. tej choroby i przynajmniej 30 proc. innych nowotworów, włączając białaczkę i nowotwory przewodu pokarmowego, głowy, szyi i jajników. To zatrważające! Dlatego nikt z nas nie może sobie pozwolić na ignorowanie tych alarmujących prognoz. Czas wreszcie zadbać o siebie oraz najbliższych i nauczyć się jak pokonać raka bez chemii.

### Autor wyleczył się z raka jelita grubego

Autor sam chorował na raka. Kilkanaście lat temu, w wieku 26 lat, zdiagnozowano u niego nowotwór jelita grubego III stopnia. Przeszedł operację usunięcia guza wielkości piłki golfowej oraz jednej trzeciej jelita grubego. Po operacji, zamiast tradycyjnej chemioterapii, postanowił wziąć się za siebie i zmienić całe swoje dotychczasowe życie. Zastosował odpowiednią dietę wolną od toksyn i przeciwnowotworową bogatą w najważniejsze składniki odżywcze oraz skorzystał z naturalnych metod leczenia. Dzięki temu całkowicie wyzdrowiał i dziś po nowotworze nie ma już śladu.

### Jak pokonać raka bez chemii

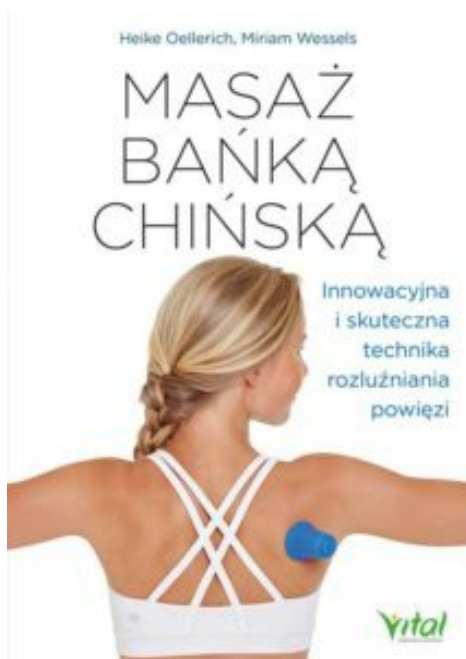
Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak pokonać raka i zapobiegać jego powstawaniu, trafiłeś we właściwe miejsce! W tej książce Chris Wark dzieli się swoim doświadczeniem w nefarmakologicznych metodach leczenia. Podpowiada, jakie produkty są bogate w najważniejsze składniki odżywcze, które pomogą Ci uzdrowić organizm od wewnątrz, niszcząc przy tym komórki rakowe. Podaje wiele naturalnych i skutecznych sposobów zapobiegania i leczenia raka, jak również zalecenia żywieniowe i przepisy, które zwiększą Twoją odporność i jakość życia. Jedzenie, które spożywał, Autor traktował jak swój bazowy lek. Dlatego też za każdym razem, gdy jadł superżywność (superfoods), taką jak: kielki, borówki, maliny, żeń-szeń, jarmuż, karczochy, grzyby maitake, kapusta włoska czy kurkuma, odczuwał ogromny przypływ energii. Wynikał on z niesamowicie wysokiej zawartości składników odżywczych znajdujących się w tych produktach. Dodatkowo ich spożywanie zwiększało alkaliczność organizmu, która z kolei pomaga zapobiegać chorobom takim jak rak.

### Dobre odżywianie podstawą dobrego zdrowia

Wszyscy wiemy, że dobre odżywianie jest podstawą dobrego zdrowia. Nauka stale ujawnia niesamowite informacje na ten temat. Dlatego Chris Wark oferuje pyszne i niezliczone możliwości stosowania żywności jako leku. Postawił na składniki diety przeciwnowotworowej, czyli surowe owoce, warzywa, grzyby, przyprawy, orzechy, nasiona i herbaty ziołowe. Zrezygnował zaś z alkoholu, martwej żywności, cukru i żywności wysokoprzetworzonej. Skupił się na leczeniu mentalnym, emocjonalnym i duchowym. Zadbał o wyciszenie organizmu, wewnętrzny spokój, harmonię i przywrócenie równowagi w ciele i umyśle. Korzystał z terapii integracyjnych, takich jak chiropraktyka, akupunktura czy masaże tkanek głębokich – integracja strukturalna, znana również jako „rolfing”. Dzisiaj jest już całkowicie zdrowy, silny i wolny od komórek rakowych!

**Przekonaj się, jak skutecznie możesz wyleczyć się z raka**





## Masaż bańką chińską

Heike Oellerich Miriam Wessels

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

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Terapie › masaż

Terapie › akupunktura  
Zdrowie › choroby

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

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

 pobierz fragment książki

### Masaż bańką chińską – technika leczenia poparta badaniami naukowymi

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

### Nowa metoda rozluźniania powięzi – możesz ją wykonać samodzielnie

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

### Co można osiągnąć za pomocą masażu bańką chińską:

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

### Terapia bańkami dla zdrowia i urody

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

### Czy wiesz, że masaż bańkami wspomaga detoksykację?

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

### Masaż bańką chińską może Ci pomóc:

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

---

## **Małe bańki – duży efekt**



## Choroby wypisane na twarzy

dr Philipp Katumba Eric Standop

**Tytuł oryginału:** Gesichtlesen - Face Reading- Krankheiten sehen und verstehen



Dieta › odchudzanie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › uroda

Zdrowie › choroby



ból

ebooki

terapie naturalne

zdrowa skóra

**ISBN:** 978-83-8168-519-1; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020;

 pobierz fragment książki

### Czytanie z twarzy wykorzystywane w medycynie

Dlaczego czytanie z twarzy jest tak ważną umiejętnością? Wiele chorób wywołuje zmiany strukturalne na twarzy. Przykładem mogą być osoby, które zmagają się z nadczynnością tarczycy (choroba Gravesa-Basedowa). W niektórych przypadkach występuje wytrzeszcz oczu (wysunięcie gałek ocznych), któremu często towarzyszy przeszywające spojrzenie. Jest to jeden z symptomów, na podstawie których lekarz potwierdza diagnozę. Wiele innych objawów samodzielnie wyczytasz z twarzy i je rozpoznasz. Jeśli jesteś zaniepokojony odbarwieniem, zaczerwienieniem czy sińcami, podpowiedź znajdziesz w tej książce.

### Jakie choroby możesz wyczytać z twarzy?

Jeśli Twoja twarz jest nabrzmiała z czerwonymi policzkami, może to wskazywać na nadmiar kortyzonu w organizmie. Przyczyny tego stanu mogą być różne. Czerwonawo-niebieskie wargi lub policzki są oznaką niedoboru tlenu w organizmie. W takiej sytuacji możesz sprawdzić, czy nie masz wady zastawek serca lub choroby płuc. Z kolei choroby metaboliczne wątroby lub pęcherzyka żółciowego mogą dawać o sobie znać w postaci żółtego zabarwienia skóry twarzy i spojówek. Przyjrzyj się uważnie swojej twarzy i sprawdź w książce, co mogą oznaczać niedoskonałości, jeśli takie zaobserwowałeś.

### Diagnostyka twarzy – co oznaczają obrzęki, cienie, plamy

Diagnostyka twarzy to nauka o objawach chorób pojawiających się na obliczu. Z tej książki nauczysz się, jak z wyglądu twarzy rozpoznać niedobory składników odżywczych w organizmie, problemy zdrowotne i choroby. Dowiesz się, co oznaczają obrzęki, połysk, cienie, nieprawidłowe zabarwienia, plamy oraz ogólny stan skóry. Oczywiście, do tego dochodzą również zmarszczki. Możesz też rozpoznać oznaki tych dolegliwości, które mogą pojawić się w przyszłości.

### Naucz się rozpoznawać choroby również z oczu, powiek, ust, nosa, włosów

Ta książka odsłoni przed Tobą także tajniki chińskich mistrzów dotyczące starej techniki mien shiang. To diagnostyki twarzy, która pozwala określić stan zdrowia. Jest ona integralną częścią Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ale występuje również w medycynie indyjskiej – ajurwedzie. Poznasz również zasady diagnostyki z języka. Ta metoda pomoże Ci dostrzec, z jaką wrażliwością język reaguje na zmiany w organizmie. Jest on bezpośrednio połączony zarówno z mózgiem, jak i z narządami wewnętrznymi. Dzięki temu można z niego odczytać wiele schorzeń. Poznasz również techniki czytania z oczu, powiek, ust, nosa, włosów, a nawet głosu.

### Mien shiang – chińska sztuka czytania z twarzy

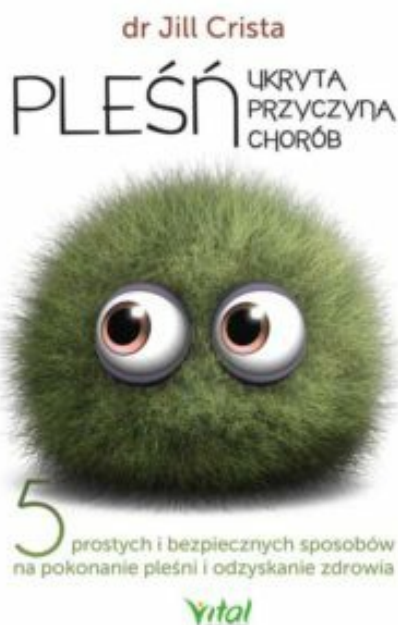
Mien shiang (także siang mien) to określenie sztuki czytania z twarzy w Chinach. Jej tradycja sięga tam kilku tysięcy lat. Czytanie z twarzy jest dla Chińczyków filozofią, techniką medyczną i nauką w jednym. Dzięki tej książce zgłębisz również tę metodę. Oprócz rozpoznawania cech choroby na twarzy, co jest również wykorzystywane w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC), obejmuje interpretowanie osobowości i charakteru. Nauczysz się rozpoznawać uczucia wypisane na twarzy, które doprowadzą Cię do ustalenia przyczyny dolegliwości.

### Poznasz techniki czytania chorób z:

oczu,  
powiek,  
brwi,  
ust,  
nosa,  
bruzd nosowo-wargowych,  
uszu,  
policzków,

brody,  
czoła,  
włosów,  
języka,  
zębów,  
głosu.

### **Kurs diagnozowania chorób z twarzy**



## 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.

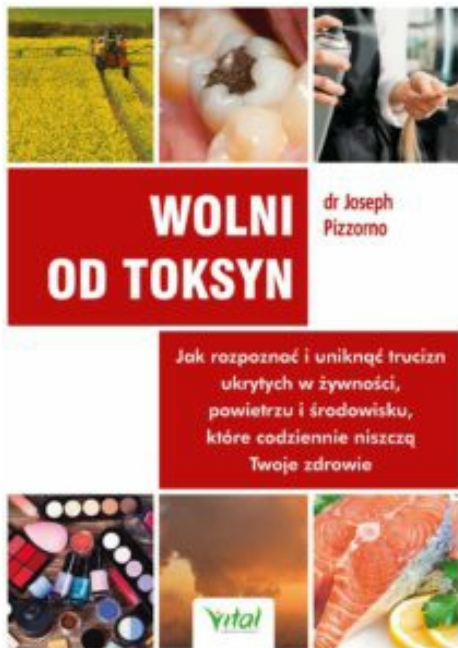
### Czy masz objawy zatrucia pleśnią?

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



## Wolni od toksyn

dr Joseph Pizzorno

**Tytuł oryginału:** The Toxin Solution: How Hidden Poisons in the Air, Water, Food, and Products We Use Are Destroying Our Health - AND WHAT WE CAN DO TO FIX IT

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › detoks  
Zdrowie › kosmetyki

Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › choroby

alergie   Alzheimer   choroby autoimmunologiczne   cukrzyca   ebooki   nowotwór

oczyszczanie organizmu   odporność   stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-525-2; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Toksyczne substancje są przyczyną wielu groźnych chorób – jak uniknąć trucizn?

Pewnie nieraz zastanawiałeś się, jakie są przyczyny groźnych chorób? Chociaż – co potwierdzają badania naukowe – to styl życia, dieta i czynniki genetyczne w dużej mierze kształtują nasze zdrowie. Jednak pojawienie się nieprzyjemnych objawów i rozwój chorób o charakterze przewlekłym często ma swoje źródło w obecności toksyn. Przykładem takiego schorzenia może być cukrzyca, która 60 lat temu występowała zaledwie u 1 procenta populacji. Dziś na cukrzycę choruje aż 7 procent Polaków. Wśród dwudziestolatków obserwuje się z kolei wzrost zachorowań na dolegliwości układu krążenia i otyłość. Toksyny obecne w środowisku, pożywieniu i kosmetykach mogą zwiększać bądź zmniejszać tempo pracy serca, zaburzać funkcjonowanie połączeń nerwowych decydujących o działaniu mózgu, zmniejszać produkcję hormonów tarczycy czy blokować receptory aktywowane przez insulinę. Jak więc uniknąć trucizn?

### Toksyny wchłaniane nawet w niewielkich ilościach przez lata gromadzą się w organizmie

Pomadki do ust ze szkodliwym ołowiem, rozregulowujące układ hormonalny ftalany z perfum i lakieru do włosów, glin w antyperspirantach, rakotwórczy glifosat powszechnie stosowany w rolnictwie, ryby skażone rtęcią, dodawany do napojów benzoesan sodu, który uszkadza ludzkie DNA, nie mówiąc już o morzu plastiku. To wszystko brzmi bardzo groźnie. Zwłaszcza kiedy zdasz sobie sprawę, że te trucizny ukryte są w produktach codziennego użytku, pożywieniu, powietrzu czy glebie. Stosowane przez lata niosą ogromne ryzyko dla Twojego zdrowia i organizmu.

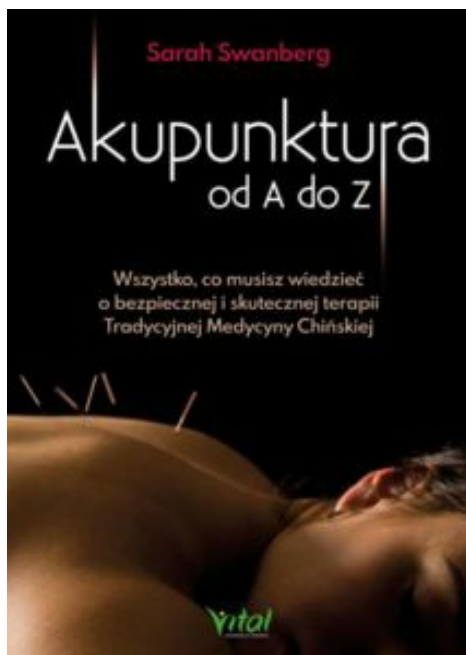
### Dowiesz się nie tylko, jak usuwać toksyny z organizmu, ale także jak uniknąć trucizn

Autor, lekarz, naturopata, pionier medycyny integracyjnej, pomoże Ci rozpoznać uszkodzenia powstałe w wyniku działalności toksyn. Przekaze Ci skuteczne narzędzia i sposoby na usunięcie toksyn z organizmu, a co za tym idzie – także na poprawę Twojego zdrowia. Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- nauczysz się, jak unikać kontaktu z toksynami,
- dowiesz się, jak przebiega proces detoksykacji,
- zregenerujesz narządy wewnętrzne odpowiedzialne za detoksykację,
- znacząco poprawisz swoją zdolność do usuwania toksyn z organizmu,
- będziesz mógł zwalczyć dręczące Cię dolegliwości i zapobiegiesz rozwojowi chorób,
- poznasz kosmetyki i środki, których należy unikać,
- dowiesz się, jakie problemy zdrowotne powodują trujące substancje zawarte w żywności, powietrzu i środowisku.

**Nie pozwól, by powszechne toksyny zrujnowały Twoje zdrowie!**





[pobierz fragment książki](#)

## Akupunktura od A do Z

Sarah Swanberg

**Tytuł oryginału:** A Patient's Guide to Acupuncture: Everything You Need to Know

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



ból

ebooki

meridiany

terapię naturalne

**ISBN:** 978-83-8168-501-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 160; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

### Akupunktura – holistyczne narzędzie do uzdrowienia

Akupunktura to jeden z podstawowych zabiegów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Polega na nakłuwaniu określonych miejsc (punktów akupunktury) na ciele przy pomocy cienkich igieł. Przywraca równowagę i prawidłowy przepływ energii w meridianach, uruchamiając przy tym odpowiednie procesy leczenia organizmu. Do największych zalet akupunktury należą między innymi: łagodzenie bólu, wzmocnienie układu odpornościowego, pobudzenie pracy układu krwionośnego oraz metabolizmu. Stosowana jest nie tylko w Chinach, ale również na Zachodzie, np. w wielu krajach jest objęta ubezpieczeniem zdrowotnym, a szpitale zatrudniają specjalistów akupunktury w placówkach opieki zdrowotnej do leczenia wszystkich schorzeń, od onkologicznych po eliminowanie bólu.

### Czy akupunktura boli? Na co pomaga akupunktura?

To prawdopodobnie najczęściej zadawane pytania związane z akupunkturą. W tej książce znajdziesz na nie odpowiedź! Sarah Swanberg, licencjonowana akupunkturzystka i terapeutka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, uspokaja, że igły do akupunktury w niczym nie przypominają igieł używanych do iniekcji lub pobierania krwi. Igły akupunktury mają grubość włosa, a ich wkłuwanie jest praktycznie bezbolesne! Natomiast do najczęstszych problemów, które pacjenci mogą rozwiązać za pomocą akupunktury, należą: lęk, bezsenność, bóle głowy, problemy trawienne, poprawa płodności, problemy hormonalne, stany zapalne oraz ból.

### Akupunktura – znajdź odpowiedzi na wszystkie swoje pytania

W tej książce znajdziesz kompleksowe wprowadzenie do akupunktury. Odkryjesz tu nie tylko jej historię oraz podstawowe zasady, ale również najnowsze badania naukowe, które potwierdzają skuteczność akupunktury w leczeniu wielu schorzeń. Dowiesz się, w jaki sposób wybrać odpowiedniego akupunkturzystę, a także jak wygląda zabieg akupunktury i czego możesz się po nim spodziewać. Poznasz również inne techniki akupunktury, takie jak akupunktura ucha, elektroakupunktura, termopunktura (moksa), stawianie baniek, Gua Sha czy akupresura.

### Akupresura – wykonaj ją sam!

Możesz śmiało praktykować akupresurę w domu, między sesjami akupunktury. Świetnym punktem do jej wypróbowania jest Yin Tang, znajduje się on tuż nad grzbietem nosa między brwiami. Ten punkt pomaga uspokoić ducha. Postępuj zgodnie z następującymi instrukcjami:

- Znajdź wygodną pozycję siedzącą.
- Podobnie jak akupunktura, akupresura działa najlepiej, jeśli możesz się zrelaksować i uwolnić umysł od stresorów.
- Weź kilka głębokich oddechów i zamknij oczy.
- Opuszkami palców wywieraj umiarkowany nacisk na punkt przez 60 do 90 sekund, wykonując okrężne ruchy.
- Skup się na oddychaniu podczas wywierania nacisku, głębokie oddechy pomagają zmniejszyć ból i stres.
- Pozwól, aby wydech był nieco dłuższy niż wdech, co pomaga Twojemu ciału zrelaksować się głębiej.
- Wykonuj akupresurę tego punktu tak często, jak potrzebujesz!

### Podręcznik akupunktury dla pacjentów

Ta książka jest początkiem Twojej podróży ku przywróceniu równowagi umysłowi, ciału i duszy z pomocą akupunktury. Dzięki informacjom zawartym w niej odkryjesz również:

- metody stosowane przez Tradycyjną Medycynę Chińską w celu diagnozowania chorób,
- czym są meridiany i w jaki sposób odblokować w nich przepływ energii,
- jaki wpływ na nasze zdrowie ma pięć żywiołów i co się dzieje, gdy pojawia się brak równowagi któregoś z nich,
- w jaki sposób wykorzystać akupunkturę do leczenia 20 popularnych dolegliwości, takich jak: alergie, bóle pleców czy brzucha, depresja, migrena, nudności, poprawa pamięci i koncentracji, trądzik, problemy z wagą czy zaburzenia lękowe.

### Co inni mówią o książce?

„Nie mogę zliczyć, ile razy pacjenci prosili mnie o prosty przewodnik po akupunkturze i medycynie chińskiej, aby mogli lepiej zrozumieć proces leczenia. Ta książka obejmuje wszystkie podstawy i daje pacjentom wszystko, czego potrzebują, aby być jeszcze większymi uczestnikami własnych procesów leczenia. To klejnot i cieszę się, że w końcu go mamy! ”

— Caitlin Donovan

„Ta książka jest bardzo pouczająca. Dzięki niej wiele nauczyłam się o akupunkturze i rozumiałam również zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej”.

— Julia Dzafic

„Terminologia i teoria otaczająca akupunkturę może być często myląca. Ta książka świetnie wyjaśnia, jak działa akupunktura, czego można się spodziewać po spotkaniach i jakie dolegliwości można leczyć. Jako ktoś, kto ćwiczy akupunkturę weterynaryjną, zawsze szukam pouczających lektur dla moich klientów, aby mogli lepiej zrozumieć, w jaki sposób lecę ich zwierzęta”.

—Katie Smith

**Wszystko co musisz wiedzieć o akupunkturze!**



# Terapia Bowena

Julian Baker

**Tytuł oryginału:** Bowen Unravelling. A Journey into the Fascial Understanding of the Bowen Technique

Terapie › masaż  
Zdrowie › choroby

Zdrowie › relaks  
Zdrowie › stres

ból ból stawów ebooki masaż powięzi mięśnie stawy i kości  
terapię naturalne

**ISBN:** 978-83-8168-513-9; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

## Terapia Bowena czyni cuda

Technika Bowena, znana również jako terapia Bowena, powięziowa albo „terapia lekkim dotykiem”. To holistyczna metoda manualna, która pobudza w organizmie mechanizmy samoleczenia. Polecana dla każdego, bez względu na wiek i stan zdrowia. Odpowiednia zarówno dla noworodków, jak i osób starszych. Uznawana za jedno z największych osiągnięć medycyny naturalnej XX wieku. Zabiegi Bowena oparte są na wykonywaniu delikatnych i charakterystycznych ruchów przywracających zdrowie. Terapię tę można stosować w przypadku drobnych dolegliwości, jak również w chorobach przewlekłych czy neurologicznych. Natomiast wykorzystywana profilaktycznie zwiększa odporność, korzystnie wpływa na cały organizm oraz likwiduje każdy ból. Praktykowana przez tysiące ludzi na całym świecie, teraz dostępna również dla Ciebie.

## Technika Bowena – terapia powięziowa

Julian Baker jest terapeutą od 25 lat i jednym ze światowych ekspertów w dziedzinie techniki Bowena, powięzi i tkanki łącznej. W tej kompleksowej książce prezentuje terapię alternatywną, która jest połączona z wiedzą anatomiczną i naukowym zrozumieniem techniki Bowena. Jest ona jedną z bezpiecznych metod terapeutycznych i najszybciej rozwijających się terapii pracy na mięśniach i tkance łącznej na świecie. To bardzo efektywny i nieinwazyjny system leczenia, który nie powoduje skutków ubocznych. Idealna i szczególnie pomocna przy bardzo ostrych dolegliwościach, ponieważ skupia się na niewielkim nacisku, aby inicjować i intensyfikować wrodzony proces samoleczenia. Autor objaśnia związek pomiędzy powięzią a mózgowym i autonomicznym układem nerwowym oraz wyjaśnia, w jaki sposób wszystko to łączy się z procesem naturalnego leczenia. Zaprezentowane przez niego alternatywne ujęcie anatomii ukazuje mechanizmy funkcjonowania i skuteczności masażu metodą Bowena.

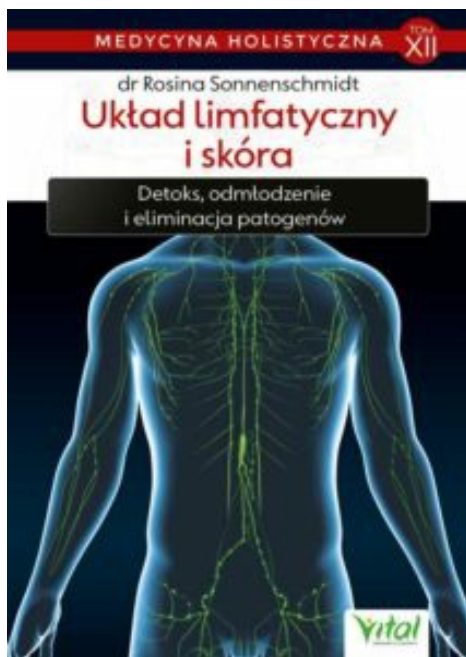
## Dotyk, który leczy ból

Terapia metodą Bowena polega na wykonywaniu delikatnych ruchów kciukami i palcami na mięśniach, ścięgnach, więzadłach, powięziach i innych tkankach chorego, wprowadzając go tym samym w stan rozluźnienia mięśniowo-powięziowego. Przy terapii Bowena nie wykorzystuje się żadnej siły ani masażu tkanek głębokich, a jedynie delikatny dotyk. W ten sposób pozbywamy się stresu, różnych napięć i skumulowanych, negatywnych emocji. Ważne jest, aby pomiędzy sesjami terapeutycznymi stosować kilkuminutowe przerwy, które pozwalają na uruchomienie w organizmie procesu samoleczenia. Autor zapewnia, że efekty odczuwane są już po pierwszym zabiegu. Do stosowania terapii Bowena nie ma żadnych przeciwwskazań, nie powinno się jej jednak łączyć z innymi terapiami prowadzonymi w tym samym czasie.

## Jedna skuteczna terapia na wiele chorób

W tym przewodniku znajdziesz ponad 100 kolorowych zdjęć, które będą niezwykle pomocne w leczeniu metodą Bowena. Z książki dowiesz się, czym jest terapia Bowena, na co pomaga i dlaczego jest tak bardzo skuteczna. Dzięki tej metodzie możesz pozbyć się: rwy kulszowej, bólu pleców, głowy, karku, zamrożonego barku, łokcia tenisisty, zespołu cieśni nadgarstka, problemów z oddychaniem, kataru siennego, nadciśnienia, problemów z nerkami, zapalenia stawów czy bólu kolan. Pomaga również w bólach kręgosłupa i napięciach całego ciała. Jest skuteczną terapią w długotrwałym zapobieganiu urazom sportowym. Sportowcy leczeni metodą Bowena rzadziej doświadczają poważnych kontuzji i szybciej wracają do zdrowia po mniejszych urazach. Stosowana jest także w przypadku bezsenności, przewlekłego zmęczenia, chorób neurologicznych, migren, zgagi i refluksu, wrzodów oraz biegunki.

## Technika Bowena – manualna terapia na każdy ból



## Układ limfatyczny i skóra – medycyna holistyczna tom XII

dr Rosina Sonnenschmidt

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

Zdrowie › aktywność fizyczna  
Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › homeopatia

Dieta › dieta ketogeniczna  
Terapie › ćwiczenia oddechowe

bakterie ebooki grzybica oczyszczanie organizmu pielęgnacja ciała

seria - medycyna holistyczna stany zapalne zdrowa skóra

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

 pobierz fragment książki

### Co skóra mówi o stanie Twojego zdrowia?

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

### Każda choroba przewlekła zaczyna się od skóry

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

### Trądzik młodzieńczy – największy problem skóry nie tylko młodych ludzi

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

### Czy zewnętrzne dbanie o skórę wystarcza

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

### Jakie funkcje spełnia układ limfatyczny?

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

Układ limfatyczny:

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

## **Zadbaj o skórę od wewnątrz**

Książki z serii Medycyna holistyczna:

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



# Techniki stawiania baniek w powszechnych dolegliwościach

Kenneth Choi

**Tytuł oryginału:** Cupping Therapy for Muscles and Joints: An Easy-to-Understand Guide for Relieving Pain, Reducing Inflammation and Healing Injury

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Terapie › energia

Terapie › masaż  
Zdrowie › choroby

ból stawów ebooki meridiany terapie naturalne  zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-457-6; Cena katalogowa: 54.50 zł; Ilość stron: 204; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

## Co to jest terapia bańkami, czyli stawianie baniek?

Stawianie baniek to jedna z metod Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) stosowana od ponad 3000 lat. Polega na użyciu specjalnych naczynek (zwanych bańkami), które przystawia się do skóry w miejscach dotkniętych dolegliwościami. Działanie ssące uzyskuje się dzięki powstałemu wewnątrz bańki podciśnieniu, które można wytworzyć różnymi metodami: od podgrzewania naczynia czy użycia pompki mechanicznej do zwykłego odessania powietrza ustami. Następnie bańki pozostawia się na miejscu lub też przesuwają nimi po skórze, aby pobudzić krążenie w danej okolicy, uwolnić ciało od toksyn, a przede wszystkim poprawić ogólne samopoczucie. Terapia bańkami pomaga również w różnych dolegliwościach, takich jak łagodzenie bólu czy usuwanie stanów zapalnych. Możesz je również stosować przy różnego rodzaju infekcjach oraz ukąszeniach węży, a nawet owadów. Dzięki tej książce poznasz zasady stawiania baniek oraz dolegliwości w jakich możesz je bezpiecznie stosować. Dowiesz się jakie rodzaje baniek występują na rynku, a przede wszystkim odkryjesz metody ich stawiania.

## Jak działa stawianie baniek i dlaczego warto je stosować?

Bańki odpowiednio postawione poprawiają krążenie, uśmierzają ból, usuwają toksyny z organizmu i aktywują układ odpornościowy. Jak zatem to robią? Wyjaśni to Autor książki, Kenneth Choi, który jest dyplomowanym akupunkturzystą oraz praktykiem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Wytworzone wewnątrz bańki podciśnienie sprawia, że tkanka miękka w obrębie brzegu naczynka zostaje wessana do środka. Godnym uwagi jest fakt, że dla wyrównania zaburzonej równowagi krwi napłynie też w rejon poniżej bańki, w którym stężenie krwi stało się niższe niż wokół niego.

## Bańkoterapia – z pewnością najsukuteczniejsza metoda uśmierzenia bólu

Bańkoterapia jest dobrze znana jako metoda łagodzenia bólu. To działanie może wynikać z podwyższenia progu czucia bólu w okolicy wykonywania zabiegu. Wykazano też, że bańki aktywują punkty akupunkturalne, a akupunktura, jak wiadomo, pomaga uśmierzyć ból na kilka różnych sposobów. Głównie pobudza cienkie nerwy w tkance mięśniowej, które wysyłają impulsy do rdzenia kręgowego, gdzie uwalniane są neuroprzekazniki blokujące sygnały bólowe mające dotrzeć do mózgu.

## Jaki zestaw baniek kupić?

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów baniek. Są wykonane z różnych materiałów dlatego wymagają różnych technik użycia. Są przydatne w różnych dolegliwościach, mają swoje wady i zalety. W tej książce znajdziesz opisy różnego rodzaju baniek oraz sposoby i okoliczności ich użycia, a także ich plusy i minusy.

Najpopularniejsze zestawy do stawiania baniek to bańki:

- plastikowe próżniowe,
- magnetyczne,
- z obrotowym tłoczkiem,
- silikonowe,
- szklane,
- bambusowe.

## Jaką technikę stawiania baniek zastosować?

Istnieje wiele różnych technik stawiania baniek, a każda ma swoje zastosowania i cele. Przede wszystkim powinieneś pamiętać, że określony rodzaj baniek może być odpowiedni do jednej techniki, ale nie pasuje do innej. Autor książki, Kenneth Choi, specjalista bańkoterapii, opisuje wiele skutecznych technik stawiania baniek. Dzięki jego opisom z łatwością wybierzesz taką metodę, która najszybciej upora się z Twoim bólem. Najsukuteczniejsze i zarazem najpopularniejsze techniki to bańki:

- mało intensywne,
- średnio intensywne,
- bardzo intensywne,



- przesuwane,
- błyskawiczne,
- cięte,
- z igłą,
- z przyżeganiem,
- ziołowe,
- wodne.

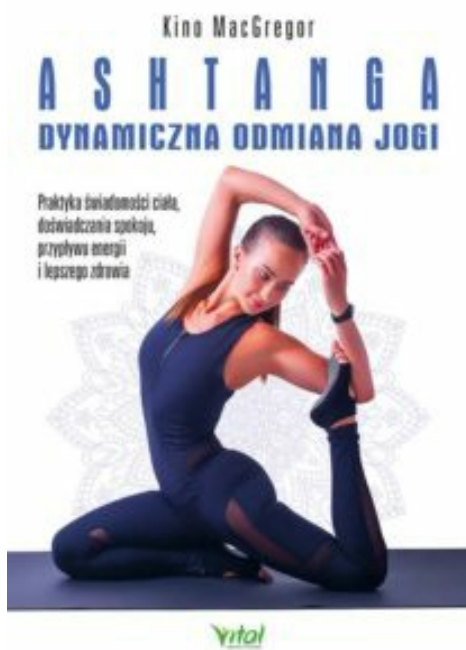
### **Zapobieganie starzeniu się i zmarszczkom dzięki bańkoterapii**

Kurację bańkami można zastosować nie tylko w celu wygładzenia zmarszczek, ale też dla doprowadzenia do komórek skóry krwi i substancji odżywczych. Pomaga im to wytwarzać więcej kolagenu, co może z czasem zmniejszyć zmarszczki. Przekonasz się, że bańki poprawiają też ogólny stan zdrowia organizmu, co pomoże Ci w uzyskaniu młodszego i zdrowszego wyglądu skóry. Z pewnością będziesz zaskoczony ilością dolegliwości, które można pokonać stosując bańkoterapię.

### **Stawianie baniek pomoże Ci w takich dolegliwościach jak:**

- cellulit,
- rozstępny,
- wzdęcia,
- zaparcia,
- biegunka,
- osłabienie apetytu,
- nieregularna menstruacja,
- bóle menstruacyjne,
- niepłodność,
- zespół menopauzy,
- przeziębienie,
- nieżyt („grypa”) żołądka,
- alergie,
- astma,
- trądzik,
- egzema i łuszczyca,
- półpasiec,
- niepokój i stres,
- zmęczenie,
- bezsenność.

### **Najłatwiejszy kurs stawiania baniek**



## 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 naturalne](#)

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

 [pobierz fragment książki](#)

### Ashtanga joga pomoże Ci wzmocnić ciało i oczyścić umysł

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

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

Książka stanowi przystępne wprowadzenie do ćwiczenia ashtanga jogi. Na pewno skorzysta z niej osoba dopiero rozpoczynająca przygodę z tym stylem. Swoje dotychczasowe praktyki wzbogacą też bardziej doświadczeni adepci. Autorka nie ograniczyła się tylko do 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.

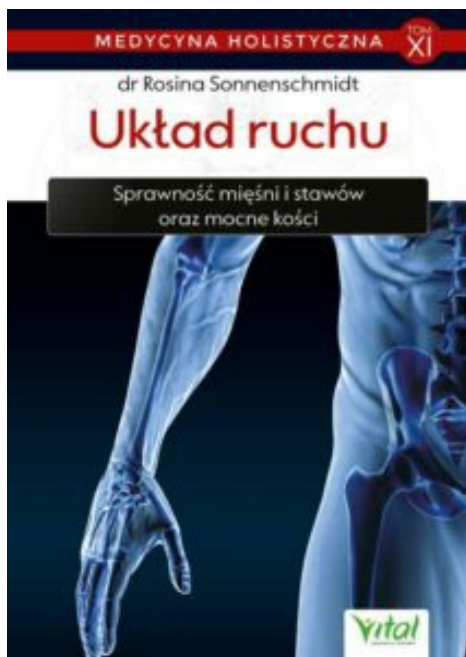
### Uwolnij swoje myśli, odblokuj swoje ciało!

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!**



[pobierz fragment książki](#)

## Układ ruchu – medycyna holistyczna tom XI

dr Rosina Sonnenschmidt

**Tytuł oryginału:** Gliedmaßensystem - Fort-Schritt auf allen Ebenen: Band 11: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie > aktywność fizyczna  
Terapie > ćwiczenia oddechowe  
Terapie > energia

Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska  
Terapie > aromaterapia

ebooki masaż powięzi mięśnie stawy i kości seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-344-9; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 268; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

### Dlaczego bolą nas mięśnie, stawy i powięzi?

Dlaczego cierpimy z powodu bólu kręgosłupa, mięśni, stawów i powięzi? Na to pytanie odpowie Ci naturopatka znana z holistycznych metod uzdrawiania, dr Rosina Sonnenschmidt. Jej odpowiedzi nie są wcale takie oczywiste. Odkryjesz, że nie tylko poprawny ruch ciała ma znaczenie. Nadzrędnym wobec wszystkiego jest prawidłowy rytm oddychania. Jeśli borykasz się z zaburzeniami, osłabieniem czy destrukcyjnymi procesami w obrębie układu ruchowego, to przede wszystkim skup się na prawidłowym oddechu. Godnym uwagi jest to, że nie ma żadnej chronicznej choroby, której nie towarzyszyłoby płytkie oddychanie, utrata rytmu oddechu i ruchu oraz ograniczenie sprawności mentalnej.

### Ból pleców, barku, kręgosłupa – to sygnały ostrzegawcze

Wydaje się, że napięcia w barkach, muskulaturze pleców oraz stawach są tak częste, że nie traktuje się już ich jako sygnałów ostrzegawczych sugerujących konieczność zmiany stylu życia. Zamiast tego ludzie czekają, aż ból ich powali, a sztywność w kościach całkowicie zastopuje jakiekolwiek ich działanie. Zanim do tego dojdzie, prawie nikt nie ma ochoty zatrzymać się w codziennym biegu. W rezultacie nieszkodliwe objawy w postaci napięcia mięśni i skurczów są ignorowane. Leki alopatyczne idealnie nadają się do tego, by zamaskować prawdziwy problem. Jak tylko ból i skurcz złagodnieją, idziemy dalej. Jednak nie musisz już dłużej akceptować tego stanu. W tej książce znajdziesz naturalne metody na ból mięśni, stawów, powięzi. Pomoże w tym homeopatia, naturopatia, techniki oddechowe, a w szczególności dieta i ćwiczenia.

### Oczyść swój organizm i odzyskaj sprawność mięśni, stawów i powięzi

Pobudzenie rytmu oddechowego, odkwaszanie organizmu i usunięcie odpadów metabolicznych z krwi, tkanek i mięśni poprawia mobilność całego ciała. Czy istnieje choroba przewlekła bez zakwaszenia, nieżyty śluzówki i nagromadzenia odpadów metabolicznych? Nie. Autorka podkreśla, że gdy równowaga kwasowo-zasadowa środowiska wewnętrznego jest zachowana, wówczas wszystkie układy narządowe znów działają we właściwym rytmie. Ważnym aspektem jest odkwaszenie i jako najpilniejszy środek obejmuje przede wszystkim oddech, czyli głęboki wdech i długi, świadomy wydech. O skutecznych metodach odkwaszania możesz też przeczytać w innych tomach tej serii.

### Jaki rodzaj ruchu wybrać, aby poprawić stan mięśni i stawów?

Niedostateczna sprawność mięśni i stawów jest rezultatem postępującego niedoboru aktywności ruchowej. Za dużo czasu spędzamy w samochodach, za biurkiem, brakuje nam ruchu. Autorka podpowie Ci, jaki rodzaj ruchu najlepiej wybrać w Twoim przypadku. Szczególnie korzystne są wszelkie formy tańca, ponieważ wymagają ruchu bioder. Także dalekowschodnie sztuki walki obejmują ćwiczenia, w których występują na przemian elementy szybkiej aktywności i odpoczynku. Poznasz zalety ćwiczeń tai chi, qigong albo spacerów, a nawet jazdy na rowerze. Ponieważ w różnego rodzaju ćwiczeniach ważny jest przede wszystkim przepływ oddechu, dlatego skup się na min zwłaszcza na świeżym powietrzu i uświadom sobie jego siłę.

### Jak uniknąć chorób układu mięśniowo-szkieletowego, przede wszystkim sprawdzona dieta lecznicza

Z pewnością ważnym aspektem bólu mięśni, stawów i powięzi jest dieta jako całość. Niektóre pokarmy z powodu zawartości aminokwasów bezpośrednio wpływają na strukturę kości oraz elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. Z tej książki dowiesz się, jakie produkty spożywać, jak je przyrządzać, a przede wszystkim jak temperatura wpływa na ich przyswajalność. Które produkty można przyrządzić na surowo, gotować na parze lub lekko podsmażyć na wysokiej jakości oleju. Ponieważ problemy ze stawami obejmują złogi, a osłabienie kości wiąże się z niedożywieniem, organizm wymaga maksymalnej dostawy składników odżywczych oraz bardziej zasadowego środowiska wewnętrznego. W tej książce znajdziesz najważniejsze zasady spożywania posiłków, o których nigdy wcześniej nie słyszałeś.

### Twój sposób na pozbycie się codziennego bólu

#### Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I  
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II

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



## Aromaterapia dla każdego

dr Iwona Konopacka-Brud dr Władysław S. Brud

Terapie › aromaterapia

Zdrowie › choroby

Zdrowie › kosmetyki



ebooki

olejki eteryczne

pielęgnacja ciała

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!



# Tantryczny masaż lingam

Klaus Jürgen Becker Michaela Riedl

**Tytuł oryginału:** Lingam Massage: Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben

 Szczęście › związek  
 Szczęście › emocje  
 Terapie › masaż

Szczęście › radość  
 Szczęście › miłość  
 Zdrowie › relaks


[ebooki](#)
[relacje](#)
[życie intymne](#)

**ISBN:** 978-83-8168-453-8; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 276; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

## Masaż lingam – głęboki dostęp do męskiej seksualności

Sanskryckie słowo „lingam” oznacza nie tylko męskie genitalia pod względem anatomicznym, jest to również symbol siły i kultu męskości. Masaż lingam jest wsparciem dla mężczyzn, którzy chcą doświadczyć oraz poszerzyć fizyczny, psychiczny oraz duchowy wymiar swojej seksualności. Jego początki sięgają Josepha Kramera, który opracował tę metodę około 20 lat temu. W książce wykorzystano jego wiedzę z zakresu współczesnych badań seksualnych, pracy z ciałem, tantry i taoizmu. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku, nauczysz się wykonywać tantryczny masaż lingam oraz posiadasz dogłębną wiedzę na temat anatomicznych, fizjologicznych i psychologicznych podstaw męskiej seksualności. Dzięki temu, nie tylko wzbogacisz swoje życie intymne, ale również wejdziesz na nowy poziom relacji z partnerem.

## Eksperci masażu tantrycznego i erotycznego odkrywają przez Tobą sekrety rozkoszy

Coraz większa liczba mężczyzn poszukuje nowej, świadomej i w pełni satysfakcjonującej seksualności. Dlatego, po ukazaniu się książki „Tantryczny masaż yoni” przyszedł czas na jej męski odpowiednik! Michaela Riedl, autorka pierwszej części poradnika o masażu erotycznym oraz Klaus Jürgen Becker, specjalista tantry, masażu oraz technik oddechowych, połączyli swoje siły tworząc ponadczasową i kompletną publikację opisującą tajniki adorowania lingam. Książka skierowana jest zarówno do mężczyzn chcących odkryć lub pogłębić swoją seksualność, jak i kobiet pragnących poznać tajemnice męskiej rozkoszy.

## Masaż lingam, to coś więcej niż masaż miejsc intymnych

Praktyczne porady Autorów obnażą przed Tobą świat męskiej rozkoszy! Odkryjesz, jak krok po kroku, wykonać jeden z najbardziej zmysłowych masażu tantrycznych – masaż lingam. Dzięki prostym, lecz rzeczowym wskazówkom, dowiesz się, w jaki sposób budować relacje i atmosferę w sypialni, wykonać nastrojający masaż całego ciała, a także stopniowo wzbudzać pożądanie partnera. Odkryjesz jak ważne jest świadome wzmacnianie mięśni dna miednicy, tzw. mięśni Kegla, które mają bezpośredni wpływ na doznawanie silniejszych orgazmów. Autorzy opisali tu również proste ćwiczenia pomagające zachować pełną kontrolę nad wytryskiem – to oznacza koniec problemów z przedwczesnym wytryskiem, stanowiącym zmurę wielu par!

## Dzięki tej książce odkryjesz również:

- czy wielokrotne orgazmy są jedynie przywilejem kobiet,
- tajemnice erekcji np. co oznacza jej brak, w jaki sposób ją wywołać, skąd się biorą zaburzenia i jak sobie z nimi poradzić,
- skuteczne sposoby podnoszenia energii seksualnej i pożądania u mężczyzn,
- połączenie prostaty i punktu G,
- masaż prostaty, mający pozytywny wpływ nie tylko na potencję ale również zdrowie,
- relacje mężczyzn, którzy doświadczyli masażu lingam.

**Tajemnice męskiej rozkoszy obnażone!**



Palmer Kippola



## 6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych

Palmer Kippola

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

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

 [ebooki](#) [stany zapalne](#)

**ISBN:** 978-83-8168-456-9; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 440; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

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

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

### Skąd się biorą choroby autoimmunologiczne?

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

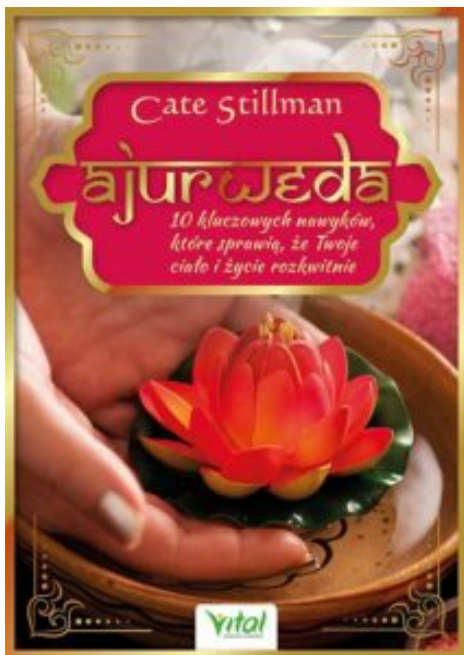
### Jak wyleczyć stwardnienie rozsiane?

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

### Dieta ketogeniczna czy bezglutenowa – jak leczyć choroby autoimmunologiczne?

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

**Zadbaj o to, co najważniejsze, czyli ZDROWIE!**



# Ajurweda – 10 kluczowych nawyków, które sprawią, że Twoje ciało i życie rozkwitną

## Cate Stillman

**Tytuł oryginalny:** Body Thrive: Uplevel Your Body and Your Life with 10 Habits from Ayurveda and Yoga

- Dieta › zdrowe odżywianie
- Terapie › medycyna naturalna
- Terapie › medytacja
- Zdrowie › odmładzanie
- Zdrowie › choroby
- Terapie › ćwiczenia oddechowe
- Terapie › ajurweda
- Terapie › detoks
- Zdrowie › relaks

 ebooki  umysł

**ISBN:** 978-83-8168-464-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

## Czy robisz wszystko, aby utrzymać swoje ciało w zdrowiu?

Masz tylko jedno ciało! To ono, dzięki ciężkiej pracy, utrzymuje Cię przy życiu każdego dnia. Oddycha, pompuje krew, tworzy nowe życie, a także umożliwia Ci wykonywanie codziennych czynności, takich jak chodzenie, mówienie czy myślenie. Utrzymując je w zdrowiu, dajesz sobie szansę na długie i szczęśliwe życie. Czy wiesz, że wystarczy jedynie 10 prostych ajurwedyjskich nawyków, aby wyeliminować stany zapalne, osiągnąć równowagę emocjonalną, poprawić relacje z najbliższymi, pobudzić swoje zmysły, odzyskać sprawność fizyczną, zrzucić zbędne kilogramy, a także, dzięki odpowiedniej pielęgnacji ciała, cieszyć się piękną i zdrową skórą? Wykorzystaj do tego dietę ajurwedyjską, masaże, jogę i wiele innych praktycznych wskazówek z tego poradnika!

## 10 ajurwedyjskich nawyków, które odmłodzą Cię, dostosowując dzienny harmonogram do naturalnych biorytmów

Ajurweda to licząca tysiące lat indyjska sztuka uzdrawiania i odmładzania. Postępując zgodnie z jej zasadami, otrzymujesz przewodnik po Twoim ciele, który pomaga Ci utrzymać je w zdrowiu, niezależnie od postępującego procesu starzenia się. Dbając o siebie i ucząc się na własnych doświadczeniach, kwitniesz, a odpowiednio wybrane i wprowadzone w życie dobre nawyki sprawią, że nie tylko staniesz się zdrowszy, ale również bardziej świadomy i szczęśliwy. Autorytet z dziedziny ajurwedy i jogi w tej książce podpowiada Ci, jak skutecznie wprowadzić do własnego życia 10 nawyków, bazujących na holistycznej nauce ajurwedy. Odmłodzą one Twoje ciało, dzięki dostosowaniu dziennego harmonogramu do jego naturalnych biorytmów.

## Niewielka zmiana nawyków, czyli jak wcześniejsze jedzenie kolacji może odmienić Twoje życie

Autorski program stworzony przez Cate Stillman pomoże Ci odbudować równowagę pomiędzy Twoim ciałem a umysłem. Na początku odkryjesz, w jaki sposób małymi krokami wprowadzić nowe zasady do Twojej codzienności. Autorka przedstawia proste ćwiczenia i metody na stopniową i „bezbolesną” zmianę nawyków, np. dzięki wykorzystaniu filozofii Kaizen czy modelu zachowania B. J. Fogg. Następnie odkrywa przed Tobą największą istotę tej książki, czyli 10 ajurwedyjskich nawyków, które pomogą odmienić Twoje życie. Odkryjesz między innymi, dlaczego warto jeść wcześniejsze i lżejsze kolacje, a Autorka podpowie Ci w jaki sposób tego dokonać. Poznasz wpływ wcześniejszego kładzenia się spać na Twój układ odpornościowy oraz pokłady energii, a także dowiesz się, w jaki sposób wykorzystać filozofię Kaizen czy olejki eteryczne do zmiany pory zasypiania.

## Ajurweda dla piękna i spokoju ducha

Bazując na wieloletnim doświadczeniu Autorki, dowiesz się, jak ważny jest prawidłowy oddech oraz jakie ćwiczenia czy techniki oddechowe, takie jak pranajama, możesz wykorzystać, aby dobrze rozpocząć dzień. Odkryjesz zalety roślinnego odżywiania po części opartego na diecie paleo oraz ajurwedyjskiej mądrości, a także otrzymasz przykładowe plany posiłków. Nauczysz się ajurwedyjskiego masażu całego ciała oraz twarzą z wykorzystaniem olejków, a także poznasz zalety suchego szczotkowania skóry. Zaczyniesz doceniać ciszę i zastosujesz medytację, która pomoże Ci uspokoić przebudzowany umysł oraz przepracować doświadczenia minionego dnia. Oczyszczisz organizm, stosując ajurwedyjskie wskazówki, np. zasadę sześciu smaków w trakcie przygotowania posiłków. Pobudzisz swoje zmysły i nauczysz się doceniać małe rzeczy, na które do tej pory prawdopodobnie nie zwracałeś uwagi.

## Autorytety o książce:

*W Ajurweda – 10 kluczowych nawyków, które sprawią, że Twoje ciało i życie rozkwitnie Cate Stillman w rewelacyjny sposób wydestylowała to, co najlepsze z wiekowej i często skomplikowanej sztuki ajurwedy. W zwięzły i praktyczny sposób opowiada, jak zmiana prostych nawyków może zupełnie odmienić życie współczesnego człowieka i zapewnić mu doskonałe zdrowie.*

– dr Mark Hyman, dyrektor ds. medycznych, Cleveland Clinic's Center for Functional Medicine, jedenastokrotny zdobywca tytułu najlepszego autora *New York Timesa*

*Cate Stillman dostarcza czytelnikowi starożytnej mądrości ajurwedy w 10 prostych, praktycznych krokach. W części naszego mózgu nazywanej wzgórzem mieszka mały gen, który rządzi wewnętrznym zegarem naszych ciał. Nauki Stillman w łagodny sposób wpływają na ten niezwykle subtelny mechanizm i przynoszą nam harmonię, szczęście i długie życie. Ta książka zmieni Twoje ciało, umysł i świadomość, abyś mógł żyć*

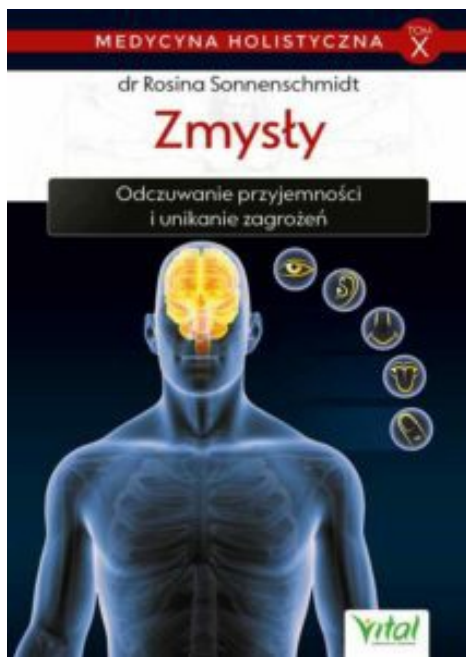
*pełnią życia!*

– Vasant Lad, absolwent University of Pune (kierunek Ajurweda, Medycyna i Chirurgia), Magister Wiedzy Ajurwedyjskiej, założyciel The Ayurvedic Institute

*Ajurweda – 10 kluczowych nawyków, które sprawią, że Twoje ciało i życie rozkwitnie to prawdziwy manifest. Cate Stillman chce Ci pokazać, że możesz prawdziwie kwitnąć, a nie tylko egzystować. Książka jest po brzegi wypełniona dobrymi radami na temat snu, odżywiania, aktywności fizycznej, relacji z samym sobą i z innymi. Z każdej strony bije jej entuzjazm i pozytywne nastawienie do życia.*

– dr Mark Menolascino

**Masz tylko jedno ciało – czas o nie zadbać!**



 [pobierz fragment książki](#)

## Zmysły – medycyna holistyczna tom X

dr Rosina Sonnenschmidt

**Tytuł oryginału:** Sinnesorgane - Wunderwerk der Kommunikation: Band 10: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

 Zdrowie › choroby  
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › homeopatia  
Dieta › preparaty prozdrowotne

 ebooki seria - medycyna holistyczna

**ISBN:** 978-83-8168-338-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

### Jakie znaczenie mają zmysły?

Zmysły i ich kondycja są ważnym elementem naszego życia. O wszelkich zaburzeniach zmysłów oraz jak je leczyć, dowiesz się z X tomu serii *Medycyna holistyczna*. Percepcja zmysłowa nie jest procesem czysto funkcjonalnym. Możesz to sprawdzić na sobie. Niech ktoś zawiąże Ci oczy i poda jakiś przedmiot. Aby odgadnąć, co to jest, musisz go poczuć. Aby go poczuć, musisz poruszać dłońmi i palcami, przesuując nimi po przedmiocie. Już rozumiesz, że nie jest łatwo pozbyć się jednego ze zmysłów, np. wzroku? Ta książka podpowie Ci jak postępować, jeśli masz problem z którymkolwiek ze zmysłów: smakiem, węchem, dotykiem (czuciem), wzrokiem czy słuchem. Jeśli zauważysz jakieś zmiany, np. w smaku czy węchu, bardzo ważne jest, abyś jak najszybciej zareagował i koniecznie poszukał pomocy. Możesz zacząć od przeczytania tej książki.

### Zmysł smaku – czy na pewno czujesz wszystkie smaki, zwłaszcza po COVID-19?

Wszystkie ważne układy narządów i zmysły są powiązane ze smakiem. Jeśli szczególnie lubisz jakiś rodzaj smaku, cierpią na tym pozostałe i równowaga zostaje naruszona.

Czy wiesz że:

- nadmiar smaku kwaśnego zapobiega przekształceniu kwasów w zasady, zakwasza krew i tkanki, a zwłaszcza upośledza metabolizm wątroby.
- jeśli nadużywasz smaku gorzkiego, może on powodować tachykardię (szybkie bicie serca) oraz niewydolność krążeniową.
- nadmiar smaku słodkiego przede wszystkim zakwasza żołądek, jelita, krew, a w szczególności tkanki. Typową tego konsekwencją jest otyłość i nadwaga.
- nadmiar smaku ostrego oraz pikantnego przeciąża narządy oddechowe, trawienie i wydalanie stolca. Chociaż smak ostry może pobudzać pocenie się, a przez to wydalanie przez skórę, może również prowadzić do odwodnienia błon śluzowych.
- nadmiar smaku słonego szczególnie upośledza czynność nerek. Może powodować nadciśnienie tętnicze.

Uzdrowienie zmysłu smaku oznacza, że odczuwa się wszystkie smaki i bierze je pod uwagę w odżywianiu. W tej książce znajdziesz produkty, które mają wpływ na wszystkie zmysły, pobudzają je, a przede wszystkim uzdrawiają.

### Zmysł węchu – czy można zlekceważyć katar?

Ostry nieżyt nosa jest chorobą wirusową powodowaną przez zakażenie kropelkowe. Inne przyczyny to wychłodzenie organizmu, zmiany ukrwienia błon śluzowych nosa i nadmierne wytwarzanie wydzieliny. To z kolei powoduje zbyt częste oddychanie przez usta. Od chwili zakażenia do wystąpienia nieżyty nosa mija od kilku godzin do dwóch dni. Następnym etapem jest infekcja mieszana z udziałem bakterii *Coccobacillus*. U osoby zdrowej ostry nieżyt nosa trwa około tygodnia. Jednak zwykły katar, który często lekceważymy, może osłabić węch, smak, a przede wszystkim wpłynąć negatywnie na inne zmysły. A osłabienie zmysłów oznacza chorobę całego ciała. Autorka, znana terapeutka holistyczna, podpowie Ci jak pobyć się kataru w dwa dni i w pełni odzyskać zmysł węchu.

### Jak działa oraz jak wygląda twój świat, czyli zmysł dotyku

Zmysł dotyku kojarzy nam się przede wszystkim z dłońmi. Małe dzieci z ich pomocą poznają świat – dotykają, chwytają i doświadczają przedmiotów i uczuć. Dotyk wyraża również potrzebę odczuwania. Zmysł dotyku, uczucia, wrażliwość dotykowa i ciało tworzą jedność. W tej publikacji znajdziesz ćwiczenia oddechowe, leczniczą dietę na odnowę pracy jelit, terapię solami Schüsslera, techniki odkwaszenia oraz detoksykacji organizmu. Te wszystkie metody z pewnością pomogą Ci pobudzić zmysł dotyku poprzez oddech, skórę, jelito oraz nerki i pęcherz.

### Zmysł wzroku – jak o niego dbać?

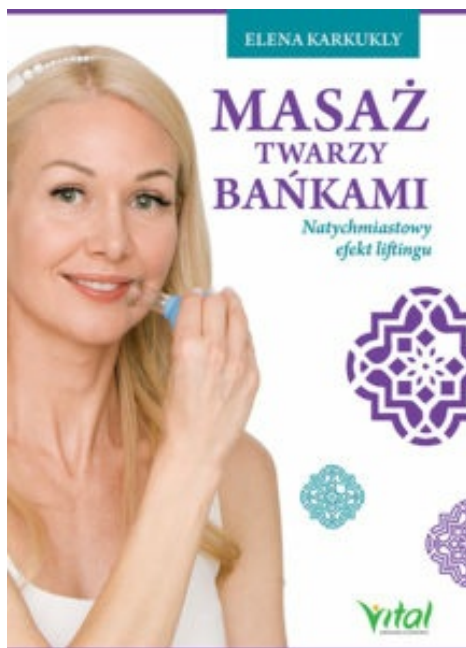
Współcześnie największe znaczenie przywiązuje się do widzenia. Wzrok nazywany jest największym skarbem wśród zmysłów. Wszystko w życiu ukierunkowane jest na zmysł wzroku. Jak myślisz: jeśli zawiążesz sobie oczy, to ile razy się potkniesz, zanim przejdiesz kilka metrów we własnym domu? Teraz wiesz, że o wzrok powinieneś dbać w szczególności. Dzięki tej książce poznasz naturalne metody poprawy wzroku, głównie poprzez substancje odżywcze zawarte w żywności.

## Wyostrz swoje zmysły

### Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

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





## 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 piękniejsza. 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:

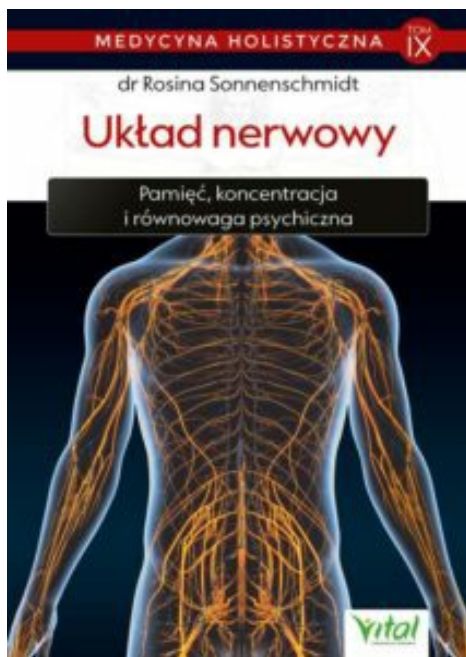
- podniesiesz owal twarzy, wyrównasz jej kontury i objętość, zmniejszysz i wygładzisz załamania, bruzdy, pozbędziesz się problemów z



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](#)

## Układ nerwowy – medycyna holistyczna tom IX

### dr Rosina Sonnenschmidt

**Tytuł oryginalny:** Gehirn und Nervensystem - Blüte der Spiritualität: Band 9: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

- |                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| Dieta › witaminy                      | Dieta › zdrowe odżywianie    |
| Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska | Terapie › medycyna naturalna |
| Terapie › zioła                       | Terapie › homeopatia         |
| Zdrowie › choroby                     | Zdrowie › stres              |
| Zdrowie › depresja                    |                              |

[ebooki](#) [seria - medycyna holistyczna](#)

ISBN: 978-83-8168-337-1; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 308; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

### Czy wiesz, że nadmiar stresu osłabia układ nerwowy?

Z osłabieniem pamięci i koncentracji spotykamy się często nawet u dzieci. Także demencja występuje w coraz młodszym wieku i przestała już być zjawiskiem czysto geriatrycznym. Kryje się za tym problem radzenia sobie ze stresem. Stres inicjuje reakcję walki lub ucieczki kontrolowaną przez pień mózgu. Nadmiar stresu, który towarzyszy nam codziennie, osłabia nasz układ nerwowy. W tej książce znajdziesz podpowiedzi, jak go unikać i jak pokonać jego skutki. Opisane przez Rosinę Sonnenschmidt naturalne terapie pomogą Ci odzyskać równowagę emocjonalną, ukoić nerwy, a przede wszystkim przywrócić prawidłowe funkcje organizmu.

### Nasz mózg jest neuroplastyczny przez całe życie

Wiadomo, że mózg wykazuje się neuroplastycznością i możemy go kształtować przez całe życie. Myślenie, odczuwanie, chodzenie, słyszenie i widzenie – każdą zdolność, którą w naturalny sposób wykorzystujemy, zawdzięczamy mózgowi i niezliczonym możliwościom połączeń komórek nerwowych. Chociaż jest jasne, że różne rejony mózgu pełnią różne funkcje, dokładne ich zidentyfikowanie wciąż nie jest możliwe. W chwili obecnej możemy stwierdzić na pewno, że miękka materia mózgu może być kształtowana przez całe życie, co oznacza, że stale dostosowuje się do form myśli. Ta książka podpowie Ci, jak wykorzystać potęgę mózgu do uzdrawiania.

### Jak wzmocnić układ nerwowy?

Mózg nazywany jest nieskończenie kreatywnym urządzeniem tworzącym połączenia, które aż do śmierci może służyć swemu właścicielowi w celu twórczego rozwiązywania problemów. Życie stawia wyzwania, które należy przezwyciężyć, aby zaspokoić podstawową potrzebę rozwoju. Wszyscy mamy możliwość wyboru, jak wykorzystujemy nasz mózg. W tej książce Autorka omawia poważne choroby neurologiczne, takie jak rwa kulszowa, udar mózgu, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, demencja, choroba Parkinsona i padaczka oraz ich możliwe przyczyny. Prezentuje szereg opartych na naturalnych terapiach sposobów na pokonanie tych schorzeń. To jedyna książka, która omawia homeopatyczną terapię zaburzeń rytmu mowy, czytania oraz pisanie, takich jak legastenia, jąkanie się i afazja.

### Jak przywrócić stan równowagi w przypadku nerwowości, rozdrażnienia i przeciążenia nerwów?

W tej publikacji znajdziesz wiele porad, które pomogą Ci na co dzień pozbyć się stanów lękowych. Możesz na przykład:

- wykonać ćwiczenia oddechowe,
- zaplanować jeden dzień w tygodniu bez krytykowania, biadolenia, lamentowania, narzekania lub negatywnych myśli,
- zastosować olejek różany do pielęgnacji okolic brzucha,
- wyznaczyć jeden dzień w tygodniu bez spożywania jakichkolwiek środków pobudzających, zwłaszcza takich jak kawa, tytoń, cukier i dania gotowe. Zamiast tego przygotuj posiłek z następujących składników: sałatka z sałaty głowiastej i delikatnych żółtych liści selera naciowego z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, a także gotowanych na parze warzyw: szpinaku, brokułów, kukurydzy i ziemniaków. Do posiłku dodaj jeden mały karczoch. Godzinę po posiłku wypij filiżankę naparu z kory wiąz czerwonego,
- podczas spaceru wykonać ćwiczenie rytmicznej medytacji,
- zastosować praktykę pauzowania, czyli jak wykorzystać nawet jedną minutę na relaks,
- prawidłowo przygotować się do snu,
- stosować dietę dla zdrowia mózgu.

### Naturalnie uspokój nerwy

#### Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I  
 Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II  
 Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III  
 Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV  
 Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V

Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI

Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII

Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII

Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX

Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X

Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI

Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



# Tantryczny masaż yoni

Michaela Riedl

**Tytuł oryginału:** Yoni Massage. Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust – sinnlich-energetisch-spirituell

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| Szczęście › związek     | Szczęście › radość |
| Szczęście › komunikacja | Szczęście › emocje |
| Szczęście › miłość      | Terapie › masaż    |
| Zdrowie › uroda         | Zdrowie › relaks   |
| Zdrowie › kobieta       | Zdrowie › stres    |

 ebooki   relacje   życie intymne

**ISBN:** 978-83-8168-449-1; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

## Czym jest masaż tantryczny i jak dzięki niemu wzbogacić życie intymne i relacje

Cechą szczególną masażu tantrycznego, w przeciwieństwie do pozostałych technik masażu, jest świadome i wyraźne zaangażowanie narządów płciowych – yoni oraz lingam. W ten sposób człowiek przyjmowany jest jako całość i możliwe jest jego uzdrowienie seksualne na płaszczyźnie fizycznej. Taka forma masażu pogłębia relacje między partnerami i wzbogaca życie intymne. Ten wyjątkowy poradnik uchyli przed Tobą tajemnice jednego z najbardziej erotycznych masażu – masażu yoni! Yoni ukazuje najgłębiej skrywaną istotę. Słowo to pochodzi z indyjskiego sanskrytu i jest określeniem kobiecych narządów płciowych.

## Ekspertka tantry zdradza sekrety masażu yoni

W tajniki tego wyjątkowego masażu wprowadzi Cię jedna z największych ekspertek tantry – Michaela Riedl, instruktorka tantrycznej jogi, masażu erotycznego, yoni i lingam. Podczas pisania tego poradnika przyświecał jej jasny cel – wsparcie kobiet w procesie wprowadzania w ich codzienność więcej życia, zdrowia i pożądania oraz wskazanie nowej drogi do ich kobiecości. Dla mężczyzn natomiast poradnik może być zaproszeniem do lepszego poznania misterium kobiety.

## Rozpal ogień, czyli jak krok po kroku wykonać masaż miejsc intymnych

Praktyczne porady Autorki przeprowadzą Cię przez każdą z dziewięciu faz masażu yoni. Dzięki nim dowiesz się jak zadbać o odpowiednią atmosferę, która wprowadzi Was w intymny nastrój, jak wykonać przygotowujący masaż całego ciała oraz stopniowo wzbudzać rozkosz partnerki. Odkryjesz tajniki masażu shiatsu miejsc intymnych, nauczysz się jak uciskać punkt G, a także nawiązać kontakt emocjonalny z partnerką. Wszystkie z opisanych kroków doprowadzą do wielkiego finału – głębokiej ekstazy!

## Dzięki tej książce odkryjesz również:

- jak zwiększyć swoje libido dzięki ćwiczeniom mięśni Kegla,
- wpływ faz księżyca na cykl kobiety,
- znaczenie fantazji erotycznych w zwiększeniu popędu seksualnego i szybszym szczytowaniu,
- czym różni się orgazm pochwowy od techtaczkowego,
- technikę wykonywania masażu punktu G, a także dokładny opis miejsca, w którym się znajduje,
- ćwiczenia rozprowadzające energię seksualną po całym ciele,
- inne sposoby na poprawę życia intymnego i relacji z partnerem.

**Nowy wymiar kobiecości!**



## Borelioza a medycyna alternatywna

Werner Kühni

**Tytuł oryginału:** Naturheilverfahren bei Borreliose: Krankheitsbild, Diagnose und praktische Anwendungen

Terapie › refleksologia

Terapie › medycyna naturalna

Terapie › zioła

Terapie › aromaterapia

Terapie › homeopatia

Zdrowie › choroby



ebooki

mikrobiom

terapie naturalne

**ISBN:** 978-83-8168-443-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Czym jest borelioza i czy powinieneś czuć się zagrożony

Borelioza, inaczej nazywana chorobą z Lyme, to choroba przenoszona przez zakażone kleszcze. Średnio 30% kleszczy w dużych polskich miastach przenosi krętki Borrelia – bakterie powodujące boreliozę. Zakażone kleszcze czyhają na nas w parkach, na skwerach, a także w przydomowych ogródkach. Czasami jeden beztroski spacer czy piknik w parku na trawie – w połączeniu z niską świadomością i brakiem odpowiedniego zabezpieczenia – może doprowadzić do zachorowania na boreliozę. A więc jak zabezpieczyć się przed tą groźną chorobą? Jakie badania na boreliozę należy wykonać i jak wygląda leczenie boreliozy? Czy terapie naturalne są w stanie wspomóc eliminację choroby? Na te i wiele innych pytań znajdziesz odpowiedź w tej książce!

### Objawy boreliozy – sprawdź je u siebie!

Autor wyjaśnia: borelioza jest chorobą, której symptomy są tak różnorodne, że rzadko lekarz diagnozuje ją na pierwszej wizycie. Wcześniej wykryta może być z sukcesem wyleczona dzięki odpowiednio dobranej terapii antybiotykowej. Niestety u wielu osób boreliozę wykrywa się dopiero po wielu miesiącach, a nawet latach od zakażenia.

W zależności od stadium choroby, do najczęstszych objawów boreliozy należą:

- Erythema migrans, czyli rumień wędrujący (pierwszy objaw boreliozy występujący w 40-60% przypadków,
- zmęczenie,
- bóle brzucha,
- zapalenie oskrzeli,
- biegunka,
- wymioty,
- gorączka,
- bóle i obrzęki stawów,
- infekcja grypowa,
- wypadanie włosów,
- zaburzenia rytmu serca,
- bóle głowy,
- powiększone węzły chłonne,
- bóle mięśniowe,
- sztywność karku,
- bóle pleców,
- trudności w połykaniu,
- obłewanie potem,
- zaburzenia mowy i widzenia,
- uczucie suchości w gardle.

### Leczenie boreliozy przez medycynę konwencjonalną i alternatywną

W tym kompleksowym poradniku Werner Kühni, ceniony naturopata, homeopata i psychoterapeuta, opisuje, czym jest choroba z Lyme, a także omawia sposoby rozpoznawania boreliozy. Oprócz standardowych badań, znajdziesz tu również alternatywne sposoby diagnozowania, takie jak elektroakupunktura, biorezonans czy radiestezja. Z największą starannością Autor analizuje również najnowsze metody leczenia boreliozy stosowane w medycynie konwencjonalnej np. antybiotykoterapię czy terapię makrobiotyczną, dzięki której wyregulujesz pracę jelit i przywrócisz im odpowiednią florę. Werner Kühni wyjaśnia również, czym są szczepienia przeciw kleszczom i czy faktycznie chronią przed zakażeniem krętkami Borrelia.

### Nadzieja dla chorych na boreliozę

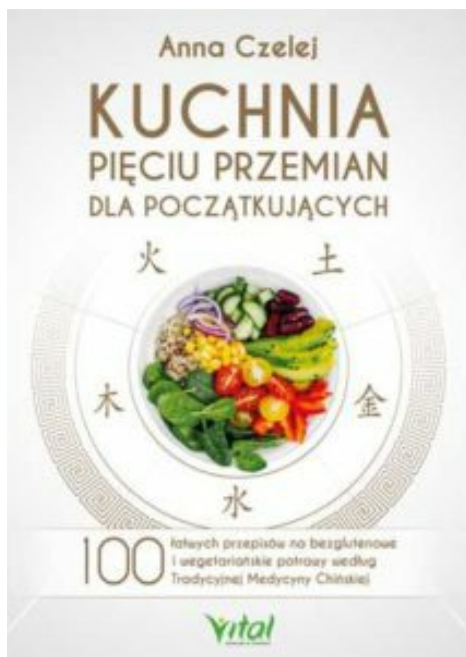
Największa część książki poświęcona została alternatywnym metodom eliminowania boreliozy. Dzięki informacjom zawartym w tej książce zrozumiesz, w jaki sposób działa Twój układ odpornościowy, co pozwoli Ci w bardziej świadomy sposób rozpocząć walkę z chorobą. Odkryjesz techniki, jakie wykorzystuje medycyna alternatywna, wśród których znajdziesz:

- leki homeopatyczne,
- esencje kwiatowe dr. Bacha, które przywrócą spokój psychiczny i uwolnią Cię od stresu,
- zioła skuteczne w eliminacji boreliozy np. czystek, dzięgiel litwor, kolendra, ostropest plamisty czy trędownik bulwiasty,
- litoterapię popularnie nazywaną leczeniem kamieniami,
- aromaterapię,
- refleksoterapię,
- kurację ze srebra koloidalnego,
- terapię mikrobiologiczną

i wiele innych, takich jak: kuracja potna, terapia światłem słonecznym, świeżym powietrzem, a także aktywność fizyczna, która przywróci Ci sprawność.

**Zwalcz boreliozę naturalnie!**





## Kuchnia Pięciu Przemian dla początkujących

Anna Czelej



Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Zdrowie › długowieczność

Dieta › kuchnia

Terapie › pięć przemian

Zdrowie › choroby



ebooki

układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-441-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Tradycyjna Medycyna Chińska w kuchni

Wiedza o właściwościach produktów żywnościowych z perspektywy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej jest bardzo szeroka. Od tysięcy lat chińscy terapeuci wykorzystują odpowiednią dietę, dopasowaną do indywidualnych cech i potrzeb każdego pacjenta, jako metodę leczenia. Jednak nie musisz być lekarzem praktykującym medycynę chińską i znać na pamięć Księgę Przemian Yi Jing, aby stosować dietę według Pięciu Przemian i gotować uwzględniając jej zasady. Wystarczy, że skorzystasz z praktycznych wskazówek zawartych w tym poradniku, by w pełni rozkoszować się wszystkimi jej zaletami.

### ABC gotowania według Pięciu Przemian

Przedstawi Ci je Anna Czelej, aktywna propagatorka życia zgodnie z chińską filozofią przyrody oraz autorka bestsellera *Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian*. Swoją najnowszą publikację skierowała do laików pragnących poznać podstawowe zasady przyrządzania posiłków według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Specjalnie dla nich w łatwy i przystępny sposób opisuje zasady, smaki i przemiany. Aby ułatwić Ci posługiwanie się książką, do publikacji dołączony został plakat opisujący kolejność dodawania produktów do potraw.

### 100 łatwych przepisów diety według Pięciu Przemian

Oprócz zasad oraz praktycznych wskazówek, Autorka zamieściła również 100 przepisów na bezglutenowe i wegetariańskie potrawy według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Znajdziesz tu porady dotyczące prawidłowego gotowania kasz oraz warzyw strączkowych, proste przepisy na bezglutenowe pieczywo (np. chleb z białej kaszy gryczanej), wegetariańskie pasztety, pasty i kotlety, a także pożywne zupy oraz ciasta i desery bez użycia mąki pszennej. Dzięki nim z łatwością ułożysz jadłospis na diecie według Pięciu Przemian i będziesz mógł cieszyć się zdrowiem i długowiecznością!

### Spróbuj jakie to smaczne!

Przepis na pyszne lecho według Pięciu Przemian:

Składniki:

Z – 4 łyżki oleju z pestek winogron, 400 g pieczarek, 1 czerwona słodka papryka

M – 2 czerwone cebule, 2 ziarenka ziela angielskiego, szczypta ostrej papryki

W – sól do smaku, 4 łyżeczki tamari, ½ szklanki zimnej wody

D – gałązka estragonu, kilka listków świeżej melisy, 2 pomidory, 2 małe cukinie

O – liść laurowy, garść świeżego majeranku, łyżeczka świeżego tymianku, kilka listków świeżej szalwii

Z – łyżeczka miodu

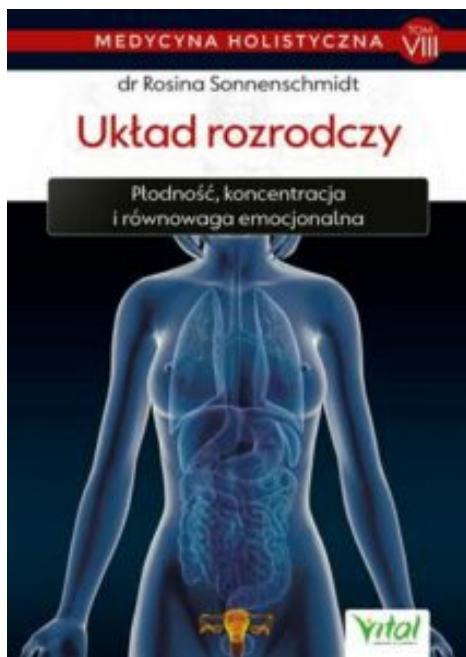
M – garść bazylii, garść oregano

W – 100 g czarnych oliwek

Przygotowanie:

Pieczarki, paprykę i cebulę zeszklij na oleju. Dodaj ziele angielskie, ostrą paprykę, sól, tamari, zimną wodę, estragon, melisę, sparzone i obrane ze skórki pomidory, pokrojoną cukinię, liść laurowy, majeranek, tymianek, szalwię, miód, bazylię, oregano oraz oliwki. Duś pod przykryciem 10 min. Smacznego!

**Od kuchni do zdrowia!**



 [pobierz fragment książki](#)

## Układ rozrodczy – medycyna holistyczna tom VIII

dr Rosina Sonnenschmidt

**Tytuł oryginału:** Weibliche und männliche Sexualorgane - Selbstverwirklichung: Band 8: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

 [Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska](#) [Terapie › medycyna naturalna](#)  
[Terapie › masaż](#) [Zdrowie › choroby](#)  
[Zdrowie › mężczyzna](#) [Zdrowie › kobieta](#)

 [ebooki](#) [seria - medycyna holistyczna](#) [życie intymne](#)

**ISBN:** 978-83-8168-336-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

### Dolegliwości i infekcje narządów płciowych – układ rozrodczy

W VIII tomie serii *Medycyna holistyczna* Autorka opisuje całościowe naturalne metody dbania o narządy płciowe zarówno żeńskie jak i męskie. Dowiesz się:

- jak prawidłowo wykonać irygację pochwy,
- jakie są przyczyny powstawania torbieli jajników, raka jajników i pochwy, zapalenie sutka i jak je wyeliminować,
- dlaczego homeopatyczne sposoby pokonywania kobiecych dolegliwości, na przykład menstruacyjnych, są najskuteczniejsze,
- jakimi naturalnymi metodami możesz wyeliminować dolegliwości PMS, aft, torbieli, nowotworów narządów kobiecych, polipów, krwotoków, mięśniaków,
- jak pozbyć się bezpłodności,
- przy jakich dolegliwościach możesz stosować borax,
- jaka jest prawidłowa technika sikania na stojąco – porada dla mężczyzn,
- jakie choroby nękają współczesnych partnerów – bolesna, zbyt skąpa, częsta, przedwczesna ejakulacja, impotencja, niezstąpienie jądra, nowotwór, torbiele, powiększenie jąder, guz czy rak prostaty oraz metody na ich pokonanie,
- wszystkiego o metodach pielęgnacji narządów płciowych.

### Fitoterapia dla kobiet i mężczyzn

Z tej książki dowiesz się jak korzystać z szerokiej gamy roślin leczniczych, zestawiając własne preparaty. Autorka, znana holistyczna terapeutka, Rosina Sonnenschmidt, opisuje sprawdzone i dobrze znane rośliny, które możesz włączyć do terapii, aby pozbyć się dolegliwości narządów płciowych. Najpowszechniejszym i najprostszym sposobem stosowania ziół leczniczych jest sporządzanie herbat ziołowych. Możesz też zrobić nalewki, tynktury czy wyciągi z ziół i zażywać po kilka kropli dziennie, rozcieńczone niewielką ilością wody.

### Przepis na nowoczesny, zdrowy afrodyzjak

Nie musisz kupować drogich tabletek. Na chwile czułości możesz przygotować równie skuteczny naturalny specyfik. Składniki: 2 plasterki ananasa, 1 jabłko i 3 truskawki. Zmiksuj, dodaj świeżo wyciśnięty sok z 1 łydgi palczatki (czyli trawy) cytrynowej, przypraw szczyptą kardamonu i cynamonu, dolej szampana i podaj w dwóch pięknych szklankach! To nie jedyny przepis – w książce znajdziesz ich więcej.

### Poznaj siłę ćwiczeń oddechowych i tantrycznych

Dobroczynne aspekty ćwiczeń oddechowych, pielęgnacji ciała i artystycznej autoekspresji zawsze stanowiły oczywiste elementy dla odbudowy narządów płciowych. Ćwiczenia tantryczne mogą być wykonywane bez większego wysiłku. W tej książce znajdziesz dokładny opis praktyk, dzięki którym nie tylko odprężysz ciało, ale również pobudzisz narządy do regeneracji i zdrowia.

### Pielęgnacja miejsc intymnych przy użyciu olejków i wody

Zamiast po prostu myć i smarować olejkami okolice intymne, powinieneś zdać sobie sprawę z tego, że jest to źródło siły twórczej mężczyzny i kobiety. Poczucie wewnętrznej czystości i witalności powinno wypłynąć z głębi miednicy niezależnie od aktywności seksualnej. Genitalia mają za zadanie nie tylko umożliwienie rozmnażania – jakkolwiek ważne jest to dla naszego gatunku – ale są też źródłem energii witalnej za sprawą ich rytmicznych ruchów endokrynnych i egzokrynnych. Układ hormonalny kontroluje prawie wszystkie funkcje organizmu, nastroje oraz zewnętrzny i wewnętrzny wzrost. Odkryjesz moc ćwiczeń oddechowych i elementy masażu tantrycznego. Położysz większy nacisk na pielęgnację z użyciem specjalnych olejków. Preferowano ich działanie ściągające i rozciągające, nie wspominając o wspaniałych afrodyzjakach, o których mówi tradycja *Kamasutry* (poemat dydaktyczny o sztuce miłości).

### Zdrowe organy, zdrowy seks

*Książki z serii Medycyna holistyczna:*

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



## Najprostsza, miękka terapia manualna kręgosłupa dla początkujących

Zdzisław Drobner

Zdrowie › stres  
Zdrowie › relaks  
Terapie › akupunktura

Zdrowie › choroby  
Terapie › masaż

ebooki masaż powięzi

ISBN: 978-83-8168-436-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Problemy z powięziami przyczyną bólu kręgosłupa?

Ból kręgosłupa doskwiera niemal każdemu. Dokucza już nawet dzieciom. Dolegliwości mogą wynikać z przeciążenia kręgosłupa, siedzącego trybu życia, wad postawy (skolioza), chorób kręgosłupa czy zapalenia powięzi. Skuteczne leczenie bólu pleców zależy od przyczyny, natężenia dolegliwości oraz wieku. Każda sytuacja wymaga indywidualnego podejścia i zastosowania odpowiednich technik terapeutycznych, w tym masażu powięzi. Dzięki tej książce dowiesz się jak w bezpieczny i skuteczny sposób pozbyć się przewlekłego bólu i odzyskać sprawność.

### Techniki terapeutyczne opracowane przez autorytet

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

### Najprostsza miękka terapia manualna kręgosłupa dla początkujących

W książce prezentuje terapię manualną, która jest formą masażu powięzi stosowaną w leczeniu dolegliwości kręgosłupa, stawów oraz wszelkich nerwobóli. Polega na uciskaniu odpowiednich punktów na ciele i docieraniu do źródła bólu oraz przywracaniu równowagi mięśniowo-powięziowej. Masaż tkanek miękkich pozwala rozluźnić napięcie mięśni i powięzi oraz zwiększyć ruchomość i elastyczność. Jest najprostszą, mięką terapią manualną szyjnego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz stawów. Mogą ją stosować zarówno przez osoby początkujące w tej dziedzinie, jak i zawodowi terapeuci. Polecana także dla profesjonalnych masażystów, fizjoterapeutów oraz studentów, którzy zajmują się leczeniem urazów związanych z kręgosłupem.

### Masaż powięzi na pozbycie się bólu kręgosłupa

W książce znajdziesz metody prostych i skutecznych technik terapeutycznych, masażu powięzi oraz łagodne wschodnie sposoby na rozluźnienie i relaks z autorskiego systemu miękkiej terapii manualnej kręgosłupa, opartego na wybranych elementach masażu klasycznego i chińskiego, ortobionomii, terapii czaszkowo-krzyżowej oraz technik osteopatycznych. Dzięki licznym ilustracjom umieszczonym w książce, obrazującym pozycje i układ rąk, a także ułożenie ciała, będziesz w stanie nie tylko pozbyć się dolegliwości kręgosłupa, zwyrodnień i urazów stawów, ale również wyeliminujesz bóle mięśni, głowy oraz napięcia wynikające ze stresu i przemęczenia. Oparte na terapii manualnej techniki wywodzące się z osteopatii i chiropraktyki w sposób praktyczny zniwelują: bóle i zawroty głowy, bóle kręgosłupa pochodzenia mechanicznego (rwał kulszową czy przepuklinę krążka międzykręgowego), urazy układu ruchu (wszelkiego rodzaju zwichnięcia czy ograniczenia zakresu ruchu w stawach), bóle stawowe oraz mięśniowe, a nawet drętwienia w obrębie kończyn czy tułowia.

### Zdrowy kręgosłup – jak odzyskać sprawność ruchową?

Dzięki opisanej przez Autora miękkiej terapii manualnej kręgosłupa i masażu powięzi powrócisz do pełnej sprawności fizycznej i usuniesz przyczynę powstawania choroby. Dodatkowo poprawisz swoje samopoczucie, powodując pełne rozluźnienie i relaks.

**Uwolnij swój kręgosłup od napięć**



 [pobierz fragment książki](#)

## Klasyczne i nowoczesne techniki masażu

Ryan Jay Hoyme

**Tytuł oryginału:** The Complete Guide to Modern Massage: Step-by-Step Massage Basics and Techniques from Around the World

 [Terapie › masaż](#) [Zdrowie › relaks](#)  
[Zdrowie › choroby](#) [Zdrowie › stres](#)

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

**ISBN:** 978-83-8168-405-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

### Poznaj techniki masażu z całego świata

Istnieje ponad dwieście różnych stylów masażu. Poznanie ich wszystkich i określenie, która technika sprawdzi się najlepiej w Twoim przypadku, może następczą pewnych trudności. Jednak dzięki tej publikacji, zrobisz to z łatwością. Większość metod opisanych w tej książce ma swoją genezę na Zachodzie (masaż szwedzki), inne zaś pochodzą z całego świata, takie jak masaż tajski, Tui na (Chiny), Shiatsu (Japonia) i tak dalej.

### Masaż to najskuteczniejsza metoda relaksacyjna

Masaż to naturalny sposób na złagodzenie bólu i zmniejszenie stresu i każdy może się go nauczyć. Ten kompletny przewodnik po nowoczesnym masażu oferuje zaktualizowane fizyczne i emocjonalne korzyści masażu. Autor, masażysta, Ryan Jay Hoyme, opisuje techniki masażu i podaje instrukcje krok po kroku. W połączeniu z praktykami masażu łagodzącymi ból, nauczysz się leczyć typowe dolegliwości u członków swojej rodziny, przyjaciół, partnera własnymi rękami.

### Masaż dla zdrowia

Masaż diametralnie zwiększa korzyści płynące z zaangażowania się w fizyczny kontakt. Według naukowców, podnosi on poziom oksytocyny, hormonu wyzwalającego pozytywne emocje i ułatwiającego społeczne interakcje. Co więcej, redukuje on stężenie hormonu adrenokortykotropowego, który stymuluje uwalnianie kortyzolu („hormonu stresu”). Oznacza to, że odczuwanie dotyku będącego istotą masażu, może pomóc Ci zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie.

### Pokonaj ból dzięki nowoczesnym technikom masażu

Im bardziej uda Ci się rozluźnić mięśnie dzięki wykorzystaniu technik masażu, tym większe odprężenie odczuje skóra, powięzi i organy. W ten sposób zniwelujesz wszelkie skutki stresu. Naukowcy przeprowadzili wiele badań udowadniających skuteczność interesującej nas metody w łagodzeniu objawów stanu zapalnego. Co więcej, obecnie specjaliści od masażu potrafią zmniejszyć intensywność takich dolegliwości jak:

- objawy fibromialgii,
- ból związany z chorobą nowotworową,
- niskie ciśnienie krwi,
- ból pooperacyjny,
- chroniczny ból karku,
- ból kolan,
- ból dolnych partii pleców,
- powikłania związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem hormonów i układu immunologicznego.

### Stwórz własną technikę masażu

Techniki masażu są niezwykle różnorodne. Jak dowiesz się z tej książki, wiele metod uzupełnia się nawzajem. Nowoczesny masaż bardzo rzadko trzyma się pojedynczego stylu bądź tradycji. O wiele częściej praktykujący stosują przeróżne techniki, mieszając je z wybranymi formami. Właśnie w ten sposób wypracowuje się indywidualny styl. Zadaniem tej książki jest zaznajomienie czytelnika z podstawami, które umożliwiają zbudowanie własnej, nacechowanej indywidualną osobowością, odmiany masażu.

### Twoje techniki masażu





 pobierz fragment książki

## Co na ból barku?

Czy odczuwasz nieustający, klujący ból barku, który zakłóca Twój sen, a praca staje się koszmarem? Czy zwykle czynności sprawiają Ci ogromną trudność? Cierpisz nieustannie na zapalenie torebki stawowej, ścięgien i stawów, zespół cieśni i sztywność barku? To znak, że doskwiera Ci zespół bolesnego barku. Problemy z barkiem mogą trwać miesiącami, a nawet latami dlatego musisz natychmiast działać. Clair Davies – autor międzynarodowego bestselleru „Terapia punktów spustowych” podpowie Ci jak za pomocą masażu powięzi wyleczyć stan zapalny stawu barkowego. A także jak w pełni odzyskać zakres ruchów oraz całkowicie pozbyć się chronicznego bólu barku.

## Jak wyleczyć bolący bark?

Zamrożony bark to zespół objawów ze strony wielu stawów i ścięgien. Doświadczany jest jako utrata ruchomości i ból w barku oraz górnej części ramienia. Najczęściej dotyczy on kobiet między czterdziestym a sześćdziesiątym rokiem życia. Doskwiera również osobom chorującym na cukrzycę typu 2 – jednak dotknąć może każdego. Tradycyjne terapie medyczne opierają się głównie na zastrzykach sterydowych i przyjmowaniu leków przeciwbólowych. Jednak one nie dają długotrwałych efektów. Prezentowana przez Autora terapia punktów spustowych powięzi gwarantuje trwałą ulgę. Opisane w książce skuteczne techniki, które stosowane są na całym świecie przez lekarzy i terapeutów w leczeniu bólu mięśniowo-powięziowego, oparte są na delikatnym masażu skupiającym się na wskazanych miejscach bolesności tkanki miękkiej. Wystarczy, że wprowadzisz je do swojego życia. A to pozwoli Ci uwolnić się od bólu, odzyskać zakres ruchów i skrócić czas powrotu do zdrowia.

## Terapia punktów spustowych w leczeniu bólu

Autor, posiada certyfikat w zakresie masażu leczniczego i pracy z ciałem, specjalizował się w terapii punktów spustowych w celu leczenia bólu. Zainteresował się tą techniką, gdy dzięki automasażom konkretnych punktów skutecznie wyleczył się z zamrożonego barku. Zainspirowany tymi doświadczeniami, rozpoczął intensywne studia nad punktami spustowymi i bólem przeniesionym, czego wynikiem jest ten podręcznik opisujący metody uwolnienia się od bólu barku.

## Skuteczne techniki zwalczania bólu barku

W książce znajdziesz obszerne i wnikliwe podsumowanie problemów barkowych spowodowanych mięśniowo-powięziowymi punktami spustowymi w dwudziestu czterech uczestniczących w procesie mięśniach. Autor podpowiada, jak samodzielnie zająć się tym problemem i wyeliminować ból barku. Przedstawia prostą metodę manualną, którą każdy może stosować samodzielnie – automasaż punktów spustowych pozwoli konsekwentnie pokonać ból i odzyskać zakres ruchów. Prezentuje technikę masażu oraz wyczerpująco omawia alternatywne terapie manualne mięśniowo-powięziowych punktów spustowych. Dodatkowo, w książce znajdziesz wyczerpujący zestaw metod klinicznych dla fizjoterapeutów, terapeutów i masażyści, niezwykle pomocny do skutecznej diagnozy i leczenia mięśniowo-powięziowego bólu barkowego.

## Opinia autorytetu na temat tej książki

*Clair Davies wykonał wspaniałą pracę analizując i upraszczając trudne zagadnienie, które jest wyzwaniem nawet dla doświadczonych klinicystów. Jego przegląd anatomii i kinezyologii barku oraz centralnej roli mięśni w kontrolowaniu barku jest mile widzianą przez lekarzy i terapeutów prezentacją. Proste rysunki i opisy czynią temat zrozumiałym także dla osób bez formalnego wykształcenia medycznego. Co najważniejsze, Autor pokazuje bardzo konkretne sposoby skutecznego leczenia punktów spustowych, które moim zdaniem są podstawowym powodem większości przypadków bólu i sztywności barku. Szczepnie polecam tę książkę pacjentom z bólem barku i klinicystom zaangażowanym w badanie oraz leczenie pacjentów z tym problemem.*

– dr Bryan J.O'Neill, asystent kliniczny  
w Department of Rehabilitation Medicine  
na Uniwersytecie Thomasa Jeffersona w Filadelfii

# Jak pozbyć się chronicznego bólu barku

Clair Davies

**Tytuł oryginału:** The Frozen Shoulder Workbook. Trigger Point Therapy for Overcoming Pain and Regaining Range of Motion

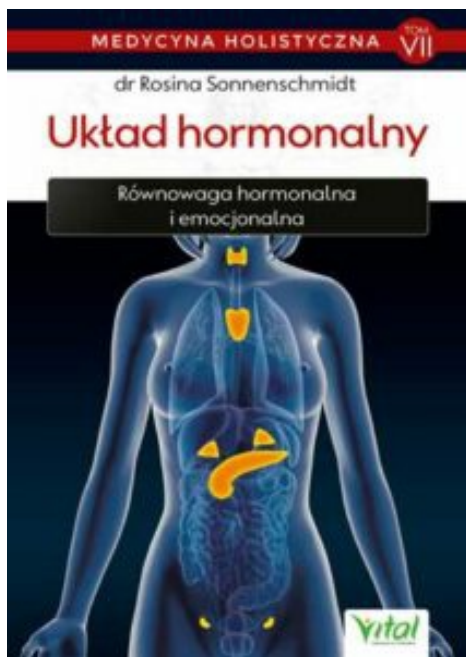
 Terapie › akupresura  
Terapie › masaż  
Zdrowie › aktywność fizyczna

Terapie › akupunktura  
Zdrowie › choroby

 ból   ból stawów   masaż powięzi   mięśnie stawu i kości   stany zapalne

**ISBN:** 978-83-8168-431-6; **Cena katalogowa:** 59.90 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;





[pobierz fragment książki](#)

## Układ hormonalny – medycyna holistyczna tom VII

dr Rosina Sonnenschmidt

**Tytuł oryginału:** Endokrine Drüsen - Basiskräfte der Spiritualität: Band 7: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Zdrowie › choroby

ebooki oczyszczanie organizmu seria - medycyna holistyczna terapie naturalne

ISBN: 978-83-8168-314-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 312; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

### Czy wiesz, że stres wywołuje zaburzenia hormonalne?

Współczesny styl życia całkowicie pozbawia nas ruchu. Niestety, większość czasu spędzamy przed komputerem, telewizorem lub w samochodach. Pewnym jest, że jakakolwiek forma ruchu redukuje stres, a jego brak, powoduje w organizmie stan wyjątkowego porażenia, a przede wszystkim zaburzenia hormonalne. Ważnym aspektem jest to, że doświadczamy objawów długotrwałego stresu, którymi są: otępienie i wrażenie pustki w głowie, zawroty głowy występujące podczas obrotów ciała albo związane z czynnością układu przedsionkowego, mdłości i panika. W związku z tym reakcją organizmu na stres długotrwały jest zatrzymanie jonów sodu przez nerki, wzrost objętości krwi i jej ciśnienia, rozkład białek i tłuszczów, wzrost poziomu cukru, osłabienie lub zahamowanie funkcji układu odpornościowego. Z pewnością są to oznaki nieprawidłowej pracy hormonów.

### Terapie holistyczne gruczołów dokrewnych

Dr Rosina Sonnenschmidt, najbardziej znana holistyczna terapeutka w Niemczech, w tej książce prezentuje metody uzdrawiania gruczołów dokrewnych. Stanowią one jedynie część wielu możliwości medycyny naturalnej, jednak są one skuteczne i bezpieczne. Ważnym aspektem jest podejście holistyczne w przypadku gruczołów dokrewnych ma szczególne znaczenie. Tworzą one odrębny system regulacji organizmu. Układ hormonalny kontroluje takie czynności życiowe, jak dojrzewanie, wzrost, przemiana materii, rozmnażanie oraz rozwój fizyczny i psychiczny. Przede wszystkim każda funkcja wymaga innego czasu, aby zaszyły dające się zauważyć reakcje w aktywności hormonalnej.

### Jak rozpoznać brak równowagi hormonalnej?

Godnym uwagi jest fakt, że wspólną cechą wszystkich gruczołów dokrewnych jest to, że wytwarzają hormony w mikroskopijnych ilościach. Jednak, musisz pamiętać, że nawet najmniejsze zaburzenie ma tu poważne konsekwencje dla Twojego zdrowia, a nawet życia. Reasumując, ta publikacja podpowie Ci głównie jak zaobserwować u siebie zmiany hormonalne, rozpoznać objawy, a przede wszystkim, jak w naturalny i szybki sposób wyrównać poziom hormonów i z pewnością przywrócić równowagę w organizmie.

### Gdzie w organizmie wytwarzane są hormony?

Gruczoły dokrewne dzielą się na dwie grupy. Do pierwszej należą te, których jedynym zadaniem jest produkcja hormonów. Są to przysadka, tarczyca, przytarczycy oraz nadnercza. Do drugiej zaliczają się narządy pełniące kilka funkcji, z których jedną jest wydzielanie hormonów. Są to trzustka, jajniki, jądra i łożysko. Niektóre hormony są też wytwarzane w innych narządach: w międzymózgowiu (wzgórze i podwzgórze), sercu, jelicie, żołądku i nerkach. Z tej książki dowiesz się jak i gdzie Twój organizm wytwarza hormony, a przede wszystkim nauczysz się rozpoznawać ich nadmiar lub niedobór.

### Samodzielne, a przede wszystkim bezpieczne terapie holistyczne dla każdego

W tej książce znajdziesz opis wszystkich gruczołów dokrewnych opisanych z perspektywy holistycznej, pod względem ich funkcji fizycznych oraz oddziaływania na psychicznym i mentalnym poziomie. Nauczysz się rozpoznawać, jaki mają one wpływ na Twój organizm oraz rozpoznasz reakcje, jakie u Ciebie wywołuje brak równowagi hormonalnej. Najważniejsze jest jednak to, że poznasz metody harmonizacji nadnerczy oraz ważny aspekt, którym jest holistyczne leczenie tarczycy. Ważne jest to, że samodzielne i bezpieczne terapie holistyczne dla kobiet i mężczyzn poprawiają komunikację i życie seksualne. Stosując techniki stymulacji energetycznej gruczołów dokrewnych, poprawisz jakość życia, a dieta terapeutyczna niwelująca zaburzenia hormonalne, pomoże Ci głównie w odzyskaniu zdrowia i pełnej równowagi.

### Naturalna recepta na równowagę hormonalną kobiet i mężczyzn

#### Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I  
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II  
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III

Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV

Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V

Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI

Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII

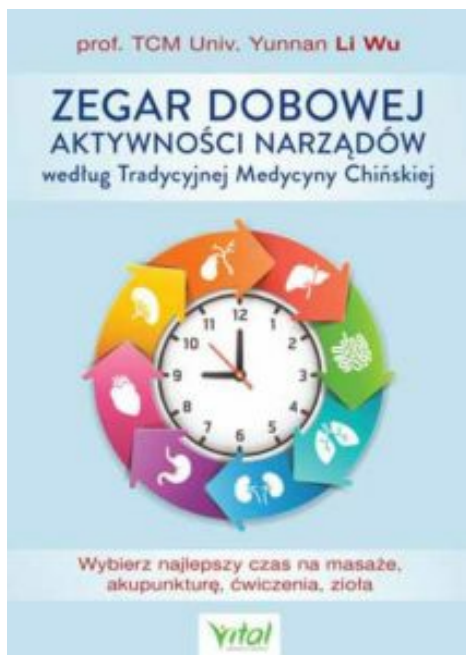
Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII

Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX

Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X

Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI

Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



# Zegar dobowej aktywności narządów według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

dr Li Wu

**Tytuł oryginału:** Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Zdrowie › depresja  
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Zdrowie › aktywność fizyczna

Zdrowie › choroby  
Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki meridiany

**ISBN:** 978-83-8168-407-1; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

## Poznaj swój wewnętrzny zegar

Wielu ludzi żyje w ciągłym stresie, są zabiegani, podenerwowani i w pewnym momencie robią się po prostu wyczerpani. Pojawiają się u nich typowe objawy stresu, a przecież większość z nas zmaga się z regularnie nawracającymi zaburzeniami snu, migreną, dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi albo brakiem energii aż po nastroje depresyjne. W taki sposób organizm wysyła nam sygnały ostrzegawcze. Zwracają nam one uwagę, że znów powinniśmy uważniej słuchać własnego ciała i wewnętrznego zegara aby uniknąć chorób.

## Czym jest zegar ciała?

Człowiek jest częścią cyklicznych procesów natury, czyli pór roku, dnia i nocy. Podlegamy również 24-godzinnemu rytmowi, rozpoczynającemu się każdego dnia na nowo obiegowi energii. W taki sam sposób również każdy z naszych narządów ma swoje fazy aktywne i odpoczynku. Dolegliwości pojawiające się o określonych porach dnia wskazują na określone narządy. Także zabiegi lecznicze mogą być najbardziej skuteczne o konkretnych porach. Ta książka pomoże Ci zgrać się z właściwymi porami dla Twojego ciała.

## Czy wiesz dlaczego jesteś chory?

Autor jest psychologiem, mistrzem Qigong i profesorem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej na Uniwersytecie Yunnan. Twierdzi, że na stan zdrowia ogromny wpływ mają stany emocjonalne, które bezpośrednio oddziałują na narządy. Ponieważ w TMC ciało, umysł i dusza tworzą nierozdzielalną całość, np. głęboki smutek lub długo utrzymujące się zmartwienia zawsze pociągają za sobą również podatność na choroby. Osoba, która szybko wpada we wściekłość odczuwa dolegliwości wątroby. Jednak emocje wywołują choroby dopiero wtedy, gdy występują w nadmiarze lub utrzymują się przez długi czas.

Czy wiesz, że nadmiar:

- radości i silne podniecenie obciążają serce,
- smutku prowadzi do osłabienia płuc,
- gniewu wpływa niekorzystnie na wątrobę, śledzionę i żołądek,
- zmartwiania się i rozmyślenia przeciążają śledzionę oraz płuca,
- lęku szkodzi nerkom,
- sytuacji szokujących przeciąża nerki i serce.

## System, który przywróci Ci zdrowie

Tradycyjna Medycyna Chińska traktuje indywidualnie każdego pacjenta. Opisany w książce zegar organów odsłoni przed Tobą tajniki powrotu do zdrowia. Poznasz:

- zasady działania Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
- czym jest energia qi, yin i yang oraz pięć elementów,
- jak działa system meridianów,
- kiedy organ jest aktywny i jak to wykorzystać na co dzień,
- indywidualną tabelę, która określa czas pracy i odpoczynku każdego organu,
- techniki rozpoznania braku harmonii w danym organie,
- dodatkowe naturalne środki – masaże, akupunkturę, ćwiczenia i zioła,
- metody profilaktyki i leczenia za pomocą medycyny uzupełniającej.

## Odzyskaj wewnętrzną równowagę z zegarem organowym

Ta książka jest narzędziem, które pozwala ponownie odnaleźć naturalny rytm życia. Opisany w niej zegar narządów przedstawia przepływ energii w rytmie dwugodzinnym, w którym energia qi przepływa przez dany obieg narządu ze szczególną intensywnością. Jeśli zaczniesz przestrzegać tych godzin i wykorzystywać przepływy aktywności przy jednoczesnym zachowywaniu faz odpoczynku, przyczynisz się do odzyskania dobrego samopoczucia i zdrowia. Czas aktywności narządów wynikający z przepływu energii qi pokrywa się z dzisiejszą wiedzą

naukową na temat procesów zachodzących w naszym organizmie w 24-godzinny rytmie.

### **Czas na zdrowie**



 pobierz fragment książki

# Elektroakupunktura do użytku domowego i praktyki terapeutycznej

dr Günter Harnisch

**Tytuł oryginału:** Elektroakupunktur für den Hausgebrauch und die therapeutische Praxis

 Zdrowie › depresja  
Terapie › akupunktura

Zdrowie › choroby  
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

 ebooki  zdrowa skóra

**ISBN:** 978-83-8168-411-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

## Elektroakupunktura – jak działa?

Elektroakupunktura stanowi połączenie akupunktury, która wykorzystywana jest w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej od tysięcy lat, z nowoczesnymi możliwościami technicznymi naszych czasów. Igły zastąpione zostały prostym i tanim urządzeniem emitującym prąd o niskim napięciu, który skutecznie i bezboleśnie pobudza strumień energii życiowej właściwy dla ciała danej osoby (Chi), znosi blokady oraz odprowadza nadmierny przepływ energii tam, gdzie wywołuje on zjawiska chorobowe. Dzięki tej książce dowiesz się jakie dobroczynne działanie niesie ze sobą stosowanie elektroakupunktury oraz prądu o niskiej mocy.

## Lecnicze właściwości prądu

Naukowcy i eksperci od dawna wiedzą, że zastosowanie prądu o niskiej mocy ma działanie lecznicze. Elektrostymulacja wykorzystywana jest zarówno w fizykoterapii, kosmetyce, jak i onkologii. Przeprowadzane pomiary elektryczności ciała ludzkiego pokazują jednoznacznie: na chorych i bolących organach, nerwach i częściach ciała aktywność bioelektryczna jest bardzo niska lub nie występuje wcale. Przy dopływie delikatnych strumieni często udaje się usunąć dolegliwości i zauważalnie reaktywować elektryczność ciała tam, gdzie była zablokowana. Jest to również doskonały sposób na przywrócenie w organizmie równowagi kwasowo-zasadowej. Zobacz jak bezpiecznie zastosować prąd o niskiej mocy do samoleczenia!

## Elektroakupunktura dla każdego

Dr Günter Harnisch, ekspert w dziedzinie medycyny naturalnej i ludowej, stworzył publikację adresowaną zarówno do laików, pragnących stosować elektroakupunkturę w domowym zaciszu, jak i wszystkich zawodowych terapeutów, chcących pogłębić swoją wiedzę. Udziela w niej odpowiedzi na najbardziej podstawowe pytania, jak te o częstotliwość stosowania elektroakupunktury, stymulację punktów akupunktury, a przede wszystkim przyporządkowanie ich odpowiednim meridianom, wraz z ich szczegółowym omówieniem. W obszernym leksykonie chorób i dolegliwości przedstawia ponad 100 konkretnych propozycji terapii wraz z punktami jakie należy stymulować oraz dodatkowymi środkami zaradczymi.

## Elektroakupunktura pomocna między innymi w:

- alergiach,
- astmie,
- nowotworach,
- artretyzmie,
- bólach głowy (również migrenowych),
- rzucaniu zbędnych kilogramów,
- depresji,
- grypie i gorączce,
- menopauzie,
- wzdęciach,
- katarze (w tym siennym),
- nadciśnieniu,
- osteoporozie,
- reumatyzmie,
- wypadaniu włosów,
- cellulicie,
- problemach skórnych,
- zapaleniu gardła,
- trądziku,
- egzemie,

- rwie kulszowej,
- rozedmie płuc,
- eliminacji zmarszczek i oznak starzenia,
- różnego rodzaju uzależnieniach np. od leków, alkoholu czy narkotyków.

### **Punkty akupunkturalne – jak je odnaleźć**

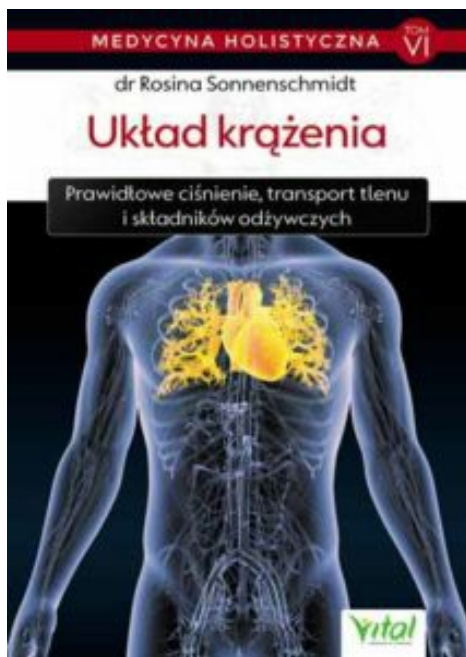
Autor sprawił, że odnalezienie odpowiedniego punktu akupunkturalnego jest niezwykle proste. Można to zrobić przy użyciu aparatu do elektroakupunktury, który wskazuje właściwe miejsce z dokładnością do milimetra. Dodatkowym ułatwieniem będą również dokładne tablice anatomiczne znajdujące się na końcu książki. Są to ilustracje ważnych punktów akupunkturalnych oraz strumieni energii. Pomogą Ci one w dokładnym odnalezieniu punktu odpowiedzialnego za daną chorobę czy dolegliwość.

### **Urządzenie do elektroakupunktury – fachowa pomoc w wyborze**

W tej jedynej na polskim rynku książce o elektroakupunkturze znajdziesz również przydatne wskazówki dotyczące wyboru aparatu do elektrostymulacji. Autor, dzieląc się swoim wieloletnim doświadczeniem terapeutycznym, pokazuje na co zwracać uwagę przy zakupie oraz radzi jaki model wybrać. Praktyczne porady dotyczące użytkowania oraz dokładne wskazówki terapii wielu schorzeń pomogą Ci odzyskać zdrowie i vitalność na długie lata.

**Odkryj lecznicze działanie elektroakupunktury!**





 pobierz fragment książki

## Układ krążenia – medycyna holistyczna tom VI

### dr Rosina Sonnenschmidt

**Tytuł oryginału:** Herz und Kreislauf - natürliche Autorität: Band 6: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › choroby  
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Terapie › medycyna naturalna  
Dieta › zdrowe odżywianie

 ebooki   seria - medycyna holistyczna   układ krążenia

ISBN: 978-83-8168-313-5; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

### Co robić aby mieć zdrowe serce?

Na to pytanie odpowie Ci szósty tom serii *Medycyna holistyczna*, który poświęcony jest harmonii serca i układu krążenia. Autorka, najslawniejsza naturopatka, opisuje często występujące choroby układu krążenia, takie jak miażdżycę, zawał serca, nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, niewydolność serca i żylaki. Analizuje również przełomowe odkrycia kardiologii, takie jak konflikty związane z sercem i układem krążenia oraz podaje metody ich rozwiązania.

### Zdrowe serce dzięki naturopatii

Autorka opisuje zastosowanie sprawdzonych środków homeopatycznych, takich jak *Naja*, *Kalmia*, *Latrodectus*, *Convallaria*, *Crataegus*, *Cactus*, *Spigelia*, *Digitalis* i *Strophanthus*. Omawia także wiele metod naturopatycznych, takich jak ćwiczenia rytmiczne, odkwaszanie i dieta terapeutyczna z przepisami na smaczne, uzdrawiające posiłki, najskuteczniejsze zioła na serce oraz środki lecznicze według św. Hildegardy.

### Leczenie chorób układu sercowo-naczyniowego według świętej Hildegardy

Dzięki tej książce poznasz substancje lecznicze opracowane przez świętą Hildegardę. Te godne polecenia remedia prawie zawsze poprawiają nie tylko pracę serca ale również pozytywnie wpływają na funkcjonowanie wątroby. Znajdziesz przepisy, które pozwolą Ci samodzielnie przygotować lecznicze herbaty czy nalewki, które nie tylko dobrze smakują ale przede wszystkim wzmacniają pracę serca.

### Zioła wzmacniające serce

Autorka opisuje lecznicze zastosowania wielu ziół. Jeśli cierpisz na nadciśnienie, anemię czy obrzęk serca możesz zastosować kurację z jastrzębca kosmaczka (*Hieracium pilosella*). Przy zaburzeniach krążenia na obszarze zarówno drobnych, jak i dużych naczyń czy w celu zapobiegania rozwojowi zatorów i zakrzepów stosuj oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*). Pomaga on również w uelastycznieniu tętnic i żył. Serdecznik pospolity (*Leonurus cardiaca*) pomoże Ci zniwelować skutki stresu, które obciążają serce. Wystarczy 5 kropeł dziennie nalewki z tej rośliny aby pozbyć się dolegliwości o charakterze ostrym czy bólu w okolicy serca. Dla łatwego odszukania dolegliwości, które mogą dotyczyć Ciebie, w książce znajdziesz tabelę z ziołami i ich zastosowaniem przy konkretnych dolegliwościach układu krążenia. Autorka pomoże Ci wybrać, preparaty ziołowe – w formie roztworów, nalewek, tabletek, kapsułek czy olejków – najbardziej wskazane w Twoim przypadku.

### Dzięki tej książce odkryjesz:

- sprawdzone środki homeopatyczne na serce,
- metody naturopatyczne na poprawę pracy serca,
- dietę terapeutyczną z przepisami na smaczne, uzdrawiające posiłki,
- naturalne sposoby odkwaszania organizmu,
- przepisy na herbaty, nalewki i tynktury wzmacniające pracę serca,
- dobrze znane zioła na serce,
- środki lecznicze według świętej Hildegardy.

### Droga do zdrowego serca

#### Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I  
Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II  
Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III  
Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV  
Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V  
Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI

Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII

Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII

Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX

Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X

Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI

Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII



 [pobierz fragment książki](#)

## Choroby autoimmunologiczne – holistyczne uzdrawianie

Aimee E. Raupp

**Tytuł oryginalny:** Body Belief: How to Heal Autoimmune Diseases, Radically Shift Your Health, and Learn to Love Your Body More

|                                                                                                             |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|  Dieta › zdrowe odżywianie | Dieta › witaminy                      |
| Szczęście › emocje                                                                                          | Szczęście › pokochaj siebie           |
| Zdrowie › aktywność fizyczna                                                                                | Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska |
| Terapie › EFT                                                                                               | Terapie › medycyna naturalna          |
| Zdrowie › kobieta                                                                                           | Zdrowie › choroby                     |
| Zdrowie › relaks                                                                                            | Terapie › chi kung                    |
| Terapie › joga                                                                                              | Terapie › zioła                       |
| Terapie › akupunktura                                                                                       | Terapie › ajurweda                    |

 [choroby autoimmunologiczne](#) [ebooki](#) [stwardnienie rozsiane](#)

**ISBN:** 978-83-8168-339-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

### Sprawdź czy ten problem dotyka również Ciebie

Prawie 30 milionów kobiet zмага się z chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów, Hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa, łuszczycy, nieswoiste zapalenie jelit, celiakia, endometrioza czy cukrzyca typu 1. Jeszcze więcej kobiet żyje z niezdiagnozowanym schorzeniem autoimmunologicznym. Czy Ty również jesteś w tej grupie?

### Objawy chorób autoimmunologicznych

- Czy ciężko Ci się skupić?
- Czy budzisz się wyczerpana mimo ośmiu godzin snu?
- Czy czujesz, że Twoje hormony przez większość czasu są rozregulowane?
- Czy często coś Cię boli?
- Czy masz trudności ze zrzuceniem nadprogramowych kilogramów?
- Czy często doświadczasz wzdęć lub niestrawności?
- Czy cierpisz na egzemę, łuszczycę lub inne problemy ze skórą, których trudno Ci się pozbyć?
- Czy masz trudności z zająciami w ciąży i/lub przeszłaś wielokrotne poronienia?

Jeśli odpowiedziałaś „tak” na trzy lub więcej pytań i jesteś kobietą pomiędzy 20 a 45 rokiem życia, możliwe, że cierpisz na chorobę autoimmunologiczną!

### Holistyczny program Uwierz w swoje ciało

W tej książce licencjonowana akupunkturzystka i specjalistka od zdrowia i dobrego samopoczucia kobiet, przedstawia program *Uwierz w swoje ciało*. Dzięki niemu kompleksowo skupisz się na swoim organizmie, wprowadzając odpowiednią dietę stosowaną w chorobach autoimmunologicznych, odzyskując połączenie z ciałem i ucząc się wsłuchiwać w sygnały jakie Ci wysyła. Autorka prezentuje holistyczne i praktyczne podejście oparte na podstawowych filarach połączenia się ze sobą, odnowienia przekonań i wsparcia zdrowia.

### Dieta w chorobach autoimmunologicznych

Raupp krok po kroku przeprowadzi Cię przez 12-tygodniowy plan diety, który został przygotowany tak, aby umożliwić Ci płynne przejście do nowego sposobu odżywiania. Otrzymasz wyjątkowo proste wskazówki dotyczące tworzenia listy zakupów, pomysły na szybkie przekąski, a także listę produktów, z których musisz definitywnie zrezygnować oraz takich, które należy odstawić tylko na pewien czas. Autorka podzieli się z Tobą prostymi radami dotyczącymi moczenia orzechów i ziaren, czy przyrządzania komosy ryżowej aby zachować jej zdrowotne właściwości. Dowiesz się również jakie witaminy i chińskie zioła przyjmować aby Twoje ciało tryskało energią oraz w jaki sposób przygotować kąpiel z dodatkiem soli Epsom lub chlorkiem magnezu. Poznasz również sposoby na naprawienie szkód wyrządzonych przez toksyny środowiskowe.

### Holistyczny czyli obejmujący ciało, umysł i ducha

Wyjątkowość planu *Uwierz w swoje ciało* polega na holistycznym podejściu do Twojego organizmu. Autorka nie skupia się jedynie na diecie, a poszerza obraz również o Twój sposób patrzenia na siebie. Jest zdania, że Twoje przeświadczenia dotyczące ciała i jego zdrowia bezpośrednio przekładają się na samopoczucie. Dlatego w swoim planie przedstawia ćwiczenia, które pomogą Ci nie tylko odzyskać połączenie z ciałem, ale również przyczynią się do zmiany szkodliwych przekonań. Pokazuje jak wykorzystać do tego proste techniki oddechowe, medytację, jogę, mantry, mudry, EFT, chińskie ćwiczenia Qigong czy nawet akupunkturę.

### Powiedz STOP epidemii chorób autoimmunologicznych

Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz:

- jak Twoje otoczenie wpływa na reakcje autoimmunologiczne,
- w jaki sposób zmienić przekonania, które mają realny wpływ na Twoje zdrowie,

- ćwiczenia, które pomogą Ci odzyskać łączność ze swoim ciałem,
- produkty, których należy unikać oraz takie, które powinny zagościć w Twoim jadłospisie,
- 12-tygodniowy plan diety autoimmunologicznej,
- wyjątkowo proste przepisy na przekąski i dania, które pomogą Twojemu ciału w powrocie do zdrowia,
- samodzielnie tworzone kosmetyki i środki czystości, dzięki którym unikniesz toksyn znajdujących się w drogerijnych produktach,
- wskazówki dotyczące wyboru lekarza oraz listę badań jakie warto wykonać w celu zdiagnozowania choroby autoimmunologicznej.

### Co eksperci mówią o książce?

*Aimee to promyk nadziei dla wszystkich pragnących poprawić stan swojego zdrowia i obudzić się do najlepszego życia.*

– **dr Deepak Chopra**

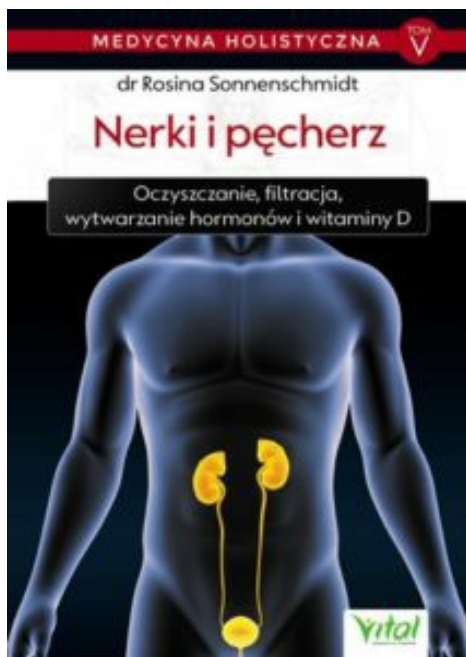
*To lektura obowiązkowa dla każdego, kto czuje się chory, zmęczony i nie wie, co się dzieje. Książka ta jest oparta na współczuciu, bogata w solidne porady medyczne i napisana przez osobę korzystającą z osobistych doświadczeń. To prawdziwa skarbnica przełomowej wiedzy, która każdemu pomoże uleczyć ciało i życie.*

– **dr Christiane Northrup**, bestsellerowa autorka *New York Timesa*, autorka książki *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

*Aimee Raupp to jedna z najmiłszych, najhojniejszych i najbardziej utalentowanych uzdrowicielek. Dzięki jej naukom zmieniłam sposób, w jaki myślę o swoim ciele i drodze do uzdrowienia. Jeśli pragniesz rozbudzić swoje zdrowie, potrzebujesz tej książki i uzdrowicielki Aimee.*

– **Gabrielle Bernstein**, bestsellerowa autorka *New York Timesa*, autorka książki *Szczęście to Twój wybór*

**Już czas wrócić do zdrowia!**



[pobierz fragment książki](#)

## Nerki i pęcherz – medycyna holistyczna tom V

### dr Rosina Sonnenschmidt

**Tytuł oryginału:** Nieren und Blase - Basis der Selbstverwirklichung: Band 5: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Zdrowie › choroby

ebooki kamienie nerkowe oczyszczanie nerek oczyszczanie organizmu  
seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-312-8; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 200; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

### Dolegliwości nerek i pęcherza, które zagrażają również Tobie

W piątym tomie serii *Medycyna holistyczna* najbardziej znana holistyczna terapeutka opisuje jak dbać o nerki i pęcherz moczowy. Dzięki tej książce poznasz skuteczne terapie stosowane przy chorobach pęcherza, nerek i dróg moczowych takich jak:

- kamica nerkowa,
- kłębuszkowe zapalenie nerek,
- niewydolność nerek,
- złośliwe guzy i nadciśnienie naczyniowo-nerkowe,
- zapalenie pęcherza,
- problemy z mikcją i moczeniem nocnym,
- zaburzenia nadnerczy jak choroba Addisona i zespół Cushinga.

### Czy wiesz jakie funkcje pełnią nerki?

Doskonale wiemy, że nerki stanowią filtr naszego organizmu. Ale czy wiesz, że nerki również:

- usuwają zbędne produkty przemiany materii. Są to między innymi kreatynina, mocznik i kwas moczowy.
- wydalają substancje toksyczne (leki alopacyjne, pestycydy i toksyny), wcześniej konwertowane w wątrobie.
- podtrzymują homeostazę (regulacja gospodarki wodnej i sodowej, równowagi sodowo-potasowej, równowagi kwasowo-zasadowej i ciśnienia osmotycznego poprzez wydalanie soli).
- pełnią funkcje endokrynne poprzez wytwarzanie hormonu reniny (regulator ciśnienia krwi) i erytropoetyny (stymulator wytwarzania erytrocytów w szpiku kostnym).

### Poznaj najskuteczniejsze trapie naturopatyczne na oczyszczenie nerek

W tej książce znajdziesz opis kompleksowej terapii naturopatycznej, która obejmuje pomocne sugestie dietetyczne, leki roślinne (berberys, pokrzywa, zielona herbata i ortosyfon), niezwykle skuteczne ozonowane oleje roślinne (rizole) oraz odkwaszanie organizmu. Nerki stanowią centrum kontrolujące inne narządy, takie jak kości, zęby, genitalia i uszy. Oznacza to, że jeśli występują zaburzenia w narządach dodatkowych, należy najpierw zbadać narząd główny.

### Holistyczna droga do zdrowia

12-tomowa seria Medycyny holistycznej pozwoli Ci odkryć przyczyny Twoich dolegliwości na poziomie duchowym, umysłowym, emocjonalnym i fizycznym.

Dzięki serii *Medycyna holistyczna* poznasz:

- choroby związane z danym układem narządów lub konkretnym organem,
- przyczyny powstawania dolegliwości, które nie zawsze sobie uświadamiasz,
- konkretne sposoby na rozwiązanie Twoich problemów zdrowotnych z wykorzystaniem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ziół, homeopatii i innych naturalnych technik,
- zalecenia dietetyczne, które uwolnią Cię od bólu,
- wyjątkowe terapie naturopatyczne, których jeszcze nie znałeś.

### Zadbaj o swoje nerki a oczyścisz cały organizm

**Książki z serii Medycyna holistyczna:**

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I

Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II

Narządy trawienne. Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie – Tom III

Układ oddechowy. Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn – Tom IV

Nerki i pęcherz. Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D – Tom V

Układ krążenia. Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych – Tom VI

Układ hormonalny. Równowaga hormonalna i emocjonalna – Tom VII

Układ rozrodczy. Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido – Tom VIII

Układ nerwowy. Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna – Tom IX

Zmysły. Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń – Tom X

Układ ruchu. Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości – Tom XI

Układ limfatyczny i skóra. Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów – Tom XII





# Tradycyjna Medycyna Chińska na co dzień

dr Li Wu

**Tytuł oryginału:** TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche: Ernährung und Heiltees, Akupressur und Meditation - Einfache Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungen - Leicht umsetzbare Tagesprogramme

Dieta > zdrowe odżywianie  
Terapie > pięć przemian  
Terapie > zioła

Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska  
Terapie > akupunktura  
Zdrowie > choroby

ebooki meridiany

ISBN: 978-83-8168-334-0; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

## Tradycyjna Medycyna Chińska konkurencją dla NFZ?

W centrum Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) stoi pobudzenie energii życiowej Qi. Każda dolegliwość, czy to fizyczna, czy psychiczna, ma swoją podstawę w zaburzeniu harmonijnego stosunku Yin do Yang. Leczenie ma więc na celu przywrócenie utraconej równowagi, a tym samym pobudzenie energii życiowej Qi oraz zdolności samouzdrawiania. Ta publikacja doskonale przenosi tę metodę przywracania zdrowia na grunt zachodniego stylu życia.

## Wiele metod terapeutycznych w jednej książce

Metody uzdrawiania w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej są różnorodne: akupresura, zioła, ćwiczenia ruchowe i medytacyjne z Qigong, masaże uzdrawiające dla pobudzenia przepływu Qi oraz zrównoważony sposób odżywiania według Pięciu Przemian. Wszystkie one pomagają łagodzić dolegliwości i utrzymać dobry stan zdrowia. Autor, po przedstawieniu podstaw TMC opisał pojedyncze dzienne programy na siedem dni tygodnia, każdy dla innego obszaru ciała. Znajdziesz tu konkretne zasady, dzięki którym skorzystasz z metod TMC i poprawisz swoje ogólne samopoczucie. Poznasz również skuteczny i łatwy do dostosowania program uzdrawiająco-rozluźniający, który z łatwością może zostać włączony do codziennej rutyny nawet przez osoby zapracowane – dziennie zajmuje on tylko od pięciu do dziesięciu minut.

## Znakomita książka międzynarodowego autorytetu

Li Wu jest doktorem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Studiował psychologię i germanistykę na uniwersytecie w Passau. Dodatkowo jest mistrzem Qigong, profesorem TMC na uniwersytecie Yunnan i profesorem medycyny Wschód-Zachód na uniwersytecie w San Francisco. Z sukcesem prowadzi też gabinet medycyny naturalnej w Monachium.

## W tej publikacji rzuca nowe światło na:

- podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej,
- holistyczne uzdrawianie,
- równowagę sił Yin i Yang,
- teorię Pięciu Przemian oraz naukę o pięciu elementach,
- życiową energię Qi,
- system meridianów,
- czynniki chorobotwórcze i diagnostykę w TMC.

## Teraz i Ty zastosujesz:

- tradycyjne środki uzdrawiające i metody leczenia,
- chińskie środki lecznicze: przepisy, zioła i rośliny uzdrawiające,
- herbaty ziołowe,
- odżywianie zgodnie z pięcioma elementami,
- akupunkturę, akupresurę i masaże lecznicze,
- połączenie oddechu i ruchu: Qigong i Tai Chi,
- medytacje i ćwiczenia rozluźniające.

## Codzienny program dla zdrowia i dobrego samopoczucia pozwoli Ci zadbać o:

- zdrowy układ oddechowy,
- wyostrenie zmysłów,
- wzmocnienie serca i układu krążenia,
- zdrowy układ trawienny i moczowo-płciowy,

- pełną motorykę aż do późnej starości,
- piękną skórę,
- zrównoważony i zdrowy układ nerwowy.

**Chiński sposób na Twoje zdrowie!**



# Oczyszczanie limfy

dr Angela Fetzner

**Tytuł oryginału:** Die Lymphe: Wächter über Gesundheit und Vitalität

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



ebooki

kąpiele lecznicze

oczyszczanie organizmu

**ISBN:** 978-83-8168-327-2; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

## Oczyszczanie limfatyczne – podstawa wszystkich kuracji detoksykacyjnych

Na stronach tej książki znajdziesz kompletne informacje na temat limfy, której funkcje są na przykład stosunkowo nieznane w porównaniu z krwią. Chłonka, czyli limfa, to naturalny płyn tkankowy będący częścią osocza krwi. Pełni ważne funkcje w organizmie człowieka, ale jej nieprawidłowe krążenie bywa także podstawą wielu problemów zdrowotnych.

### Czy podczas oczyszczania o czymś nie zapominasz?

Podczas gdy oczyszczanie okrężnicy lub detoksykacja wątroby jest jednym z priorytetów każdej terapii, detoks układu limfatycznego jest często zaniewany. Tymczasem ma on ogromne znaczenie, ponieważ prawidłowo funkcjonujący układ limfatyczny jest niezbędny dla zdrowia fizycznego i psychicznego, o czym przekonasz się z tej publikacji.

### Co Ty wiesz o limfie?

Układ limfatyczny to oczyszczalnia naszego ciała. Jako system usuwania śmieci niszczy szkodliwe i nienadające się do użytku substancje, takie jak patogeny, odpady metaboliczne, toksyny i resztki komórek. Układ limfatyczny jest zatem niezwykle ważną częścią układu odpornościowego i detoksykacji organizmu.

### Limfa – sok życia

Układ limfatyczny musi być regularnie oczyszczany i detoksykowany, aby pozostawał w stanie naturalnej homeostazy. Jeśli jest stale przeciążony zbyt dużą ilością odpadów, przepływ limfy zostaje spowolniony, aż dochodzi do jej przekrwienia. W rezultacie nie jest już możliwe zniszczenie wszystkich problematycznych substancji, następuje stopniowe zatrucie całego organizmu. W efekcie może rozwinąć się wiele chorób przewlekłych, który to mechanizm dokładnie opisuje Autorka, podpowiadając jednocześnie, co w takiej sytuacji zrobić.

### Holistyczne oczyszczanie limfatyczne

Ta książka opisuje wszystkie naturalne terapie i techniki, które okazały się skuteczne w podstawowej detoksykacji limfatycznej i oczyszczaniu limfy. Obejmują one terapię roślinami leczniczymi, homeopatię, sole Schusslera, specyficzne oczyszczanie limfy, stosowanie wody, redukcję stresu, dietę czy umiarkowane ćwiczenia. Dzięki ich zastosowaniu według porad z tej publikacji już wkrótce poczujesz wzrost sił witalnych i w pełni wrócisz do zdrowia.

### Dzięki tej książce dowiesz się:

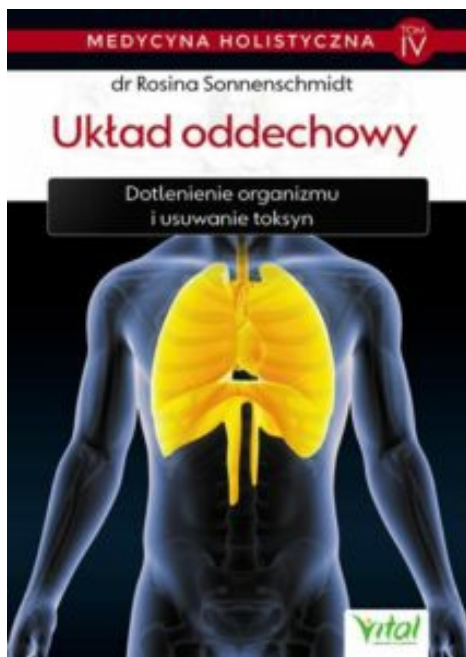
- jak można poprawić funkcje odtruwające organizmu,
- co zatrzuwa Twoje ciało,
- jakie szkodliwe i trujące substancje kryją się w produktach spożywczych, tekstyliach i Twoim domu,
- jak dbać o węzły chłonne.

### Zastosujesz również:

- detoks jogę,
- ćwiczenia aktywujące limfę,
- świadomy oddech,
- masaż limfatyczny i drenaż limfatyczny,
- turboodtruwanie dzięki bańkom,
- masaż akupunktury według Penzla,
- masaże suchą szczotką,
- prysznic i kąpiele zmienne,

- kąpiele zasadowe i saunę,
- zioła takie jak nostrzyk, bodziszek czerwony, kasztanowiec, mniszek czy skrzyp,
- uzdrawiające właściwości siarki, brzozy, zielonej herbaty czy wody,
- medytację, Tai Chi, Qigong i aromaterapię.

**Rozpocznij oczyszczanie od podstaw!**



 pobierz fragment książki

## Układ oddechowy – medycyna holistyczna tom IV

dr Rosina Sonnenschmidt

**Tytuł oryginału:** Das Atemsystem - Leben und Bewusstsein: Band 4: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

 Zdrowie › aktywność fizyczna  
Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › medycyna naturalna

 Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Zdrowie › choroby

 ebooki   seria - medycyna holistyczna

ISBN: 978-83-8168-311-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

### Prawidłowy oddech oznacza prawidłowy ruch i mowę

Wdychanie i wydychanie powietrza to jedno z najbardziej naturalnych czynności na świecie. Niestety stały się one również dla nas najtrudniejsze. W konsekwencji zdarza się, że nawet dzieci poruszają się w sposób arytmiczny, a ich mowę można określić jako przerywaną. Co więcej, wiele osób skarży się na ból w układzie ruchowym. Ponieważ jesteśmy przyzwyczajeni do rozpatrywania poszczególnych objawów oddzielnie, nie dostrzegamy korelacji pomiędzy oddechem, językiem i ruchem ciała. Terapeuta oddechowy zajmuje się oddechem, logopeda skupia się na języku, a ortopeda bada narządy ruchu. Nic dziwnego, że pomimo coraz większej specjalizacji w dziedzinie medycyny, chorujemy coraz częściej.

### Prawidłowe oddychanie oznacza dobre zdrowie

W czwartym tomie serii *Medycyna holistyczna* najbardziej znana holistyczna terapeutka omawia układ oddechowy. Dzięki świadomemu oddychaniu możesz: odkwaszać i odtruwać ciało, poprawiać nastrój, tracić lub przybierać na wadze, masować narządy wewnętrzne, optymalizować krążenie, wyostrzać percepcję zmysłową, aktywnie uczestniczyć w procesie leczenia czy osiągać wewnętrzną rozkosz. Nieprawidłowe oddychanie może z kolei wywoływać szereg problemów zdrowotnych.

### Jak pokonać astmę i zapalenie płuc?

Autorka oferuje szereg praktycznych instrukcji dotyczących sztuki oddychania oraz ćwiczenia oddechowe. Ujawnia także typowe dysfunkcje odpowiedzialne za pojawianie się chorób takich jak astma, zapalenie płuc, zwłóknienie płuc i wysięk opłucnowy, a także przedstawia metody ich homeopatycznego leczenia. Poza znanymi i sprawdzonymi roślinami leczniczymi, takimi jak tymianek, babka lancetowata i bluszcz kurdybanek, w ramach holistycznej terapii zaleca stosowanie olejków eterycznych, soków i leczniczej diety. Podaje również szczegółowe informacje na temat miazmatycznego tła chorób układu oddechowego, w tym parazytozy wywołanej przez leki.

### Naucz się prawidłowo oddychać

Autorka skupia się na układzie oddechowym i obserwacji procesu oddychania z fizycznego, emocjonalnego, mentalnego i duchowego punktu widzenia. Omawia typowe choroby układu oddechowego, takie jak zapalenie oskrzeli, astma, rozedma płuc i rak płuc.

### Dzięki świadomej kultywacji oddechu możesz:

Nieprawidłowe oddychanie może wywoływać szereg problemów zdrowotnych. Świadome oddychanie pozwala pacjentom aktywnie uczestniczyć w procesie leczenia.

Dzięki świadomemu oddychaniu możesz:

- odkwaszać i odtruwać ciało,
- poprawiać nastrój,
- tracić lub przybierać na wadze,
- masować narządy wewnętrzne,
- optymalizować krążenie,
- wyostrzać percepcję zmysłową,
- osiągać wewnętrzną rozkosz.

### Poznaj siłę oddechu

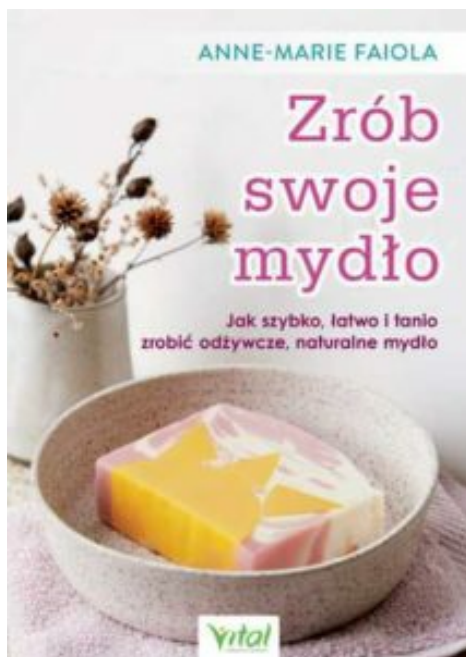
Książki z serii *Medycyna holistyczna*:

Krew. Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek – Tom I

Wątroba i pęcherzyk żółciowy. Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni – Tom II

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





[pobierz fragment książki](#)

## Zrób swoje mydło

Anne-Marie Faiola

**Tytuł oryginału:** Pure Soapmaking: How to Create Nourishing, Natural Skin Care Soaps

Terapie › zioła  
Zdrowie › relaks  
Zdrowie › kosmetyki

Zdrowie › uroda  
Zdrowie › choroby  
Zdrowie › kobieta

ebooki pH pielęgnacja ciała zdrowa skóra

**ISBN:** 978-83-8168-304-3; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

### Jak zrobić domowe mydło?

Ręcznie robione, domowe mydło oczyszcza równie dobrze, jak to komercyjne, ale nie zawiera drażniących substancji, a Ty możesz mieszać i komponować składniki, by wymyślić mydła idealnie dopasowane do Ciebie. Na przykład olej kokosowy jest świetnym środkiem do czyszczenia skóry i zapewnia dobre złuszczenie, ale stosowany w dużych ilościach może powodować wysuszenie cery. Aby to zrównoważyć, możesz połączyć go z mnóstwem innych olejków, które są łagodniejsze. Na przykład oliwa z oliwek jest powszechnie stosowana przy tworzeniu mydeł, ponieważ skóra ją uwielbia, a poza tym pozwala tworzyć stabilne, trwałe kostki. A to zaledwie jedna z setek cennych porad przedstawionych w książce.

### Wszystko, co powinieneś wiedzieć o olejach

Opisane przez Autorkę olej z awokado, olej ze słodkich migdałów i olejek z otrębów ryżowych zawierają witaminy i kwasy tłuszczowe, które są przyjazne dla skóry, a ich koszt nie jest wysoki. Olej rycynowy sprawia, że mydło lepiej się pieni. Masło shea i kakaowe mają wspaniałe właściwości nawilżające. Dzięki domowemu tworzeniu mydeł Ty wybierasz wszystkie dodatki. Składniki takie jak fusy kawowe i zmiażdżone łupiny orzecha włoskiego pozwalają na delikatne złuszczenie. Owsianka może zapewnić łagodzącą ulgę przy swędzeniu skóry. Olejki eteryczne zapewniają dodatkowe właściwości nawilżające i łagodzące w przypadku wrażliwej skóry. Poznaj ich wszystkie właściwości opisane w tej publikacji.

### Kurs robienia mydeł w Twoim domu

Domowa drogeria pełna naturalnych składników przydatnych do wytwarzania mydła oznacza, że możesz stworzyć najlepszy produkt dla swojej skóry, używając różnych formuł w zależności od potrzeb. Ta książka zawiera ponad 30 w pełni przetestowanych receptur na mydła o przeróżnych właściwościach, przeznaczonych dla każdego rodzaju skóry. Kolejnym argumentem skłaniającym do wykonywania własnego mydła jest to, że jest to praktyka przyjazna środowisku i w pełni ekologiczna. Autorka przytacza również inne powody, dla których własnoręcznie wykonane mydła pojawiają się w Twoim domu.

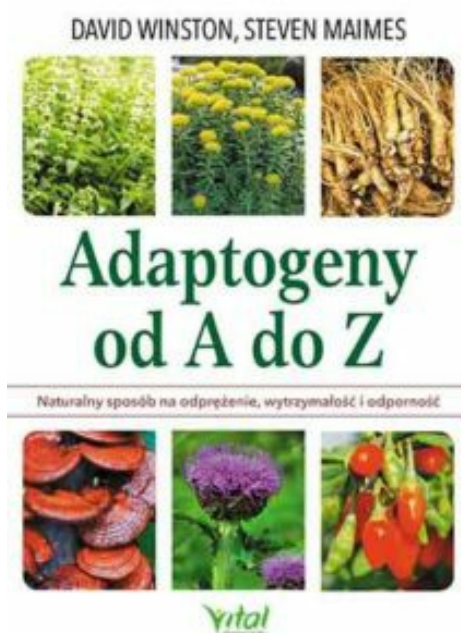
### Mydła dopasowane do każdego gustu i rodzaju skóry

Własne mydła to idealny sposób na wyrażenie siebie, które różni się od malowania lub rzeźbienia. Oferują nieograniczone możliwości w zakresie własnej kreatywności dzięki kolorowym i pięknym wzorom, które możesz dopasować do każdego gustu. Możesz tworzyć proste, łatwe w produkcji kostki, które są urocze w swoim minimalizmie, lub wybierać bardziej złożone wzory, które składają się w warstwy lub dają efekt kolorowych wirów. Wypróbuj też przepisy na kostki, w których dodatki są zatopione w pięknym tle.

### Dodatkowo w książce znajdziesz przepisy na:

- kolorowe kostki z żywokostem i spiruliną – algi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak Omega-3, -6 i -9, które są doskonałe dla skóry. Liście żywokostu zawierają alantoinę, która chroni skórę i sprzyja regeneracji komórek.
- 100% kastylijskie mydło solankowe – sól morską od setek lat używana jest w celu poprawy kondycji skórny.
- owsiane mydełko dla niemowląt – ta bezzapachowa, bezbarwna kostka owsiana jest wystarczająco delikatna, aby oczyścić i nawilżyć nawet niemowlęcą skórę.
- miodowe plastry z maślaną – maślanka jest stosowana na całym świecie do pielęgnacji skóry. Jest bogata w kwas mlekowy i przyczynia się do kurczenia porów.
- kawowy peeling ogrodnika – idealne mydło do umycia się po pracy, mocno szorstka kostka usuwa zabrudzenia pozostawiając świeży zapach.
- warstwowe pomidorowe kostki – pomidory mogą wydawać się zaskakującym składnikiem w mydle, ale ich piękny, bogaty kolor wskazuje na pielęgnujące skórę substancje odżywcze, takie jak likopen, który pomaga w zatrzymywaniu procesu starzenia się skóry.

**Odżywienie, blask, energia**



## Adaptogeny od A do Z

### David Winston Steven Maimes

**Tytuł oryginału:** Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief

Dieta › zdrowe odżywianie  
Zdrowie › długowieczność  
Zdrowie › stres

Terapie › zioła  
Zdrowie › choroby

ebooki   medycyna ludowa   odporność   suplementy diety

**ISBN:** 978-83-8168-322-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 440; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Tempo życia zabija!

Jak wykazały najnowsze badania, to nie alkohol czy inne używki, zły stan dróg, czynniki genetyczne czy trudne warunki pracy odpowiadają za największą liczbę zgonów. Ponurą eminencją królującą w tym rankingu jest stres. Można go rozumieć jako czynniki środowiskowe powodujące, że nasz organizm nie czuje się optymalnie. W świecie nawału pracy, obowiązków i nieustannego przesuwania granic własnych możliwości jest on wszechobecny i nie trzeba być nawet aktywnym zawodowo, by paść jego ofiarą. Na szczęście, mamy na to rozwiązanie.

### Adaptogeny ocalą Cię przed stresem

Kompletny przewodnik po ziołach adaptogennych, dawniej znanych jako „toniki”, które niwelują wpływ wieku i stresu na organizm ujawnia, jak adaptogeny zwiększają odporność organizmu na niekorzystne oddziaływania. Znajdziesz w nim historię stosowania preparatów ziołowych i ich właściwości, przygotowanie oraz właściwe dawkowanie.

### Przegląd po najcenniejszych darach natury

W tej publikacji znajdziesz opisy nietoksycznych ziół, takich jak żeń-szeń, eleuthero i lukrecja, które wytwarzają obronną odpowiedź na stres w naszych ciałach. Adaptogeny, znane również jako odmładzające zioła, pomagają organizmowi przystosować się do wpływów, jakie napotyka. Wzmacniają odporność, mają coraz większe znaczenie w medycynie sportowej oraz w zapobieganiu i leczeniu przewlekłego zmęczenia, jak również innych zaburzeń związanych ze stresem.

### Historia i współczesność

Autorzy przedstawiają historyczne zastosowania leków ziołowych w Indiach, Rosji, Chinach i obu Amerykach oraz sposób ich działania. Wyjaśniają, dlaczego są one tak skuteczne w zwalczaniu chorób wywołanych stresem. Opisy każdego adaptogenu przedstawiają również najnowsze badania naukowe i obejmują jego pochodzenie oraz zastosowanie w tradycyjnej medycynie ludowej, zarówno u ludzi jak i zwierząt.

### Wśród opisanych w tej książce adaptogenów znajdziesz m.in.:

- różne odmiany żeń-szenia
- jiaogulan
- kolcowój pospolity
- reishi
- różeniec górski
- cytryniec chiński
- mumio

### Autorzy opisują również nerwiny i nootropiki, czyli zioła uzupełniające adaptogeny, do których zaliczają się:

- werbena krzaczasta
- rumianek pospolity
- świeży owies zwyczajny
- melisa lekarska
- tarczycza bocznokwiatowa
- dziurawiec zwyczajny
- miłorząb japoński
- lawenda
- rozmaryn lekarski

## Co o tej książce sądzą autorytety?

*Cudowna! Autorzy zdołali połączyć tradycyjne i najnowsze informacje naukowe tworząc w pełni wyczerpujący i zawierający wiele przystępnych informacji tekst. Stanie się klasycznym, definitywnym dziełem o tej najważniejszej grupie roślin leczniczych.*

– ROSEMARY GLADSTAR, ZAŁOŻYCIELKA UNITED PLANT SAVERS

*Kluczowa lektura dla wszystkich związanych z adaptogenami, zarówno praktyków, jak i konsumentów. Jest to pierwszy kompleksowy przewodnik po adaptogenach, oparty na porządnym zielarstwie, porządnej nauce i BEZ szumu! Naprawdę wspaniała książka.*

– DAVID HOFFMANN

*Adaptogenne zioła mogą być najbardziej przydatne przy poszukiwaniu zdrowia w naszym stresującym społeczeństwie. Wreszcie David Winston i Steven Maimes wyjaśniają oraz promują wykorzystanie i korzyści tych istotnych ziół.*

– JAMES A. DUKE

*David Winston i Steven Maimes wreszcie udostępnili tę ważną koncepcję leczenia szerszemu gronu odbiorców. Potrzebujemy adaptogenów – łagodnych środków, które z czasem będą miały potężny wpływ na przywracanie i ochronę naszego zdrowia na wielu poziomach.*

– CHRISTOPHER HOBBS

**Pokonaj stres naturalnie!**



# Oczyść swój organizm z toksyn i pasożytów

Tamara Lebedewa

**Tytuł oryginału:** Reinigung der inneren Organe: Entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › oczyszczanie jelit  
Terapie › zioła  
Terapie › oczyszczanie wątroby  
Terapie › pasożyty  
Zdrowie › choroby

ból stawów candida ebooki kamienie nerkowe kąpiele lecznicze lewatywy  
mięśnie stawy i kości oczyszczanie organizmu

**ISBN:** 978-83-8168-292-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

## Pasożyty wokół nas

Pasożyty i toksyny, choć niewidoczne gołym okiem, są wszędzie: w powietrzu, glebie, wodzie, na drzewach, a także zwierzętach, tych dzikich i domowych. Oddychamy powietrzem, które zakażone jest pierwotniakami oraz toksycznymi związkami chemicznymi. Kąpiemy się w zbiornikach wodnych, które nie są systematycznie czyszczone, w ciepłe dni spacerujemy po lesie, w którym bardzo dobrze czują się kleszcze. Często spożywamy niemyte warzywa i owoce, słabo wysmażone mięso czy suszone na słońcu ryby. Jak widać, pasożyty i toksyny mają wiele okazji aby dostać się do organizmu człowieka. W jaki sposób skutecznie się ich pozbyć? I co ważniejsze, jak nie dopuścić do ponownego zarażenia?

## Ekspert w usuwaniu pasożytów

Tamara Lebedewa to znana rosyjska chemiczka, która w badaniach naukowych potwierdziła pasożytnicze podłoże raka. W tej publikacji przedstawia proste i skuteczne sposoby na oczyszczenie organizmu z pasożytów i toksyn. Swój holistyczny program uzdrowienia ciała opiera na stopniowym oczyszczaniu układu trawiennego, wątroby, nerek, krwi, limfy, jamy ustnej i stawów. Dzięki jej fachowym poradom dowiesz się jakie zagrożenia niosą ze sobą choroby pasożytnicze oraz zanieczyszczenie organizmu trującymi związkami organicznymi, a także poznasz łagodną i bezpieczną terapię, która pozwoli Ci na przywrócenie równowagi.

## W jaki sposób pozbyć się pasożytów z organizmu?

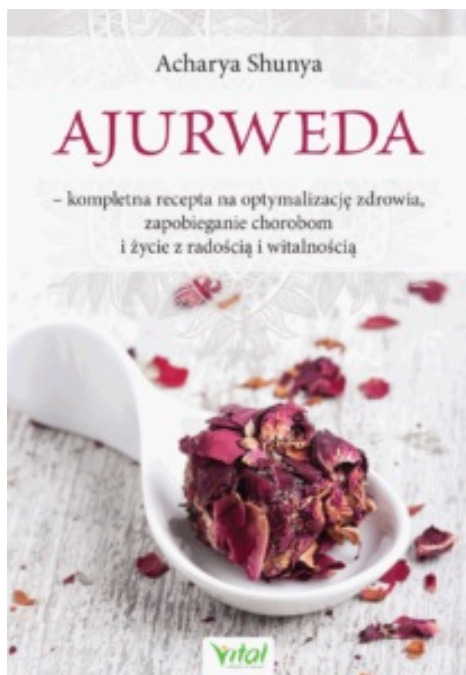
Jak radzi Autorka, oczyszczanie organizmu należy przeprowadzać stopniowo, dlatego zaleca prosty, 4-etapowy plan działania:

- Oczyszczanie: pozbędziesz się trucizn, resztek pokarmu oraz pasożytów takich jak lamblie, owsiki czy glisty ludzkie. Poznasz też korzyści oczyszczania wątroby, a także dowiesz się jak krok po kroku je przeprowadzić.
- Wzmocnienie: dzięki zrównoważonemu odżywianiu oraz dostarczeniu organizmowi witamin i mikroelementów dodasz sił swojemu ciału.
- Uwolnienie: wyeliminujesz z organizmu najbardziej niebezpieczne zarazki, które wywołują choroby, również te, uznawane są za nieuleczalne.
- Stymulowanie: pobudzisz swój układ odpornościowy do walki, celem ostatecznego wyzdrowienia oraz niedopuszczenia do ponownego zarażenia.

## Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się:

- dlaczego pasożyty są niebezpieczne dla człowieka,
- jak skutecznie pozbyć się takich pasożytów jak: rzęsistki, lamblie, owsiki, glisty ludzkie, włosienie, tasiemce, przywry, tęgoryjec, włosogówka, grzyby Candida i wiele innych,
- jak krok po kroku przeprowadzić oczyszczanie jelit, wątroby i pęcherzyka żółciowego, nerek, krwi i limfy, stawów, jamy ustnej oraz nosowej,
- które terapie naturalne wspomogą oczyszczanie np. lewatywy, kuracje wodne (kąpiele naprzemienne, polewania, „mokra koszula” czy okłady),
- jakie są zalety oraz efekty płukania ust olejem,
- w jaki sposób wykorzystać sól kuchenną, olejki eteryczne np. olejek z drzewa herbacianego, siemię lniane, pestki dyni, sodę czy jod do pozbycia się nieproszonych gości,
- które potrawy, zioła czy rośliny ułatwiają usuwanie pasożytów oraz detoksykację organizmu,
- co robić aby nie dopuścić do ponownego zakażenia.

**Pożegnaj pasożyty na dobre!**



## Ajurweda – kompletna recepta na optymalizację zdrowia, zapobieganie chorobom i życie z radością i witalnością

Acharya Shunya

**Tytuł oryginału:** Ayurveda Lifestyle Wisdom: A Complete Prescription to Optimize Your Health, Prevent Disease, and Live with Vitality and Joy

Terapie › ajurweda  
Terapie › masaż  
Zdrowie › relaks

Terapie › joga  
Zdrowie › uroda

ebooki   kąpiele lecznicze   pielęgnacja ciała

**ISBN:** 978-83-8168-306-7; **Cena katalogowa:** 69.90 zł; **Ilość stron:** 472; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Ajurweda w praktyce!

Szybkie tempo życia i zapracowanie sprawia, że często poświęcamy zbyt wiele czasu jednemu aspektowi życia, jednocześnie zaniedbując inne. By zapewnić sobie harmonię na poziomie ciała i ducha niezbędne jest utrzymanie równowagi na wszystkich płaszczyznach. Taką koncepcję stylu życia oferuje ajurweda! To indyjski system medyczny stosowany już w starożytności. Ajurwedyjska terapia polega na równoważeniu trzech energii (dosz): waty, pittы i kaphy. Wykorzystuje do tego celu zdrowe odżywianie, a także terapie, które ułatwiają relaks takie jak joga, medytacja czy pranajama. Ważną częścią ajurwedyjskiego systemu poprawy zdrowia jest również pielęgnacja ciała i urody, do tego celu wykorzystywane są peelingi, masaże i kąpiele lecznicze. Dzięki zamieszczonym w książce ajurwedyjskim przepisom, teraz i Ty będziesz mógł odkryć zasady ajurwedę w praktyce. Przedstawi Ci je duchowa nauczycielka, Acharya Shunya.

### Jedz zgodnie z typem swojej doszy i zawsze czuj się dobrze!

W zależności od dominującej w Twoim ciele energii – waty, pittы i kaphy – w ajurwedzie przyporządkowano odpowiedni sposób odżywiania. Jak dowodzi Autorka, sami intuicyjnie wybieramy produkty, które odpowiadają naszej doszy kierując się smakiem, zapachem czy temperaturą pożywienia. Odkryjesz tu przepisy na dania, które zrównoważą Twoją energię i będą prawidłowo dobrane pod względem typu ognia, który reprezentujesz. Poznasz posiłki zgodne z porami roku, jak również nauczysz się przestrzegać stałych godzin ich spożywania. Wpłynie to korzystnie na Twoje zdrowie, zapobiegając chorobom i poprawiając Twoje samopoczucie. To jednak nie koniec korzyści, jakie oferuje ta wyjątkowa książka o ajurwedzie.

### Abhayanga – ajurwedyjski masaż uzdrawiający

Opisany w publikacji ajurwedyjski masaż, zwany abhayanga, posiada cudowne właściwości zdrowotne, a także odżywia na wielu poziomach: skóry, tkanki nerwowej, mięśni, stawów. Używa się do niego ciepłego oleju, który dodatkowo opóźnia procesy starzenia, relaksuje, a także obniża ciśnienie krwi. Stosując ten rodzaj terapii, przyniesiesz ukojenie swojemu zmęczonemu ciału i z łatwością się odprężysz. Dzięki temu zyskasz większą siłę witalną, a także poprawisz samopoczucie. Jak dowodzi Autorka, wykorzystanie do masażu oleju sezamowego z dodatkiem ashwagandhy uwalnia nadmiar energii wata, dzięki czemu Twój umysł i ciało odzyskają równowagę.

### Ajurweda – pielęgnacja ciała i relaks

Oprócz opisanego wyżej uzdrawiającego masażu, w ajurwedzie szczególne miejsce zajmują rytuały pielęgnujące ciało. Należą do nich m.in. lecznicze kąpiele z dodatkiem kwiatów i ziół, ajurwedyjskie peelingi przygotowane na bazie różnych mąk, z dodatkiem mleka kokosowego, szafranu czy kurkumy. Autorka przygotowała ajurwedyjskie przepisy na kojące maseczki do twarzy ze świeżym ogórkiem, płukanki i odżywki do włosów na bazie ziół i kwiatów, a także... balsam do oczu! Kosmetyki stworzone z tych receptur nie tylko korzystnie wpłyną na Twoją urodę, ale również pomogą w osiągnięciu relaksu.

### Poznaj korzyści płynące z ajurwedę!





## Głęboki masaż mobilizacyjno-powięziowy kręgosłupa

Zdzisław Drobner



Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Terapie › masaż

Zdrowie › relaks

Terapie › medycyna naturalna

Terapie › energia

Zdrowie › choroby



ból

ebooki

masaż powięzi

mięśnie stawy i kości

ISBN: 978-83-8168-291-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Masaż powięzi na zdrowy kręgosłup

Chyba każdy z nas przynajmniej raz w życiu odczuwał sztywność szyi i karku, dyskomfort w okolicach łopatek czy ból lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Stres, ciągłe zmęczenie i wiele godzin spędzonych przy komputerze nie służy kręgosłupowi, a także naszym powięziom. Mięśnie są stale napięte, przez co czujemy narastające rozdrażnienie i ciągły dyskomfort. To powoduje, że częściej boli nas głowa, coraz trudniej nam się skoncentrować, wolniej pracujemy i jesteśmy mniej wydajni. Jedyne o czym marzymy to rozluźnienie i chwila relaksu. Ta książka pomoże Ci odkryć prawdziwą przyczynę bólu oraz dobrać odpowiedni masaż powięzi i mięśni, aby odzyskać sprawność.

### Jak działa terapia mięśniowo-powięziowa?

Zdzisław Drobner, specjalista masażu chińskiego, akupunktury i terapii manualnej, osteopata oraz utytułowany mistrz chiropraktyk prezentuje niezwykle skuteczny głęboki masaż mobilizacyjno-powięziowy kręgosłupa, zwany także masażem tkanek głębokich. Jest on bezbolesny, łagodny, a dobroczynne efekty zauważysz już po pierwszym zastosowaniu. Coraz bardziej popularny wśród fizjoterapeutów, osteopatów, masażystów i osób chcących samodzielnie spotęgować uczucie rozluźnienia w organizmie czy pozbyć się chronicznego bólu.

### Najskuteczniejsze techniki w jednej książce!

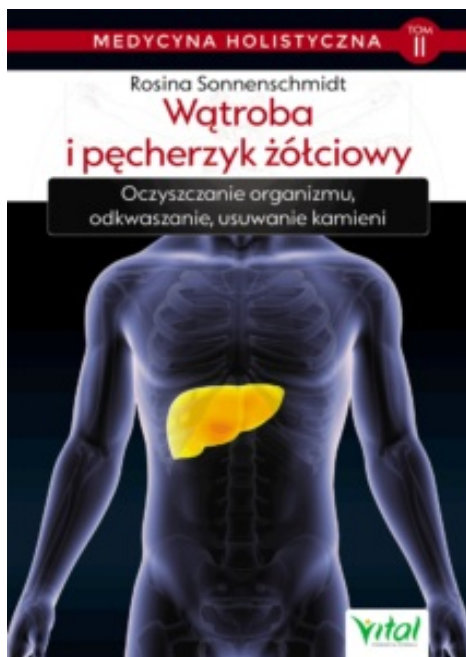
Autor wyjaśnia, jak przy wykorzystaniu odpowiednich technik manualnych (akupunktury, akupresury, moksy czy chińskiej refleksologii) można usunąć napięcia i dysfunkcje w obrębie tkanek miękkich i układu mięśniowo-powięziowego (czyli mięśni, ścięgien, więzadeł i powięzi). Prezentuje terapię nerwowo-mięśniową oraz elementy głębokiego masażu tkanek i tradycyjnego masażu chińskiego TUI-NA, w tym technikę Gua Sha. Opisuje, jak dzięki przedstawionym terapiom można rozluźnić napięcie mięśni i powięzi, zmniejszyć ból, zwiększyć ruchomość i elastyczność tkanek oraz poprawić postawę ciała.

### Pozbądź się bólu dzięki masażom

Książka jest doskonałym źródłem wiedzy, zarówno teoretycznej, jak i praktycznej, przedstawionej w przejrzysty i zwięzły sposób. Znajduje się w niej wiele pomocnych ilustracji ułatwiających wdrożenie skutecznego i bezpiecznego leczenia dolegliwości mięśniowo-powięziowych. Prawidłowo wykonany masaż powięzi nie tylko pozwala uwolnić się od bólu, ale jednocześnie trwale przywraca pełną sprawność fizyczną.

**Zamiast objawów, wyeliminuj przyczynę bólu!**





## Wątroba i pęcherzyk żółciowy – medycyna holistyczna tom II

dr Rosina Sonnenschmidt

**Tytuł oryginału:** Leber und Galle – erworbene Autorität: "Band 2: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Zdrowie › aktywność fizyczna  
Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Zdrowie › choroby

Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Terapie › medycyna naturalna

ebooki kamienie żółciowe oczyszczanie organizmu seria - medycyna holistyczna  
zdrowa wątroba

ISBN: 978-83-8168-300-5; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Konwencjonalne i niekonwencjonalne metody leczenia wątroby i pęcherzyka żółciowego

II tom z serii dwunastu tomów Medycyny holistycznej dotyczy uzdrawiania wątroby oraz pęcherzyka żółciowego. Autorka wykorzystuje w nim zarówno wiedzę z zakresu homeopatii miazmatycznej jak i naturopatii. Za istotną część terapii naturalnej uważa zdrowe odżywianie, ponieważ większość chorób chronicznych ma swoje źródło w nieodpowiedniej diecie. Opisuje źródła problemów i przyczyny dolegliwości związanych z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym, które objawiają się na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym. Jej sposób uzdrawiania obejmuje konwencjonalne i niekonwencjonalne metody.

### Cechy związane z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym, to:

- kreatywność,
- humor,
- agresja,
- instynkt, intuicja,
- wyobraźnia,
- siła płynąca ze spokoju,
- chęć do życia, radość.

Każda z wymienionych wyżej cech wpisuje się w kategorię braku lub nadmiaru zgodnie z zasadami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Energia wątroby silnie promieniuje na zewnątrz. Jest to organ czynu, realizacji i chęci wyrażania tego, co znajduje się wewnątrz ciała.

### Co nas zatrzuwa?

Nasze organizmy są tak bardzo przeciążone, zakwaszone i zatrute przez leki, sztuczne dodatki do jedzenia i zatrucia środowiskowe, że ustają w nich wszelkie procesy regulacyjne. Opisane w publikacji holistyczne metody leczenia pomogą Ci oczyścić organizm i pozbyć się chorób chronicznych, ponieważ problemy związane z funkcjonowaniem wątroby najczęściej są związane z przewlekłymi schorzeniami. Organ ten przechowuje cenne składniki odżywcze, pozyskane dzięki procesowi trawienia. Jest również wysypiskiem śmieci, w którym gromadzą się substancje powstałe w wyniku nieprawidłowej diety, uczucia niepokoju, chciwości i uzależnienia od leków.

### Autorska, kompleksowa koncepcja uzdrawiania

Autorka jest najbardziej znaną holistyczną terapeutką w Niemczech, łącząc w swojej metodzie homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umysłowe. Jest uznaną i cenioną prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycznych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania. Podobnie jak w pozostałych tomach serii, opisuje konwencjonalne i niekonwencjonalne metody leczenia, dzięki którym skutecznie możesz pozbyć się nękających Cię dolegliwości na poziomie fizycznym i mentalnym. Poznasz swoje nieświadome działania, które sprawiają, że borykasz się z chorobami wątroby i pęcherzyka żółciowego. Odkryjesz koncepcje pełnego uzdrawiania tych organów oraz przydatne informacje na temat odżywiania, odkwaszania i oczyszczania.

### Zadbaj o wątrobę, a uzdrowisz siebie

Choroby takie jak nowotwory, marskość wątroby, a nawet kamienie żółciowe, często powodują mniej bólu niż dolegliwości żołądkowe, a są dużo groźniejsze. Dolegliwości wątroby i pęcherzyka żółciowego często są bezbolesne i dają niewiele objawów. Chociaż w wątrobie znajdują się włókna nerwowe, nie ma ich w jej wewnętrznej tkance. Dzięki szczegółowemu opisom Autorki samodzielnie zdołasz rozpoznać i zdiagnozować stan Twojej wątroby oraz poznasz naturalne metody pozwalające przywrócić jej prawidłowe funkcje.

### Zdrowa wątroba – dłuższe życie

**Książki z serii** Medycyna holistyczna:

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



 pobierz fragment książki

## Ćwiczenia osteopatyczne, dzięki którym samodzielnie usuniesz ból, blokady, napięcia i uzdrowisz powięzi

Marcel Merkel Stefan Kosik

**Tytuł oryginału:** Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro

 Terapie › masaż Zdrowie › relaks  
Zdrowie › choroby Zdrowie › stres

 ból ebooki masaż powięzi układ krążenia

ISBN: 978-83-8168-305-0; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I - dodruk;

### Ćwiczenia osteopatyczne w domu

W naszym systemie opieki zdrowotnej niestety nadal rządzią szybko przepisywane pigułki, zastrzyki i rady zachęcające do poddania się operacji. Jednak w ostatnich latach osteopatia staje się coraz bardziej popularna wśród pacjentów. Osteopaci mogą poprawić mobilność wszystkich struktur w ciele i stymulować moc samoleczenia. Autorzy pracowali przez wiele lat w Katedrze Osteopatii i Medycyny Alternatywnej Ortho-Mobile Rehabilitation Day Clinic w Hattingen i zdołali złagodzić ból i zapobiec operacjom u wielu pacjentów opracowanymi przez siebie technikami. W książce prezentowane są ćwiczenia, które możesz wykonywać samodzielnie w domu.

#### Domowy program ćwiczeń opiera się na czterech głównych punktach:

1. uwalnianie się z blokad we wszystkich stawach i kręgosłupie,
2. uwalnianie się z napięć powięziowych,
3. poprawia się ruchliwość, pozycja i funkcjonowanie narządów,
4. zwiększa się siła mięśni, a także poprawia ich koordynacja.

### Ćwiczenia, które uwalniają od chorób

Liczne badania dowodzą, że ruch ma działanie lecznicze w przypadku wielu chorób takich jak: otyłość, stany lękowe, choroba zwyrodnieniowa stawów, astma, rak piersi, depresja, cukrzyca, niewydolność serca, zaburzenia hormonalne, osteoporoza i bóle pleców. Ruch wyostreza umysł i pomaga w nauce oraz zapamiętywaniu informacji oraz redukuje stres. Poprawia wyniki krwi i polepsza nastrój. Osteopatia stanowi wspierającą metodę leczenia w usuwaniu zaburzeń funkcji organów i ograniczeń w ruchu. W rezultacie narządy zostają lepiej zaopatrzone, łatwiej się regenerują, tzw. zużycie może zostać zmniejszone, a ból wyraźnie złagodzony.

#### Prezentowane w książce ćwiczenia przyniosą Ci ulgę, jeśli doskwiera Ci:

- bóle pleców, rąk, barków, bioder, kolan, stóp, szczęki, stawów, głowy, klatki piersiowej bądź odcinka lędźwiowego kręgosłupa,
- wypadnięcie dysku, kręcz szyi, łokieć tenisisty i golfisty,
- zespół zamrożonego bolesnego barku;
- nieprawidłowa praca narządów, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, przepuklina przełyku;
- nieregularny rytm serca, nadciśnienie, zastój żylny i limfatyczny,
- zawroty głowy, żylaki, hemoroidy;
- zaburzenia oddychania lub astma;
- dolegliwości układu moczowo-płciowego, menstruacyjne lub prostaty;
- zaburzenia płodności,
- choroby nerek i pęcherza moczowego, mięśniaki, cysty;
- dolegliwości laryngologiczne, szumy uszne, skrzywienie przegrody nosowej;
- problemy neurologiczne, koordynacji, zapalenia nerwów, stany depresyjne, zaburzenia snu.

### Ćwiczenia zamiast operacji



## Czosnek na straży zdrowia

dr Iwan Nieumywakin

Tytuł oryginału: Чеснок. Мифы и реальность



Dieta › preparaty prozdrowotne

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby



bakterie

ból

odporność

seria - zdrowie z natury

stany zapalne



zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-299-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 136; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;



 pobierz fragment książki

### Czosnek panaceum na wszelkie dolegliwości i choroby?

Co roku wydajemy ogromne sumy na różnorodne leki i terapie wzmacniające odporność, obniżające ciśnienie krwi, zapobiegające stanom zapalnym, miażdżycy, alergiom, astmie czy wspomagające trawienie. Tymczasem istnieje preparat prozdrowotny w pełni naturalny, tani i równie silny co popularne farmaceutyki dostępne w aptekach. Możesz go kupić w każdym sklepie spożywczym i z pewnością masz go w swoim domu. Mowa o czosnku, którego szereg leczniczych właściwości i zastosowań w medycynie naturalnej wymienia rosyjski ekspert i doktor nauk przyrodniczych – Iwan Nieumywakin.

### Cudowna roślina – poznaj lecznicze właściwości czosnku

Jak podaje Autor, czosnek to roślina, która stanowi nie tylko aromatyczny dodatek do potraw, ale również posiada szereg cennych właściwości. Zawiera wiele witamin, m.in. C, B2, B6, sole mineralne wapnia, magnezu, potasu czy rzadkie mikroelementy jak nikiel, mangan, kadm. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwzapalnie, antyseptycznie i przeciwbólowo. Znany jest powszechnie jako naturalny antybiotyk i nie ma sobie równych w walce z przeziębieniem i grypą, a także wieloma innymi chorobami. Nic więc dziwnego, że od lat wykorzystywany jest w tradycyjnej medycynie naturalnej i terapiach leczniczych jako panaceum o szerokim spektrum zastosowania.

### Wszechstronne zastosowanie czosnku na problemy zdrowotne

Czosnek chroni przed zawałem i udarem, gdyż posiada zdolności przeciwzakrzepowe. Zmniejsza zmiany miażdżycowe i poprawia przepływ krwi. Jadany regularnie obniża ciśnienie nawet o 10%. W medycynie naturalnej od lat stosowano go, by pozbyć się stanów zapalnych i pasożytów jelitowych, a olejki eteryczne ze związkami siarki skutecznie niszczą bakterie, odstraszają komary i kleszcze. Zmniejsza ryzyko wystąpienia raka, szczególnie jelita grubego, hemoroidów i dolegliwości układu pokarmowego. A to tylko kilka z opisanych w publikacji leczniczych właściwości.

### Skuteczny środek w walce z Alzheimerem

Stosując czosnek jako preparat prozdrowotny, wzmocnisz odporność i ochronisz komórki układu nerwowego przed uszkodzeniami. Ułatwisz przepływ krwi w naczyniach krwionośnych rozszerzając je i poprawisz też ukrwienie mózgu. Dodatkowo obniżysz poziom cholesterolu, ciśnienie, jak również zyskasz ochronę przed stresem oksydacyjnym i stanami zapalnymi. Dzięki publikacji zrozumiesz również, dlatego czosnek tak często wymieniany jest jako środek zapobiegający rozwojowi Alzheimerza i demencji starczej.

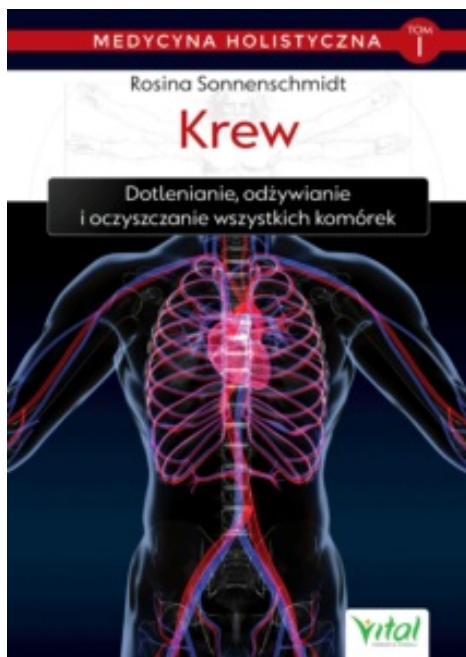
### Sam stwórz produkty lecznicze na bazie czosnku

Autor podaje proste i skuteczne przepisy na samodzielne wykonanie środków na bazie czosnku. Te prozdrowotne preparaty zachowają wszystkie cenne zdrowotne właściwości tej rośliny. Dzięki niemu dowiesz się, jak zrobić wywar, napar, syrop, sok, ekstrakt, olej, masę i wiele innych preparatów. Poznasz również zalecane do spożycia dawki i wykorzystanie ich przy konkretnych dolegliwościach.

### Wykorzystaj czosnek do terapii i zabiegów zdrowotnych w swoim domu

Dzięki tej publikacji dowiesz się również, jak możesz poszerzyć zastosowanie czosnku, wykorzystując go podczas leczniczych zabiegów. Przygotujesz kąpiele łagodzące przeziębienie, problemy skórne czy z nerkami. Zastosujesz zimne czosnkowe kompresy na poparzenia, bóle zębów, a także skręcenia. Przygotujesz także inhalacje, które oczyszczą górne drogi oddechowe i uśmierzą ból w klatce piersiowej. Poznaj tajniki medycyny naturalnej i wszystkie zastosowania tej niezwyklej rośliny.

**Czosnek na zdrowie!**



[pobierz fragment książki](#)

## Krew – medycyna holistyczna tom I

dr Rosina Sonnenschmidt

**Tytuł oryginału:** Blut – flüssiges Bewusstsein: Band 1: Schriftenreihe Organ – Konflikt – Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

Szczęście › emocje  
Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › choroby

ebooki seria - medycyna holistyczna układ krążenia

ISBN: 978-83-8168-289-3; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

### 12 tomów o holistycznym uzdrawianiu poszczególnych układów organizmu

Struktura i treść poszczególnych tomów serii Medycyna holistyczna została opracowana tak, aby korzyści z lektury wynieśli zarówno terapeuci, jak i osoby potrzebujące wsparcia w leczeniu czy samoleczeniu. Podejmują one następujące tematy:

- układ narządów z perspektywy fizjologicznej i duchowej,
- choroby i kwestie emocjonalne związane z danym układem narządów,
- środki homeopatii miazmatycznej, organotropowej i konstytucjonalnej,
- zalecenia dietetyczne,
- terapie naturopatyczne.

### Skąd się biorą choroby

Autorka stosuje holistyczną zasadę leczenia, która sprawdza się przede wszystkim w chorobach przewlekłych i skłania pacjenta do wzięcia pełnej odpowiedzialności za siebie i swoje zdrowie. Do homeopatii dołącza inne terapie, które przygotowują komórki, krew, tkanki do uzdrawiania. Schorzenie bowiem nieprzypadkowo manifestuje się w określonym miejscu organizmu. Punktem wyjścia dla każdej przewlekłej choroby jest poziom mentalny. Ta płaszczyzna wywołuje nastroje, uczucia i reakcje emocjonalne. Jeśli myśli i odpowiadające im uczucia utrzymują się odpowiednio długo, tworzą wzorce myślowe, które zaczynają manifestować się w rzeczywistości.

### Etapy przebiegu choroby i zdrowienia

Każda chroniczna choroba rozpoczyna się od nieszkodliwego problemu, który nie został rozwiązany ani na poziomie mentalnym, ani emocjonalnym, ale coraz bardziej narastał i objawił się jako choroba fizyczna. Opisane w książce metody pozwolą Ci z łatwością określić, w którym miejscu układu narządów przejawia się choroba i odkryć wzorce myślowe powodujące fizyczne dolegliwości. Uświadomienie negatywnych emocji i błędnych przekonań może przywrócić zdrowie i równowagę. Z książki dowiesz się jakie rozwiązania i metody zastosować, aby odzyskać pełnię zdrowia na płaszczyźnie mentalnej, emocjonalnej i fizycznej.

### Autorski system uzdrawiania

Autorka jest najbardziej znaną holistyczną terapeutką w Niemczech, łącząc w swojej metodzie homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umysłowe. Jest uznaną i cenioną prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycznych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania. Jej skupienie się na problematyce uzdrawiania spowodowało pozytywne nastawienie do życia, nieprzerwany napływ sił twórczych, zaufanie do mądrości natury i jej praw działających w ludzkim organizmie. Problemy, konflikty i kryzysy traktuje jako wyzwanie dla kreatywności, a nie karę ze strony jakiejś nadrzędnej instancji. Uważa, że uzdrowienie zachodzi tylko dzięki własnej inicjatywie i kreatywnym impulsom ze strony terapeuty. Do swojej pracy włącza także nowe osiągnięcia neurobiologii i badań nad mózgiem, które pozwalają przede wszystkim intensywnie eksplorować zależności między narządem a chorobą.

### Krew – ciekła świadomość

Pierwszy tom tej bestsellerowej serii dotyczy krwi. Autorka szczegółowo omawia różne parametry i grupy krwi oraz opisuje ich znaczenie. Pokazuje, jak kształtowanie, jakość i regeneracja krwi mogą być stymulowane przez terapie naturopatyczne, świeże soki czy rytmiczny oddech. Poza homeopatią, poznasz też inne terapie na dolegliwości takie jak anemia, białaczka, leukocytoza, zaburzenia krzepnięcia krwi i zaburzenia oddychania komórkowego oraz wiele innych. Autorka wprowadza nowe rozwiązania i proponuje wiele innowacyjnych środków, które działają bezpośrednio na składniki krwi. Dzięki niezwykle praktycznemu podejściu, które obejmuje homeopatię, naturopatię, kinezylogię oraz terapie psychologiczne, samodzielnie rozpoznasz dolegliwości oraz oczyścisz i poprawisz jakość swojej krwi.

### Krew – najdoskonalszy płyn natury

Książki z serii Medycyna holistyczna:

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



# Najskuteczniejsze terapie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

## Alicja Kowalska Dorscheid



Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Terapie › zioła

Zdrowie › choroby

Dieta › herbaty

Terapie › akupunktura

Zdrowie › długowieczność



alergie

ebooki

oczyszczanie nerek

ISBN: 978-83-8168-210-7; Cena katalogowa: 54,50 zł; Ilość stron: 488; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

### Tradycyjna Medycyna Chińska i jej filozofia

Medycyna chińska nawołuje do życia zgodnego z prawami obowiązującymi w naturze, podąża za rytmem przyrody oraz zachowaniem równowagi (Yin i Yang). Według wyznawanych przez nią zasad duże znaczenie mają pory roku, ponieważ każdej z nich odpowiada inne pożywienie, które jest niezwykle ważne dla naszego zdrowia. Kładzie nacisk na balans między aktywnością fizyczną i umysłową a odpoczynkiem. Niezdrowy tryb życia, nadużywanie alkoholu, narkotyków, nadaktywność, stres, oddalanie się od natury i jej lekceważenie – to czynniki powodujące utratę harmonii panującej w organizmie, co w konsekwencji prowadzi do powstawania niebezpiecznych chorób. W jaki sposób zainicjować zmiany, które wprowadzą równowagę do Twojego życia? Czy Tradycyjna Medycyna Chińska może stanowić remedium na choroby XXI wieku?

### Wiedza pochodząca od eksperta

Alicja Kowalska Dorscheid specjalistka, wieloletni praktyk i właścicielka prywatnej poradni Tradycyjnej Medycyny Chińskiej przedstawia wiedzę, która do niedawna przekazywana była jedynie nielicznym. Jako absolwentka Instytut für Phytotherapie oraz Heilpraktikerschule w Berlinie jest ekspertem akupunktury (również japońskiej wg Manaka), diety wg Pięciu Przemian, ziołolecznictwa, a także diagnozy z tęczówki oka, homeopatii czy jogi. W tym kompleksowym poradniku, skierowanym zarówno do terapeutów, jak i laików, przedstawia sposoby radzenia sobie z popularnymi współczesnymi dolegliwościami, w stosunku do których nierzadko medycyna zachodu jest bezsilna. Jeśli straciłeś nadzieję na eliminację takich schorzeń jak reumatyzm, alergia czy ból pleców, ta książka pomoże Ci ją przywrócić i ponownie odczuwać radość z życia.

### Kompleksowy poradnik TMC

Publikacja podzielona została na dwie części – teorię i praktykę. W pierwszej z nich Autorka wprowadzi Cię w świat historii oraz zasad Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Poznasz znaczenie Pięciu Elementów – DREWNA, OGNI, ZIEMI, METALU i WODY – systemu wyjaśniającego pierwotną energię zjawisk natury, ich przepływu i oddziaływania. Dowiesz się czym jest zasada Yin Yang, Trzy Skarby (San Bao, Jing, Qi i Shen) oraz centra energii Dantian. Odkryjesz przyczyny chorób według medycyny wschodu i poznasz narzędzia terapii jakimi dysponuje np. akupunktura, bańki, moksa, masaż Tuina, ćwiczenia medytacyjne, ziołolecznictwo i dieta według Pięciu Przemian.

### Starożytna medycyna a choroby XXI wieku

W drugiej części publikacji Autorka przedstawiła terapie konkretnych schorzeń, które stały się plagą współczesnego społeczeństwa. Znajdziesz tu szczegółowe opracowania chorób i sposobów ich leczenia według medycyny akademickiej oraz ich obraz w medycynie chińskiej. Odkryjesz

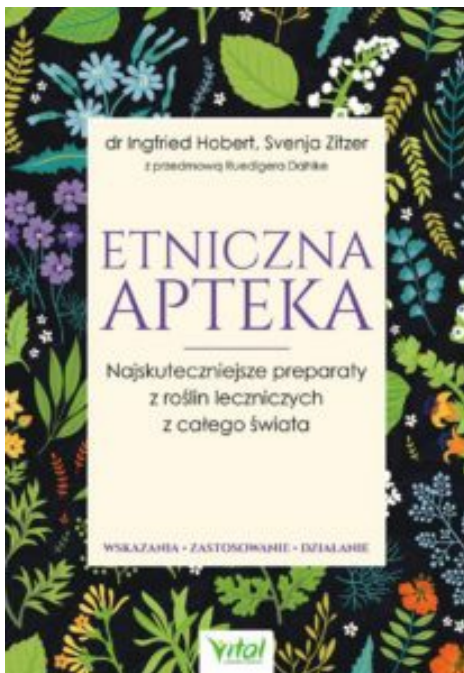
- alergie (astma, katar sienny, atopowe zapalenie skóry),
- choroby autoimmunologiczne,
- nietolerancje i nadwrażliwości pokarmowe (gluten, laktozę, fruktozę),
- reumatyzm (RZS),
- bóle pleców,
- cukrzyca typu 1 i 2,
- nadciśnienie tętnicze.

### Tradycyjna Medycyna Chińska dla każdego

Dzięki specjalistycznym poradom Autorki poznasz również:

- przyczyny powstawania chorób w organizmie,
- produkty spożywcze jakich należy unikać oraz takie, które pomogą w walce z konkretnym schorzeniem,
- zioła i receptury, które przywrócą równowagę przy konkretnym osłabieniu np. zioła wzmacniające Qi i Yang płuc (w przypadku alergii).
- terapie manualne dostosowane do choroby np. masaż Gua Sha, ćwiczenia oddechowe, akupunkturę czy terapię moksą.

### Chiński sposób na zdrowie!



 pobierz fragment książki

## Etniczna apteka

dr med. Ingfried Hobert Svenja Zitzer

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

 Szczęście › emocje  
Terapie › zioła

Dieta › zdrowe odżywianie  
Zdrowie › choroby

 ebooki   pH

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

### Mądrość ludowa z całego świata zawarta w jednej książce

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

### Jak odzyskać zdrowie dzięki naturalnym środkom?

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

### Jakiego naturalnego leku potrzebujesz?

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

### Poznaj naturalne sposoby na swoje dolegliwości

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

### Odkryjesz także najlepsze preparaty na:

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

### Domowa apteczka na dolegliwości ciała i ducha



## Olejki eteryczne i aromaterapia

Jak bezpiecznie wyeliminować powszechne dolegliwości i naturalnie podkreślić swoje piękno



[pobierz fragment książki](#)

## Olejki eteryczne i aromaterapia

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

Terapie › aromaterapia  
Zdrowie › kosmetyki

Zdrowie › choroby

ebooki olejki eteryczne pielęgnacja ciała zdrowa skóra

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

### Czym są olejki eteryczne i jak wykorzystać je w terapii?

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

### Bezpieczne stosowanie olejków zapachowych

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

### Wyeliminuj stres, niepokój i napięcie

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

4 krople olejku z rozmarynu  
3 krople olejku ze słodkiego majeranku  
2 krople olejku z rumianu rzymskiego

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

### Zacznij przygodę z aromaterapią!

Dzięki tej publikacji dowiesz się jak umiejętnie mieszać naturalne olejki eteryczne i tworzyć własne mieszanki do aromaterapii, aby z ich pomocą złagodzić stres i wzmocnić energię. Nauczysz się przyrządzać ludowe lekarstwa, które staną się pomocne w walce z przeziębieniem, 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, przeciwgrybiczne, 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:

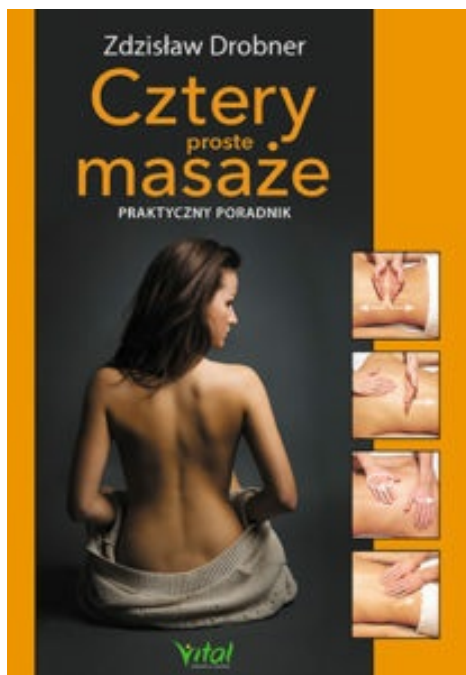
- bezsenność,
- bóle głowy,
- napięcie nerwowe,

- 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!**



## 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 indiański** – przede wszystkim ma działanie energetyczne. Pomaga rozluźnić się i odzyskać równowagę w niezwykle krótkim czasie.

### Głęboki relaks i odprężenie na co dzień





 pobierz fragment książki

## Naturalne techniki przywracania zdrowia

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: It's Time to Come Alive



Szczęście › emocje

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby

Zdrowie › depresja

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › oczyszczanie wątroby

Zdrowie › stres



ebooki

terapie naturalne

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

### Jesteśmy coraz smutniejsi i coraz bardziej schorowani

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

### Odpowiedzi udziela autor międzynarodowych bestsellerów!

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

### Pytania, od odpowiedzi na które zależy Twoje szczęście

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

### Z tej książki:

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

### Coś dla ciała, coś dla ducha

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

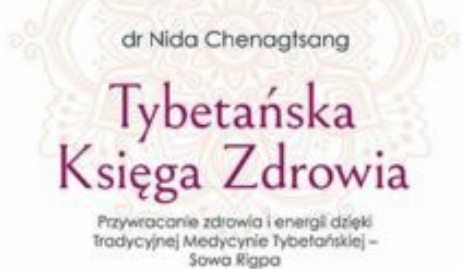
### Autorytet doradzi Ci najlepiej

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



---

**To Ty decydujesz, jak Ci się żyje!**



 [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

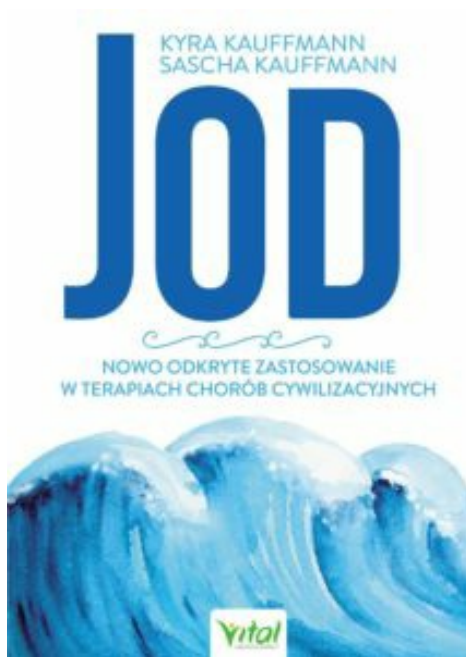
Z książki dowiesz się również, w jaki sposób stawianie baniek wpływa na nasz system energetyczny i jakie dolegliwości eliminuje. Bańki pomogą Ci w pozbyciu się kaszlu, ataków astmy, bólu menstruacyjnego, wzdęć, biegunki, rwy kulszowej i wielu innych powszechnych dolegliwości. Dzięki informacjom zawartym 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



# 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;

 pobierz fragment książki

## 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

Terapie › masaż

Zdrowie › uroda

Zdrowie › kobieta

Zdrowie › aktywność fizyczna



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 przesuwają 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, zrzućmy 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](#)

# Smoothie z jadalnych roślin dziko rosnących

Evelyn Laye

**Tytuł oryginału:** Wildkräuter-Smoothies - Pure Kraft aus der Natur

 Dieta › minerały      Dieta › witaminy  
Dieta › zdrowe odżywianie      Zdrowie › choroby

 [ebooki](#) [smoothie](#) [SuperRabaty](#) [zdrowe odżywianie](#)

**ISBN:** 978-83-65846-25-9; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 112; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

## 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 witalność i energię dzięki prostym smoothie z roślin

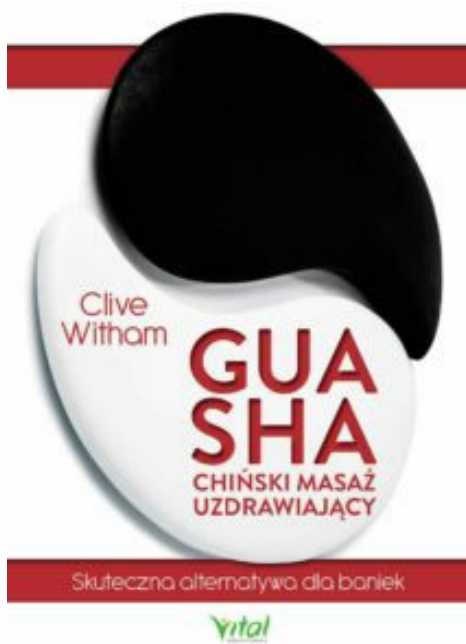
Dzięki smoothie z dzikich roślin poczujesz się dobrze w swojej skórze, lepiej poradzisz sobie ze stresem i będziesz bardziej zrównoważony. W swojej książce Evelyn Laye, która tak jak Victoria Boutenko docenia moc dziko rosnących roślin, dokładnie opisuje poszczególne dzikie zioła, zachwala ich walory 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 witalność, odporność i wytrzymałość. Oprócz opisów dzikich ziół, książka zawiera wiele kolorowych zdjęć, dużo przepisów na roślinne koktajle, a nawet praktyczny kalendarz zbiorów ziół.

**Naturalne, zdrowe, energetyczne**





## Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający

Clive Witham

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

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska      Terapie › masaż  
Zdrowie › uroda      Zdrowie › choroby  
Zdrowie › kobieta

ebooki      zdrowa skóra

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

 pobierz fragment książki

### Gua Sha, czyli powrót do korzeni

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 bańkotera. Gua Sha postrzega ludzkie ciało holistycznie, gdzie wszystko jest połączone, od najmniejszej molekuli 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 przesuwając 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 skrobieniem skóry.

### Zdrowotne właściwości masażu Gua Sha

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

**Wypróbuj Gua Sha na własnej skórze!**



 [pobierz fragment książki](#)

## Ajurwedyjskie przepisy z lokalnych produktów

Katharina E. Weyland

Tytuł oryginału: Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten

 Terapie › ajurveda  
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

 [ebooki](#)

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

### Czym jest Ajurveda i jakie daje możliwości?

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

### Ajurveda leczy chorych, a zdrowych utrzymuje przy zdrowiu

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

### Jak bezpiecznie, skutecznie i tanio stosować ajurwedę w Polsce?

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

### Jak dostosować ajurwedę do swoich potrzeb?

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

### Autorka poznała ajurwedę od podszewki

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

**Ajurveda dla wszystkich!**



## Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania

Andreas Moritz

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



Dieta › witaminy

Dieta › kuchnia

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna



ebooki

nowotwór

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

 [pobierz fragment książki](#)

### Autor ujawnia szokującą prawdę! Rak nie jest chorobą!

Rak skóry, trzustki, płuc, jajnika, prostaty, żołądka czy szyjki macicy to jedne z najczęściej występujących nowotworów, a zarazem schorzenia spędzające chorym sen z oczu. Zastanawiają się oni, jak zniosą inwazyjne terapie leczenia nowotworów, a w przypadku poważniejszych przypadków rozmyślają nawet nad tym, jak poradzą sobie bliscy, gdy ich już zabraknie. Nic dziwnego, skoro nowotwory są traktowane jako wyrok, a sama wizyta u onkologa wielu osobom kojarzy się z wędrowką 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!

### Shokujące statystyki onkologiczne

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

### Nowe spojrzenie na eliminowanie nowotworów

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

### Sam decyduj o swoim zdrowiu!

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

### Jak zatem wyleczyć raka?

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

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

## **Rak – nowe spojrzenie, nowe szanse**



 [pobierz fragment książki](#)

## 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;

### 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





 [pobierz fragment książki](#)

## Holistyczna medycyna chińska na co dzień

Steven Cardoza

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

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

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

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

### Wszystkie sekrety Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w jednej książce

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

### Medycyna holistyczna – siła połączonych terapii naturalnych

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

### Zastosuj w praktyce terapie naturalne zalecane przez medycynę holistyczną

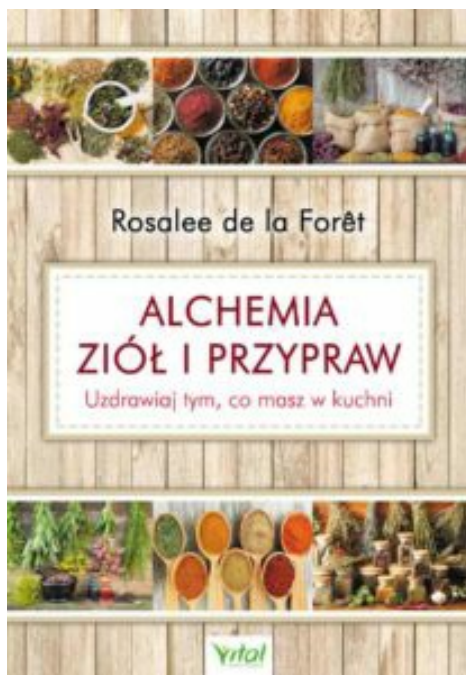
Dzięki tej książce odkryjesz sposoby samouzdrawiania sprawdzające się w przypadku konkretnych chorób. Autor szczegółowo omawia kluczowe zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Pokazuje, jak zintegrować akupunkturę, ziołolecznictwo, Chi Kung, zdrowe odżywianie, by osiągnąć optymalne efekty zdrowotne. Starożytna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

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

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

### Starożytne metody na współczesne choroby!





## Alchemia ziół i przypraw

Rosalee de la Forêt

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

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › kuchnia  
Terapie › zioła

ebooki herbaty ziołowe medycyna ludowa odporność

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

 pobierz fragment książki

### Jak umiejętnie korzystać z leczniczych właściwości ziół?

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

### Zioła i przyprawy na stres, trawienie, dobry nastrój

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

### Co jeść, a czego unikać?

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

### Przepisy na każdą dolegliwość

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

### Zioła i przyprawy na wagę zdrowia!



## Domowe sposoby eliminujące zakwaszenie organizmu

Barbara Simonsohn

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

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

ebooki lewatywy pH smoothie SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

### Nadmierne zakwaszenie organizmu powoduje raka

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

### Jedz produkty zasadowe i postaw na masaż ciała

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

### Głodówki i lewatywy jako proste terapie odkwaszające

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

### Ta publikacja odmieni Twoje życie i znacząco poprawi zdrowie

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

**Proste, naturalne, zdrowe i bezkosztowe terapie odkwaszające**



## 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!**



## Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców

Robin Ray Green

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

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › akupunktura  
Zdrowie › dziecko

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Terapie › medytacja

meridiany

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

 pobierz fragment książki

### Dlaczego coraz więcej dzieci choruje?

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

### Wpływ Pięciu Żywiołów na Twoje Dziecko

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

### Zdiagnozuj zaburzenia i problemy zdrowotne swojego dziecka

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

### Równoważenie Pięciu Żywiołów

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

### Akupunktura, masaż, medytacja

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

### Medycyna Wschodu gwarancją zdrowia Twojego dziecka



 pobierz fragment książki

## Pozbądź się chorób skóry

Shann Nix Jones

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

 Dieta › zdrowe odżywianie  
Zdrowie › uroda

Terapie › medycyna naturalna

 mikrobiom   zdrowa skóra

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

### Jak zdrowa jest Twoja skóra?

Zastanawiałeś się kiedykolwiek jak zdrowie Twojej skóry wpływa na ogólny stan dobrego samopoczucia? Dzięki tej książce dowiesz się, że coraz więcej ludzi cierpi na schorzenia dermatologiczne takie jak: egzema, 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 dotycząją każdego z nas.

### Zadbaj o skórę jak nigdy wcześniej

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

- pozbędziesz się objawów chorób takich jak egzema, 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!**





# 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**





# 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.

## Autoritety 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

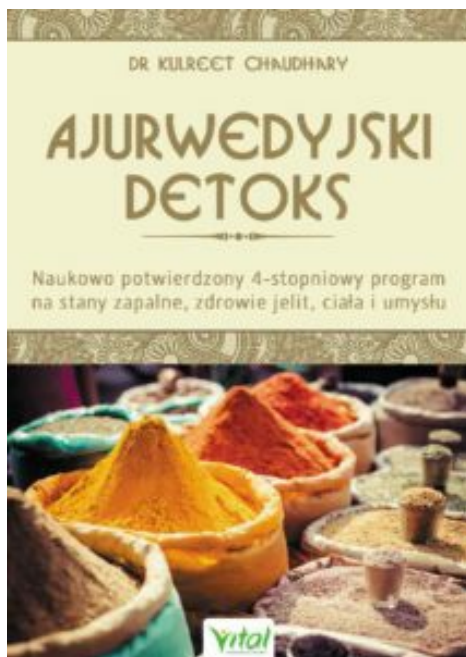
„*Cała prawda o raku* to mapa prowadząca nas do zapobiegania, leczenia i pokonania raka przy pomocy leków od Boga. Ty Bollinger w tej przełomowej książce ukazuje nam cały wachlarz naturalnych sposobów na wzmocnienie odporności, napełnienie ciała energią i zatrzymanie raka. Przeczytaj tę książkę. Może 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](#)

## Ajurwedyjski detoks

dr Kulreet Chaudhary

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

Terapie › medycyna naturalna  
Terapie › detoks

Terapie › ajurweda

ebooki herbaty ziołowe oczyszczanie organizmu stany zapalne  
zdrowe odżywianie

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

### Ajurweda – holistyczna medycyna indyjska

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

### Ajurwedyjski detoks – wyeliminuj stany zapalne, pozbądź się toksyn

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

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

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

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

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

### Już teraz wypróbuj jeden z przepisów na pyszną ajurwedyjską herbatę ziołową

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

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

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

### 4 kroki do zdrowia



## Lecznice rośliny dziko rosnące

dr JJ Pursell

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

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › zioła

Dieta › herbaty  
Zdrowie › choroby

ebooki   medycyna ludowa   olej roślinny   SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

### Wielki powrót do naturalnych metod leczenia

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

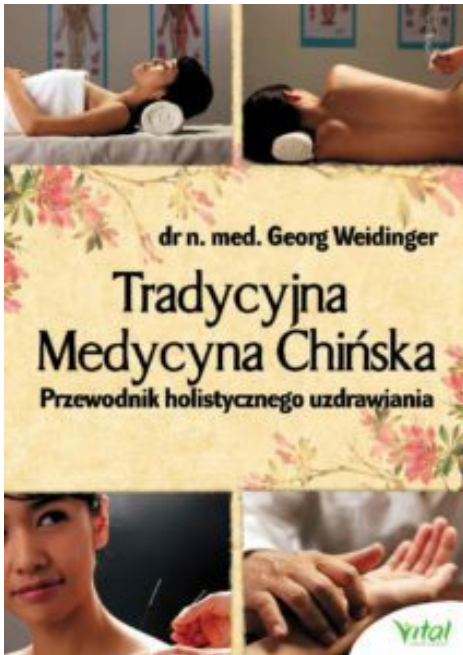
### Kompletny przewodnik po leczniczych roślinach

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

### Cudowna moc ziół i leczniczych roślin

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

### Zdrowie na wyciągnięcie ręki



 pobierz fragment książki

## 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 syndrom wyczerpania śledziony, zadbasz o zdrowie swoich kości i zapobiegiesz powstawaniu uczucia wypalenia. Poznasz również analizę poszczególnych składników odżywczych diety w kontekście TMC i właściwe metody oddychania. Wiele miejsc w tej książce Autor poświęca również zdrowemu odżywianiu. Przekona cię do ciepłych śniadań czy codziennego jedzenia jabłek. Wyjaśni, dlaczego trzeba zjadać dobre roślinne biało i dlaczego nie można bać się tłuszczu! Zdrowe odżywianie nabierze nowego wymiaru. Podobnie jak twoje życie.

### Medycyna Wschodu dla ludzi Zachodu



## Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej

Lidia Wincek

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › zioła

Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › choroby

ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-65404-64-0; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 276; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Praktycznie zastosowanie ziół

Rośliny lecznicze towarzyszą człowiekowi od tysiącleci, a fitoterapia stanowi fundamentalną dziedzinę medycyny, chociaż nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Czy przyjmując np. aspirynę jesteś świadomy, że jest ona pochodną kwasu występującego w korze wierzby? Niemal połowa światowej produkcji leków zawiera w swoim składzie bioaktywne substancje uzyskane z ziół lub w oparciu o nie zsintetyzowane. Nic dziwnego, że fitoterapia obecnie przeżywa renesans.

### Procedura przygotowania preparatów oraz zalecane dawki

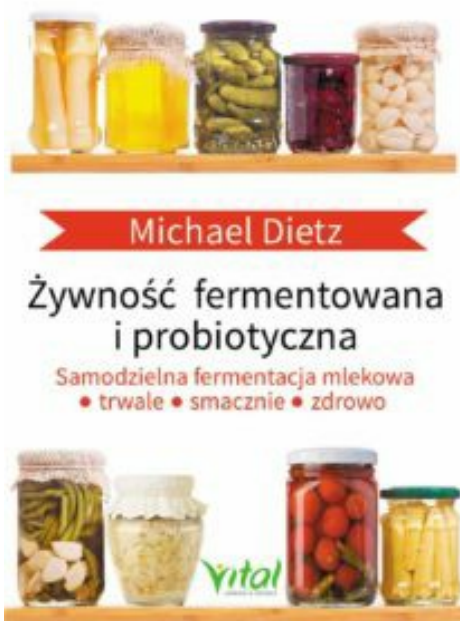
Autorka opisuje 47 roślin, ich występowanie, historię, skład chemiczny, właściwości terapeutyczne, mechanizm działania oraz stosowanie przy różnych schorzeniach, ze szczególnym uwzględnieniem chorób nowotworowych. Zwraca też uwagę na przeciwwskazania w ich stosowaniu. Dla każdej z nich podaje procedury 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





## Żywność fermentowana i probiotyczna

Michael Dietz

**Tytuł oryginału:** Fermentation und Probiotika: Selbst milchsauer einlegen: haltbar, lecker, gesund

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

ebooki mikrobiom naturalne probiotyki odporność układ trawienny  
zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-57-2; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 124; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Kiszonki wracają do łask!

Regularne spożywanie przygotowywanych samodzielnie fermentowanych produktów spożywczych dostarczy Twojemu organizmowi enzymów trawiennych, które są niezbędne do wchłaniania substancji odżywczych i pokonania problemów trawiennych. W ubiegłym wieku każdy miał w piwnicy naczynia do fermentacji i przygotowywał w nich różne zdrowe kiszonki i marynaty. Ta tradycyjna i zdrowa metoda konserwowania potraw obecnie wraca do łask i cieszy się coraz większą popularnością.

### Żywność fermentowana i probiotyczna

Codziennie spotykamy się ze sfermentowanymi produktami, nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi: z mleka powstaje ser i jogurty, z drożdży i zbóż piwo, z winogron wino i ocet, z ziaren soi sos sojowy, a z ziaren kawy – kawa. We wszystkich tych produktach pracują dla nas bakterie, zmieniając dobre surowe produkty w jeszcze lepsze. Lista korzyści z jedzenia sfermentowanych produktów jest bardzo długa, bowiem pobudzają apetyt, działają uspokajająco na układ nerwowy, wspierają trawienie tłuszczów, wspierają przepływ krwi w jelicie, obniżają poziom cholesterolu, chronią jelita przy kuracji antybiotykowej.

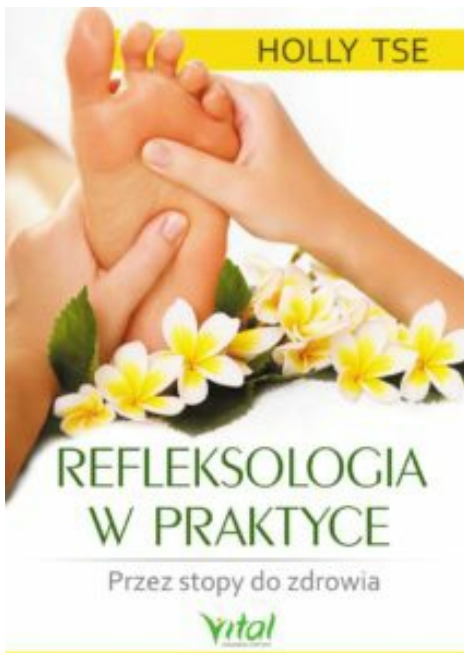
### Dobroczynne bakterie w organizmie

Żywe kultury bakterii w fermentowanych produktach spożywczych mają zdolność dopasowywania się. To znaczy, że wchodzą w różnorodne interakcje z naszym jelitem. Zarówno mikroby, jak i komórki błony śluzowej jelita są pozytywnie pobudzane przez te oddziaływania, co ma korzystny wpływ na nasz układ odpornościowy. Tworzą one warstwę ochronną na błonie śluzowej przeciwko chorobotwórczym zarazkom tak, aby te nie mogły przedostać się dalej do organizmu. Ponadto są aktywowane tak zwane makrofagi oraz limfocyty, które potrafią unieszkodliwić ciała obce. Dlatego też komórki te są tak ważne dla samodzielnej ochrony Twojego organizmu. Im zdrowsze jest Twoje jelito, tym zdrowszy jesteś Ty sam.

### Zdrowe przepisy na fermentowane potrawy

Opisane potrawy poprawiają wchłanianie witamin i żelaza oraz aktywują pracę trzustki i oczyszczają krew. Autor książki jest kucharzem i doświadczonym coachem żywienia. Swoją wiedzę czerpie z nauk Tradycyjnej Medycyny Chińskiej oraz metod uzdrawiania. Dzięki tej publikacji poznasz tajniki kiszenia i marynowania popularnych warzyw takich jak kapusta, marchew czy buraki. Odkryjesz przepisy na trwałe fermentowane i probiotyczne potrawy z ogólnodostępnych składników. Teraz i Ty samodzielnie zrobisz marynowane cytryny, rzodkiew czy tofu. Poznasz niesamowity smak pikli z szalotki i naleśników na zakwasie.

**Trwale, smacznie, zdrowo**



## Refleksologia w praktyce

Holly Tse

**Tytuł oryginału:** Sole Guidance: Ancient Secrets of Chinese Reflexology to Heal the Body, Mind, Heart, and Spirit



Zdrowie › długowieczność

Terapie › refleksologia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska



ebooki

**ISBN:** 978-83-65404-49-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

### Czy wiesz, gdzie leży twój sekret do zdrowia?

Co byś powiedział na możliwość cofnięcia objawów dowolnej choroby bądź nawet zapobiegnięcia jej wystąpieniu? Co sądzisz o zastąpieniu starzenia się coraz młodszą, zdrowszą i szczęśliwszą wersją siebie pojawiającą się z każdym mijającym rokiem? Jak się zapatrujesz na utrzymanie optymalnego zdrowia przez cały czas trwania Twojego życia? A co, jeśli sekret 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



## Samodzielne usuwanie bólu

Jacek Skarbek

 Zdrowie › choroby

Zdrowie › relaks



ból

ebooki

masaż powięzi

ISBN: 978-83-65404-47-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Czy ból jest nieunikniony?

Każdy z nas wie, czym jest fizyczne cierpienie. Często odczuwamy ból kręgosłupa, pleców, karku czy kończyn, czy trudne do wyleczenia nerwobóle. Może być ostry, przeszywający, pulsujący, przewlekły czy chwilowy. Nie wolno go lekceważyć, ponieważ może powodować rozkojarzenie, chroniczne zmęczenie, a nawet doprowadzić do depresji. Kiedy wizyty w konwencjonalnych 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



## Noni

### Renata Zarzycka

Dieta › superżywność  
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki odporność seria - zdrowie z natury

ISBN: 978-83-65404-51-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Poznałeś już właściwości lecznicze noni?

Noni... Brzmi egzotycznie? Może nieco tajemniczo? Niewykluczone, że do tej pory jeszcze nie słyszałeś o właściwościach leczniczych noni. Powinieneś zatem wiedzieć, że ta niezwykła roślina występuje powszechnie na terenie Azji Południowo-Wschodniej, a Polinezyjczycy określają jej owoce mianem „boskich”. Nic dziwnego, skoro mają one szerokie działanie lecznicze i są zalecane między innymi przy ciężkich chorobach skóry, infekcjach bakteryjnych, grzybiczych i wirusowych, nadciśnieniu, zapaleniu płuc, malarii, grypie. Sok z noni pomoże też, jeśli jesteś diabetikiem, osobą z nadciśnieniem czy zmagającą się z rakiem. Właściwości lecznicze noni możesz także wykorzystać w przypadku wielu innych kuracji. I najważniejsze. Blisko 90 proc. osób pijących sok z noni jeszcze przed upływem 100 dni zauważa pozytywne zmiany stanu swojego zdrowia.

### Właściwości lecznicze noni – sprawdź na sobie siłę naturalnych składników!

Sekret właściwości leczniczych noni tkwi przede wszystkim w niepowtarzalnym składzie tych owoców. Zawierają one między innymi ponadprzeciętne ilości antyoksydantów, prokseroninę, która ma niezwykle korzystny wpływ na ludzkie zdrowie, czy damnacanthal, charakteryzujący się zdolnością naprawiania systemu kontroli podziałów komórkowych, co jest ważne w profilaktyce raka. Bynajmniej nie wyczerpuje to listy prozdrowotnych składników noni. Przy tej okazji warto wymienić jeszcze choćby skopolętynę, która wspomagając pracę szyszynki, jednocześnie zwiększa poziom serotoniny i melatoniny w organizmie, jak również glutanion, zwany enzymem młodości. Wyjątkowa kombinacja blisko 100 naturalnych składników zawartych w noni sprawia, że uzdrawiające moce tego owocu zyskały uznanie na całym świecie. Dlatego też preparaty powstałe na bazie noni są tak skuteczne w leczeniu wielu powszechnych dolegliwości.

### Z właściwości leczniczych noni możesz skorzystać na wiele sposobów!

Sok z noni może pić każdy, niezależnie od wieku czy wykonywanego zawodu. Dotyczy to zarówno osób zdrowych, które w ten sposób poprawią swoje samopoczucie, jak też chorych, chcących wesprzeć dotychczasowe leczenie. Ale musisz też wiedzieć, że naturalny sok nie jest jedynym sposobem na skorzystanie z właściwości leczniczych noni. Z owoców można też przygotować przecier, są też dostępne tabletki i kapsułki. Niezależnie od wybranej metody, dzięki noni poprawisz samopoczucie i stan swojego zdrowia. Co istotne, w sposób naturalny i całkowicie bezpieczny.

### Według badań naukowych dr. N. Solomona lecznicze właściwości noni dają dobre rezultaty w kuracji między innymi:

- alergii,
- artretyzmu,
- chorób układu oddechowego,
- kłopotów z trawieniem,
- nadciśnienia
- chorób serca i nerek,
- cukrzycy,
- różnych bólów,
- niedoborów energii i rozkojarzenia myślowego.

**Noni – Twój sposób na zdrowie.**



## Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych

Bożena Przyjemaska



Dieta › witaminy  
Terapie › medycyna naturalna  
Terapie › detoks

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › pasożyty  
Zdrowie › choroby



ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-65404-42-8; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Powszechne choroby, nieznane przyczyny

Choroby nowotworowe są bardzo powszechne, mamy jednak ograniczoną wiedzę o ich leczeniu, a nawet profilaktyce. Przyczynę może stanowić przemysł farmaceutyczny, który nie czerpie profitów z naturalnych terapii.

### Proste i skuteczne metody leczenia i zapobiegania rakowi

Autorka, naturoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem, opisuje proste i skuteczne metody zapobiegania i leczenia nowotworów. Podaje informacje na temat produktów spożywczych, które są skuteczne w walce z rakiem. Dowiesz się, które warzywa i owoce mają ogromny wpływ na Twoje zdrowie. Na przykład kapusta, surowa czy kiszona, od lat jest wykorzystywana w medycynie ludowej. Współczesne badania potwierdzają jej lecznicze właściwości w szczególności w walce z rakiem. Poznasz siłę działania ziół, przypraw i grzybów na Twoje ciało.

### Terapie wspomagające walkę z rakiem

W książce znajdziesz również diety lecznicze dr. Budwiga i dr. Maxa Gersona, które są wskazane zarówno dla osób, u których pojawił się nowotwór, jak też i tych, którzy mają go w formie uśpionej. Nauczysz się metod detoksykacji, które w dzisiejszym, zatrutym świecie mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Odkryjesz znaczenie i działanie głodówek leczniczych oraz dietę warzywną, która przywraca równowagę w organizmie. Z łatwością oczyścisz wątrobę, nerki, układ limfatyczny czy krwionośny i pozbędziesz się pasożytów. Znajdziesz dokładny opis terapii antyrakowych sodą, witaminami C i D3. Wszystkie produkty wspomniane przez Autorkę są dostępne w Polsce, a terapie można stosować w warunkach domowych.

### Rady, które pomogą Ci zachować zdrowie



 pobierz fragment książki

## Masaż tantryczny

Kalashatra Govinda

**Tytuł oryginału:** Tantra Massage: Die stimulierende Kraft erotischer Berührung

 Terapie › masaż  
Szczęście › związek

Szczęście › miłość

 relacje  życie intymne

**ISBN:** 978-83-8168-720-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 124; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** III - dodruk;

### Masaż tantryczny wasze remedium na dobry seks

Zdawałoby się, że masz więcej czasu dla siebie i swojego partnera dzięki wszelkim udogodnieniom i nowinkom technicznym. Nic bardziej mylnego. Tempo życia powoduje, że miłość, bliskość, intymność, zmysłowy dotyk są coraz bardziej ograniczone do przelotnego całusa w policzek, w najlepszym wypadku przytulenia. Jesteście tak zapracowani i zaabsorbowani codzienną gonitwą, że bardzo często jakość waszego życia intymnego się obniża, podobnie jak libido. Jednak dzięki tej książce na nowo odkryjecie magię zmysłowego dotyku. Poznacie tajniki masażu erotycznego, rytuały i ceremoniał, dzięki którym zwiększycie częstotliwość waszych doznań erotycznych. Masaż tantryczny jako forma terapii odbuduje również poczucie bliskości i intymności, zaufania i szczęścia w związku. Wasze życie intymne zmieni się nie tylko na płaszczyźnie fizycznej, ale również duchowej. Gdyż relacja ciał i dusz nabierze głębi i zmysłowości.

### Nowy wymiar intymnych relacji z tantrycznym dotykiem

Masaż tantryczny to dla związku forma terapii masażem. Wyróżnia ją zmysłowość dotyku i postawa medytacyjna. Oparta na tajemnicy stymulacji czakr oraz innych obszarów energetycznych, wzmacnia siły witalne i roznieca pożądanie seksualne. Filarami tej terapii są rytuały i ceremoniał towarzyszący fizycznemu kontaktowi, ale również rozbudzenie zmysłów: dotyku, powonienia i smaku. Tantryczny dotyk uczy, jak nadać miłości fizycznej i życiu intymnemu nowej, zmysłowej formy, doświadczając jednocześnie bogactwa duchowego wnętrza. Staniesz się znawcą techniki masażu erotycznego i zagwarantujesz sobie i partnerowi zaskakujące doznania, nie tylko natury fizycznej, ale i duchowej.

### Masaż tantryczny ilustrowany podręcznik technik zmysłowego dotyku

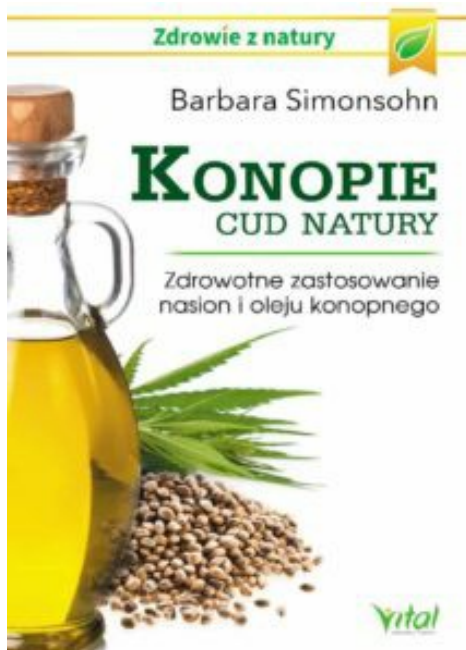
Znajdziesz tu sugestywne opisy masażu tantrycznego całego ciała, yoni : *prowadź dłonie powolnymi ruchami głaszczącymi (...) zbliżając się do strefy intymnej (...)* i lingam. Instrukcje poparte są estetycznie wykonanymi fotografiami stymulujących metod masowania. Wykorzystasz też praktyczne porady, na zapewnienie swobodnego przepływu energii we własnym ciele i ciele partnera oraz szczęście płynące z intymnego zbliżenia.

### Tajemne rytuały towarzyszące erotycznemu masażowi

Aby pogłębić doznania duchowe i doznać zjednoczenia ciała i duszy potrzebne są rytuały i ceremoniał, który aktywuje zmysły. Jak pobudzić wasze wewnętrzne pragnienia i wyrazić je za pomocą dotyku i pieszczot? W książce znajdziesz szczegółowe instrukcje, aby stworzyć waszą wspólną przestrzeń bezpieczeństwa, opartą na zaufaniu, wewnętrznym szczęściu i harmonii, bliskości i intymności. Aby wzmocnić i okiełznać uzdrawiającą moc pięciu stopni tantrycznego dotyku wykorzystasz zmysłowe mieszanki olejków. Uwodzieńskie olejki Śakti 1 dla niej i Siwy 1 dla niego nie tylko pogłębią doznania erotyczne, ale również oczyszczą czakry i pobudzą energię. To wyjątkowa forma terapii dla wszystkich par, które pragną poznać nowy wymiar zmysłowej pieszczoty, pogłębić swoją relację miłosną i pełniej ją przeżywać. Dzięki niemu wasza wzajemna miłość rozkwitnie w sposób wręcz niewyobrażalny.

### Magiczny seks – cudowny związek!





## 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



## 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**



## 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**



 [pobierz fragment książki](#)

## Pięć Przemian na polskim stole

Katarzyna Maria Puchacz

 Terapie › pięć przemian  
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

 [ebooki](#)

ISBN: 978-83-64278-57-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: VII;

### Poznaj chińską tradycję Pięciu Przemian

Tradycja Pięciu Przemian wywodzi się z Chin. Dziś cieszy się ogromną popularnością i ma miliony wielbicieli na całym świecie. Zasady odżywiania według Pięciu Przemian są ściśle związane z wewnętrznym zegarem biologicznym i przepływem energii przez poszczególne narządy naszego ciała w cyklu dobowym. Sposób przyrządzania posiłków według tej tradycji jest źródłem harmonii, równowagi wewnętrznej, a przede wszystkim gwarancją dobrego zdrowia.

### Odżywiaj się zgodnie z szerokością geograficzną

Jeśli do potrawy wykorzystasz składniki z każdego żywiołu, to będzie ona mocniejsza energetycznie i zgodna z zasadą przepływu energii. Dzięki temu nie tylko odżywisz swoje ciało, ale dodasz energii organom, które wymagają wsparcia. Najlepiej stosować produkty, które rosną w naszej szerokości geograficznej. Dlatego cytrusy i inne pochodzące z tropików owoce powinniśmy jeść wyłącznie okazjonalnie i wtedy, gdy jest ciepło i sucho. Natura wie, jakiego energetycznie pokarmu potrzebujemy, aby zbytnio nie wychładzać czy rozgrzewać organizmu.

### Jak gotować według Pięciu Przemian?

Dzięki tej książce poznasz zasady odżywiania według Pięciu Przemian, a także proste przepisy na smaczne potrawy. Jak to działa? Przygotowując posiłki ważne jest, abyś zachował odpowiednią kolejność dodawanych składników. Dieta Pięciu Przemian często jest stosowana, aby pozbyć się różnego rodzaju dolegliwości. W takim przypadku należy pamiętać o zakończeniu potrawy produktem należącym do tej przemiany, w której znajduje się narząd, który chcesz wzmocnić czy uzdrowić. Na przykład, jeśli cierpisz na nadkwasotę, przygotowanie swojego dania zakończ na Ziemi, ponieważ dolegliwość dotyczy żołądka, a jest ten narząd jest przyporządkowany właśnie Ziemi. W książce znajdziesz też wiele praktycznych wskazówek, które pomogą Ci komponować odżywcze posiłki zgodnie z zasadami Pięciu Przemian. By ułatwić Ci gotowanie, na końcu książki Autorka przygotowała precyzyjne tabele, dzięki którym dopasujesz konkretne produkty do danej przemiany. W książce znajdziesz proste przepisy na:

- śniadania,
- drugie dania dla wegetarian,
- surówki,
- jarzyny na ciepło,
- desery,
- napoje,
- kanapki,
- dania wzmacniające, np. odporność,
- sałatki,
- zupy.

### Przemiany dla zdrowia



## 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.

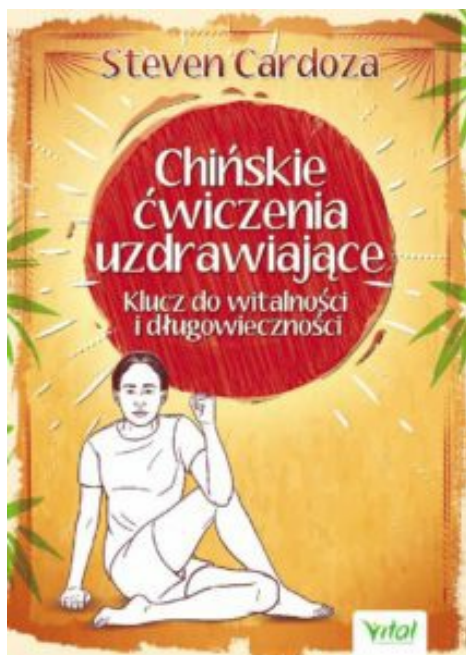
Co więcej, udowadnia, że wśród zaszczepionych dzieci wystąpiło znacznie więcej przypadków astmy, ADHD i autyzmu niż u osób, którym szczepień nie podano. Zwraca też uwagę, w jaki sposób szczepionki wpływają na mózg, przekraczając barierę krew-mózg. A ta u niemowląt i małych dzieci nie jest rozwinięta 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?

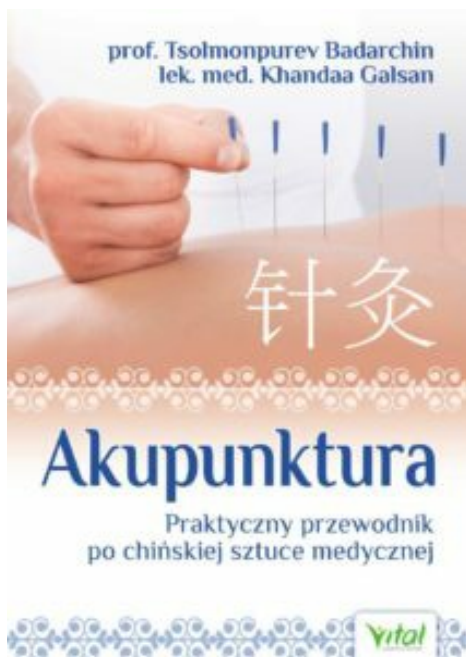
Wszystkie ćwiczenia zostały szczegółowo opisane i przedstawione w formie graficznej. Są one oparte na zasadach medycyny chińskiej – akupresury, Tai Chi, Qigong i jogi taoistycznej. Przy każdym z nich znajdziesz opis energetycznych i fizycznych korzyści. W książce jest również indeks, dzięki któremu łatwo 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 wykłada w szkołach akupunktury. Teraz dzieli się z Tobą swoim bogatym doświadczeniem, które posłużyło mu do opracowania skutecznych technik pobudzających energię życiową. Korzystając z ćwiczeń bazujących na osiągnięciach medycyny chińskiej, możesz łatwo i szybko poprawić stan swojego zdrowia.

**Poznaj prostą receptę na zdrowie**





 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 leczyć większość schorzeń między innymi: kręgosłupa, rwie kulszowej, bólach mięśniowych, przy przeziębieniach, poprawia krążenie.

### Wykorzystaj dawne metody na współczesne choroby



 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.

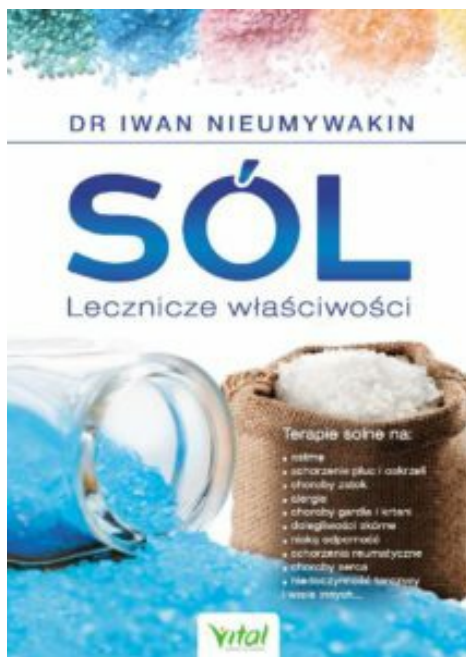
### Czy wiedziałeś o takim zastosowaniu roślin?

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](#)

## 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 kąpiei 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](#)

## 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?

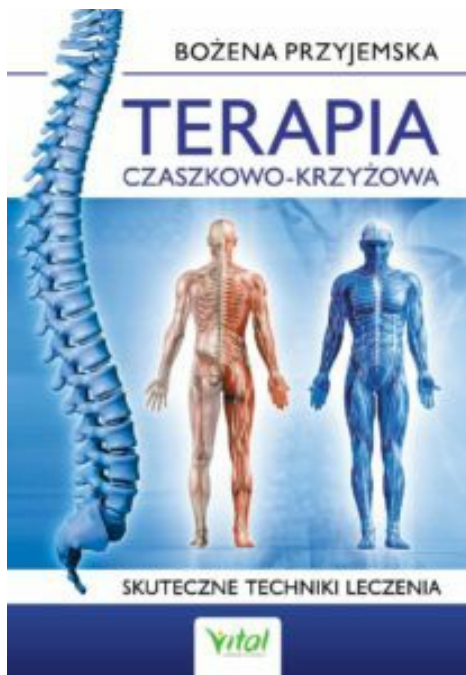
Dzięki płukaniu ust olejem, która to metoda wywodzi się z ajurwedy, czyli tradycyjnej medycyny indyjskiej, pozbędziesz się ze swojego ciała metali ciężkich i innych szkodliwych związków. Autor międzynarodowych bestsellerów poświęconych diecie ketogenicznej i terapeutycznym właściwościom tłuszczu, podpowiada, 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](#)

## Terapia czaszkowo-krzyżowa

Bożena Przyjemska

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 [ebooki](#) [masaż powięzi](#)

ISBN: 978-83-64278-65-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: IV - dodruk;

### Terapia czaszkowo-krzyżowa na wiele dolegliwości

Czym jest tytułowa terapia? Z jakiego powodu medycyna konwencjonalna nie uznaje istnienia systemu czaszkowo-krzyżowego? I dlaczego ludzie cierpią pomimo rozwiniętych technik medycznych?

### Czy wiesz, czym jest terapia czaszkowo-krzyżowa?

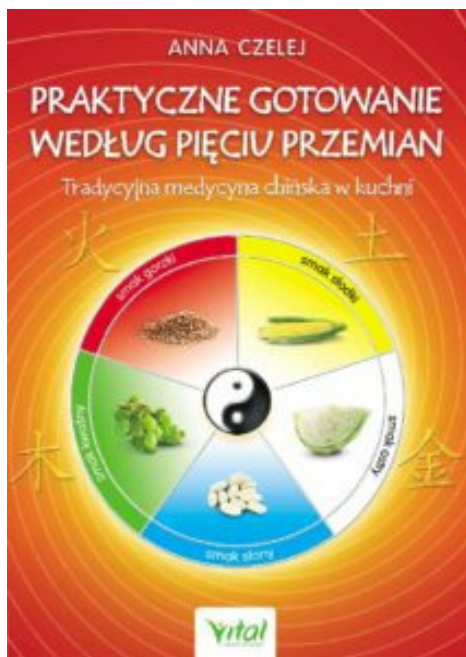
Książka opisuje terapię czaszkowo-krzyżową jako holistyczny system terapeutyczny. Zakłada ona, że pod wpływem przeróżnych czynników – urazów, stresu, traumatycznych przeżyć – powstają w organizmie zatory energetyczne, które blokują jego prawidłowe funkcjonowanie. W publikacji tej znajdziesz dokładny opis, w jaki sposób terapeuta wyczuwa pulsowanie płynu mózgowo-rdzeniowego i jak delikatnym dotykiem usuwa napięcia. A dzięki dokładnemu wyjaśnieniu wszystkich etapów przeprowadzenia zabiegu dowiesz się, jak używając intencji można wprowadzać do tkanek informację, która pomaga uruchomić mechanizmy samoleczenia.

### Dla zaawansowanych i początkujących

Terapia ta pomaga w bardzo wielu dolegliwościach, takich jak: kłopoty z koncentracją, zaburzenia osobowości, nadpobudliwość u dzieci i dorosłych, stres, dysleksja, bóle i zawroty głowy, migreny, kłopoty ze wzrokiem i słuchem, zapalenia zatok, wady wymowy, a także bóle kręgosłupa i pleców – może być pomocna dla każdego. Książka stanowi idealny podręcznik nie tylko dla zaawansowanych terapeutów ale także dla osób początkujących w tej dziedzinie a dołączone ilustracje pomogą w zapoznaniu się ze szczegółami anatomicznymi istotnych dla terapii części ciała. To jedna z niewielu bezinwazyjnych, bezbolesnych a przy tym bardzo skutecznych metod przywracania zdrowia.

**Skuteczna metoda poprawiania zdrowia!**





 [pobierz fragment książki](#)

# Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian

Anna Czelej



Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Terapie › pięć przemian



stany zapalne

ISBN: 978-83-8168-021-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: VII;

## Kuchnia Pięciu Przemian, na czym polega

Kuchnia Pięciu Przemian wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jej głównym założeniem jest zachowanie równowagi oraz życie zgodne z zasadami natury –porami roku czy rytmem dobowym człowieka. Według filozofii chińskiej wszystko co jemy i pijemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, a odpowiednio dobrana dieta nieraz może czynić cuda. Ważne jest nie tylko co spożywamy, ale również w jaki sposób to robimy oraz jak przyrządzamy potrawy. Wszystko to określają zasady, które zostały opisane w tym wyjątkowym poradniku.

## Zasady diety według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Anna Czelej, aktywna propagatorka życia zgodnie z chińską filozofią oraz autorka wielu publikacji poświęconych tej tematyce, zabierze Cię w świat gotowania według Pięciu Przemian. Dzięki informacjom zamieszczonym w tej książce nie tylko poznasz zasady diety, ale również odkryjesz czym jest Pięć Elementów (Ogień, Ziemia, Metal, Woda i Drewno) oraz jakie smaki i właściwości są im przypisane.

## Pięć Przemian po polsku!

Ogromną zaletą tej publikacji są niezwykle proste przepisy kulinarne, które Autorka dopasowała do polskiego stołu. Nie znajdziesz tu egzotycznych składników, których nie kupisz w najbliższym supermarkecie! W zamian za to strony książki uginają się od przepisów na pyszne paszety z grochu, krokiety z ziemniaków, faszerowane pieczarki, różnego rodzaju ryby, zapiekanki, pasty z jajek, zupy takie jak barszcz ukraiński, krupnik z wędzonymi śliwkami czy grochówka. Dowiesz się również w jaki sposób upiec chleb, kutię czy ciasta takie jak sernik, piernik czy szarlotkę. Anna Czelej, będąca wegetarianką, uzupełniła swoją książkę o przepisy na dania z indykiem, więc nie tylko fani diety roślinnej znajdą to coś dla siebie!

## Zalety diety według Pięciu Przemian:

- tworzenie lekkostrawnych posiłków, które nie obciążają układu trawiennego,
- pozbycie się z jadłospisu takich produktów wywołujących stany zapalne, takich jak tłuszcze trans, sól, różnego rodzaju niezdrowe substancje np. syrop glukozowo-fruktozowy,
- utrata nadprogramowych kilogramów,
- obniżenie ryzyka zachorowania na choroby serca, cukrzycę, nadciśnienie, miażdżycę, nowotwory i wiele innych wynikających z nieprawidłowej diety,
- brak konieczności liczenia kalorii,
- harmonizacja z otoczeniem i wprowadzenie spokoju.

## Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się czym jest dieta według Pięciu Przemian oraz nauczysz się jej zasad,
  - otrzymasz plansze produktów wg Pięciu Przemian, które pomogą Ci w nauce gotowania zgodnego z zasadami,
  - poznasz fantastyczne przepisy, dzięki którym w Twojej kuchni nie zagości już nuda,
  - zrozumiesz, które z Pięciu Elementów posiadają smak słodki, słony, gorzki, kwaśny czy ostry,
  - odkryjesz produkty wg Pięciu Przemian, które należy spożywać latem, zimą, jesienią oraz wiosną
  - wyeliminujesz stany zapalne i uzdrowisz swoje ciało,
  - wprowadzisz do swojego życia równowagę i harmonię z przyrodą.
- I co najważniejsze z łatwością wprowadzisz dietę według Pięciu Przemian do swojego codziennego życia!

## Rewolucja w gotowaniu



## Medycyna funkcyjonalna – terapie przyszłości

Chris Kresser

**Tytuł oryginału:** Unconventional Medicine. Join the Revolution to Reinvent Healthcare, Reverse Chronic Disease, and Create a Practice You Love



Dieta › witaminy

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Terapie › zioła

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › geny

Zdrowie › depresja



choroby autoimmunologiczne

cukrzyca

ISBN: 978-83-8168-284-8; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Co drugi Polak cierpi na choroby przewlekłe

Obecnie aż połowa Polaków cierpi na chorobę przewlekłą, a jedna czwarta choruje na więcej niż jedno schorzenie o tym charakterze. Śmiało można stwierdzić, że mamy do czynienia z epidemią, która jest jednym z największych wyzwań ludzkości. Nawet nastolatki i dzieci są już obciążone przewlekłymi schorzeniami takimi jak otyłość i cukrzyca. Medycyna akademicka w większości tych przypadków sobie nie radzi. Gdzie zatem szukać pomocy i jaką wybrać drogę powrotu do zdrowia podpowie Ci Autor tej książki.

### Holistyczne podejście do zdrowia

Chris Kresser to jeden z najbardziej wpływowych ludzi w dziedzinie zdrowia i fitnessu, licencjonowany akupunkturzysta, założyciel Kresser Institute i współzarządzający California Center for Functional Medicine. W swojej publikacji omawia wpływ medycyny konwencjonalnej na choroby przewlekłe. Proponuje nowy sposób patrzenia na każdą dolegliwość, przedstawiając jej proces diagnostyczny i terapeutyczny. Prezentuje medycynę funkcyjonalną, która łączy w sobie wiele dziedzin nauki (biochemię, genetykę, dietetykę, styl życia) oraz wiedzę i doświadczenie medycyny chińskiej oraz zachodniej. Wyjaśnia jaki wpływ na rozwój przewlekłych schorzeń ma sposób odżywiania oraz styl życia naszych przodków. Uświadamia, że aby zatrzymać proces chronicznego chorowania należy zmienić swoje nawyki i określone zachowania, a także powrócić do natury.

### Czy choroby przewlekłe da się wyleczyć?

Autor opracował kompletny program, który obejmuje nowoczesne spojrzenie na funkcjonowanie ludzkiego organizmu oraz tłumaczy dlaczego chorujemy i jak możemy uwolnić się od dolegliwości. Opisana w książce medycyna funkcyjonalna skupia się na odnalezieniu podstawowej przyczyny choroby i wyjaśnia związki pomiędzy poszczególnymi układami ciała. Co więcej, uświadamia, jaki wpływ na nasze ciało ma zarówno środowisko (dieta, styl życia, mikroorganizmy, alergeny, toksyny środowiskowe i stres), jak i genetyka. Szczególnie skuteczna jest w eliminowaniu chorób cywilizacyjnych oraz autoimmunologicznych takich jak otyłość, cukrzyca, alergie, depresja zaburzenia hormonalne. Przedstawione przez Autora terapie przyszłości potrafią skutecznie i tanio zapobiegać, a nawet cofać objawy przewlekłych schorzeń i przywracać naturalną równowagę w organizmie.

### Sprawdzone sposoby zapobiegania chorobom przewlekłym

Autor był świadkiem uzdrowień z wielu rodzajów chorób takich jak: problemy trawienne, zespół jelita drażliwego, zapalenie reumatoidalne, choroby autoimmunologiczne, wahania nastroju, zaburzenia metaboliczne, a także inne dolegliwości. Dzięki niemu miliony ludzi na całym świecie już wygrały walkę z chorobami przewlekłymi i Ty możesz również dołączyć do tego grona.

**Skuteczny sposób na przywrócenie harmonii w organizmie!**



## 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

## 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*



## 7 podstawowych kroków do pokonania raka piersi

dr Véronique Desaulniers

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

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › zioła  
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › geny  
Zdrowie › kobieta

ebooki nowotwór stany zapalne

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

 pobierz fragment książki

### Ponad POŁOWIE przypadków zachorowania na raka można zapobiec!

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

### 7 naturalnych kroków do wyeliminowania raka piersi

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

### Rak jest chorobą, której możesz zapobiec

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

### Holistyczne podejście do raka piersi

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

### 7 kroków do zdrowia!





## Różeniec górski – złoty korzeń

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

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

Dieta › preparaty prozdrowotne  
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, zebrała 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

## 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!**

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!**



# Zdrowa i naturalna suplementacja

Shane Ellison

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

Dieta › preparaty prozdrowotne  
Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy  
Terapie › zioła

suplementy diety

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

 pobierz fragment książki

## Naturalna suplementacja zamiast drogich preparatów wspomagających

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

## Poznaj substancje naturalne, które przywrócą Ci zdrowie

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

## Naturalna suplementacja głogiem, ostropestem i innymi cennymi roślinami

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

## Bezpieczne suplementy i zdrowe nawyki

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

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

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

## Poznaj siłę naturalnej suplementacji





[pobierz fragment książki](#)

## 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 niebawomy 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!**



## 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 wsłuchiwać we własne ciało i jego potrzeby, być bardziej cierpliwym i dostrajać się do tego, jak klimat i zmiany pór roku wpływają na organizm. Z łatwością ustabilizujesz wagę, pozbędziesz się dolegliwości i bólu. Dostosujesz sposób odżywiania do wspierania zdrowia i leczenia chorób. Wykorzystasz rodzime produkty dostępne przez cały rok. Nie znajdziesz tu z góry ustalonej diety, lecz wskazówki, jak kultywować i wzmacniać swoją wewnętrzną siłę obserwacji. W książce znajdziesz przepisy, które pomogą Ci na: alergie, pobudzenie odporności, zaparcia spowodowanego przez zastój qi wątroby i gorąco, bezsenność, wahania nastroju, objawy perimenopauzy i menopauzy.

**Tak smakuje zdrowie**



## 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 zielone SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

### Matcha – najzdrowsza zielona herbata świata

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

### Superfood o wszechstronnym zastosowaniu

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

### Herbata matcha na odchudzanie i dla zdrowia

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

### Jak przyrządzić i jak pić matchę

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

### Matcha na oczyszczanie organizmu

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

### Matcha – zielona recepta na zdrowie!



## Kokosowe terapie

Michael Iatrouidakis

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



Terapie › detoks

Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie



olej roślinny

SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

### Cudowny olej kokosowy na co dzień

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

### Regularne picie wody kokosowej – to się opłaca!

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

### Odrutowanie organizmu za pomocą wody kokosowej

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

### Kokos nie tylko do deserów!

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

### Kokosowy czyli zdrowy!



## 10 zasad zdrowego odżywiania w oparciu o najnowsze badania naukowe

Angélique Houlbert Thierry Souccar

Tytuł oryginału: La Meilleure Façon de Manger



Dieta › witaminy

Dieta › kuchnia

Terapie › zioła

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › sałatki

Zdrowie › choroby



bakterie

SuperRabaty

układ trawienny

zdrowe odżywianie

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

 pobierz fragment książki

### Współczesna dieta czyni nas chorymi

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

### Model żywieniowy wywodzący się z medycyny ewolucyjnej

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

### Wszystko, co powinieneś wiedzieć o odżywianiu

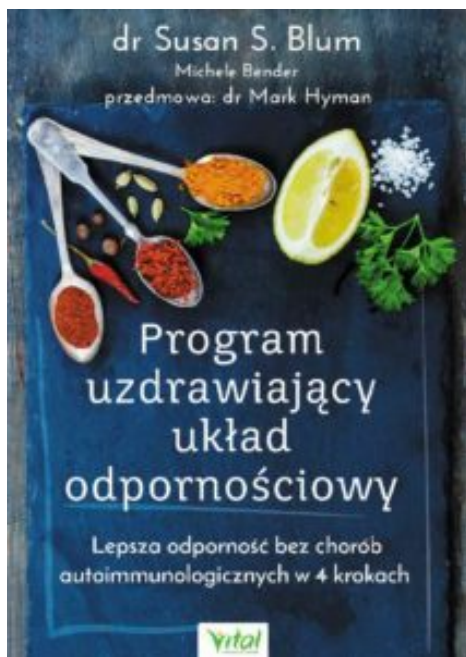
Dopełnieniem planu odżywiania będą przepisy na zdrowe i smaczne dania. Dowiesz się jak zrównoważyć ilość tłuszczów w diecie, aby zmniejszyć ryzyko zawału i zlikwidować stany zapalne. Poznasz zalecenia dotyczące makro- i mikroelementów w Twojej diecie oraz dowiesz się jak wybierać odpowiednie produkty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

### Podstawowe zasady dobrego kupowania żywności:

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

### Najlepszy sposób odżywiania!





[pobierz fragment książki](#)

## Program uzdrawiający układ odpornościowy

### Michele Bender dr Susan S. Blum

**Tytuł oryginału:** The Immune System Recovery Plan: A Doctor's 4-Step Program to Treat Autoimmune Disease

Dieta › zdrowe odżywianie  
Zdrowie › stres

Terapie › medycyna naturalna

choroby autoimmunologiczne ebooki odporność stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-65846-04-4; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 536; Oprawa: twarda; Format: 15,5 x 21,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

### Epidemia chorób autoimmunologicznych

Choroby autoimmunologiczne, należą do najczęściej występujących dolegliwości przewlekłych w kraju. Winne temu są toksyny znajdujące się w pożywieniu, substancje chemiczne, metale ciężkie, antybiotyki oraz stres. Doprowadziły one do epidemii takich chorób układu odpornościowego jak: choroba Gravesa-Basedowa, zapalenie tarczycy Hashimoto, choroba Leśniowskiego-Crohna, zespół Sjögrena, reumatoidalne zapalenie stawów, celiakia i toczeń rumieniowaty układowy. Szacuje się, że obecnie choroby autoimmunologiczne dotyczą od miliona do trzech milionów Polaków.

### Stres, kortyzol i choroby układu odpornościowego

Kortyzol jest głównym hormonem stresu i najsilniejszym immunomodulatorem w ludzkim organizmie. Skutkiem przewlekłego stresu jest spadek jego poziomu. Jest to bardzo niekorzystne nawet dla zdrowego człowieka, a szczególnie szkodliwe dla osób z chorobami autoimmunologicznymi. Dlatego jeśli zależy Ci na aktywnej relaksacji, to poszukaj zajęć jogi, tai chi lub qi gong. W ten sposób rozwiniesz uważność i skutecznie wyciszysz umysł.

### Bakterie jelitowe na straży odporności

W dzisiejszym świecie nieustannie mamy kontakt z toksynami znajdującymi się w produktach czyszczących, pestycydach, żywności, którą spożywamy, oraz w powietrzu, którym oddychamy. Dobroczynne bakterie jelitowe pomagają w procesie metabolizowania tych toksyn, co oznacza zmianę ich formy na nieszkodliwą. Żeby w pełni wyleczyć układ odpornościowy i przywrócić w nim równowagę, należy najpierw wyleczyć wyściółkę jelit i zadbać o zdrową, nieuszkodzoną barierę ochronną.

### Medycyna funkcjonalna a choroby autoimmunologiczne

Doktor Susan Blum, ekspert z dziedziny medycyny funkcjonalnej, w swojej książce przedstawia czterostopniowy program, dzięki któremu sama wyleczyła się z choroby autoimmunologicznej i pomogła niezliczonej liczbie pacjentów złagodzić objawy choroby, wyleczyć układ odpornościowy i zapobiec rozwojowi przewlekłych dolegliwości. Jej innowacyjne podejście polega na stosowaniu pożywienia jako lekarstwa, skutecznego zarządzania stresem, leczenia jelit i układu pokarmowego, wspieraniu pracy wątroby. Książka zawiera 40 przepisów kulinarnych oraz części praktyczne, za pomocą których możesz opracować własny, spersonalizowany plan leczenia w oparciu o swoje objawy i indywidualne wybory. Ten przełomowy i rewolucyjny program pozwala dotrzeć do przyczyn choroby autoimmunologicznej, wzmocnić układ odpornościowy oraz poprawić ogólny stan zdrowia.

**Poznaj sposób na „nieuleczalne” dolegliwości!**





 [pobierz fragment książki](#)

## Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie

Christine Wagener

**Tytuł oryginalny:** Natürliche MS-Therapien: Sanfte und wirksame Behandlung von Multipler Sklerose

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



stwardnienie rozsiane

SuperRabaty

**ISBN:** 978-83-65846-09-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

### SM – wyrok czy szansa na nowe życie?

Każdego chorego na stwardnienie rozsiane charakteryzuje podobny sposób zachowania i postawy wobec życiowych zakrętów: strach, niepewność, sztywność, brak elastyczności. Kiedy słyszymy diagnozę, dowiadujemy się również, że choroba jest nieuleczalna. Takie stwierdzenie brzmi po prostu jak wyrok. Wielu z nas czuje, że z tej sytuacji nie ma wyjścia. Nie widzimy żadnej alternatywy więc uparcie trzymamy się dawnego życia. Postępujemy jak dotychczas, stopniowo tracąc chęć i zapał, a jednocześnie podupadając coraz bardziej na zdrowiu. Układ nerwowy oraz odpornościowy stają się słabsze i nie działają tak, jak powinny. Stwardnienie rozsiane zaczyna nami rządzić, a z biegiem lat choroba się pogłębia. Tymczasem każdy chory powinien zdawać sobie sprawę z faktu, że poprawa jest możliwa. To właśnie SM jest chorobą, w przypadku której ogromne znaczenie ma podejście do samego siebie, własnego ciała i życia. Dzięki zmianom na tych polach można osiągnąć poprawę zdrowia i samopoczucia, o czym przekonasz się z tej książki.

### Ciekawe i aktywne życie!

Autorka od ponad dwudziestu lat ma zdiagnozowane stwardnienie rozsiane, jednak prowadzi aktywne i ciekawe życie. Początek choroby charakteryzował się znaczną niepełnosprawnością, jednak po zastosowaniu terapii naturalnych objawy znacząco osłabły. Obecnie jest dziennikarką, mieszka w Monachium oraz publikuje książki o tematyce holistycznego podejścia do zdrowia. W tej publikacji opisuje najskuteczniejsze naturalne sposoby leczenia stwardnienia rozsianego. Współcześnie istnieje bowiem wiele skutecznych metod, a co ważniejsze – wciąż pojawiają się nowe. Podaje wiele wskazówek wspierających odzyskanie zdrowia, które wypróbowała na sobie. Podkreśla także, że nie tylko terapia przyczynia się do powrotu do zdrowia, ale również zmiana stylu życia. Jeśli się na nią zdecydujemy, wypełnimy naszą przyszłość zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

### Co naprawdę pomaga?

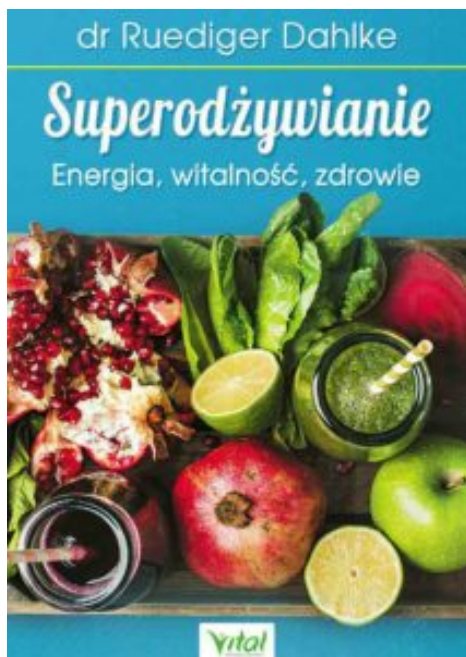
Działanie wielu opisanych w książce terapii zostało udowodnione klinicznie. Mogą one długotrwale złagodzić przebieg choroby. Do najskuteczniejszych z nich należy terapia oddechowa, qigong i medytacja lecznicza. Pobudzają one naturalne, dotychczas uśpione procesy samouzdrawiania organizmu. Ważna jest również dieta i terapia witaminowa, ponieważ koniecznie trzeba dostarczać wszystkie substancje odżywcze, których potrzebuje układ nerwowy. Codzienne zażywanie dużych dawek suplementów diety, zwłaszcza witaminy C oraz E, wapnia, magnezu, seleniu oraz kwasów tłuszczowych omega-3, a także, w razie potrzeby, enzymów, wzmacnia organizm od środka. Niezbędna jest również odpowiednia dawka słońca oraz świeżego powietrza, jak również właściwa ilość snu i odpoczynku w pozycji leżącej.

### Co można uzyskać dzięki naturalnym metodom leczenia SM?

Dzięki opisany w tej publikacji terapiom możesz:

- zmniejszyć częstotliwość i nasilenie napadów choroby,
- złagodzić objawy, nawet do zera,
- sprawić, że choroba nie stanie się przewlekłą,
- wyeliminować skutki uboczne działania leków,
- pobudzić i aktywować mechanizmy samoleczenia organizmu,
- umożliwić tworzenie się oraz rozwijanie nowych komórek nerwowych
- skorzystać z dobrodziejstw Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

**Nad stwardnieniem rozsianym można zapanować!**



 [pobierz fragment książki](#)

## Superodżywianie

dr Ruediger Dahlke

**Tytuł oryginału:** Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung

 [Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska](#)  
[Terapie > zioła](#)

[Terapie > medycyna naturalna](#)  
[Zdrowie > długowieczność](#)

 [ebooki](#) [konopie](#) [SuperRabaty](#) [zdrowe odżywianie](#)

**ISBN:** 978-83-65404-91-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** twarda; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

### Jedzenie to życie!

Wszyscy wiemy, że jesteśmy tym, co jemy, a pożywienie nas krzepi i napełnia energią. Problemy pojawiają się, kiedy mamy poznać tę jedną, doskonałą dietę. Wtedy nagle idealnie skomponowany jadłospis okazuje się mieć więcej wad niż zalet. Jak zatem doświadczać życiodajnej energii zawartej w każdym kęsie?

### Sięgnij do mądrości przodków

Autor tej książki, w przeciwieństwie do większości współczesnych dietetyków, zamiast koncentrować się na nieustannie zmieniających się trendach żywieniowych, sięga do skarbnicy wiedzy kultur Wschodu. Dzięki holistycznemu podejściu do odżywiania odkrywa sekrety energii zaklętej w pozornie przeciętnych produktach spożywczych. Dzięki niemu Ty również zrozumiesz, że zdrowy apetyt stanowi klucz do zdrowia. Docenisz również rolę porządku, zarówno w odżywianiu, jak i w całym swoim życiu. Ruediger Dahlke udowadnia, że trwałość światła w pożywieniu jest równoważna świeżości w życiu. Tezę tę podpira odkryciem promieniowania biofotonicznego i tajemnicami świeżości zaczerpniętymi z długowiecznych kultur.

### Cud długowieczności i vitalności

Czas, żebyś świadomie zmodyfikował swój rytm życia i wykorzystał tajniki ciepła zaczerpnięte wprost z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. We wprowadzaniu zmian pomocny okaże się test do określenia własnej sytuacji termicznej, jak również klasyfikacja żywności według ich jakości termicznej. Nauczysz się samodzielnie sterować trawieniem tłuszczu, co znacząco wpłynie na korzyści płynące z ketogenicznego pożywienia. Dostrzeżesz także szanse wynikające z postu oraz obiektywnie przeanalizujesz możliwości zapewniane przez wiele diet, w tym tę zapobiegającą powstawaniu nowotworów i cofającą ich skutki. Poznasz tajemnicę genu starości, sposoby na walkę ze stanami zapalnymi i wiarygodne dowody odnośnie realnego wpływu pszenicy na ludzki organizm. Zaczнеш również rozpoznawać uzdrawiające substancje występujące w poszczególnych roślinach. A to wszystko otrzymasz w ramach jedynego w swoim rodzaju podręcznika stanowiącego integrację wschodniego i zachodniego rozumienia odżywiania.

### Superpożywienie dla Ciebie!

Dużo miejsca w książce poświęcono popularnej w ostatnim czasie superżywności. Autor przeanalizował warzywa, zioła, owoce, orzechy i przyprawy. Proponuje Ci znakomite zboża bez glutenu, kielki i pędy. Dowiesz się, co mają do zaoferowania konopie, kurkuma, imbir i camu camu. Poznasz siłę witaminy C, lecznicze zastosowanie nasion chia oraz najlepsze źródło kwasów tłuszczowych omega-3. A to jeszcze nie koniec. Są tu także takie perełki, jak cudowne drzewo, czyli moringa, wyszczuplający tłuszcz czyli olej kokosowy oraz chlorofil będący źródłem życia. Całość uzupełniają nietypowe terapie soją czy rehabilitacja czekoladą.

**Wszystko, co powinienes wiedzieć o zdrowej żywności!**



 [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.

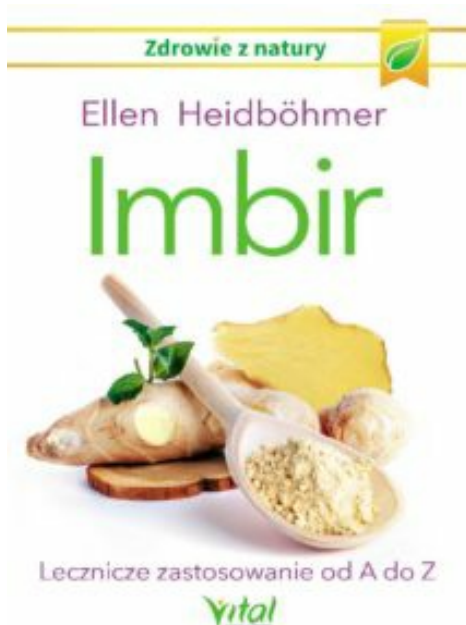
### Działanie potwierdzone naukowo

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**



## 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



 [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**





## 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 vitalnych. 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.

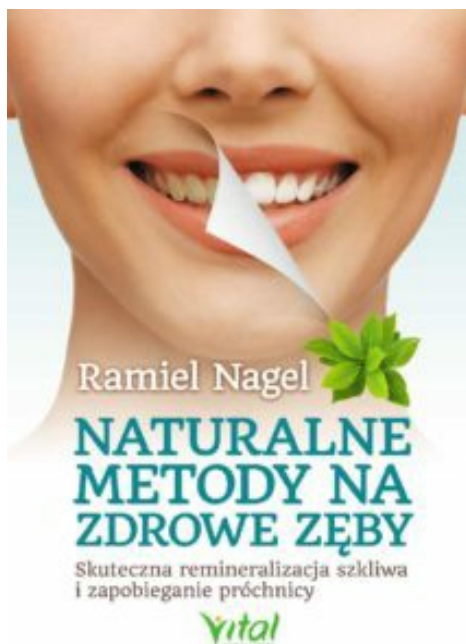
### Jiaogulan niweluje stres

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.



## Naturalne metody na zdrowe zęby

Ramiel Nagel

**Tytuł oryginału:** Cure Tooth Decay: Heal and Prevent Cavities with Nutrition

Dieta › minerały  
Dieta › witaminy  
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › preparaty prozdrowotne  
Dieta › zdrowe odżywianie  
Zdrowie › uroda

SuperRabaty zdrowe zęby

**ISBN:** 978-83-64278-75-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Dieta, która naprawdę leczy próchnicę

W książce znajdziesz zasady diety wraz z przykładowymi przepisami, które wspierają remineralizację zębów i naprawę ubytków. Dodatkowo codziennie stosuj olej z wątroby dorsza – ma on kluczowe znaczenie dla zwalczania ubytków. Poznasz również częste pomyłki popełniane przez ludzi, którym wydaje się, że jedzą zdrowo. Znajdziesz też wyjątkowy program wegetariański opracowany z myślą o wegetarianach cierpiących na problemy z zębami.

### Zdrowe dziąsła to zdrowe zęby

Zdrowe zęby to również zdrowy organizm i większa odporność na choroby. Choroby dziąseł są istotnym czynnikiem ryzyka przy problemach serca i udarach. Do objawów infekcji zaliczamy: cofanie się dziąseł, opuchliznę, krwawienie, luźne zęby, pogłębienie się szczeliny dziąsłowej, obumieranie tkanki dziąsłowej i wypadanie zębów. Poszczególne odmiany i etapy choroby zębów mają wiele nazw: choroby przyzębia, periodontopatia, zapalenie dziąseł. Na choroby dziąseł cierpi około 75% społeczeństwa. Podobnie jak to się dzieje w przypadku chorób zębów, również problemy z dziąsłami przybierają na sile wraz z wiekiem. Winy jednak nie ponosi proces starzenia, a współczesny styl życia prowadzący do rozwoju próchnicy i rozkładu tkanki.

### Kłamstwo fluorkowe

Fluorek to enzym i inhibitor hormonalny, oddziałujący na układ nerwowy i procesy trawienne. To główny winowajca osteoporozy i „cętkowanego” szkliwa, czyli pojawiania się na zębie białych, jasnoszarych lub brązowych plam. Nie stanowi też silnej osłony antybakteryjnej i nie chroni nas przed próchnicą – jak możesz usłyszeć w wielu reklamach past do zębów i płynów. Są jednak metody na zdrowe zęby, a poznasz je czytając tę książkę.

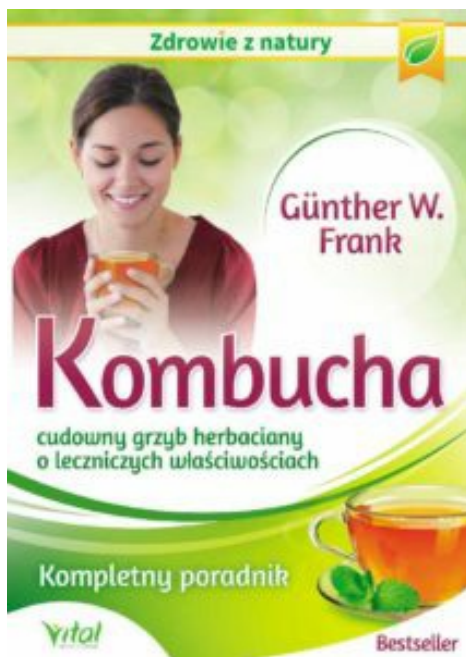
### Wzbogać swoją dietę i zapomnij o próchnicy

Z książki dowiesz się, jak zniwelować próchnicę i odwrócić jej skutki. Wzbogacisz swoją dietę o dobre tłuszcze nasycone, a rozpocznie się proces ponownej mineralizacji i odbudowy struktury szkliwa. Poszerzając swoją wiedzę o zdrowiu zębów i dziąseł dołączysz do nieustannie zwiększającego się grona ludzi, którzy sami dbają o remineralizację, potrafią zwalczyć próchnicę i przeciwdziałają powstawaniu ubytków. Ta zmiana ku lepszemu zdrowiu jamy ustnej, dokona się wraz z kolejnym posiłkiem.

### Ta książka pomoże Ci:

uniknąć leczenia kanałowego,  
powstrzymać powstawanie ubytków – niekiedy w mgnieniu oka,  
zregenerować zębinę i dziąsła,  
odnowić szkliwo,  
wyleczyć infekcje zębów,  
odwiedzać stomatologa wyłącznie, gdy zajdzie taka konieczność,  
oszczędzić swojemu portfelowi wielotysięcznych wydatków na zbędne zabiegi,  
poprawić swój stan zdrowia i doenergetyzować organizm.

### Zwalcz próchnicę bez dentysty



# Kombucha – cudowny grzyb herbaciany o leczniczych właściwościach

Günther W. Frank

**Tytuł oryginału:** Kombucha - Das Teepilz-Getränk. Praxisgerechte Anleitung für die Zubereitung und Anwendung

Dieta › superżywność  
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy  
Terapie › medycyna naturalna

herbaty ziołowe naturalne probiotyki odporność seria - zdrowie z natury

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-63-1; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

## Kombucha – starożytny napój doskonały na współczesne dolegliwości

Kombucha, inaczej zwana grzybkiem herbacianym, to pradawny ludowy środek leczniczy, który był używany w Chinach już 2000 lat temu. Dziś przeżywa swój renesans, a jego właściwości prozdrowotne doceniane są na całym świecie. Po herbatę z kombuchą sięgają również gwiazdy Hollywood. Teraz i Ty możesz sam przygotować ten cudowny napój, cieszyć się jego smakiem, a także rewelacyjnym wpływem na Twoje zdrowie i samopoczucie.

## Poznaj cudowne właściwości lecznicze kombuchy

Kombucha, w Polsce nazywana kombuczą, to bezpieczny, bardzo orzeźwiający, a przede wszystkim prozdrowotny eliksir. Przepis na napój z kombuchą jest niesamowicie prosty. Otrzymuje się go przez przefermentowanie herbaty (najczęściej czarnej lub zielonej) z cukrem za pomocą „grzyba” kombuchy w symbiozie kolonii bakterii i drożdży. Zastanawiasz się, jak smakuje herbata z kombuchą? Napój jest słodko-kwaśny, lekko musujący, w smaku przypomina sok jabłkowy. Zawiera ogromną ilość witamin z grupy B oraz witaminę C i wiele innych cennych składników, a także kwas mlekowy, octowy, szczawiowy, glukoranowy, masłowy, nukleinowy, aminokwasy i enzymy. Po jego wypiciu poczujesz się wzmocniony i pełen energii. Herbata z kombuchą przede wszystkim jest środkiem zapobiegającym wielu chorobom. Skutecznie pomaga w leczeniu raka, działa wspomagająco przy zaburzeniach łożnienia, w przypadkach utraty ostrości wzroku, także w chorobach stawów, nerek, wątroby i włosów. To nie koniec dobroczynnych właściwości kombuchy! Napój usuwa z organizmu toksyny, reguluje ciśnienie krwi, stabilizuje poziom cholesterolu, a także ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej.

## Praktyczne wykorzystanie tej leczniczej rośliny

Czy przygotowanie kombuchy zawsze się udaje? Kiedy napój kombuchowy jest gotowy? Ile kalorii ma taka herbata? Czy w napoju z kombuchą jest alkohol? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań o kombuchę dostarczy Ci Autor tej książki w jasny i przystępny sposób. Wyjaśnia nie tylko to, czym jest kombucha i jakie ma działanie, ale także jak przygotować z niej zdrowotny eliksir długowieczności. Podpowiada również jak hodować grzyb herbaciany i zadbać o jego świeżość. Ta publikacja uznawana jest za „biblię kombuchy”. Warto poznać właściwości tego niezwykłego grzybka.

## Kombucha – nowe źródło wiecznej młodości



## 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;

 pobierz fragment książki

### 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

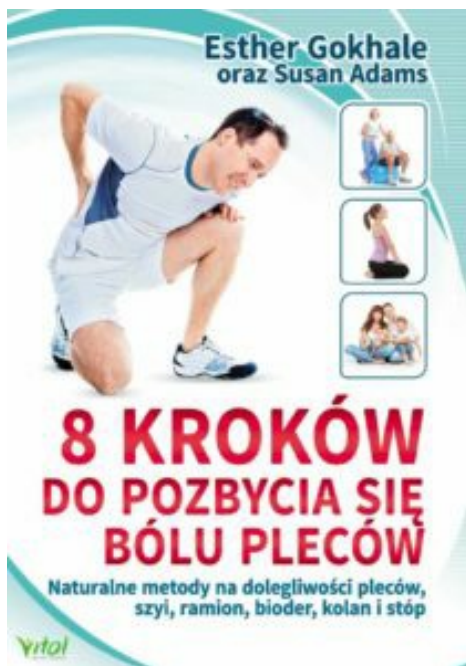
Dzięki tej książce poznasz:

- 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](#)

## 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 odpężają 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 zawiodyły ją do odległego Burkina Faso, portugalskich wiosek czy rybackich osad w Brazylii. Poznała starożytną sztukę dbania o ciało, która zachowała się w sposobie poruszania się tkaczek, młynarzy i rolników z rdzennej społeczności. Stosują oni prawidłową postawę ciała, która zapobiega powstawaniu bólu i wspomaga zdrowie. Dzięki wiedzy, jaką zdobyła w każdym z tych miejsc, odmieniła już życie tysięcy ludzi. Swoje obserwacje zebrała w kompletny przewodnik, w którym prezentuje 8 lekcji dla cierpiących na przewlekłe bóle. Z ich pomocą od nowa nauczysz swoje ciało wrodzonej postawy.

### Uwolnij się od bólu pleców





 pobierz fragment książki

## Zegar ciała

Lothar Ursinus

**Tytuł oryginału:** Die Organuhr - leicht erklärt: Grundzüge und Möglichkeiten

 Zdrowie › choroby  
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

 meridiany

**ISBN:** 978-83-64278-20-4; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** II;

### Czym jest biologiczny zegar ciała?

Określenie „zegar ciała” wywodzi się tradycyjnej medycyny chińskiej. To oznacza, że ludzkie ciało podlega dziennemu przebiegowi energii Qi w określonych systemach organów – meridianach. W ciągu doby każdy organ ma fazy najsilniejszej aktywności i odpoczynku. Wykorzystanie tej wiedzy pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Jeśli odczuwasz jakieś dolegliwości, które występują w określonych godzinach, mogą one wskazywać na zaburzenia w konkretnym organie. Dlatego ważne jest, aby nie zagłuszać objawów, na przykład tabletkami przeciwbólowymi, ale skupić się na ich rozpoznaniu. Dzięki temu znajdziesz przyczynę bólu i nie dopuścisz do rozwoju poważniejszej choroby.

### Zaskakujące powiązania

Nasze ciało informuje nas o dolegliwościach dopiero, gdy natura wykorzysta wszystkie zapasy energii. Na przykład ból mięśni karku wskazuje na nieprawidłową pracę wątroby. To zaburzenie spowodowane jest przez stres i zwiększenie negatywnych emocji, co w konsekwencji przekłada się na ból mięśni w okolicach karku. W takiej sytuacji, jeżeli wesprzesz wątrobę odpowiednią dietą lub herbatą ziołową, Twoje plecy odczują ulgę.

### Poznaj nowy program uzdrawiania

Autor Lothar Ursinus jest naturopatą i prowadzi Centrum Medycyny Naturalnej w Hamburgu. Stworzył program uzdrawiania, dzięki któremu możliwa jest analiza symptomów choroby z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej, naturalnej i duchowej. Dzięki jego wskazówkom lepiej poznasz swój organizm, jego rytm, funkcje i sygnały, które wysyła. Tę wiedzę możesz wykorzystać do poprawy zdrowia i zwiększenia swojej wydajności.

**Żyj zgodnie z rytmem ciała**





## Czystek

dr Günter Harnisch

**Tytuł oryginału:** Cystus: Gesundheit und Schönheit aus der griechischen Wildpflanze

Dieta › superżywność  
Terapie › zioła

Dieta › preparaty prozdrowotne  
Zdrowie › długowieczność

herbaty ziołowe   odporność   suplementy diety

ISBN: 978-83-64278-11-2; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Czystek – przemijająca moda czy cudowny lek?

Współczesna nauka coraz częściej powraca do tradycji. Jak udowadniają wyniki najnowszych badań, brak niektórych schorzeń w dawnych czasach nie wynikał z braku możliwości zachorowania na nie, ale z obecności leków, i środków terapeutycznych przewyższających osiągnięcia współczesnej farmakologii. Jak to możliwe, że coś, co potrafiliśmy wyleczyć przed kilkoma czy kilkudziesięcioma stuleciami teraz stanowi dla nas problem? Powodem jest odwrócenie się od darów natury, takich jak czystek. Teraz jednak roślina ta jest coraz popularniejsza, a jej właściwości doceniają nie tylko pacjenci, ale również lekarze.

### Najzdrowsza herbata świata – czystek

Już w czasach starożytnych ta grecka roślina była pozyskiwana jako osławiona żywica ladanum. Wtedy była zarezerwowana dla elity, a dzisiaj każdy może po nią sięgnąć. Jest to tym łatwiejsze, że czystek można wykorzystać na wiele sposobów, ale najprostszą i najskuteczniejszą formą jest zaparzenie herbaty z jego suszu. Kupisz go nie tylko w sklepach zielarskich, ale również w aptekach, co tylko potwierdza renomę, jaką czystek zaczął cieszyć się wśród zwolenników medycyny akademickiej.

### Na co pomaga czystek?

Lecznicza siła czystka jest przydatna w przypadku grypy, przeziębienia i ostrego zapalenia migdałków. Można go z powodzeniem stosować przy różnego rodzaju stanach zapalnych. Blokuje także rozwój wszystkich infekcji wirusowych i bakteryjnych. Odrzuwa cały organizm i opóźnia procesy starzenia. Stanowi również skuteczny oręż przeciwko boreliozie czy nowotworom. Dzięki brakowi jakichkolwiek działań ubocznych mogą go przyjmować zarówno dzieci, jak i kobiety w ciąży oraz karmiące matki. Jest niezastąpiony w eliminowaniu różnego rodzaju niedoskonałości cery – od trądziku po atopowe zapalenie skóry. Dzięki bogactwu polifenoli jest prawdziwym źródłem młodości. Pomaga również na choroby żołądka i jelit, kandydozę oraz inne infekcje grzybicze. W tej książce znajdziesz pełne spektrum terapeutycznych właściwości czystka.

### Czystek – zioło, które musisz znać!



## Zdrowe kości

lek. med. Jonathan V. Wright mgr Lara Pizzorno

**Tytuł oryginału:** Your Bones: How You Can Prevent Osteoporosis and Have Strong Bones for Life—Naturally

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



mięśnie stawy i kości

starzenie

✗ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-64278-08-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 408; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Komu grozi osteoporoza?

Co czwarta kobieta po pięćdziesiątym roku życia ma objawy osteoporozy. Choroba ta dotyka również mężczyzn. Jest przyczyną uporczywego bólu i wielu trudnych złamań, do których zalicza się niebezpieczne złamanie kości biodrowej.

### Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia

Autorka, dyplomowana masażystka, sama usłyszała diagnozę – osteoporoza. Teraz cieszy się wspaniałym zdrowiem i dzieli się z Tobą swoim doświadczeniem. Książka ta jest wynikiem jej wieloletnich badań nad przyczynami powstawania oraz sposobami leczenia tej choroby. Wyjaśnia czym jest osteoporoza i podpowiada jak samemu sprawdzić czy jest się w grupie podwyższonego ryzyka. Analizuje metody leczenia jakie proponuje medycyna konwencjonalna. Opierając się na najnowszych badaniach naukowych, szczegółowo opisuje działanie leków oraz ich skutki uboczne, o których możesz jeszcze nie wiedzieć.

### Jakie są przyczyny tej choroby?

Podstawową przyczyną powstawania osteoporozy jest niedobór witamin, minerałów i niewłaściwa dieta. Na utratę masy kostnej duży wpływ mają również hormony. Lektura ta udzieli Ci odpowiedzi na pytanie czego naprawdę potrzebują Twoje kości, aby były mocne. Nie ma jednej recepty dla wszystkich, dlatego program jest ułożony tak, aby każdy indywidualnie mógł skomponować odpowiednią dietę dla siebie. Poznasz zasady bioidentycznej hormonalnej terapii zastępczej odbudowującej kości oraz szczegółowy program ćwiczeń, który będzie miał wpływ na ich wzmocnienie.

**Wygraj z osteoporozą!**



 [pobierz fragment książki](#)

## Uzdrowiająca moc octu

Cal Orey

**Tytuł oryginału:** The Healing Powers of Vinegar: A Complete Guide to Nature's Most Remarkable Remedy

 Zdrowie › uroda  
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

 **✗ nakład wyczerpany**

**ISBN:** 978-83-64278-00-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

### Skarb znany od niepamiętnych czasów

Wszelkie zastosowania octu są znane i cenione od wieków. Dawniej wierzono, a obecnie potwierdzono badaniami naukowymi, że zarówno ocet jabłkowy jak i czerwony ocet winny są w stanie pokonać choroby i wydłużyć Twoje życie. Ocet winny likwiduje niebezpieczne bakterie obecne w pożywieniu, wspomaga procesy trawienne, chroni przed infekcjami ale też wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego i zwalcza wirusy.

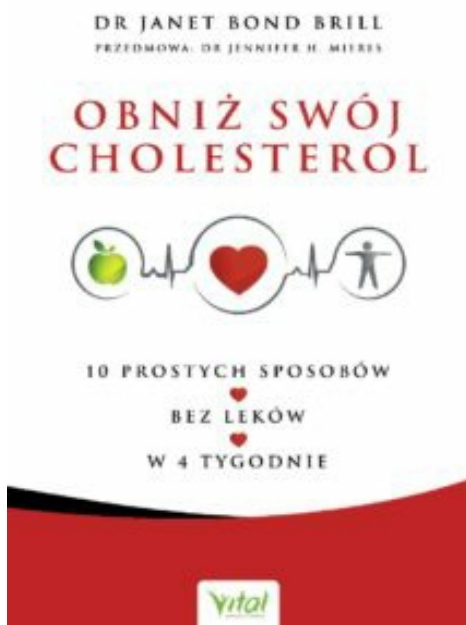
### Niezwykłe właściwości octu

Największą zaletą czerwonego octu winnego są zawarte w nim flawonoidy, które pomagają zapobiegać wysokiemu ciśnieniu krwi, udarom i zawałom serca. W połączeniu z przeciwutleniaczami zawartymi w warzywach ocet może leczyć nowotwory. Ponadto jeśli dodasz go do zdrowej żywności, Twoje szanse na długowieczność znacznie wzrosną. Ocet winny znalazł się na liście „żywności funkcjonalnej” czyli jest uznany jako produkt odżywczy i zapobiegający chorobom.

### Wyeliminuj choroby i odzyskaj piękną cerę

Autorka prezentuje wiele współcześnie uznanych właściwości octu zwanego eliksirem życia. Zastosuj 7-dniową dietę oczyszczającą organizm, dzięki której pozbędziesz się toksyn i poczujesz się lepiej. Przygotuj dania według przepisów autorki, a z łatwością pozbędziesz się największych zagrożeń współczesnego świata, jakimi są choroby serca i nowotwór. Można go również używać jako kosmetyk, który zadba o ochronę i piękny wygląd Twojej skóry. Czasu nie da się oszukać ale można go przeciągnąć na swoją stronę, aby zawsze cieszyć się dobrym samopoczuciem i wyglądać młodo.

**Ocet winny – eliksir zdrowia, piękna i długowieczności**



 pobierz fragment książki

## Obniż swój cholesterol – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie

dr Janet Bond Brill

**Tytuł oryginalny:** Cholesterol Down: Ten Simple Steps to Lower Your Cholesterol in Four Weeks--Without Prescription Drugs

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 cholesterol  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-592-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 356; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

### Problem większości Polaków

Zewsząd atakują nas informacje dotyczące cholesterolu i chorób układu krążenia. Kampanie społeczne, reportaże i statystyki nie pozostawiają złudzeń – jest to poważny problem, który większość Polaków bagatelizuje. Często dopiero w wyniku poważnej choroby zaczynamy myśleć o stanie naszego układu krążenia. Wtedy jest już często za późno na naprawienie powstałych szkód. Teraz możesz jednak zarówno zapobiegać chorobom układu krążenia, jak i je skutecznie leczyć. Wszystko dzięki przełomowej publikacji.

### Wszystko, co powinieneś wiedzieć o cholesterolu

Jej Autorka jest nie tylko bestsellerową pisarką, ale i jednym z najbardziej rozpoznawalnych na świecie ekspertów z dziedziny zapobiegania chorobom serca. W jej pierwszej na polskim rynku publikacji znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat cholesterolu i LDL oraz dowiesz się, jak utrzymać właściwą ilość tych substancji w swoim ciele. Wszystko dzięki dziesięciu prostym lecz w stu procentach skutecznym zmianom w jadłospisie i stylu życia. Dzięki nim w zaledwie cztery tygodnie doprowadzisz swoje ciało do właściwego stanu i jednocześnie zminimalizujesz ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Nauczysz się także przeprowadzać kompleksową diagnozę stanu zdrowia w domowym zaciszu.

### Obniż cholesterol w prosty i skuteczny sposób

Sprawdź, jak dużo zyskasz sięgając po produkty pełnoziarniste oraz jak wiele korzyści przyniesie Ci krótki spacer. Te oraz kilka innych niewielkich działań sprawia, że unikniesz chorób będących najczęstszą przyczyną zgonów w Europie.

**Obniżanie cholesterolu nigdy nie było równie łatwe!**