



KATALOG

TEMATYKA

Zdrowie - część 2 z 2

www.wydawnictwovital.pl

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

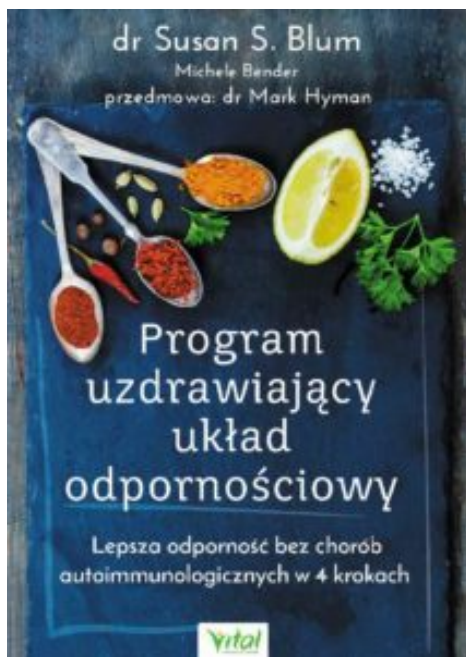
Spis treści

Program uzdrawiający układ odpornościowy	5
Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców	6
Odżywianie mitochondrialne	7
Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie	8
Dziewczyny o seksie	9
Gorzka prawda o słodzikach	10
Pozbądź się chorób skóry	11
Chuda czy zdrowa?	12
Superodżywianie	13
S.O.S Schudnij Omijając Sport	14
Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych	15
Niewyjaśnione dolegliwości?	16
Możesz wyleczyć choroby tarczycy	17
Cała prawda o raku	18
Ajurwedyjski detoks	20
Kod otyłości	21
Lecnicze rośliny dziko rosnące	22
Kupa szczęścia	23
Tradycyjna Medycyna Chińska	24
Zdrowe tłuszcze, dobre białka	25
OPC – ekstrakt z pestek winogron	26
Medyczne śledztwa	27
Mózg zmienia się sam	28
Cała prawda o tłuszczach	29
Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą	30
Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą	31
Samodzielne usuwanie lęku, stresu i depresji	32
Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej	33
Żywność fermentowana i probiotyczna	34
Mięso pełne kłamstw	35
CDL/CDS silne wsparcie w procesie zdrowienia	36
Lemoniadowe oczyszczanie	37
Przepisy diety ketogenicznej	38
Uzdrawianie żywnością	39
Wyłącz geny nowotworowe	40
Kod idealnej wagi	41
Glód tlenowy – przyczyna wielu chorób	42
Refleksologia w praktyce	43
Oczyszczanie dla każdego	44
Samodzielne usuwanie bólu	45
Noni	46
Czego nie powie Ci lekarz o chorobach nowotworowych	47
Kalorie pełne kłamstw	48
Aktywny zeolit – klinoptylolit	49
Oczyszczanie organizmu w praktyce	50
Gluten free	51

Cztery filary samouzdrawiania	52
Zastąp cukier	53
Przewodnik tapingu dla każdego	54
Złoto koloidalne	55
Wylecz alergię	56
Olej magnezowy	57
Sole Schüsslera	58
Masaż tantryczny	59
Wiek to nie wyrok	60
Mięso nas zabija	61
Jedz prawdziwe jedzenie	62
Yin Joga	63
Przywracanie młodości	64
Reishi – król grzybów leczniczych	65
Zdrowe oczy	66
Żywność probiotyczna	67
Imbir	68
Dieta na płaski brzuch	69
Ulecz siebie	70
Konopie – cud natury	71
Zielone kosmetyki	72
Jak naprawić uszkodzony mózg	73
Pasożyty – prawdziwa przyczyna chorób	74
Kompleksowe odkwaszanie organizmu	75
Sexy soki	76
Uzdrawiająca moc lasu	77
Dieta hCG	78
Kuchnia Raw Food	79
Goji jagody życia	80
Koniec stresu i nadwagi	81
Zielone koktajle	82
Oczyszczanie nerek	83
Piękna na zawsze	85
Lecznicze głodówki dla każdego	86
Program przywracania równowagi jelitowej	87
Odkwaszanie	89
Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne	90
Sekrety wiecznie młodych kobiet	91
Zdrowe jelita, zdrowe życie	92
Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu	93
Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię	94
Życie bez stresu	95
Kryzys ozdrowieńczy	96
Soda – lecznicze właściwości	97
Co mówi Twoja krew	98
Z daleka od mleka	99
Medycyna mitochondrialna	100
Jiaogulan – chińskie zioło nieśmiertelności	102

Turbozdrowie w 14 dni	103
DMSO naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy	104
Dieta według Pięciu Przemian	105
Joga – jak zmienić postrzeganie swojego ciała i życia	106
Naturalne metody na zdrowe zęby	107
Żywność funkcjonalna	108
Uzdrowiająca moc herbaty	109
Jedzenie czy trucizna? Nieświadomość zabija	110
Nasiona chia	111
Sposób na chroniczne zmęczenie	112
Dieta ketogeniczna	113
Akupresura – najskuteczniejsze punkty	114
Nowa kuchnia wegetariańska	115
Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik	116
Naturalny detoks	117
MMS – mineralne panaceum	118
Przewodnik odkwaszania organizmu	119
Kombucha – cudowny grzyb herbaciany o leczniczych właściwościach	120
Masaż – uzdrawiający dotyk	121
Kokosowe przepisy na zdrowie	122
Woda kokosowa	123
Pięć Przemian na polskim stole	125
Żywność pełna kłamstw	126
Efekt placebo	127
Odmładzanie twarzy	128
Sok z młodego jęczmienia	129
Naturalna Pani Domu	130
Grupa krwi a odżywianie	131
Wylecz artretyzm	132
Kokos – naturalny antybiotyk	133
3 proste kroki do zdrowia i długowieczności	134
Żywność dla mózgu	135
Szczepienia pełne kłamstw	136
Hatha joga	137
Odmładzające zioła	138
Chińskie ćwiczenia uzdrawiające	139
Czarna księga karmy dla zwierząt	140
Akupunktura	141
Wylecz cukrzycę	142
8 kroków do pozbycia się bólu pleców	143
Schudnij z przyjemnością	144
Magnez dla zdrowia	145
Chemia w pożywieniu	146
Vademecum naturalnego zdrowia	147
Jadalne rośliny dziko rosnące	148
Księga zdrowia mózgu	149
Cukrowa mafia	150
Dieta 8-godzinna	151

Zegar ciała	152
Zdrowie w 7 dni	153
Grzyby Candida – przyczyna większości chorób	154
Dieta 5:2	155
Czystek	156
Zdrowe kości	157
Obniż swoje ciśnienie – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie	158
Sól	159
Cud oleju palmowego	160
Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu	161
Mumio – naturalne lekarstwo z gór	162
Ekologia ciała	163
Nie jedz tego!	164
Uzdrowiająca moc octu	165
Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów	166
Obniż swój cholesterol – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie	167
Płukanie ust olejem	168
Niebezpieczne zboża	169
Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego	170
Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne	171
Cud oleju lnianego	172
Witamina B17 lekarstwo na raka	173
Zielony eliksir życia	174
Cud mąki kokosowej Zdrowa alternatywa dla pszenicy	175
Superodporność	176
Chroń i lecz swoje serce	177
Dieta sokowa	178
Terapia czaszkowo-krzyżowa	179
Cud oleju kokosowego	180
Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian	181



 [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!



Tradycyjna Medycyna Chińska – poradnik dla rodziców

Robin Ray Green

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › akupunktura
Zdrowie › dziecko

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › medytacja

meridiany

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

[pobierz fragment książki](#)

Dlaczego coraz więcej dzieci choruje?

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

Wpływ Pięciu Żywiołów na Twoje Dziecko

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

Zdiagnozuj zaburzenia i problemy zdrowotne swojego dziecka

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

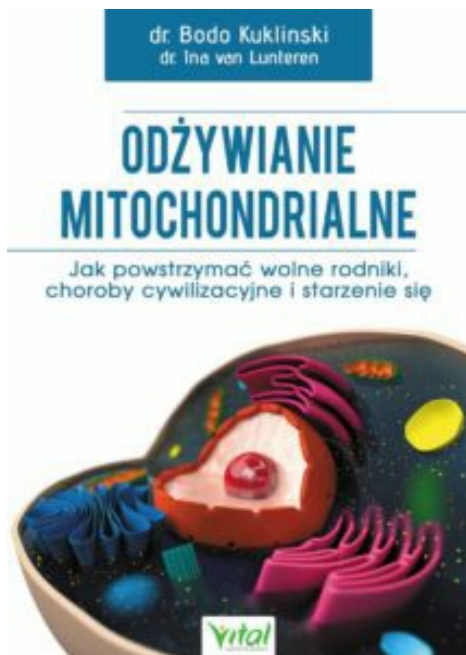
Równoważenie Pięciu Żywiołów

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

Akupunktura, masaż, medytacja

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

Medycyna Wschodu gwarancją zdrowia Twojego dziecka



[pobierz fragment książki](#)

Odżywianie mitochondrialne

dr Bodo Kuklinski Ina van Lunteren

Tytuł oryginału: Gesünder mit Mikronährstoffen: Schützen Sie Ihre Zellen vor „Freien Radikalen“

Zdrowie › choroby

Zdrowie › długowieczność



ebooki

mitochondria

starzenie

ISBN: 978-83-8168-442-2; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 400; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

Środowisko nas zabija

W ten sam sposób, w jaki szkodliwe substancje nieodwracalnie niszczą istnienie wielu gatunków, atakują one również podstawowe procesy w ludzkim organizmie. W przeciwieństwie do czasów, w których żyli nasi ojcowie i dziadkowie, obecnie uwidoczniły się zaburzenia, które zagrażają ludzkości. Co trzeci noworodek cierpi obecnie na alergię. Prawie 20% par ma problemy z zajściem w ciążę. Ilość plemników u mężczyzn w ciągu ostatnich 50 lat zmniejszyła się o ponad połowę. Zwiększa się ilość zachorowań na nowotwory błony śluzowej oraz węzłów chłonnych. W ciągu ostatnich 20 lat przyspieszony został również proces starzenia się. Dzięki nowoczesnym sprzętom medycznym człowiek wprawdzie umiera później, ale starzeje się wcześniej. Coraz wcześniej rozwijają się również choroby powiązane z wiekiem. Co trzecia osoba nie dożywa emerytury, a kolejna jedna trzecia jest w wieku emerytalnym tak schorowana, że nie może się cieszyć zasłużonym odpoczynkiem. Obojętnie, czy chodzi o choroby skóry, błon śluzowych, alergię, przewlekłe stany zapalne czy nowotwory – zawsze mówimy tu o chorobach, które swoje źródło mają w tym, że przełamana została pierwsza bariera naszego układu odpornościowego. Lekarze coraz częściej nie potrafią dokładnie sklasyfikować oraz opisać chorób, z jakimi się stykają. Zamiast tego mówi się o „syndromach”, czyli zbiorze związanych ze sobą i występujących jednocześnie objawów. Pacjenci cierpiący na „choroby środowiskowe” nie wpisują się w żaden wzorzec diagnozy i są odsyłani od jednego specjalisty do drugiego. W końcu bywają uznani za hipochondryków, ponieważ według tradycyjnej diagnostyki są fizycznie zdrowi. Czas przełamać ten zdrowotny impas!

Poznaj przyczynę plagi XXI wieku

Za zdecydowaną większość powyższych problemów zdrowotnych odpowiedzialne są „wolne rodniki”. Ich niszczycielski mechanizm uruchamia się już na samym początku procesu przemiany materii i powodując daleko idące skutki. Sytuację pogarszają przestarzałe programy i struktury szkoleń, skostniałe myślenie, nie honorowanie skutecznej profilaktyki oraz terapii alternatywnych, a przede wszystkim gospodarcze powiązania między przemysłem farmaceutycznym i „opieką zdrowotną”. Na szczęście odkrycia naukowe przedstawione w tej książce otwierają drogę dla nowych terapii, a także dają każdemu z nas możliwość aktywnego zabezpieczenia się przed zagrożeniami środowiskowymi.

Czego lekarze nie (po)wiedzą o mitochondriach

Możesz swobodnie korzystać z antyoksydantów, mikroelementów i innych mikroskładników odżywczych, w tym witamin, minerałów, tłuszczów czy związków takich jak glutation, cysteina czy tauryna. Ich skuteczność potwierdza fakt, że choroby nie są wywoływane przez brak leków, ale przez chorobowe procesy biochemiczne zachodzące w organizmie, które można rozpoznać i skorygować. Tymczasem większość lekarzy nie jest świadoma, że leki jedynie łagodzą objawy, a zdecydowana większość z nich jako substancje obce powodują skutki uboczne, które mogą wywoływać i nasilać nowe choroby i objawy oraz zagrażać naszej vitalności. Brakuje podstawowej wiedzy na temat leczonych przez nich chorób. Czy to migrena, fibromialgia, syndrom jelita drażliwego, zespół metaboliczny, cukrzyca, choroby neurodegeneracyjne czy reumatyczne choroby układu ruchu, wszystkie są wyrazem zaburzeń funkcjonowania mitochondriów. Aby do tego jednak dojść, należy spojrzeć na człowieka jako całość, a nie jako oddzielone od siebie narządy i układy. I teraz to właśnie zrobisz.

Holistyczne podejście do zdrowia

Autorzy w przystępny sposób wyjaśniają Ci, jak możesz zapewnić swoim mitochondriom optymalną ilość tlenu oraz jak dobrać substancje potrzebne Twojemu organizmowi (jak również przestrzegają przed tymi, których powinieneś unikać). Nauczysz się eliminować czynniki takie jak jedzenie gorszej jakości, ekstremalny styl życia, niewłaściwa woda, używki, truczyny środowiskowe, aldehydy, metale ciężkie, elektrosmog i wiele innych. Zadbasz o swoje jelita i zredukujesz stres oksydacyjny. Wszystko to pozwoli Ci wyeliminować choroby takie jak miażdżyca, dolegliwości reumatyczne i środowiskowe, nowotwory czy AIDS. Znacząco zahamujesz również proces starzenia się.

Skorzystaj z gwarancji długiego zdrowia



 pobierz fragment książki

Stwardnienie rozsiane – bezpieczne i skuteczne terapie

Christine Wagener

Tytuł oryginału: Natürliche MS-Therapien: Sanfte und wirksame Behandlung von Multipler Sklerose

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



stwardnienie rozsiane

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-09-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

SM – wyrok czy szansa na nowe życie?

Każdego chorego na stwardnienie rozsiane charakteryzuje podobny sposób zachowania i postawy wobec życiowych zakrętów: strach, niepewność, sztywność, brak elastyczności. Kiedy słyszymy diagnozę, dowiadujemy się również, że choroba jest nieuleczalna. Takie stwierdzenie brzmi po prostu jak wyrok. Wielu z nas czuje, że z tej sytuacji nie ma wyjścia. Nie widzimy żadnej alternatywy więc uparcie trzymamy się dawnego życia. Postępujemy jak dotychczas, stopniowo tracąc chęć i zapał, a jednocześnie podupadając coraz bardziej na zdrowiu. Układ nerwowy oraz odpornościowy stają się słabsze i nie działają tak, jak powinny. Stwardnienie rozsiane zaczyna nami rządzić, a z biegiem lat choroba się pogłębia. Tymczasem każdy chory powinien zdawać sobie sprawę z faktu, że poprawa jest możliwa. To właśnie SM jest chorobą, w przypadku której ogromne znaczenie ma podejście do samego siebie, własnego ciała i życia. Dzięki zmianom na tych polach można osiągnąć poprawę zdrowia i samopoczucia, o czym przekonasz się z tej książki.

Ciekawe i aktywne życie!

Autorka od ponad dwudziestu lat ma zdiagnozowane stwardnienie rozsiane, jednak prowadzi aktywne i ciekawe życie. Początek choroby charakteryzował się znaczną niepełnosprawnością, jednak po zastosowaniu terapii naturalnych objawy znacząco osłabły. Obecnie jest dziennikarką, mieszka w Monachium oraz publikuje książki o tematyce holistycznego podejścia do zdrowia. W tej publikacji opisuje najskuteczniejsze naturalne sposoby leczenia stwardnienia rozsianego. Współcześnie istnieje bowiem wiele skutecznych metod, a co ważniejsze – wciąż pojawiają się nowe. Podaje wiele wskazówek wspierających odzyskanie zdrowia, które wypróbowała na sobie. Podkreśla także, że nie tylko terapia przyczynia się do powrotu do zdrowia, ale również zmiana stylu życia. Jeśli się na nią zdecydujemy, wypełnimy naszą przyszłość zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Co naprawdę pomaga?

Działanie wielu opisanych w książce terapii zostało udowodnione klinicznie. Mogą one długotrwale złagodzić przebieg choroby. Do najskuteczniejszych z nich należy terapia oddechowa, qigong i medytacja lecznicza. Pobudzają one naturalne, dotychczas uśpione procesy samouzdrawiania organizmu. Ważna jest również dieta i terapia witaminowa, ponieważ koniecznie trzeba dostarczać wszystkie substancje odżywcze, których potrzebuje układ nerwowy. Codzienne zażywanie dużych dawek suplementów diety, zwłaszcza witaminy C oraz E, wapnia, magnezu, seleniu oraz kwasów tłuszczowych omega-3, a także, w razie potrzeby, enzymów, wzmacnia organizm od środka. Niezbędna jest również odpowiednia dawka słońca oraz świeżego powietrza, jak również właściwa ilość snu i odpoczynku w pozycji leżącej.

Co można uzyskać dzięki naturalnym metodom leczenia SM?

Dzięki 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!



Dziewczyny o seksie

Peggy Orenstein

Tytuł oryginału: Girls & Sex: Navigating the Complicated New Landscape

Zdrowie › dziecko
Zdrowie › mężczyzna

Szczęście › miłość
Zdrowie › kobieta

ebooki SuperRabaty życie intymne

ISBN: 978-83-65846-15-0; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Boisz się chwili, gdy Twoja córka zacznie dojrzewać? Ta książka pomoże Ci rozwiązać problemy dojrzewających dzieci!

Widzisz, jak Twoja córka zaczyna dojrzewać? Jak z małej księżniczki zmienia się w młodą kobietę? Układasz w swojej głowie scenariusze pierwszych rozmów o seksie? Dojrzewanie dzieci to – niestety – trudny okres zarówno dla rodziców, jak i dla samych dzieci. Wielu rodziców ma problem z odnalezieniem się w nowej sytuacji. Bo dojrzewanie dzieci rodzi wiele pytań i jeszcze więcej niebezpieczeństw. Jak zatem zapewnić emocjonalne i fizyczne bezpieczeństwo młodej kobiecie? Gdy nie wiesz, jak rozmawiać o życiu intymnym z dziewczynkami, z pomocą przyjdzie Ci książka autorki bestselleru New York Timesa. Peggy Orenstein, znana amerykańska dziennikarka, radzi, jak rozmawiać z dziewczynkami o seksie i jak pomóc im rozwiązać problemy pojawiające się w trakcie dojrzewania.

Jak możesz uniknąć konfliktów z dorastającą córką?

Dojrzewanie dzieci to okres, kiedy na relacjach pomiędzy rodzicami a ich córkami cieniem kładzie się konflikt pokoleń. W tej sytuacji jeszcze trudniej jest im rozmawiać na tematy intymne. Bazując na wywiadach przeprowadzonych z ponad siedemdziesięcioma młodymi kobietami, a także z wieloma psychologami, seksuologami, naukowcami, wykładowcami akademickimi i ekspertami, Autorka przybliża najważniejsze kwestie dotyczące seksualności młodych dziewcząt. Przytacza oparte na badaniach naukowych fakty, dzięki którym łatwiej będzie zrozumieć dojrzewanie dzieci, poznać ich punkt widzenia na temat miłości i przyczyny podejmowanych decyzji.

Wydź poza schematy i poznaj najlepsze sposoby radzenia sobie z dojrzewaniem dzieci

Autorka, widząc złożoność problemu, stara się rozpatrywać kwestię seksualności dojrzewających dzieci na wielu płaszczyznach. Zatem analizuje, w jaki sposób pornografia wpływa nie tylko na dziecięcą psychikę, ale też na wybory młodych kobiet. Rozprawia się z seksualnymi mitami, które stały się znaczną częścią życia nastolatków. Wyjaśnia, co oznacza bycie „idealną dziwką” i dlaczego tak wiele dziewcząt kpi z dziewictwa. Zgłębia problem przelotnych znajomości oraz analizuje przyczyny przemocy na tle seksualnym. Autorka nie prezentuje uproszczonych „prawd”. Pobudza do myślenia i stawia na dialog między rodzicami a dojrzewającymi dziećmi. Dzięki temu czytelnik otrzymuje wyczerpujące, dogłębne informacje, pozwalające mu zrozumieć ten skomplikowany, delikatny świat miłości i właściwie się w nim poruszać. Co więcej, Autorka podaje konkretne sposoby komunikacji z dorastającym dzieckiem tak, by się przed nami otworzyło i pozwoliło sobie pomóc.

Przyszłość Waszych córek od tego zależy

Musisz pamiętać, że od tego, czy będziesz potrafił wyjść poza utarte schematy i swoje subiektywne osądy, zależeć będzie zdrowie emocjonalne i fizyczne bezpieczeństwo Twojej córki. Dzięki tej książce zrozumiesz, dlaczego racjonalne i przemyślane podejście do seksualności jest kluczem do poszanowania płci pięknej.

Seks przestał być tematem tabu.



 pobierz fragment książki

Gorzka prawda o słodzikach

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Stevia Deception: The Hidden Dangers of Low-Calorie Sweeteners

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

 cukier  SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-08-2; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Ukryty cukier czai się wszędzie!

Spożywamy około 68 kilogramów cukru rocznie czyli 44 łyżeczki cukru dziennie! Jesteś zaskoczony bo wydaje Ci się, że jesz tylko zdrowe produkty. Jeśli uświadomisz sobie, że w małym jogurcie jest go 6 łyżeczek, to z łatwością doliczysz się i pozostałych. Cukier jest dodawany do kawy i płatków zbożowych, a także znajduje się w nieoczywistych produktach spożywczych, jak kielbasa czy napoje. Niezmiernie łatwo jest się od niego uzależnić. Dlatego chętnie sięgamy po jego zamienniki. Są nimi naturalne i sztuczne słodziki, które możemy kupić w postaci tabletek, proszku czy płynu.

Słodziki – czy zdrowe i czy na pewno naturalne

Doktor Bruce Fife powszechnie jest kojarzony jako specjalista od kokosa i jego właściwości leczniczych oraz jako dietetyk. Jednak w tej niezwykle interesującej publikacji postanowił dogłębnie przeanalizować różnego rodzaju słodziki. Przedstawiona wiedza sprawi, że będziesz mógł świadomie podejmować decyzje odnośnie ich stosowania i poznasz konsekwencje własnych wyborów. Dowiesz się, czy faktycznie większość naturalnych słodzików takich jak miód, odwodniony sok z trzciny cukrowej czy syrop klonowy, powszechnie uważane za alternatywę dla cukru, są dobre dla Twojego organizmu.

Stewia – słodkie kłamstwo

W poszukiwaniu zamiennika dla cukru odkryto roślinę, która jest 200 razy od niego słodsza. Jest nią Stevia Rebaudiana pochodząca z Ameryki Południowej, która nie zawiera żadnych kalorii i dzięki temu stała się bardzo atrakcyjna dla szerokiego grona konsumentów. Dzięki promowaniu jej jako naturalnego substytutu cukru, bez jakichkolwiek szkodliwych efektów ubocznych, mamy obecnie setki produktów słodzonych ekstraktem ze stewii. Autor w tej wnikliwej publikacji przedstawia nam wyniki najnowszych badań naukowych, które pokazują prawdziwe działanie tej rośliny na nasze organizmy oraz obala wszystkie mity. Udowadnia, że za tą pozornie idealną słodycz konsumenci mogą drogo zapłacić własnym zdrowiem.

Zero kalorii – zero problemów?

Popularnym substytutem cukru stały się niskokaloryczne substancje słodzące. Bezkaloryczne słodziki kuszą cukrzyków oraz wszystkich dbających o wagę pozorną wolnością jedzenia. Niestety, badania naukowe wykazały, że osoby pijące napoje dietetyczne zawierające naturalne słodziki, zamiast tracić na wadze, zyskiwały kolejne kilogramy. Sukraloza, aspartam, sacharoza, neotam czy acesulfam K występujące w produktach spożywczych mogą przyczyniać się do powstawania różnych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca i choroba Alzheimera, a także podnieść ryzyko wystąpienia chorób wątroby, nerek i serca. łącznie z nowotworami. Jeśli nie chcesz dalej dawać się nabijać w butelkę, koniecznie sięgnij po tę książkę.

Postaw na to, co naprawdę zdrowe!



 pobierz fragment książki

Pozbądź się chorób skóry

Shann Nix Jones

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

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

Terapie › medycyna naturalna

 mikrobiom zdrowa skóra

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

Jak zdrowa jest Twoja skóra?

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

Mleko kozie zdrowsze niż myślisz

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

Zadbaj o skórę jak nigdy wcześniej

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

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

Dobre rozwiązanie dla skóry (GSS)

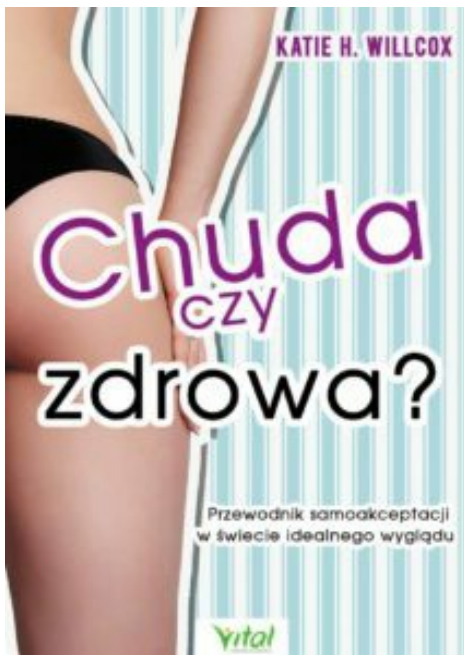
Autorka publikacji stworzyła unikalny program ochrony, który nosi nazwę Dobre Rozwiązanie dla Skóry (GSS). Poznasz siedem kroków, które każdego pomogą Ci zatroszczyć się o swoje ciało:

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

Odbuduj mikrobiom za pomocą probiotyków

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

Twoja skóra może być promienna i zdrowa!



Chuda czy zdrowa?

Katie H. Willcox

Tytuł oryginału: Healthy Is the New Skinny: Your Guide to Self-Love in a "Picture Perfect" World

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › kobieta

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65846-05-1; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 360; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Brak akceptacji swojego ciała to problem dotyczący wielu ludzi! Lubisz siebie?

Piękne ciało oznacza sukces... Doświadczyłaś kiedykolwiek tego na własnej skórze? Gdy poczułaś tę obezwładniającą presję bycia idealnym. Gdy odstępstwo od ogólnie przyjętego kanonu piękna uważane jest za zdradę wobec kultu doskonałości. I ten narastający brak akceptacji swojego ciała, gdy okazuje się, że na idealnym wizerunku pojawiły się rysy. Autorka książki, była modelka *plus-size*, a obecnie właścicielka agencji modelingu, przełamuje negatywne schematy myślenia o kanonach piękna i na nowo je definiuje. Jeśli brak akceptacji własnego ciała stał się również Twoim problemem, ta lektura powinna być dla Ciebie obowiązkowa.

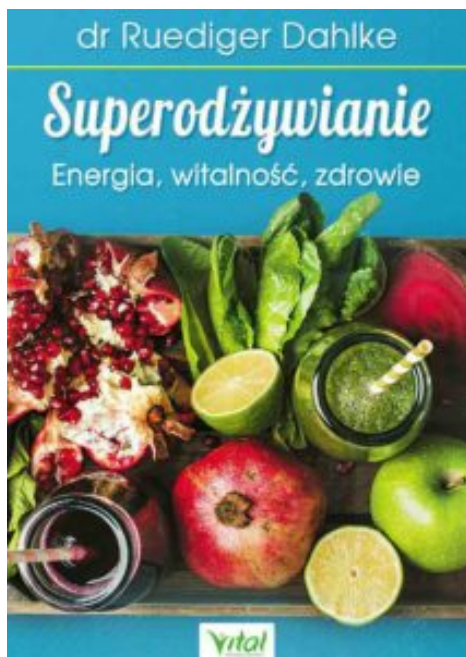
Świat lubi piękno? Tak możesz wpaść w pułapkę!

Współczesne media i świat reklamy od lat konsekwentnie promują wizerunek piękna, którego ucieleśnieniem jest kobieta o nienagannej (czytaj: bardzo szczupłej) figurze. Całkiem możliwe, że również uległaś tej presji, śniąc o karierze modelki, a może też starając się ją zrealizować. W tym miejscu musisz koniecznie wiedzieć, jak wyniszczająca może być pogoń za ideałem piękna. Ideałem, który tak naprawdę nie istnieje. Jest wyłącznie efektem manipulacji mediów i doskonałości... programów graficznych. Pamiętaj, że pogoń za złudnym kanonem piękna wcześniej czy później kończy się brakiem akceptacji swojego ciała. A to z kolei powoduje spustoszenie w psychice, grozi też poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Autorka w przystępny sposób tłumaczy, jak współczesna definicja piękna obniża poczucie własnej wartości. Przy tym wielokrotnie posiłkuje się własnymi doświadczeniami. Pokazuje też ciemne strony zawodu modelki i przestrzega przed błędami często popełnianymi przez młode dziewczęta, marzącymi o tej profesji. Stosując się do jej rad, możesz odzyskać utraconą kontrolę nad własnym życiem.

Naucz się kochać siebie! Brak akceptacji swojego ciała przestanie być Twoim problemem

W książce znajdziesz wiele rad, które pomogą Ci odzyskać wiarę we własną wartość. Dzięki niej poznasz uzdrawiającą siłę miłości i pozytywnego myślenia o samym sobie. Zbudujesz świat wartości, który stanie się podstawą postrzegania świata i własnych niedoskonałości. Wreszcie spojrzysz w lustro i zobaczysz w nim szczęśliwą osobą, a brak akceptacji swojego ciała stanie się tylko mglistym wspomnieniem. Znowu będziesz mogła w pełni cieszyć się życiem i odnajdziesz w nim swoje miejsce. Bowiem sekret udanego życia tkwi w odkryciu prawdziwych potrzeb i pokochaniu siebie takim, jakim naprawdę się jest. Banalne? Ale prawdziwe i – co najważniejsze – bardzo skuteczne.

Odnajdź piękno w sobie!



 [pobierz fragment książki](#)

Superodżywianie

dr Ruediger Dahlke

Tytuł oryginału: Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung

 [Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska](#)
[Terapie > zioła](#)

[Terapie > medycyna naturalna](#)
[Zdrowie > długowieczność](#)

 [ebooki](#) [konopie](#) [SuperRabaty](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-65404-91-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** twarda; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Jedzenie to życie!

Wszyscy wiemy, że jesteśmy tym, co jemy, a pożywienie nas krzepi i napełnia energią. Problemy pojawiają się, kiedy mamy poznać tę jedną, doskonałą dietę. Wtedy nagle idealnie skomponowany jadłospis okazuje się mieć więcej wad niż zalet. Jak zatem doświadczać życiodajnej energii zawartej w każdym kęsie?

Sięgnij do mądrości przodków

Autor tej książki, w przeciwieństwie do większości współczesnych dietetyków, zamiast koncentrować się na nieustannie zmieniających się trendach żywieniowych, sięga do skarbnicy wiedzy kultur Wschodu. Dzięki holistycznemu podejściu do odżywiania odkrywa sekrety energii zaklętej w pozornie przeciętnych produktach spożywczych.

Dzięki niemu Ty również zrozumiesz, że zdrowy apetyt stanowi klucz do zdrowia. Docenisz również rolę porządku, zarówno w odżywianiu, jak i w całym swoim życiu. Ruediger Dahlke udowadnia, że trwałość światła w pożywieniu jest równoważna świeżości w życiu. Tezę tę podpira odkryciem promieniowania biofotonicznego i tajemnicami świeżości zaczerpniętymi z długowiecznych kultur.

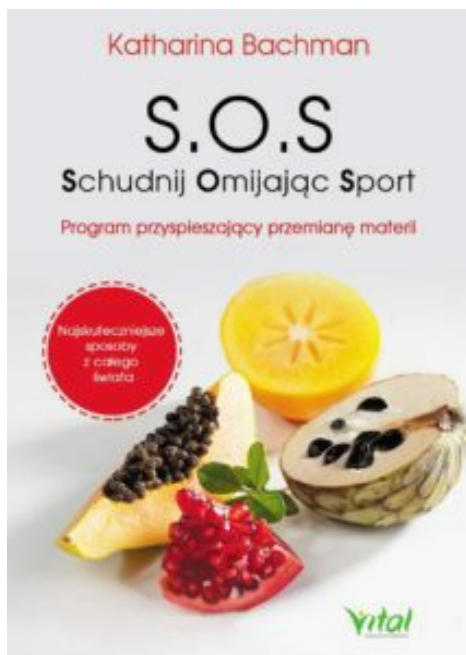
Cud długowieczności i vitalności

Czas, żebyś świadomie zmodyfikował swój rytm życia i wykorzystał tajniki ciepła zaczerpnięte wprost z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. We wprowadzaniu zmian pomocny okaże się test do określenia własnej sytuacji termicznej, jak również klasyfikacja żywności według ich jakości termicznej. Nauczysz się samodzielnie sterować trawieniem tłuszczu, co znacząco wpłynie na korzyści płynące z ketogenicznego pożywienia. Dostrzeżesz także szanse wynikające z postu oraz obiektywnie przeanalizujesz możliwości zapewniane przez wiele diet, w tym tę zapobiegającą powstawaniu nowotworów i cofającą ich skutki. Poznasz tajemnicę genu starości, sposoby na walkę ze stanami zapalnymi i wiarygodne dowody odnośnie realnego wpływu pszenicy na ludzki organizm. Zacznesz również rozpoznawać uzdrawiające substancje występujące w poszczególnych roślinach. A to wszystko otrzymasz w ramach jedynego w swoim rodzaju podręcznika stanowiącego integrację wschodniego i zachodniego rozumienia odżywiania.

Superpożywienie dla Ciebie!

Dużo miejsca w książce poświęcono popularnej w ostatnim czasie superżywności. Autor przeanalizował warzywa, zioła, owoce, orzechy i przyprawy. Proponuje Ci znakomite zboża bez glutenu, kielki i pędy. Dowiesz się, co mają do zaoferowania konopie, kurkuma, imbir i camu camu. Poznasz siłę witaminy C, lecznicze zastosowanie nasion chia oraz najlepsze źródło kwasów tłuszczowych omega-3. A to jeszcze nie koniec. Są tu także takie perełki, jak cudowne drzewo, czyli moringa, wyszczuplający tłuszcz czyli olej kokosowy oraz chlorofil będący źródłem życia. Całość uzupełniają nietypowe terapie soją czy rehabilitacja czekoladą.

Wszystko, co powinienes wiedzieć o zdrowej żywności!



 pobierz fragment książki

S.O.S Schudnij Omijając Sport

Katharina Bachman

Tytuł oryginału: SOS Schlank ohne Sport: Das Turbo-Stoffwechselprogramm aus den Tropen

 Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie



ebooki

jak szybko schudnąć

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-72-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

S.O.S. – schudnij omijając sport

Czy próbowałeś kiedykolwiek schudnąć bez uprawiania sportu? Prawdopodobnie zastanawiałeś się czy to w ogóle możliwe? Okazuje się, że jest to wykonalne. Zaufaj wieloletnim doświadczeniom Hindusów, Azteków i mędrców z innych kultur. Stosując się do rad zawartych w tej książce poznasz naturalne sposoby, które skutecznie zredukują masę Twojego ciała bez konieczności wykonywania ćwiczeń fizycznych.

Otyłość – choroba cywilizacyjna

Otyłość jest jedną z wielu chorób cywilizacyjnych, a dzięki tej książce zdołasz pokonać wszystkie jej objawy. Autorka jest jedną z wielu użytkowników cudownej diety znanego lekarza pochodzącego z Malezji. Postanowiła podzielić się z czytelnikami jej cudownymi efektami, których sama doświadczyła. Nadmierna waga prowadzi do wielu niebezpiecznych chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie, choroby nerek, wylew, zawał serca, mózgu i wiele innych dolegliwości. Uniknij wszystkich niebezpiecznych schorzeń i zadbaj o poprawną wagę ciała już dzisiaj.

Cellulit pokonasz dietą!

Dzięki poradom zawartym w tej książce na zawsze pożegnasz się z nadwagą i pomarańczową skórą, zwaną cellulitem! Wystarczy codziennie stosować się do prostych rad, aby już po kilku dniach poczuć różnicę. Sekret tkwi w stopniowym oczyszczaniu Twego organizmu z toksyn i wprowadzaniu w swoją dietę produktów pochodzenia naturalnego.

Superżywność i jej zdrowotne właściwości

Książka ta opisuje szereg produktów, które przez dietetyków nazywane są superżywnością z natury. Dzięki tej publikacji:

- zapoznasz się z cudownymi właściwościami orzechów kokosowych, wody kokosowej czy nawet oleju kokosowego,
- dowiesz się czym jest cukier palmowy, który jest zdrowszą wersją tradycyjnego,
- zrozumiesz, że cynamon, to coś więcej niż zwykła przyprawa,
- poznasz lecznicze właściwości papai
- sięgniesz po zdrową herbatę Matcha,
- odkryjesz nasiona chia, cudowne zboże inków – amarantus i komosę ryżową.

Autorka stosując proste rady udowadnia, że nie potrzebne są godziny spędzone na siłowni, by cieszyć się szczupłą sylwetką. Stosując się do porad i diety zawartych w książce pozbędziesz się zbędnych kilogramów, które stanowią poważne zagrożenie dla Twojego zdrowia.

Zapomnij o dietach – pamiętaj o zdrowiu!



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



Niewyjaśnione dolegliwości?

dr Helga Pohl

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

Terapie › masaż
Zdrowie › stres

Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

ból ebooki SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

Jak leczyć przewlekły ból, żeby odzyskać utraconą radość życia?

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

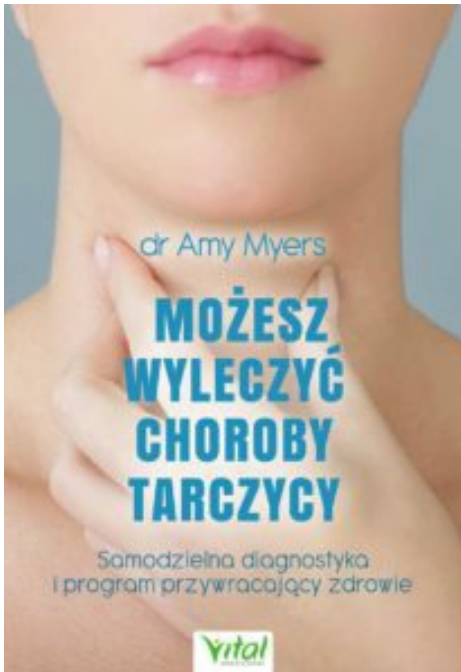
Autorka stworzyła skuteczną metodę leczenia bólu, bo sama go doświadczyła

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

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

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

Każdy ból można wyleczyć



 pobierz fragment książki

Możesz wyleczyć choroby tarczycy

dr Amy Myers

Tytuł oryginału: The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -- and How to Get Your Life Back

 Dieta > zdrowe odżywianie
Zdrowie > choroby

Terapie > detoks
Zdrowie > stres

 choroby autoimmunologiczne ebooki oczyszczanie organizmu stany zapalne
suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-880-2; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 444; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II-dodruk;

Zauważ znaki ostrzegawcze zanim będzie za późno!

Jesteś ciągle zmęczony? Twój umysł spowija mgła? Nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów albo opanować drżenia ciała? Walczysz z bezsennością, atakami paniki? Męczą cię nawracające stany zapalne? Lekarze uważają, że twoje wyniki są prawidłowe, a ty powinieneś jeść mniej i więcej ćwiczyć? Jeśli dręczą cię którekolwiek z powyższych dolegliwości, powinieneś przeczytać tę książkę. To nic, że twój lekarz lekceważy to, co mu mówisz. Doktor Amy Myers, która doskonale zna choroby tarczycy i inne schorzenia autoimmunologiczne, cię wysłucha. Doskonale wie, jak frustrujące, przygnębiające i wyczerpujące jest słuchanie diagnoz mówiących, że wszystko z tobą w porządku, podczas gdy sam masz poczucie, że to nieprawda. Jak wykazują badania, większość osób traci zdrowie tylko dlatego, że zbyt późno zauważa, że coś jest nie w porządku. Dzięki książce dr Amy Myers ty oraz twoi bliscy możecie uniknąć tego losu.

Choroby tarczycy głównym winowajcą? Masz szansę wyleczenia!

Czy wiesz, że twoje objawy mogą być tak naprawdę spowodowane zaburzeniami tarczycy? To choroby tarczycy stanowią ukrytą przyczynę wielu problemów zdrowotnych, które mogą poważnie obniżyć jakość twojego życia. Zaburzenia tarczycy, takie jak choroba Hashimoto, niedoczynność i nadczynność tarczycy, dotyczą co piątego Polaka, a połowa chorych nie jest tego świadoma. To niepokojące! Medycyna konwencjonalna często nie potrafi ich właściwie zdiagnozować. A wiesz, co jest w tym najgorsze? Większość lekarzy nie zleci ci badań i terapii w tym kierunku, o ile sam o to nie poprosisz. Musisz wziąć sprawy w swoje ręce! Z tą książką ci się uda!

Możesz pomóc sobie i... lekarzowi

Doktor Amy Myers sama cierpiała kiedyś z powodu nietrafionej diagnozy. Ona, jak nikt inny, wie, co czujesz. Sprawdziła, jak można wybrnąć z tej sytuacji. Teraz oddaje w twoje ręce klucz do odzyskania zdrowia i dobrego samopoczucia. To kompendium wiedzy o leczeniu chorób tarczycy, które należą do grupy schorzeń autoimmunologicznych. Dzięki przedstawionym w książce informacjom dowiesz się, jak naprowadzić lekarza na właściwą diagnozę, o jakie badania go poprosić i co oznaczają ich wyniki. Przekonasz się, jak łatwo pozbyć się męczących objawów choroby, jak na przykład przewlekłe stany zapalne, po zastosowaniu zdrowego żywienia, diety na choroby tarczycy i odpowiednich suplementów diety. Podstawą jest również łatwy do przeprowadzenia detoks i oczyszczanie organizmu.

Choroby tarczycy – czy znasz domowe sposoby leczenia?

Dodatkowym atutem tej kompleksowej publikacji jest opracowany przez Autorkę program, który pozwoli ci określić właściwy typ i dawkę hormonu tarczycy, jaką powinieneś przyjmować. Poznasz rolę jelit, diety pomocnej w chorobach tarczycy, toksyn i stresu w powstawaniu i rozwoju zaburzeń funkcjonowania tego ważnego gruczołu. Otrzymasz także kompletny czterotygodniowy plan umożliwiający przywrócenie zdrowia i cofający objawy, które nękały cię od dłuższego czasu. Autorka krok po kroku wytłumaczy ci, na czym polega terapia oczyszczania organizmu i detoksu. Wszystko to zostało uzupełnione praktycznymi poradami dotyczącymi diety i zdrowego odżywiania, a także suplementów diety, prostych ćwiczeń, zarządzania stresem i właściwego snu.

Zamiast objawów, lecz przyczyny!



Cała prawda o raku

Ty M. Bollinger

Tytuł oryginału: The Truth about Cancer: What You Need to Know about Cancer's History, Treatment, and Prevention

Zdrowie › choroby
Dieta › preparaty prozdrowotne

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › dieta ketogeniczna

nowotwór

ISBN: 978-83-65404-99-2; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 372; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Rak – epidemia XXI wieku?

Według ostatnich raportów Światowej Organizacji Zdrowia, aż jedna na trzy kobiety oraz co drugi mężczyzna usłyszy diagnozę: nowotwór. Czy wiesz jednak, że zaledwie 5 procent wszystkich przypadków zachorowań na raka związane jest z naszymi genami? Cała reszta, to kwestia środowiska oraz funkcjonowania układu odpornościowego. Nowotwór powstaje przez niewydolność układu immunologicznego w usuwaniu nieprawidłowych komórek, zanim te zaczną się mnożyć i zmieniać w pełnoobjawowego raka. W naszym organizmie aż roi się od komórek nowotworowych. Codziennie pojawiają się setki tysięcy nowych i nie ma w tym nic nadzwyczajnego, dopóki układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo.

Wyniki 20 lat badań nad nowotworem

W jaki sposób wspomóc funkcjonowanie układu odpornościowego i nie dopuścić do rozwinienia się nowotworu? Jakie sprawdzone terapie mogą pomóc w powrocie do zdrowia? Na wszystkie te pytania odpowie Ty M. Bollinger – specjalista alternatywnych terapii przeciwnowotworowych, który ostatnie 20 lat poświęcił badaniom naukowym w tym zakresie. W tej publikacji opisał nie tylko politykę terapii raka, metody jego diagnozowania oraz przyczyny powstawania nowotworów, ale przede wszystkim skupił się na wnikliwym opisanu konkretnych terapii, które okazały się skuteczne.

Profilaktyka przeciwnowotworowa czyli masz realny wpływ na swoje zdrowie

Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się na czym polega profilaktyka przeciwnowotworowa. Odkryjesz ćwiczenia aerobowe, które nie tylko oczyszczą, ale również dotlenią komórki w Twoim ciele. Dzięki nim poprawisz także krążenie oraz ogólny stan swojego zdrowia. Autor pokaże Ci czym są oraz gdzie kryją się rakotwórcze toksyny. Poznasz skuteczną dietę antyrakową, która nie tylko skupia się na prawidłowym odżywianiu, ale również odpowiednim poziomie enzymów w Twoim organizmie. Dowiesz się jak wykorzystać dietę ketogeniczną w profilaktyce i podczas choroby.

Medycyna alternatywna w eliminowaniu raka

Oprócz porad odnoszących się do profilaktyki przeciwnowotworowej znajdziesz tu również opis alternatywnych metod eliminowania raka.

Odkryjesz między innymi terapie:

- fotodynamiczną wykorzystującą światło,
- sonodynamiczną opartą na dźwięku, pomagającą natlenić i wzmocnić komórki,
- biotlenową z wykorzystaniem ozonu, tlenu wodoru czy naświetlania krwi,
- wiroterapię czyli zastosowanie wirusów oraz bakterii,
- aromaterapię – olejki eteryczne w walce z rakiem,
- enzymową, wykazującą doskonałe wyniki w eliminowaniu raka trzustki,
- mitochondrialną/metaboliczną, usuwającą z organizmu rakotwórcze odpady.

Dodatkowo Autor opisuje poparty badaniami naukowymi wpływ zażywania konopii siewnych na hamowanie rozwoju nowotworów. Wyjaśnia działanie THC oraz CBD na komórki rakowe. Dowiesz się również w jaki sposób przyrządzić herbatę Essiac oraz tonik Hoxsey'a. Oba te napoje okazały się niezwykle pomocne w terapii oraz neutralizowaniu negatywnych skutków radioterapii.

Autorytety o książce

„Ty Bollinger znów tego dokonał! Po przełomowym i zmieniającym paradygmat filmie dokumentalnym „The Truth About Cancer”, napisał

książkę, która jest wyczerpującym przewodnikiem dotyczącym epidemii raka i holistycznych rozwiązań. Informacje na temat wpływu dźwięku, światła i elektryczności na poprawę funkcjonowania układu odpornościowego i na leczenie organizmu są szczególnie intrygujące. Ta książka jest doskonała dla osób, które chcą zapobiec rakowi i tych, które szukają naturalnych sposobów leczenia”.

– Jack Wolfson, doktor osteopatii, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Kardiologicznego

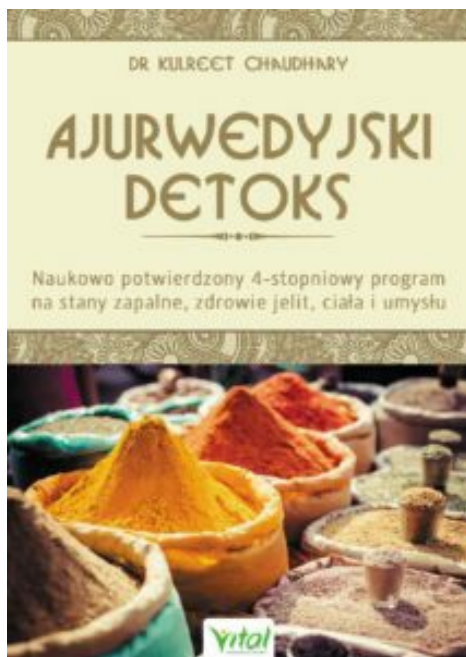
„*Cała prawda o raku* to mapa prowadząca nas do zapobiegania, leczenia i pokonania raka przy pomocy leków od Boga. Ty Bollinger w tej przełomowej książce ukazuje nam cały wachlarz naturalnych sposobów na wzmocnienie odporności, napełnienie ciała energią i zatrzymanie raka. Przeczytaj tę książkę. Może ci uratować życie”.

– Josh Axe, lekarz chiropraktyk

„*Cała Prawda o raku* jest naprawdę inspirująca. Ta książka nie tylko daje pacjentom nadzieję na przyszłość, ale i informacje i źródła niezbędne aby zapobiegać i leczyć raka. Pierwszym krokiem to wyzdrowienia jest uzdrowienie samego siebie, a to jest jedna z najlepszych książek na ten temat na rynku”.

– Leigh Erin Connealy, doktor medycyny

Skuteczne terapie antyrakowe



 pobierz fragment książki

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



 [pobierz fragment książki](#)

Kod otyłości

dr Jason Fung

Tytuł oryginału: The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

 [ebooki](#) [jak szybko schudnąć](#)

ISBN: 978-83-8168-641-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

Dlaczego świat stał się gruby?

Ze wszystkich pasożytów atakujących ludzkość, nie znam, ani nie jestem w stanie sobie wyobrazić, gorszego, niż otyłość.
William Banting

Standardowa rada dla ludzi chcących stracić na wadze to „Jedz mniej, ruszaj się więcej”. Brzmi to bardzo logicznie. W takim razie, dlaczego nie działa? Być może, ludzie chcący schudnąć nie stosują się do tych zaleceń? Umysł tego pragnie, ale ciało jest słabe.

Autor doszedł do wniosku, że te wszystkie konwencjonalne porady są po prostu złe. A skoro tak jest, to całe postrzeganie otyłości jest błędne. A zatem, musimy zacząć od samego początku i spróbować dokładnie zrozumieć chorobę, jaką jest ludzka otyłość.

Musimy rozpocząć od zadania najbardziej istotnego pytania: „Co jest jej przyczyną?”. Obecnie nikt się nad tym nie zastanawia, ponieważ wszyscy jesteśmy przekonani, że doskonale znamy odpowiedź. Zdaje się ona być oczywista: kalorie przyjmowane kontra spalane.

Nie tylko kalorie

Przyjmowane kalorie, to energia, którą otrzymujemy z jedzenia. Spalone kalorie to energia wykorzystana we wszystkich funkcjach metabolicznych. Kiedy ilość tych pierwszych przekracza liczbę tych, które wykorzystujemy, zaczynamy tyć. Zdaje się nam to tak oczywiste, że nie przychodzi nam nawet do głowy kwestionowanie tego założenia. Jednak, czy aby na pewno jest ono prawdziwe? Ta książka udowadnia, że nie.

Nowe spojrzenie na epidemię otyłości

Autor przedstawia całkowicie nową teorię otyłości hormonalnej. Podkreśla ogromną rolę insuliny w regulowaniu wagi ciała i opisuje wyjątkowo istotną rolę insulinooporności.

Podaje gotowe rozwiązanie i dostarcza wytycznych do przeprowadzenia terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez zajęcie się nierównowagą hormonalną we krwi bogatej w insulinę. Proponuje dietę, która obejmuje zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren, umiarkowaną konsumpcję protein i dodanie zdrowego tłuszczu oraz błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na leczenie insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Zarządzanie stresem i dobry sen także zmniejszy poziom kortyzolu i pomoże kontrolować insulinę.

Szansa dla diabetyków!

Ogromną zasługą doktora Funga jest stwierdzenie, że dotychczasowe sposoby leczenia cukrzycy typu 2, a w konsekwencji otyłości, skupiały się wyłącznie na jej objawach – zwiększonej koncentracji glukozy we krwi, zamiast na jej głównej przyczynie – oporności na insulinę. Wstępem do prawdziwego leczenia powinno być wyeliminowanie węglowodanów. Wyjaśnienie tej prostej biologii pozwala zrozumieć, dlaczego w niektórych przypadkach, przypadłość ta może być odwracalna, a także – vice versa – dlaczego nowoczesne sposoby leczenia, które nie eliminują węglowodanów, pogarszają sprawę.

Koniec z nadwagą i cukrzycą



Lecznice rośliny dziko rosnące

dr JJ Pursell

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

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › herbaty
Zdrowie › choroby

ebooki medycyna ludowa olej roślinny SuperRabaty

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

 pobierz fragment książki

Wielki powrót do naturalnych metod leczenia

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

Kompletny przewodnik po leczniczych roślinach

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

Cudowna moc ziół i leczniczych roślin

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

Zdrowie na wyciągnięcie ręki



[pobierz fragment książki](#)

Kupa szczęścia

Dr. n. Adrian Schulte

Tytuł oryginału: Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

bakterie ebooki lewatywy układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-642-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 228; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II - dodruk;

Zdrowa kupa to zdrowe jelita!

Kupa, końcowy produkt przemiany materii, zawiera najdokładniejsze informacje o stanie zdrowia Twoich jelit. Czy wiesz, że jelita są nazywane drugim mózgiem? To właśnie w jelicie cienkim i grubym wchłaniane są substancje odżywcze oraz odbywa się detoksykacja organizmu. Co więcej, według najnowszych doniesień naukowych zdrowe jelita wpływają na równowagę emocjonalną. Jelita są również źródłem Twojej odporności.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak:

- jak powinna wyglądać zdrowa kupa,
- jakie choroby ujawnia wygląd, kolor i zapach kupy,
- jak bezpiecznie przeprowadzić detoks organizmu i oczyszczanie jelit z pasożytów oraz toksyn za pomocą lewatywy,
- jakie pokarmy powodują stany zapalne jelit,
- jaka jest najlepsza dieta dla równowagi bakterii jelitowych i zdrowych jelit,
- jak zapewnić poczucie sytości i uregulować wypróżnienia
- jakie sprawdzone terapie holistycznie zdrowy układ trawienny.

Wizyta w toalecie drogą przez mękę?

Autor, doktor z wieloletnią praktyką, ujawnia, że choroby układu trawiennego dotyczą coraz więcej ludzi. Na zaparcia, biegunki, wzdęcia, nowotwory jelit czy syndrom jelita drażliwego i nieszczelnych jelit cierpią osoby w różnym wieku. Temat ten jest na tyle wstydlivy, że rzadko kto rozmawia lub udaje się do lekarza zaniepokojony wyglądem lub zapachem swojej kupy. Niestety, splukanie wody i użycie odświeżacza usuwa problem tylko z toalety, a nie usuwa dolegliwości i stanów zapalnych z Twojego układu trawiennego. Dzięki tej książce dowiesz się, dlaczego jelita chorują. Poza tym na podstawie koloru, kształtu czy konsystencji swojej kupy prawidłowo określisz stan zdrowia jelit.

Czym spowodowane są stany zapalne jelit ?

Dowiesz się, że sposób przeżuwania i połykania pokarmu ma ogromny wpływ na to, jak trawi Twój żołądek i jakie substancje są wchłaniane w jelicie cienkim. Zaś zadaniem jelita grubego jest odsączenie wody i wydalanie toksyn w niestrawionej masie pokarmowej. To właśnie ono jest najbardziej podatne na rozrost chorobotwórczych bakterii, ataki pasożytów oraz stany zapalne. Są one powodowane przez złe przerzuty pokarm, nadmierne spożycie mleka i pszenicy, owoców, alkoholu czy leków. Nadmiar produktów zawierających histaminę może dodatkowo wywołać biegunki, kłopoty z krążeniem i stany zapalne. Dowiesz się również, że negatywne emocje wpływają destrukcyjnie na florę bakteryjną jelit.

Jak rozruszać leniwe jelita, zrobić zdrową kupę i odzyskać zdrowie?

Książka zawiera sprawdzony plan treningowy, który pobudzi Twoje leniwe jelita. Poznasz terapeutyczne zalety postu i wprowadzisz jego zasady w życie, aby oczyścić organizm z toksyn i pasożytów. Skutecznie odbudujesz zdrową florę bakteryjną poprzez wyćwiczenie prawidłowego odruchu przeżuwania i połykania pożywienia. Bezpiecznie przeprowadzisz detoks i oczyszczanie jelit, stosując lewatywę z gorzkich soli oraz pijąc odpowiednie ilości płynów. W ten sposób pozbędziesz się ubocznych produktów przemiany materii, toksyn i złogów. Porady dotyczące diety i zdrowego odżywiania zawarte w tej książce pozwolą Ci wyeliminować choroby układu trawiennego i bezboleśnie zrobić zdrową kupę.

Zdrowe jelita kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.



 pobierz fragment książki

Tradycyjna Medycyna Chińska

dr n. med. Georg Weidinger

Tytuł oryginału: Die Heilung der Mitte: Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

 [terapię naturalne](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-8168-889-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 560; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** III-dodruk

Tradycyjna Medycyna Chińska – poznaj holistyczne podejście do życia i sposób na leczenie powszechnych dolegliwości

Na pewno nieraz zetknąłeś się z określeniem Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC). Ale czy zastanawiałeś się, jakie są podstawy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej? Jak ona tak naprawdę działa i jak wygląda leczenie zgodne z tym, co głosi Tradycyjna Medycyna Chińska? Cóż, w skrócie można to podsumować tak: TMC to w 80 procentach tryb życia, 10 procent stanowi akupunktura a drugie 10 procent – chińskie zioła. Chociaż niektórym może się wydawać, że podstawy i założenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej są skomplikowane, nic bardziej mylnego. Jest ona łatwa w zastosowaniu zarówno dla pasjonatów tego tematu, jak i laików. A to skutkuje ogromnym wzrostem zainteresowania tą sztuką dbania o zdrowie człowieka.

Teraz i ty możesz poznać i wykorzystać holistyczne podejście Tradycyjnej Medycyny Chińskiej do leczenia różnych chorób i powszechnych dolegliwości. Dowiedzieć się, ja zadbać zarówno o ciało, jak i umysł. Umożliwi ci to Autor tej niezwykłej książki, który jest praktykującym lekarzem prowadzącym gabinet TMC w Wiedniu. W swojej publikacji opowiada o swoich doświadczeniach i dzieli się najlepszymi sposobami skorzystania z liczącymi przecież tysiące lat mądrości Wschodu.

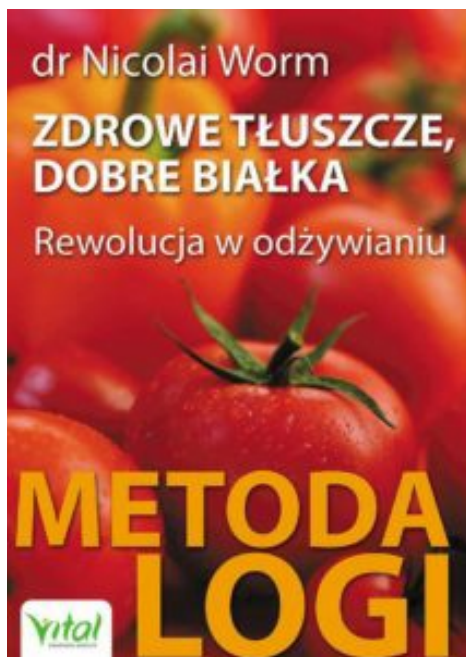
Leczenie – możesz pomóc sobie sam dzięki terapiom naturalnym, jakie oferuje Tradycyjna Medycyna Chińska

Porady Autora rzucają nowe światło na sposób, w jaki żyjemy, jak rano wstajemy, co zjadamy, jak się ruszamy, w co wierzymy i czego się boimy. Dopiero po przyswojeniu wszystkich zawartych w tej książce informacji jesteś w stanie uświadomić sobie, jak wiele możesz zrobić dla swojego zdrowia i diety. Dowiesz się również, które metody TMC mogą pomóc w pozbyciu się nękających cię dolegliwości czy chorób. Książka to kompendium wiedzy o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej i jej podstawach.

Zyskaj niezbędną wiedzę o Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Z wszechstronnej i obszernej książki dowiesz się, jak się żyć w zgodzie z pięcioma elementami: drewnem, ogniem, ziemią, metalem oraz wodą. Zgłębisz takie terapie naturalne i techniki lecznicze, jak akupunktura czy stosowanie poszczególnych chińskich ziół. Będziesz wiedział, co należy zrobić, gdy cierpisz na zespół wyczerpania śledziony, zadbasz o zdrowie swoich kości i zapobiegniesz powstawaniu uczucia wypalenia. Poznasz również analizę poszczególnych składników odżywczych diety w kontekście TMC i właściwe metody oddychania. Wiele miejsc w tej książce Autor poświęca również zdrowemu odżywianiu. Przekona cię do ciepłych śniadań czy codziennego jedzenia jabłek. Wyjaśni, dlaczego trzeba zjadać dobre roślinne biało i dlaczego nie można bać się tłuszczu! Zdrowe odżywianie nabierze nowego wymiaru. Podobnie jak twoje życie.

Medycyna Wschodu dla ludzi Zachodu



 [pobierz fragment książki](#)

Zdrowe tłuszcze, dobre białka

dr Nicolai Worm

Tytuł oryginału: LOGI-METHODE. Glücklich und schlank - Mit viel Eiweiss und dem richtigen Fett. Die LOGI-Methode

 Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

 [ebooki](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-65404-87-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 244; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Co tak naprawdę jest korzystne dla organizmu?

Jak to możliwe, że piramida żywieniowa, którą się nam wpaja od dziecka, zaleca spożywanie ogromnej ilości produktów zbożowych (które obciążają nie tylko układ trawienny, ale i cały organizm) oraz owoców zawierających duże ilości cukrów prostych? Jeśli naprawdę chcemy jeść zdrowo, powinniśmy skorzystać z programu LOGI. Pozwoli on wyrwać się z węglowodanowej pułapki dzięki jedzeniu zróżnicowanych, smacznych i zdrowych dań oraz raz na zawsze zapomnieć o niezdrowym jedzeniu.

Nowa piramida zdrowego żywienia

Autor udowadnia, że węglowodany powodują nie tylko tycie, ale i zapadanie na choroby cywilizacyjne. Przez to, że działają jak bomba z opóźnionym zapłonem, często nie zdajemy sobie sprawy ze spustoszenia, jakie czynią, do momentu, gdy zdrowie posypie się na dobre. Związki te zaburzają poziom cukru we krwi i wydzielanie insuliny oraz spowalniają tempo przemiany materii, co prowadzi do nadwagi. Program LOGI, oparty na całkowicie nowej piramidzie żywieniowej, zmienia klasyczne podejście do odżywiania pozwalając walczyć z plagą otyłości i cukrzycy, poprawia poziom cholesterolu, uzdrawia nerki, wzmacnia kości i przywraca równowagę kwasowo-zasadową. Pozwala to na jedzenie zdrowych potraw bogatych w składniki odżywcze niezbędne dla naszego organizmu.

Wzmocnienie organizmu i podniesienie poziom energii

Z tej książki czytelnik dowie się, jak wybierać zdrowe tłuszcze by zastosować prawidłową dietę rozdzielną. Pozna zasady racjonalnego odżywiania. Nasyci się, odżywi i podniesie poziom energii. Uświadomi sobie, co przemilcza indeks glikemiczny i przestanie wierzyć we wpajane nam od lat żywieniowe mity. Zrozumie, dlaczego należy unikać produktów oznaczanych jako „light”, które wcale nie wspomagają odchudzania. Pozna znaczenie określonych form białka oraz zdrowe i łatwe przepisy. Będzie również w stanie ułożyć swój własny jadłospis. Zdrowe odżywianie stanie się przyjemnością, a nie koniecznością.

LOGIczne odżywianie – zdrowe i piękne ciało



OPC – ekstrakt z pestek winogron

Anne Simons

Tytuł oryginału: Das OPC-Arbeitsbuch: Gesundheitswissen kompakt

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

alergie odporność olej roślinny SuperRabaty suplementy diety wolne rodniki

ISBN: 978-83-65404-88-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 188; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Zapobiega i spowalnia choroby, przyspiesza procesy lecznicze

Nasz świat jest coraz bardziej zanieczyszczony, co sprawia, że wszechobecne wolne rodniki atakują ludzi powodując osłabienie odporności i powstawanie przewlekłych, trudnych do wyleczenia schorzeń. Są odpowiedzialne za choroby takie jak rak, choroba wieńcowa, cukrzyca, reumatyzm, Parkinson, Alzheimer i wiele innych. Na szczęście każdy może się uchronić przed wolnymi rodnikami dzięki wykorzystaniu przeciwutleniaczy, zwanych też antyoksydantami, które bardzo korzystnie wpływają na nasze zdrowie.

Zdrowie z natury i z winogron!

OPC uznany za najsilniejszą substancję tego typu, samodzielnie może powstrzymać patologiczne zmiany zachodzące w Twoim ciele. To naturalny związek pochodzący od roślin. Same winogrona są bogate w witaminy, a ich pestki dodatkowo zawierają OPC – substancję, która działa jak lek o bardzo korzystnym działaniu. Ponadto w ich wnętrzu znajduje się olej z pestek winogron o doskonałym smaku i leczniczych właściwościach. Dzięki tej książce poznasz działanie ekstraktu z pestek winogron, będącego najbogatszym źródłem OPC, oraz jego dawkowanie na poszczególne dolegliwości. Tym samym wzmocnisz odporność swojego organizmu.

Skuteczny środek na różne dolegliwości

Opisywana substancja eliminuje chorobowe stany w organizmie oraz przyspiesza proces rekonwalescencji, dodatkowo zwiększając odporność i działając lepiej niż witaminy. Skutecznie zapobiega objawom przedwczesnego starzenia, i chorobom skóry, likwiduje stany zapalne i stres oksydacyjny, niweluje przyczyny przewlekłych alergii. Co więcej, usuwa uczucie zmęczenia i przepracowania oraz jest 50 razy silniejszym antyoksydantem niż witamina C, a stosowany regularnie niweluje osłabienie organizmu.

W trosce o układ krwionośny

Wyciąg z pestek winogron jest również najsilniejszym środkiem ochronnym naczyń krwionośnych i limfatycznych. Reguluje poziom cholesterolu przez co zmniejsza ryzyko zawału, udaru, chorób serca i cukrzycy. Poprawia działanie układu sercowo-naczyniowego, zapobiega zatorom i zakrzepom żylnym. Wpływa także pozytywnie na mikrokrążenie w gałce ocznej dzięki czemu może być stosowany w profilaktyce zaćmy i innych chorobach wzroku.

Wyeliminuj wolne rodniki



Medyczne śledztwa

prof. dr Jürgen Schäfer

Tytuł oryginału: Der Krankheitsermittler: Wie wir Patienten mit mysteriösen Krankheiten helfen

 Zdrowie › choroby

 ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-80-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Diagnoza jak lekarские śledztwo

Trudne przypadki medyczne przypominają przestępstwa, a diagnozy lekarskie są niczym wynik dochodzenia. Rozpoznanie niektórych schorzeń bywa jednak ciężkie do zdiagnozowania. A błędna, przedwczesna lub pozornie jednoznaczna diagnoza może być dla chorego bardzo groźna. Może w konsekwencji przysporzyć mu cierpień na wiele lat, a nawet na całe życie.

Lekarz-detektyw, czyli niemiecki doktor House

Trudne przypadki medyczne to codzienność profesora Jürgena Schäfera. Dla pacjentów jest nieraz ostatnią deską ratunku. Zgłaszają się do niego, kiedy już inni lekarze bezradnie rozkładają ręce. W swojej książce niemiecki doktor House – opierając się na różnych dramatycznych przypadkach – opowiada o pracy całego swojego zespołu, stosowanych przez siebie metodach, a także możliwościach, jakie choremu ma do zaoferowania współczesna medycyna. Jürgen Schäfer ujawnia przy tym swoje detektywistyczne zacięcie, które pozwala mu natrafić na ślad trudnych do rozpoznania chorób.

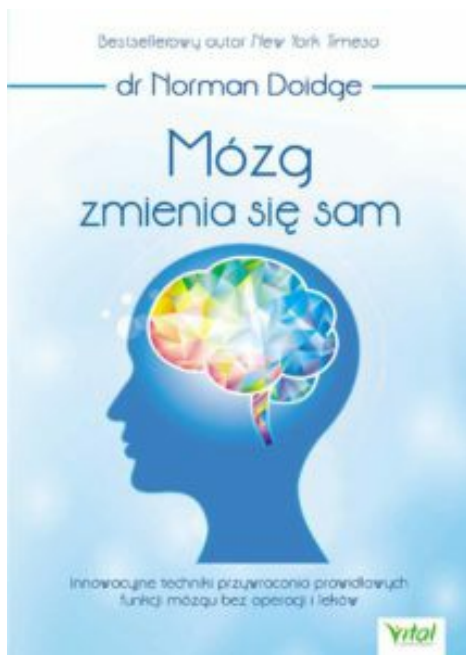
Czy kolor krwi może zwiastować chorobę?

Jesteś fanem serialu „Dr House”? Fascynuje cię medycyna? Interesują cię trudne do zdiagnozowania, rzadkie choroby? Poznaj sekrety laureata wyróżnienia Ars Legendi, które przyznawane jest dla najlepszego wykładowcy w Niemczech oraz nagrody Pulsus Awards dla najlepszego lekarza roku 2013. W swojej książce profesor Schäfer opisuje trzynaście niesamowitych historii swoich pacjentów. Lekarz odkryje przed tobą m.in. podstępność boreliozy, jakie mogą być skutki nadużywania leków, czym charakteryzuje się niediagnozowany zespół Friedmana-Goodmana, co mogą oznaczać trudności z oddychaniem. Przekonasz się, jak wielkich problemów może przysporzyć zepsuty korzeń zębowy, czy barwa naszej krwi ma związek z chorobą. Dowiedzą się też, jak leczyć rzadkie choroby, w tym te genetyczne.

Pomóż sobie sam!

Dzięki opisanym w książce trudnym przypadkom medycznym odkryjesz nieoczywistą przyczynę nękających cię dolegliwości i chorób. Zamiast biegać od lekarza do lekarza, łatwiej wybierzesz specjalistę gwarantującego szybkie i skuteczne wyzdrowienie, który postawi trafną diagnozę. Leczenie będzie odpowiednio dobrane, zapomnisz o chorobie. Dzięki odpowiednio dobranej diecie i oczyszczaniu organizmu złagodź jej objawy i zacznij cieszyć się dobrym zdrowiem na długie lata, a trudne do zdiagnozowania choroby nie będą stanowiły problemu nie do rozwiązania.

Prawdziwe znaczenie niejasnych objawów



Mózg zmienia się sam

dr Norman Doidge

Tytuł oryginału: The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › choroby

Zdrowie › długowieczność

Alzheimer ebooki mózg Parkinson poprawa pamięci

ISBN: 978-83-8168-835-2 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 500; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

 pobierz fragment książki

Neuroplastyczność mózgu – najnowsze odkrycia dotyczące zdrowia mózgu

Nowa nauka o neuroplastyczności obala powszechnie panującą teorię niezmiennego mózgu. Jeszcze niedawno wierzono, że wydajność ludzkiego mózgu jest stała, aż do momentu rozpoczęcia długiego procesu neurodegeneracji. Dotychczasowa teoria wyrokowała, że ludzie, urodzeni z uszkodzonym mózgiem będą ograniczeni lub niesprawni przez całe życie. Jednak według ostatnich badań dotyczących zdrowia i funkcjonowania mózgu, mózg regeneruje się sam. Neuroplastyczność mózgu to umiejętność tworzenia nowych połączeń pomiędzy neuronami, która zmienia strukturę mózgu. Dzięki temu mózg może prawidłowo funkcjonować, gdy jego część ulegnie uszkodzeniu w skutek udaru lub choroby Alzheimera czy Parkinsona.

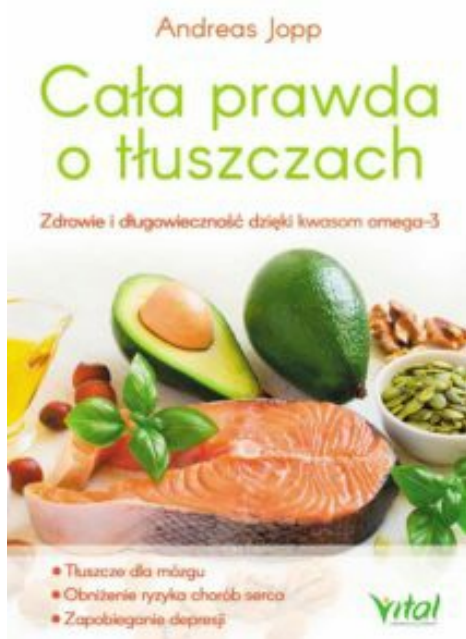
Nowatorskie techniki dla zdrowia mózgu oparte na neuroplastyczności

Autor, wielokrotnie nagradzany pisarz, psychiatra i psychoanalityk, poświęcił się odkrywaniu tajemnicy neuroplastyczności. W tej książce opisuje niekonwencjonalne metody leczenia chorób i urazów mózgu. Zebrał w niej rewolucyjne wyniki badań, które uzyskał od wybitnych naukowców z całego świata. Przedstawia różnorodne techniki regeneracji mózgu oraz ćwiczeń, a także ich spektakularne działanie. Książka oprócz wyników badań zawiera również niesamowicie inspirujące historie ludzi, których życie całkowicie zmieniło się dzięki nowatorskim technikom bazującym na neuroplastyczności mózgu.

Popraw pamięć, odzyskaj sprawność po udarze wykorzystując neuroplastyczność mózgu

W tej publikacji znajdziesz sposoby na poprawę pamięci i osiąganie lepszych wyników w nauce i pracy. Wykorzystasz sprawdzone metody, które wyeliminowały zaburzenia uczenia się i wpłynęły na wzrost IQ u badanych osób. Poznasz dowody na to, że możliwe jest wyostrożenie pamięci osiemdziesięciolatków do tego stopnia, że komfort ich życia poprawi się do poziomu z czasu, gdy mieli pięćdziesiąt pięć lat. Wykorzystanie neuroplastyczności mózgu umożliwia odzyskanie wzroku nawet u ludzi niewidomych od urodzenia oraz odzyskanie słuchu u osób, które nigdy wcześniej nie słyszały. Uzyskasz potwierdzenie, że możliwa jest regeneracja mózgów uszkodzonych np. w skutek udaru. Dowiesz się w jaki sposób zrehabilitować swój mózg, by uleczyć obsesje, traumy i ataki paniki. Udowodniono również, że neuroplastyczność mózgu zapobiega rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych, jak choroba Alzheimera czy Parkinsona.

Zwiększ potencjał swojego mózgu



[pobierz fragment książki](#)

Cała prawda o tłuszczach

Andreas Jopp

Tytuł oryginału: Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution



Dieta › witaminy
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda



ebooki

olej roślinny

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-73-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

Mity na temat tłuszczów

Przez lata wmawiano Ci, że tłuszcze są złe i powinny być eliminowane z diety każdego, kto dba o swoją figurę i zdrowie. Obwiniano je o nadwagę czy podwyższony poziom cholesterolu. Przekrzykiwano się argumentami, które nie znajdowały pokrycia w rzeczywistości i które runęły jak domek z kart w momencie wzrostu świadomości zdrowotnej wśród ludzi. Ta książka napisana przez czołowego niemieckiego dziennikarza medycznego, pozwala spojrzeć na tematykę zdrowego odżywiania bez uprzedzeń i narosłych przez dziesięciolecia mitów.

Rewolucyjne fakty o tłuszczach

- duże ilości olejów roślinnych oraz margaryny są niezdrowe,
- cholesterol dostarczany wraz z pożywieniem nie przyczynia się do zachorowań układu krążenia,
- utwardzane tłuszcze roślinne podwajają ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz zwielfokrotniają ryzyko zachorowań układu krążenia,
- im bardziej tłusta ryba, tym lepiej dla mózgu i serca,
- tłuste orzechy obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby krążenia o 40%.

Sekret długowieczności zawarty w tłuszczach

Utrzymanie zdrowia do późnych lat życia jest prawdziwym luksusem. Zdrowie oznacza radość życia oraz energię, aktywne spędzanie czasu oraz długowieczność. Czy jest to osiągalne? Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy odpowiedź brzmi tak! Co jest sekretem ludzi długowiecznych? Dlaczego to właśnie na Krecie i w Japonii żyje najwięcej dziewięćdziesięcio- i stułatków? Dlaczego są oni sprawni także umysłowo? Pewnie trudno uwierzyć, że jednym z możliwych wytłumaczeń jest odpowiedni tłuszcz w diecie.

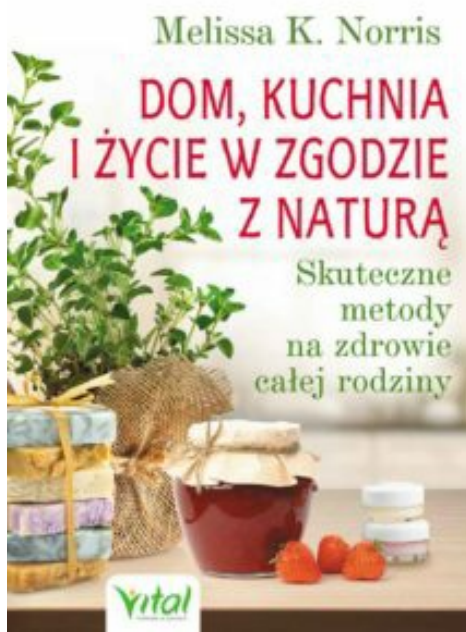
Sprawne serce przy zastosowaniu tłuszczu

Określone rodzaje tłuszczów są ważne dla zdrowego serca. To dzięki nim utrzymasz Twoje żyły w dobrym stanie i unikniesz odkładania się w nich złogów. Tym samym wzrastać będzie również poziom zdrowych tłuszczów we krwi. Są to tłuszcze, które sprawiają, że krew staje się bardziej płynna.

Dobre tłuszcze sprzymierzeńcami w utrzymaniu zdrowia

Andreas Jopp w swojej książce opisuje, jak żyć dłużej stosując odpowiednie tłuszcze i w jaki sposób je wybierać. Dzięki jego poradom z łatwością utrzymasz w zdrowiu naczynia krwionośne oraz obniżysz poziomu cholesterolu. Dowiesz się jak przeciwdziałać udarom i zawałom oraz poznasz klucz do zachowania idealnej sylwetki. Nauczysz się wybierać produkty bogate w zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe, a także omijać szerokim łukiem produkty, które zawierają śmiertelnie niebezpieczne tłuszcze trans, nazywane przez lekarzy jednym z największych skandali żywieniowych w historii. Autor zdemaskuje również kłamstwa wielokrotnie wpajane Ci w reklamach.

Tłusto czyli... zdrowo!



Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą

Melissa K. Norris

Tytuł oryginału: The Made-from-Scratch Life: Simple Ways to Create a Natural Home

Zdrowie › uroda
Dieta › kuchnia

Terapie › zioła
Dieta › zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-81-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Chcesz być bliżej natury? Zdrowy styl życia ułatwi Ci to!

Masz dość wysokoprzetworzonego jedzenia, a będąc w sklepie, za każdym razem sprawdzasz skład kosmetyków oraz produktów żywnościowych w poszukiwaniu naturalnych komponentów? Świat natury, za którym tęsknisz, jest bliżej niż Ci się wydaje. Możesz go odkryć dla siebie bez większego trudu. Jak? Wybierając zdrowy styl życia. Wbrew pozorom nie wymaga to dużego wysiłku. Zresztą przekonaj się sam, jak możesz samodzielnie robić domowe przetwory, kosmetyki i środki czystości. Dzięki tej książce poznasz wiele praktycznych metod, które uczynią zdrowszym nie tylko Twoje życie, ale także Twoich najbliższych.

Zdrową żywność i naturalne środki czystości możesz zrobić sam!

Dzięki lekturze książki zdrowy styl życia stanie się Twoją codziennością. Bez większego trudu wprowadzisz więc zasady naturalnego odżywiania. Przy okazji zwiększysz swoją świadomość ekologiczną, a nawet poczynisz oszczędności w swoim budżecie. Jedzenie domowej roboty i spiżarnia pełna własnoręcznie przygotowanych przysmaków dadzą Ci poczucie w pełni świadomego życia. Ale to nie wszystko. Samodzielnie bowiem możesz nie tylko uprawiać użyteczne rośliny czy też przygotowywać przetwory, ale też sporządzać domowe środki czystości. W efekcie jednocześnie wzmocnisz swój organizm i usuniesz z najbliższego otoczenia wiele niebezpiecznych substancji.

Szukasz przepisów na zdrowy styl życia? Sięgnij po tę książkę

W książce znajdziesz mnóstwo prostych i zdrowych przepisów, które krok po kroku odkryją przed Tobą świat domowych przetworów bez chemicznych zagęszczaczy i konserwantów. Możesz je dopasować do swoich gustów i możliwości kulinarnych. Autorka udziela też wskazówek dotyczących uprawy własnych roślin. Dowiesz się z nich nie tylko, jak i kiedy zasiać czy posadzić daną roślinę, ale też kiedy przychodzi optymalny czas na zbiory. Z jej rad możesz skorzystać nawet w sytuacji, gdy jesteś dopiero początkującym adeptem ogrodnictwa. Autorka książki pomaga też tworzyć skutecznie działające kosmetyki oraz środki czystości o w pełni naturalnym składzie. Nie uwierzysz, ale większość komponentów potrzebnych do ich sporządzenia znajdziesz we własnym domu. W praktyce okazuje się, że zdrowy styl życia może stać się również Twoim udziałem! Dzięki niemu zadbasz o siebie i swoich najbliższych. Wyeliminujesz niebezpieczne substancje z najbliższego otoczenia i oczyścisz swój organizm z toksyn. I co najważniejsze, jesteś w stanie zrobić to samodzielnie!

Wyrzuć chemię z domu i żyj naturalnie!



 pobierz fragment książki

Dom, kuchnia i życie w zgodzie z naturą

Melissa K. Norris

Tytuł oryginału: The Made-from-Scratch Life: Simple Ways to Create a Natural Home

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › kuchnia
Zdrowie › uroda

ISBN: 978-83-65404-82-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Życie w zgodzie z naturą jest na topie

Ekologia, slow life, less lub zero waste – to bardzo modne ostatnio nurty, style życia, do których coraz częściej przekonują celebryci w mediach społecznościowych. To sprawia, że także i my zaczynamy się zastanawiać nad tym, co jemy, w jakich ubraniach chodzimy, co kupujemy i czy nie wyrzucamy za dużo. Jeśli Ty również mówisz stanowcze „nie” wysokoprzetworzonej żywności, dokładnie analizujesz skład kupowanych kosmetyków i środków czystości, szukając naturalnych zamienników, ta książka jest dla Ciebie! Życie w zgodzie z naturą, za którym tęsknisz i którego poszukujesz, jest bliżej niż Ci się wydaje. Przekonaj się, że możesz z łatwością samodzielnie robić domowe przetwory, kosmetyki i środki czystości. Dzięki tej książce poznasz wiele praktycznych metod, które uczynią Twoje życie zdrowszym.

Naturalne środki czystości możesz z łatwością zrobić samodzielnie

Dzięki lekturze tej książki zdrowy styl i życie w zgodzie z naturą staną się Twoją codziennością. A tego właśnie pragniesz! Bez większego trudu wprowadzisz zasady naturalnego odżywiania. Domowe jedzenie i spiżarnia pełna własnoręcznie przygotowanych przysmaków będą cieszyć Twoje oko i podniebienie. To nie wszystko! Z tej książki dowiesz się również, jak w swoim ogródku czy na balkonie uprawiać użyteczne rośliny. Przekonasz się, że przygotowywanie domowych środków czystości nigdy nie było prostsze. Tu znajdziesz przepisy na cytrusowy środek czystości, którym wyczyścisz cały dom, naturalny wybielacz do prania czy środek do czyszczenia piekarnika. Autorka przygotowała też wiele receptur na naturalne, domowe kosmetyki. Nie uwierzysz, ale większość składników potrzebnych do ich sporządzenia znajdziesz we własnym domu.

Życie w zgodzie z naturą to także zdrowe gotowanie

W książce znajdziesz też wiele prostych przepisów na dania bez chemicznych zagęszczaczy i konserwantów. Bez trudu dostosujesz je do swoich do umiejętności kulinarnych. Przygotujesz domowy jogurt naturalny, soki i sosy, pachnący domowy chleb. Dowiesz się, jakie produkty wybierać i jak je prawidłowo przechowywać. Widzisz już, że życie w zgodzie z naturą wcale nie jest takie trudne? Korzyści dla Ciebie z wprowadzenia zdrowego stylu życia to: wzmocniony organizm, eliminacja z najbliższego otoczenia trujących i niebezpiecznych substancji, więcej pieniędzy w portfelu, mniej gromadzenia, a więcej ekologii. Sięgnij to nie już teraz!

Wyrzuć chemię z domu i żyj naturalnie!



 pobierz fragment książki

Samodzielne usuwanie lęku, stresu i depresji

dr David Servan-Schreiber

Tytuł oryginału: The Instinct to Heal: Curing Depression, Anxiety and Stress Without Drugs and Without Talk Therapy

 Zdrowie › depresja
Zdrowie › psychosomatyka

Zdrowie › stres

 ebooki

ISBN: 978-83-8168-638-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II - dodruk;

Obudź wrodzony potencjał samouzdrawiania

Narastający stres, lęki, często też depresja. Kto z nas tego nie odczuwał? Żyjemy szybko, coraz trudniej nam zadbać o swój dobry stan psychiczny. Aby złagodzić objawy lęku i depresji, miliony ludzi sięgają po leki, decydują się na drogą psychoterapię. Czy jest jakaś alternatywa? Czy samemu można zwalczyć depresję? Okazuje się, że tak! Jak dowodzą najnowsze badania naukowe, istnieją metody, które są bardziej skuteczne, a chorzy znów mogą cieszyć się życiem, zapomnieć o lęku i stresie. Klucz do sukcesu jest w nas samych! Ta książka poprowadzi Cię przez najnowsze techniki samoleczenia, dzięki którym uwolnisz wrodzony potencjał do samouzdrawiania, który drzemie w każdym z nas.

Sprawdzone, skuteczne naturalne metody leczenia

Dr David Servan-Schreiber to znany i wielokrotnie nagradzany psychiatra i neurobiolog. Kształcił się na czołowych uniwersytetach w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Francji, wiedzę swoją zdobywał również pod okiem tybetańskich i indiańskich uzdrowicieli. W tej książce Autor przedstawia siedem naturalnych metod leczenia depresji, których skuteczność została potwierdzona naukowo. Bazują one na naturalnej więzi między ciałem i umysłem. Przynoszą błyskawiczne rezultaty i – co najważniejsze – prowadzą do długotrwałej poprawy samopoczucia.

Przeprogramuj swój mózg

To pierwszy krok to pełni zdrowia. Dzięki tej książce dowiesz się:

- czym jest trening rytmu serca,
- jak stosować metodę EMDR, czyli odwrócenia i przeprogramowania za pomocą ruchu gałek ocznych,
- jaki jest Twój zegar biologiczny,
- jak akupunktura wpływa na Twoje zdrowie,
- dlaczego kwasy tłuszczowe nazywamy paliwem dla mózgu,
- jak zbudować i utrzymać udaną relację z najbliższymi,
- dlaczego zwierzęta są doskonałym lekiem na depresję.

Jeśli nie chcesz łykać kolejnych pigułek na poprawę samopoczucia, psychoterapia nie przynosi oczekiwanych efektów, bo nie czujesz ulgi, sięgnij po tę książkę. Autor proponuje Ci alternatywne metody leczenia skutków stresu, lęku, depresji i innych problemów emocjonalnych.

Sam pokonaj choroby duszy



Roślinne terapie antynowotworowe w praktyce terapeutycznej

Lidia Wincek

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

ebooki nowotwór

ISBN: 978-83-65404-64-0; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 276; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Praktycznie zastosowanie ziół

Rośliny lecznicze towarzyszą człowiekowi od tysiącleci, a fitoterapia stanowi fundamentalną dziedzinę medycyny, chociaż nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Czy przyjmując np. aspirynę jesteś świadomy, że jest ona pochodną kwasu występującego w korze wierzby? Niemal połowa światowej produkcji leków zawiera w swoim składzie bioaktywne substancje uzyskane z ziół lub w oparciu o nie zsyntetyzowane. Nic dziwnego, że fitoterapia obecnie przeżywa renesans.

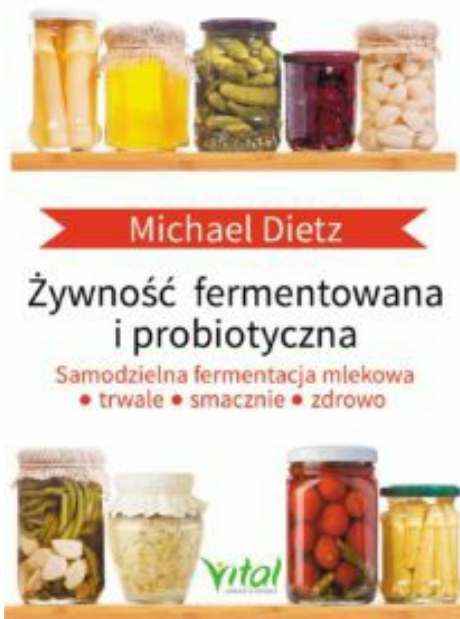
Procedura przygotowania preparatów oraz zalecane dawki

Autorka opisuje 47 roślin, ich występowanie, historię, skład chemiczny, właściwości terapeutyczne, mechanizm działania oraz stosowanie przy różnych schorzeniach, ze szczególnym uwzględnieniem chorób nowotworowych. Zwraca też uwagę na przeciwwskazania w ich stosowaniu. Dla każdej z nich podaje procedury przygotowania różnych preparatów, naparów, tynktur, nalewek oraz zalecane dawki. Opisy zostały wzbogacone ilustracjami. Dla osób najbardziej zainteresowanych problematyką fitoterapii, Autorka zamieściła listę publikacji naukowych poświęconych każdej opisywanej roślinie.

Jak za pomocą roślin pozbyć się raka

Dodatkowo w książce znajdziesz charakterystykę 19 substancji roślinnych wykazujących aktywność antynowotworową. Poznasz również szczegółowy opis terapii na białaczkę szpikową, supresję szpiku kostnego po chemioterapii oraz raka prostaty z przerzutami do kości. Opisywane preparaty można łączyć z innymi formami terapeutycznymi np. z chemioterapią, radioterapią, hipertermią czy terapią fotodynamiczną. Autorka podaje także ich działanie na inne dolegliwości jak cukrzyca, zaparcia czy choroby pasożytnicze.

Rośliny przywracające zdrowie



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



 pobierz fragment książki

Mięso pełne kłamstw

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Fleischlüge: Wie uns die Tierindustrie krank macht

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-69-5; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 340; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

Im więcej mięsa jemy, tym częściej chorujemy?

Polacy kochają mięso. To nie ulega wątpliwości. Wieprzowina, drób, wołowina i ryby królują na naszych stołach, a w ostatnich latach dołączają do nich coraz powszechniejsze i łatwiej dostępne owoce morza w różnym wydaniu. Nie wyobrażamy sobie przecież niedzielnego obiadu bez mięsa, a wielu z nas spożywa je częściej niż raz dziennie. Niewielu jednak wiąże spożycie mięsa ze wzrostem zachorowalności na nowotwory i inne choroby. Czy słusznie? Czy rzeczywiście mięso jest tak szkodliwe i wpędza nas w choroby?

Produkty mięsne nie są takie zdrowe, jak się wydaje

Dziennikarz dr Hans-Ulrich Grimm przeprowadził własne śledztwo. Jego dociekliwość i wnikliwe badania, które przeprowadził, sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych potentatów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. Dobrym efektem jego śledztwa jest ta książka. Autor przedstawia w niej niewygodną prawdę o związku między chorobami naszego społeczeństwa, a masową hodowlą zwierząt i spożywaniem różnego rodzaju mięsa. Grimm ma dowody na to, że mięso jest szkodliwe.

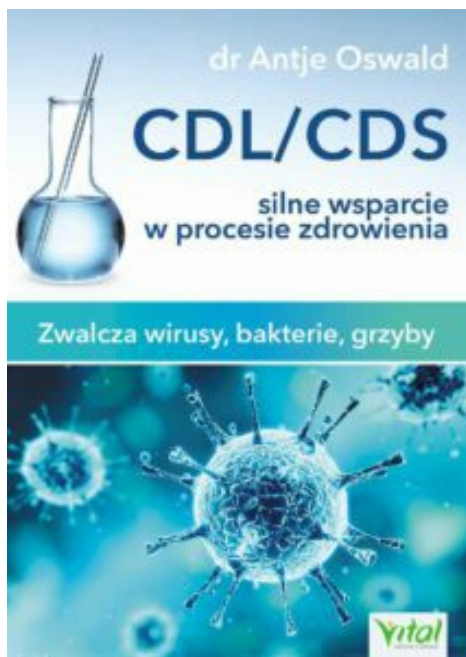
Dzięki tej książce nareszcie poznasz:

- związek między kielbasą a cukrzycą,
- powiązania salami z plagą bezpłodności,
- obalone przez Autora mity, takie jak ten o mleku wzmacniającym kości,
- prawdziwą przyczynę bólu głowy, depresji i spowolnienia pracy żołądka,
- wpływ mleka na występowanie nowotworów,
- odporne na antybiotyki bakterie, które obecne są w hipermarketach,
- prawdę o pełnych zarazków fermach drobiu,
- mroczne strony sushi,
- jaką cudowną moc mają zupy.

Warto kupować i jeść mądrze – przede wszystkim mięso

Nie musisz zupełnie zrezygnować z jedzenia mięsa, ale warto, byś poznał zasady doboru mięsnych przysmaków na swój stół. Ta fascynująca i napisana przystępnym językiem publikacja odsłoni przed Tobą tajemnice ryzykownych innowacji inwestorów. Dzięki niej, uświadomisz sobie skalę nieuczciwych praktyk i przyczyny, dla których zarówno ludzie władzy, jak i sponsorowani przez koncerny naukowcy, umywają ręce od odpowiedzialności za zdrowie konsumentów. Także i Twoje zdrowie!

Cała prawda o mięsie



[pobierz fragment książki](#)

CDL/CDS silne wsparcie w procesie zdrowienia dr Antje Oswald

Tytuł oryginału: Das CDL-Handbuch: Gesundheit in eigener Verantwortung

Zdrowie > choroby

bakterie DMSO ebooki MMS msm odporność SuperRabaty
suplementy diety  zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-891-8 ; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

Ditlenek chloru – co to za preparat?

Ditlenek chloru to środek od dawna stosowany do oczyszczania i odkażania wody pitnej. CDL/ CDS jest jego wodnym roztworem i łagodnym preparatem bez smaku o neutralnym pH. A roztwór wodny ditlenku chloru można z wielkim powodzeniem stosować w celach leczniczych dla zdrowia. Dlatego też wiele osób stosuje CDL jako suplement diety do eliminowania chorób i wzmocnienia odporności. Z książki dowiesz się czym jest CDL, jak przygotować wodny roztwór tlenku chloru, czym CDL różni się od MMS i DMSO. Dopasujesz też dawki, by pozbyć się wirusów, bakterii czy grzybów powodujących różne choroby.

Jak samodzielnie przygotować roztwór wodny ditlenku chloru?

Dokładnych instrukcji jak należy przygotować wodny roztwór ditlenku chloru udzieli ci lekarka i homeopata, Dr Antje Oswald. Aby uzyskać uzdrawiający preparat o zielonożółtej barwie, można skorzystać z metody ze strzykawką lub metody z wekiem. Ta ostatnia pozwala uzyskać większe ilości roztworu chlorynu sodu. Dzięki książce, nie tylko skompletujesz składniki, ale krok po kroku samodzielnie przygotujesz CDL w domu.

Jak działa ditlenek chloru?

Książka zawiera również dokładne informacje jak dobrać odpowiednie dawki, aby osiągnąć najlepsze efekty dla zdrowia. Substancją czynną w tym związku jest ditlenek chloru, który utlenia niemal wszystkie patogenne mikroorganizmy bez względu na to, czy są to wirusy czy grzyby. Można go też wykorzystywać z dobrym skutkiem przeciw opornym na antybiotyki szczepom bakterii. Oczyszcza również krew będąc jednocześnie całkowicie bezpiecznym dla krwinek.

Jakie choroby możesz wyleczyć stosując roztwór wodny ditlenku chloru – CDL?

Zależnie od rodzaju choroby ten wyjątkowy suplement diety prowadzi do szybkiego zmniejszenia się występujących objawów i ostatecznie do wyzdrowienia. Potwierdzono jego skuteczność między innymi przy alergiach, astmie i cukrzycy. W szybkim czasie łagodzi bóle stawów i mięśni. Wspiera układ krwionośny, nerwowy i odporność. Pomaga zwalczyć objawy i skutki boreliozy. Zanotowano również wiele przypadków zmniejszenia się guzów nowotworowych. Sprawdzał się również przy schorzeniach autoimmunologicznych jak choroby tarczycy, skóry czy niepłodność oraz neurodegeneracyjnych jak Parkinson, SM, Alzheimer. CDL jest skuteczny zarówno u dorosłych i dzieci, a także u zwierząt oraz roślin.

Ile kropli CDL spożywać? Ditlenek chloru dawkowanie przy różnych dolegliwościach

CDL w odpowiednim stężeniu można stosować jako środek doustny, na skórę w formie sprayu, jako dodatek do kąpieli, a nawet dożylnie. Preparat ten eliminuje lub zmniejsza dolegliwe objawy alergii, boreliozy, wszelkich chorób skóry w tym grzybicy, zakażenia gronkowcem złocistym, różnego rodzaju infekcji wirusowych i bakteryjnych, zapalenia oskrzeli, zapalenia ucha i zatok oraz wiele innych chorób.

CDL a MMS i DMSO, który preparat wybrać?

Stosowanie każdego z suplementów diety CDL, MMS i DMSO, może przynieść ogromne korzyści dla zdrowia. Tylko od ciebie zależy, który środek zechcesz wykorzystać. MMS to preparat prozdrowotny o dość intensywnym smaku i zapachu, jednakże o dłuższej żywotności. Natomiast DMSO może być stosowane w połączeniu z CDL wzmacniając jego działanie. DMSO hamuje rozwój i namnażanie się bakterii, pobudza komórki układu odpornościowego, sprzyja gojeniu się ran, działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Łącząc CDL i DMSO możesz utlenić wirusy, bakterie i grzyby w najgłębszych warstwach tkanek.

Odzyskaj zdrowie i wzmocnij odporność



 [pobierz fragment książki](#)

Lemoniadowe oczyszczanie

Tom Wołoszyn

Tytuł oryginału: Die Zitronensaft-Kur

 Terapie › detoks
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › oczyszczanie jelit

 [oczyszczanie organizmu](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-65404-63-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

Najskuteczniejsza metoda oczyszczania organizmu

Master Cleanse czyli dieta lemoniadowa jest jednym z najprostszych, najbardziej efektywnych oraz najtańszych programów oczyszczania i leczenia. Korzystają z niej między innymi Denzel Washington i Beyoncé Knowles.

Zdrowa i piękna sylwetka w 10 dni

Jest to płynna monodieta, co oznacza wyłącznie jedną kompozycję, zaprojektowaną tak, aby uruchomić procesy oczyszczania Twojego organizmu. Jednocześnie dostarcza mu wszystkiego, czego potrzebuje, aby prawidłowo funkcjonować. Detoksykacja trwa zazwyczaj dziesięć dni, ale może być bezpiecznie utrzymywana o wiele dłużej, nawet przez miesiące. Składniki są powszechnie dostępne, tanie oraz bardzo łatwe do przyrządzenia i spożycia. Wystarczy dobra woda, świeży sok cytrynowy, syrop klonowy i pieprz cayenne. Jak prawidłowo sporządzić napój i jak bezpiecznie go stosować, dowiesz się z tej książki.

Jak pozbyć się toksyn z organizmu

W trakcie diety lemoniadowej nie konsumujesz żadnych pokarmów stałych. To niezwykle ważne, ponieważ dopiero po zatrzymaniu procesów trawiennych, Twoje ciało może przestawić się na najważniejsze zadanie, czyli pozbycie się odpadów, toksyn i trucizn wywołujących choroby. Cały proces ma na celu pełne wyzdrowienie, pozbycie się bólu oraz regenerację organów wewnętrznych. Zapewnia więcej energii, lepszy sen, pozbycie się alergii i nałogów. Twoja skóra będzie odżywiona, a włosy przestaną wypadać i nabiorą blasku. Zgubisz zbędne kilogramy i unikniesz efektu jojo. W książce znajdziesz również techniki uzupełniające detoks takie jak terapia kolorami i Vita-Flex czyli uciskanie punktów na stopach aby pozbyć się różnego rodzaju bólu.

Stosując Master Cleanse:

- odzyskasz jasność myślenia,
- uwolnisz się od uzależnień: papierosów, słodczy, alkoholu,
- przywrócisz równowagę kwasowo-zasadową organizmu,
- poczujesz przyływ siły i energii,
- pozbędziesz się alergii i pasożytów,
- będziesz się lepiej wysypiać,
- odżywisz skórę i włosy,
- oczyścisz jelita i poprawisz ich funkcjonowanie,
- uwolnisz się od bólu i odbudujesz odporność,
- stracisz zbędne kilogramy.

Piękne ciało i jasny umysł



Przepisy diety ketogenicznej

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Dr. Fife's Keto Cookery: Nutritious and Delicious Ketogenic Recipes for Healthy Living



Dieta › dieta ketogeniczna

Dieta › odchudzanie

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia



ebooki

ketoza

olej kokosowy

ISBN: 978-83-65404-58-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 480; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** VI;

 pobierz fragment książki

Dieta ketogeniczna – przepisy i zasady, które pomogą Ci wrócić do zdrowia

Czy wiesz, że dieta ketogeniczna może skutecznie wspomóc Cię w leczeniu poważnych chorób? W praktyce bowiem obniża poziom „złego” cholesterolu we krwi i trójglicerydów sprzyjających atakom serca, obniża ciśnienie krwi i wyrównuje poziom cukru, polepsza funkcjonowanie mózgu, łagodzi stany zapalne, sprzyja odchudzaniu, reguluje pracę układu trawienego i zwiększa wydolność fizyczną. Jak widać, zapobiega wielu powszechnym chorobom i problemom ze zdrowiem. Wystarczy tylko przestrzegać zasad diety ketogenicznej i konsekwentnie wprowadzać je do swojej kuchni. Dzięki tej książce dowiesz się, jak działa ketoza odżywcza i dlaczego ma tak korzystny wpływ na nasz metabolizm. Poznasz ponad 400 prostych i smacznych przepisów diety ketogenicznej, dzięki którym zapewnisz sobie pożywne dania każdego dnia. Stosując zasady diety ketogenicznej, odzyskasz utracone zdrowie i znowu będziesz mógł się cieszyć pełnią życia.

Jak działa ketoza odżywcza: więcej dobrych tłuszczów, mniej węglowodanów

Podstawowe zasady diety ketogenicznej bazują na procesie ketozy (zwanej w procesie uzdrawiania ketozą odżywczą). Jak działa ketoza odżywcza? To stan metaboliczny, który wykorzystuje tłuszcz zamiast glukozy jako główne źródło energii. Jego terapeutyczne działanie opiera się na ścisłym ograniczeniu spożycia węglowodanów przy jednoczesnym wysokim spożyciu tłuszczów z dodatkiem takiej ilości białka, aby sprostać jego dziennemu zapotrzebowaniu. W sumie tłuszcz spożywczy, który jest kluczowym składnikiem przepisów diety ketogenicznej, stanowi 60-90 procent dziennego zapotrzebowania na kalorie. Jednym z jego najważniejszych źródeł jest olej kokosowy.

Zasady diety ketogenicznej – jak prosto przestawić się na zdrowe odżywianie!

Autor książki, badacz leczniczych właściwości kokosa (w tym oleju kokosowego) i znawca zdrowego odżywiania, jest zwolennikiem diety ubogiej w cukry, a bogatej w zdrowe tłuszcze. Swoje przekonania opiera na wieloletnim doświadczeniu i licznych sukcesach terapeutycznych. W książce zebrał swoje ulubione przepisy na proste do przyrządzenia ketogeniczne potrawy z łatwo dostępnych składników. Korzystnie wpłyną one nie tylko na zdrowie, ale i – na przykład – na proces odchudzania.

Przepisy diety ketogenicznej – odkryj w swojej kuchni różnorodność potraw i smaków

W książce znajdziesz dania z warzyw, sałatki i dressingi, potrawy z jaj, mięsa, ryb i drobiu, a także wrapy, zupy oraz zapiekanki, dzięki którym Twoja kuchnia stanie się prawdziwym królestwem smaku, a odchudzanie, o którym ciągle marzysz, będzie łatwiejsze. Łącznie zawiera ona aż 450 prostych i smacznych przepisów. W większości z nich głównym źródłem tłuszczu jest olej kokosowy. Proponowane dania i przepisy diety ketogenicznej są wolne od glutenu, sztucznych słodzików czy wzmacniaczy smaku. Poza sprawdzonymi recepturami, Autor dzieli się również poradami kulinarnymi, które uczynią gotowanie prostszym, a dietę znacznie przyjemniejszą. Stosując się do zasad diety ketogenicznej, odzyskasz energię, oduczysz się jedzenia dużych ilości cukrów i produktów wysokoprzetworzonych, a przede wszystkim wyeliminujesz poważne choroby. Wyrobisz w sobie nawyki zgodne z zasadami zdrowego odżywiania, a Twoje ogólne samopoczucie i zdrowie znacznie się poprawią.

W zdrowej diecie zdrowy tłuszcz



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowianie żywnością

dr Andrea Überall Prof. dr Florian Überall

Tytuł oryginału: Ess-Medizin: Das für dich richtige Essen ist die beste Medizin

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie



ebooki

zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-56-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Ulecz się jedzeniem

Coraz więcej ludzi uświadamia sobie, że jedzenie nie tylko odżywia ciało, ale może również służyć jako najskuteczniejsze lekarstwo. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że prawda ta została odkryta już przed wiekami w Tybecie. Dzięki tej książce Ty również możesz skorzystać z przedwiecznych skutecznych technik przywracania zdrowia duszy i ciała.

Poznaj prawdy i mity na temat żywienia

Autorzy, opierając się na tybetańskiej nauce o harmonii, obalają najczęstsze mity żywieniowe i ujawniają co się za nimi kryje. Dzięki nim dowiesz się, dlaczego człowiek nie jest wszystkożerny, a margaryna wcale nie jest lepsza od masła. Poznasz również całą prawdę o mleku, słodzikach, cholesterolu i napojach energetycznych.

Wybieraj zdrowo

Gdy już dowiesz się, czego powinieneś unikać, nauczysz się także wybierać odpowiednie dla siebie pożywienie. Pomocne w tym będą znane od stuleci w Tybecie 3 siły, 6 kierunków smakowych oraz 8 potencji. Opierając się na powyższych wartościach zaczniesz rozróżniać typy ludzi według zapotrzebowania ich organizmów oraz odpowiednią dla nich żywność. Nauczysz się tym samym dbać o jelita i zagwarantujesz sobie ich zdrowie na długie lata. Dowiesz się, dlaczego osoby urodzone przez cesarskie cięcie mają z nimi problem i w jaki sposób może pomóc olej z czarnuszki. Uzyskasz zupełnie nowe spojrzenie na miażdżycę, wypalenie zawodowe, otyłość i uzależnienie od słodczy. Dzięki wykorzystaniu medycyny żywieniowej pozbędziesz się powyższych dolegliwości, jak i raka, chorób skóry i schorzeń umysłowych.

Jedz na zdrowie



Wyłącz geny nowotworowe

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Das neue Anti-Krebs-Programm: Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab

Dieta › witaminy
Zdrowie › geny

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

ebooki nowotwór SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-53-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Rak – czy dziedziczymy geny nowotworowe?

W każdym z nas około cztery razy dziennie powstają komórki rakowe, ale są niszczone przez sprawny system immunologiczny, zaś nasze ciało jest w ciągłym procesie odnowy. Natomiast rewolucyjnym odkryciem medycznym w ostatnich latach jest to, że geny nowotworowe mogą być kontrolowane przez nas samych. Wyłącznie od naszego stylu życia zależy, czy chora komórka przekształci się w zmianę nowotworową.

Poznaj holistycznie metody pokonywania nowotworów

Co drugi mężczyzna i niemal połowa kobiet musi się liczyć z tym, że zachoruje na raka. Nie musisz jednak czekać na diagnozę, jak na wyrok. Najnowszą metodą przeciwnowotworową o udokumentowanej skuteczności jest holistyczny program opisany przez dr Ulricha Strunza. Dzięki niemu możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka nawet o około 35%. Jego twórca od wielu lat prowadzi własną praktykę lekarską i pomaga zawodowym sportowcom, a swoją wiedzę przekazał w ponad 30 książkach. Sam przekonaj się o niezwyklej skuteczności tej holistycznej metody pokonywania raka.

Dieta antyrakowa, sport i medytacja – skuteczna walka z rakiem

Przedstawiony w tej publikacji program obejmuje ćwiczenia, dietę oraz medytacje i inne techniki psychologiczne. Autor przede wszystkim podkreśla korzystne skutki ukierunkowanej diety i wyszczególnia produkty spożywcze, które wykazują aktywność antynowotworową. Wystarczy, że do tradycyjnych potraw dodasz czosnek, kapustę, kurkumę czy pomidory. Autor do swojego programu włącza aktywność fizyczną, a także pozytywne myślenie i relaks, jako nieodłączny element zdrowego życia. W tej książce znajdziesz skuteczną technikę odprężania w 12 sekund, stosowaną przez kierowców Formuły 1. Poznasz również zasady diety antyrakowej dr. Johanna Coya. Twierdzi on, że bez cukru umiera każda komórka rakowa, a dobrze skomponowane oleje przywracają równowagę w organizmie. Ta zasada jest wykorzystywana w diecie ketogenicznej, która bez wątpienia jest obecnie najpopularniejszą dietą.

Jak pokonać raka?

Kto ma nadzieję idzie naprzód i bierze życie w swoje ręce. Korzysta z tego, że pozytywne myśli są jak czyste górskie potoki, które po prostu spłukują brud i przynoszą nową czystą energię, jakże potrzebną w procesie uzdrawiania organizmu. Ta książka pokaże Ci, jak można zminimalizować powstawanie komórek rakowych oraz zniszczyć już rosnące guzy tarczycy, jajników, jelita, płuc, piersi czy szyjki macicy. Pamiętaj, że w Twoim ciele siedzi wewnętrzny lekarz, którego nie oplaca żadna kasa chorych.

Już dziś zabezpiecz się przed rakiem



Kod idealnej wagi

dr Nadja Hermann

Tytuł oryginału: Fettlogik überwinden

Zdrowie › uroda
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

jak szybko schudnąć pH **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-54-1; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 448; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Nie szukaj wymówek i już dziś zadbaj o swoje zdrowie

Mężczyźni lubią, jak kobieta ma więcej ciała. Mnie nadwaga nie ogranicza. Zacznę dietę od jutra. Kto chce schudnąć, powinien jeść dużo owoców. Najtrudniej jest utrzymać wagę. Każdy, kto choć raz próbował schudnąć, doskonale zna podobne wymówki. Ale czy mamy podstawy, aby uważać, że te twierdzenia mają dużo wspólnego z rzeczywistością? Okazuje się, że nie! Dr Nadja Hermann w swojej książce krok po kroku obala mur mitów, jaki urosł wokół otyłości i powrotu do wymarzonej sylwetki.

Otyłość to nie tylko złe samopoczucie, ale też ryzyko groźnych chorób

Jak dowodzą badania naukowe, otyłość jest przyczyną pół miliona nowych zachorowań na nowotwory rocznie. To białaczka, nowotwór macicy (tu ryzyko zwiększa się o 62% co 5 punktów BMI), rak woreczka żółciowego, nerek oraz tarczycy. Objadając się, często zapominamy, że otyłość powoduje też wiele innych groźnych chorób, jak:

- cukrzyca,
- choroba wieńcowa,
- bezdech senny,
- artretyzm,
- problemy seksualne,
- astma,
- bóle pleców,
- zwyrodnienia stawów.

Skorzystaj z rad Autorki, która pozbyła się zbędnych kilogramów

Dr Nadja Hermann jest terapeutką behawioralną. Dokładnie dokumentowała własny proces utraty zbędnych kilogramów, analizując wady i zalety różnych systemów odżywiania. Podjęła się również zrobienia porządku z utartymi przekonaniami, które narosły wokół odchudzania. Uniwersalne zasady, które opisuje, są bardzo proste, a uświadomienie ich sobie zaowocuje odzyskaniem zdrowia i wyeliminowaniem bólu. I to w każdym wieku!

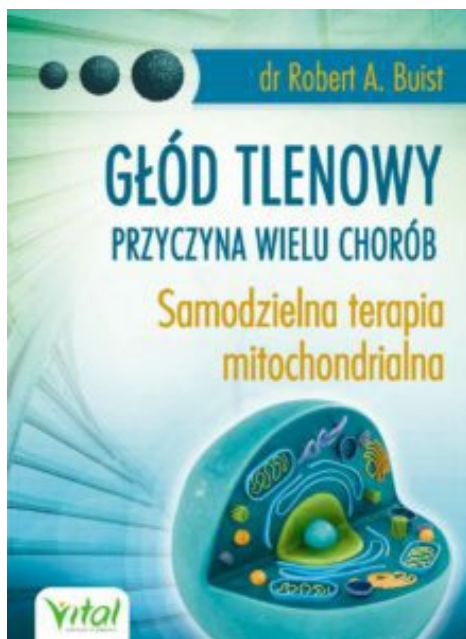
Co kryje się za nieprawidłową przemianą materii?

Podane w książce informacje są przydatne zarówno, gdy chce się przytyć, jak i przy zrzucaniu zbędnych kilogramów. W każdym rozdziale książki autorka opisuje stereotypy i przekonania, które odchudzającym się utrudniają powrót do wymarzonej wagi. Dowiesz się, dlaczego przyjaciółka je więcej niż Ty, a jest szczupła. Uświadomisz sobie, co tak naprawdę kryje się za nieprawidłową przemianą materii i jak to zmienić. Wreszcie, przestaniesz się chować za wymówkami i zaczniesz chudnąć. Pokonasz choroby, które rzekomo powodują tycie. Przekonasz się również, że zdrowe jedzenie wcale nie jest takie drogie.

Fakty i mity na temat odchudzania

Ta książka, pisana prostym i dowcipnym językiem, obala mity o odchudzaniu, ale jest przede wszystkim wspaniałym systemem motywacyjnym. Jeśli do tej pory miałaś problemy ze zrzuceniem zbędnych kilogramów, to po tej lekturze rozpoznasz swoje błędy i podejmiesz kroki, które doprowadzą Cię do wagi, o jakiej marzysz.

Zakoduj zdrowie i idealną sylwetkę



 pobierz fragment książki

Głód tlenowy – przyczyna wielu chorób

dr Robert A. Buist

Tytuł oryginału: Sauerstoffmangelsyndrom: Eine Aufgabe für Enzym-Hefezellen

 Zdrowie > choroby

Dieta > zdrowe odżywianie

 mitochondria  suplementy diety  wolne rodniki

ISBN: 978-83-8168-876-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 144; **Oprawa:** miękka; **Format:** 12 x 16,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I-dodruk

Samodzielna terapia mitochondrialna – jak uzupełnić niedobór tlenu, by cieszyć się zdrowiem i wyeliminować groźne choroby

Choroba niedokrwienna serca, nowotwory, cukrzyca typu 2, choroba Parkinsona, neuroza, zespół przewlekłego zmęczenia są schorzeniami, na które zapada coraz więcej osób. Ich występowanie przypisuje się przede wszystkim różnym czynnikom środowiskowym. Jednak opierając się na wynikach najnowszych badań, naukowcy za ich przyczynę coraz częściej uznają przewlekłą hipoksję (zespół głodu tlenowego). Istotą hipoksji jest niedobór tlenu w tkankach. Powoduje ona zaburzenia metaboliczne i zakłóca działanie mitochondriów. W książce tej została zaprezentowana nowatorska samodzielna terapia mitochondrialna. Można w niej znaleźć informacje, jak uzupełnić niedobór tlenu i pozbyć się z organizmu toksycznych wolnych rodników. Kluczem do odzyskania zdrowia są zdrowe odżywianie oraz suplementy diety. Autor nie szczędzi wskazówek, które składniki odżywcze wybrać i jak je stosować w walce z chorobami. W przystępny sposób opisuje też działanie mitochondriów, rolę tlenu w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu i najważniejsze przyczyny degeneracji komórek. Dużo miejsca poświęca również preparatowi na bazie drożdży, który doskonale sprawdza się w leczeniu chorób metabolicznych.

Zaburzenia metaboliczne i wolne rodniki – co powoduje uszkodzenia mitochondriów?

Samodzielna terapia mitochondrialna zyskuje na popularności wraz z pojawianiem się kolejnych badań potwierdzających jej skuteczność. Udowodniono, że mitochondria są podatne na uszkodzenia genetyczne i wpływ wolnych rodników. U podłoża wszystkich chorób metabolicznych leży dysfunkcja enzymów wykorzystujących do swojego działania tlen. Zjawisko to w zasadzie dotyka wszystkie narządy i tkanki. Zaburzenia metaboliczne można usunąć, stosując pewne substancje czynne. Nie są to bynajmniej zaawansowane leki, lecz specyficzne suplementy diety. Zawierają one związki biochemiczne, m.in. koenzymy, antocyjany, bioflawonidy, zwane potocznie łowcami uszkodzeń. Stosując się do zasad zdrowego odżywiania i naturalnej diety, można przywrócić w organizmie równowagę tlenową. To jedna z głównych zasad samodzielnej terapii mitochondrialnej.

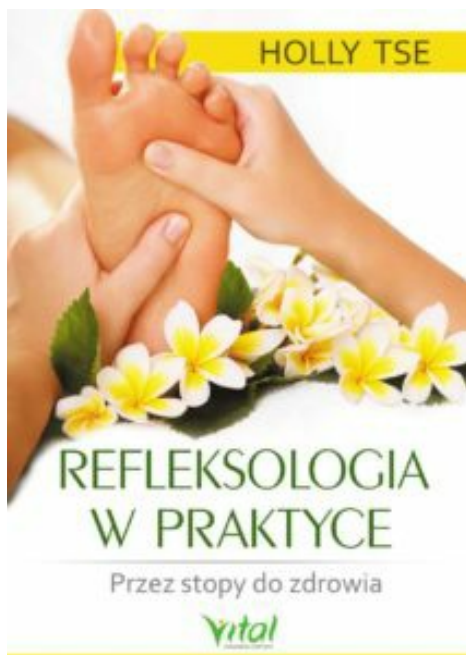
Zdrowe odżywianie i dieta sposobem na hipoksję

Ta książka udowadnia, że każdy człowiek może samodzielnie wyeliminować jedną z głównych przyczyn występowania chorób cywilizacyjnych. Autor szczegółowo opisuje i wyjaśnia, jak poradzić sobie z hipoksją przy pomocy zdrowego odżywiania. Okazuje się, że nieocenione w odzyskaniu zdrowia są choćby czarne jagody lub czerwone buraki. Choć ten cieszący się międzynarodowym uznaniem dietetyk omawia skomplikowane procesy związane z metabolizmem komórkowym, czyni to językiem prostym i zrozumiałym dla każdego. Dodatkowym autem książki są liczne przykłady z praktyk medycznych i przytaczane najnowsze badania naukowe, uwiarygadniające tę terapię.

Jak uzupełnić niedobór tlenu – prosta terapia dla każdego

Z książki tej dowiesz się, czym są choroby mitochondrialne i jak leczyć zaburzenia metaboliczne. Nauczysz się wykorzystywać suplementy diety w walce z wolnymi rodnikami i poznasz zbawienną moc preparatu na bazie drożdży. Poza tym otrzymasz listę substancji oraz zasad postępowania, które służą odwróceniu uszkodzeń mitochondriów. Dysponując tą wiedzą, poprawisz stan swojego zdrowia, zahamujesz proces starzenia się i odzyskasz dobre samopoczucie.

Dotleń ciało, zyskaj zdrowie



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



 [pobierz fragment książki](#)

Oczyszczanie dla każdego

Barbara Heiner

Tytuł oryginału: Detox Ganzheitlich entgiften: Von Mini-Kur bis 2-Wochen-Programm

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › oczyszczanie jelit

 [ebooki](#) [oczyszczanie organizmu](#) [pH](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-65404-50-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Zatrucie organizmu – przyczyna złego samopoczucia

Zanieczyszczenie środowiska, nieprawidłowa dieta czy używki powodują, że w naszych ciałach wciąż odkładają się toksyny. Nawet 90% wszystkich chorób i złego samopoczucia spowodowanych jest zanieczyszczeniem, a często nawet zatruciem organizmu.

Pozbądź się toksyn ze swojego organizmu

Dzięki prostej metodzie opisanej w tej książce z łatwością rozpoznasz czy Twoje ciało wymaga detoksu. Jest wiele oznak, które na to wskazują. Mogą wystąpić podrażnienia skóry, dolegliwości żołądkowe, zaburzenia snu, bóle głowy, przybranie na wadze i wiele innych. Jeśli zauważysz je u siebie, wykonaj jedną z opisanych kuracji. Możesz wybrać jednodniową, weekendową lub taką, która trwa dwa tygodnie. Poznasz szczegółowy opis diety w trakcie detoksu, odpowiednie ćwiczenia oddechowe i rozluźniające, które nie tylko wesprą i przyspieszą proces oczyszczania, ale też poprawią Twoją kondycję fizyczną. Bardzo ważne są również medytacje, trening na koncentrację i uważność, ponieważ pomogą Ci one oczyścić umysł i przywrócić równowagę.

Poczuj, jak Twoje ciało się regeneruje

Po każdej kuracji oczyszczającej poczujesz się znacznie lepiej. Wiele dolegliwości pójdzie w niepamięć, a w szczególności te związane z trawieniem, jak wzdęcia, gazy, odbijanie się czy zgaga. Zapomnisz o stanach zapalnych, bólach mięśni czy stawów. Sen da Ci prawdziwy wypoczynek i regenerację umysłu. Zaczнеш uważnie siebie obserwować, a Twoje ciało podpowie Ci, kiedy przyjdzie czas na kurację odtruającą.

Poczuj się dobrze we własnym ciele



 [pobierz fragment książki](#)

Samodzielne usuwanie bólu

Jacek Skarbek

 Zdrowie › choroby

Zdrowie › relaks



ból

ebooki

masaż powięzi

ISBN: 978-83-65404-47-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II;

Czy ból jest nieunikniony?

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

Samodzielne terapie bez tabletek i zabiegów

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

Proste ćwiczenia na pozbycie się bólu

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

Pokonaj ból bez tabletek i zabiegów



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.

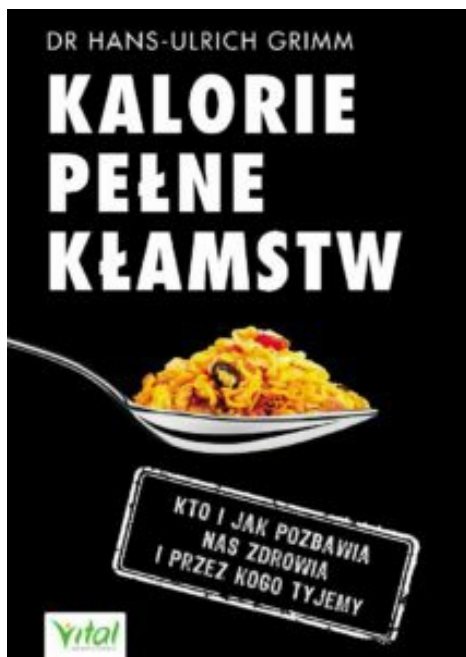
Proste i skuteczne metody leczenia i zapobiegania rakowi

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

Kalorie pełne kłamstw

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Kalorienlüge: Wie uns die Nahrungsindustrie dick macht

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-38-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Czemu diety nie działają?

Dlaczego po otwarciu opakowania chipsów nie możemy się powstrzymać, dopóki ostatni z nich nie zniknie? Czemu diety nie działają i jak współczesny sposób odżywiania się wpływa na wątrobę? Czy kluczem do pozbycia się zbędnych kilogramów może być monitorowanie poziomu insuliny?

Prawdziwe niebezpieczeństwa żywieniowe

Autor ujawnia szokującą prawdę – sztuczne aromaty i wzmacniacze smaku stymulują złożone procesy w ludzkim mózgu, powodując niemożność zaspokojenia apetytu. Jest to spowodowane faktem, że koncerny spożywcze chcą nam sprzedawać więcej produktów niż realnie potrzebujemy. Dzięki tej książce przejrysz sztuczki światowych potentatów i raz na zawsze wyrwiesz się z zakłętego kręgu osób przejadających własne zdrowie.

Jakie, pozornie zdrowe produkty, powinny zniknąć na dobre z naszej diety?

Dowiesz się również, czemu tłuszcz nie jest wcale Twoim wrogiem, a strach przed masłem, śmietaną czy zawartym w jajkach cholesterolem jest świadomie rozpowszechnianym mitem. Zrozumiesz, na jakie zaburzenia hormonalne naraża nas promowany współcześnie sposób życia i konsumpcji. Poznasz prawdziwe niebezpieczeństwa związane z colą i chipsami, jak również pozornie zdrowe produkty, które powinny zniknąć na dobre z naszej diety. Autor zdradza także jakie skutki u dzieci powodują dedykowane im pokarmy oraz dlaczego dodatkowe witaminy w płatkach kukurydzianych powodują tycie. Dzięki zawartym w publikacji informacjom uświadomisz sobie, dlaczego biegając nie zrzucisz wagi, jak i poznasz motywy, jakimi kierują się kłamiący w żywe oczy naukowcy.

Koniec kłamstw, początek zdrowia



 pobierz fragment książki

Aktywny zeolit – klinoptylolit

Werner Kühni

Tytuł oryginału: Heilen mit dem Zeolith-Mineral Klinoptilolith NA 2015: Ein praktischer Ratgeber

 Dieta › minerały
Terapie › detoks

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

 choroby autoimmunologiczne oczyszczanie organizmu seria - zdrowie z natury
terapię naturalne

ISBN: 978-83-8168-709-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Leczenie klinoptylolitem daje doskonałe efekty! Znasz ten minerał?

Pewnie słyszałeś o prozdrowotnych właściwościach wielu minerałów. Ale czy znane jest Ci leczenie klinoptylolitem? Pod tą trudną do wymówienia nazwą kryje się wulkaniczny minerał z grupy zeolitów, dostępny w prawie 200 złożach o znacznych rozmiarach, rozsiadanych po całym świecie. Jako jedna z terapii naturalnych znajduje on szerokie zastosowanie w medycynie naturalnej, niekonwencjonalnej. Co więcej, często sprawdza się w przypadku chorób i dolegliwości, w których niewiele do tej pory było możliwych terapii. Dzięki tej książce zdobędziesz wszechstronną wiedzę na temat leczenia klinoptylolitem. Poznasz właściwości tego minerału, jego zastosowanie medyczne oraz zalecane dawkowanie. Możesz również prześledzić wybrane przypadki kliniczne, w których osiągnięto dobre efekty, podając właśnie klinoptylolit. Wśród nich znajdziesz choćby choroby autoimmunologiczne, nowotwory, zaburzenia krążenia, stany depresyjne, a nawet boreliozę.

Leczenie klinoptylolitem – w książce znajdziesz dowody jego skuteczności

Autor książki, która należy do serii *Zdrowie z natury*, dużo miejsca poświęca historii pacjentów, którym pomogło leczenie klinoptylolitem. W ten sposób dowiesz się, że ma on działanie odtruwające i pomagające oczyszczać organizm. Aktywny zeolit wpływa na procesy immunologiczne i enzymatyczne. Coraz częściej jest wykorzystywany przy różnego rodzaju nowotworach, ponieważ łagodzi skutki uboczne chemioterapii. Jest doskonałą terapią, której celem jest detoks i skuteczne oczyszczanie organizmu, ponieważ aktywny zeolit posiada też zdolność absorpcji metali ciężkich, toksyn, szkodliwego promieniowania oraz wolnych rodników. Usuwa zatem z organizmu elementy, które stanowią największe zagrożenie dla Twojego zdrowia, skutkujące rozwojem wielu groźnych chorób autoimmunologicznych. W książce znajdziesz nie tylko informacje na temat chorób, które możesz leczyć klinoptylolitem, ale też precyzyjnie opisane zasady dotyczące jego dawkowania w diecie. Dzięki temu będziesz doskonale wiedział, jak postępować w przypadku terapii detoksu oraz chorób i dolegliwości, z którymi się zmagasz.

Klinoptylolit – minerał o wielu właściwościach leczniczych

Nieustannie pojawiają się nowe badania poszerzające zakres stosowania klinoptylolitu i potwierdzające jego skuteczność. Równocześnie rośnie liczba specjalistów medycyny alternatywnej i naturalnej, odkrywających klinoptylolit jako wartościowe uzupełnienie prowadzonych przez nich terapii. Dodatkowo, w trakcie badań okazało się, że może być on doskonałym nośnikiem dla innych substancji używanych w trakcie terapii. Pomaga to z jednej strony zmniejszyć dawkę stosowanych preparatów leczniczych, zaś z drugiej – wzmocnić ich działanie. Tym samym wzbogaca wiele kuracji. Kiedy włączysz aktywny zeolit do swojej diety i suplementacji, odkryjesz moc terapii naturalnych i odzyskasz zdrowie!

Jeden minerał na wiele dolegliwości



 [pobierz fragment książki](#)

Oczyszczanie organizmu w praktyce

Alexandra Stross

Tytuł oryginału: Natürliches Entgiften: Freiheit für Körper, Geist und Seele



Terapie › detoks

Terapie › oczyszczanie wątroby

Terapie › medycyna naturalna



lewatywy

oczyszczanie organizmu

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-37-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Skąd pochodzą uboczne produkty przemiany materii?

W jaki sposób w ogóle dochodzi do tego, że w naszym ciele odkładają się niepotrzebne substancje? Skąd się one biorą i w jaki sposób można się ich pozbyć? Oraz najważniejsze – jak tego dokonać bez konieczności głodzenia się oraz bez żadnych skutków ubocznych?

Oczyszczanie ma znaczenie

Autorka, określana mianem tłumaczki mowy ludzkiego ciała, omawia nie tylko metody oczyszczania, ale i kryjący się za nimi głębszy sens. Opiera się na swoim ponad dziesięcioletnim doświadczeniu w eliminowaniu przewlekłych dolegliwości. Dla wszystkich czytelników ma przy tym podnoszące na duchu przesłanie: osiągnięcie bądź utrzymanie wymarzonej wagi, czy też zachowanie dobrego stanu zdrowia aż do późnej starości, wcale nie musi pozostawać jedynie w sferze marzeń. Dzięki tej publikacji każdy może to sobie samodzielnie zagwarantować.

Pozbądź się zanieczyszczeń naturalnie i bezpiecznie

Teraz i Ty poznasz sprawdzone, bezpieczne i w pełni naturalne metody oczyszczania wątroby i pozbywania się grzybów, które są odpowiedzialne za wiele trudnych do wyleczenia schorzeń. Uświadomisz sobie, jak wielkie mogą być fizyczne i psychiczne skutki oczyszczania. Nauczysz się przywracać optymalne pH swojego ciała oraz poznasz właściwe sposoby detoksu organizmu dziecka. Autorka prezentuje również metody dokonywania odtrucia u osób z poważnymi chorobami, w tym nowotworami. Podaje także korzyści płynące z lewatywy i instrukcje jej bezpiecznego wykonania. Całość uzupełnia świadectwami osób, którym jej porady uratowały zdrowie i życie.

Czas pozbyć się zbędnego balastu!



 pobierz fragment książki

Gluten free

Julien Venesson

Tytuł oryginału: Gluten Comment le blé moderne nous intoxique

 Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



alergie

ebooki

gluten

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-40-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Czy pszenica Ci służy?

Kto z nas by przypuszczał, że niektóre zboża, a szczególnie pszenica, mają swoją ciemną stronę? Zapewne nigdy nie przyszło Ci do głowy, że ta roślina codziennie spożywana przez nas pod różnymi postaciami, bliższa jest produktowi modyfikowanemu genetycznie niż dziko rosnącej roślinie. Tymczasem badanie przeprowadzone przez autora książki Juliana Venessa pokazuje, że możemy cieszyć się lepszym zdrowiem, jeśli z naszej diety wykluczmy pszenicę.

Ciesz się lepszym zdrowiem

Autor, konsultant w dziedzinie żywienia i dziennikarz naukowy, piszący dla wielu specjalistycznych stron internetowych oraz zajmujący się kształceniem profesjonalistów, dzieli się w tej książce mało znanymi faktami na temat glutenu. Ujawnia, że aby ograniczyć głód na świecie i zwiększyć wydajność, agronomowie w dużej mierze zmodyfikowali geny pszenicy. Powołali tym samym do życia potworne odmiany tego zboża, które zawierają znacznie więcej glutenu niż pszenica z czasów naszych przodków.

Jak unikać pułapek żywieniowych

Nic zatem dziwnego, że obecnie aż jedna na trzy osoby może wykazywać wrażliwość na to białko, nawet o tym nie wiedząc. Lekarze nie podejrzewają, że za chroniczne zmęczenie, kłopoty z trawieniem i nastrojem, bóle głowy, artrozę, zawroty, neuropatie lub bóle mięśniowe odpowiedzialna jest pszenica! Co więcej, u osób z predyspozycjami genetycznymi gluten jest czynnikiem wywołującym choroby autoimmunologiczne: celiakię, chorobę Crohna, stwardnienie rozsiane, cukrzycę typu 1 czy reumatoidalne zapalenie stawów.

Klucz do zdrowia

Z tej książki dowiesz się jak wybierać właściwe dla Ciebie produkty spożywcze, ponieważ zawarte w niej informacje stanowią syntezę prowadzonych badań naukowych nad glutenem i odbytych interesujących wywiadów ze specjalistami w tej dziedzinie. Wiedza ta, pomoże Ci uniknąć dolegliwości takich jak chroniczne zmęczenie, kłopoty z trawieniem i nastrojem, dolegliwości bólowych mięśni oraz chorób autoimmunologicznych takich jak celiakia, choroba Crohna, stwardnienie rozsiane, cukrzyca typu 1 czy reumatoidalne zapalenie stawów.

Postaw na świadome odżywianie!



[pobierz fragment książki](#)

Cztery filary samouzdrawiania

Anna Cavelius dr. n. med. Detlef Pape dr n. med. Kurt Mosetter

Tytuł oryginału: Die 4 Kräfte der Selbstheilung: Wie unser Körper wieder lernt, uns gesund und leistungsfähig zu machen

[Zdrowie > stres](#)

[Zdrowie > choroby](#)

[SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-65404-39-8; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 356; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Innowacyjna medycyna w zachowaniu dobrego zdrowia

Jak powrócić do zdrowia oraz pozostać w dobrej kondycji w czasach, które niejednokrotnie wymagają od nas zbyt wiele? Pomocna okazuje się w tym innowacyjna medycyna bazująca na czterech mocach samouzdrawiania.

Cztery moce do zwiększenia możliwości samouzdrawiania

Pierwsza z opisywanych w książce mocy pozwala rozciągać całe ciało i poprzez wykonywanie prostych ćwiczeń zredukować cielesne i duchowe stany napięcia. Ogromny potencjał samouzdrawiania kryją w sobie również bieganie, chód, lekki marsz czy powolny bieg i to one stanowią drugi warunek odzyskania zdrowia. Trzeci filar, czyli odżywianie, a szczególnie zastosowanie diety rozdzielnej insulinowej, pozwala sprostać potrzebom Twojej przemiany materii i biorytmu, a w konsekwencji umożliwia odchudzanie nawet podczas snu. Podane w książce przepisy na smaczne dania ułatwią Ci wprowadzenie porad żywieniowych w życie. Czwarta moc, czyli uważne obchodzenie się z samym sobą zaowocuje większym spokojem i wzrostem sił duchowych co zmobilizuje „od środka” Twoje możliwości samouzdrawiania.

Porady autorytetów w dziedzinie zdrowia

Autorzy tego poradnika od wielu lat zajmują się tematyką prozdrowotną. Kurt Mosetter jest doktorem medycyny i praktykującym uzdrowicielem oraz twórcą miorefleksoterapii z zintegrowanym programem MR (Moc Rozciągania) oraz założycielem Instytutu Kształcenia Vesalius. Detlef Pape to lekarz specjalista w zakresie medycyny wewnętrznej. Odkrył znaczenie insuliny jako „hormonu tycia” i rozwinął na bazie tej obserwacji dietę rozdzielną insulinową. Anna Cavelius jest niezależną pisarką i ekspertką kulinarną zajmującą się tematyką prozdrowotną.

Przejmij kontrolę nad zdrowiem

dr n. med. Kurt Mosetter, Thorsten Probst
dr Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius

Zastąp cukier

Cztery słodkie kroki do zdrowia



 pobierz fragment książki

Zastąp cukier

Anna Cavelius dr n. med. Kurt Mosetter Thorsten Probst dr
Wolfgang A. Simon

Tytuł oryginału: Zucker - Der heimliche Killer: Wie wir krank und süchtig werden. Wie wir uns schützen, ohne auf Süßes zu verzichten

 Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

 cukier  SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-33-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Cukier i morfina – co mają ze sobą wspólnego?

Podobnie jak nikotyna i alkohol, cukier jest uważany przez ekspertów za niebezpieczną dla zdrowia substancję, która prowadzi do uzależnienia. Badania naukowe wskazują podobieństwo między wilczym apetytem na czekoladę czy lody, a potrzebą odczuwania stanu odurzenia narkotykami. Dlaczego? Ponieważ w obu tych przypadkach w naszym organizmie wytwarzane są opioidy. Substancje te mają właściwości podobne do morfiny i nadużywane zmieniają nasz mózg. Chęć na cukier, słodczyce i słodkie potrawy niesie za sobą ogromne ryzyko dla zdrowia, o którym często nie zdajemy sobie sprawy.

Czy wiesz, że nadmierne spożycie cukru prowadzi do takich chorób i zaburzeń jak:

- nadwaga i otyłość,
- próchnica,
- cukrzyca,
- ADHD,
- choroba Alzheimera,
- nowotwory
- niewydolność nerek,
- zawał serca,
- stłuszczenia wątroby,
- Hashimoto,
- depresja,
- miażdżyca,
- nadciśnienie,
- wypadanie włosów.

Jak zerwać z uzależnieniem od słodczy?

Czy wiesz, że organizm potrzebuje aż 12 tygodni, aby uwolnić się z cukrowego nałogu? Autorzy książki przygotowali odwykowy program czterech prostych kroków, dzięki któremu nauczysz się odkrywać pułapki cukrowe, szukać i znajdować zdrowe alternatywy dla cukru, opróżniać magazyny cukru poprzez delikatną, ale regularną aktywność fizyczną. Dzięki wykorzystaniu programu dostosowanego do Twoich potrzeb, możliwa jest długotrwała zmiana sposobu żywienia. Stopniowo wyrównasz w organizmie stany nadmiarów i niedoborów. Nie tylko zmniejszysz ryzyko wielu chorób, ale również schudniesz bez wyrzeczeń.

Praktyczne rady, jak zastąpić niezdrowy cukier naturalnymi słodkościami

Z tej książki dowiesz się, jak odzyskać kontrolę nad swoim sposobem odżywiania. Nie będziesz musiał z niczego rezygnować. Nauczysz się stosować zdrowe cukry, które zaopatrują organizm w niezbędną do życia energię, ale nie mają negatywnego wpływu na przemianę materii. By ułatwić Ci start w nowy sposób odżywiania, Autorzy zawarli w książce wiele przepisów na zdrowe słodkości. Receptury pozwolą Ci przygotować oryginalne smakołyki – od samodzielnie upieczonego chleba i niespotykane mieszanki musli przez wykwintne dania główne i klasyczne potrawy mączne, aż po konfitury, ciasta i desery.

Zdrowie jest słodsze niż cukier

Przewodnik tapingu dla każdego

John Langendoen Karin Sertel

Tytuł oryginału: Das Taping-Selbsthilfe-Buch: Wirksam bei Schmerzen und über 160 Beschwerden

 Zdrowie › choroby

 ból  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-440-8; **Cena katalogowa:** 79.90 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 17,5 x 25 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Taping – łatwa metoda, która nie ma żadnych skutków ubocznych

Taping z powodzeniem stosują profesjonalni fizjoterapeuci, sportowcy, jak również osoby odczuwające uporczywy ból. Jest to praktyczna metoda leczenia, całkowicie wolna od skutków ubocznych. Taping polega na oklejaniu wybranych fragmentów ciała plastrami o specjalnej strukturze, które nie ograniczają ruchów, idealnie dopasowują się do skóry, są rozciągliwe, umożliwiają przepływ powietrza i są wodoodporne. Czy wiesz, że metoda tapingu została opracowana i spopularyzowana na początku lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku przez Japończyka dr. Kenzo Kase? Teraz John Langendoen i Karin Sertel dają Ci praktyczny przewodnik tapingu.

Z tym przewodnikiem możesz zastosować taping w domowych warunkach

Ta książka to praktyczny przewodnik tapingu. Dzięki niej poznasz 80 sposobów plastrowania aż na 160 dolegliwości. Wszystkie metody są szczegółowo i bardzo prosto krok po kroku objaśnione. Dodatkowym ułatwieniem są zawarte w tym poradniku tapingu kolorowe zdjęcia, jasno przedstawiające sposoby i miejsca nakleśniania plastrów. Aby pracować z tą metodą nie potrzebujesz specjalistycznej wiedzy ani z zakresu fizjoterapii, ani medycyny. Z poradnika dowiesz się wszystkiego, aby móc pewnie i skutecznie stosować taping na sobie i innych. Ta metoda jest łagodna i bezpieczna. Można ją stosować nawet u dzieci, kobiet w ciąży i osób w podeszłym wieku.

Pomoc w wielu dolegliwościach

Te kolorowe plastry przylegają jak druga skóra i zależnie od tego, jak i gdzie są przyklejane, pozwalają na osiągnięcie różnych efektów. Plastry można wykorzystać przy skręconej kostce, rwie kulszowej czy łokciu tenisisty, a nawet dolegliwościach menstruacyjnych. W przewodniku tapingu dodatkowo znajdziesz opis i zastosowanie małych kratkowanych i magnetycznych plastrów. Punktowe leczenie jest wskazane w terapii punktów spustowych czy akupunktury. Autorzy przekonują także, że w tapingu można też łączyć małe i zwykłe plastry, np. w przypadku bólu głowy, zapalenia zatok przynosowych, skurczy mięśni czy dolegliwościach bioder. Czy kolor plastrów ma znaczenie? Okazuje się, że kolory nie mają związku ani z wytrzymałością, ani z elastycznością, jednak niektórzy terapeuci przypisują kolorom ważne działanie.

Taping pomoże Ci:

- złagodzić bóle kręgosłupa, kolan, barków, łokci, nadgarstków,
- pozbyć się zapaleń stawów i ścięgien,
- zmniejszyć obrzęk,
- przyspieszyć proces gojenia się ran, urazów, stłuczeń,
- przywrócić równowagę w układzie mięśniowo-powięziowym,
- odzyskać prawidłową postawę,
- podnieść sprawność i wydolność organizmu.

Plastry zdrowia na każdy ból



 [pobierz fragment książki](#)

Złoto koloidalne

Brigitte Hamann

Tytuł oryginału: Heilen mit Gold: Kolloidales Gold und weitere Goldarzneien

 Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › długowieczność

Terapie › ajurweda
Zdrowie › uroda

 [seria - zdrowie z natury](#) [stany zapalne](#)  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-34-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Poznaj siłę wielowiekowej tradycji

Złoto od tysięcy lat było stosowane w medycynie chińskiej, tybetańskiej i ajurwedyjskiej. Dzięki tej książce i Ty będziesz mógł wykorzystać pradawną mądrość, która znajduje zastosowanie we współczesnej medycynie w zwalczaniu wielu problemów zdrowotnych, zarówno ciała jak i umysłu.

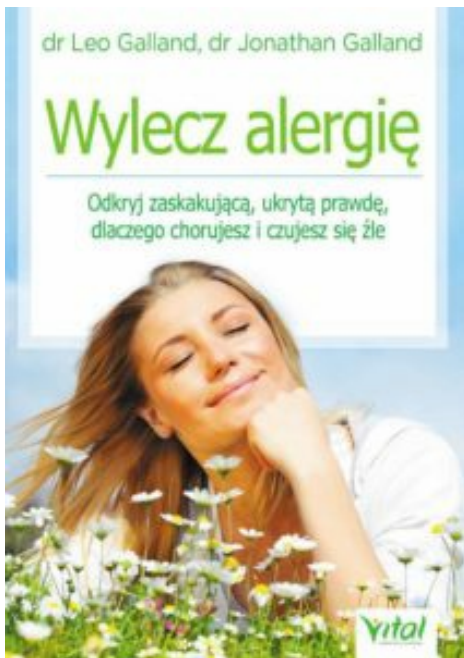
Działanie potwierdzone naukowo

Autorka opisuje wszechstronne działanie lecznicze zarówno samego złota koloidalnego, jak i innych środków wytwarzanych na jego bazie. Przedstawia najnowsze wyniki badań naukowych udowadniających, że złoto jest jednym z najefektywniejszych naturalnych leków. Jest mikroelementem, który występuje i pełni ważną rolę w naszym organizmie, a zwłaszcza w mózgu. Pozytywnie oddziałuje na poziom inteligencji oraz poprawia nastrój.

Jak złoto wzmacnia organizm

W książce znajdziesz szczegółowo opisane sposoby stosowania złota na różnego rodzaju dolegliwości. Wykorzystując je zyskasz więcej energii i będziesz bardziej wydajny. Wpływa ono na poprawę pracy serca, pobudza krążenie, wspomaga trawienie i wzmacnia układ odpornościowy. Poprawia pamięć, działa uspokajająco i obniża poziom stresu. Usprawnia przewodnictwo DNA, przez co dba również o zdrowie wszystkich komórek organizmu. Złoto jest silnym antyoksydantem oraz wyjątkowo skutecznym środkiem przeciwzapalnym. Zwalcza bakterie i wirusy, jest pomocne przy alergiach, cukrzycy, a nawet wspiera odchudzanie. Poznasz również oparte na nim terapie na różne typy nowotworów. Złoto koloidalne jest rewolucyjnym środkiem upiększającym, oddziałującym nie tylko na stan skóry, lecz także na naszą tkankę łączną.

Zdrowie jest bezcenne



 [pobierz fragment książki](#)

Wylecz alergię

Jonathan Galland dr Leo Galland

Tytuł oryginału: The Allergy Solution: Unlock the Surprising, Hidden Truth about Why You Are Sick and How to Get Well

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby



[alergie](#)

[ebooki](#)

[SuperRabaty](#)

[zdrowa skóra](#)

ISBN: 978-83-65404-36-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 436; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Nietypowe objawy alergii

Miliard ludzi na całym świecie cierpi na astmę, katar sienny, wysypkę, alergiczny nieżył nosa i zatok lub ma alergię pokarmową. Niełatwo uwierzyć, że uczulenie pokarmowe jest odpowiedzialne za przybieranie na wadze lub w to, że pleśń może skutkować wycieńczeniem i niezdolnością do pracy. Jednak badania – do których odnoszą się autorzy tej książki – wykazały, że alergię wywołują na pozór niezwiązane ze sobą objawy. Często przyczyniają się do migrenowych bólów głowy, depresji, wahań nastroju, bólów stawów i mięśni oraz zespołu jelita drażliwego.

Poznaj przyczynę alergii i wyeliminuj jej skutki

Alergia jest bezpośrednio związana z odżywianiem się fast foodami i wysoko przetworzoną, pozbawioną wartości odżywczych żywnością. Zubożenie korzystnej flory bakteryjnej w jelitach, spowodowane antybiotykami i pestycydami znajdującymi się w pożywieniu i brak błonnika pokarmowego oraz różnorodności w codziennej diecie, również sprzyja powstawaniu alergii. Ale oparta o nieprzetworzone produkty diety, która jest bogata w składniki odżywcze, warzywa i owoce zapobiega wystąpieniu objawów uczuleniowych lub eliminuje alergię poprzez poprawę funkcji odpornościowych organizmu.

Dieta równowagi immunologicznej

Dieta ta, wspiera układ immunologiczny poprzez odżywianie limfocytów, nazywanych komórkami typu T, które sprawnie funkcjonując pomagają walczyć z alergiami. Komórki te wręcz uwielbiają witaminy i składniki odżywcze pochodzące z warzyw, owoców i herbat. Produkty spożywcze stosowane w diecie wspierają rozwój i utrzymanie dobrych dla zdrowia mikrobów żyjących w Twoim układzie pokarmowym i wspierają ich wysiłki zmierzające do pokonania alergii pokarmowych. W książce znajdziesz przepisy na smaczny koktajl równowagi immunologicznej, sycącą zupełną równowagi immunologicznej oraz aromatyczną organiczną herbatę ulung.

Opanuj alergię!

Zagłębiając się w tę książkę autorstwa dr Leo Gallanda i dr Jonathana Gallanda, poznasz wiele historii osób, które podobnie jak Ty teraz, musiały zmierzyć się ze swoimi symptomami i problemami zdrowotnymi. Autorzy tej publikacji pomogą Ci w rozpoczęciu procesu eliminowania alergii, ale również przywracania zdrowia. Dzięki informacjom zawartym w publikacji będziesz wiedzieć jak wzbogacić florę bakteryjną prebiotyczną żywnością i jak odpowiednio dobierać prebiotyki. Znikną spod Twoich oczu ciemne kręgi i będziesz przepełniony energią. Nareszcie zaczniesz oddychać z łatwością, a Twoja skóra stanie się gładka i piękna.

Możesz pokonać alergię!



Olej magnezowy

Brigitte Hamann

Tytuł oryginału: Magnesiumöl

Zdrowie › choroby
Dieta › minerały

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki SuperRabaty ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-32-9; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Najskuteczniejsza metoda przyswajania magnezu

Magnez bierze udział w przebiegu wszystkich procesów zachodzących w obrębie całego organizmu i jest kluczem do zdrowia. Ten minerał może skutecznie pomóc, gdy chcesz mieć więcej siły, energii, vitalności oraz dobry humor. Jest przydatny w sytuacjach, gdy pragniesz pozbyć się konkretnych chorób oraz ich objawów. I co więcej, stanowi wyjątkowo efektywny środek odmładzający oraz pielęgnacyjny, a jego długotrwale utrzymujący się niedobór może skutkować znacznym pogorszeniem stanu zdrowia.

Terapie magnezem na wiele dolegliwości

Z kolei najlepszym sposobem na przyswojenie magnezu jest właśnie sam olej magnezowy. Przenika on przez skórę bezpośrednio docierając wprost do tych części organizmu, które w danym momencie potrzebują go najbardziej i dzięki temu jest w stanie szybciej uporać się z wieloma przypadłościami i chorobami.

Nowy lek w Twojej apteczce

Autorka podaje przepis na samodzielne przygotowanie oleju magnezowego oraz szczegółowo opisuje jego zastosowanie i dawkowanie na wiele dolegliwości. Dowiesz się jak chronić swoje serce i naczynia krwionośne oraz zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału czy udaru. Znajdziesz również proste sposoby na rozluźnienie mięśni, obniżenie poziomu stresu i poprawienie jakości snu. Poznasz metody na wzmocnienie kości, nawet przy złamaniach czy łokciu tenisisty oraz wyleczysz lub unikniesz osteoporozy. W prosty sposób zdołasz poprawić pamięć i koncentrację. Uregulujesz również poziom cholesterolu oraz znajdziesz sposób na zapobieganie cukrzycy, ponieważ magnez pozytywnie wpływa na przebieg produkcji insuliny.

Wybierz naturę zamiast tabletek



 [pobierz fragment książki](#)

Sole Schüsslera

Margit Müller-Frahling

Tytuł oryginału: Im-Puls des Lebens: Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

 Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 [ebooki](#) [kąpiele lecznicze](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-65404-29-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 188; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Chorujemy z powodu niedoborów

Dr Heinrich Wilhelm Schüssler wyodrębnił dwanaście soli mineralnych niezbędnych dla zdrowia, a także szeroko opisał ich właściwości. Wszystkie sole Schüsslera znajdziesz w tej książce. Już w XIX wieku lekarz dowodził, że trapiące nas dolegliwości i choroby powstają właśnie w wyniku zaburzeń spowodowanych niedoborem substancji mineralnych, które działają regenerująco na poziomie przemian komórkowych, porządkując jednocześnie stany biochemiczne. Wiedzę o minerałach wzmacniających odporność i procesy samoleczenia uporządkowała w tej publikacji Margit Müller-Frahling.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o solach mineralnych

Sole mineralne są obecne w każdym organizmie, a ich niedobór może objawiać się różnymi dolegliwościami. W książce znajdziesz szczegółową charakterystykę działania podstawowych dwunastu soli mineralnych oraz piętnastu uzupełniających. Pobudzają one i regulują poszczególne funkcje organizmu, jak również wspierają samoleczenie. Po lekturze tej książki z łatwością nauczysz się odczytywać symptomy, które wysyła Twój organizm. Będziesz wiedział, które minerały powinieneś uzupełnić. By ułatwić Ci proces powrotu do zdrowia, Autorka przygotowała spis produktów spożywczych z dużą zawartością każdej z soli mineralnych Schüsslera, jak również konkretne suplementy, które możesz bezpiecznie stosować. Sole mineralne nie powodują efektów ubocznych i nawet jeśli weźmiesz ich za dużo lub zastosujesz niewłaściwie, Twoje komórki zużyją tylko to, czego potrzebują, natomiast nadmiar zostanie wydalony z organizmu. Tak to sprawnie działa!

Sole Schüsslera – ulga w wielu dolegliwościach

Sole Schüsslera możesz stosować przy zaparciach, problemach skórnych czy infekcjach grzybiczych. Przyniosą również ulgę w łagodzeniu chorób takich jak zwyrodnienia stawów, nadciśnienie czy cukrzyca. Są również skuteczne przy zaburzeniach psychosomatycznych, w tym bezsenności, ADHD, stanach depresyjnych czy bulimii. Ich skuteczność udowodniono również przy oczyszczaniu wątroby, a nawet leczeniu nowotworów. Przykładowo: Kalium bromatum (bromek potasu) pomaga przy stanach niepokoju i zaburzeniach snu. Jest biochemicznym „środkiem uspokajającym”, bo proces działania tej soli zawęży się do systemu nerwowego. Sól ta powinna być przyjmowana jako suplement także przy nawracających bólach głowy i migrenie.

Kąpiele lecznicze – naturalna terapia o potwierdzonej skuteczności

Sole Schüsslera z powodzeniem możesz wykorzystać do przygotowania różnego rodzaju kąpieli leczniczych. Tego typu naturalna terapia daje doskonałe efekty w przypadku m.in. konieczności oczyszczania organizmu z toksyn lub wzmocnienia systemu odpornościowego. Wpływa korzystnie nie tylko na stan zdrowia i likwiduje wiele dolegliwości, ale również relaksuje i odpręża ciało.

Praktyczne wskazówki i dawkowanie na wyciągnięcie ręki

Potraktuj książkę jako swoisty podręcznik. Z łatwością znajdziesz w niej praktyczne wskazówki dotyczące stosowania soli mineralnych i ich szczegółowego dawkowania w leczeniu kilkunastu wymienionych w książce dolegliwości. Dowiesz się także, czy pora dnia zażywania soli ma znaczenie, w jaki sposób je zażywać, czy przyjmowane sole mineralne można ze sobą łączyć. To takie proste!

Minerały – droga do zdrowia



 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!



Wiek to nie wyrok

lek. med. Frank Lipman

Tytuł oryginału: 10 Reasons You Feel Old and Get Fat...: And How YOU Can Stay Young, Slim, and Happy!

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › relaks

Dieta › witaminy
Terapie › medytacja

ebooki Parkinson starzenie SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-25-1; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 464; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Jak zatrzymać proces starzenia się

W swojej najnowszej książce, Doktor Frank Lipman – pionier i ceniony na międzynarodową skalę ekspert w dziedzinie medycyny integracyjnej i funkcjonalnej – udowadnia, że wiek to nie wyrok. Po kolei obala powszechnie panujące przesady i półprawdy związane z procesem starzenia się i zdrową dietą skupiając się na skutecznych rozwiązaniach, umożliwiających osiągnięcie optymalnego stanu zdrowia. Jego 2-tygodniowy Program Regeneracyjny to kompendium podstawowych informacji czym dla naszego organizmu są: insulinooporność, nietolerancja węglowodanów, zaburzenia gospodarki hormonalnej i funkcjonowania układu pokarmowego czy kłopoty ze snem. I jaki jest wpływ leków i suplementów na nasze zdrowie.

Przewlekły stres

Żyjemy pod ciągłą presją, obarczeni nieustającym stresem, który pozbawia nas witalności i zadowolenia z życia. Zaczynamy brać jeden za drugim, nie zdając sobie sprawy, że poważnie zaburzają one naszą wrodzoną zdolność do samouzdrawiania, a przy tym pozbawiają nasz organizm niezbędnych składników odżywczych i obniżają jego naturalną odporność. Jeśli do tego dodamy brak wsparcia psychicznego i wartościowych relacji międzyludzkich, nie powinniśmy się dziwić, że poszczególne układy wewnętrzne – hormonalny, nerwowy, pokarmowy, oddechowy i odpornościowy – zaczynają szwankować.

Sen – najlepszy przyjaciel

Wiele osób uważa nocny wypoczynek za bezużyteczny i traktuje go wręcz jak stracony czas, który można wykorzystać na zajęcie się obowiązkami domowymi czy obejrzenie ulubionego programu lub filmu w telewizji. Inni natomiast, są przekonani, że nieprzespane noce można odespać podczas weekendu. Jednak zaburzenie dobowego rytmu dnia i nocy naraża nas na ryzyko nadwagi i przedwczesnego starzenia się. Podczas snu nasz organizm regeneruje się – naprawia i buduje tkankę mięśniową oraz przywraca bilans chemiczny mózgu do normy i wzmacnia układ odpornościowy. A co najważniejsze, jest wydzielany hormon wzrostu, dzięki któremu zachowujemy młodość.

Ty też możesz czuć się wspaniale!

Nie musisz się zestarzeć i przytyć, pod warunkiem, że będziesz jadł to, czego potrzebuje Twoje ciało i zapewnisz sobie odpowiednią ilość niezbędnego ruchu i snu. Kiedy nauczysz się radzić sobie ze stresem, nakarmisz swój umysł i duszę wartościowymi relacjami oraz odnajdziesz cel w życiu, poczujesz się wspaniale. Przekonasz się, że stosując się do zaleceń zawartych w tej książce, będziesz w stanie zmienić swoje uwarunkowania genetyczne i unikniesz schorzeń związanych z podeszłym wiekiem oraz będziesz cieszyć się doskonałym zdrowiem.

Zachowaj młodość w każdym wieku



📄 pobierz fragment książki

Mięso nas zabija

dr Garth Davis dr Howard Jacobson

Tytuł oryginału: Proteinaholic: How Our Obsession with Meat Is Killing Us and What We Can Do About It

📁 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

🏷️ jak szybko schudnąć ❌ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-30-5; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 572; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Tajemniczy narkotyk

Czy wiesz, że codziennie jesteś narażony na działanie jednego z najsilniej uzależniających środków na świecie? Nie chodzi tu bynajmniej o dopalacze, nikotynę, narkotyki, alkohol czy cukier. Mowa o mięsie!

Fakty i mity o mięsie

Autorzy ujawniają mechanizm powszechnego uzależnienia od mięsa oraz obalają masę mitów związanych ze spożywaniem białka zwierzęcego. Jednym z nich jest paradoks, że jedni spożywają duże ilości białka żeby zwiększyć masę ciała, a inni żeby zrzucić wagę. Z tej książki dowiesz się, że białko wcale nie pomaga spalić kilogramów, a demonizowane w ostatnich latach węglowodany nie są wcale wrogiem człowieka, ponieważ w naturalnej postaci stają się źródłem zdrowia, witalności i energii. Tymczasem testy laboratoryjne wykazały istnienie wyraźnego związku między białkiem zwierzęcym, a nadwagą, nadciśnieniem, chorobami serca, cukrzycą i nowotworami, jak również wieloma innymi chorobami odpowiedzialnymi za skrócenie długości życia.

Liczy się rozsądek

Książka nie nakłania do całkowitej rezygnacji z mięsa, ale do stopniowego, rozsądnego modyfikowania nawyków żywieniowych. Ujawnia, że białko zwierzęce można z powodzeniem zastąpić białkiem roślinnym, a najskuteczniejszą metodą na zrzucenie zbędnych kilogramów, poprawienie stanu zdrowia i uchronienie organizmu przed chorobami jest stosowanie diety o niskiej zawartości białka oraz tłuszczu. Autorzy swoje tezy popierają wynikami niezależnych badań i eksperymentów.

Koniec z mięsem, początek zdrowia



 [pobierz fragment książki](#)

Jedz prawdziwe jedzenie

Julie Montagu

Tytuł oryginału: Eat Real Food: Simple Rules for Health, Happiness, and Unstoppable Energy

 Dieta › superżywność
Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie

 [bakterie](#) [ebooki](#) [mózg](#) [SuperRabaty](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-65404-27-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Błędy dietetyczne, które wszyscy popełniamy

Wielu z nas już wie, że większość diet po prostu nie działa. Co więcej zaczęliśmy częściej chorować i przybierać na wadze dokładnie wtedy, gdy rozpoczęliśmy liczenie kalorii i jedzenie wszystkiego, tylko nie prawdziwego, zdrowego jedzenia.

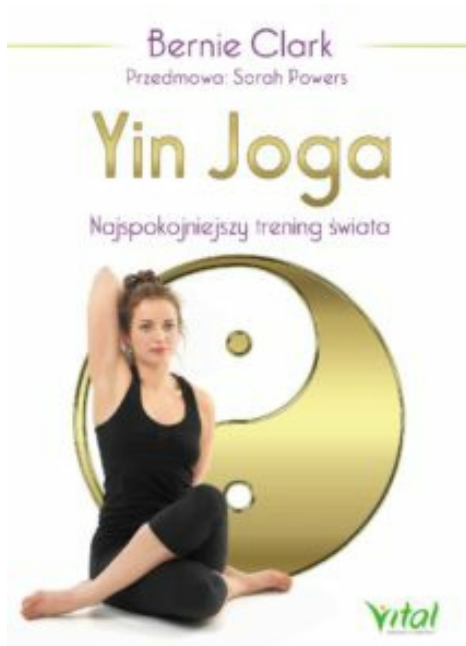
Korzystne nawyki żywieniowe

Dzięki tej książce będziesz mógł powrócić do korzeni i dokonać pozytywnych wyborów żywieniowych. Pozwolą Ci one zwiększyć spożycie pięciu grup żywności, które są najważniejsze dla utrzymania zdrowego mózgu i ciała. Dowiesz się jak wprowadzić do codziennej diety komosę ryżową, kaszę jaglaną, brązowy ryż, płatki owsiane oraz kaszę gryczaną, które odżywią Twój organizm. Nauczysz się stosować zdrowe tłuszcze czyli oliwę z oliwek, olej kokosowy oraz olej lniany, aby zyskać więcej energii. Uzupełnisz dietę o jagody goji, nasiona chia, spirulinę, pyłek pszczoły oraz kakao, które należą do superżywności i są gwarantem długowieczności. Cukier zastąpisz zdrowym miodem, syropem ryżowym czy klonowym, cukrem daktylowym lub kokosowym. Autorka podaje wiele przepisów na potrawy, wyjaśnia ich wartość odżywczą i udostępnia szereg pomysłów na uwzględnienie powyższych produktów w codziennej diecie.

Odzyskaj energię i wzmocnij zdrowie

Dzięki prawdziwemu jedzeniu odzyskasz energię i będziesz cieszyć się zdrowiem. Wystarczy, że będziesz zwracał uwagę na to, czego pragnie Twój organizm. Poznasz również metody na poprawę swojego samopoczucia i zwiększenia poziomu szczęścia za pomocą medytacji, afirmacji, prostych ćwiczeń oddechowych i technik jogi.

Zdrowie i energia bez liczenia kalorii



Yin Joga

Bernie Clark

Tytuł oryginału: The Complete Guide to Yin Yoga. The Philosophy and Practice of Yin Yoga

 Zdrowie › stres
Terapie › joga

Zdrowie › relaks

 **masaż powięzi**

ISBN: 978-83-8168-658-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

 [pobierz fragment książki](#)

Wyciszająca praktyka jogi dla każdego

Yin joga jest spokojną, bardzo odprężającą praktyką dla wszystkich, bez względu na wiek, wagę, stan zdrowia, tryb pracy czy znajomość innych technik jogi. Wycisza i przywraca równowagę. Jest częścią tradycji hatha jogi i łączy wpływy jogi hinduskiej z chińskimi praktykami taoistycznymi oraz z zachodnią nauką, w celu doskonalenia zdrowia na wielu poziomach. Jest idealna dla osób z kontuzjami, bólami kolan, ramion czy szyi. Koncentruje się na stawach, ścięgnach, więzadłach, głębszych sieciach powięzi oraz tkance łącznej.

Trwałe korzyści zdrowotne

Autor dzieli się swoim doświadczeniem, prezentując fizyczne korzyści płynące z ćwiczeń yin jogi oraz wyjaśnia, na jakie sposoby ona może Ci pomóc energetycznie, emocjonalnie i umysłowo. Asany przedstawione są w przystępny sposób, co pozwala na pełne ich doświadczanie i bezpieczne wykonywanie dzięki zamieszczonym zdjęciom i pomocnym opisom. Regularna praktyka tej formy jogi buduje harmonię ciała, umysłu i serca. Poprawia nie tylko zdrowie, ale także wzmacnia organizm i co najważniejsze, poszerza zakres wykonywanych ruchów. Dzięki niej lepiej poznasz siebie, zmniejszysz poziom stresu, rozluźnisz się, odpoczniesz fizycznie oraz mentalnie, a także poprawisz trawienie i pracę serca. Będziesz zrelaksowany i wypoczęty, a Twoje samopoczucie z dnia na będzie się stawało coraz lepsze. Ponadto wyrobisz w sobie korzystne nawyki, które pozostaną w Tobie na całe życie.

Spokojny trening – zrelaksowane ciało



Przywracanie młodości

Jorge Cruise

Tytuł oryginału: The Aging Cure. Reverse 10 years in one week with the FAT-MELTING CARB SWAP

Dieta › superżywność
Zdrowie › odmładzanie

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › długowieczność

ebooki starzenie SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-24-4; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Cofnij starzenie się!

Pragnienie posiadania jak najlepszego wyglądu jest natury biologicznej. Instynktownie wiążemy piękno zewnętrzne ze zdrowiem wewnętrznym. Ale czy wiesz, że wiele oznak starzenia się tak naprawdę jest skutkiem złej diety? Właśnie z tej publikacji dowiesz się, że istnieją dwa główne składniki dietetyczne, sprawiające, że szybciej nabiera się starego wyglądu. Pierwszy z nich powoduje szybsze starzenie się, ponieważ spożywasz go za dużo, to cukier. Natomiast, drugi powoduje ten sam efekt, ale gdy jesz go za mało. A są nim przeciwutleniacze.

Cukier – ukryty wróg

Spożywanie cukru powoduje uwalnianie insuliny, która blokuje tłuszcz brzuszny, dlatego nie można zrzucić z talii nadmiaru centymetrów. Są one niewiarygodnie niebezpieczne dla Twojego zdrowia. Niestety, cukier jest wszechobecny i możesz go znaleźć nie tylko w paczce ciastek czy lodach, ale w mleku odtłuszczonym czy jogurcie.

Zabójczy stres

Badacze z Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w swoich dogłębnych badaniach potwierdzili, że codzienne czynniki stresu emocjonalnego, takie jak praca czy rodzina, mogą prowadzić do kompulsywnego jedzenia. A związane z tym wyrzuty sumienia pogłębiają jeszcze bardziej złe samopoczucie psychiczne. W ten sposób tworzy się błędne koło, które jest w stanie błyskawicznie spowodować przyspieszony proces starzenia się powiększając Twoją talię i zagrożić długości Twojego życia.

Przeciwutleniacze – mikroskopijni cudotwórcy

Występują głównie w warzywach, ziołach i przyprawach – zwalczają niebezpieczne wolne rodniki i utlenianie przyspieszające starzenie się. Zatem, aby zachować młodość spożywaj: orzechy laskowe, pestki słonecznika, oliwę z oliwek, szparagi, borówkę amerykańską, truskawki, ciemną czekoladę, czerwone wino, zieloną herbatę. Autor książki zamieszcza obszerną listę antyoksydantów, tak zbawiennych dla Twojego organizmu.

Oto jeden z wielu przepisów znajdujących się w tej interesującej książce:

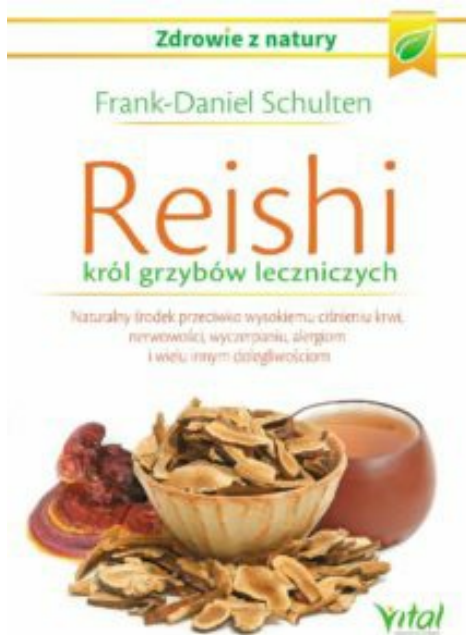
CHRUPIĄCA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM 4 PORCJE

Przeciwutleniacze: łosoś, cebulka szczypiorowa, sok z cytryny, oliwa z oliwek extra virgin, pieprz czarny, papryka czerwona

680 g łososa z puszki
2 posiekane ogórki
1 posiekana czerwona papryka
4 posiekane cebulki szczypiorowe
2 łyżki soku z cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sól i pieprz do smaku

W dużej misce za pomocą widelca rozdrobnij łososa; dodaj ogórek, czerwoną paprykę i cebulkę szczypiorową. W małej misce wymieszaj sok z cytryny z oliwą z oliwek. Mieszankę wlej do sałatki i wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podziel sałatkę na cztery porcje i podaj.

Odkryj prawdziwe antidotum na starzenie się



 pobierz fragment książki

Reishi – król grzybów leczniczych

Frank-Daniel Schulten

Tytuł oryginału: Ling Zhi. König der Heilpilze: Der chinesische Reishi, göttlicher Pilz der Unsterblichkeit. Wirkungsvoll und schon immer hoch verehrt, ist der Ling

 Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › superżywność

 **odporność** **seria - zdrowie z natury**  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-23-7; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 144; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Reishi – leczniczy azjatycki grzyb

Reishi, znany również jako ling zhi, jest niepozornym grzybem o niezwykłych właściwościach leczniczych. Do tej pory był znany jedynie pasjonatom azjatyckiej medycyny naturalnej oraz wykorzystywany w charakterze suplementu diety. Ze względu na jego regulacyjny wpływ na układ odpornościowy, jest stosowany w wielu klinikach w San Francisco, głównie u pacjentów z AIDS i innymi defektami układu immunologicznego, jako terapia wspierająca. W tej książce autor, Frank-Daniel Schulten, opisuje wyniki badań oraz analizuje wszystkie prozdrowotne właściwości tego niezwykłego grzyba oraz podpowiada jak włączyć go do leczniczej diety czy głodówki.

Grzyb reishi w terapii przeciwnowotworowej

Grzyb reishi wzmacnia układ odpornościowy, eliminuje alergię, choroby autoimmunologiczne i jest przydatny w terapii przeciwnowotworowej. Wykazuje dużą skuteczność przy chorobach serca i układu krwionośnego oraz wysokim ciśnieniu. Pozwala dokonać detoksu wątroby i jest pomocny przy schorzeniach układu oddechowego, w tym astmie. Bezpiecznie redukuje wrzody żołądka i dwunastnicy oraz inne choroby układu trawiennego. Można z niego korzystać, by pozbyć się cukrzycy, reumatyzmu, chorób kości oraz stawów.

Ling zhi jako naturalny afrodyzjak

W Chinach ten grzyb od wieków jest stosowany w celu zwiększenia apetytu seksualnego i nazywany afrodyzjakiem cesarzy. Wiele osób, które obecnie go regularnie przyjmuje, potwierdza zniknięcie oziębłości w łóżku i większej radości ze zbliżeń. Dotyczy to zarówno mężczyzn jak i kobiet. Pewien austriacki producent wykorzystał te zadziwiające właściwości reishi i oferuje tabletki z jego dodatkiem.

Grzyb leczniczy a zwierzęta domowe

Reishi w przypadku zwierząt ma te same właściwości lecznicze jak u ludzi – układ odpornościowy jest wspomagany, zaś ciężkie choroby zostają pokonane. Właściciele czworonogów mogą od czasu do czasu dodawać go do karmy. Autor i wielu jego przyjaciół postępowali tak ze swoimi psami i kotami, co dało bardzo dobre rezultaty. Ling zhi jest szczególnie polecany starszym zwierzętom lub tym, po różnego rodzaju operacjach. Wówczas proces zdrowienia zachodzi o wiele szybciej i efekt jest długotrwały.

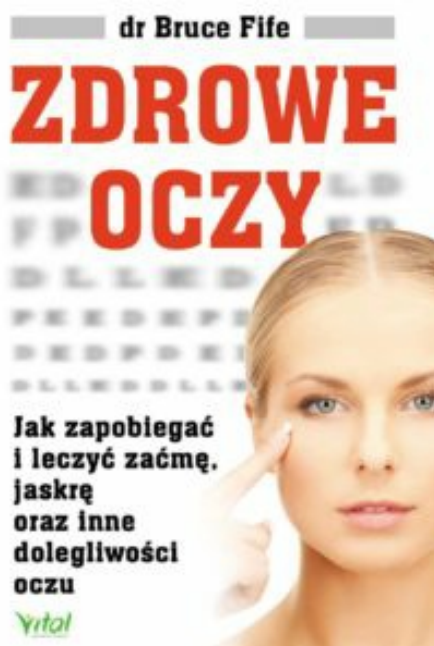
Reishi przy przeziębieniach

Odbuduj swoją odporność dzięki mieszance herbacianej z reishi. Przygotuj:

- 20 g reishi
- 30 g kwiatu czarnego bzu
- 30 g czarnej jagody
- 25 g owoców dzikiej róży
- 20 g kwiatu lipy
- 10 g rumianku

Dwie łyżki mieszanki zalej filiżanką wrzątku. Odstaw herbatę do ostygnięcia i dodaj łyżeczkę witaminy C (kwas askorbinowy) i wymieszaj. Pij trzy filiżanki naparu dziennie. Możesz posłodzić go miodem.

Reishi na zdrowie



Zdrowe oczy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Stop Vision Loss Now!: Prevent and Heal Cataracts, Glaucoma, Macular Degeneration and Other Common Eye Disorders

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



ebooki

[jak poprawić wzrok](#)

ISBN: 978-83-8168-472-9; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

 [pobierz fragment książki](#)

Co 5 sekund ktoś ślepie!

Ślepota może być konsekwencją nie tylko urazów czy infekcji, lecz również wielu różnych chorób narządu wzroku. Większość zaburzeń widzenia to wycieńczające schorzenia, których leczenie zazwyczaj opiera się na łagodzeniu objawów i spowalnianiu rozwoju choroby. Czasem pomaga operacja, lecz wiąże się ona z ryzykiem powikłań i dalszych uszkodzeń. Należy dodać, że wiele przewlekłych i postępujących chorób narządu wzroku uważa się za nieuleczalne. Nie musi jednak tak być.

Kokosowa terapia

Istnieje skuteczna metoda, która nie wymaga farmaceutyków, operacji ani innych inwazyjnych zabiegów. Rozwiązaniem jest odpowiednia dieta oparta na oleju kokosowym. Autor sam poddał się terapii kokosowej, aby wyleczyć jaskrę i dokonał czegoś, czego standardowe procedury medyczne nie potrafiły osiągnąć. Opracowana przez niego metoda stanowi skuteczne rozwiązanie wielu problemów ze wzrokiem, a porady dotyczące profilaktyki pomagają zapobiec ich występowaniu w przyszłości.

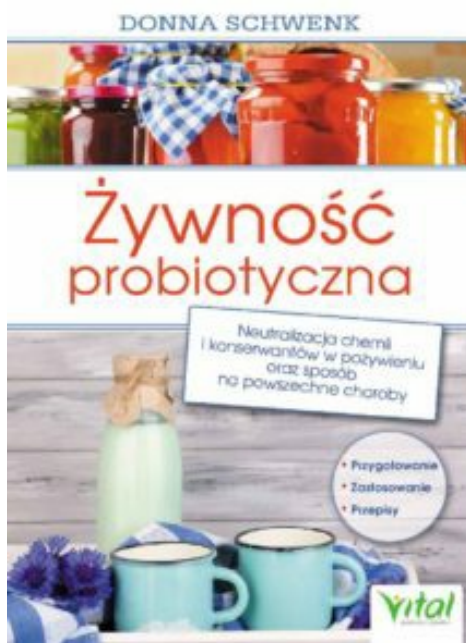
Zdrowe oczy z dietą niskowęglowodanową

Kontrolowanie poziomu cukru we krwi może przynieść pozytywne efekty. Dlatego też, takie działanie jest bardzo ważną częścią leczenia degeneracyjnych chorób oczu. Ale nie musisz przejmować się obliczaniem ilości kalorii i węglowodanów ani mierzeniem i ważeniem innych składników. Podstawowym założeniem tej diety jest ograniczenie pokarmów zawierających najwyższą ilość węglowodanów jak zboża, rośliny strączkowe, ziemniaki oraz suszone owoce.

Skuteczne zapobieganie i cofanie chorób wzroku

Dr Bruce Fife w tej publikacji przedstawia główne przyczyny większości degeneracyjnych chorób narządu wzroku. Opisany w niej program żywieniowy może zapobiec, zatrzymać, a nawet cofnąć wiele powszechnych problemów ze wzrokiem, w tym: zaćmę, jaskrę, zwyrodnienie plamki żółtej, retinopatię cukrzycową, zespół suchego oka czy zapalenie nerwu wzrokowego. Stanowi również ogromne wsparcie przy dolegliwościach oczu powiązanych z chorobami neurodegeneracyjnymi takimi jak Alzheimer, Parkinson, udar czy stwardnienie rozsiane.

[Przejrzyj na oczy](#)



 pobierz fragment książki

Żywność probiotyczna

Donna Schwenk

Tytuł oryginału: Cultured Food for Health: A Guide to Healing Yourself with Probiotic Foods

 Dieta › minerały
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy

 bakterie mikrobiom naturalne probiotyki SuperRabaty zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-65404-19-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 324; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Naturalne metody leczenia

Dane statystyczne wskazują, że współczesne społeczeństwo jest coraz bardziej podatne na choroby, a odporność większości ludzi jest na alarmująco niskim poziomie. Spowodowane jest to codziennym pochłanianiem zbędnych i szkodliwych związków chemicznych. Z pomocą przychodzi ta książka, zawarte w niej informacje pomogą Ci zmienić złe nawyki żywieniowe i poprawić ogólny stan zdrowia.

Odzyskaj równowagę jelitową

Autorka ujawnia związek pomiędzy pozbawioną równowagi florą jelitową i szeregiem dolegliwości, jak nadciśnienie, alergie, depresja, autyzm, zespół jelita drażliwego i wiele innych. Pomaga wziąć zdrowie we własne ręce, ucząc jak przyrządzać i wprowadzać do diety trzy potężne probiotyczne produkty – kefir, kombuchę i kiszone warzywa. Stosując opracowany przez nią program żywieniowy możesz zalać swój organizm miliardami pożytecznych bakterii, które przywrócą w Twoim ciele równowagę i pozwolą mu uzdrowić się w naturalny sposób.

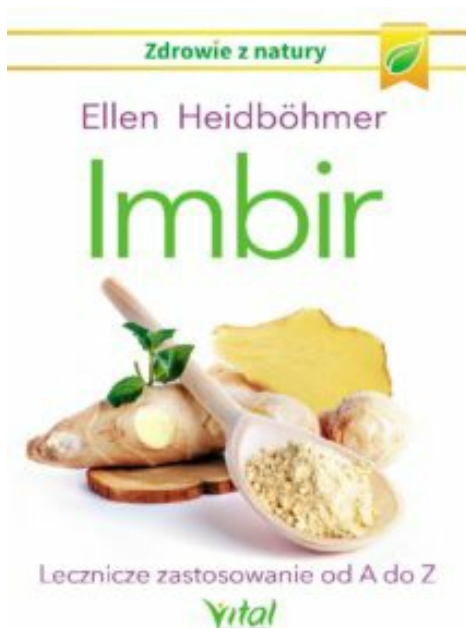
Zdrowa kuchnia, zdrowe życie

Ta książka rozwieje wszelkie obawy przed samodzielnym przygotowaniem probiotycznej żywności, pozwalając Ci wyleczyć układ pokarmowy oraz doświadczyć energii, zdrowia i witalności, które staną przed tobą otworem, kiedy twoje ciało zacznie działać tak, jak powinno. Znajdziesz tu ponad 100 przepisów na proste i smaczne potrawy zawierające probiotyczną żywność, od koktajli po desery. Poznasz również przydatne informacje dotyczące korzystnych właściwości probiotyków takich jak jabłka, brokuły, cebula, dynia piżmowa, kiełki brukselki i miód.

Znajdź swoją równowagę żywieniową

Zdrowa i zbilansowana dieta przywróci naturalną równowagę Twojego organizmu. Poprawisz swój układ odpornościowy, oczyścisz organizm z toksyn. Dzięki prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu unikniesz codziennych dolegliwości takich jak: niestrawność, zmęczenie, bóle głowy, uderzenia gorąca lub zimna, bólu stawów, poczucia opuchnięcia, zatłoczonych zatok, a to zaledwie ułamek codziennych problemów, które możesz niwelować. Dodatkowo poprawne stosowanie diety pomoże Ci w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i szczupłej sylwetki. Nie czekaj i obierz kierunek na zdrowie już dziś!

Naturalna żywność gwarancją zdrowia!



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 palce. Jest jedną z najstarszych przypraw oraz roślin leczniczych świata. Prawie połowa światowych zbiorów imbiru pochodzi z Indii. Zarówno w ajurwedzie, jak i w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, jest wysoko ceniony z powodu swoich właściwości rozgrzewających. Zastosowanie imbiru jest wyjątkowo wszechstronne i dzięki temu uzyskał on rangę zdrowotnego panaceum. Dzięki jego działaniu można nie tylko zapobiegać chorobom, ale także wspomagać skuteczność leczenia. Czy wiesz, że imbir uznawany jest także za afrodyzjak?

Leczy, rozgrzewa i odchudza

Książka to doskonałe kompendium wiedzy o imbirze. Autorka szeroko opisuje wszystkie schorzenia, które imbir pomaga wyeliminować. Znajdujący się w imbirze olejek eteryczny pobudza wydzielanie śliny i soku żołądkowego, co ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów. Działa przy tym rozkurczowo i likwiduje wzdęcia, a ponadto łagodzi mdłości i wymioty. Z kolei napary z kłączy imbiru są skutecznym środkiem łagodzącym ból gardła, a także objawy przeziębienia i grypy. Świeży korzeń imbiru zalecany jest również przy: 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



Dieta na płaski brzuch

David Zinczenko

Tytuł oryginału: Zero Belly Diet. Lose Up to 16 lbs. in 14 Days!



Zdrowie › geny

Dieta › kuchnia

Dieta › odchudzanie



jak szybko schudnąć

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-512-2; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 372; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II -dodruk;

 pobierz fragment książki

Ty też możesz mieć płaski brzuch jak Qczaj, Ewa Chodakowska czy Anna Lewandowska!

Płaski brzuch to marzenie wielu kobiet i mężczyzn. Każdy z nas marzy o płaskim, umięśnionym brzuchu i wysportowanej sylwetce. Sam Qczaj oraz trenerki fitness – Ewa Chodakowska i Anna Lewandowska mówią, że jest to możliwe i osiągalne. Jak tego dokonać, dowiesz się właśnie z tej książki. Przy pomocy rewolucyjnej metody, która wyłączy u Ciebie geny odpowiedzialne za tycie, osiągniesz i utrzymasz szczupłą sylwetkę do końca życia.

Jak szybko mieć płaski brzuch i pozbyć się otyłości brzusznej?

Bestsellerowy autor New York Timesa analizuje wyniki najnowszych badań, które ujawniają sekret szczupłych osób i otyłości brzusznej. Podaje również przyczyny, dla których część ludzi nie może stracić na wadze, bez względu na to jak bardzo się stara. Wyjaśnia dlaczego niektóre pokarmy aktywują nasze geny tycia i powodują pozornie nieodwracalne przybieranie na wadze. Prezentuje także dziewięć produktów wyłączających powyższe geny i umożliwiających utratę wagi. Przedstawia skuteczne metody atakowania tłuszczu na poziomie genetycznym, bez ograniczania kalorii i przesiadywania godzinami na siłowni. Trafiają one w samo źródło problemu, czyli najgroźniejszą tkankę tłuszczową – tłuszcz trzewny, który kryje się w Twoim brzuchu i nazywany jest otyłością brzuszną. To on powoduje stany zapalne, które mogą doprowadzić do wystąpienia chorób takich jak: cukrzyca, choroba Alzheimera, zapalenie stawów, choroby serca i nowotwory. Ponadto niszczy tkankę mięśniową, zwiększa ryzyko wystąpienia depresji i zmniejsza potencję.

Kulinarne przyjemności o leczniczym działaniu

Autor podpowie Ci jak podkręcić metabolizm, skończyć ze wzdęciami i zaprowadzić ład w układzie pokarmowym. Dzięki specjalnie opracowanemu menu, pięćdziesięciu sprawdzonym przepisom i podręcznej liście zakupów, zapewnisz sobie maksimum przyjemności i minimum gotowania. Uwolnisz się od uczucia ciężkości, ograniczania swojego jadłospisu, kolejnych cudownych diet oraz stresu.

Pożegnaj tłuszcz i poznaj smak wolności



Ulecz siebie

dr Ulrich Strunz

Tytuł oryginału: Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen

 Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

 **terapię naturalne**  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-20-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Samouzdrawianie – to Ty jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie

Cukrzyca, rak, artroza, ADHD, migrena, choroba Parkinsona, alergie. Książka dr. Ulricha Strunza pomoże Ci w inny sposób spojrzeć nawet na najgroźniejsze choroby cywilizacyjne naszych czasów. Dzięki niej odkryjesz prawdziwe przyczyny swoich dolegliwości, a także dowiesz się, co zrobić, by się ich pozbyć. Ważne jest, abyś sam przejął odpowiedzialność za swoje zdrowie i pozwolił sobie na zdrowy ruch, właściwe odżywianie i jasność umysłu. Tego nie może za Ciebie zrobić żaden doktor, a umożliwia to pokonanie każdej choroby, również uznawanej za nieuleczalną. Musisz zdać sobie sprawę, że wyzdrowienie wymaga o wiele więcej niż przyjmowanie leków, które zapisał Ci lekarz. Czy jesteś gotowy na samouzdrawianie?

Od cudów do natury

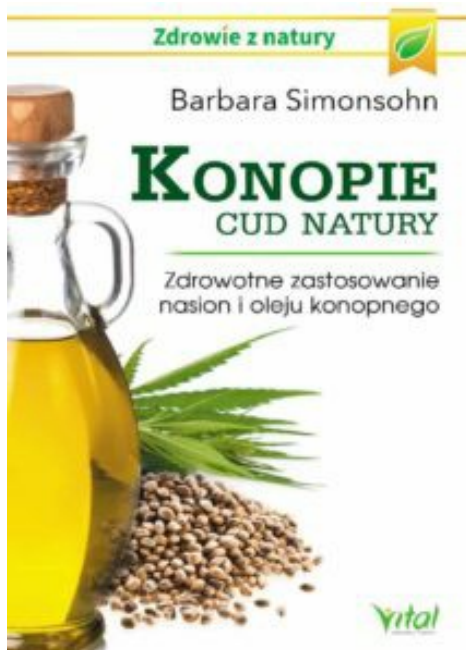
Wszyscy posiadamy zdolność odnowy i regeneracji. Dlaczego tak się dzieje? Aby uruchomić system naprawczy, wystarczy poznać chemię organizmu i zachodzące w nim reakcje. Czy wiesz, że spożywając odpowiednie źródła białka, będziesz energiczny, szczupły i oczyścisz tętnice? Uchronisz się również przed depresją, utrzymasz w dobrej kondycji mózg i naprawdę wypoczniesz w czasie snu. Autor opisuje także podstawy nowej medycyny i wyniki najnowszych badań z dziedziny epigenetyki, które obalają dotychczasową wiedzę o genach. Dzięki nim odkryjesz założenia medycyny molekularnej, która bazuje na przekonaniu, że nasze zdrowie, a także procesy starzenia, zależą od równowagi witamin, minerałów, mikroelementów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych i hormonów. Dzięki tej książce z łatwością zaczniesz odczytywać wyniki badań i zrobisz tuning krwi. Uzupełnisz widoczne niedobory suplementami lub składnikami ze świadomie dobranej diety.

Jak doświadczyć samouzdrawiania

Potwierdzeniem skuteczności założeń opisywanych przez Autora są opisane w książce przypadki pacjentów, u których nastąpiło uzdrowienie, choć z medycznego punktu widzenia trudno było znaleźć tego logiczne wyjaśnienie. Dr Strunz podaje przykłady pozbycia się takich chorób jak astma, nadciśnienie, reumatyzm, migrena, cukrzyca, łuszczyca, rak czy stwardnienie rozsiane. Oprócz tego w tej książce znajdziesz odpowiedzi na takie pytania jak:

- dlaczego cukry czynią nas chorymi,
- jak zagłodzić raka,
- jakie są zasady diety ketogenicznej stosowanej jako metoda leczenia,
- dlaczego to nie od tłuszczów tyjemy.

Możesz wszystko uleczyć



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



Zielone kosmetyki

Gabriela Nedoma

Tytuł oryginału: Grüne Kosmetik. Bio-Pflege aus Küche und Garten

Zdrowie > kosmetyki

Zdrowie > uroda

pielęgnacja ciała zdrowa skóra

ISBN: 978-83-65404-16-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 380; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Kosmetyki naturalne

Czy wiedziałaś, że Twój szampon rośnie na drzewach, pasta do zębów kwitnie na łące, a ochrona przed słońcem krzewi się w ogrodzie? Jeżeli szukasz w 100% naturalnej pielęgnacji, bez środków konserwujących i dodatków, to dobrze trafiłaś. Kosmetyki naturalne oznaczają pozostawanie w zgodzie z naturą, rezygnację z testów na zwierzętach oraz obciążającej środowisko chemii. Przyroda znalazła zastosowanie dla wielu artykułów spożywczych na długo zanim dokonała tego nowoczesna kosmetyka. Dzięki tej książce przekonasz się jak łatwo można wykonać samodzielnie preparaty do codziennej pielęgnacji.

Zdrowy pokarm dla skóry

Nałożone na skórę świeże rośliny, dzięki swoim aktywnym substancjom czynnym, przywracają jej witalność i stanowią intensywną kurację odświeżającą komórki. Truskawki mają działanie napinające skórę, pietruszka ją oczyszcza, natomiast ogórek – nawilża. Mąka złuszcza naskórek, serwatka usuwa zanieczyszczenia, sól dezodoryzuje, zaś glina mineralna sprawia, że nasza cera staje się elastyczna. Dzięki zawartości enzymów miód odnawia skórę i zaopatruje ją w substancje naprawcze. Natomiast, produkty mleczne mają działanie regenerujące: odrobina mleka ją natłuści, nieco twarogu – wzmocni kontury twarzy.

Naturalna pielęgnacja zębów i włosów

Matka Natura posiada całe bogactwo roślin z których zrobisz najlepsze pasty do zębów czy spraye odświeżające oddech. Będziesz wiedziała jak skomponować olejek powstrzymujący rozwój stanów zapalnych jamy ustnej oraz proszek wzmacniający dziąsła. Natomiast, dbając o włosy przygotujesz własnoręcznie szampon do walki z łupieżem czy zapobiegający ich wypadaniu. Zamiast lakieru, stworzysz naturalny utrwalać fryzury, dodatkowo wzmacniający włosy. W tej interesującej publikacji znajdują się przepisy na płukanki i toniki, dzięki którym Twoje włosy będą mocne i błyszczące.

Ekologiczna pielęgnacja dla całej rodziny

Znajdziesz tutaj alternatywę dla kosmetyków produkowanych przemysłowo, a które odżywią Twoją skórę i są całkowicie naturalne. Wszystkie zaprezentowane preparaty przeznaczone są dla całej rodziny i do wszystkich rodzajów skóry. Poradnik zawiera ponad 130 przepisów wraz z kolorowymi ilustracjami na kosmetyki pielęgnujące ciało „od stóp do głów”. Są proste do wykonania i wymagają użycia niewielu składników. Kremy, toniki, olejki, dezodoranty, musy, maści czy balsamy do ust wykonane w domu są tanie i zdrowe, a produkty do nich – dostępne niemal w każdej kuchni. Otwórz drzwi Naturze i pozwól, aby obdarzyła Ciebie całym swoim bogactwem, które pomoże pielęgnować Twoją skórę.

Twoje ciało kocha wszystko co naturalne



Jak naprawić uszkodzony mózg

dr Norman Doidge

Tytuł oryginału: The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › choroby



Alzheimer

ból

ebooki

mózg

Parkinson

ISBN: 978-83-8168-836-9; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 416; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II - dodruk;

 pobierz fragment książki

Przełomowa książka o neuroplastyczności mózgu

To pierwsza książka, która w tak szczegółowy sposób opisuje neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń. Ponieważ to właśnie te nowe połączenia z kolei służą samonaprawie, regeneracji, odzyskaniu prawidłowych funkcji i poprawie pamięci. Czy wiesz, że to właśnie neuroplastyczność sprawia, że ludzki mózg posiada swój własny, wyjątkowy sposób uzdrawiania? Dzięki tej książce poznasz sposoby na to, jak w nieinwazyjny sposób naprawić uszkodzony mózg, np. po przebyciu udaru. Wykorzystasz też zjawisko neuroplastyczności, by złagodzić objawy chorób neurodegeneracyjnych, Alzheimera czy Parkinsona.

Przywracanie prawidłowych funkcji mózgu, czyli jak naprawić uszkodzony mózg

Większość metod opisanych w tej publikacji wykorzystuje energię, łącznie ze światłem, dźwiękiem, wibracją, prądem i ruchem. Te formy terapii dostarczają naturalnych, nieinwazyjnych bodźców dla mózgu, by obudzić w nim zdolności przywracające jego prawidłowe funkcje. Autor opisuje przykłady wysyłania odpowiednich dźwięków w ucho, by skutecznie zwalczyć autyzm czy wibracji z tyłu głowy, by leczyć zaburzenia uwagi. Natomiast delikatne elektryczne stymulacje języka odwracają z kolei objawy stwardnienia rozsianego i leczą skutki udaru. Światło kierowane na tył szyi leczy urazy mózgu, a do nosa – pomaga uregulować zaburzenia snu.

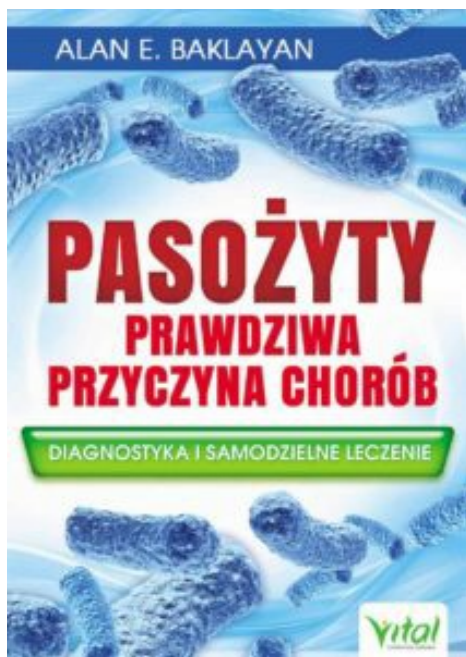
Uszkodzony mózg? wykorzystaj nowe metody poprawy zdrowia mózgu

Autor podaje metody na pozbycie się przewlekłego bólu. Opisuje wiele przykładów uzdrowień po przebyciu takich schorzeń jak:

- udar,
- urazowe uszkodzenie mózgu,
- choroba Alzheimera i Parkinsona,
- stwardnienie rozsiane,
- autyzm,
- zespół deficytu uwagi,
- trudności w nauce
- dysleksja,
- zaburzenia przetwarzania sensorycznego,
- opóźnienie rozwoju,
- brak części mózgu,
- zespół Downa,
- ślepotą.

Przy niektórych z tych dolegliwości, u większości pacjentów, nastąpiło całkowite uzdrowienie. A dr Norman Doidge przedstawia na to dowody. W pozostałych przypadkach, najbardziej dokuczliwe objawy schorzeń zostały znacznie zredukowane. Każda z opisanych w tej książce historii ukazuje inny aspekt neuroplastycznych sposobów uzdrawiania. Przekonaj się, jakie są sposoby na naprawę uszkodzonego mózgu. Choroby neurodegeneracyjne wcale nie muszą być wyrokiem. Ponieważ mózg ma cudowne zdolności regeneracyjne. Pomóż sobie i swoim bliskim i skorzystaj z rad Autora zgromadzonych w tej obszernej, ale napisanej zrozumiałym językiem, publikacji.

Wykorzystaj neuroplastyczność mózgu



 pobierz fragment książki

Pasożyty – prawdziwa przyczyna chorób

Alan E. Baklayan

Tytuł oryginału: Parasiten - Die verborgene Ursache vieler Erkrankungen

 Dieta › preparaty prozdrowotne Terapie › pasożyty
Zdrowie › choroby

 [alergie](#) [grzybica](#) [msm](#) [oczyszczanie organizmu](#)

ISBN: 978-83-8168-890-1; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 292; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: III - dodruk;

Alarmujące dane: rośnie liczba ludzi zakażonych pasożytami!

Według danych WHO w ciągu ostatnich kilkunastu lat różnymi pasożytami zaraziło się ponad 4,5 miliarda osób na świecie! W Europie choruje co trzecia osoba, szacuje się też, że w Stanach Zjednoczonych problem zakażenia pasożytami dotyka aż 95 procent społeczeństwa! Jeszcze bardziej mrożącą krew w żyłach informacją jest to, że to właśnie pasożyty są przyczyną 14 milionów przypadków zgonów na świecie tylko w ciągu jednego roku. To daje 25 procent ogólnego wskaźnika śmiertelności. Zakażenia pasożytami w bezpośredni sposób przekładają się również na coraz wyższe wskaźniki dotyczące zachorowalności na choroby przewlekłe. Dlatego pojawia się konieczność nowej diagnostyki. Leczenie takich schorzeń powinno uwzględniać to, że w organizmie mogą być obecne pasożyty. Koniec z nieskutecznymi terapiami!

Jak zdiagnozować prawdziwe przyczyny chorób przewlekłych i przeprowadzić skuteczne leczenie tak, aby pasożyty nie wracały?

Czy wiesz, że aż 90 procent osób korzystających z medycyny naturalnej wcześniej leczyło się konwencjonalnymi metodami? Dowodzi to nieskuteczności standardowych sposobów w przypadku diagnozowania i leczenia wielu schorzeń. Dotyczy to zwłaszcza chorób przewlekłych. W praktyce okazuje się, że prawdziwą przyczyną wielu z nich są pasożyty. Jeśli ty również borykasz się z zakażeniem pasożytami, sięgnij po tę książkę. Dowiesz się z niej, jak pasożyty wpływają na stan twojego zdrowia oraz jak diagnozować ich obecność w organizmie. Jednocześnie poznasz skuteczne metody leczenia pasożytów i kuracje przeciw pasożytnicze, z których wiele możesz stosować samodzielnie, jak choćby oczyszczanie organizmu i przeorganizowanie swojej diety tak, aby włączyć do niej preparaty prozdrowotne. Jednym z nich jest msm, czyli organiczna postać siarki. Autor książki pokazuje, jak należy postępować w sytuacji, gdy diagnoza jest trudna, a dotychczas przyjmowane leki nie działają skutecznie.

Choć większość lekarzy o tym nie wie, to pasożyty:

- powodują alergie, grzybicę, osłabienie odporności, artretyzm, migreny czy dolegliwości związane z menstruacją,
- wywołują rozmaite zakłócenia zdrowia – od reumatyzmu po nowotwory,
- stoją za zaburzeniami funkcji fizjologicznych,
- osłabiają system immunologiczny i układ nerwowy,
- modyfikują wydzielanie hormonów.

Pasożyty – chcesz poradzić sobie z problemem? Samodzielne leczenie nie jest trudne!

Usunięcie pasożytów z organizmu nie musi wiązać się z koniecznością wizyty w gabinecie lekarskim. Możesz to zrobić samodzielnie. Autor książki opisuje bowiem sposoby wspierania układu immunologicznego, a także skuteczny program oczyszczania organizmu, który stanowi podstawę kuracji przeciw pasożytniczej. Dużo miejsca poświęca również czynnościom wspierającym samodzielne leczenie chorób, których przyczyną są pasożyty. Wyjaśnia przy tym związki między chorobami a obecnością w organizmie pasożytów, problemy diagnostyczne, a także blokady pojawiające się w trakcie terapii. Omawia dietę i preparaty prozdrowotne – jak np. msm, które są pomocne w leczeniu pasożytów.

Autor książki od ponad trzech dekad z powodzeniem prowadzi w Monachium praktykę terapeutyczną. Skutecznie leczy infekcje pasożytnicze, grzybicę i alergie. Udowadnia, że prawdziwą przyczyną wielu chorób przewlekłych są pasożyty, a problem jest bardziej powszechny niż wydaje się większości lekarzy.

Wyeliminuj przyczynę wielu chorób



Kompleksowe odkwaszanie organizmu

Hanna Gryzińska-Onifade

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie wątroby

Terapie › detoks

ebooki pH

ISBN: 978-83-8168-639-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

Odkwaszanie organizmu. Wiesz, jakie to ważne dla Twojego zdrowia?

Odkwaszanie organizmu ma fundamentalne znaczenie dla stanu Twojego zdrowia. Dlaczego? Otóż powinieneś wiedzieć, że nadmierne zakwaszenie początkowo wiąże się jedynie ze spadkiem witalności i gorszym samopoczuciem. Niestety, to tylko wstęp. Gdy utrzymuje się dłużej, prowadzi do powstania niebezpiecznych chorób cywilizacyjnych. A z tym już niełatwo sobie poradzisz. Dlatego jeżeli podejrzewasz, że masz zakwaszony organizm (Autorka podpowiada, jak możesz to sprawdzić, nie wychodząc nawet z domu), koniecznie powinieneś sięgnąć po tę książkę. Dzięki niej dowiesz się, jak wyrwać się z błędnego koła powracającego zakwaszenia organizmu i wprowadzić do swojego życia zasady Terapii Naturalnej.

Jak pozbyć się toksyn ze swojego organizmu – skorzystaj z praktycznych rad

Każdego dnia Twój organizm wchłania mnóstwo toksyn i trucizn środowiskowych. Dzieje się tak za pośrednictwem układu pokarmowego, oddechowego, wreszcie – skóry. Każda z tych substancji stanowi obciążenie dla Twoich płuc, nerek i wątroby. A to z kolei zwiększa zakwaszenie organizmu. Dochodzą do tego stres i brak ruchu. One również sprzyjają kumulowaniu się w organizmie szkodliwych metabolitów. W efekcie stan organizmu systematycznie się pogarsza. Jeżeli w odpowiednim momencie nie zareagujesz, stosując świadomie odkwaszanie organizmu, grozi Ci wiele chorób cywilizacyjnych.

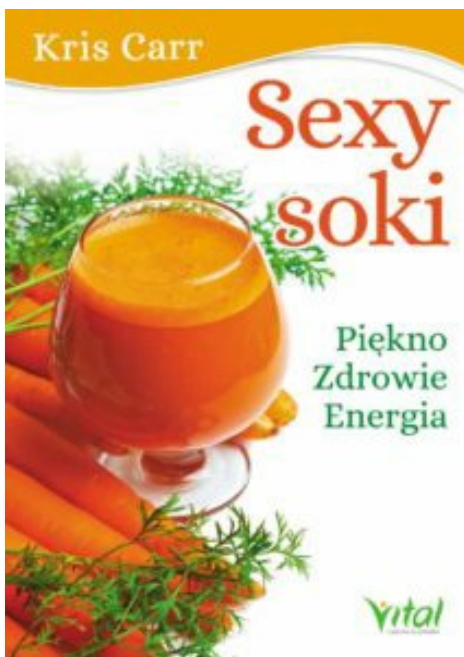
Przekonaj się do naturalnych terapii!

Autorka książki przekonuje, że właściwą drogą prowadzącą do wyzdrowienia jest przede wszystkim zmiana nawyków – ruchowych, oddechowych, żywieniowych, myślowych... Bowiemy to właśnie złe nawyki stają się przyczyną wielu chorób. Często wystarczy je zmienić, żeby przywrócić organizmowi zaburzoną równowagę. Proponowana w książce Terapia Naturalna za cel stawia sobie przede wszystkim kompleksowe odkwaszanie organizmu. Przy tym niezmiernie ważne jest, że można to osiągnąć, używając wyłącznie naturalnych metod i środków. Żadnej obciążającej organizm farmakologii. Wystarczy odrobina wiedzy, której książka nie szczędzi, trochę czasu i systematyczność.

Odkwaszanie organizmu – Twój sposób na choroby

Zdaniem autorki książki, zakwaszenie jest głównym czynnikiem chorobotwórczym. Proponowana przez nią Terapia Naturalna pozwoli Ci przywrócić naturalne nawyki, które są najlepszą drogą do uzdrowienia. Metoda jest na tyle uniwersalna, że bez problemu dopasujesz ją do swoich indywidualnych potrzeb. Samodzielnie przywrócisz równowagę swojemu organizmowi i poradzisz sobie z dręczącymi Cię chorobami.

Od zakwaszenia do uzdrowienia.



Sexy soki

Kris Carr

Tytuł oryginału: Crazy Sexy Juice. 100+ Simple Juice, Smoothie & Nut Milk Recipes to Supercharge Your Health



Dieta › superżywność

Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › uroda



ebooki

smoothie

SuperRabaty

ISBN: 978-83-65404-11-4; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 404; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Wyciskanie soku czy blendowanie

W tej książce znajdziesz doskonałe rozwiązanie na nękające Cię problemy trawienne. Dowiesz się, że wyciskane soki to doskonałe rozwiązanie dla wszystkich osób, które uwielbiają jeść rośliny, a mają trudności z przyswajaniem dużych ilości błonnika. Jeśli należysz właśnie do tej grupy, picie świeżo wyciskanych soków z pewnością zapewni Ci całą masę wspaniałych składników odżywczych. Inną dobrą opcją jest blendowanie owoców i warzyw. Ten sposób wybierają osoby, które muszą zwracać uwagę na poziom cukru we krwi i preferują powolne oraz stałe jego wchłanianie do krwiobiegu.

Zdrowy styl życia

Dzięki autorce bestsellerów New York Timesa i orędownicze zdrowego stylu życia dowiesz się wszystkiego, co jest niezbędne do przygotowywania zdrowych i pożywnych owocowo-orzeźwiających letnich napojów, soków oczyszczających czy leczniczych mikstur o działaniu wielokierunkowym na organizm. Poznasz przepisy na wyśmienite mleko roślinne sporządzone z różnych rodzajów orzechów, nasion, ziaren i pestek. Odkryjesz, że codzienne picie soków i koktajli wpływa nie tylko na poprawę kondycji cery, włosów i paznokci, ale również pomaga w dbaniu o szczupłą sylwetkę i pozbyciu się nagromadzonych w organizmie toksyn.

Program uzdrawiający dla całej rodziny

Autorka tej publikacji pomoże Ci rozpoznać potrzeby własnego organizmu i stworzyć indywidualny plan żywieniowy dzięki ponad 100 sprawdzonym przepisom oraz trzydniowemu programowi oczyszczającemu. Nauczysz się w jaki sposób łączyć smaki owoców i warzyw, by jedzenie było rozkoszą dla podniebienia, a nie koniecznością. Zapoznasz się z sugestiami jak można oszczędzać pieniądze kupując świeże i ekologiczne owoce, warzywa, orzechy, nasiona oraz jak je przechowywać. I na zakończenie Kris Carr w swojej książce podpowie Ci jak włączyć całą rodzinę w zdrowy tryb życia oraz utrzymać ten nawyk.

Sexy soki dadzą Ci energii!

Przykuwająca uwagę podróż Kris Carr stała się zaczątkiem rewolucji.

– Oprah Winfrey



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowiająca moc lasu

Clemens G. Arvay

Tytuł oryginału: Der Biophilia-Effekt - Heilung aus dem Wald

 Zdrowie › choroby
Szczęście › emocje

Terapie › medycyna naturalna

 odporność

ISBN: 978-83-8168-447-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 276; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

Chorujemy, bo zerwaliśmy więź z naturą

Dlaczego tak często chorujemy? Odpowiedź jest prosta – ponieważ zerwaliśmy więź z naturą. Natura oferuje nam najprostszą drogę do wyeliminowania dręczących nas chorób. Czy wiesz, że już samo postawienie w pokojach roślin doniczkowych przyspiesza rekonwalescencję po operacjach i zmniejsza konieczność podawania środków przeciwbólowych? Są też dowody na to, że oglądanie filmów lub zdjęć ukazujących naturę działa wzmacniająco i łagodzi ból. Jeden dzień spędzony w lesie zmniejsza ilość hormonów stresu i redukuje poziom adrenaliny u mężczyzn o 30%, a u kobiet aż o 50%. Korzyści obcowania z naturą jest znacznie więcej.

Przekonaj się, że rośliny mają leczniczą moc

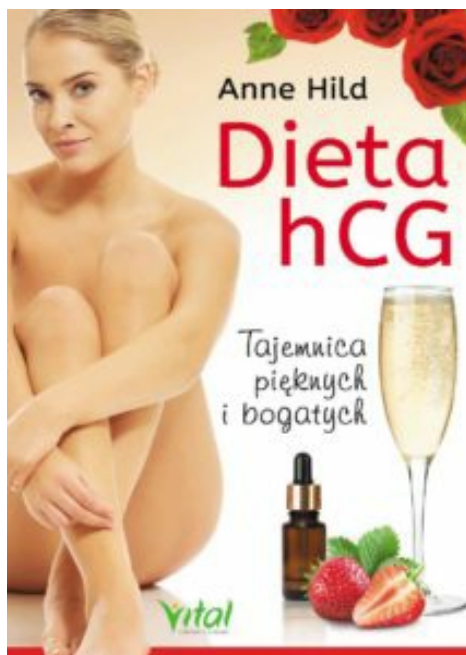
Clemens Arvay jest biologiem, którego praca naukowa opiera się m.in. na badaniu korzyści zdrowotnych wynikających z kontaktu z naturą. W tej książce Autor dowodzi istnienia leczniczej komunikacji roślin z innymi istotami. Zachodzi ona na poziomie molekularnym. Dzięki tej publikacji:

- poznasz zasady terapii leśnej,
- zrozumiesz, że powietrze wokół drzew ma działanie antynowotworowe i działa jak leczniczy napój,
- nauczysz się odpoczywać na łonie natury,
- dowiesz się, na czym polega efekt sawanny,
- przekonasz się, że jeden dzień spędzony w lesie wzmocni Twój układ odpornościowy na tyle, że przez kolejny tydzień żaden zbędny drobnoustroj nie będzie w stanie przeżyć w Twoim ciele,
- poznasz wpływ Twojego samopoczucia na stan zdrowia,
- nauczysz się świadomie kreować własne emocje,
- dowiesz się, jak las pomaga w zwalczaniu cukrzycy,
- zrozumiesz, na czym polega ekopsychosomatyka,
- sprawdzisz, jak silny jest związek natury z seksualnością człowieka,
- dowiesz się, co to jest efekt biofilii i jak uzyskać go w swoim domu.

Porady do samodzielnego zastosowania

Jesteś przemęczony? Nie potrafisz pozbyć się stresu? Brakuje Ci wytchnienia? Marzysz o chwilach spędzonych na świeżym powietrzu, ale nie umiesz efektywnie odpoczywać? Masz słabą odporność? Jeśli odpowiedziałeś twierdząco chociaż na jedno z tych pytań, ta książka jest zdecydowanie dla Ciebie! Autor publikacji opisuje także inne możliwości, które oferują Ci rośliny i natura. To kompleksowy poradnik zdrowotny, z którego będziesz w stanie samodzielnie czerpać wiedzę. Znajdziesz tu zarówno szczegółowe opisy terapii, jak i wiele praktycznych wskazówek i ćwiczeń do wykonania.

Odzyskaj więź z naturą



 pobierz fragment książki

Dieta hCG

Anne Hild

Tytuł oryginału: Die hCG-Diät: Das geheime Wissen der Reichen, Schönen & Prominenten

 Zdrowie › uroda
Terapie › homeopatia

Zdrowie › odmładzanie
Dieta › odchudzanie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-8168-429-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Dieta hCG – odkryj cudowny sposób na odchudzanie!

Marzysz o rzuceniu zbędnych kilogramów? Od lat bezskutecznie testujesz kolejne diety odchudzające? Czy wśród nich była dieta hCG? Jeśli nie, koniecznie powinnaś ją wypróbować. Przez lata jej sekret skrywali sławni i bogaci, którzy właśnie diecie hCG zawdzięczali swoje nienaganne sylwetki. Dzięki książce Anne Hild poznasz wszystkie tajemnice tej cudownej metody oraz nauczysz się praktycznie ją wykorzystywać w walce z nadwagą.

Skuteczny program odchudzający – jak to działa

Dieta hCG to kuracja odchudzająca, wykorzystująca gonadotropinę kosmówkową, hormon naturalnie występujący u kobiet w ciąży. Niestety, ciało nie magazynuje go, więc po kilku dniach zostaje wydany. Dlatego w celach terapeutycznych hormon hCG należy przyjmować w postaci kropli. Ponieważ jest dość drogi, w książce znajdziesz informację o dostępnych obecnie na rynku tańszych, ale równie skutecznych, alternatywnych środkach. Wśród nich na uwagę zasługują krople homeopatyczne, hormony naturalne oraz bioidentyczne. Powinieneś wiedzieć, że hormon hCG do celów medycznych jest pozyskiwany przeważnie w naturalny sposób. Nie jest sztuczny, jak ma to miejsce w przypadku preparatów hormonalnych.

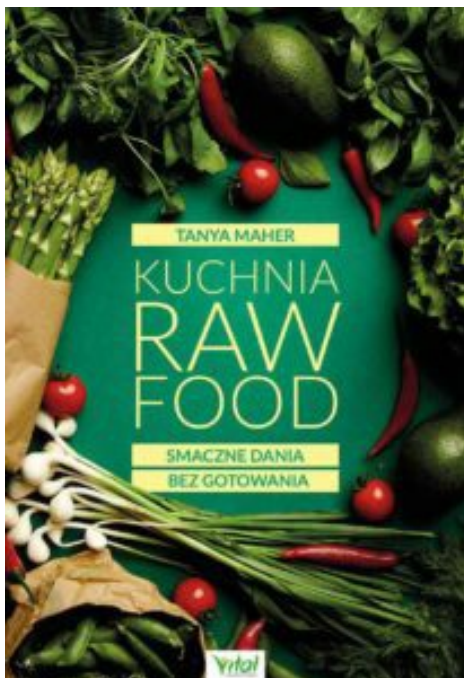
Dieta niskokaloryczna i hormony hCG – naturalna terapia odchudzająca

Efekt odchudzania uzyskuje się dzięki odpowiedniemu połączeniu uzdrawiających właściwości naturalnych hormonów oraz diety niskokalorycznej. Dieta hCG sprawi, że nie tylko stracisz zbędne kilogramy, ale także poprawisz swój metabolizm. Co ważne, nie będziesz odczuwać głodu, a Twoja energia i wydajność będą utrzymywały się na niezmiennie wysokim poziomie. Dieta hCG składa się z kilku etapów – dwudniowego przygotowawczego, 21-dniowej właściwej diety oraz trwającego tylko samo czasu co dieta okresu stabilizującego. Pierwsze efekty odchudzania dostrzeżesz już stosunkowo szybko. Twój brzuch stanie się bardziej płaski, biodra i uda nabiorą smukłości, zniknie tłuszcz na ramionach i plecach, a skóra odzyska dawny blask. Co więcej, stosując tę dietę, nie musisz się obawiać efektu jojo.

Zaufaj autorytetowi ekspertki

Anne Hild od lat zajmuje się uzdrawianiem i klasyczną homeopatią. Z pasją bada wpływ hormonów na ludzkie zdrowie i samopoczucie. Z jej książki dowiesz się, jak stosować dietę hCG, by uzyskać optymalne efekty. Wśród wielu praktycznych porad znajdziesz także przepisy na smaczne potrawy oraz praktyczne listy zakupów. Dzięki nim dieta hCG będzie skutecznym narzędziem, poprawiającym stan zdrowia i podnoszącym poziom życiowej satysfakcji.

Piękne ciało na zawsze.



 [pobierz fragment książki](#)

Kuchnia Raw Food

Tanya Maher

Tytuł oryginału: The Uncook Book: The Essential Guide to a Raw Food Lifestyle

 Dieta › raw food
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

 Dieta › vegetarianizm
Dieta › kuchnia

 [ebooki](#) [naturalne probiotyki](#) [oczyszczanie organizmu](#) [układ trawienny](#)

[zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-8168-640-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 276; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

Na surowo – czyli jak? Na czym polega dieta Raw Food, czyli inaczej witarianizm

Lista produktów, które możesz jeść na diecie Raw Food nie jest wcale krótka. Jadłospis w surowej diecie stanowią owoce, warzywa, zioła, orzechy, pestki, rośliny strączkowe, kielki zbóż i fasoli, zielenina dzika i domowa, jadalne kwiaty, algi, warzywa morskie, bogata w składniki odżywcze zdrowa żywność. A także oleje, fermentowane produkty i herbaty, które stanowią przecież naturalne probiotyki, grzyby lecznicze, naturalne słodziki i przyprawy. W powiązanej z vegetarianizmem kuchni Raw Food nie piecze się, nie smaży, ani nie gotuje w kuchence mikrofalowej. Aby nie pozbawiać roślin ich naturalnych walorów odżywczych, które są tak cenne dla organizmu. Ale można je podgrzać do temperatury nie przekraczającej 48°C. Wiele autorytetów z dziedziny zdrowia i zdrowego odżywiania zachęca do stosowania surowej diety. Z jej pomocą można poradzić sobie z wieloma dolegliwościami. Dieta Raw Food, podobnie, jak vegetarianizm, gwarantuje oczyszczanie organizmu. Potraktuj ten rodzaj zdrowego odżywiania jak jedną z terapii, która daje skuteczne efekty detoksu.

Nieodzowna pomoc w kuchni – książka pełna przepisów diety Raw Food

Autorka, ekspertka w dziedzinie zdrowego odżywiania i restauratorka, zapewnia, że styl życia związany z surową dietą może być tak prosty, jak obranie banana i nieść ze sobą ogromną różnorodność. Dzięki tysiącom sposobów wyciskania, rozdrabniania, fermentowania, marynowania, zamrażania, kształtowania, siekania, tarcia, obierania, zawijania, maczania, mieszania i odwadniania, surowa żywność jest przepyszna, a jej przygotowanie dobrą zabawą. Żeby ułatwić Ci start z surową dietą, Autorka przygotowała tę pełną pełną praktycznych wskazówek i pięknych fotografii książkę, która zawiera bardzo wiele przepisów diety Raw Food. Znajdziesz tu wskazówki, jak przyrządzić sycące śniadania, oryginalne przystawki i zupy, efektowne dania główne, a także sałatki, pyszne desery, napoje, dania na imprezy oraz dla dzieci. A wszystkie one zostały opracowane w zgodzie z zasadami kuchni Raw Food.

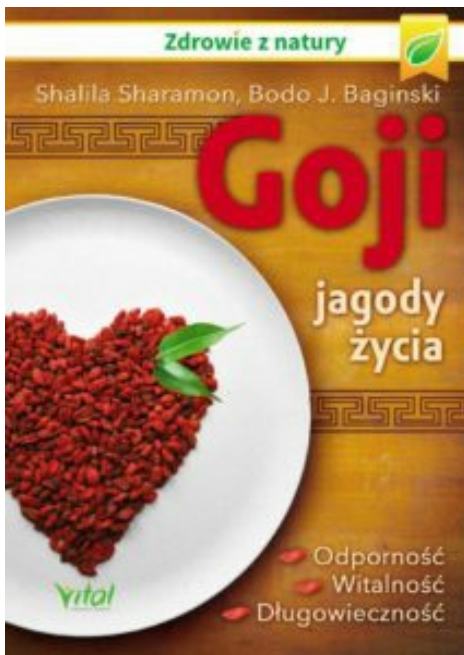
Poznaj zalety kuchni Raw Food, a jest ich naprawdę wiele!

Jedną z najbardziej zauważalnych zalet diety Raw Food jest znaczący przypływ energii. Za zmianę sposobu przygotowywania jedzenia podziękuje Ci również Twój układ trawienny. Witarianizm działa bowiem oczyszczająco na organizm, wspomaga trawienie i detoks. Z łatwością będziesz przyswajał naturalne probiotyki z fermentowanych pokarmów, a Autorka pokaże Ci, jaka żywność ma najlepsze właściwości probiotyczne. Zrozumiesz, jak wielkie znaczenie mają tłuszcze, żelazo, wapń i inne związki kluczowe dla zdrowia, a także dowiesz się, które dania dostarczą Ci najwięcej poszczególnych mikroelementów. Świadomie zaopatrzysz swoją spiżarnię, co będzie tylko ułatwiać Ci poruszanie się po kuchni Raw Food. Przekonaj się, jak witarianizm może poprawić Twoje zdrowie oraz złagodzić objawy chorób i dolegliwości.

7 powodów, by pokochać surową dietę:

- zapewnia przypływ energii i lepsze zdrowie,
- przyczynia się do sprawniejszego działania układu trawiennego i detoksu organizmu,
- dzięki niej stworzysz domową aptekę,
- potrawy przyrządzone według przepisów Raw Food są niezwykle smaczne,
- prostota w przygotowaniu zapewnia oszczędność czasu,
- jadłospis i dania surowej diety pomagają w tworzeniu hormonu szczęścia,
- dzięki surowym potrawom poprawia się stan umysłu oraz intuicja.

Surowo, czyli smacznie i zdrowo!



 pobierz fragment książki

Goji jagody życia

Bodo J. Baginski Shalila Sharamon

Tytuł oryginału: Goji. Die ultimative superfrucht mit dem großen nährstoffprofil

 Dieta › minerały
Zdrowie › długowieczność

Dieta › witaminy

 odporność seria - zdrowie z natury  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-05-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Jagody goji – prawdziwe skarby natury

Jagody goji wywodzą się z Azji, gdzie ich dobroczynne właściwości znane są już od tysięcy lat. Zaliczane są do superżywności. To jeden z najzdrowszych owoców świata. Potwierdza to wielu ekspertów i dietetyków, argumentując ogromną ilością składników odżywczych, które posiadają jagody goji. Zawierają nie tylko substancje vitalne, ale są także wyjątkowo silnym antyoksydantem, który zwalcza wolne rodniki i działa odmładzająco. Czy wiesz, że jagody goji mają w sobie trzykrotnie więcej witaminy C niż pomarańcze, a także więcej witamin z grupy B niż jakiegokolwiek inny rodzaj jagód? Ich skład uzupełnia 18 różnych aminokwasów, 21 pierwiastków śladowych, składniki mineralne – takie jak żelazo, wapń, cynk, selen. To nie wszystko. Goji zawierają w sobie nienasycone kwasy tłuszczowe oraz flawonoidy. Bomba odżywcza, którą zawierają w sobie te „czerwone diamenty”, zapewnia im czołowe miejsce wśród najpopularniejszych roślin leczniczych.

Jagody goji mają wiele zastosowań leczniczych – warto je poznać

Odporność, witalność, długowieczność – tak najkrócej można podsumować dobroczynne działanie i lecznicze właściwości czerwonych jagód goji. Są one nie tylko idealne dla diabetyków czy osób z chorobami serca i artretyzmem, ale również poleca się je w walce z rakiem. Wyjątkowe działanie antyoksydacyjne jagód goji przeciwdziała powstawaniu raka. A licznie badania potwierdzają ich wspomagające właściwości w leczeniu różnego rodzaju nowotworów. Ponadto owoce skutecznie przeciwdziałają spadkom odporności, a także pomagają wyregulować ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu i cukru. Jagody goji niezwykle skuteczne są także w odchudzaniu. Są słodkie, zdrowe i mają niski indeks glikemiczny. Dzięki zawartej w nich witaminie A, goji stanowią również wsparcie dla naszych oczu.

To kompendium wiedzy o jagodach goji

Książka to wyjątkowe kompendium wiedzy o tych czerwonych owocach. Po jej lekturze będziesz wiedział, na jakie choroby i schorzenia skutecznie działają jagody goji, ale również jaką ich ilość powinienś spożywać. Książka dostarczy Ci również odpowiedzi na pytania dotyczące uprawy jagód goji. Nauczysz się samodzielnie przetwarzać owoce goji i suszyć je. Zrozumiesz także, dlaczego wiele gwiazd, zarówno polskich, jak i Hollywood, zachwala ich niezwykle działanie, słusznie uznając je za prawdziwy cud natury. Bardzo ważną kwestią, o której także przeczytasz w tej publikacji, jest poparte naukowymi badaniami zaprzeczenie jakiegokolwiek toksycznego działania jagód goji. Owoce te są zdrowe i bezpieczne, nie powodują skutków ubocznych. Wisienką na torcie, jaką przygotowali Autorzy, niech będą przepisy kulinarne z wykorzystaniem jagód goji. W książce znajdziesz wskazówki dotyczące m.in. tego, jak przygotować pyszne i zdrowe smoothie.

Sięgnij po najzdrowsze owoce świata!



 [pobierz fragment książki](#)

Koniec stresu i nadwagi

Jorge Cruise

Tytuł oryginału: Stubborn Fat Gone!™: Discover Think Fit™ to Turn Off Stress and Lose 1.5 lbs. Every Day

 Dieta › odchudzanie
Zdrowie › stres

Zdrowie › pozytywne myślenie

 [ebooki](#) [jak szybko schudnąć](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-65404-03-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Otyłość a stres

W pogoni za idealną wagą i szczupłą sylwetką jesteśmy gotowi zrobić naprawdę wiele. Katujemy swoje organizmy na siłowniach, głodzimy się czy łykamy podejrzane środki mające oszukać uczucie głodu. Nie osiągamy jednak długotrwałych sukcesów, efekt jo-jo powraca, a jedynym, co nam pozostaje po kolejnych próbach jest narastająca frustracja.

Dlaczego nie mogę schudnąć?

Niezadowolenie to spowodowane jest faktem, iż nie zajmujemy się jednym z najważniejszych czynników decydujących o tym, że przybieramy na wadze, czyli stresem. Kiedy hormony stresu ulegają aktywacji, organizm zostaje pobudzony do wytwarzania większej ilości tłuszczu na brzuchu. Dlatego właśnie stres, bardziej niż niewłaściwa dieta czy brak ruchu, przyczynia się do tego, że tyjemy. Jest tak podstępny, a zarazem powszechny w życiu człowieka, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Jak zrzucić brzuszek?

Przekonuje o tym bestsellerowy autor New York Timesa, którego książki przełożono już na 16 języków. Od ponad dziesięciu lat pomagam milionom osób osiągnąć dobre zdrowie, właściwą wagę pozbywając się tłuszczu z brzucha oraz podpowiada jak pokochać siebie i swoje ciało. Jorge Cruise stworzył inteligentny, nieskomplikowany plan, który raz na zawsze pomoże Ci w zrzuceniu tak zwanej oponki. Autor rozumie, że chcesz szybko osiągnąć rezultaty i że nie masz czasu, aby przygotowywać skomplikowane dania czy ćwiczyć na siłowni. Dla niego kluczem jest prostota i osiąganie jak najlepszych wyników przy jak najmniejszym wysiłku. A to jak zapewnia jest całkowicie realne.

Wyłącz hormony stresu

Jeśli przygniata Cię stres i chciałbyś w końcu wyrwać się z jego szponów, Autor podpowiada jak tego dokonać. Zdradza naturalne metody, które błyskawicznie Ci w tym pomogą oraz ujawnia po jakie suplementy warto sięgać, gdyż są świetnymi neuroprzekaznikami pomagającymi wytworzyć naturalną reakcję wolną od stresu. Ten wpływowy trener fitness i specjalista od odżywiania prezentuje prosty, 12-tygodniowy plan, który stanowi odzwierciedlenie przełomowych wyników badań naukowych dotyczących wpływu hormonów stresu na przybieranie na wadze. Jego unikalny program pokazuje, jak możesz z łatwością dezaktywować działanie hormonów stresu.

Jak schudnąć 1 kilogram w jeden dzień?

Opracowany przez Autora strategię, skupiają się nie tylko na zaleceniach żywieniowych, dzięki którym schudniesz nawet kilogram dziennie, ale przede wszystkim wyjaśnia jak poradzić sobie ze stresem, przez który od tak dawna odczuwasz ciągłą frustrację. Jeśli chcesz pozbyć się nadwagi, uniknąć chorób, pozbyć się otyłości brzusznej, czyli tzw. oponki i żyć długo, musisz już teraz zacząć myśleć, jak tego dokonać. Program Jorge'a bazuje na najnowszych wynikach badań, dzięki którym zmienisz swoje ciało i nauczysz się zarządzać stresem.

Prosto i skutecznie do celu

Dzięki wykorzystaniu sprawdzonych zaleceń Autora, dokonasz modyfikacji swojego nastawienia oraz zakorzenionych przekonań. Pozbędziesz się otyłości brzusznej i oponki oraz zyskasz dużo więcej korzyści. Zmniejszysz ryzyko zachorowania na poważne choroby, poczujesz się zdecydowanie lepiej, poprawi się Twój wygląd, a także odnajdziesz w sobie nowe pokłady sił witalnych i entuzjazmu. Ponadto będziesz mógł delektować się smakiem pysznych muffinów, naleśników, pieczywa, smażonego kurczaka, a nawet wina – i to bez poczucia winy!

Czas na relaks i idealną linię!



 pobierz fragment książki

Zielone koktajle

Victoria Boutenko

Tytuł oryginału: The Green Smoothie Prescription: A Complete Guide to Total Health

 Dieta › witaminy
Zdrowie › uroda

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › stres

 [odporność](#) [smoothie](#) [zdrowe odżywianie](#)  [nakład wyczerpany](#)

ISBN: 978-83-65404-04-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Czy zielone koktajle są zdrowe?

Świat oszalał na punkcie zielonych koktajli i zielonych smoothie. Piją je nie tylko gwiazdy Hollywood, ale również wielu polskich celebrytów i sportowców. Ewa Chodakowska i Anna Lewandowska – polskie trenerki fitness oraz propagatorki zdrowego stylu życia, często zachęcają do sięgania po zielone koktajle, gdyż gwarantują one nie tylko energię na cały dzień, ale również zdrową, piękną skórę i zgrabną sylwetkę.

Zielone koktajle dla zdrowia i energii – praktyczne wskazówki

Victoria Boutenko, pionierka surowego żywienia i autorka popularnego w wielu krajach bestselleru książkowego „Zielony eliksir życia”, prezentuje w tej kompleksowej książce wszystkie zalety i właściwości lecznicze wynikające ze spożywania zielonych koktajli. Polecane przez nią ciemnozielone warzywa liściaste to prawdziwa bomba witaminowa i niezwykle bogactwo składników odżywczych potrzebnych dla zachowania dobrego zdrowia. Są pełne witamin, soli mineralnych a przede wszystkim chlorofilu, który zwiększa produkcję czerwonych krwinek, poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, spowalnia proces starzenia się organizmu oraz przynosi niezwykle korzyści naszym ciałom i umysłom, wzmacniając naturalną regenerację. Autorka udowadnia, że zielone smoothie są najprostszym, najszybszym i najsmaczniejszym sposobem spożywania warzyw liściastych w ilości niezbędnej do uzyskania lepszego samopoczucia, wzrostu energii i wzmocnienia odporności.

Jak robić zdrowe zielone koktajle?

Ta łatwa w użyciu i pełna przydatnych informacji publikacja, to prawdziwa kopalnia wiedzy na temat zielonych koktajli i ich właściwości. Dzięki niej dowiesz się, jak robić zdrowe zielone koktajle oraz witaminowe smoothie. Znajdziesz tu ponad 150 sprawdzonych przepisów na pyszne zielone koktajle nie tylko na odchudzanie, ale również piękną skórę, wzmocnienie odporności, koncentrację, zmniejszenie stresu, a także oczyszczanie organizmu. Przepisy na smoothie dla dzieci z jarmużem i szpinakiem. Poznasz także najsukuteczniejsze składniki odżywcze, które są niezwykle pomocne nie tylko przy drobnych niedomaganiach i przeziębieniach, ale przede wszystkim niezastąpione w walce z przewlekłymi chorobami takimi jak: cukrzyca, osteoporoza, depresja, choroby serca, otyłość, a nawet nowotwory.

Zielony zastrzyk energii



Oczyszczanie nerek

Lauren Felts

Tytuł oryginału: The Miracle Kidney Cleanse: The All-Natural, At-Home Flush to Purify Your Body

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › detoks

kamienie nerkowe oczyszczanie nerek oczyszczanie organizmu **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-08-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Świadomy detoks

Dzięki tej książce zrozumiesz, jak istotne dla stanu Twojego zdrowia są nerki. Nauczysz się rozpoznawać stopień zanieczyszczenia toksynami zarówno tego organu, jak i całego organizmu. Zrozumiesz, skąd napływają do Twojego ciała szkodliwe substancje i w oparciu o tę wiedzę zmodyfikujesz swoje codzienne zwyczaje. Świadomie przygotujesz się do detoksu oraz dowiesz się, co powinieneś robić po jego skutecznym wykonaniu. Lauren Felts, która jest certyfikowanym dietetykiem, prezentuje plan żywieniowy oczyszczający nerki i przepisy na konkretne dania.

Nerki i ich rola zdrowotna

Podczas wytwarzania moczu nerki odgrywają rolę jednych z najważniejszych organów detoksykacyjnych organizmu, wydalając około półtora litra moczu dziennie. Jest to jeden z najskuteczniejszych sposobów na pozbywanie się toksyn i nieczystości, które w przeciwnym wypadku zaszkodziłyby krwi i doprowadziły do dysfunkcji ogólnoustrojowej.

Objawy niedoczynności lub dysfunkcji nerek:

- zimne stopy i nogi,
- silny obrzęk,
- problemy z pęcherzem moczowym,
- strachliwość, niepokój, brak poczucia bezpieczeństwa,
- przewlekłe zmęczenie,
- niecierpliwość, zniechęcenie,
- słaby popęd seksualny,
- rwa kulszowa, ból okolicy lędźwiowej,
- stan zapalny, bóle mięśniowo-szkieletowe.

Nerki a słuch

Gdy myślisz o chorobach takich jak utrata słuchu czy szumy uszne, prawdopodobnie nie kojarzysz ich z nerkami, jednak perspektywa medycyny chińskiej jest w tym względzie inna: przyczyn problemów ze słuchem upatruje się nie w uszach, lecz nerkach. Ciekawe. Prawda?

Cele zdrowotne oczyszczania nerek

- podniesienie energii,
- zapobieganie chorobie nerek i kamicy nerkowej,
- zapobieganie nawrotom kamicy nerkowej,
- zdrowie włosów i paznokci,
- poprawa kondycji uszu, kości, szpiku kostnego i zębów,
- leczenie bólu pleców w odcinku lędźwiowo-krzyżowym,
- poprawa płodności/sprawności seksualnej,
- redukcja wody z masy ciała.

Co wspólnego ma joga z oczyszczaniem nerek?

Joga ma dalekosieźny wpływ na nerki, dlatego jest niezwykle pożyteczną terapią w czasie procesu oczyszczania. Absolutnie konieczne jest odstresowanie poprzez korzystanie z oferowanych przez jogę technik oczyszczających umysł, aby nerki mogły sprawnie funkcjonować. Autorka w swojej książce przedstawia sekwencję pozycji ukierunkowanych na nerki. Twoim zadaniem będzie praktykowanie ich przynajmniej raz dziennie w okresie detoksykacji.

Zioła na nerki – jak oczyścić nerki ziołami?

Mimo, że wiele ziół sprzyja zdrowiu nerek, przedstawione w publikacji oczyszczanie nerek korzysta ze znamion kukurydzy i mniszka lekarskiego, których skuteczności dowiodło wiele badań naukowych. Prezentowana w książce detoksykacja trafia wprost w przyczynę Twoich problemów zdrowotnych i występujących objawów. Dzięki niej zmienia się nie tylko Twoje wyniki badań i samopoczucie, ale również styl życia.

Oczyść nerki, zyskaj zdrowie!



Piękna na zawsze

Sophie Uliano

Tytuł oryginału: Gorgeous for Good: A Simple 30-Day Program for Lasting Beauty – Inside and Out

 Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › uroda

Zdrowie › kosmetyki

Zdrowie › kobieta



ebooki

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-99-0; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 408; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Ulubienica gwiazd Hollywood zdradzi Ci, jak wydobyć i zatrzymać piękno

Zerkając w lustro, czasem widzisz zupełnie obcą osobę? Kasujesz każde nowe zdjęcie, ponieważ brak Ci dawnego blasku? Czy kiedykolwiek bezskutecznie próbowałaś zmienić coś w swoim wyglądzie zewnętrznym? A może czujesz się jak uczestniczka z góry skazanej na porażkę bitwy o to, by zatrzymać swoje piękno, urodę? Jeżeli odpowiedziałaś „tak” przynajmniej na jedno z tych pytań, koniecznie zajrzyj do tej książki. Uwielbiana przez gwiazdy Hollywood Autorka zdradzi Ci sekret, jak wydobyć i zatrzymać piękno wewnętrzne i zewnętrzne.

Rewolucyjna metoda dbania o urodę

Sophie Uliano, guru urody i autorka bestsellerów z listy New York Timesa, przedstawia skuteczne rozwiązanie, które zrewolucjonizuje sztukę dbania o urodę. Dzięki jej cennym wskazówkom zawartym w tej książce:

- dowiesz się, jak wyglądać na wypoczętą i promienną bez bolesnych godzin spędzonych w gabinecie chirurga plastycznego, bez drogich kremów i balsamów,
- autorka pozwoli Ci zrozumieć, czym jest piękno zewnętrzne i wewnętrzne,
- rozsmakujesz się w „pięknym jedzeniu”,
- przekonasz się, jak ważny w zatrzymaniu piękna i urody jest ruch,
- dowiesz się, jak dbać o włosy, paznokcie, zęby, a także swój zapach,
- wypróbujesz nowe makijaże, które pomogą Ci wydobyć Twoje piękno.

Zatrzymaj piękno w zaledwie 30 dni

W tej książce znajdziesz holistyczny program obejmujący żywienie, pielęgnację ciała i metody na odzyskanie młodości, takie jak joga, techniki oddechowe czy detoks. Otrzymasz sprawdzone informacje o komercyjnych i naturalnych produktach do pielęgnacji osobistej. Będziesz również mogła łatwo i niedużym kosztem samodzielnie wykonać kosmetyki do mycia i pielęgnacji ciała. Poznasz wiele przepisów kulinarnych na potrawy, które wzmocnią Twój organizm i odbudują skórę od środka. Dzięki prostym ćwiczeniom odzyskasz prawidłową postawę, pewność siebie i zaczniesz czerpać prawdziwą radość z każdego dnia.

Wszystkie te informacje Autorka zebrała w innowacyjnym 30-dniowym programie „Piękna na zawsze”, w którym radzi czytelniczkom, jak za pomocą codziennych rutynowych działań być piękną nie tylko przez sześć miesięcy, czy rok, ale już na zawsze!

Promienna i atrakcyjna każdego dnia



Lecznicze głodówki dla każdego

dr Ruediger Dahlke

Tytuł oryginału: Das große Buch vom Fasten

Zdrowie › choroby
Terapie › głodówki

Terapie › medytacja

stwardnienie rozsiane ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-01-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Moc głodówek

Powstrzymywanie się od spożywania pokarmów w określonym celu było i wciąż jest obecne praktycznie we wszystkich kulturach. Wiele osób wierzy, że w ten sposób przybliża się do siły wyższej bądź też osiąga samodoskonalenie. Istnieje jednak jeszcze inne oblicze głodówek. Są one doskonałym sposobem na dokonanie detoksykacji organizmu i wyleczenie mnóstwa uciążliwych chorób.

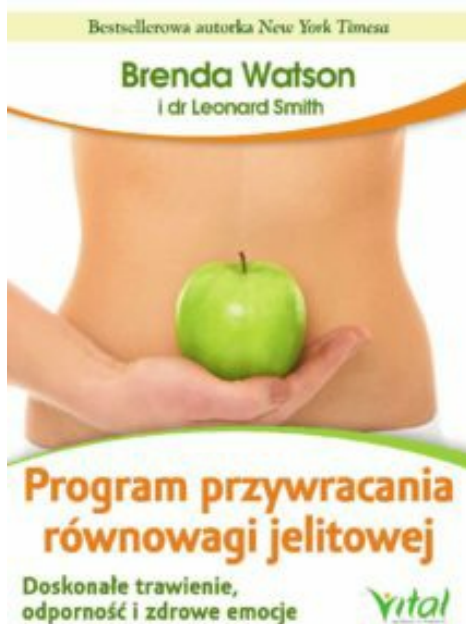
Oczyszczanie ciała i ducha

Post to dużo więcej niż tylko rezygnacja z posiłku. Jest to holistyczna metoda, która prowadzi do fizycznego i duchowego oczyszczenia. Podczas swojej trzydziestoletniej praktyki lekarskiej doktor Ruediger Dahlke doskonale poznał jego istotę, a w swojej przełomowej książce dzieli się ze wszystkimi swoim bogatym doświadczeniem. Udziela nie tylko konkretnych wskazówek, ale i odnosi się do niezbędnej wiedzy z dziedzin medycyny akademickiej i alternatywnej, psychologii i filozofii.

Potwierdzony naukowo program

W tej książce znajdziesz opis potwierdzonych medycznie procesów zachodzących w ciele podczas poszczenia. Zrozumiesz, dlaczego powstrzymywanie się od spożywania pokarmów jest naturalną metodą zaliczaną do medycyny prewencyjnej. Post może być także pomocny w łagodzeniu oznak reumatyzmu, artretyzmu, cukrzycy, chorób skóry i jelit. W wielu przypadkach odnotowano całkowite wyeliminowanie powyższych dolegliwości. Dowiesz się również, kiedy powinieneś zrezygnować z proponowanej terapii oraz jak należy się odżywiać po jej skutecznym przeprowadzeniu.

Przez głodówkę do zdrowia!



Program przywracania równowagi jelitowej

Brenda Watson dr Leonard Smith

Tytuł oryginału: The Skinny Gut Diet: Balance Your Digestive System for Permanent Weight Loss

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie jelit

bakterie układ trawienny ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65404-02-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 400; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Dobre bakterie – klucz do zrzucenia zbędnych kilogramów!

Czy wiedziałeś, że za równowagę trawienną odpowiedzialne są dobre bakterie? Są to dobroczynne mikroby, które zamieszkują tylko zdrowy układ trawienny. Spożywając „żywe pokarmy” – czyli te, które zawierają dobre bakterie (zwane również probiotykami) i pokarmy, które karmią te bakterie – doprowadzasz do równowagi jelitowej i w końcu na trwałe zrzucasz wagę! W jaki sposób zadbać o florę bakteryjną jelit? Czym jest dieta na zdrowe jelita? Jakie są rodzaje bakterii jelitowych i za co odpowiadają?

Równowaga bakteryjna jelit – bakterie Twój nowy priorytet

Odpowiedzi na te pytania udzieli Ci Brenda Watson, certyfikowana konsultantka dietetyczna i ekspertka od zdrowia układu pokarmowego. W swojej książce przedstawia mało znane powiązanie między przybieraniem na wadze a brakiem równowagi bakteryjnej w jelitach. W prosty i rzeczowy sposób wyjaśnia zasady funkcjonowania układu pokarmowego i podaje instrukcje, dzięki którym odzyskasz równowagę bakteryjną i przywrócisz prawidłowe funkcjonowanie jelit. Dzięki jej poradom zmniejszysz łaknienie i przyspieszysz utratę wagi, a Twój organizm będzie wchłaniał mniej kalorii z pożywienia.

Dieta na chudy brzuch

Odkryjesz czym różnią się probiotyki od prebiotyków i jakie znaczenie mają pierwsze z nich w zapobieganiu wahaniom nastrojów. Dowiesz które pokarmy stanowią najlepsze źródło probiotyków i czy faktycznie jest to kefir lub jogurt? Poznasz skuteczny program detoksykacji obejmujący usuwanie toksyn z organizmu, oczyszczanie ziołami, saunę czy hydrokolonoterapię. Znajdziesz tu również dwutygodniowy plan posiłków Diety na chudy brzuch. Przepisy na syjące i smaczne dania takie jak grillowane kebaby z kurczaka, mini omlety ze szpinakiem, smażony kurczak ze szparagami czy lody truskawkowe z kefirem.

Przywróć swoim jelitom równowagę

Informacje zawarte w tej książce pomogą Ci:

- osiągnąć i utrzymać równowagę jelitową,
- pozbyć się depresji i niepokoju,
- wyregulować układ pokarmowy,
- oczyścić organizm,
- wyeliminować stany zapalne, będące główną przyczyną chorób chronicznych,
- zwiększyć odporność,
- stracić zbędne kilogramy i utrzymać wagę na optymalnym poziomie.

Co mówią autorytety

Ta dieta otwiera drzwi do sukcesu nie tylko pod względem utraty wagi, ale co ważniejsze, zapewnia przyjazny plan żywienia oparty na najnowszych badaniach naukowych. Dzięki niej wyraźnie poprawisz swoje zdrowie oraz zrobisz krok do długowieczności.

– dr David Perlmutter, autor bestsellera *Księga zdrowia mózgu*

Autorka opracowała zaskakująco kompleksowy i przyjazny przewodnik zarządzania florą jelitową w celu osiągnięcia optymalnego zdrowia i masy ciała. To źródło świadomych, wnikliwych i rzeczywistych porad dotyczących poprawy zdrowia.

– dr William Davis, bestsellerowy autor „New York Timesa”

Nikt nie wie więcej o jelitach niż Brenda Watson. Jest jedną z moich nauczycielek. Jej wiedza o tym, jak działają jelita i jak jeść, odmieni Twoje życie!

– Suzanne Somers, autorka bestsellerów „New York Timesa”

Zdrowe jelita, zdrowe ciało



Odkwaszanie

Laura Wilson

Tytuł oryginału: The Alkaline 5 Diet: Lose Weight, Heal Your Health Problems and Feel Amazing!

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › zakwaszenie organizmu

ebooki pH

ISBN: 978-83-64278-89-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Dieta alkaliczna – sposób na odkwaszenie organizmu

Z tej książki dowiesz się, że dieta alkaliczna, zwana też zasadową, jest niezwykle prosta do wprowadzenia w życie i uzyskania trwałych efektów. Dieta ta, wspomaga regenerację ciała oraz zapewnia uzdrawianie bez sięgania po leki. Dzięki niej poznasz osiem zaleceń dla codziennego odżywiania oraz przykłady zdrowych posiłków i przydatnych suplementów. Odpowiednie łączenie pokarmów dzięki tej diecie sprawi, że nie będziesz czuł się wzdęty i ociężały, a dodatkowo usprawni trawienie i pomoże Ci stracić na wadze. Niewątpliwą zaletą tej diety jest fakt, że potrawy są proste w przygotowaniu.

Jak dotlenić organizm?

Co mają wspólnego bieganie, wążanie kwiatów, bycie blisko wody i śpiewanie? Odpowiedź na to pytanie znajdziesz w tej książce. Poznasz ćwiczenia oddechowe pomagające w efektywnym dotlenianiu organizmu. Dowiesz się też jakie ćwiczenia aerobowe należy wybrać dla skutecznej poprawy Twojej kondycji zdrowotnej. Stosując się do rad Laury Wilson staniesz się bardziej zrelaksowany, a Twój układ odpornościowy stanie się bardziej skuteczny. Będziesz mieć płaski brzuch oraz lepszą gibkość ciała. Dodatkowo pokonasz bóle pleców, szyi i stawów.

Jak nawadniać organizm w diecie zasadowej?

Czy wiesz, ile procent Twojego ciała stanowi woda? Czym się różni jonizator wody od destylatora wody czy urządzeń do odwróconej osmozy? Z tej publikacji dowiesz się o tym. Dowiesz się też, dlaczego regularne picie wody w odpowiednich ilościach jest tak ważne dla utrzymania w zdrowiu Twojego organizmu. Zapoznasz się z rodzajami wody i będziesz wiedzieć, która jest dla Ciebie najlepsza, aby utrzymać zasadowość krwi, limfy, płynów wewnątrzkomórkowych i zewnątrzkomórkowych. Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu Twojego ciała będziesz mieć stałą poziom energii, miękką skórę, bezzapachowe pocenie się, zmniejszy się ilość bólów głowy i migren, czysty i bezwonny mocz.

Osiągnij idealną równowagę i ... wagę.

To co jesz ma ogromny wpływ na stan Twojego umysłu i zdrowie, ponieważ ze zjedzonego pokarmu są tworzone nowe komórki w ciele: Twoje włosy, paznokcie, narządy, mięśnie, skóra, zęby, itp. Dlatego jedzenie świeżych, nieprzetworzonych, naturalnych, alkalicznych pokarmów jest kluczem do dobrego zdrowia. Laura Wilson, która była kierowniczką jednostek badawczych działających na zlecenie brytyjskiej służby zdrowia, a teraz jest certyfikowaną dietetyczką oraz cenioną instruktorką ćwiczeń i tańca, przekonuje w swojej publikacji, że niezależnie od stopnia zakwaszenia Twojego organizmu, nigdy nie jest za późno na wprowadzenie zmian.

Wybierz zdrowie zamiast zakwaszenia!



Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne

dr Amy Myers

Tytuł oryginalny: The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › oczyszczanie jelit
Zdrowie › choroby

choroby autoimmunologiczne ebooki oczyszczanie organizmu stany zapalne
układ trawienny

ISBN: 978-83-8168-819-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 503; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** VII - dodruk;

 pobierz fragment książki

Cierpisz na chorobę autoimmunologiczną? Metoda Myers jest dla Ciebie!

To smutny, ale potwierdzony liczbami fakt. Spośród każdego 10 osób zamieszkujących kulę ziemską aż 9 ma stany zapalne lub cierpi na choroby autoimmunologiczne. Oznacza to, że Ty albo ktoś z Twojej rodziny znajdujecie się w tym gronie. Terapie medycyny akademickiej nie do końca radzą sobie z tym problemem i nie zawsze leczenie chorób autoimmunologicznych w tradycyjny sposób kończy się sukcesem. Dlatego możesz sięgnąć po metodę Myers, która wykorzystuje najnowsze osiągnięcia medycyny funkcjonalnej. Dzięki niej skutecznie przeprowadzisz oczyszczanie organizmu i przywrócisz jego równowagę. Wystarczy, że zastosujesz się do 4 prostych zasad, wybierając m.in. dietę bezglutenową i zdrowe odżywianie. Metoda Myers – poznaj ją.

Choroby autoimmunologiczne – poznaj 8 mitów na ich temat

Autorka książki namawia czytelników do radykalnej zmiany myślenia. W tym celu obala 8 najpopularniejszych jej zdaniem mitów związanych z leczeniem chorób autoimmunologicznych. Dotyczą one między innymi wpływu diety bezglutenowej na poprawę stanu zdrowia oraz efektów ubocznych związanych ze stosowaniem silnych leków. Stosując metodę Myers, możesz w naturalny sposób poradzić sobie z objawami chorób autoimmunologicznych, do których należą m. in. choroba Hashimoto, stwardnienie rozsiane, toczeń, celiakia czy twardzina.

Metoda Myers – 4 fundamenty. Dietę bezglutenową znasz, a pozostałe?

Metoda Myers bazuje na 4 fundamentalnych zasadach, które zostały przetestowane w licznych eksperymentach naukowych. Główna zasada dotyczy szczególnej dbałości o zdrowie jelit. Każda choroba jelit oznacza poważne zagrożenie nie tylko dla układu trawienego, ale dla całej odporności organizmu. Autorka książki podkreśla, jak ważny jest detoks i oczyszczanie organizmu, zwłaszcza oczyszczanie jelit. Dlatego zaleca również dietę bezglutenową, a także systematyczne usuwanie toksyn z najbliższego otoczenia. Nie bez znaczenia jest również walka ze stresem, który może spotęgować występujące w organizmie infekcje.

Zaufaj specjalistce od medycyny funkcjonalnej – lekarce i pacjentce

Dr Amy Myers specjalizuje się w medycynie funkcjonalnej. Bazując na jej zasadach, opracowała autorską metodę, dzięki której zapobiegiesz powstawaniu chorób autoimmunologicznych lub cofniesz ich skutki. Należą do nich m.in. alergie, nadwaga, astma, schorzenia układu krążenia, stany zapalne, zespół jelita drażliwego, bóle głowy. Co ciekawe, twórczyni metody Myers jest nie tylko doświadczonym lekarzem, ale też sama zmagająca się z chorobą autoimmunologiczną.

Potrafisz wykorzystać dietę w walce z chorobami autoimmunologicznymi?

Zaufałeś metodzie Myers, ale brakuje Ci wiedzy i czasu na wymyślenie posiłków na kolejne dni? Autorka książki spieszy Ci z pomocą. Przygotowała specjalny 30-dniowy program, który zawiera plan posiłków i gotowe przepisy, które możesz wykorzystać w diecie bezglutenowej. Wszystkie zostały one opracowane z myślą o zwalczaniu objawów chorób autoimmunologicznych. Dzięki temu łatwiej zniesiesz przejście na dietę, a szybko nowy styl życia stanie się nawykiem. Stosując zasady zdrowego odżywiania, możesz też skusić się na eksperymenty kulinarne, korzystając z podanej w książce listy spożywczych zamienników. Twój układ trawienny odczuje olbrzymią ulgę. Przekonaj się, jak prosta terapia detoksu i oczyszczanie jelit zmieni nie tylko Twoje zdrowie i samopoczucie, ale i całe życie.

Zdrowie od podstaw!



 [pobierz fragment książki](#)

Sekrety wiecznie młodych kobiet

dr Christiane Northrup

Tytuł oryginału: Goddesses Never Age: The Secret Prescription for Radiance, Vitality, and Well-Being



Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › uroda

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › kobieta



ebooki

starzenie

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-88-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 420; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Sekrety ponadczasowego piękna

Jakim cudem niektóre kobiety wyglądają młodo i promiennie niezależnie od wieku? Czy można powstrzymać, a nawet cofnąć oznaki starzenia? W jaki sposób czerpać pełną przyjemność z życia aż do późnej starości? Czy ludzki organizm może doskonale funkcjonować przez ponad 100 lat? Na te i wiele innych pytań odpowiada lekarz medycyny i autorka bestsellerów New York Timesa.

Starość to nie wyrok

Autorka udowadnia, że mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, by starzenie nie wiązało się z pogarszaniem się stanu zdrowia, wyglądu i życia seksualnego. W tej książce połączyła ona osobiste doświadczenia i ćwiczenia praktyczne z najnowszymi badaniami naukowymi. Teraz Ty również zrozumiesz wagę świadomego wybierania pożywienia i rezygnacji z przetworzonej żywności. Nauczysz się uwalniać zablokowane emocje i akceptować swoją zmysłowość.

Możesz wpłynąć na stan swojego zdrowia

Poprzez wyjaśnienie, że stan zdrowia w znacznie większym stopniu dyktowany jest przekonaniami aniżeli biologią, doktor Northrup stara się zmienić postrzeganie procesu starzenia się i pokazać wszystkim kobietom, że są upoważnione do tego, by do swoich najpóźniejszych lat oczekiwać pełnej energii i zdrowego życia. Wyjaśnia przy tym, w jaki sposób zachować wysoki standard wszystkich sfer codzienności – od zawodowej po intymną. Jest to o tyle ważne, że żyjemy coraz dłużej. Nareszcie pojawiła się szansa, żeby jesień życia była prawdziwie ekscytująca.

Na piękno nigdy nie jest za późno



Zdrowe jelita, zdrowe życie

Joachim Bernd Vollmer

Tytuł oryginału: Gesunder Darm -: gesundes Leben

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › oczyszczanie jelit

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › choroby

lewatywy mikrobiom układ trawienny zdrowa skóra ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-94-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 348; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Twój drugi mózg

Jelita nazywane są drugim mózgiem i lubią uporządkowany przebieg dnia. Rytm, na który mogą się nastawić. Często nie mamy świadomości, że takie choroby jak rak, nadciśnienie, reumatyzm, migrena, cukrzyca czy alergie mają w nich swoje źródło. Jedynie holistyczne podejście do zdrowia gwarantuje skuteczne pozbycie się powyższych dolegliwości. Autor książki podpowie Ci jak uszczelnić przeciekające jelita stosując jedynie dietę i naturalne metody.

Uważaj co jesz!

Ponieważ oprócz powietrza najpowszechniejszym źródłem trucizn przenikających do naszego organizmu jest jedzenie, powinniśmy dążyć do tego, by nasze pożywienie było możliwie jak najbardziej pozbawione trucizn. Spożywane przez nas produkty mogą stanowić nie tylko nośnik substancji wspierających lub szkodzących zdrowiu, lecz zawierają także wiele substancji czynnych, które mogą mieć pozytywny bądź negatywny wpływ na nasz nastrój, uczucia oraz zdolność do działania.

Jelita a psyche

Występowanie związku pomiędzy zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi a ludzką psychiką znane były już w starożytności. Ów ścisły związek uwidacznia się przede wszystkim w sytuacji lęku. Wśród klasycznych schorzeń psychiczno-fizycznych czyli psychosomatycznych znajdują się także zaburzenia układu pokarmowego: nadwaga, choroby nowotworowe, wrzody żołądka, szumy uszne, migrena, silne bóle pleców, atopowe zapalenie skóry, nerwica serca, zaburzenia odżywiania, chroniczne zmęczenie.

Jak wyleczyć schorzenia jelit

W tej książce Autor opisuje metody, dzięki którym zdołasz przywrócić prawidłową perystaltykę jelit i uregulować procesy trawienne. Poznasz skuteczne sposoby na pozbycie się zaparć i infekcji grzybiczych. Dowiesz się jak wzmocnić układ immunologiczny oraz mięśnie i stawy. Poprawisz wzrok, a Twoja skóra stanie się czysta i młodsza. Znacznie zredukuje się nadmierna potliwość skóry i zniknie związany z nią zapach. Zmniejszą się lub całkowicie ustąpią bóle stawów. Poprawi się praca mózgu, a stany depresyjne ulegną osłabieniu albo w ogóle przestaną się pojawiać.

Jelita kluczem do zdrowia



Obalamy mity o „niezdrowym” jedzeniu

Susanne Schäfer

Tytuł oryginału: Der Feind in meinem Topf?: Schluss mit den Legenden vom bösen Essen

Zdrowie › choroby
Dieta › superżywność

Dieta › kuchnia

SuperRabaty ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-90-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Nietolerancje pokarmowe nie wynika z rzeczywistego stanu ciała, ale z mylnych przekonań

Żyjemy w świecie, w którym w zastraszającym tempie mnoży się liczba nietolerancji pokarmowych i alergii. Jednocześnie wciąż wzrasta ilość produktów przeznaczonych dla osób nimi dotkniętych. Czy mamy do czynienia z jedyną w swoim rodzaju pandemią? A może ktoś świadomie wprowadza nas w błąd widząc w tym szansę na duży zysk? Jak to możliwe, że nagle niemal całe społeczeństwo wykształciło nietolerancję na gluten i inne związki?

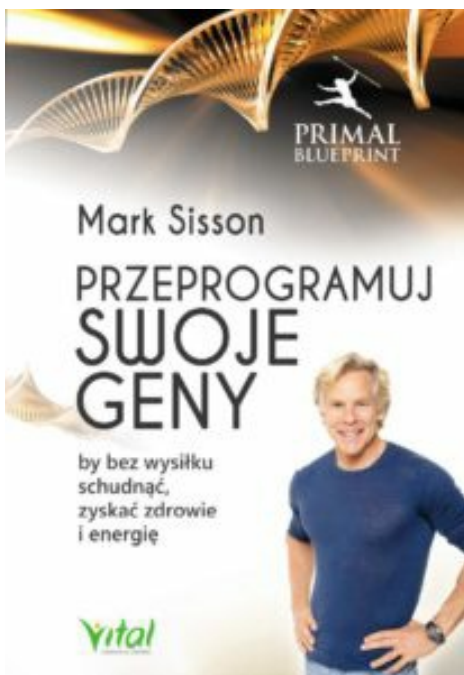
Kłamstwa o niezdrowym żywieniu

Odpowiedzi udziela dziennikarka naukowa zajmująca się problematyką mitów zdrowotnych i żywieniowych. Przeprowadziła ona śledztwo z medycznej, psychologicznej i socjologicznej perspektywy, co pozwoliło jej spojrzeć na prezentowany temat całościowo. Jednocześnie udowodniła niezbicie, że wiele legend o niezdrowym jedzeniu jest jedynie bajkami.

Mity o żywności i chorobach

Dzięki tej książce dowiesz się, kto kryje się za produktami oznaczonymi pozornie sprzyjającymi zdrowiu hasłami w stylu „wolne od...” albo „dla osób z nietolerancją...”. Zrozumiesz również, że nie istnieją żadne uzasadnienia horrendalnych cen, jakie one osiągają. Zarówno my, jak i nasi najbliżsi dajemy się złapać w pułapkę strachu przed pożywieniem, które ma rzekomo zabójcze właściwości. Wiele osób płaci krocie za pokarm mający chronić ich przed skutkami spożywania konkretnych związków spożywczych. Tymczasem wiele nietolerancji nie wynika z rzeczywistego stanu ciała, ale z mylnych przekonań. Autorka ujawnia mechanizm powstawania mitów chorobowych i obnaża działalność osób (jak również organizacji), które świadomie podsycają przerażenie konsumentów dla własnych korzyści.

Czy pozwolisz się nabić w butelkę?



Przeprogramuj swoje geny, by bez wysiłku schudnąć, zyskać zdrowie i energię

Mark Sisson

Tytuł oryginału: The Primal Blueprint: Reprogram your genes for effortless weight loss, vibrant health, and boundless energy

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › długowieczność

jak szybko schudnąć SuperRabaty **×** nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-91-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 380; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Każdy próbuje zatrzymać czas – sukces tkwi w genach

Któż z nas nie składał deklaracji, solennych obietnic, że od jutra zaczyna dietę, chodzenie na siłownię, spacerować, na basen? Miliardy osób na całym świecie chcą żyć zdrowo, spędzają godziny na siłowni i stosują skomplikowane diety, a i tak nie udaje im się osiągnąć wymarzonej sylwetki, ani cofnąć oznak starzenia. Jak to możliwe, że wszystkie te podejmowane próby kończą się fiaskiem? Odpowiedź tkwi w naszych genach i w ewolucji całego gatunku ludzkiego.

Naukowo opracowana recepta na długowieczność

Przygotowują się do napisania tej książki Autor, bestsellerowy pisarz, wybitny sportowiec i znana osobność medialna, zaczerpnął informacje od czołowych biologów ewolucyjnych, paleontologów, genetyków, antropologów, lekarzy, dietetyków, fizjologów, trenerów, a także badaczy ludzkich zachowań. W oparciu o uzyskane od nich dane opracował i szczegółowo opisał 10 nadrzędnych zasad, które pozwalają przeprogramować geny tak, by zagwarantować sobie zdrowie, szczupłą sylwetkę, witalność i długowieczność. To między innymi porady dotyczące korzystania ze słońca, sprintów czy jedzenia roślin. Gwarancja sukcesu opiera się na założeniu, że zaczniesz funkcjonować w zgodzie ze swoimi naturalnymi predyspozycjami, które wykształcały się u Twoich przodków przez tysiące lat.

Dzięki temu rewolucyjnemu bestsellerowi:

- dowiesz się, jak odmienić styl życia,
- poznasz zasady zdrowego sposobu odżywiania i sposoby na uniknięcie pułapek żywieniowych,
- nauczysz się jeść, ćwiczyć, a nawet poruszać się w zgodzie ze swoją naturą,
- osiągniesz szybkie rezultaty w zmianach wyglądu ciała, sprawności fizycznej, wydajności, poziomie codziennej energii,
- zredukujesz czynniki ryzyka wielu chorób.

Im się udało, Ty też przeprogramuj swoje geny

Jeśli chcesz schudnąć z sukcesem, odzyskać siły witalne i energię, ta książka jest zdecydowanie dla Ciebie! Oprócz rewolucyjnych zasad, Autor opisał też dla Ciebie między innymi najczęstsze przeszkody, które przeszkadzają w odzyskaniu sprawności i energii, jak na przykład znalezienie dobrych i smacznych przekąsek, radzenie sobie ze stresem, zbyt mało snu i odpoczynku, opieranie się pokusom czy przygotowywanie posiłków. By zmotywować Cię do działania, Mark Sisson zawarł w swoim bestsellerze historie wraz ze zdjęciami metamorfoz osób, które zyskały zdrowie, fenomenalną figurę i wigor właśnie dzięki zastosowaniu się do jego rad i zasad. Nie odkładaj zdrowia na jutro, zacznij już teraz!

Masz zdrowie w genach



Życie bez stresu

Charlotte Watts

Tytuł oryginału: The De-Stress Effect: Rebalance Your Body's Systems for Vibrant Health and Happiness

Zdrowie › stres
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › relaks

ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-93-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 380; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Stres – problem który dotyczy też Ciebie

Badania naukowe dowiodły, że nadmierna dawka stresu zagraża wszystkim, w tym również Tobie. Prowadzi do licznych schorzeń takich jak: depresja, cukrzyca, choroby układu krążenia i autoimmunologicznych, a nawet nowotworów. Dzięki tej książce dowiedz się jak skutecznie niwelować choroby spowodowane stresem, które zagrażają Twojemu życiu lub zdrowiu.

Czy wiesz, na który rodzaj stresu cierpisz?

Autorka jest terapeutką i dietetyczką z wieloletnim doświadczeniem. Jako ekspertka w branży podzieliła stres na siedem typów:

1. spięty,
2. zmęczony,
3. zmarznięty,
4. wzdęty,
5. podrażniony,
6. zdemotywowany,
7. hormonalny.

Dzięki tej książce dowiesz się na jaki rodzaj stresu cierpisz i dobierzesz do niego najlepsze techniki terapeutyczne, które pozwolą Ci uwolnić się od jego skutków.

Wybierz własne antidotum na stres

Autorka łączy naukę z poradami na temat żywienia, stylu życia czy holistycznego uzdrawiania ciała i duszy. Dzięki jej poradom samodzielnie zdiagnozujesz i znajdziesz najwłaściwszy dla siebie sposób na samouzdrawienie. Unikniesz przy tym takich schorzeń jak: depresja, zaburzenia snu, obniżona samoocena, huśtawka nastrojów, przybieranie na wadze czy brak wolnego czasu, a to tylko czubek góry lodowej. Skomponujesz dietę antystresową dopasowaną do swoich potrzeb i zapoznasz się z podstawowymi ćwiczeniami z zakresu jogi. Poznasz lecznicze właściwości treningów wywodzących się rodem z Indii, które wniosą odrobinę orientalnej kultury do Twojego życia. Nauczysz się łączyć ćwiczenia fizyczne z poprawnym oddychaniem, odkrywając ich zdrowotne właściwości. Stosując się do rad zawartych w książce wybierzesz najskuteczniejsze metody niwelowania stresu.

Proste metody na stres



Kryzys ozdrowieńczy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Healing Crisis

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



olej roślinny

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-97-6; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 112; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Na czym polega kryzys ozdrowieńczy?

Kryzys ozdrowieńczy jest integralną częścią każdej terapii. Zazwyczaj występuje na początku kuracji i trwa kilka dni, czasem z nawrotami o mniejszym nasileniu. Polega na zaostrzeniu objawów choroby w czasie, gdy organizm zwalczając jej przyczynę pozbywa się wszelkich zbędnych substancji, złożeń i toksyn. Zjawiska kryzysu ozdrowieńczego nie rozumie niestety wielu lekarzy. Pojawiające się symptomy leczą konwencjonalnie, hamując w ten sposób proces uzdrawiania organizmu.

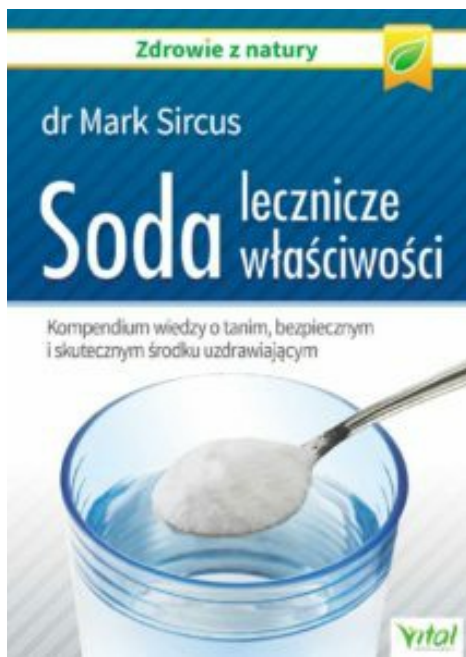
Wspomaganie naturalnych metod leczenia

Dzięki książce dr. Bruce'a Fife'a dowiesz się jakie są prawdziwe przyczyny kryzysu i co można zrobić, gdy już do niego dojdzie. Autor pomoże Ci w zrozumieniu tego fenomenu, a także udzieli informacji dotyczących czerpania korzyści ze stosowania dowolnej metody leczenia naturalnego. Wsluchując się w swoje ciało i dostosowując się do przekazywanych przez nie wskazówek sprawisz, że proces leczenia organizmu przebiegnie szybciej i łagodniej. Pozytywne nastawienie pozwoli Ci na polepszenie stanu zdrowia i zwiększenie sił witalnych. Objawy pojawiające się w trakcie kryzysu powinieneś potraktować jako wskazówki dotyczącego tego, co dalej robić. Jeśli czujesz zmęczenie – odpocznij. Jeśli masz gorączkę, organizm próbuje wytworzyć ciepło, dlatego owiń się w coś i pozwól działać podwyższonej temperaturze.

Jak poradzić sobie ze złym samopoczuciem na początku leczenia?

Kryzys ozdrowieńczy należy po prostu przetrwać. Po chwilowym pogorszeniu nadejdzie dużo lepsze samopoczucie, a powyższe objawy ustąpią. Nie należy przerywać kuracji ani jej modyfikować. Organizm potrzebuje czasu, żeby sam się naprawić i zacząć funkcjonować poprawnie.

Od kryzysu do zdrowia



[pobierz fragment książki](#)

Soda – lecznicze właściwości

dr Mark Sircus

Tytuł oryginału: Sodium Bicarbonate: Nature's Unique First Aid Remedy

Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › preparaty prozdrowotne

bakterie pH seria - zdrowie z natury soda oczyszczona

ISBN: 978-83-8168-566-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 348; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III-dodruk

Soda – najtańszy, najbezpieczniejszy i najskuteczniejszy lek na świecie

Czy wiesz, że soda, którą z pewnością masz teraz w kuchennej szafce, jest nie tylko najtańszym, najbezpieczniejszym i najskuteczniejszym lekiem na świecie o największym stężeniu? To środek skuteczny w walce nawet z tak groźnymi chorobami jak nowotwory. Soda łagodzi np. skutki chemioterapii. Mało kto wie, że lekarze na oddziałach ratunkowych i intensywnej terapii powszechnie stosują sodę oczyszczoną – znaną także pod postacią wodorowęglanu sodu. Soda jest też silnym środkiem przeciwwgrzybiczym i antybakteryjnym. Stwierdzono, że przy stężeniu 5% lub wyższym soda okazała się skuteczna w eliminacji 99,99% skupisk wirusów na powierzchniach, które stykają się z żywnością, podczas jednej minuty takiego kontaktu. Drog podania sody jest kilka: można ją zażywać doustnie, przez skórę, za pomocą nebulizacji, podawać dożylnie przez kroplówkę lub zastrzyki.

Skorzystaj z rad lekarza i przekonaj się, jak działa soda

Dr Mark Sircus w swojej książce niezwykle szeroko opisuje lecznicze działanie sody, które do tej pory owiane było tajemnicą. Teraz nadszedł czas na zmianę! Wodorowęglan sodu jest substancją bezpieczną, ponieważ ciało nie tylko go potrzebuje, ale też wytwarza w żołądku, trzustce i nerkach. Z tej książki dowiesz się, że soda:

- jest środkiem, który reguluje podstawowe mechanizmy fizjologiczne naszego organizmu,
- rozszerza naczynia krwionośne,
- zwiększa płynność i przepływ krwi,
- działa przeciwzapalnie,
- pomaga w oczyszczaniu ciała i neutralizacji toksycznych substancji,
- odkwasza organizm, co ma ogromne znaczenie w odzyskaniu równowagi kwasowo-zasadowej,
- hamuje rozwój nowotworów, tworząc alkaliczne środowisko, w którym przechodzą one w stan uśpienia, a przy pH powyżej 8 są eliminowane z organizmu,
- pełni funkcję silnego środka przeciwwgrzybicznego, blokuje rozwój bakterii i wirusów,
- doskonale działa w przypadku zatruc, także alkoholem i lekami,
- jest skuteczna w leczeniu łuszczycy, astmy i nadciśnienia.

Dzięki tej książce zmienisz myślenie o sodzie i zadbasz o swoje zdrowie

Ta książka całkowicie zmieni Twój sposób myślenia o sodzie, ale także podejście do medycyny. Dzięki setkom możliwych zastosowań sody oczyszczonej Twoje życie stanie się łatwiejsze, bez odchudzania portfela. Postaw na naturalne metody leczenia, dzięki którym unikniesz skutków ubocznych.

Uniwersalny środek na wiele dolegliwości, który zawsze masz pod ręką



Co mówi Twoja krew

Lothar Ursinus

Tytuł oryginału: Mein Blut sagt mir ... Labor ganzheitlich

 Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy

 ebooki  układ krążenia

ISBN: 978-83-64278-85-3; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 364; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Nasza krew to cenny ładunek informacji o zdrowiu

Ciało jest fantastycznie funkcjonującym systemem, w którym nie istnieją żadne odizolowane organy. Wszystkie części są ze sobą powiązane i tworzą jedność. Również każda pojedyncza kropla krwi zawiera informację o całym człowieku. Ten osobliwy płyn kryje w sobie wiele tajemnic, które zdołasz odkryć dzięki niniejszej publikacji.

Teraz i Ty możesz odczytać swoje wyniki krwi

Autor książki „Zegar ciała”, naturopata, tym razem opisuje, jak odczytywać laboratoryjne wyniki badań krwi, aby postawić właściwą diagnozę i zrozumieć pierwsze sygnały nieprawidłowości w pracy organizmu, rozpoczynające się stany chorobowe lub poważne odchylenia od normy. Jego celem jest omówienie standardowych wyników badań stosując holistyczne postrzeganie zdrowia. Wyjaśnia to w bardzo przejrzysty sposób, aby każdy sam mógł je zinterpretować. Podaje również wartościowe wskazówki na temat środków i metod terapeutycznych, które można zastosować samodzielnie. W swoich analizach powołuje się na medycynę antropozoficzną, Tradycyjną Medycynę Chińską, zachodnią medycynę naturalną, naukową medycynę laboratoryjną, oraz na swoje wieloletnie doświadczenie.

Ulecz siebie i odzyskaj energię

Ta książka pozwala poznać wiele istniejących współzależności pomiędzy określonymi organami czy układami. Zrozumiesz na przykład, dlaczego tarczyca reaguje, gdy woreczek żółciowy jest zatkany. Rozpoznasz zaburzenia wynikające z braku poszczególnych witamin czy minerałów i dowiesz się jak je uzupełnić. Unormujesz procesy metaboliczne i odzyskasz energię.

Samodzielnie zinterpretuj wyniki krwi i odbuduj zdrowie



 [pobierz fragment książki](#)

Z daleka od mleka

Bożena Przyjemaska



Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



alergie

ból

choroby autoimmunologiczne

ebooki

odporność

stany zapalne

ISBN: 978-83-64278-86-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

Cała prawda o mleku, laktozie i kazeinie

W ostatnim czasie coraz więcej osób się zastanawia czy picie mleka jest zdrowe. Szuka i dopytuje jaka jest prawda o mleku. Zwłaszcza rodzice małych dzieci w trosce o ich zdrowie, zadają pytania o szkodliwość mleka zwierzęcego, zwłaszcza krowiego. Przybywa osób, które nie tolerują laktozy, czyli cukru, który jest jednym z głównych składników mleka krowiego. Czy mleko rzeczywiście jest takie zdrowe, jak słyszymy w reklamach telewizyjnych? Jaka jest cała prawda o mleku? Czy kazeina, czyli białko z mleka, jest bezpieczna i nie ma negatywnego wpływu na funkcjonowanie naszego organizmu? Otóż nie. Mleko i nabiał szkodzi. Może powodować choroby, ból, alergie, stany zapalne, rozwój chorób autoimmunologicznych czy słabą odporność.

Picie mleka i spożywanie nabiału może powodować ból, alergie, stany zapalne, rozwój chorób autoimmunologicznych i spadek odporności

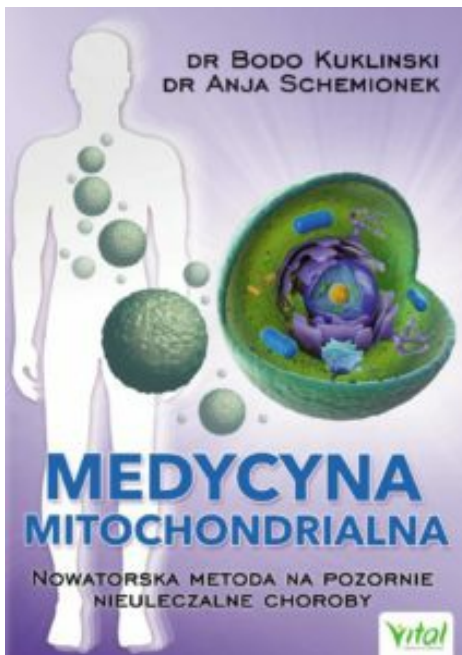
Dziś już wiemy, że picie mleka może skończyć się tragicznie. Spożywanie go i wszystkich jego przetworów stanowi bowiem poważne zagrożenie dla naszego organizmu. Udowadnia to w swojej książce ceniona naturopatka, dietetyczka i osteopatka, a także autorka wielu bestsellerowych publikacji. Znajdziesz tu szereg sprawdzonych informacji na temat szkodliwości mleka zwierzęcego. Autorka prezentuje dowody na to, że zawarte w mleku składniki (kazeina, laktoza, cukry zwierzęce) powodują uszkodzenie narządów wewnętrznych oraz nieodwracalne zmiany w układach krążenia i kostnym. Alarmuje, że wbrew powszechnym opiniom – mleko nie wzmacnia kości, a je osłabia. Czy wiesz, że picie mleka i spożywanie jego przetworów wpływa na częstsze występowanie takich schorzeń jak:

- osteoporoza,
- nowotwory,
- alergie,
- astma,
- angina,
- atopowe zapalenie skóry,
- bóle brzucha, uszu, płuc,
- biegunka.

Mleko roślinne – zdrowa alternatywa dla mleka zwierzęcego

Dzięki temu poradnikowi poznasz różnicę między mlekiem ludzkim, a zwierzęcym. Dowiesz się, do jakich chorób prowadzi mechanizm uzależnienia od kazeiny. Autorka nie tylko szeroko omawia wszystkie szkodliwe substancje znajdujące się w tym białym płynie i wyjaśnia, w jaki sposób szkodliwość mleka prowadzi do poważnych schorzeń. W jednym z rozdziałów naturopatka opisuje również wpływ mleka na choroby autoimmunologiczne, takie jak na przykład: stwardnienie rozsiane, choroba Leśniowskiego-Crohna, celiakia, reumatoidalne zapalenie stawów. Proponuje też proste metody na samodzielne sporządzenie mleka roślinnego, mieszanki bezmlecznej dla niemowląt oraz wiele przepisów diety bezmlecznej i bezglutenowej. To kompendium wiedzy o szkodliwości mleka odpowie na Twoje pytania dotyczące diety bezmlecznej. Z książki dowiesz się na przykład, co to są kazomorfiny i jakie są ich konsekwencje dla zdrowia. Bonusem jest kilkadziesiąt przepisów na zdrowe potrawy, które przygotowała Autorka.

Bądź świadomy, wybierz zdrowie



[pobierz fragment książki](#)

Medycyna mitochondrialna

dr Anja Schemionek dr Bodo Kuklinski

Tytuł oryginału: Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin? - Heilung ausgeschlossen!

Dieta > zdrowe odżywianie
Zdrowie > stres
Zdrowie > choroby
Zdrowie > aktywność fizyczna

cukrzyca ebooki mitochondria terapie naturalne układ krążenia
zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-645-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 252; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** V - dodruk;

Terapia mitochondrialna – sięgnij po nią, gdy zawodzi medycyna konwencjonalna

Rozczarowała Cię medycyna klasyczna? Usłyszałeś niepomyślną diagnozę i boisz się o swoje zdrowie? Żyjesz w przekonaniu, że cukrzyca czy chorób układu krążenia nie da się wyleczyć? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, powinieneś zainteresować się terapią mitochondrialną. Dzięki tej książce dowiesz się, jak terapia mitochondrialna może Cię wesprzeć w leczeniu chorób przewlekłych i innych powszechnych schorzeń. Nauczysz się stosować dietę mitochondrialną i poznasz zasady zdrowego odżywiania, które wesprą działanie Twoich mitochondriów. Jeśli dodasz do tego aktywność fizyczną, zmniejszysz poziomu stresu i sięgniesz po mikroskładniki odżywcze, Twój powrót do zdrowia stanie się jeszcze szybszy i łatwiejszy.

W leczeniu jakich chorób pomaga terapia mitochondrialna

Mitochondria są niewielkimi cząstkami, obecnymi w każdej komórce. Może być ich od kilkuset do nawet tysiąca. Mało kto wie, że mitochondria odpowiadają za produkcję energii w naszych komórkach. Terapia mitochondrialna upatruje przyczyn wielu poważnych schorzeń w zaburzeniach funkcjonowania komórek i mitochondriów. Wpływ na to mają przede wszystkim niewłaściwe nawyki żywieniowe, „siedzący” tryb życia, stres oraz brak snu. Dr Bodo Kuklinski od wielu lat zajmuje się badaniami nad mitochondriami oraz ich znaczeniem dla ludzkiego zdrowia. Dzięki temu stworzył skuteczną terapię naturalną, która pomogła jego pacjentom w zmaganiach z wieloma pozornie nieuleczalnymi chorobami. W swojej książce znany lekarz przedstawia dowody na skuteczność terapii mitochondrialnej i diety mitochondrialnej w leczeniu takich problemów zdrowotnych i chorób, jak:

- ADHD, autyzm, zespół Aspergera,
- zaćma, jaskra,
- cukrzyca typu 2,
- otyłość, nadwaga,
- depresja,
- nowotwory,
- fibromialgia,
- migrena,
- choroby układu krążenia,
- bóle menstruacyjne, menopauza,
- pieprzyki, łuszczyca,
- wysokie ciśnienie,
- podwyższony poziom cholesterolu,
- przewlekłe zapalenie dróg oddechowych,
- demencja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona,
- stwardnienie zanikowe boczne (ALS),
- niewydolność nerek, nawracające zapalenia pęcherza moczowego,
- bezdech,
- zespół jelita drażliwego, nietolerancja glutenu, laktozy.

Odpowiednia dieta mitochondrialna – podstawa terapii naturalnej

W książce znajdziesz wskazówki, jak dzięki terapii mitochondrialnej pokonać powszechne choroby (m.in. cukrzycę oraz choroby układu krążenia) i poprawić stan zdrowia. Fundamentem Twojego uzdrowienia będą: odpowiednia dieta, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, walka ze stresem i regenerujący sen. W efekcie skorzystasz z terapii naturalnej, która jest prosta i bezpieczna, a co najważniejsze – skuteczna. Autor szczegółowo opisuje m.in. wpływ zdrowego odżywiania i kontrolowanych głodówek na leczenie chorób przewlekłych. Poza tym wymienia kluczowe składniki odżywcze i wyjaśnia ich wpływ na mitochondria. Okazuje się, że przyjmowanie w odpowiednich dawkach niektórych witamin, biotyny, kwasu foliowego, kwasów tłuszczowych omega-3, a przede wszystkim koenzymu Q10 pomaga w pozbyciu się objawów wielu chorób. Przy tym Autor uznaje dietę paleo za szczególnie ważną dla zdrowego odżywiania. Dodaje do tego listę różnych ćwiczeń ruchowych, gdyż aktywność fizyczna sprzyja regeneracji mitochondriów. Jeśli zatem leczenie chorób przewlekłych i innych poważnych dolegliwości zdrowotnych

metodami konwencjonalnymi nie przyniosło pożądanych efektów, sięgnij po terapię mitochondrialną.

Nie ma chorób nieuleczalnych!



[pobierz fragment książki](#)

Jiaogulan – chińskie zioło nieśmiertelności

Jialiu Liu Michael Blumert

Tytuł oryginału: Jiaogulan: China's "Immortality Herb"--Unlocking the Secrets of Nature's Powerful Adaptogen and Antioxidant

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

herbaty ziołowe seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-81-5; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 104; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

Jiaogulan – zioło nieśmiertelności

Mówiąc o jiaogulanie, należy zwrócić szczególną uwagę na mnogość jego leczniczych właściwości – dowiedzionych w wielu badaniach naukowych, które są zaprezentowane w tej publikacji. Jiaogulan jest bezpieczny, a jego skład chemiczny oraz właściwości lecznicze są porównywalne z tymi charakteryzującymi żeń-szeń. Mówi się na niego także „xiancao”, co tłumaczy się jako „zioło nieśmiertelności”.

Chiński ziołowy środek energetyzujący

W Chinach jiaogulan traktuje się jako środek energetyzujący, a parzoną z niego herbatę pije się dwa razy dziennie: przed pójściem do pracy dla wzmocnienia i podniesienia wydajności oraz po południu, aby odprężyć ciało po wyczerpującym dniu. Jiaogulan jest idealnym suplementem diety dla sportowców, ponieważ zwiększa wydajność mięśnia sercowego, poprawia wykorzystanie tlenu i przyspiesza regenerację po wysiłku fizycznym.

Jiaogulan wpływa na poziom cholesterolu

Wiele badań potwierdziło zdolności jiaogulanu do obniżenia poziomu cholesterolu, trójglicerydów oraz LDL (niezdrowej lipoproteiny krwi) w surowicy, przy jednoczesnym podwyższeniu HDL (zdrowa lipoproteina krwi wspomagająca metabolizm cholesterolu w tętnicach) – co chroni oraz wspomaga leczenie miażdżycy naczyń krwionośnych, zawału mięśnia sercowego oraz wylewu krwi do mózgu.

Szybszy powrót do zdrowia dzięki ziołu nieśmiertelności

Okres rekonwalescencji to dla białych krwinek okres intensywnej pracy. Powrót do zdrowia bez ich udziału nie jest możliwy. Natomiast jiaogulan wpływa na proces ich produkcji, czyli hematopoezę. Badania dowodzą, że „zioło nieśmiertelności” może podwyższyć całkowitą ilość leukocytów u pacjentów cierpiących na białaczkę. Ponadto została również potwierdzona zdolność jiaogulanu do zwiększenia całkowitej ilości białych ciałek krwi u osób po chemioterapii i radioterapii.

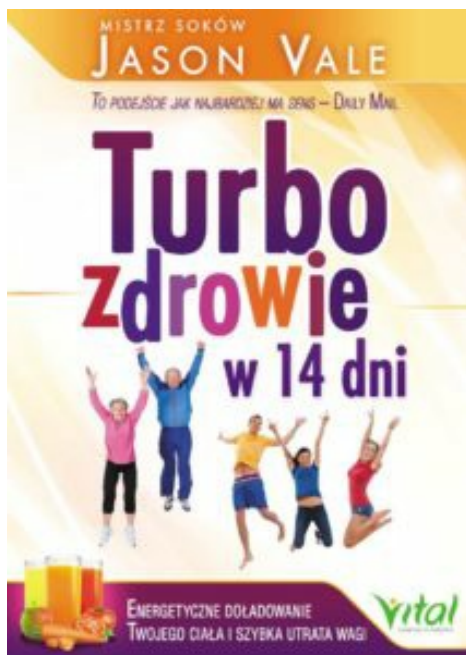
Jiaogulan niweluje stres

Stres wywołują różne czynniki środowiskowe i czynniki psychologiczne, co może prowadzić do zespołu napięć zaburzającego równowagę centralnego układu nerwowego. Zaburzenie tej równowagi skutkuje następnie nieprawidłową pracą nadnerczy. Przeprowadzone w Chinach badania wykazały, że jiaogulan jest bardzo skutecznym środkiem adaptogennym. Oznacza to, że działa w dwojaki sposób na centralny układ nerwowy, łagodząc go, gdy jest w stanie rozdrażnienia, a pobudzając, kiedy pracuje zbyt wolno.

Książka polecana m.in. przez dr Roberta Bye

„Gratuluję stworzenia zwięzłej i treściwej publikacji przybliżającej światowi zachodniemu to fascynujące zioło. Sposób organizacji rozdziałów pozwala na szybkie odnalezienie odpowiedzi na wszelkie pytania, a wyraźne ilustracje stanowią dodatkowy atut. Jako że jestem naukowcem, bardzo doceniam też prezentowaną tu bibliografię. Wreszcie istnieje publikacja, którą mogę polecić wszystkim osobom pytającym mnie o tę niezwykłą roślinę”.

Zioło na współczesne dolegliwości.



Turbozdrowie w 14 dni

Jason Vale

Tytuł oryginału: Turbo-charge Your Life in 14 Days

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-82-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Dieta odchudzająca – dowiedz się, jak przeprowadzić ją z sukcesem!

Pewnie znasz to... Nie akceptujesz swojej sylwetki i marzysz o pozbyciu się zbędnych kilogramów. Kolejna cudowna dieta odchudzająca jest na wyciągnięcie ręki. Na początku jesteś zmotywowany, stosujesz się do wskazówek. Twój wygląd poprawia się, podobnie jak stan zdrowia. Ale potem wracasz do złych nawyków. W efekcie dieta nie przynosi oczekiwanych skutków. Jednak możesz to zmienić, a pomoże Ci w tym książka Jasona Vale'a. Dzięki niej dowiesz się, jak skutecznie zmotywować się do diety odchudzającej i aktywności fizycznej. Nauczysz się odpowiednio myśleć i w pełni wykorzystywać swój potencjał życiowy.

14-dniowy skuteczny program odchudzający

Jak szybko schudnąć? Każda dieta zwykle zaczyna się od tego właśnie pytania. Okazuje się, że w praktyce jedyną przeszkodą są wyłącznie... wymówki. Dlatego na początku powinieneś odpowiedzieć sobie na podstawowe pytanie, jak ważne jest dla Ciebie zdrowie i dobre samopoczucie. Szybko okaże się, że po prostu nie stać Cię dłużej na zaniedbanie zdrowia. Teraz już nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś skorzystał z 14-dniowego programu, który gwarantuje zrzucenie od 3 do 6 kilogramów w ciągu 2 tygodni. Dzięki niemu Twoje ciało nabierze wymarzonych kształtów, poprawi się wygląd skóry oraz włosów. Będziesz miał więcej energii, a Twoje nastawienie do jedzenia i ćwiczeń zmieni się diametralnie.

Co jeść i jak ćwiczyć, żeby pozbyć się zbędnych kilogramów

Zaprezentowana w książce dieta odchudzająca ma proste i klarowne zasady. Żadna z nich nie powinna Ci sprawić większego kłopotu. Dokładnie przeżywaj każdy kęs jedzenia, nie podjadaj między posiłkami, codziennie pij 2 litry wody czy ćwicz 2 razy dziennie – to wybrane z 10 kluczowych reguł, którymi Autor dzieli się w swojej książce. Znajdziesz w niej również wiele praktycznych informacji, które Cię zmotywują do odpowiedniej diety, ćwiczeń fizycznych i regularnej pracy nad sobą. Rzecz jasna, w książce nie mogło zabraknąć przepisów na smaczne i zdrowe potrawy. Wśród nich szczególnie miejsce zajmują świeże i naturalne soki. Pomogą Ci one pięknie wyrzeźbić ciało, poprawią stan zdrowia oraz pozytywnie wpłyną na postrzeganie siebie i otaczającego świata.

Dieta odchudzająca – odkryj nowy wymiar motywacji!

Zdrowe odżywianie to klucz do pozbycia się zbędnych kilogramów. Ale nie będzie to możliwe bez zmian w myśleniu. Dopiero one pozwolą Ci w pełni przeżywać swoje życie, a nie tylko wegetować. Łącząc dietę odchudzającą z odpowiednią motywacją i zmianą nastawienia do życia, uzyskasz to co najwartościowsze, czyli harmonię wewnętrzną i pełnię szczęścia.

Koniec wymówek, początek zmian.



 pobierz fragment książki

DMSO naturalny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy

dr Hartmut P. A. Fischer

Tytuł oryginału: Das DMSO-Handbuch: Verborgenes Heilwissen aus der Natur

 Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 bakterie ból DMSO ebooki MMS msm Parkinson stany zapalne
stwardnienie rozsiane suplementy diety

ISBN: 978-83-8168-516-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: VII - dodruk;

Czy znasz DMSO naturalny środek przeciwzapalny?

DMSO naturalny środek(dimetylosulfotlenek). Brzmi tajemniczo? Jeśli nie zetknąłeś się jeszcze z tym niezwykle naturalnym środkiem przeciwzapalnym, koniecznie powinienes nadrobić tę zaległość. Ale nie dziw się swojej niewiedzy. Informacje na jego temat przez wiele lat krążyły jedynie w wąskim gronie specjalistów i lekarzy medycyny alternatywnej. Obecnie wykorzystanie DMSO jako naturalnego środka do celów leczniczych zyskuje coraz większą popularność nie tylko wśród zadeklarowanych zwolenników terapii naturalnych. Likwiduje on stany zapalne, ale też łagodzi ból i wspiera proces gojenia się ran. To zaledwie początek długiej listy zalet DMSO naturalnego środka przeciwzapalnego. Dzięki tej książce poznasz właściwości lecznicze oraz wszechstronne obszary jego zastosowania.

DMSO naturalny środek możesz stosować w różnej postaci

Jeśli jesteś zwolennikiem medycyny alternatywnej, na pewno docenisz DMSO naturalny środek. Działa on przeciwzapalnie i ma postać bezwonego, transparentnego płynu. Powinieneś wiedzieć, że pozyskuje się go z drewna. Przy tym zaskoczy Cię zapewne ilość i różnorodność jego właściwości leczniczych. Docenili je zarówno lekarze, jak i pacjenci stosujący ten niezwykle środek przeciwzapalny. Na liście atutów DMSO naturalnego środka wysokie miejsce zajmuje również fakt, że możesz go przyjmować na wiele sposobów – w postaci maści, żelów i plastrów, jako rozcieńczoną mieszaninę przeznaczoną do picia, a nawet w formie zastrzyków i infuzji.

Masz zwierzaka? On również może skorzystać z DMSO naturalnego środka

Masz psa lub kota? Jesteś hodowcą koni? Wiedz, że za pomocą naturalnego środka DMSO możesz także wesprzeć zdrowie swoich zwierzaków. W zasadzie dawkowanie i sposób podawania tego naturalnego środka przeciwzapalnego są podobne jak u ludzi (oczywiście, uwzględniając odpowiednie różnice w masie ciała). Zewnętrznie stosowany daje dobre efekty w przypadku leczenia stawów, ran, opuchnięć czy przeciążeń. Z kolei infuzje sprawdzają się, gdy chcemy skorzystać z właściwości regeneracyjnych DMSO, na przykład po przeprowadzonych operacjach.

Wypróbuj terapię naturalną DMSO – szybkie efekty, brak skutków ubocznych!

W książce znajdziesz solidną porcję wiedzy, dzięki której w świadomy sposób będziesz mógł wykorzystać niezwykle właściwości lecznicze DMSO. Warto, żeby po ten naturalny środek przeciwzapalny sięgnęli nie tylko zwolennicy medycyny alternatywnej czy terapii naturalnych, ale też wszyscy poszukujący skutecznych sposobów na wiele powszechnie występujących chorób i dolegliwości. Szybko i bez efektów ubocznych przywrócisz zdrowie swojemu organizmowi!

DMSO naturalny środek:

- hamuje stany zapalne,
- działa bakteriobójczo, zwalcza grzyby i wirusy,
- wiąże uszkodzające komórki wolne rodniki, wspomaga system immunologiczny,
- wspomaga leczenia artretyzmu, zespołu Downa,
- łagodzi objawy chorób psychicznych,
- przyspiesza gojenie ran siniaków, stłuczeń, zwichnięć,
- wspiera terapie stosowane przy wielu typach nowotworów w tym włókniakach czy guzach mózgu.

DMSO – Twój sposób na zdrowie



Dieta według Pięciu Przemian

Katarzyna Maria Puchacz

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › pięć przemian
Dieta › witaminy



ISBN: 978-83-64278-78-5; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Czy wiesz, że sam możesz zadbać o swoje zdrowie?

W dzisiejszym świecie wszyscy jesteśmy narażeni na stres, brak ruchu oraz toksyny z zanieczyszczonego środowiska, co powoduje coraz częstsze ujawnianie się schorzeń cywilizacyjnych. Sami możemy jednak zadbać o swoje zdrowie stosując żywienie dostosowane do naszych potrzeb. Z pomocą przychodzi nam Tradycyjna Medycyna Chińska i dieta według Pięciu Przemian.

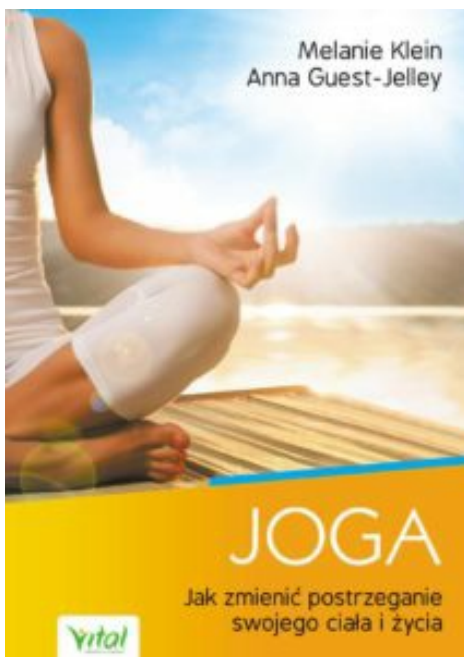
Tradycyjne produkty, niesamowity efekt

Książka jest podzielona na działy, w których przedstawione są owoce i warzywa mające zastosowanie w naszej tradycyjnej kuchni. Autorka opisuje też rośliny zapomniane, dziko rosnące, także te uważane za chwasty, a mogące wzbogacić nasz jadłospis. Podstawową zasadą przygotowywania posiłku według Pięciu Przemian jest zachowanie właściwej kolejności dodawania składników do potrawy. O sile energetycznej i leczniczej decyduje ostatni składnik. W zależności od tego, jaki organ wewnętrzny Ci niedomaga, przygotujesz posiłek, który zregeneruje narząd i wyeliminuje ból. Na przykład pomidorówka, ugotowana zgodnie z zasadami Pięciu Przemian, ma działanie przeciwnowotworowe i bakteriobójcze, obniża poziom cholesterolu, a przy tym wzbogaca organizm w szereg związków mineralnych i witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania całego ciała.

Zasmakuj w zdrowej kuchni

Autorka prezentuje sposób odżywiania dostosowany do konkretnej osoby, zamiast typowej diety, która wymaga wyrzeczeń. Będziesz mógł nie tylko delektować się smakiem przygotowanych posiłków, lecz również zyskasz świadomość, że wspomagasz własne zdrowie.

Poznaj smaki zdrowia



Joga – jak zmienić postrzeganie swojego ciała i życia

Anna Guest-Jelley Melanie Klein

Tytuł oryginalny: Yoga and Body Image: 25 Personal Stories About Beauty, Bravery & Loving Your Body

Terapie › joga
Zdrowie › relaks
Zdrowie › aktywność fizyczna

Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › stres

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-79-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 340; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Joga pomoże Ci odnaleźć swoje piękno

Często mówi się, że piękno jest subiektywne i leży tak naprawdę w oczach patrzącego. Jest to prawda również wtedy, gdy sami oceniamy swoje ciało czy życie. Jak często ktoś pozornie nieatrakcyjny czuje się cudownie, a ktoś rzekomo ładniejszy jest pełen kompleksów i samokrytyki? Autorki w swojej książce udowadniają, że dzięki ćwiczeniom takim jak joga, każdy może dostrzec i wyeksponować własne piękno.

Pozbądź się kompleksów i negatywnych przekonań

To jedyna w swoim rodzaju publikacja, w której aż dwadzieścia pięć osób opowiada o związku jogi z wizerunkiem ciała. Wśród nich jest znana piosenkarka Alanis Morissette, sławna instruktorka jogi Seane Corn oraz autorka bestsellerów New York Timesa, doktor Sara Gottfried. Poprzez ich inspirujące historie, Ty również odkryjesz, że joga wpływa nie tylko na zdrowie i sprawność fizyczną, ale również na stosunek do siebie samego. Dzięki tej książce będziesz w stanie wyzbyć się kompleksów czy negatywnych przekonań, jakie nieświadomie wpojono Ci jeszcze w dzieciństwie.

Joga a doświadczenia życiowe

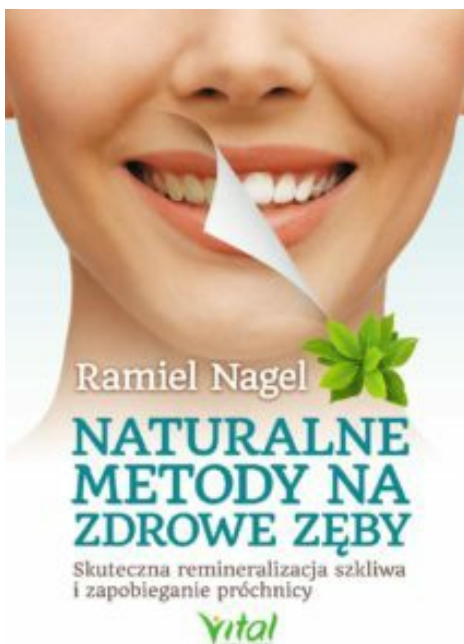
Autorki prezentują niezwykle spojrzenie na jogę, a także sposób, w jaki ćwiczenia i ta filozofia ukształtowały ich życie. W książce znajdziesz cenne wskazówki, jak wykorzystać jogę do fizycznego i psychicznego wzmocnienia się, a także do znacznego polepszenia swojej samooceny. Publikacja łączy kolekcję różnych głosów, które podejmują tematy związane z całym spektrum ludzkich doświadczeń: od kultury i mediów, po płęć i seksualność. Co za tym idzie, pomaga nauczyć się odbudowy więzi ze swoim ciałem i życiem.

Weź matę i przekonaj się, jakie korzyści przyniesie Ci uprawianie jogi

Czy wiesz, że wpływ jogi na zdrowie został udowodniony w wielu badaniach naukowych? To jeden z niewielu rodzajów ćwiczeń, które mają bezpośredni wpływ nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również umysłowe. Dzięki temu lista korzyści, jakie płyną z uprawiania jogi, jest naprawdę imponująca. Joga:

- redukuje masę ciała,
- zwiększa siłę i elastyczność,
- poprawia równowagę,
- zmniejsza stres,
- poprawia postawę ciała,
- zwiększa koncentrację,
- przyspiesza metabolizm,
- wzmacnia serce, obniża ciśnienie krwi,
- chroni przed kontuzjami,
- pomaga zbudować wewnętrzną siłę,
- pozytywnie wpływa na zmianę postrzegania samego siebie.

Odkryj w sobie piękno!



Naturalne metody na zdrowe zęby

Ramiel Nagel

Tytuł oryginału: Cure Tooth Decay: Heal and Prevent Cavities with Nutrition

Dieta › minerały
Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › preparaty prozdrowotne
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › uroda

SuperRabaty zdrowe zęby

ISBN: 978-83-64278-75-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Dieta, która naprawdę leczy próchnicę

W książce znajdziesz zasady diety wraz z przykładowymi przepisami, które wspierają remineralizację zębów i naprawę ubytków. Dodatkowo codziennie stosuj olej z wątroby dorsza – ma on kluczowe znaczenie dla zwalczania ubytków. Poznasz również częste pomyłki popełniane przez ludzi, którym wydaje się, że jedzą zdrowo. Znajdziesz też wyjątkowy program wegetariański opracowany z myślą o wegetarianach cierpiących na problemy z zębami.

Zdrowe dziąsła to zdrowe zęby

Zdrowe zęby to również zdrowy organizm i większa odporność na choroby. Choroby dziąseł są istotnym czynnikiem ryzyka przy problemach serca i udarach. Do objawów infekcji zaliczamy: cofanie się dziąseł, opuchliznę, krwawienie, luźne zęby, pogłębienie się szczeliny dziąsłowej, obumieranie tkanki dziąsłowej i wypadanie zębów. Poszczególne odmiany i etapy choroby zębów mają wiele nazw: choroby przyzębia, periodontopatia, zapalenie dziąseł. Na choroby dziąseł cierpi około 75% społeczeństwa. Podobnie jak to się dzieje w przypadku chorób zębów, również problemy z dziąsłami przybierają na sile wraz z wiekiem. Winy jednak nie ponosi proces starzenia, a współczesny styl życia prowadzący do rozwoju próchnicy i rozkładu tkanki.

Kłamstwo fluorkowe

Fluorek to enzym i inhibitor hormonalny, oddziałujący na układ nerwowy i procesy trawienne. To główny winowajca osteoporozy i „cętkowanego” szkliwa, czyli pojawiania się na zębie białych, jasnoszarych lub brązowych plam. Nie stanowi też silnej osłony antybakteryjnej i nie chroni nas przed próchnicą – jak możesz usłyszeć w wielu reklamach past do zębów i płynów. Są jednak metody na zdrowe zęby, a poznasz je czytając tę książkę.

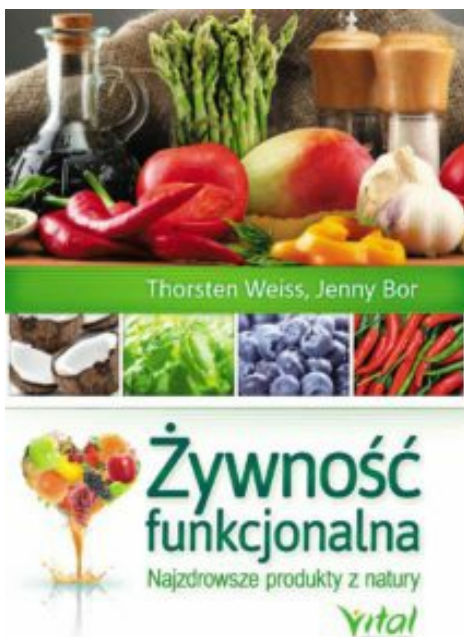
Wzbogac swoją dietę i zapomnij o próchnicy

Z książki dowiesz się, jak zniwelować próchnicę i odwrócić jej skutki. Wzbogacisz swoją dietę o dobre tłuszcze nasycone, a rozpocznie się proces ponownej mineralizacji i odbudowy struktury szkliwa. Poszerzając swoją wiedzę o zdrowiu zębów i dziąseł dołączysz do nieustannie zwiększającego się grona ludzi, którzy sami dbają o remineralizację, potrafią zwalczyć próchnicę i przeciwdziałają powstawaniu ubytków. Ta zmiana ku lepszemu zdrowiu jamy ustnej, dokona się wraz z kolejnym posiłkiem.

Ta książka pomoże Ci:

uniknąć leczenia kanałowego,
powstrzymać powstawanie ubytków – niekiedy w mgnieniu oka,
zregenerować zębinę i dziąsła,
odnowić szkliwo,
wyleczyć infekcje zębów,
odwiedzać stomatologa wyłącznie, gdy zajdzie taka konieczność,
oszczędzić swojemu portfelowi wielotysięcznych wydatków na zbędne zabiegi,
poprawić swój stan zdrowia i doenergetyzować organizm.

Zwalcz próchnicę bez dentysty



Żywność funkcjonalna

Jenny Bor Thorsten Weiss

Tytuł oryginału: Super foods: Iss dich vital, gesund und schön

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › witaminy
Dieta › odchudzanie
Terapie › detoks

smoothie zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-64278-74-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

[pobierz fragment książki](#)

Superżywność – najlepsze źródło enzymów

Zielone koktajle cieszą się ogromną popularnością, ponieważ są niewyczerpanym źródłem enzymów, jeśli spożywamy w formie surowej. Produkty spożywcze, które są pieczone, smażone, gotowane czy blanszowane lub w inny sposób podgrzewane, zmieniają swoją strukturę molekularną i tracą ważne dla odżywiania enzymy. W przypadku superżywności enzymy odgrywają bardzo ważną rolę w procesie trawienia i rozkładzie aminokwasów, tłuszczów czy skrobi. Zapewniają one również efektywny proces oczyszczania ciała. Dzięki lepszemu przyjmowaniu składników odżywczych proces starzenia się jest znacznie spowolniony, a co za tym idzie, skóra jest piękniejsza i jędrniejsza.

Przetworzone pokarmy mogą być źródłem wielu chorób

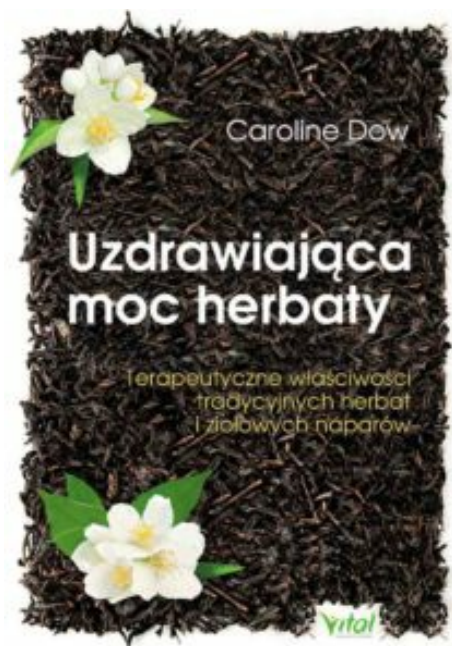
Jesteśmy społeczeństwem, w którym coraz częściej diagnozuje się przypadki cukrzycy, nadciśnienia, udarów mózgu czy chorób neurodegeneracyjnych. Są one skutkiem nieprawidłowej diety opartej na przetworzonych pokarmach, które nie odżywiają naszych organizmów, a wręcz je zatrują i obciążają. Prowadzone na dużą skalę badania naukowe potwierdziły, że spożywanie przetworzonych produktów zwierzęcych może doprowadzić do powstania nowotworów, cukrzycy, reumatyzmu, artretyzmu i ataków serca. Natomiast, znajdujące się w produktach mlecznych białko, kazeina, sprzyja powstawaniu osteoporozy i działa rakotwórczo.

Superżywność – korzyści płynące z natury

Autorzy w tej książce opisują ponad 50 najzdrowszych i uznawanych za życiodajne owoców, warzyw, ziół, korzeni, nasion i grzybów z całego świata. Podają również pełną charakterystykę ich właściwości prozdrowotnych. Przy każdym produkcie znajdziesz prosty przepis na deser, koktajl czy pastę. Natura oferuje nam zadziwiające produkty, które przywracają w naszych organizmach równowagę i pozwalają na zachowanie optymalnego stanu zdrowia. Superżywność nie tylko odżywia organizm, ale również ma właściwości uzdrawiające, czyli:

- leczy procesy zapalne w ciele,
- ma pozytywne działanie na krążenie,
- zapobiega powstawaniu nowotworów i naprawia zwyrodniałe komórki,
- zapewnia zdrowie sercu i naczyniom krwionośnym,
- wspiera leczenie ran,
- odtruwa organizm,
- dostarcza esencjalnych kwasów tłuszczowych,
- znacznie zmniejsza uczucie zmęczenia,
- zwiększa jasność umysłu,
- poprawia samopoczucie,
- dostarcza wysokowartościowych białek,
- oczyszcza skórę,
- pomaga zrzucić wagę.

Poznaj najbardziej wartościową żywność z natury



Uzdrowiająca moc herbaty

Caroline Dow

Tytuł oryginału: The Healing Power of Tea: Simple Teas & Tisanes to Remedy and Rejuvenate Your Health

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › herbaty
Dieta › witaminy

herbaty zielowe **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-77-8; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Herbata tak drogocenna jak kamienie szlachetne

Chińczycy pierwsi odkryli roślinę herbacianą. Ze względu na swoje wartości zdrowotne cenili ją tak bardzo, że porównywali do drogiego minerału – nefrytu.

Od wieków stosowano ją w celach leczniczych, a dzięki tej książce Ty również nauczysz się tej pradawnej sztuki. Autorka przekazuje pełnię wiedzy na temat herbat czarnych, zielonych, czerwonych, białych i wielu ziół.

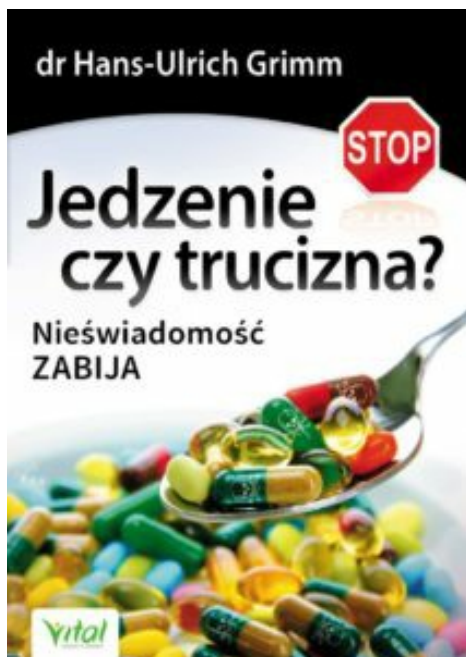
Przyjemne z pożytecznym

Picie herbaty to nie tylko przyjemność, ale też przywracanie zdrowia i młodości. Można po nią sięgać, gdy standardowe leki wywołują zbyt wiele skutków ubocznych. Preparaty roślinne oddziałują na organizm w łagodny sposób. Pobudzają naturalny system obronny organizmu i świetnie sprawdzają się jako środek zapobiegawczy oraz leczniczy niwelujący liczne objawy chorobowe.

Poznaj lecznicze właściwości herbaty już dziś!

W książce znajdziesz sposoby przyrządzania herbat oraz naparów i ich dawkowanie. Poznasz metody pozbywania się takich dolegliwości jak problemy skórne, bóle stawów, rak, problemy z kośćmi. Z łatwością oczyścisz nerki i wątrobę, pozbędziesz się zmęczenia i zniwelujesz oddziaływanie stresu. Jeśli dokucza Ci migrena pomocna będzie herbatka z walerianą, maruną, melisą czy tymiankiem. Jeśli chcesz poprawić pamięć możesz pić różne rodzaje czarnej herbaty z dodatkiem żeń-szenia, miłorzębu, lukrecji, lipy i cynamonu. Idealną mieszanką do odmładzania jest biała herbata, rooibos, żeń-szeń i słoma owsiana. Poznaj wszystkie możliwości tkwiące w herbacie wraz z listą dolegliwości, których z łatwością możesz się pozbyć z jej pomocą.

Napary, które leczą



 pobierz fragment książki

Jedzenie czy trucizna? Nieświadomość zabija

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginalny: Die Suppe lügt: Die schöne neue Welt des Essens

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 SuperRabaty  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-76-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

Produkty przetworzone jako zagrożenie

Wszyscy wiemy, że przetworzone, produkowane na skalę przemysłową, pożywienie nie jest zdrowe. Niewiele osób zdaje sobie jednak sprawę z tego, jak bardzo niekorzystnie wpływa ono na nasze organizmy. Dzięki tej książce może się to jednak zmienić.

Zawartość jedzenia w jedzeniu

Autor odkrywa, co rzeczywiście znajduje się w przetworzonych produktach spożywczych. Jak smakują australijskie trociny? Co robi kielbasa pod prysznicem i skąd bierze się w niej cukier? Jak z osadu i szlamu powstaje gulasz? W jaki sposób krył może zostać przemieniony we frankfurterki? Poznasz szokujące odpowiedzi na te i wiele innych pytań.

Żywieniowe oszustwo

Teraz i Ty zrozumiesz, że jedzenie oszukuje nasze zmysły nie próbując nawet nas odżywić. Poznasz mechanizmy, dzięki którym producenci pokarmów manipulują Tobą i Twoimi dziećmi. Dowiesz się, skąd wzięła się epidemia otyłości i uświadomisz sobie skalę zniszczeń powodowanych przez sztuczne aromaty i słodziki.

Poznaj prawdę i walcz o prawa konsumenta

Publikacja uświadamia, że koniecznie musimy zmienić nasz sposób doboru i konsumpcji produktów. Pokazuje, jak ważne jest, żeby konsumenci się zjednoczyli i walczyli o swoje prawa. W sposób całkowicie zrozumiały i jasny demaskuje kampanie reklamowe przemysłu spożywczego jako wierutne kłamstwa i ujawnia skalę nadużyć, jakich dopuścili się światowi potentaci. Ponadto otwiera oczy na masową produkcję pożywienia i jej zaplecze. Po tej lekturze wielu z nas już nigdy więcej nie kupi niektórych produktów, nie mówiąc o ich ewentualnej konsumpcji.

Bądź świadomym konsumentem!



 pobierz fragment książki

Nasiona chia

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Chia-Power: Chiasamen zum Heilen und Genießen mit 111 Rezepten

 Dieta › superżywność
Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

 **odporność** **seria - zdrowie z natury**  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-70-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Chia – święte nasiona Azteków

Natura ukryła swój cudowny sposób na powszechne choroby w niepozornych nasionach chia. Odkryli to starożytni Aztekowie, którzy dzięki świętym nasionom chia potrafili zadbać o zdrowie. Coraz częściej współcześni Europejczycy zaczynają korzystać z tego wspaniałego panaceum, ponieważ niezależne badania wykazały, że zawierają one pełną gamę przeciwutleniaczy, białek, błonnika oraz kwasów tłuszczowych Omega-6 i Omega-3.

Supernasiona

W nasionach chia obecna jest wysoka koncentracja składników mineralnych: wapnia budującego kości, magnezu, potasu, żelaza i fosforu. Dodatkowo posiadają znaczące ilości ważnych mikroelementów, które są istotne dla zdrowych kości, takich jak bor, mangan, miedź i cynk. Z tej książki dowiesz się, jak naturalnie z pomocą nasion chia wzmocnić system odpornościowy, zapobiec chorobom układu krążenia i odnieść sukces w zdrowym, a zarazem skutecznym odchudzaniu. Dzięki nim zabezpieczysz się też przed nowotworami, stanami zapalnymi i cukrzycą.

Wzmocnij ciało i umysł

Barbara Simonsohn od ponad 20 lat zajmuje się tematyką odżywiania, a w tej książce ujawnia zadziwiające właściwości nasion chia. Jest to lektura obowiązkowa zarówno dla profesjonalnych sportowców, jak i wszystkich osób świadomych tego, co jedzą. Tym bardziej, że opisywane w niej nasiona wzmacniają nie tylko ciało, ale i umysł, wskutek czego zwiększają możliwości ludzkiego mózgu i zapobiegają syndromowi wypalenia. Chia zwiększa wytrzymałość i wydajność sportową.

Przepisy prozdrowotne

Nasion chia nie trzeba mleć, organizm może je sobie przyswoić także w postaci nieprzetworzonej. Chia jest łatwa w użyciu, ponieważ ma neutralny smak, a dzięki obecności przeciwutleniaczy można ją przechowywać nawet trzy lata. Nie zawiera glutenu i dlatego mogą ją spożywać ludzie chorzy na celiakię. Ułatwia odchudzanie, ponieważ wskutek efektu pęcznienia nasion szybciej wypełniają one żołądek i szybciej pojawia się uczucie sytości. Dzięki tej książce poznasz również 111 przepisów na pyszne i zdrowe śniadania, obiady, kolacje i desery.

Szałwia hiszpańska dla zwierząt

Nasiona chia nazywane są inaczej szalwią hiszpańską, i były wykorzystywane do karmienia zwierząt już przez starożytny naród indiański. Z książki tej dowiesz się jak zadbać o zdrowie nie tylko swoje, ale również Twojego pupila. Dzięki systematycznemu dodawaniu nasion szalwii hiszpańskiej do karmy można pomóc zwierzętom domowym cierpiącym z powodu takich schorzeń jak: artroza, zapalenie jelit czy alergiczne zapalenie skóry.

Nasiona chia – Twój sposób na zdrowie!



Sposób na chroniczne zmęczenie

Yuri Elkaim

Tytuł oryginału: The All-Day Energy Diet: Double Your Energy in 7 Days

Zdrowie › stres
Dieta › witaminy

Terapie › energia

SuperRabaty

ISBN: 978-83-64278-72-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 300; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Długotrwały stres jest groźny dla zdrowia

Energia to życie. Ciało naenergetyzowane to zdrowe ciało. Bez wystarczającej energii narażamy na szwank swoje zdrowie, osiągamy ułamek tego, co naprawdę możemy. Współczesny świat stawia przed nami coraz większe wyzwania. Staramy się za nimi nadążyć i w efekcie stajemy się coraz bardziej zaganianym i znerwicowanym społeczeństwem. Ciągły stres powoduje wypalenie nadnerczy, a wypijanie kolejnych filiżanek kawy jedynie pogarsza sytuację. Organizm zaczyna dawać sygnały w postaci zmęczenia, cukrzycy, złej przemiany materii, egzemy, a nawet chorób autoimmunologicznych.

Pokonaj chroniczne zmęczenie!

Autor, ekspert z dziedziny zdrowego stylu życia, fitnessu i odzyskiwania energii, proponuje niezwykle prosty i możliwy do samodzielnego wykonania, test, który zmierzy Twój poziom stresu. W zależności od jego wyniku będziesz mógł zastosować techniki, które uwolnią Cię od jego nadmiaru i nauczysz się radzić sobie z sytuacjami pełnymi napięć. Dzięki tej książce podwoisz energię i pozbędziesz się wielu dolegliwości zaledwie w siedem dni.

Jak przywrócić prawidłowe procesy trawienne?

Równie ważnym czynnikiem, który wpływa na nasze samopoczucie jest dieta, dlatego Autor dokładnie analizuje codziennie produkty spożywcze, które Cię okradają z energii i powodują chroniczne zmęczenie. Dzięki tej publikacji poznasz prawdziwe działanie kawy, płatków śniadaniowych, napojów energetycznych, glutenu i cukru na organizm. Sprawdzisz czy prawidłowo trawisz spożywane przez Ciebie pokarmy. Zrozumiesz, dlaczego niektóre z nich mogą zakwaszać organizm i negatywnie wpływać na funkcjonowanie poszczególnych organów.

Energetyzujące ćwiczenia

Zastanawiasz się zapewne, jak ćwiczenia fizyczne mogą być w ogóle możliwe w sytuacji, w której czujesz się nieustannie zmęczony. Jest to możliwe a kluczem do sukcesu są w tym przypadku mądre ćwiczenia. Twój plan treningów powinien uwzględniać więcej czasu, podczas którego nadnercza będą miały okazję odpocząć, naładować się na nowo i w końcu całkowicie zresetować. W rezultacie może powstać na przykład taki program:

- 5 do 8 wyciśnień na ławce,
- odpoczynek,
- 5 do 8 wykroków do przodu z ciężarkami w dłoniach,
- odpoczynek,
- podciągnięcia (maksymalna ilość 5 do 8, jeśli są wykonywane z dodatkowym obciążeniem),
- odpoczynek,
- 5 do 8 powtórzeń przysiadów z ciężarkami w dłoniach,
- powtórzyć całość trzy razy.

Poczuj, że żyjesz!



 [pobierz fragment książki](#)

Dieta ketogeniczna

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Coconut Ketogenic Diet: Supercharge Your Metabolism, Revitalize Thyroid Function and Lose Excess Weight

 Dieta › dieta ketogeniczna

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia

Zdrowie › choroby



ebooki

ketoza

olej roślinny

zdrowe serce

ISBN: 978-83-64278-71-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 488; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** VI;

Dlaczego trzeba jeść tłuszcz żeby się go pozbyć?

Przez ostatnie trzydziestolecie bardzo intensywnie promowano diety niskotłuszczowe. Dlaczego więc jesteśmy coraz grubszy i bardziej podatni na choroby? Nasze ciała potrzebują tłuszczu, ponieważ jest on niezbędny dla zdrowia, a idealnym sposobem na poradzenie sobie z epidemią chorób serca i otyłością jest dieta ketogeniczna.

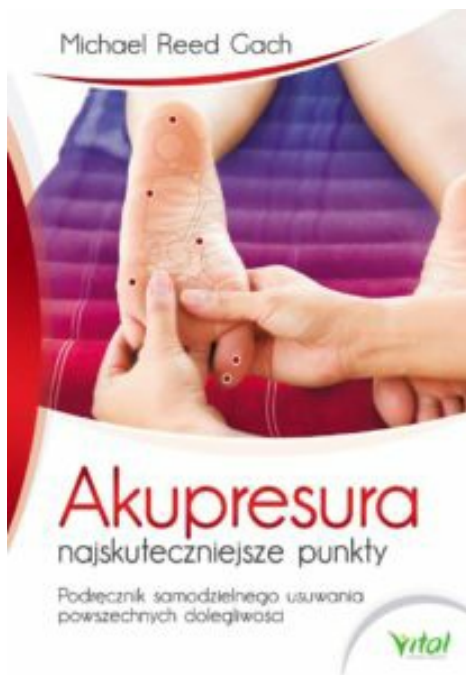
Metody utraty zbędnych kilogramów bez uczucia głodu czy przygnębienia

Autor, dietetyk, znawca zdrowego odżywiania i badacz leczniczych właściwości kokosa, prezentuje wyniki najnowszych, przełomowych badań naukowych na temat różnego rodzaju tłuszczów. Analizuje ich właściwości i wpływ na zdrowie. Obala wiele powszechnych mitów i błędnych przekonań na ich temat. Te wyniki zaskoczą również Ciebie. Szczególną uwagę poświęca jednemu z najbardziej niezwykłych produktów wspomagających odporność, którym jest olej kokosowy.

Jak za pomocą diety pokonać powszechne problemy zdrowotne

Zaprezentowany w książce rewolucyjny program przywracania równowagi organizmu powstał nie tylko w celu uzyskania szczupłej sylwetki, ale przede wszystkim, aby odzyskać zdrowie. Głównie opiera się na spożywaniu naturalnych produktów i najbardziej sprzyjających zdrowiu tłuszczów. Jego skuteczność udowodniono w leczeniu otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia, przewlekłego zmęczenia, nadciśnienia, a także wielu innych. Autor podaje zasady diety, dzięki którym z łatwością przyspieszysz przemianę materii, zwiększysz poziom energii i unormujesz temperaturę ciała. Poznasz metody, jak dzięki zdrowym tłuszczom poprawić funkcje tarczycy, usprawnić pracę serca czy ustabilizować poziom cholesterolu.

Zdrowie dzięki tłuszczom



Akupresura – najskuteczniejsze punkty

dr Michael Reed Gach

Tytuł oryginału: Acupressure's Potent Points: A Guide to Self-Care for Common Ailments

 Zdrowie › stres

Terapie › akupresura

 ból  terapie naturalne  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-67-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Lek na współczesne dolegliwości

Coś Cię boli? Paraliżuje Cię stres? A może napięcie, związane z tempem każdego dnia, zabija w Tobie całą radość życia? Choć możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, na wszystkie te problemy istnieje jeden skuteczny sposób – akupresura.

Uzdrow się sam

Jest to starożytna sztuka uzdrawiania wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, polegająca na stymulowaniu palcami punktów na ciele, które z kolei uruchamiają naturalne procesy samouzdrawiania organizmu. Dzięki niej z pomocą własnych dłoni poprawisz stan swojego zdrowia, zwiększysz witalność oraz złagodzisz codzienne dolegliwości i bóle, bez stosowania jakichkolwiek leków.

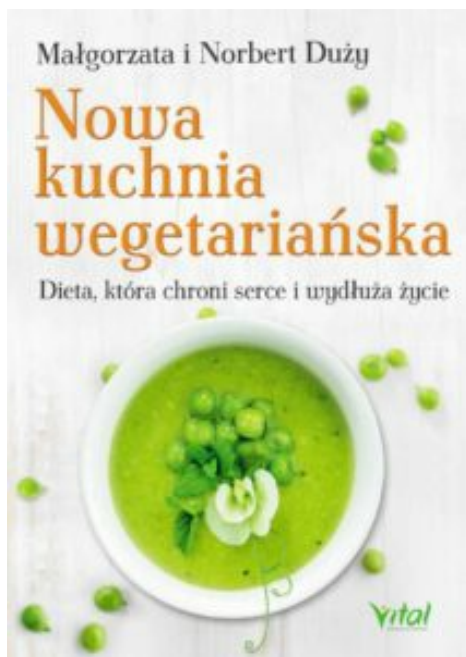
Przystępny i kompletny podręcznik

Podręcznik jest napisany prostym i zrozumiałym językiem. Zawiera ponad 400 zdjęć i czytelnych rysunków. Znajdziesz w nim także wskazówki, jak odnajdywać skuteczne punkty i naciskać je w bezpieczny, a zarazem skuteczny sposób. Autor dzieli się również wskazówkami na temat zdrowego stylu życia i odżywiania. Prezentuje też pięciominutowy program poprawy samopoczucia.

Remedium na wiele problemów zdrowotnych

Ten praktyczny przewodnik opisuje ponad czterdzieści często występujących dolegliwości, od alergii po zespół chronicznego zmęczenia. Autor wyjaśnia, jak samodzielnie możesz pozbyć się bólu głowy, artretyzmu, przeziębienia, grypy, bezsenności, bólu nóg, uderzeń gorąca, depresji i innych dolegliwości. Znajdziesz tu również metody usprawniania funkcjonowania poszczególnych organów. Już teraz możesz zmienić swoje dłonie w narzędzia uzdrawiania i poczuć się naprawdę wspaniale.

Ból znika „jak ręką odjął”



Nowa kuchnia wegetariańska

Małgorzata Duży Norbert Duży



Dieta › sałatki

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy

Dieta › kuchnia

Dieta › wegetarianizm



ISBN: 978-83-64278-68-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 312; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

Niebezpieczne alergie pokarmowe

Zmora obecnych czasów są coraz powszechniejsze alergie pokarmowe powodowane przeróżnymi substancjami dodawanymi do żywności podczas procesów produkcyjnych, takimi jak: konserwanty, środki ochrony roślin, nawozy sztuczne stosowane w nadmiernej ilości, czy w przypadku mięsa antybiotyki i hormony przyspieszające przyrost masy zwierząt. To z ich powodu ważne jest bardziej świadome wybieranie tego, co jesz.

Jedz świadomie!

Przewód pokarmowy człowieka, czterokrotnie dłuższy od przewodu trawiennego drapieżników, nadaje się do trawienia pokarmów roślinnych, które później niż mięso ulegają procesom gnilnym. To dlatego podczas spożywania mięsa przez człowieka wytwarzają się związki chemiczne o właściwościach trujących. Część z nich zostaje wydalona z kałem, a część wchłonięta przez tkanki ciała, gdzie tworzy źródła ognisk zapalnych i tak zwane złogi, będące nieustanną przyczyną zatrucia organizmu. Do najpowszechniejszych schorzeń spowodowanych nieustannymi procesami gnilnymi i nadmiarem białka zwierzęcego należą: rak odbytnicy, zaparcia, cukrzyca, miażdżyca i choroby reumatyczne.

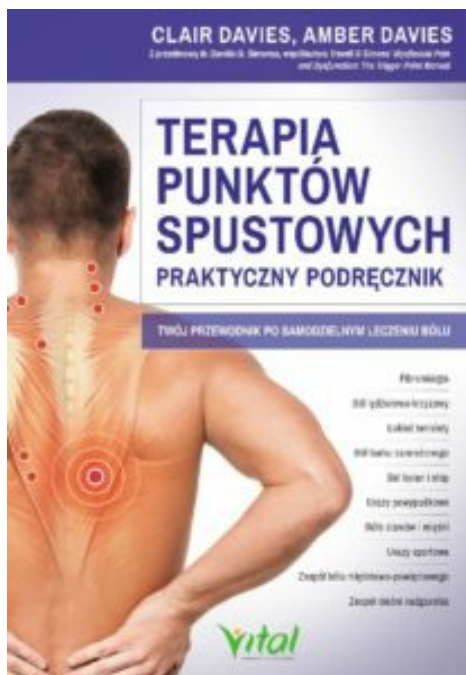
Zasady kuchni wegetariańskiej

- przynajmniej 50% produktów spożywaj w stanie surowym i od nich zaczynaj posiłki,
- zastępuj produkty oczyszczone produktami pełnowartościowymi, nieoczyszczonymi,
- każdego dnia spożywaj zieleninę,
- w codziennym menu powinna znajdować się surówka, sałatka z warzyw korzeniowych, liściowych, kapustnych i owoców,
- pamiętaj o białku roślinnym,
- podczas gotowania warzyw nie niszczy zawartych w nich witamin i składników mineralnych niewłaściwą obróbką,
- używaj przypraw ziołowych do każdego posiłku.

Korzystny wpływ diety bezmięsnej na zdrowie

Rośliny są źródłem witamin, składników mineralnych, białek, węglowodanów, zawierają też substancje chemiczne o dużej aktywności biologicznej, mogące nie tylko zapobiegać chorobom, lecz także je leczyć. Dlatego najlepszą dietą jest dieta wegetariańska. Niebezpieczeństwo skutków wadliwej diety nie zależy od wyboru wegetarianizmu bądź odrzucenia go. Wszystko zależy od wiedzy, jak komponować dietę, by zawierała wszystkie składniki niezbędne do zachowania zdrowia. Dzięki zaprezentowanej w tej książce diecie obniżysz możliwość wystąpienia chorób serca, poprawisz metabolizm i wydłużysz życie. Z łatwością pozbędziesz się alergii, problemów z krążeniem, oczyścisz nerki, wątrobę oraz poprawisz pamięć.

Jedz na zdrowie!



 [pobierz fragment książki](#)

Terapia punktów spustowych – praktyczny podręcznik

Amber Davies Clair Davies

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

 [Terapie › masaż](#)

[Zdrowie › choroby](#)

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

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

Skuteczne leczenie bólu to masaż punktów spustowych

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

Na czym polega terapia punktów spustowych?

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

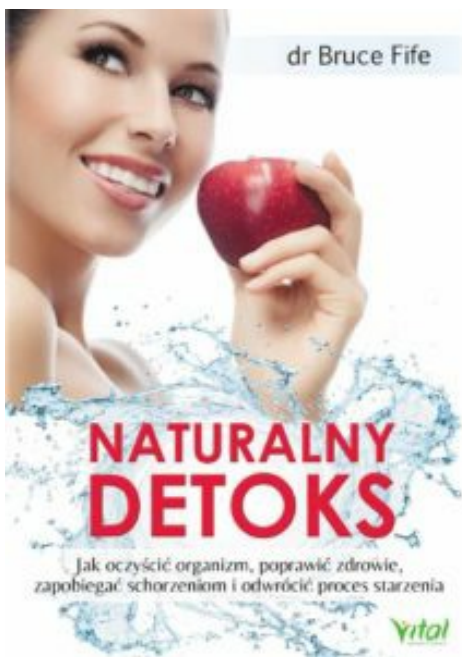
Podejmij samodzielne leczenie różnego rodzaju bólu

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

Wyższość automasażu punktów spustowych nad farmakologią

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

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



Naturalny detoks

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Detox Book: How to Detoxify Your Body to Improve Your Health, Stop Disease and Reverse Aging

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks

Terapie › głodówki

lewatyny oczyszczanie organizmu Parkinson pH **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-69-3; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 552; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Niezawodny sposób na pozbycie się toksyn

Nie jesteśmy w stanie całkowicie usunąć toksyn z naszego środowiska, ani uniknąć ich w codziennym życiu. Są one również tworzone w każdym z nas jako produkt uboczny metabolizmu komórkowego. Musimy zatem nauczyć się radzić sobie z nimi najlepiej jak potrafimy. Możemy to zrobić poprzez przeprowadzanie detoksykacji raz na jakiś czas. Oczyszczy ona organizm ze szkodliwych substancji, w tym trucizn, które mogły się nagromadzić przez dziesiątki lat.

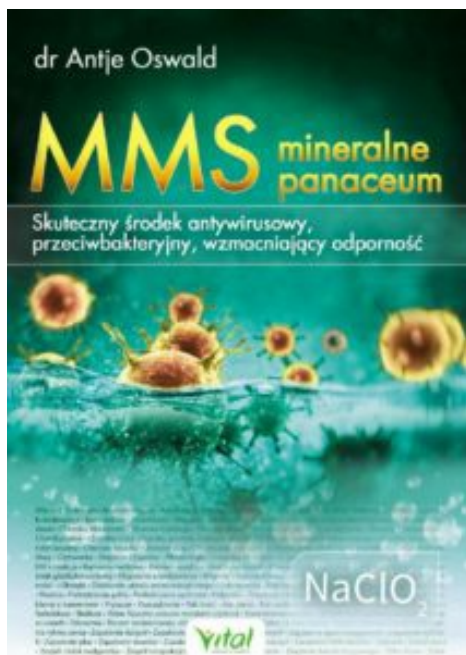
Oczyszczanie jako remedium na wiele dolegliwości

Wiele toksyn możemy usunąć z organizmu dzięki odpowiedniej diecie. Złe odżywianie może być przyczyną powstawania wielu chorób i pogorszenia stanu fizycznego i psychicznego. W przypadku niektórych osób prosta zmiana diety może być wystarczająca do pokonania zaburzeń zdrowotnych, takich jak przewlekłe bóle głowy, nadciśnienie tętnicze, a nawet choroby serca czy cukrzyca. Wybierając jedną z metod oczyszczania z łatwością pozbędziesz się problemów skórnych, alergii, nadpobudliwości, miażdżycy, zawrotów głowy, zapalenia stawów, kamieni nerkowych, osteoporozy, zaparc, a nawet licznych postaci raka i wielu chorób degeneracyjnych.

Zróżnicowane techniki odtruwania

Metody detoksykacji omówione w tej książce są z powodzeniem stosowane od stuleci, w celu przezwyciężania dolegliwości zdrowotnych. Są bezpiecznymi, skutecznymi sposobami wewnętrznego oczyszczenia, które możesz samodzielnie zastosować. Poznasz techniki odtruwania takie jak: głodówki, terapia tlenowa, detoksykacja za pomocą ćwiczeń, terapia cieplna, oczyszczanie organów (jelita grubego, nerek, wątroby), detoksykacja ziołami czy oczyszczanie umysłu.

Zdrowie poprzez detoksykację



 pobierz fragment książki

MMS – mineralne panaceum

dr Antje Oswald

Tytuł oryginału: Das MMS-Handbuch: Gesundheit in eigener Verantwortung



Dieta › minerały

Dieta › preparaty prozdrowotne

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



bakterie

DMSO

ebooki

MMS

msm

odporność

stwardnienie rozsiane

suplementy diety

ISBN: 978-83-64278-64-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** IV - dodruk;

Czym jest MMS?

MMS (Miracle Mineral Supplement, chloryn sodu) to mineralna substancja, która posiada właściwości przeciwbakteryjne i zdolność zwalczania wielu chorób. W dużym stopniu wpływa na regenerację systemu immunologicznego. Środek ten jest ukierunkowany głównie na wzmocnienie organizmu tak, aby samodzielnie zdołał pokonać choroby. W Afryce uratował on około 75 000 osób chorych na malarię, której objawy ustąpiły w ciągu doby.

Skutecznie zwalcz bakterie i pasożyty

Wiele dolegliwości w naszym organizmie powodują pasożyty i mikroby. MMS jest zabójcą patogenów, co zostało ogłoszone przez Amerykańskie Towarzystwo Chemików Analitycznych. Wykazuje uzdrawiające właściwości również w przypadku nowotworów, AIDS, wszystkich typów żółtaczki, cukrzycy, miażdżycy czy paradontozy. Stosując go zewnętrznie jest skuteczny przy wszelkiego rodzaju dolegliwościach skórnych, takich jak ropnie, opryszczka, kurczajki czy egzema.

Antidotum na wiele chorób

Autorka, lekarz medycyny, zainteresowała się działaniem MMS i wydobyła na światło dzienne wiele zaskakujących wyników badań, potwierdzających jego lecznicze właściwości. Podaje szczegółowe dawkowanie wraz z listą chorób, na które skuteczność MMS została potwierdzona. Dzięki tej książce poznasz proste terapie, które mobilizują organizm do zwalczania infekcji. Liczne relacje osób, które go stosowały są świadectwem jego pozytywnego wpływu na zdrowie. Teraz i Ty będziesz mógł skorzystać z praktycznej wiedzy i odkryć wielorakie możliwości tego środka. Wstęp do książki napisał odkrywca i propagator MMS, dr Jim V. Humble.

MMS – skuteczny środek w leczeniu wielu chorób

dr Susan E. Brown, Larry Trivieri Jr

Przewodnik odkwaszania organizmu



Przewodnik odkwaszania organizmu

Larry Trivieri Jr dr Susan E. Brown

Tytuł oryginału: The Acid-Alkaline Food Guide: A Quick Reference to Foods & Their Effect on pH Levels

Terapie › zakwaszenie organizmu

Dieta › zdrowe odżywianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-62-4; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

📖 pobierz fragment książki

Równowaga kwasowo-zasadowa w trosce o zdrowie

Zdrowa dieta nie tylko pomaga utrzymać dobrą kondycję ciała, ale odgrywa także niezwykle istotną rolę w procesie leczenia chorób. Z drugiej jednak strony, nie ulega wątpliwości, że to zła dieta jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do powstania większości schorzeń, takich jak osteoporoza, niedoczynność tarczycy czy nadciśnienie. Dodajmy do tego przedwczesne starzenie się i wzmożoną utratę masy mięśniowej. Dlatego jedno z najbardziej ekscytujących odkryć żywieniowych dotyczy wpływu jaki różne pokarmy wywierają na pH organizmu. Niektóre zakwaszają go, podczas gdy inne działają jak czynniki alkaliczne, które neutralizują szkodliwe kwasy.

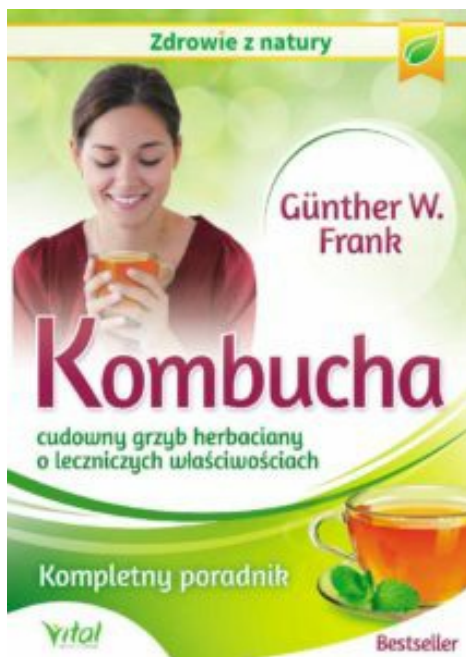
Jakie właściwości ma Twoje jedzenie?

Książka odnosi się nie tylko do pojedynczych produktów spożywczych, takich jak warzywa czy owoce, ale zawiera także popularne kombinacje potraw, a nawet często spotykane dania typu fast food. Na kolejnych stronach znajdziesz wyszczególnienie około setki najchętniej kupowanych produktów spożywczych i niezwykle łatwe do zrozumienia opisy dotyczące tego, jak po zjedzeniu i strawieniu poszczególne pokarmy wpływają na pH Twojego organizmu. Dzięki zamieszczonym tabelom szybko dowiesz się czy dany produkt jest zakwaszający czy alkalizujący. Niezwykle pomocne są zamieszczone w książce ramki z dodatkowymi informacjami, które pozwolą Ci dokonywać jeszcze lepszych wyborów dotyczących indywidualnej diety odkwaszającej.

Proste metody odkwaszające

Autorzy tej publikacji prezentują proste metody oceny stopnia zakwaszenia własnego organizmu oraz sposoby szybkiego odkwaszania, a ich zastosowanie gwarantuje pozbycie się wielu dolegliwości. Należy pamiętać, że chcąc zapewnić sobie dobry stan zdrowia, organizm musi zachować równowagę pomiędzy kwasami i zasadami. W podręczniku są obalane powszechnie panujące mity na temat pH. Natomiast, wszystkie zaprezentowane w książce dane powstały w oparciu o badania przeprowadzone specjalnie, by wykazać wpływ poszczególnych pokarmów na równowagę kwasowo-zasadową ciała.

Zakwaszenie – ukryta przyczyna większości chorób



Kombucha – cudowny grzyb herbaciany o leczniczych właściwościach

Günther W. Frank

Tytuł oryginału: Kombucha - Das Teepilz-Getränk. Praxisgerechte Anleitung für die Zubereitung und Anwendung

Dieta › superżywność
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna

herbaty ziołowe naturalne probiotyki odporność seria - zdrowie z natury

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-63-1; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Kombucha – starożytny napój doskonały na współczesne dolegliwości

Kombucha, inaczej zwana grzybkiem herbacianym, to pradawny ludowy środek leczniczy, który był używany w Chinach już 2000 lat temu. Dziś przeżywa swój renesans, a jego właściwości prozdrowotne doceniane są na całym świecie. Po herbatę z kombuchą sięgają również gwiazdy Hollywood. Teraz i Ty możesz sam przygotować ten cudowny napój, cieszyć się jego smakiem, a także rewelacyjnym wpływem na Twoje zdrowie i samopoczucie.

Poznaj cudowne właściwości lecznicze kombuchy

Kombucha, w Polsce nazywana kombuczą, to bezpieczny, bardzo orzeźwiający, a przede wszystkim prozdrowotny eliksir. Przepis na napój z kombuchą jest niesamowicie prosty. Otrzymuje się go przez przefermentowanie herbaty (najczęściej czarnej lub zielonej) z cukrem za pomocą „grzyba” kombuchy w symbiozie kolonii bakterii i drożdży. Zastanawiasz się, jak smakuje herbata z kombuchą? Napój jest słodko-kwaśny, lekko musujący, w smaku przypomina sok jabłkowy. Zawiera ogromną ilość witamin z grupy B oraz witaminę C i wiele innych cennych składników, a także kwas mlekowy, octowy, szczawiowy, glukoranowy, masłowy, nukleinowy, aminokwasy i enzymy. Po jego wypiciu poczujesz się wzmocniony i pełen energii. Herbata z kombuchą przede wszystkim jest środkiem zapobiegającym wielu chorobom. Skutecznie pomaga w leczeniu raka, działa wspomagająco przy zaburzeniach łożnienia, w przypadkach utraty ostrości wzroku, także w chorobach stawów, nerek, wątroby i włosów. To nie koniec dobroczynnych właściwości kombuchy! Napój usuwa z organizmu toksyny, reguluje ciśnienie krwi, stabilizuje poziom cholesterolu, a także ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej.

Praktyczne wykorzystanie tej leczniczej rośliny

Czy przygotowanie kombuchy zawsze się udaje? Kiedy napój kombuchowy jest gotowy? Ile kalorii ma taka herbata? Czy w napoju z kombuchą jest alkohol? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań o kombuchę dostarczy Ci Autor tej książki w jasny i przystępny sposób. Wyjaśnia nie tylko to, czym jest kombucha i jakie ma działanie, ale także jak przygotować z niej zdrowotny eliksir długowieczności. Podpowiada również jak hodować grzyb herbaciany i zadbać o jego świeżość. Ta publikacja uznawana jest za „biblię kombuchy”. Warto poznać właściwości tego niezwykłego grzybka.

Kombucha – nowe źródło wiecznej młodości



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

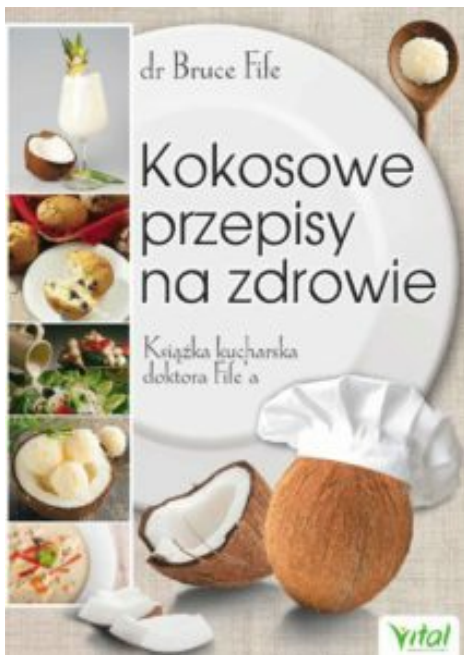
Dzięki tej książce poznasz:

- 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

Kokosowe przepisy na zdrowie

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Lover's Cookbook

 Dieta › kuchnia
Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

 ebooki olej kokosowy olej roślinny  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-65846-80-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

Książka dla fanów potraw z kokosa i tych, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie

To skarbnica wiedzy nie tylko dla tych, którzy uwielbiają dania z kokosa, ale także dla osób, które chcą zadbać o swoje zdrowie. Największym zainteresowaniem cieszy się oczywiście olej kokosowy. Czy wiesz, że zyskał on miano bardzo zdrowej żywności? Specjaliści od zdrowego odżywiania i diet uważają olej kokosowy za najzdrowszy ze wszystkich olejów dietetycznych. W każdym z 450 przepisów Autor książki wkomponowuje jakiś element kokosa – olej, mleczko, wodę czy mąkę, przygotowując przepis na danie z kokosa tak, aby było nie tylko smaczna, ale również posiadało właściwości lecznicze.

Kokos – zdrowy i smaczny składnik wielu dań

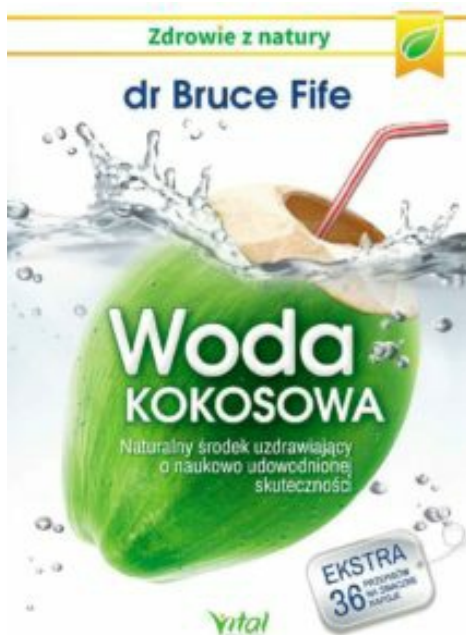
Dr Bruce Fife to ceniony na świecie dietetyk i specjalista od dań z kokosa. Korzystając z przepisów Autora, z łatwością wprowadzisz do swojej diety np. olej kokosowy, który jest niezwykle ważny dla zdrowia mózgu, poprawy pamięci i gęstości kości. Czy wiesz, że proponowane w książce dania z mąki kokosowej dostarczą do twojego organizmu dużo błonnika? Błonnik pomoże Ci uregulować procesy trawienne i unormować wagę ciała. Ponieważ mąka kokosowa nie zawiera glutenu, może stanowić niezwykle ważny składnik w przygotowywaniu posiłków dla osób z jego nietolerancją. W książce znajdziesz również wiele zastosowań pysznej śmietanki i wody kokosowej. Dostarczą Ci niezbędnych minerałów i witamin.

Setki przepisów na smakowite dania z kokosa

Wiele przepisów, zawartych w tej publikacji, Autor przygotował specjalnie dla Ciebie. Znajdziesz przepisy na dania główne z kokosa, przystawki, przekąski, desery i odżywcze napoje. Co ciekawe, wiele spośród proponowanych potraw to kokosowe dania wegetariańskie. Będziesz zaskoczony, że niektóre smakowitości doktora są wariacjami popularnych niekokosowych dań. Oczywiście w książce nie zabrakło klasycznych deserów. Wszystkie potrawy zostały starannie przetestowane przez Autora. Koniecznie musisz spróbować takich napojów i dań jak:

- teksański koktajl pomidorowy,
- luksusowy chowder z małżami,
- chowder rybny,
- łosoś w kremowym sosie kokosowym,
- pieczona sola z kokosem,
- zupa kokosowa z kurczakiem,
- słodkie ziemniaki z imbirem w sosie kokosowym,
- ryż kokosowy po indyjsku,
- biszkopty serowe,
- kokosowy gulasz z owoców morza,
- muffiny z ciasta kukurydzianego,
- ciasto kokosowe z bananami.

Gotuj smacznie z „Doktorem Kokosem”



Woda kokosowa

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Water for Health and Healing

Dieta › kuchnia
Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

seria - zdrowie z natury SuperRabaty ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-58-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Woda kokosowa to bogate źródło witamin i minerałów

Woda kokosowa to orzeźwiający napój z wnętrza kokosa. Czy wiesz, że najwięcej wody kokosowej jest w zielonych, jeszcze niedojrzałych owocach? Woda z młodego kokosa stanowi bogate źródło substancji odżywczych, witamin i minerałów. Dzięki swoim wyjątkowym właściwościom woda kokosowa sprzyja m.in. utrzymaniu równowagi chemicznej organizmu, chroni przed chorobami, pomaga w walce z rakiem, a także opóźnia procesy starzenia. Ludzie, którzy na co dzień spożywają różnego rodzaju produkty z kokosa, a także i najnowsze badania naukowe, potwierdzają, że woda kokosowa ma wyjątkowe właściwości lecznicze. Pomaga w walce z chorobami nerek. Wyrównuje poziom cukru we krwi, zmniejsza obrzęk dłoni i stóp. Regularne picie wody kokosowej wspomaga trawienie i uwalnia od zaparć. Z badań wynika, że woda z młodego kokosa obniża również ryzyko wystąpienia chorób serca, poprawia krążenie i obniża ciśnienie krwi.

Woda kokosowa pomaga w leczeniu następujących chorób, stanów i problemów zdrowotnych:

- nowotworów,
- zaparć,
- odwodnienia,
- cukrzycy,
- biegunki,
- zmęczenia,
- czyraków,
- pokrzywki,
- udaru ciepłego,
- pasożytów jelitowych,
- upojenia alkoholowego,
- swędzenia,
- żółtaczkę,
- kamieni nerkowych,
- bezpłodności u mężczyzn,
- odry,
- nudności,
- nerwowości,
- osteoporozy,
- krost,
- potówek,
- oparzeń słonecznych,
- infekcji dróg moczowych.

Czy wiesz, że woda z młodego kokosa to naturalny i pyszny izotonik?

Elektrolity zawarte w wodzie kokosowej pod względem składu przypominają ludzkie osocze, dlatego płyn ten zyskał ogromną popularność jako naturalny izotonik, który świetnie uzupełnia płyny utracone podczas aktywności fizycznej lub w trakcie choroby. W przeciwieństwie do tradycyjnych napojów izotonicznych woda kokosowa całkowicie współgra z ludzkim organizmem. Do tego stopnia, że można ją wstrzykiwać bezpośrednio do krwiobiegu. Mało kto wie, że woda kokosowa od ponad 60 lat wykorzystywana jest w kroplówkach.

Doświadczyć leczniczych właściwości wody kokosowej

W tej książce Autor, dr Bruce Fife, badacz i znawca kokosa, w przejrzystej formie opowiada o leczniczych właściwościach wody kokosowej. Znajdziesz w niej również szczegółowy opis, jak w domu przygotować terapię nawadniającą z wody kokosowej, a także 36 przepisów na pyszne i zdrowe napoje. Samodzielnie przyrządzisz np. kokosowy cydr, mleko kokosowe, kokosową herbatę, a nawet naleśniki.

Rozsmakuj się w wodzie życia!



 [pobierz fragment książki](#)

Pięć Przemian na polskim stole

Katarzyna Maria Puchacz

 Terapie › pięć przemian
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

 [ebooki](#)

ISBN: 978-83-64278-57-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: VII;

Poznaj chińską tradycję Pięciu Przemian

Tradycja Pięciu Przemian wywodzi się z Chin. Dziś cieszy się ogromną popularnością i ma miliony wielbicieli na całym świecie. Zasady odżywiania według Pięciu Przemian są ściśle związane z wewnętrznym zegarem biologicznym i przepływem energii przez poszczególne narządy naszego ciała w cyklu dobowym. Sposób przyrządzania posiłków według tej tradycji jest źródłem harmonii, równowagi wewnętrznej, a przede wszystkim gwarancją dobrego zdrowia.

Odżywiaj się zgodnie z szerokością geograficzną

Jeśli do potrawy wykorzystasz składniki z każdego żywiołu, to będzie ona mocniejsza energetycznie i zgodna z zasadą przepływu energii. Dzięki temu nie tylko odżywisz swoje ciało, ale dodasz energii organom, które wymagają wsparcia. Najlepiej stosować produkty, które rosną w naszej szerokości geograficznej. Dlatego cytrusy i inne pochodzące z tropików owoce powinniśmy jeść wyłącznie okazjonalnie i wtedy, gdy jest ciepło i sucho. Natura wie, jakiego energetycznie pokarmu potrzebujemy, aby zbytnio nie wychładzać czy rozgrzewać organizmu.

Jak gotować według Pięciu Przemian?

Dzięki tej książce poznasz zasady odżywiania według Pięciu Przemian, a także proste przepisy na smaczne potrawy. Jak to działa? Przygotowując posiłki ważne jest, abyś zachował odpowiednią kolejność dodawanych składników. Dieta Pięciu Przemian często jest stosowana, aby pozbyć się różnego rodzaju dolegliwości. W takim przypadku należy pamiętać o zakończeniu potrawy produktem należącym do tej przemiany, w której znajduje się narząd, który chcesz wzmocnić czy uzdrowić. Na przykład, jeśli cierpisz na nadkwasotę, przygotowanie swojego dania zakończ na Ziemi, ponieważ dolegliwość dotyczy żołądka, a jest ten narząd jest przyporządkowany właśnie Ziemi. W książce znajdziesz też wiele praktycznych wskazówek, które pomogą Ci komponować odżywcze posiłki zgodnie z zasadami Pięciu Przemian. By ułatwić Ci gotowanie, na końcu książki Autorka przygotowała precyzyjne tabele, dzięki którym dopasujesz konkretne produkty do danej przemiany. W książce znajdziesz proste przepisy na:

- śniadania,
- drugie dania dla wegetarian,
- surówki,
- jarzyny na ciepło,
- desery,
- napoje,
- kanapki,
- dania wzmacniające, np. odporność,
- sałatki,
- zupy.

Przemiany dla zdrowia



 pobierz fragment książki

Żywność pełna kłamstw

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Die Ernährungslüge. Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-53-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Sprawdź co jesz – szkodliwe substancje w żywności

Jedzenie jest jedną z głównych potrzeb człowieka. Bez niego organizm ludzki nie może prawidłowo się rozwijać i funkcjonować. Robiąc zakupy w supermarkecie, wierzymy, że znajdziemy tam szeroki wybór zdrowych produktów spożywczych. Jednak to tylko złudzenie. Dzięki tej książce dowiesz się, co tak naprawdę znajduje się w produktach spożywczych i przekonasz się jakie e-dodatki do żywności dodają producenci.

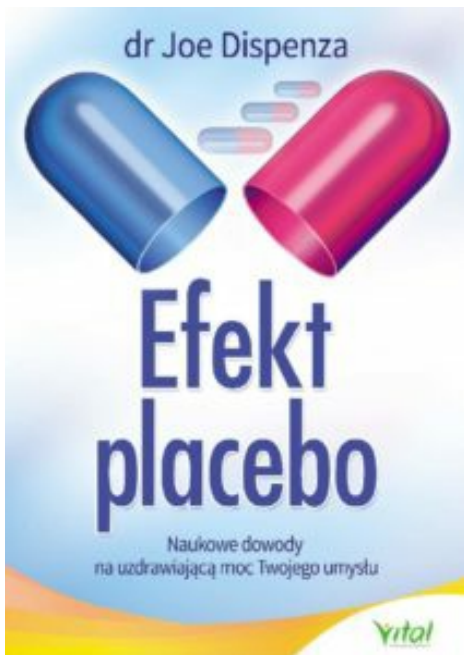
Prawda o koncernach spożywczych

Dr Grimm, ekspert zajmujący się odżywianiem oraz Autor wielu bestsellerów, przedstawia szokujące informacje na temat tego, co znajduje się w naszym codziennym pożywieniu. Uświadamia nam, że w dzisiejszych czasach rynek produktów spożywczych został opanowany przez korporacje, których interesy nie polegają na tym, by dostarczać świeżej i zdrowej żywności, a głównie takiej, która pięknie wygląda, posiada długi termin ważności i przyjemnie pachnie. Naszprycowana jest mnóstwem konserwantów, przeciwutleniaczy, sztucznych barwników, regulatorów kwasowości, a także substancji smakowo-zapachowych, które rujną nasze zdrowie.

Chemia w żywności

Czy wiesz, co znajduje się w wędlinach, sokach, gotowych daniach czy mrożonkach, które na co dzień spożywasz? Autor opisuje, iż w ich składzie występuje wiele środków niebezpiecznych dla Twojego zdrowia, m.in. glutaminian sodu, benzoesan sodu, rakotwórczy aspartam, sacharyna, guma arabska, czy azotany. Dostarczane codziennie w formie pożywienia doprowadzają do zniszczenia komórek nerwowych, osłabiają zdolności koncentracji, przyczyniają się do bezpłodności i powodują choroby neurodegeneracyjne, takie jak Alzheimer, Parkinson czy stwardnienie rozsiane. Są także przyczyną powstawania wielu nowotworów, osłabiają samopoczucie, a nawet inteligencję. Teraz dzięki tej książce będziesz mógł się dowiedzieć, jakich produktów unikać, czym je zastępować i w jaki sposób mądrze wybierać żywność.

Czas w końcu poznać prawdę! Postaw na jakość i zdrowie



 pobierz fragment książki

Efekt placebo

dr Joe Dispenza

Tytuł oryginału: You Are the Placebo: Making Your Mind Matter

 Zdrowie › depresja
Terapie › placebo

Zdrowie › choroby

 umysł

ISBN: 978-83-8168-035-6; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 448; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

Placebo – siła sugestii czy realne uzdrowienie?

Przyjęło się, że wykorzystywany od wieków w medycynie efekt placebo tak naprawdę nic innego jak siła sugestii. Czy zatem możliwe jest uzdrowienie za pomocą myśli – bez użycia leków lub ingerencji chirurga? Takie przypadki zdarzają się częściej niż myślisz. Joe Dispenza odkryje przed Tobą nie tylko naukowe dowody dotyczące pasjonującego fenomenu jakim jest placebo, ale również pokaże, jak świadomie zastosować go we własnym życiu.

Niesamowite historie pacjentów

W swojej książce Autor przytacza wiele udokumentowanych historii pacjentów, którym dzięki w wierze w placebo, udało się cofnąć dolegliwości serca, depresję, zapalenie stawów, choroby tarczycy, a nawet stwardnienia rozsianego czy objawy choroby Parkinsona. Dr Dispenza opisuje również odwrotne przypadki, w których chorzy pogorszyli swój stan zdrowia, a nawet doprowadzili do własnej śmierci, po tym jak uwierzyli, że padli ofiarą kłutwy voodoo lub po błędnym zdiagnozowaniu u nich śmiertelnej choroby.

Teraz i Ty możesz wykorzystać ten zagadkowy sposób

Czytając tę książkę, nie tylko poznasz tajemnicę fenomenu zwanego efektem placebo, ale również będziesz mógł swobodnie korzystać z kryjących się za nim możliwości odnawiania swojego zdrowia i życia. W swojej, ciekawej i napisanej przejrzystym językiem, publikacji dr Dispenza z powodzeniem łączy najnowsze odkrycia w dziedzinie neurobiologii, biologii, psychologii, hipnozy, warunkowania behawioralnego oraz fizyki kwantowej. Dzięki nim w sposób prosty wyjaśnia zawiłe mechanizmy efektu placebo i udowadnia, że to, co na pozór niemożliwe, może stać się w pełni realne.

Uzdrow ciało i umysł

Zapytasz: jak? To proste. Dr Joe Dispenza zachęca Cię do medytacji. W drugiej części książki znajdziesz instrukcję przeprowadzenia medytacji zmiany przekonań i percepcji, które mogą Cię ograniczać. Medytacja jest pierwszym krokiem do samoleczenia, co udowodnili ludzie, którzy doznali samoistnego uzdrowienia w trakcie warsztatów prowadzonych właśnie przez Autora. W książce znajdziesz też wiele praktycznych porad dotyczących tego: kiedy i gdzie najlepiej medytować, jak długo, a nawet w jakim ubraniu.

Wykorzystaj moc placebo!



 pobierz fragment książki

Odmładzanie twarzy

Natalia Osminina

Tytuł oryginału: Воскресение лица, или Обыкновенное чудо. Теория и практика восстановления молодости

 Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › relaks

Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

 pielęgnacja ciała starzenie zdrowa skóra  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-52-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** II;

Skuteczna alternatywa dla pięknej twarzy

W pogoni za młodością ćwiczymy na siłowni, biegamy, korzystamy z nowoczesnych zabiegów kosmetycznych i kupujemy różnego rodzaju kremy, które mają za zadanie w cudowny sposób ująć nam lat. Tonimy w zalewie reklam, które łudzą kolejnymi odmładzającymi środkami. Książka ta stanowi koło ratunkowe i ukazuje prawdziwe przyczyny pojawiających się wraz z wiekiem defektów. Wyjaśnia działanie wszystkich istniejących na rynku metod upiększających, pozbawia iluzji i obala stereotypy, a jednocześnie oferuje skuteczną alternatywę.

Samodzielnie wymodeluj twarz masażem

Autorka opracowała własny program masażu, który umożliwia samodzielne modelowanie twarzy. Ta nowa wiedza jest niezbędna nie tylko dla kobiet zainteresowanych swoim wyglądem, ale także dla większości profesjonalistów z dziedziny kosmetologii.

Popraw swój wygląd i zdrowie

Stosując przedstawioną w tej książce metodę Revitonika wydłużysz szyję, przywrócisz piękną linię szczęki, nadasz odpowiedni kształt podbródka, warg czy oczu. Zlikwidujesz następstwa starzenia się organizmu nie tylko powierzchwniowo, ale i biologicznie. Piękny wygląd zmienia Twój charakter. Staniesz się silniejsza, pewna siebie i bardziej atrakcyjna. Poprawa wszystkich estetycznych niedoskonałości ma znaczenie przede wszystkim dla naszego zdrowia. Na przykład opuszczenie brwi, choćby o kilka milimetrów, może wskazywać na ukryte problemy, przejawiające się migrenami, skurczami naczyńiowymi, zastojami żylnymi czy obrzękami oczu. Przyczyny tkwią głęboko w tkankach, a naprawiając taki prosty estetyczny defekt, przywrócisz równowagę w organizmie.

Zdrowie i piękno wypisane na twarzy



Sok z młodego jęczmienia

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: Gerstengrassaft: Verjüngungselixier und naturgesunder Power-Drink

Dieta › witaminy
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

odporność pH seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-47-1; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Sok z młodego jęczmienia pełen witamin

Jedna szklanka soku z młodego jęczmienia pobudzi Cię z rana bardziej niż kawa, a wypita między posiłkami doda dużo energii. Jeden taki koktajl dostarczy dwa razy więcej wapnia niż kubek mleka. Zawiera on również całą gamę łatwo przyswajalnych witamin tak ważnych dla współczesnego, przejedzonego ale nieodżywionego, człowieka. Ilość żelaza w soku z jęczmienia jest pięć razy wyższa niż w szpinaku. Poza tym posiada on ważne składniki mineralne takie jak magnez, potas, miedź i cynk, które są pomocne w wyrównaniu niedoboru składników odżywczych wynikającego ze spożywania przetworzonych produktów. Dlatego młody jęczmień zaliczany jest do żywności funkcjonalnej.

Naturalny sok na różne dolegliwości

Autorka udowadnia, że sok z jęczmienia można spożywać w każdym wieku. Dzięki obfitej zawartości kwasów glutaminowych wspomaga odbudowę szarych komórek, poprawia pamięć krótko- i długotrwałą, refleks oraz zdolność przyswajania wiedzy. Jest szczególnie korzystny przy zaburzeniach koncentracji, demencji starczej, depresji czy stanach wyczerpania. Łagodzi stres, dodaje energii, przeciwdziała osteoporozie oraz likwiduje problemy skórne. Jest pokarmem bogatym w chlorofil, dostarcza tlen do krwi i regeneruje florę jelitową natomiast błonnik w nim zawarty zapewnia prawidłowe procesy trawienne oraz równowagę kwasowo-zasadową.

Możesz uprawiać go w domu

W książce znajdziesz również sposoby uprawy jęczmienia w domu i przepisy jak z jego młodej trawy przygotowywać soki oraz wykaz skutecznych i wygodnych w użyciu suszonych preparatów i tabletek wykonanych na jego bazie.

Młody jęczmień – źródło energii i zdrowia



Naturalna Pani Domu

Tytuł oryginału: The Naturally Clean Home: 150 Super-Easy Herbal Formulas for Green Cleaning

Zdrowie › relaks

Dieta › zdrowe odżywianie

olejki eteryczne soda oczyszczona ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-48-8; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 180; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Nowy wymiar sprzątania

Sprzątanie to czynność, którą niewiele osób lubi. Autorka przekonuje jednak, że nie musi tak być. Prawdopodobnie słyszałeś o zaletach popularnych produktów, takich jak soda oczyszczona, sól czy ocet, używanych do usuwania plam i czyszczenia. Połączenie ich z produktami ziołowymi, a w szczególności z olejkami eterycznymi, wzmacnia właściwości czyszczące i dodatkowo nadaje przyjemny, naturalny zapach. W ten sposób dbanie o czystość można połączyć z aromaterapią. Olejki cytrusowe, np. cytrynowy czy limonkowy, oprócz walorów zapachowych mają właściwości antybakteryjne i przeciwwgrzybicze i dlatego są najczęściej używane w kuchni i łazience.

Naturalne metody na czysty dom

Autorka podaje 150 różnych sposobów na łatwe sprzątanie. Dzięki jej radom wyczyścisz lampy, odświeżysz dywany, wypolerujesz szkło i srebro, a Twoje meble nabiorą blasku. Cały dom będzie lśnił czystością i pięknie pachniał. Poznasz ekologiczne sposoby na pozbycie się plam i pranie ubrań z różnego rodzaju tkanin. Nareszcie będziesz pewien, że Twoim domownikom, a zwłaszcza dzieciom, nie grozi zatrucie resztkami chemicznych środków i mogą czuć się bezpiecznie.

Środki czyszczące możesz stworzyć w domu

Wykonanie swojego, w pełni naturalnego, ziołowego i ekologicznego środka jest łatwe i tanie. Pozwala także uniknąć stosowania toksycznych preparatów masowej produkcji. Potrzebujesz zaledwie minuty aby otrzymać wspaniały środek do czyszczenia szyb i blatów. Wystarczy, że do butelki ze spryskiwaczem wlejesz ocet, wodę i dodasz kilka kropli olejku eterycznego.

Czysty dom w zgodzie z naturą



Grupa krwi a odżywianie

Urszula Lemańska

Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-10-5; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: A5;
Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: IV;

📄 pobierz fragment książki

Odżywianie zgodne z grupą krwi

To jedna z najpopularniejszych diet na świecie. Jej twórcą jest lekarz medycyny naturalnej dr Peter J. D'Adamo, który uważa, że to, co jemy jest ściśle związane z posiadaną przez nas grupą krwi. Spożywając produkty, zawierające lektyny niezgodne z nią doprowadzamy do zlepiania krwinek, czego skutkiem są różnego rodzaju choroby oraz poważne dolegliwości. D'Adamo wyodrębnił cztery podstawowe grupy (0, A, B, AB) i na podstawie prowadzonych obserwacji przyporządkował do nich konkretne produkty oraz typowe dla nich schorzenia.

Grupa krwi a odżywianie

W tej książce znajdziesz szczegółowo omówione zasady odżywiania według grupy krwi z jasno rozpisanymi tabelami produktów, które należy spożywać oraz które od dziś będziesz omijać szerokim łukiem. Ich olbrzymia różnorodność sprawi, że dieta nie będzie tylko chwilowym kaprysem, a stanie się stylem życia. Znajdziesz tu szczegółowo rozpisane diety dla grupy krwi 0, A, B oraz AB wraz z ich charakterystyką. Odkryjesz, która z nich to typowi wegetarianie, a która mięsożercy. Dowiesz się komu służą orzechy i nasiona, a właścicielom której czują się po nich gorzej. Poznasz odpowiedź na pytanie dlaczego osoby z grupą krwi B nie mogą jeść pomidorów.

Zalety odżywiania zgodnego z grupą krwi:

- utrata wagi i brak efektu jojo,
- oczyszczenie organizmu z toksyn,
- eliminacja dolegliwości związanych z układem pokarmowym np. zaburzenia trawienia, zwolniona przemiana materii,
- odzyskanie równowagi hormonalnej,
- wzmocnienie odporności,
- uniknięcie chorób charakterystycznych dla danej grupy krwi,
- jasny podział produktów dozwolonych, neutralnych oraz zabronionych.

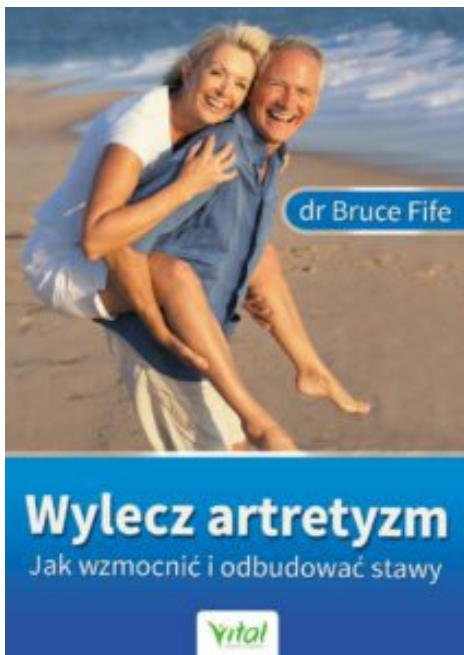
Dieta dopasowana do polskich warunków

Często zdarza się, że decydując się na jakiś rodzaj diety okazuje się że proponowane przez nią produkty są niedostępne w przeciętnym polskim sklepie. Dzięki temu wyjątkowemu poradnikowi Urszuli Lemańskiej nie musisz się już o to martwić. Autorka przełożyła zasady opisane przez dr. Petera J. D'Adamo na polski stół! W tej książce znajdziesz przepisy pochodzące z naszych rodzimych lub ogólnodostępnych produktów, wśród nich np. sałatka z liści mlecza czy kalafiora, zupa z cukiniowo-pomidorowa, puree z soczewicy czy koktajl witaminowy z selera, jabłek oraz pietruszki.

Dzięki tej książce:

- odkryjesz jaki związek ma ze sobą grupa krwi a odżywianie,
- poznasz charakterystykę czterech podstawowych grup krwi: 0, A, B oraz AB,
- dowiesz się jakie produkty są dla nich odpowiednie, a jakich należy unikać,
- odkryjesz zioła i przyprawy, które pomogą Ci wzmocnić układ odpornościowy, serce oraz pozostałe organy,
- otrzymasz poręczne tabele z produktami żywnościami dla każdej grupy krwi,
- znajdziesz proste i inspirujące przepisy, które wprowadzą Cię w tajniki odżywiania wg grupy krwi,
- poznasz znaczenie witamin oraz soli mineralnych.

Wiem, że dobrze jem



 pobierz fragment książki

Wylecz artretyzm

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The new arthritis cure. Eliminate arthritis and fibromyalgia pain permanently.



Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › choroby



ból stawów

mięśnie stawy i kości

SuperRabaty

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-46-4; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Co jest dobre na artretyzm i stawy?

Artretyzm i schorzenia stawów dotyczą miliony ludzi na całym świecie – w samych Stanach Zjednoczonych choruje na nie co piąty dorosły. Dotyka zarówno kobiet, jak i mężczyzn, w młodym i w starszym wieku. Przybierają one formę choroby zwyrodnieniowej stawów, fibromialgii, reumatoidalnego zapalenia stawów oraz podagry. Ograniczają sprawność ruchową. Są podstępne, bo przez wiele lat rozwijają się, nie dając żadnych objawów. W końcu pojawia się nagły ból, który z dnia na dzień staje się coraz bardziej dotkliwy, aż nie do wytrzymania.

Samodzielnie zadbać o zdrowie stawów

Jak temu zapobiec i nie doprowadzić do podobnego stanu, doradza dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor wielu bestsellerów poświęconych zdrowiu i odżywianiu. Nieważne, czy wykonujesz pracę biurową, jesteś gospodynią domową czy sportowcem, dzięki temu poradnikowi zmniejszysz ryzyko wystąpienia urazów stawów i odzyskasz całkowitą sprawność. Ponadto dowiesz się co tak naprawdę niszczy stawy.

Naturalne sposoby na artretyzm i wzmocnienia stawów

W książce znajdziesz szereg informacji, dzięki którym wyleczysz się z typowych objawów artretyzmu, wzmocnisz kości i stawy oraz odbudujesz uszkodzone stawy, dzięki czemu doświadczysz wyraźnej poprawy stanu zdrowia. Duża część wiadomości zawarta w poradniku to absolutna nowość dla większości czytelników, a nawet lekarzy.

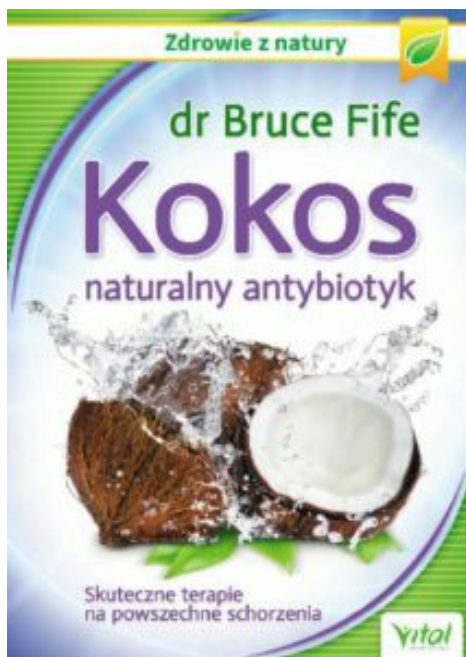
Dieta na stawy i kości

Choroby stawów można leczyć na wiele sposobów, zarówno wywodzących się z medycyny Zachodu, jak i alternatywnej. Kluczowym warunkiem powrotu do zdrowia jest odpowiednie odżywianie się. Ale co to właściwie znaczy? Jedni powiedzą, że to dieta niskotłuszczowa, wegetariańska – inni wskażą dietę opartą na średniej zawartości tłuszczu, ale ubogą w węglowodany, a jeszcze inni będą podkreślać zalety diety makrobiotycznej, zgodnej z grupą krwi. Co zatem wybrać? Odpowiedź znajdziesz w tej książce. Autor podpowie Ci co należy jeść, aby mieć zdrowe stawy i kości.

Jak dbać o stawy, kości i mięśnie

Dr Fife oferuje program 7 kroków do pokonania dolegliwości artretycznych, który wzmacnia stawy i przynosi wyraźną ulgę. Prezentuje wiele naturalnych środków pomocnych przy bolących stawach i dające wyraźną poprawę – jak świeży czosnek czy mieszanka octu i miodu. Podaje najlepsze suplementy i witaminy na stawy. Podpowiada jak zwalczać infekcje przy użyciu oleju kokosowego, który odbudowuje stawy oraz likwiduje stan zapalny. Przedstawia sposób detoksykacji i poszczenia, który jak potwierdzają liczne badania naukowe, pomaga skutecznie wyeliminować symptomy artretyzmu i wzmacnia stawy. Oferuje wiele rodzajów ćwiczeń oraz ćwiczeń na kolana wzmacniające stawy kolanowe. Wyjaśnia po kolei co zrobić, aby efekty były widoczne i odczuwalne. Realizując wytyczne planu walki z artretyzmem dr. Fife'a, uwolnisz się od bólu wywołanego zapaleniem stawów i fibromialgią, a także znacząco zredukujesz dokuczające Ci schorzenia. W końcu zapomnisz o bolących stawach i odzyskasz pełną radość życia.

Czas zadbać o swoje stawy



Kokos – naturalny antybiotyk

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Coconut Cures: Preventing and Treating Common Health Problems with Coconut

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia

ebooki olej kokosowy olej roślinny Parkinson seria - zdrowie z natury
terapię naturalne **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-44-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Kokos dobry na wszystko – to naturalny antybiotyk

Czy wiesz, że palma kokosowa jest jednym z naturalnych cudów przyrody? Mówi się, że można ją stosować na 1000 sposobów. Jest źródłem pożywienia i napoju, lekarstwem utrzymującym i przywracającym zdrowie, materiałem do budowy dachu nad głową i wykonania odzieży, narzędzi i innych rzeczy niezbędnych w codziennym życiu. Dr Bruce Fife w swojej książce skupia się na leczniczych orzechu palmy kokosowej. Odkrywa: kokos to naturalny antybiotyk.

Lecznicze właściwości kokosa

Znany dietetyk nazywany „doktorem Kokosem” dowodzi, że kokos jest odżywczym pokarmem, działa jak antybiotyk i środek regulujący prawidłowe funkcjonowanie oraz odporność organizmu. Kokos jako naturalny antybiotyk ma szeroki zakres działania, a przy tym nie ma szkodliwych skutków ubocznych. Czy wiesz, że kokos wspomaga również przyswajanie ważnych składników, na przykład witamin takich jak A, D, E i K oraz minerałów jak wapno, żelazo, magnez? Jednocześnie chroni organizm przed infekcjami wywołanymi przez wirusy, bakterie, drożdże, grzyby, pierwotniaki i owady. Dzięki wykorzystaniu produktów z kokosa poznasz proste metody na:

- wzmocnienie układu odpornościowego,
- ochronę przed nowotworami,
- zapobieganie chorobom serca i udarowi mózgu,
- pozbycie się kamieni nerkowych,
- uzyskanie równowagi poziomu cukru we krwi i zapobieganie cukrzycy,
- zwiększenie energii i poprawienie metabolizmu,
- utratę nadmiernej tkanki tłuszczowej,
- zwalczanie bakterii, wirusów i grzybów,
- ochronę skóry przed wolnymi rodnikami, które powodują przedwczesne starzenie się.

Kokos jako naturalny antybiotyk – na te choroby jest skuteczny

W tej książce Autor przedstawia zalety orzecha kokosowego. Przybliży zbawienne działanie kokosa na nasz organizm. Skupia się na wyjątkowych właściwościach leczniczych oleju kokosowego, mąki, mleczka i wody kokosowej. Dr Fife prezentuje też wyniki wielu badań, które potwierdzają, że produkty z kokosa wzmacniają odporność i gwarantują szybszy powrót do zdrowia. Żywność zawierająca mąkę kokosową poprawia metabolizm i łagodzi objawy związane z zespołem jelita drażliwego. Z łatwością usuwa również pasożyty jelitowe oraz chroni przed rakiem jelita grubego. Olej kokosowy wspomaga leczenie przewlekłych chorób zwłaszcza Alzheimera. Proponowane przez Autora terapie z mleczka i wody kokosowej są skuteczne u osób z cukrzycą, astmą, miażdżycą, nadciśnieniem, zapaleniem stawów, a nawet nowotworami.

Kokosowe panaceum



3 proste kroki do zdrowia i długowieczności

Tom Rath

Tytuł oryginału: Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › długowieczność

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-42-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Małe wybory prowadzą do wielkich zmian

Sto lat temu wielu ludzi umierało z powodu chorób zakaźnych, ponieważ nie istniały na nie żadne lekarstwa. Dzisiaj większość ludzi umiera z przyczyn, które są możliwe do przewidzenia. Powinieneś być świadomy tego, że gdy stoisz w towarzystwie dwóch osób, to statystycznie dwoje z waszej trójki z wysokim prawdopodobieństwem umrze z powodu choroby serca bądź raka.

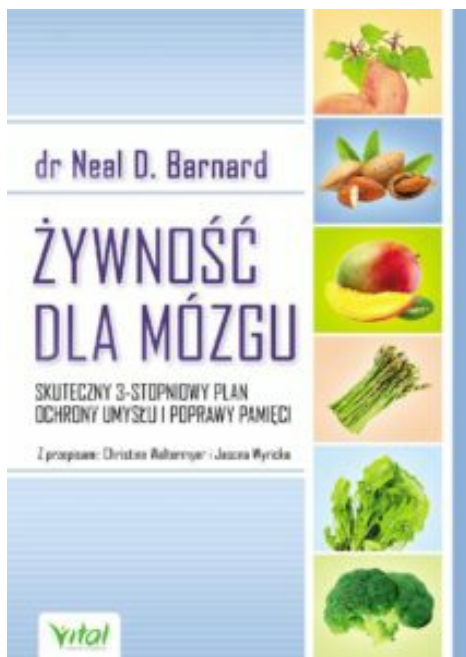
Mapa do zdrowia i długowieczności

Tom Rath, bestsellerowy autor New York Timesa, w tej książce dzieli się z Tobą najbardziej praktycznymi metodami zwiększenia szans na dłuższe, zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące życie. Bazując na licznych badaniach naukowych podsumowuje trzy główne aspekty naszego funkcjonowania czyli jedzenie, poruszanie się i sen, od których zależy Twoje samopoczucie i zdrowie.

Jak zapewnić sobie długie i zdrowe życie?

Spożywanie odpowiednich pokarmów dostarcza energii do ćwiczeń i poprawia jakość snu. Z kolei noc twardego snu sprawia, że bardziej prawdopodobne jest to, że następnego dnia będziesz odżywiać się zdrowo. Dlatego prawdziwa magia zachodzi na przecięciu się tych trzech sfer. Z pomocą rad Autora zaczniesz ruszać się więcej niż do tej pory. Będziesz też wysypiać się lepiej niż kiedykolwiek. Dzięki tej książce pozbędziesz się lub nie dopuścisz do otyłości czy cukrzycy, które stały się głównym problemem zdrowia publicznego. Bez względu na swój wiek, już teraz możesz podjąć odpowiednie kroki, aby cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

Dziś decydujesz jak będziesz się czuł jutro



Żywność dla mózgu

dr Neal D. Barnard

Tytuł oryginału: Power foods for the brain. An effective 3-step plan to protect your mind and strengthen your memory.



Dieta › minerały

Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby



Alzheimer

mózg

Parkinson

zdrowe odżywianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-43-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Co dobrze wpływa na pracę mózgu

Mózg jest jednym z najważniejszych narządów w organizmie, który wpływa na wszystkie funkcje życiowe. Jeśli odpowiednio o niego zadbasz i zastosujesz dietę dobrą dla mózgu, będziesz mógł cieszyć się sprawnością umysłu, aż do późnego wieku. Gwarantuje Ci to bestsellerowy Autor New York Timesa – dr Neal Barnard, który oferuje nie tylko produkty poprawiające naszą pamięć i koncentrację, ale również usprawniające pracę mózgu.

Prawidłowa profilaktyka zdrowia umysłu

Neal Barnard jest doktorem medycyny i prowadzi badania nad poprawą zdrowia ludzi z cukrzycą, otyłością i innymi poważnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak: Alzheimer, udar, choroby serca czy rak. Stałe gości w telewizji i bierze udział w wielu programach na temat radzenia sobie z powszechnymi chorobami, poprawianiem zdrowia i chronienia mózgu.

Wpływ jedzenia na pracę mózgu

Jeśli masz problemy z pamięcią i koncentracją, a może jesteś wiecznie zmęczony i ospały czy też przygotowujesz się do ważnego egzaminu, sprawdź co jeść, aby wspomóc pracę swojego mózgu, by pracował wydajniej. Odpowiednie odżywienie mózgu ma ogromne znaczenie dla jego sprawnego funkcjonowania i niezwykle ważne jest dostarczanie mu dobrej jakości składników odżywczych.

Jak się odżywiać żeby mózg dobrze funkcjonował?

Dzięki książce, bestsellerowego Autora, dowiesz się o przełomowym 3-stopniowym planie odżywiania, który ujawnia, jakie produkty żywnościowe są dobre dla Twojego mózgu i usprawniają jego pracę, a które uchronią go przed chorobami. Ponadto poznasz proste ćwiczenia oraz niezbędne suplementy i witaminy dla mózgu pozwalające na jego ochronę, a także wspomagające jego możliwości regeneracyjne obniżając tym samym ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera, udaru i innych nieprawidłowości takich, jak niska energia, zły sen, poirytowanie czy problemy z pamięcią i koncentracją.

Czy metale ciężkie uszkadzają mózg?

Ten poradnik pozwoli Ci odkryć najkorzystniejsze i najlepsze produkty oraz pokarmy zwiększające funkcje poznawcze. Uświadomi Ci, że produkty nabiałowe i mięsne mogą stanowić zagrożenie dla Twojej pamięci. Pokaże również jaką rolę odgrywają alkohol i kofeina w zagrożeniu chorobą Alzheimera. Zapozna Cię także z najnowszymi badaniami na temat toksycznych tłuszczów i metali ciężkich takich, jak aluminium znajdujące się w naczyniach kuchennych, puszkach z napojami i powszechnie występujących pokarmach i w stosowanych środkach neutralizujących kwasy żołądkowe. Ponadto uzyskasz szczegółowy plan żywienia, przepisy i oszczędzające czas porady.

Zadbaj o prawidłowe odżywienie mózgu



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!



Hatha joga

Brooke Boon Daniel DiTuro Martin Kirk

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

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

ból ból stawów mięśnie stawy i kości umysł

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

 pobierz fragment książki

Czy poznałeś już najstarszą formę ćwiczeń dla ciała i duszy?

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

Przeżyj nowe doświadczenia na poziomie ciała i umysłu

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

Hatha joga – źródło zdrowia i harmonii



 pobierz fragment książki

Odmładzające zioła

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

 Terapie › zioła Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › długowieczność Zdrowie › choroby

 ebooki  terapie naturalne  **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-38-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 200; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

Masz wpływ na długość swojego życia

Chęć zatrzymania procesu starzenia towarzyszy ludziom od niepamiętnych czasów. Jest on zjawiskiem w większej mierze społecznym, niż biologicznym czy psychicznym. Możesz być młody, a psychicznie czuć się staro. Sprzyja temu nasz styl życia czyli zamiast fizycznej pracy i ruchu, korzystamy z urządzeń mechanicznych, jeździmy samochodami, a zamiast naturalnego pokarmu zjadamy się przetworzonym jedzeniem z supermarketów. Obecny postęp nauki, nowoczesne leki i terapie mogą przedłużyć nasze życie, ale zdrowa długowieczność nie jest dziełem medycyny.

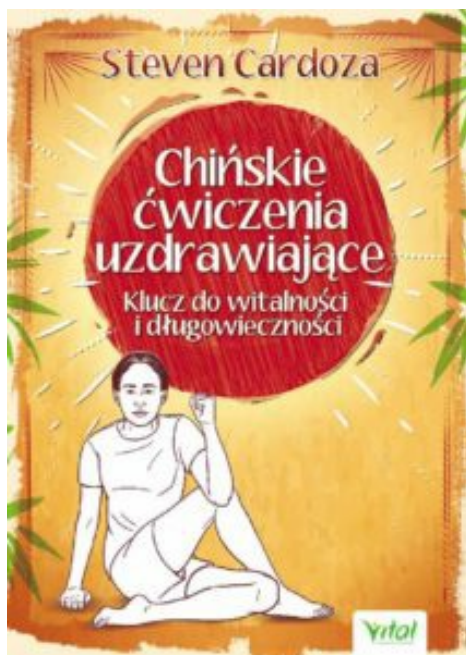
Skorzystaj z mocy roślin

Teraz sam możesz zapewnić sobie zdrowie i piękny wygląd przez długie lata. Autorka prezentuje całą gamę roślin, które mają właściwości lecznicze i odmładzające. Ten poradnik przybliży Ci ich zastosowanie w zależności od indywidualnych potrzeb.

Zastosuj zioła na konkretne dolegliwości

Dolegliwości, które wpływają na proces starzenia są związane z przemianą materii, odkładaniem się złogów wapnia i cholesterolu oraz nadmierną wagą. Pomocny w takich przypadkach jest kmień zwyczajny i melisa lekarska. Natomiast wyciąg z szyszek chmielowych obniża ciśnienie i oczyszcza układ krwionośny, a czosnek działa przeciwnadciśnieniowo. Z wiekiem możemy również tracić sprawność psychiczną czy zdolność koncentracji, a nawet mieć stany depresyjne. Herbata z dziurawca skutecznie poprawi pamięć i załagodzi stres. W tym poradniku znajdziesz także wiele innych sposobów na pozbycie się dręczących Cię dolegliwości i chorób.

Czas na naturalną młodość!



 [pobierz fragment książki](#)

Chińskie ćwiczenia uzdrawiające

Steven Cardoza

Tytuł oryginału: Chinese Healing Exercises: A Personalized Practice for Health & Longevity


 Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
 Terapie › joga
 Zdrowie › choroby

Terapie › tai chi
 Zdrowie › długowieczność
 Zdrowie › aktywność fizyczna


 meridiany  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8168-526-9; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 372; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: III-dodruk

Codziennosc z większą witalnością – poznaj sekrety Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wszyscy pragniemy być zdrowi i w pełni sprawni przez całe życie. Istnieje wiele sposobów, by osiągnąć ten cel. Publikacja ta zdradzi Ci, jak można to uzyskać dzięki prostym technikom leczniczym zaczerpniętym z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Minuta ćwiczeń dla zdrowia – przekonaj się, że tradycyjna medycyna potrafi zdziałać cuda!

Książka zawiera 88 łatwych i nieobciążających organizm ćwiczeń inspirowanych medycyną chińską. Są one przeznaczone dla każdego – niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. Wykonywane przez minutę lub dwie dziennie polepszą Twoje samopoczucie i przedłużą życie. Dodatkowo wzmocnią kondycję fizyczną i zminimalizują, a nawet odwrócą oznaki starzenia. Poszczególne ćwiczenia skupiają się na konkretnych dolegliwościach zdrowotnych i zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia najpowszechniejszych urazów fizycznych. Pomogą Ci również przebrnąć przez codzienność z większą witalnością i energią. Co ważne, każde z nich wykonasz samodzielnie w domu, bez potrzeby sięgania po specjalistyczny sprzęt. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby ćwiczenia wywiedzione z medycyny chińskiej były bezpiecznie łączone z innymi medycznymi czynnościami, np. medycyną alternatywną czy konwencjonalną.

Jak zminimalizować oznaki starzenia, stosując Tradycyjną Medycynę Chińską?

Wszystkie ćwiczenia zostały szczegółowo opisane i przedstawione w formie graficznej. Są one oparte na zasadach medycyny chińskiej – akupresury, Tai Chi, Qigong i jogi taoistycznej. Przy każdym z nich znajdziesz opis energetycznych i fizycznych korzyści. W książce jest również indeks, dzięki któremu łatwo dobierzesz ćwiczenia odpowiednie do Twoich dolegliwości. Pomogą Ci one wyeliminować bóle, alergie, problemy z trawieniem, bezsenność czy stres. Wzmocnią Twój układ odpornościowy, będą wspierały w walce ze skutkami wysokiego ciśnienia lub pomogą pozbyć się kłopotów z kręgosłupem. To tylko wybrane dolegliwości, w których leczenie pomóc mogą ćwiczenia inspirowane medycyną chińską.

Proste ćwiczenia dla każdego – tradycyjne leczenie przynosi efekty!

Autor książki specjalizuje się w medycynie chińskiej i ziołolecznictwie. Od przeszło trzech dekad wyłada w szkołach akupunktury. Teraz dzieli się z Tobą swoim bogatym doświadczeniem, które posłużyło mu do opracowania skutecznych technik pobudzających energię życiową. Korzystając z ćwiczeń bazujących na osiągnięciach medycyny chińskiej, możesz łatwo i szybko poprawić stan swojego zdrowia.

Poznaj prostą receptę na zdrowie



 pobierz fragment książki

Czarna księga karmy dla zwierząt

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Katzen würden Mäuse kaufen: Schwarzbuch Tierfutter

 Dieta › zdrowe odżywianie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-37-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz co je Twój pupil?

Miłośnicy zwierząt bez zastanowienia płacą za suchą karmę więcej niż za pieczeń wołową, a za mleko dla kota więcej niż za to dla ludzi. Mnożą się specjalistyczne sklepy, szeroki zakres usług dla czworonożnych ulubieńców, porady psychologów, relaksacyjna muzyka. Wszystko po to, aby nasze zwierzęta były szczęśliwe. Dlaczego więc zwierzęta domowe tak często chorują i pojawiają się u nich alergię, nadciśnienie czy rak? Dr Hans-Ulrich Grimm przez lata prowadził badania, które sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych potentatów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. W tej publikacji ujawnia całą prawdę o producentach karm dla zwierząt. Wreszcie dowiesz się, co tak naprawdę je Twój pupil.

Gdy zwierzątko wyniszcza jego miskę

Nowoczesne karmy dla zwierząt mogą powodować różnego rodzaju schorzenia. Pojawiają się u nich takie same dolegliwości, które występują u nas, jak alergię, nadciśnienie czy rak. Rozwija się coraz więcej neuroz: lękliwość, agresja, a nawet depresje. Autor tej wnikliwej publikacji twierdzi, że są one również skutkiem dużej ilości chemicznych dodatków do karm. Wzmacniacze smaku wymazują instynkt u zwierząt i między innymi prowadzą do otyłości. I co najważniejsze, niewłaściwa karma dla zwierząt może powodować choroby również u ludzi.

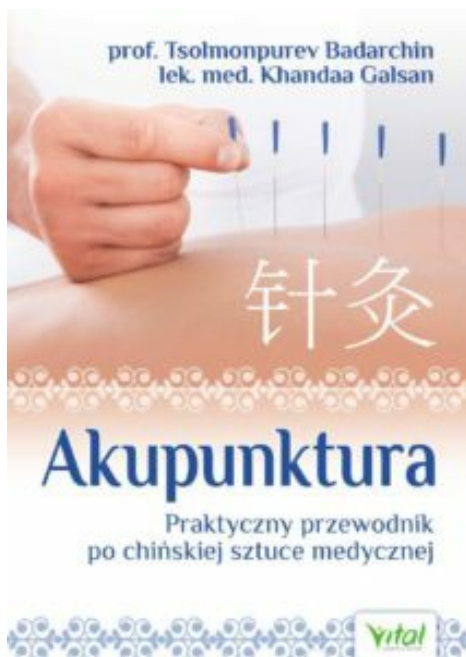
Inżynieria genetyczna a karma dla zwierząt

Za produkcję nowej żywności dla zwierząt są odpowiedzialne tłumy inżynierów, weterynarzy i chemików. Zazwyczaj w tym procesie wykorzystuje się bakterie i grzyby, które kojarzą się nam z wilgotnymi mieszkaniami i piwnicami. Należy dodać, że producenci karmy dla zwierząt bardzo chętnie sięgają po awangardowe metody polegające na korzystaniu z bakterii z fekalii lub tworzeniu zastępników mięsa z użyciem gazu ziemnego. Czy wiesz jak to wpływa na Twojego zwierzątko? Z tej książki dowiesz się, co skrywa karma i jej producenci.

Dieta BARF dla psa i kota

W ostatnich latach coraz bardziej popularna wśród właścicieli zwierząt domowych staje się dieta BARF. Podstawową zasadą ruchu BARF (Biologically Appropriate Raw Feed – Biologicznie Odpowiednia Surowa Karma) jest karmienie pupili odpowiednim mięsem, podrobami i warzywami podawanymi na surowo bez dodatku żadnych konserwantów i chemikaliów. Natomiast we wzbożonej jej wersji, dla psów, podaje się dodatkowo kości. Poznaj jej zalety i wady w trosce o swojego zwierzątko.

Twój kot kupowałby myszy, a pies kości



Akupunktura

lek. med. Khandaa Galsan prof. dr Tsolmonpurev Badarchin

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

Terapie › akupunktura

ebooki terapie naturalne

ISBN: 978-83-64278-31-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Metoda leczenia, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Akupunktura jest jedną z najstarszych metod leczniczych, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Coraz częściej jest stosowana na całym świecie i stanowi doskonałe uzupełnienie medycyny konwencjonalnej. To metoda uznana przez Światową Organizację Zdrowia, a w Polsce jest refundowana przez NFZ. Akupunktura polega na nakłuwaniu wybranych miejsc na ciele człowieka, nazywanych punktami akupunktury.

Akupunktura, czyli leczenie igłami

Akupunktura polega na regulowaniu krążenia energii Qi w organizmie. Za pomocą igieł nakłuwają się określone punkty na powierzchni ciała, które są rozmieszczone wzdłuż meridianów, czyli kanałów, którymi wewnątrz organizmu człowieka przemieszczają energie yin i yang. Takie zabiegi pomagają przywrócić zaburzoną równowagę między yin i yang, a także uregulować przepływ energii qi w narządach wewnętrznych. Jeśli na przykład wątroba jest chora, to wysyła sygnały do odpowiednich punktów na powierzchni ciała. Zastosowanie akupunktury właśnie w tych punktach ma wpływ na ten organ i rozpoczyna się proces jego uzdrawiania. Tą metodą można leczyć większość schorzeń między innymi:

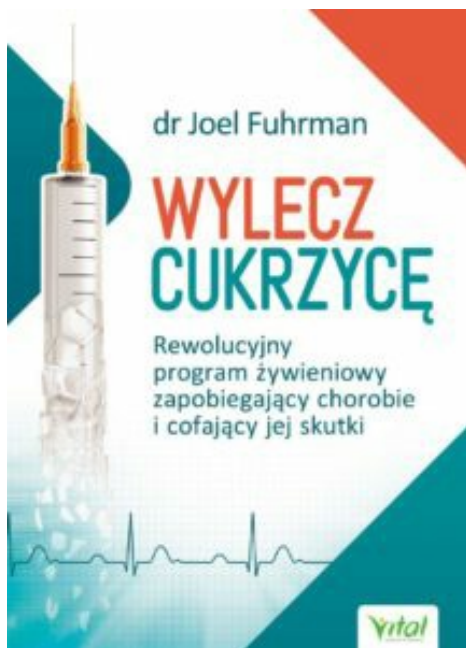
- zapalenie zatok,
- przeziębienie,
- astmę,
- zapalenie spojówek,
- nadciśnienie,
- chorobę wieńcową,
- wrzody żołądka i dwunastnicy,
- zaparcia,
- bóle głowy i migreny,
- reumatoidalne zapalenie stawu,
- zespół bolesnego barku.

Akupunktura daje także pozytywne rezultaty przy leczeniu dolegliwości ginekologicznych i urologicznych. Działa również przeciwbólowo.

Eksperti pokażą Ci, jak bezpiecznie i skutecznie stosować akupunkturę

Autorzy są lekarzami i od wielu lat praktykują akupunkturę. W książce szczegółowo opisują punkty terapeutyczne i ich umiejscowienie na ciele. Dodatkowo eksperci prezentują wyniki badań dotyczących skuteczności akupunktury w leczeniu poważnych chorób. Znajdziesz też zestaw ćwiczeń wpływających na poprawę koncentracji i pamięci. Z łatwością poznasz inne terapie z wykorzystaniem punktów akupunktury, takie jak moksaterapia, która działa leczniczo poprzez usprawnianie przepływ krwi, czy bardzo popularna leczenie większość schorzeń między innymi: kręgosłupa, rwie kulszowej, bólach mięśniowych, przy przeziębieniach, poprawia krążenie.

Wykorzystaj dawne metody na współczesne choroby



Wylecz cukrzycę

dr Joel Fuhrman

Tytuł oryginału: The End of Diabetes: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Diabetes

Zdrowie › choroby

Dieta › minerały



cholesterol

cukrzyca

ISBN: 978-83-64278-25-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** V;

 pobierz fragment książki

Możesz przestać chorować na cukrzycę

W przeciwieństwie do obiegowej opinii, cukrzyca nie jest chorobą nieuleczalną. Nie musi także skracać życia, ani skutkować wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca, niewydolnością nerek, ślepotą czy innymi zagrażającymi życiu dolegliwościami. Tak naprawdę większość chorych na nią może w bardzo prosty sposób całkowicie odzyskać zdrowie i przestać przyjmować leki.

Dowiedz się, jak zapobiegać i leczyć cukrzycę

Autor, opierając się na swoim wieloletnim doświadczeniu, pokazuje, jak zapobiegać, a także leczyć cukrzycę oraz towarzyszące jej dolegliwości, jednocześnie pozbywając się zbędnych kilogramów. A wszystko dzięki diecie bogatej w składniki odżywcze aktywujące samouzdrawiające mechanizmy ludzkiego ciała.

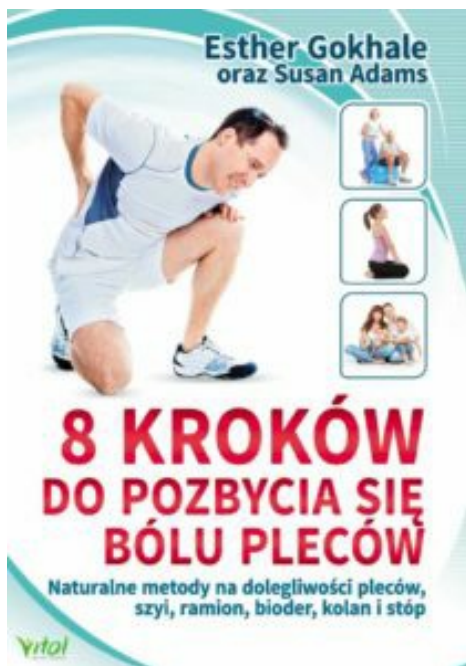
Poczuj różnicę od pierwszego dnia stosowania planu diety

Doktor Fuhrman – dyplomowany lekarz medycyny, specjalista w dziedzinie żywienia i dietetyki oraz autor bestselleru „Superodporność” – prezentuje prosty plan, którego podstawą są pyszne, zdrowe posiłki. Zaczyna on działać już pierwszego dnia od jego zastosowania i natychmiast otwiera przed Tobą drogę ku długiemu, dobremu i wolnemu od chorób życiu. Wyjaśnia, jak wyeliminować skoki cukru, ograniczyć ilość przyjmowanej insuliny lub nawet ją odstawić, uzyskać prawidłową, stabilną wagę ciała oraz uniknąć problemów zdrowotnych.

Potwierdzona skuteczność

Prezentowany w książce program jest skuteczny zarówno w przypadku cukrzycy typu 1 jak i typu 2, czego dowodem jest ponad dziesięć tysięcy pacjentów doktora Fuhrmana wyleczonych w przeciągu jego dwudziestoletniej praktyki lekarskiej.

Nastał kres cukrzycy!



 [pobierz fragment książki](#)

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 zawiadły ją do odległego Burkina Faso, portugalskich wiosek czy rybackich osad w Brazylii. Poznała starożytną sztukę dbania o ciało, która zachowała się w sposobie poruszania się tkaczek, młynarzy i rolników z rdzennej społeczności. Stosują oni prawidłową postawę ciała, która zapobiega powstawaniu bólu i wspomaga zdrowie. Dzięki wiedzy, jaką zdobyła w każdym z tych miejsc, odmieniła już życie tysięcy ludzi. Swoje obserwacje zebrała w kompletny przewodnik, w którym prezentuje 8 lekcji dla cierpiących na przewlekłe bóle. Z ich pomocą od nowa nauczysz swoje ciało wrodzonej postawy.

Uwolnij się od bólu pleców



Schudnij z przyjemnością

Aneta Stolarz



Zdrowie › choroby

Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie



ebooki

[jak szybko schudnąć](#)

✗ **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-24-2; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 148; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 [pobierz fragment książki](#)

Dieta, która działa?

Jak wiele razy obiecano Ci już dietę cud, która w rzeczywistości albo nie pozwoliła zrzucić wagi, albo zrobiła to na bardzo krótki czas? Czy okres odchudzania się wspominasz jako wspaniały czas zmieniania swojego ciała czy też jako nieustanne odmawianie sobie przyjemności? A gdyby tak zamiast diety zmienić swoje nastawienie i pozbywać się nadprogramowych kilogramów lekko, prosto i przyjemnie?

Poznaj klucz do sukcesu

Pomoże Ci w tym instruktorka fitness i ceniony trener personalny. Aneta Stolarz ukończyła również kursy dietetyki oraz suplementacji dla sportowców. Wierzy w to, że szczupłe ciało jest wynikiem pełnego pasji i spełnienia podejścia do życia i samego siebie. Tą wiarą zaraża w swojej pierwszej książce poświęconej odchudzaniu pozbawionemu smutku i wyrzeczeń.

Zyskaj zdrowy umysł i zgrabne ciało

Autorka w swojej publikacji łączy zrzucanie wagi z elementami psychologii i koncentruje się nie tylko na aspekcie fizycznym, ale również na samopoczuciu i emocjach osoby, która się odchudza. Prezentuje 10 sprawdzonych sposobów na wzmocnienie motywacji w odchudzaniu i podpowiada, jak opracować realny cel, który będzie nas wspomagał na drodze do szczupłej sylwetki.

Śmiech to zdrowie

Z tej książki dowiesz się, jak wykorzystać rutynę dnia codziennego w odchudzaniu i poznasz sekrety terapii śmiechem pomagającej zrzucić wagę. Autorka prezentuje odchudzający trening aerobowy i ekspresowy trening dla zapracowanych. Będziesz mógł także skorzystać ze sprawdzonych przepisów na smaczne, wspierające utratę kilogramów dania.

Poznaj nową jakość odchudzania



 pobierz fragment książki

Magnez dla zdrowia

dr Carolyn Dean

Tytuł oryginału: The Magnesium Miracle

 Dieta › minerały
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 cukrzyca suplementy diety zdrowe serce  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-27-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

Magnez – ważniejszy niż myślisz

Magnez to minerał powszechnie występujący w przyrodzie. Określany jest pierwiastkiem życia, ponieważ jest niezwykle ważny i niezbędny dla zachowania zdrowia oraz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania całego organizmu. Magnez oczyszcza organizm z ołowiu i metali ciężkich oraz pełni bardzo istotną rolę, zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu poważnych schorzeń, takich jak: choroby serca, udar mózgu, osteoporoza, cukrzyca, depresja, otyłość, zapalenie stawów czy astma. Często nie zdajemy sobie sprawy, że źródłem różnych dolegliwości, które nas trapią, może być właśnie niedobór magnezu.

Magnez i jego naukowo potwierdzone właściwości

Dzięki Autorce tej książki, która jest lekarką i specjalistką z zakresu naturopatii, dowiesz się, za co odpowiada magnez i jakie produkty powinienś spożywać, aby przyswajalność magnezu była prawidłowa oraz których unikać, aby uchronić się przed jego niedoborem. Poznasz jakie pokarmy są bogate w magnez, jaki magnez wybrać dla dzieci oraz jak uzupełnić magnez przez skórę. Każdy lekarz i każdy pacjent powinien zapoznać się z tym wszechstronnym poradnikiem na temat wielu funkcji, jakie pełni magnez. To skarbnica wiedzy z zakresu medycyny naturalnej oraz najbardziej obszerne i najlepiej udokumentowane, oparte na badaniach naukowych źródło o niezliczonych zaletach magnezu.

Odpść się i weź magnez – pierwiastek niezbędny dla Twojego zdrowia

Czy wiesz, że u większości osób z syndromem stałego zmęczenia stan organizmu zdecydowanie się poprawia, gdy dochodzi do zastosowania odpowiedniej dawki magnezu. Ponadto niezwykle korzystnym działaniem ubocznym spożywania tego składnika przy skurczach mięśni okazuje się również eliminowanie depresji i neutralizowanie rozdrażnienia. Dodatkowo, pozytywne działanie magnezu wpływa także na odczuwanie intensywniejszej przyjemności seksualnej.

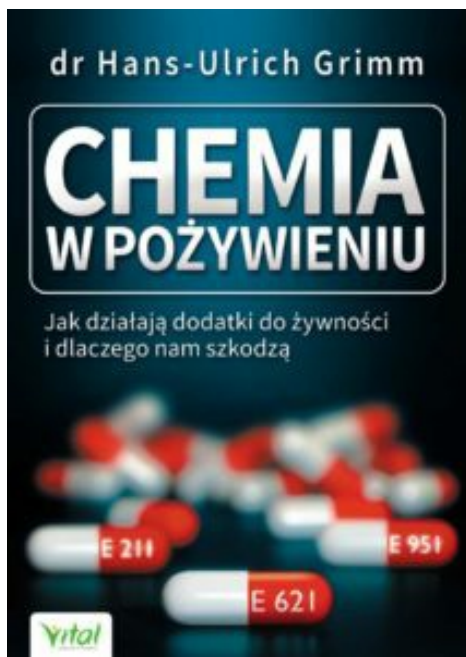
W jakich produktach znaleźć magnez?

Niniejszy przewodnik pozwoli Ci odkryć nowe, skuteczniejsze metody przyswajania magnezu oraz poznać oryginalny plan żywieniowy, a także pokarmy bogate w magnez. Dodatkowo dowiesz się dlaczego trzeba łączyć magnez z witaminą B, aby pozbyć się migren i jaki związek występuje pomiędzy magnezem a otyłością oraz jak uchronić się przed cukrzycą. Ponadto poznasz fundamentalne znaczenie tego pierwiastka w procesie obniżania cholesterolu, a także informacje jak ustrzec się przed udarem mózgu. W książce Autorka przedstawia również inne składniki odżywcze – w tym wapń – które potrzebują magnezu, aby działać efektywnie oraz witaminy i minerały leczące wraz z magnezem określone schorzenia.

Magnez i jego znaczenie dla zdrowia

W tej publikacji znajdziesz także najnowsze badania z zakresu nauki o odżywianiu, podkreślające wyjątkowy charakter i istotny wpływ tego minerału na Twój organizm.

Magnez pierwiastkiem życia



 [pobierz fragment książki](#)

Chemia w pożywieniu

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Chemie im Essen: Lebensmittel-Zusatzstoffe. Wie sie wirken, warum sie schaden

 [Zdrowie > choroby](#)

[Dieta > zdrowe odżywianie](#)



ISBN: 978-83-64278-28-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Jak czytać etykiety na produktach spożywczych?

Każdemu człowiekowi zdarzyło się przynajmniej raz w życiu przeczytać informacje podane na etykiecie kupowanego przez niego produktu. Szczególnie ciekawą lekturą w takich chwilach bywa skład pozornie nieskomplikowanych specjałów branży spożywczej. Jak odcyfrować zawarte tam skróty i na które z nich należy zwrócić szczególną uwagę? Odpowiedzi udziela Autor bestsellerów „Nie jedz tego!” i „Cukrowa mafia”, którego publikacje są zmorą koncernów spożywczych.

Sprawdź, co tak naprawdę jesz

Jak dr Grimm przekonuje w swojej najnowszej książce, pożywienie produkowane na skalę przemysłową potrzebuje chemicznych dodatków. Niestety, człowiek już nie – one mu po prostu szkodzą. Autor analizuje działanie najpopularniejszych dodatków do produktów spożywczych, w tym aromatów, enzymów, środków modyfikowanych genetycznie, maltodekstryny, ekstraktu drożdżowego i syropu glukozowo-fruktozowego. Dochodzi przy tym do szokujących wniosków.

Starzejesz się i chorujesz przez jedzenie

Dzięki tej publikacji poznasz powiązania chemicznych środków w jedzeniu z szybszym starzeniem się i chorobami układu krążenia. Dowiesz się, jakie zmiany w organizmie ludzkim wywołuje Cola Light i ksylitol oraz dlaczego gotowe dania mogą powodować poważne schorzenia jelit. Autor ujawnia także szokującą prawdę o chemii znajdującej się w uwielbianych przez dzieci napojach i słodyczach. Zdradza również, jakie zagrożenia skrywają się w margarynach imitujących masło.

Nieujawniane informacje

Dowiedz się, co o dodatkach do żywności sądzą eksperci i dlaczego ich przerażenie jest bagatelizowane i nie dopuszczane do środków masowego przekazu.

Poznaj całą prawdę i przestań truć siebie i bliskich



 pobierz fragment książki

Vademecum naturalnego zdrowia

Andreas Moritz John Hornecker

Tytuł oryginału: Simple Steps to Total Health

 Terapie › medycyna naturalna
Terapie › detoks

Terapie › ajurweda
Zdrowie › choroby

 [oczyszczanie organizmu](#) [terapię naturalne](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-64278-26-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 216; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II - dodruk;

Sam zaprogramuj swoje ciało dzięki naturalnym sposobom na odzyskanie zdrowia

Niewiele osób może o sobie powiedzieć, że są w pełni zdrowe. Sądzimy, że uciążliwe dolegliwości, objawy, choroby i rozmaite bóle są nam po prostu pisane. Nic bardziej mylnego! Czy wiesz, że Twoje ciało jest z natury zaprogramowane na bycie zdrowym i pełnym siły vitalnej przez cały czas trwania życia. Podczas gdy choroby są wynikiem niewłaściwych nawyków, nieodpowiedniej diety i niestosowania się do prostych zasad zdrowego odżywiania. Dlatego, choć trudno w to uwierzyć, większość trapiących nas dolegliwości jest wywoływana przez zaburzenia w pracy wątroby, nerek, układu pokarmowego, odwodnienie.

Chorujemy, bo nieświadomie zaburzamy pracę organów wewnętrznych

Jakie są naturalne sposoby na odzyskanie zdrowia? Jak zmienić swój styl życia i włączyć do niego zasady zdrowego odżywiania? Czy można rozpoznać pułapki czyhające w żywności? Jakie są najskuteczniejsze metody detoksu i oczyszczania organizmu? Czy medycyna naturalna i terapie naturalne poradzą sobie w starciu z chorobami trudnymi w leczeniu? Odpowiedzi na te i podobne pytania o choroby, zdrowie i uzdrawianie organizmu znajdziesz w tej książce. Jej Autorzy rzucają nowe światło na najpopularniejsze choroby. Ukazują, w jaki sposób sami je wywołaliśmy poprzez nieświadome zaburzanie funkcjonowania poszczególnych organów. Jednocześnie zdradzają proste, a zarazem najskuteczniejsze metody terapii detoksu i oczyszczania organizmu, nawadniania go, odżywiania i wprowadzania nawyków sprzyjających poprawie zdrowia.

Naturalne sposoby na odzyskanie zdrowia – Twój prosty poradnik

Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji, której Autorzy polecają między innymi ajurwedę i medycynę naturalną, możesz zapobiec schorzeniom układu krążenia, wątroby i innych organów wewnętrznych, płuc, kości, systemu nerwowego oraz narządów zmysłów. Niewątpliwie poprawisz stan swojego zdrowia dzięki zsynchronizowaniu rytmu swojego funkcjonowania z rytmem natury. Dowiedz się, jak tego dokonać. Ta książka to poradnik dla każdego, kto szuka naturalnych sposobów na odzyskanie zdrowia, bez leków, stawiając na terapię naturalną. Ponieważ jej Autorzy korzystają zarówno z najnowszych odkryć medycyny jak i z tradycyjnej medycyny indyjskiej, czyli ajurwedę. Opisują praktyczne ćwiczenia fizyczne, wyjaśniają cykle biologiczne, moc emocji i reakcje ciała na stres. Przede wszystkim Autorzy kładą duży nacisk na zdrowe odżywianie, omawiając między innymi pułapki czyhające w żywności, jak na przykład antybiotyki i bakterie w mięsie, hormon wzrostu w mleku. To w rezultacie niszczy nasze zdrowie.

Ta książka to Twoja recepta na zdrowie!



 pobierz fragment książki

Jadalne rośliny dziko rosnące

Jürgen Guthmann Roland Spiegelberger Steffen Guido Fleischhauer

Tytuł oryginału: Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

 ebooki olej roślinny zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-511-5; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 336; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III - dodruk;

Wiedza naszych przodków aktualna do dziś

W przyrodzie występuje szeroki wybór dziko rosnących roślin jadalnych. Mogą one wzbogacić nasz jadłospis i charakteryzują się wysoką zawartością odżywczych substancji. Od wieków nasi przodkowie je zbierali. Były one dla nich jednocześnie pożywieniem i lekiem. Teraz każdy z nas może sięgnąć po wiedzę przodków i zaczerpnąć z naturalnego źródła smaku oraz zdrowia.

Czy wiedziałeś o takim zastosowaniu roślin?

Zapewne wszyscy znają bardzo popularną roślinę jaką jest babka lancetowata. Ale już nie wszyscy wiedzą, że z jej młodych liści można przygotować pyszną sałatkę czy ugotować jak szpinak i dodawać do omletów czy jajecznicy. Okłady z babki lancetowatej stosuje się w przypadku zranień, zapaleń skóry, oparzeń, obrzęków i ukąszeń owadów. Powszechnie występującą rośliną jest mniszek, którego liście i korzenie mają działanie moczopędne. Jest też pomocny w dolegliwościach wątroby, oczyszcza krew, łagodzi zaburzenia trawienne. To zastosowanie jedynie 2 spośród 200 roślin opisanych w tej publikacji, a które bez problemu spotkasz na łące, trawniku lub w lesie. Teraz sam możesz sprawdzić w czym pomogą Ci pozostałe z nich.

Jadalne dziko rosnące rośliny na wyciągnięcie ręki

Książka ta jest łatwym w zastosowaniu przewodnikiem. Znajdziesz w niej informacje o najważniejszych i najbardziej u nas rozpowszechnionych dziko rosnących roślinach jadalnych wraz ze zdjęciami i opisem ich właściwości odżywczych i leczniczych. Uzyskasz szczegółowe dane dotyczące tego, jakie części rośliny można zbierać o danej porze roku i w jaki sposób je wykorzystać. Nauczysz się także umiejętnie rozpoznawać trujące rośliny, które można łatwo pomylić z jadalnymi.

Zdrowie i smak z natury



↓ pobierz fragment książki

Księga zdrowia mózgu

Carol Colman dr David Perlmutter

Tytuł oryginału: The Better Brain Book: The Best Tool for Improving Memory and Sharpness and Preventing Aging of the Brain

Dieta › witaminy
Zdrowie › długowieczność

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Alzheimer mózg Parkinson poprawa pamięci **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-21-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 384; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: II;

Zachowaj zdrowy umysł do później starości

Wiele osób sądzi, że słabnięcie umysłu wraz z wiekiem jest w pełni naturalnym procesem. Ludzie ci żyją również w przekonaniu, że codzienne zapominanie błahych czynności jest czymś, co wolno bagatelizować. Istnieje również przeświadczenie, że schorzenia neurodegeneracyjne, takie jak udar mózgu, choroba Alzheimera czy Parkinsona, są czymś w pewnym wieku nieuchronnym. Autor tej książki nie tylko obala powyższe tezy, ale jednocześnie daje w stu procentach skuteczną receptę na zdrowy i w pełni sprawny umysł aż do późnej starości.

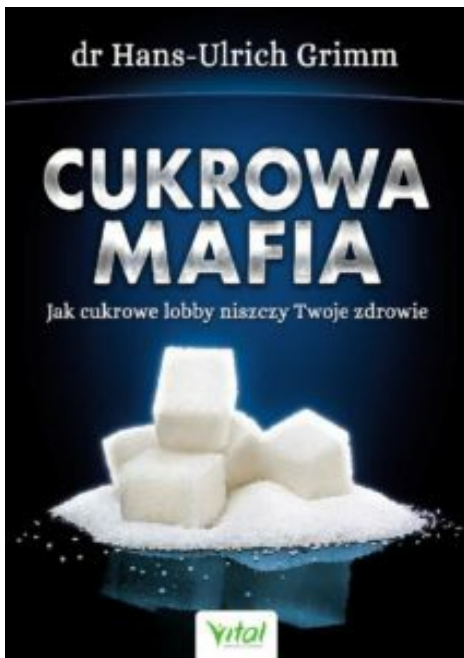
Skąd biorą się problemy z pamięcią

Za jakość publikacji odpowiadają bestsellerowi autorzy New York Timesa. Dr David Perlmutter to także członek Amerykańskiego Kolegium ds. Żywienia, specjalista neurolog, lider w dziedzinie medycyny komplementarnej oraz twórca międzynarodowego hitu wydawniczego „Aktywuj pełną moc mózgu”. Autorzy wyjaśniają, dlaczego codzienne problemy z pamięcią – zapodziejanie kluczyków do samochodu, zapominanie imion, utrata koncentracji podczas spotkań – są poważnymi sygnałami ostrzegającymi o obciążeniu mózgu. Jednocześnie proponuje prosty program rozwiązania tych problemów.

Zadbaj o swój mózg

Z tej publikacji dowiesz się, jak stworzyć zdrowszy mózg dzięki odpowiedniemu odżywianiu, zmianie stylu życia i gimnastyce tego organu. Nauczysz się także unikać neurotoksyn ukrytych w Twojej domowej apteczce, środkach czystości i jedzeniu. Za pomocą rewizji stylu życia, quizów, ćwiczeń usprawniających pracę mózgu i unikalnego, trzystopniowego programu żywienia oraz suplementacji wyeliminujesz powstałe dotychczas uszkodzenia i przywrócisz młodzieńczą bystrość umysłu.

Zdrowy mózg przez całe życie!



 pobierz fragment książki

Cukrowa mafia

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Garantiert gesundheitsgefährdend: Wie uns die Zucker-Mafia krank macht

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 cukier  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-17-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Niebezpieczeństwo jest bliżej, niż myślisz

Kiedy mówimy „biała śmierć”, często myślimy o narkotykach. Niewiele osób uświadamia sobie jednak fakt, że codziennie każdy z nas spożywa środek, który równie dobrze pasuje do powyższej definicji jak heroina czy kokaina.

Cukier jest wszędzie

Cukier, bo o nim mowa, zbiera śmiertelne żniwo na całym świecie. Jest to silny środek uzależniający. Badania wskazują, że już w łonie matki dzieci są od niego uzależniane. Choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, większość z nas zmuszona jest spożywać cukier także wbrew własnej woli. Przyjmujemy go w ukrytej formie, w produktach przemysłu spożywczego, które nie mają nic wspólnego ze słodzcami.

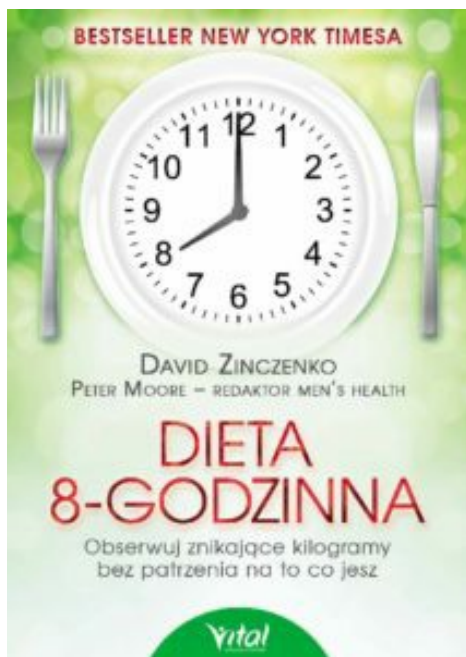
Konsekwencje spożywania cukru

Jak wykazują niezależne badania, coraz więcej osób cierpi z powodu chorób będących konsekwencją spożywania cukru. Poza cukrzycą, na leczenie której przeznaczane są coraz większe pieniądze, środek ten wpływa na występowanie nadwagi, otyłości, choroby Alzheimera i raka.

Działania ukrytego lobby

Dlaczego tak poważny problem jest pomijany w głównym nurcie informacyjnym? Czy cukrowe lobby trzyma w ręku polityków? W jaki sposób stymuluje się sprzedaż tego białego proszku, a w debacie publicznej umniejsza jego skutki uboczne? Hans-Ulrich Grimm jako pierwszy ujawnia skandaliczne związki pomiędzy państwową protekcją cukrowników i najważniejszymi chorobami cywilizacyjnymi. Ujawnia globalne powiązania biznesowe tego przemysłu, opowiada o cierpieniu ofiar oraz o tle i możliwościach rozwiązania cukrowego problemu.

Uwolnij się od „białej śmierci”.



 pobierz fragment książki

Dieta 8-godzinna

David Zinczenko Peter Moore

Tytuł oryginału: The 8-Hour Diet. Watch the Pounds Disappear Without Watching What You Eat!

 Dieta › odchudzanie

 jak szybko schudnąć  mitochondria  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-18-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Dieta, która naprawdę działa

Jeśli przetestowałeś już wszystkie możliwe diety i żadna nie przypadła Ci do gustu, powinieneś wypróbować najnowsze odkrycie Davida Zinczenko i Petera Moore'a – Dietę 8-godzinna. Pozwoli Ci ona schudnąć szybko, zdrowo i bezpiecznie. Dzięki niej stracisz na wadze nawet do 2,5 kg tygodniowo – nie ograniczając przy tym spożycia kalorii ani nie rezygnując ze swoich ulubionych potraw. Jak to możliwe?

Jedz przez 8 godzin, odpoczywaj przez 16

Czołowi badacze w dziedzinie zdrowia, dobrego samopoczucia i odchudzania odkryli nowy sposób odżywiania, oparty nie na tym co jesz, ale kiedy to robisz. Polega on na spożywaniu jedzenia wyłącznie przez 8 wybranych godzin, w ciągu których można jeść wszystko, to na co ma się tylko ochotę, a pozostałe 16 należy przeznaczyć na trawienie i regenerację organizmu.

Działaj już na poziomie komórek

W przeciwieństwie do innych sposobów odchudzania, Dieta 8-godzinna oddziałuje na poziomie komórkowym, wzmacniając działanie mitochondriów – źródeł energii w komórkach ciała. W rezultacie spowalnia ona proces starzenia, zmniejsza ryzyko chorób serca, cukrzycy, raka, Alzheimera i wielu innych. W tym sposobie odżywiania zadziwiający jest fakt, że nie ma żadnych „złych” pokarmów, których należy unikać. Żadnych limitów kalorii, których należy się trzymać. Żadnych zasad, które zakazywałyby spożywania i cieszenia się smakiem Twoich ulubionych potraw.

Skorzystaj z 8-godzinnej planu odżywiania organizmu

Dzięki tej książce, która jest bestsellerem New York Timesa, nauczysz się czerpać jak największe korzyści z tej diety, poznając 8-godzinne pokarmy energetyczne, które zapewnią Ci doskonałe odżywienie organizmu. Dodatkowym atutem tej publikacji jest także specjalny zestaw 8-minutowych przepisów.

Chudnij, bez ograniczeń.



↓ 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



 pobierz fragment książki

Zdrowie w 7 dni

dr. med. Raimund von Helden

Tytuł oryginału: Gesund in sieben Tagen: Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie

 Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Zdrowie › długowieczność

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-14-3; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

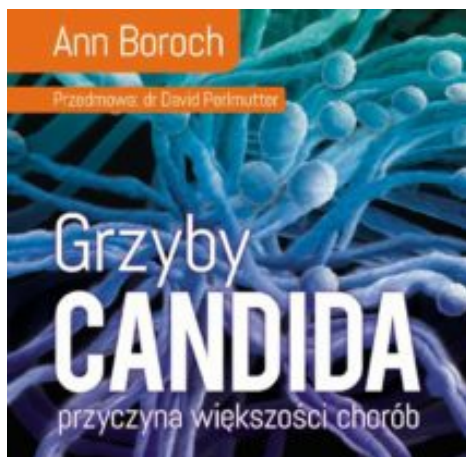
Niezwykle ważna rola witaminy D

Nasz organizm Witaminę D wytwarza pod wpływem promieni słonecznych. W strefie klimatycznej, w której żyjemy, jedynie latem możemy naturalnie uzupełnić tę witaminę w organizmie, dlatego wszyscy jesteśmy narażeni na jej niedobór. Styl życia, czyli częste przebywanie w pomieszczeniach, również ogranicza nam dostęp do tej witaminy. Jej brak może objawiać się chronicznym zmęczeniem, osłabieniem, bólem głowy czy pleców. Niedobór utrzymujący się dłuższy czas, podnosi ryzyko pojawienia się nadciśnienia, cukrzycy, osteoporozy, zachorowań autoimmunologicznych, a nawet raka. Aby temu zapobiec warto przez cały rok kontrolować i utrzymywać na optymalnym poziomie wartość witaminy D w organizmie.

Terapia do zastosowania w domu

Autor jest lekarzem i podczas swojej wieloletniej praktyki opracował bardzo prostą w zastosowaniu i tanią metodę poprawy zdrowia. W książce prezentuje zaledwie 7-dniową terapię witaminą D, która pomoże Ci pozbyć się codziennych dolegliwości. Szczegółowo przedstawia etapy oraz działanie kuracji abyś sam z łatwością mógł ją zastosować. Książka zawiera relacje wielu osób, które dzięki niej zdołały przywrócić zdrowie. Wyjaśnia jak możesz przezwyciężyć liczne dolegliwości całkowicie pozbywając się ich przyczyny. Stosując się do zasad terapii, w ciągu tygodnia odzyskasz radość życia i siły twórcze. Witamina D jest słusznie kojarzona z długowiecznością, ponieważ chroni Twój organizm przed powstawaniem wielu przewlekłych chorób.

Witamina nie tylko ze słońca



Grzyby Candida – przyczyna większości chorób

Ann Boroch

Tytuł oryginału: The Candida Cure: Yeast, Fungus & Your Health - The 90-Day Program to Beat Candida & Restore Vibrant Health

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie candida grzybica mikrobiom **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-13-6; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** IV;

 pobierz fragment książki

Odzyskaj energię, witalność i doskonale zdrowie.

Współczesną ludzkość nęka wiele chorób. Coraz częściej słyszymy o przypadkach stwardnienia rozsianego czy hipoglikemii. Dzieci w coraz młodszy wiek mają problemy z nadwagą, a alergię wykrywa się u coraz większego odsetka noworodków. Poza problemami natury fizycznej wiele osób cierpi także z powodu depresji bądź też staje się ofiarami syndromu chronicznego zmęczenia. Zwiększa się również ilość ofiar autyzmu i osób cierpiących na toczeń. Rzadko kto zdaje sobie jednak sprawę, że wszystkie przytoczone powyżej dolegliwości, a także wiele innych schorzeń, może być wywołane przez grzyby Candida.

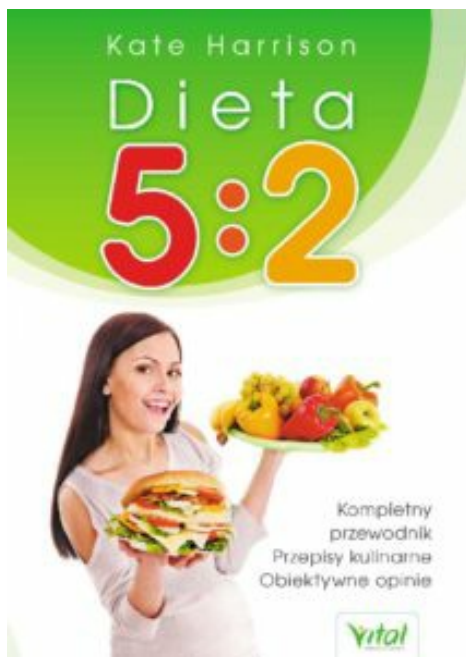
Żyjesz w stresie?

Ma je w swoich organizmach zdecydowana większość ludzkiej populacji. Problemy zdrowotne pojawiają się na skutek przerostu drożdżaków. Na szczęście już teraz każdy z nas może samodzielnie temu przeciwdziałać i usunąć powstałe z ich powodu problemy zdrowotne. Wszystko za sprawą opisanego w książce programu przeciwegrzybicznego o naukowo udowodnionej skuteczności. Został on opracowany przez Ann Boroch, certyfikowaną konsultantkę żywieniową i specjalistkę naturopatii.

Jak przygotować pyszne i zdrowe potrawy?

Dzięki tej książce dowiesz się, jakie posiłki powinieneś spożywać by zahamować i cofnąć rozwój grzybów Candida. Poznasz listę produktów, które powinny się znaleźć w Twoim prozdrowotnym menu oraz dowiesz się, jak z nich przyrządzić smaczne dania. Poznasz wszystkie choroby, na jakie naraża Cię obecność grzybów i nauczysz się bezbłędnie diagnozować już pierwsze ich objawy. Zabezpieczysz przed nimi nie tylko siebie, ale i swoich najbliższych.

Zamiast leczyć objawy, wyeliminuj przyczynę.



[pobierz fragment książki](#)

Dieta 5:2

Kate Harrison

Tytuł oryginału: The 5:2 Diet Book. Feast for 5 days a week and fast for just 2 to lose weight, boost your brain and transform your health

Zdrowie › choroby
Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › uroda
Dieta › odchudzanie

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-12-9; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Dieta 5:2 dopasowana do Ciebie

Wyobraź sobie dietę, która przez większość czasu pozwala Ci jeść wszystko to, co najbardziej lubisz, a dodatkowo umożliwia skuteczne zrzucenie wagi. Dodatkowo daje trwałe efekty oraz zwiększa wydajność pracy mózgu i sprawność ciała. Oto dieta 5:2 – dieta dr. Mosleya, która obecnie bije rekordy popularności, zarówno w Polsce, jak i na świecie. Powstała w oparciu o badania przeprowadzone przez naukowców. Stwierdzili oni jednogłośnie, że krótkotrwałe posty-głodówki pozwalają skutecznie schudnąć i obniżyć poziom cholesterolu. Co w rezultacie pozwala zapobiegać wielu chorobom, m.in. wystąpienia nowotworów, chorób serca, cukrzycy i Alzheimerza.

Dieta 5:2 – co i jak jeść?

Dieta dr. Mosleya jest przede wszystkim odpowiednia zarówno dla kobiet jak i mężczyzn. Dla tych, którzy nie stosowali dotąd żadnej diety oraz dla wszystkich tych, którzy próbowali już wszystkiego. Dieta, której będziesz chciał się trzymać już przez całe życie. Wystarczy, że przez 2 dni w tygodniu będziesz spożywał zaledwie 500- 600 kalorii, a przez 5 pozostałych jadt to, na co masz tylko ochotę. W związku z tym nie tylko schudniesz, ale jednocześnie zapobiegiesz nowotworom, chorobom serca, Alzheimerowi, cukrzycy i wielu innym. Wszystkie zaprezentowane w publikacji porady zostały osobiście sprawdzone przez Autorkę, która kiedyś zmagala się z efektem jo-jo. A dziś cieszy się doskonałą sylwetką i zdrowiem.

Na czym polega sukces diety 5:2?

Przytoczone w książce badania medyczne i psychologiczne, wyjaśniają dlaczego te 2 dni ograniczania się do spożywania 500-600 kalorii działają leczniczo na ciało i umysł. Znajdziesz tu także wskazówki jak przygotować się na dni postu i w jaki sposób utrzymać motywację. Autorka zachęca również do wspomaganie odchudzania poprzez ruch na świeżym powietrzu i stosowanie prostych ćwiczeń. W swoim bestsellerze przytacza historie wielu osób, które odniosły sukces i teraz dzielą się swoimi doświadczeniami. Ponieważ przyrządzanie posiłku, gdy ma się do dyspozycji zjedzenie zaledwie 500-600 kalorii może być nie lada wyzwaniem, Kate Harrison podaje Ci proste przepisy na dania i przekąski, które sam przygotujesz wedle własnego uznania, a które pozwolą skutecznie oszukać głód. Już wkrótce się przekonasz, że to najprostszy i najskuteczniej wspierający zdrowie program, zrzucania zbędnych kilogramów, jaki kiedykolwiek stosowałeś.

To dieta idealna dla Ciebie!



Czystek

dr Günter Harnisch

Tytuł oryginału: Cystus: Gesundheit und Schönheit aus der griechischen Wildpflanze

Dieta › superżywność
Terapie › zioła

Dieta › preparaty prozdrowotne
Zdrowie › długowieczność

herbaty ziołowe odporność suplementy diety

ISBN: 978-83-64278-11-2; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 120; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Czystek – przemijająca moda czy cudowny lek?

Współczesna nauka coraz częściej powraca do tradycji. Jak udowadniają wyniki najnowszych badań, brak niektórych schorzeń w dawnych czasach nie wynikał z braku możliwości zachorowania na nie, ale z obecności leków, i środków terapeutycznych przewyższających osiągnięcia współczesnej farmakologii. Jak to możliwe, że coś, co potrafiliśmy wyleczyć przed kilkoma czy kilkudziesięcioma stuleciami teraz stanowi dla nas problem? Powodem jest odwrócenie się od darów natury, takich jak czystek. Teraz jednak roślina ta jest coraz popularniejsza, a jej właściwości doceniają nie tylko pacjenci, ale również lekarze.

Najzdrowsza herbata świata – czystek

Już w czasach starożytnych ta grecka roślina była pozyskiwana jako osławiona żywica ladanum. Wtedy była zarezerwowana dla elity, a dzisiaj każdy może po nią sięgnąć. Jest to tym łatwiejsze, że czystek można wykorzystać na wiele sposobów, ale najprostszą i najskuteczniejszą formą jest zaparzenie herbaty z jego suszu. Kupisz go nie tylko w sklepach zielarskich, ale również w aptekach, co tylko potwierdza renomę, jaką czystek zaczął cieszyć się wśród zwolenników medycyny akademickiej.

Na co pomaga czystek?

Lecznicza siła czystka jest przydatna w przypadku grypy, przeziębienia i ostrego zapalenia migdałków. Można go z powodzeniem stosować przy różnego rodzaju stanach zapalnych. Blokuje także rozwój wszystkich infekcji wirusowych i bakteryjnych. Odrzuwa cały organizm i opóźnia procesy starzenia. Stanowi również skuteczny oręż przeciwko boreliozie czy nowotworom. Dzięki brakowi jakichkolwiek działań ubocznych mogą go przyjmować zarówno dzieci, jak i kobiety w ciąży oraz karmiące matki. Jest niezastąpiony w eliminowaniu różnego rodzaju niedoskonałości cery – od trądziku po atopowe zapalenie skóry. Dzięki bogactwu polifenoli jest prawdziwym źródłem młodości. Pomaga również na choroby żołądka i jelit, kandydozę oraz inne infekcje grzybicze. W tej książce znajdziesz pełne spektrum terapeutycznych właściwości czystka.

Czystek – zioło, które musisz znać!



 pobierz fragment książki

Zdrowe kości

lek. med. Jonathan V. Wright mgr Lara Pizzorno

Tytuł oryginału: Your Bones: How You Can Prevent Osteoporosis and Have Strong Bones for Life—Naturally

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



mięśnie stawy i kości

starzenie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-08-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 408; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Komu grozi osteoporoza?

Co czwarta kobieta po pięćdziesiątym roku życia ma objawy osteoporozy. Choroba ta dotyczy również mężczyzn. Jest przyczyną uporczywego bólu i wielu trudnych złamań, do których zalicza się niebezpieczne złamanie kości biodrowej.

Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia

Autorka, dyplomowana masażystka, sama usłyszała diagnozę – osteoporoza. Teraz cieszy się wspaniałym zdrowiem i dzieli się z Tobą swoim doświadczeniem. Książka ta jest wynikiem jej wieloletnich badań nad przyczynami powstawania oraz sposobami leczenia tej choroby. Wyjaśnia czym jest osteoporoza i podpowiada jak samemu sprawdzić czy jest się w grupie podwyższonego ryzyka. Analizuje metody leczenia jakie proponuje medycyna konwencjonalna. Opierając się na najnowszych badaniach naukowych, szczegółowo opisuje działanie leków oraz ich skutki uboczne, o których możesz jeszcze nie wiedzieć.

Jakie są przyczyny tej choroby?

Podstawową przyczyną powstawania osteoporozy jest niedobór witamin, minerałów i niewłaściwa dieta. Na utratę masy kostnej duży wpływ mają również hormony. Lektura ta udzieli Ci odpowiedzi na pytanie czego naprawdę potrzebują Twoje kości, aby były mocne. Nie ma jednej recepty dla wszystkich, dlatego program jest ułożony tak, aby każdy indywidualnie mógł skomponować odpowiednią dietę dla siebie. Poznasz zasady bioidentycznej hormonalnej terapii zastępczej odbudowującej kości oraz szczegółowy program ćwiczeń, który będzie miał wpływ na ich wzmocnienie.

Wygraj z osteoporozą!



↓ pobierz fragment książki

Obniż swoje ciśnienie – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie

dr Janet Bond Brill

Tytuł oryginału: Blood Pressure Down: The 10-Step Plan to Lower Your Blood Pressure in 4 Weeks--Without Prescription Drugs

Zdrowie › stres
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › choroby

układ krążenia ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-09-9; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 344; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Co trzecia osoba jest zagrożona

Jak donoszą raporty Światowej Organizacji Zdrowia, problemy z nadciśnieniem dotyczą co trzeciego mieszkańca Ziemi. W jeden rok przyczynia się ono do śmierci ponad siedmiu milionów ludzi stając się tym samym liderem klasyfikacji zabójczych chorób. Co sprawia, że jest ono tak niebezpieczne i jak się przed nim zabezpieczyć? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce.

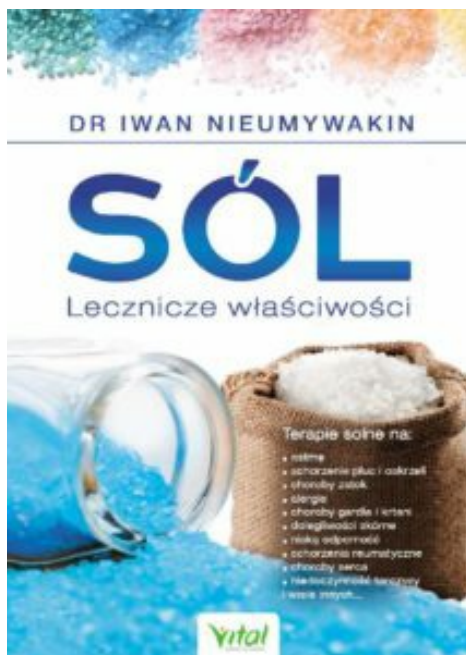
Zwalcz szkodliwe zmiany, zanim będzie za późno

Rozwój choroby nadciśnieniowej przebiega z reguły bezobjawowo. Możesz przez lata nie zauważyć żadnych oznak zmian w swoim ciele ani nie doświadczyć choćby minimalnego dyskomfortu. Niestety sama choroba prowadzi do bardzo poważnych konsekwencji, takich jak udar, pęknięcie lub niebezpieczne poszerzenie naczyń krwionośnych, choroby nerek czy zawał serca. Nie musisz jednak beczynnie czekać na wyrok. Możesz już dzisiaj cofnąć zmiany spowodowane dotychczasowym działaniem podwyższonego ciśnienia krwi oraz zapobiec nawrotom choroby w przyszłości. Wszystko za sprawą porad dr Janet Bond Brill – autorki przełomowych książek dotyczących zwalczania chorób układu krążenia oraz wdrażania zdrowego stylu życia.

Obniż ciśnienie bez leków!

Ujawnia ona, jak wyeliminować nadciśnienie w zaledwie cztery tygodnie. Przydatnym do tego celu okaże się dziesięciokrokowy program skutecznego obniżania ciśnienia krwi bez stosowania jakichkolwiek leków. Z tej książki dowiesz się, w jaki sposób pomoże Ci włączenie do diety produktów takich jak szpinak, banany czy jogurty. Poznasz również proste ćwiczenia fizyczne i samodzielnie zredukujesz wpływ stresu na swój organizm. Obniżenie ciśnienia ułatwi Ci także szereg sprawdzonych przepisów na smaczne i zdrowe potrawy.

Czas skorzystać z fachowej wiedzy!



[pobierz fragment książki](#)

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.

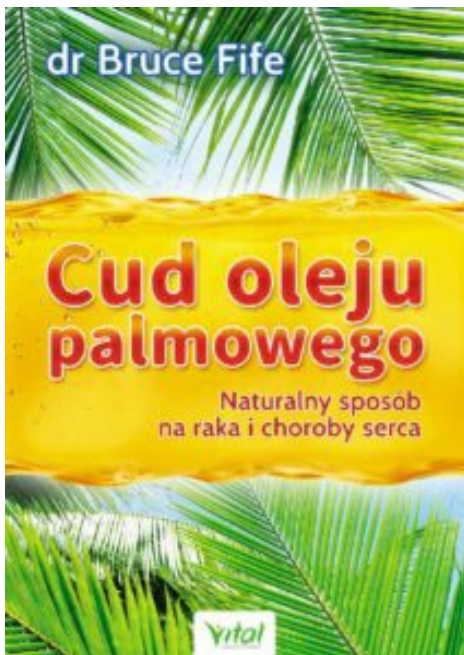
Jak wykorzystać haloterapię, żeby poczuć się lepiej?

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

Cud oleju palmowego

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Palm Oil Miracle

 Dieta › dieta ketogeniczna
Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia

 olej roślinny  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-04-4; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Olej palmowy – naturalne panaceum

Czy wiesz, że olej palmowy jest stosowany od tysięcy lat w celu poprawy zdrowia, urody oraz samopoczucia? To bogactwo witamin A, E, K oraz koenzymu Q10, który między innymi korzystnie wpływa na skórę. Dowiesz się czym jest rafinowany i nierafinowany olej palmowy. Poznasz podstawowe różnice między nimi i dowiesz się jak poprawnie używać obu wariantów w codziennej diecie. Dzięki tej książce poznasz jego wszystkie lecznicze właściwości i odkryjesz jak w łatwy sposób korzystać z jego pomocy.

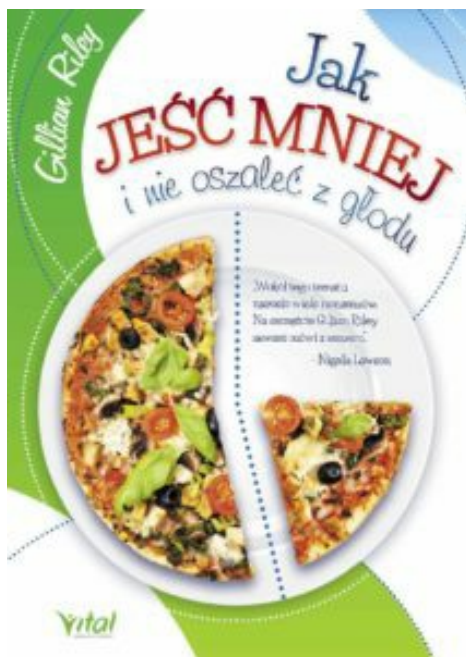
Skuteczne przeciwdziałanie chorób

Dzięki dużej zawartości składników odżywczych skutecznie przeciwdziała chorobom zagrażającym Twojemu życiu. Codzienne zastosowanie oleju palmowego wyeliminuje ryzyko chorób serca, wątroby, nowotworów czy dolegliwości neurodegeneracyjnych. Dodatkowo poprawia krążenie, hamuje procesy starzenia się, dba o zęby i kości oraz usprawnia wzrok. Wysoka zawartość tokotrienoli stabilizuje komórki i tkanki oraz wzmacnia układ autoimmunologiczny. Chroni przed zaburzeniami psychicznymi i obniża poziom złego cholesterolu oraz wspomaga zdrowe funkcjonowanie płuc. Stosując się do porad zawartych w książce zapewnisz sobie długie i pozbawione chorób życie. Autorem publikacji jest dr Bruce Fife, który jest znanym ekspertem w dziedzinie zdrowego odżywiania. Jako pierwszy usystematyzował wyniki badań nad leczniczymi właściwościami z pozoru zwyczajnych roślin w tym oleju palmowego czy orzecha kokosowego.

Olej palmowy od kuchni

Istnieje wiele rodzajów oleju palmowego, a dzięki tej publikacji wybierzesz ten, który najbardziej odpowiada Twoim oczekiwaniom. Wszystkie charakteryzują się wyjątkowym smakiem i zapachem. Można stosować je jako zamiennik tradycyjnego oleju, dbając tym samym o swoją dietę i szczupłą sylwetkę. Książka oferuje również szereg przepisów kulinarnych wywodzących się z różnych części świata. Zapoznasz się z kuchnią malezyjską, brazylijską czy afrykańską, która oparta jest w głównej mierze na oleju palmowym. Zacznij swoją przygodę z kulinarnymi nowościami i zaskocz smakiem siebie i swoich bliskich.

Sięgnij po olej palmowy i obierz kurs na zdrowie



Jak jeść mniej i nie oszaleć z głodu

Gillian Riley

Tytuł oryginału: Eating Less. Say Goodbye to Overeating

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-06-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Koniec z przejadaniem się

Jedzenie to dla większości osób wielką przyjemność. Jest nie tylko niezbędne nam do życia, ale dostarcza również ważnych dla naszego organizmu składników odżywczych. Niektórym pomaga radzić sobie z emocjami, stresem, radością, a nawet nudą. Zdarza się jednak, że zbyt częste sięganie po kolejne przekąski może doprowadzić do poważnej choroby, jaką jest uzależnienie od jedzenia. Niepohamowany apetyt, brak kontroli przyczynia się również do powstania nadwagi czy otyłości.

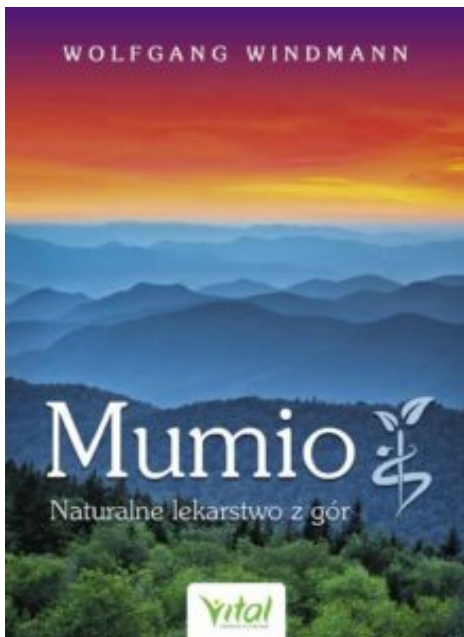
Przez większość dnia myślisz o jedzeniu?

Autorka sama kiedyś była nałogowcem i przejadała się. Od kilkudziesięciu lat zajmuje się doradztwem i prowadzi seminaria, pomagając ludziom przejąć kontrolę nad uzależnieniem od jedzenia. Dzięki swojemu doświadczeniu i uporaniu się z własnymi nałogami Riley wnosi do publikacji zrozumienie procesu uzależnienia i wspiera tych, którzy mają z tym problem.

Odczuwasz winę z powodu tego, co i w jakiej ilości jesz?

Jeśli utknąłeś w cyklu napadów jedzenia i nieskutecznych diet, przez większość dnia myślisz o jedzeniu i odczuwasz winę z powodu tego, co i w jakiej ilości spożywasz, a ponadto zadręczasz się swoją wagą – to idealnie trafiłeś – ta książka jest w sam raz dla Ciebie! Zamiast oferować Ci kolejną „cudowną” dietę prezentuje, jak możesz zmienić swoje podejście do jedzenia. To w nim tkwi klucz do osiągnięcia wymarzonej wagi bez spartańskich głodówek. Sposób proponowany przez Autorkę polega na ograniczeniu ilości posiłków i nieprzejadaniu się. To takie proste, a zarazem niezwykle skuteczne! Zamiast spożywania całej porcji śniadania czy obiadu, nałóż sobie na mniejszy talerz połowę porcji. Tym samym sprytnie zmylisz oko i oszukasz swój umysł. Zastosuj wiele różnych sposobów, które pomogą Ci pokonać ten nałóg. Po raz pierwszy od bardzo dawna będziesz w stanie zaspokoić głód nie wywołując jednocześnie wyrzutów sumienia.

Poznaj lepszą i skuteczniejszą alternatywę dla diety MŻ



 pobierz fragment książki

Mumio – naturalne lekarstwo z gór

dr Wolfgang Windmann

Tytuł oryginału: Mumijo - das schwarze Gold des Himalaya: Ein traditionelles Naturheilmittel beschützt den Körper vor Krankheiten

 Terapie › ukryte terapie

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-05-1; **Cena katalogowa:** 24.20 zł; **Ilość stron:** 112; **Oprawa:** miękka; **Format:** 12 x 16 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

Skuteczny specyfik sprzed wieków

3000 lat temu ludzie nie mieli współczesnych lekarzy i specyfików leczniczych, którymi dysponujemy obecnie. Sięgali oni wtedy do natury i odnajdywali w niej leki, które doskonale radziły sobie z wszelkimi dręczącymi ich dolegliwościami. Dzisiaj wiele spośród tych środków leczniczych odeszło w zapomnienie. Jest jednak taki, którego niekwestionowana skuteczność wygrała walkę z nieubłaganiem upływającym czasem. To mumio.

Doceniony biostymulant

Jest ono najpotężniejszym spośród znanych leczniczych biostymulatorów. Nic dziwnego, że konwencjonalni lekarze i naukowcy poświęcają swój czas na zbadanie fenomenu tej niepozornej z wyglądu substancji. Tym bardziej, że oszałamia nie tylko działanie tego środka, ale również ilość jego potencjalnych zastosowań.

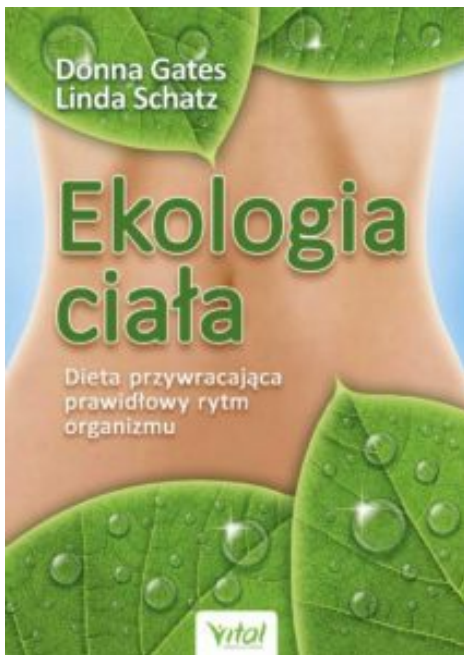
Miej zdrowe kości, jelita, układ oddechowy...

Z tej książki dowiesz się, jak można stosować mumio w celu wyeliminowania schorzeń żołądka i jelit. Autor wyjaśnia, jak ten specyfik wpływa na stan kości, wspomaga gojenie się ich złamań i likwiduje osteoporozę. Podpowiada również, dlaczego po mumio powinny sięgnąć osoby mające problemy z oskrzelami, cierpiące z powodu hemoroidów, bądź pragnące wzmocnić potencję. Sporo miejsca poświęcono również zastosowaniu zewnętrznemu tego środka.

Skąd ta skuteczność?

Autor rozprawia się z mitami dotyczącymi mumio oraz wyjaśnia pochodzenie tego specyfiku, proces jego pozyskiwania i oczyszczania. Podaje dokładny skład chemiczny mumio i odpowiada na pytanie, czemu ma ono tak dużą skuteczność. Instruuje również, jak samodzielnie przygotować z niego optymalny lek.

Mumio – prądawne panaceum na współczesne choroby.



 pobierz fragment książki

Ekologia ciała

Donna Gates Linda Schatz

Tytuł oryginału: The Body Ecology Diet: Recovering Your Health and Rebuilding Your Immunity

 Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie

 pH  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-64278-02-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** II;

Popraw swoje zdrowie i odporność

Jeśli odczuwasz zmęczenie, ból czy wahania nastroju i nie możesz się ich pozbyć mimo wielu starań, to prawdopodobnie jesteś jedną z wielu osób, które cierpią na zakażenie grzybicze, nawet o tym nie wiedząc. W wyniku ich inwazji możesz odczuwać bóle głowy, stawów oraz mięśni, depresję, raka, alergię pokarmową, problemy trawienne i inne zaburzenia związane ze spadkiem odporności. Książka ta ujawnia jak przywrócić i utrzymać wewnętrzną ekologię organizmu potrzebną do jego prawidłowego funkcjonowania. Z niej dowiesz się także jak łatwo i niedrogo poprzez odpowiednie jedzenie uzyskać lepsze zdrowie i samopoczucie.

Siedem zasad zdrowego trybu życia

Autorka opracowała uniwersalną dietę ekologii ciała, która pomogła tysiącom osób przywrócić prawidłowy rytm organizmu. Poznasz siedem podstawowych i uniwersalnych zasad idealnej równowagi pokarmowej, takie jak:

- wpływ zbilansowanego rozprężania i kurczenia się w ciele,
- odkwaszanie ciała naturalnymi sposobami,
- dieta oparta o indywidualne potrzeby,
- oczyszczanie organizmu z toksyn,
- schemat łączenia pokarmów ekologii ciała,
- metoda 80/20 zrozumiesz czym jest i jak poprawnie z niej skorzystać,
- systematyczne dążenie do przywrócenia naturalnego stanu zdrowia

Dieta zgodna z grupą krwi

W tej książce znajdziesz prosty test dzięki któremu poznasz właściwości swojej grupy krwi. Nauczysz się dobierać produkty, które najbardziej odpowiadają Twojemu zapotrzebowaniu genetycznemu. Wprowadzisz indywidualną dietę, dzięki której lepiej zadbasz o jelita, wątrobę i inne organy wewnętrzne. Stosując się do rad zawartych w książce poprawisz nie tylko swoje zdrowie wewnętrzne, ale i zewnętrzne, takie jak szczupła sylwetka czy zdrowa i promienista cera.

Czym tak naprawdę jest ekologia ciała?

Publikacja ta ujawnia w jak sposób przywrócić i utrzymać wewnętrzną ekologię organizmu niezbędną do prawidłowego funkcjonowania. Ta dieta pomoże Ci wzmocnić narządy trawienne i system odpornościowy. Odbudujesz i odżywisz wewnętrzny ekosystem i przywrócisz wewnętrzną równowagę, co w efekcie przełoży się na Twoje lepsze samopoczucie.

Odzyskaj prawidłowy rytm swojego ciała.



 pobierz fragment książki

Nie jedz tego!

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Vom Verzehr wird abgeraten: Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht

 Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie



ISBN: 978-83-64278-03-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** II;

Poznaj szokującą prawdę

A co, jeśli wszystko, co wiesz o zdrowym jedzeniu to... kłamstwo? Takie pytanie zadał sobie światowej sławy specjalista od odżywiania. Szokujące efekty jego skrupulatnych i w pełni niezależnych od koncernów spożywczych badań znajdziesz w tej łamiącej stereotypy i obnażającej szokujące praktyki książce.

Co kryją wielkie koncerny?

Dr Hans-Ulrich Grimm mieszka w Stuttgarcie i jest dziennikarzem oraz autorem światowych bestsellerów. Przez lata prowadził badania, które sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych takich firm jak Nestle, Knorr&Co i innych potentatów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. Dowiedz się, dlaczego...

Śmierć czeka w supermarkecie?

Choć może Ci się to wydawać niewiarygodne, produkty polecane przez sieci handlowe mogą spowodować choroby, a nawet skrócić Twoje życie. Lekarze ostrzegają przed konsumpcją rzekomo zdrowych środków spożywczych, ale ich głos sprzeciwu nie może się równać sile działań marketingowych potężnych konsorcjów.

Jakie problemy może powodować jedzenie?

Tymczasem, jak udowadnia Autor, dodatkowe dawki witamin mogą prowadzić do przedwczesnego zgonu, a margaryna, która ma chronić serce może powodować jego schorzenia. Co więcej, jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu mogą być przyczyną otyłości, upośledzać psychicznie oraz prowadzić do problemów z płodnością lub nawet do bezpłodności. A to dopiero garstka z szokujących faktów, które znajdziesz w tej publikacji. Zastosuj porady Autora i zacznij unikać pokarmów, które mogą skrócić życie – zarówno Twoje, jak i Twoich bliskich.

Czas przestać się truć!



 pobierz fragment książki

Uzdrowiająca moc octu

Cal Orey

Tytuł oryginału: The Healing Powers of Vinegar: A Complete Guide to Nature's Most Remarkable Remedy

 Zdrowie › uroda
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-00-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

Skarb znany od niepamiętnych czasów

Wszelkie zastosowania octu są znane i cenione od wieków. Dawniej wierzono, a obecnie potwierdzono badaniami naukowymi, że zarówno ocet jabłkowy jak i czerwony ocet winny są w stanie pokonać choroby i wydłużyć Twoje życie. Ocet winny likwiduje niebezpieczne bakterie obecne w pożywieniu, wspomaga procesy trawienne, chroni przed infekcjami ale też wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego i zwalcza wirusy.

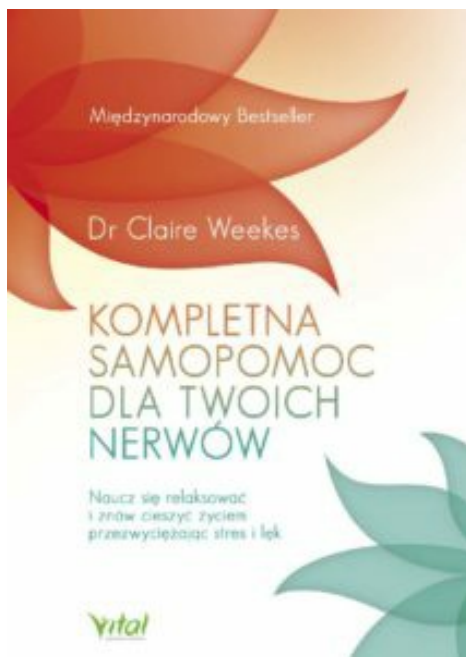
Niezwykłe właściwości octu

Największą zaletą czerwonego octu winnego są zawarte w nim flawonoidy, które pomagają zapobiegać wysokiemu ciśnieniu krwi, udarom i zawałom serca. W połączeniu z przeciwutleniaczami zawartymi w warzywach ocet może leczyć nowotwory. Ponadto jeśli dodasz go do zdrowej żywności, Twoje szanse na długowieczność znacznie wzrosną. Ocet winny znalazł się na liście „żywności funkcjonalnej” czyli jest uznany jako produkt odżywczy i zapobiegający chorobom.

Wyeliminuj choroby i odzyskaj piękną cerę

Autorka prezentuje wiele współcześnie uznanych właściwości octu zwanego eliksirem życia. Zastosuj 7-dniową dietę oczyszczającą organizm, dzięki której pozbędziesz się toksyn i poczujesz się lepiej. Przygotuj dania według przepisów autorki, a z łatwością pozbędziesz się największych zagrożeń współczesnego świata, jakimi są choroby serca i nowotwór. Można go również używać jako kosmetyk, który zadba o ochronę i piękny wygląd Twojej skóry. Czasu nie da się oszukać ale można go przeciągnąć na swoją stronę, aby zawsze cieszyć się dobrym samopoczuciem i wyglądać młodo.

Ocet winny – eliksir zdrowia, piękna i długowieczności



 [pobierz fragment książki](#)

Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów

dr Claire Weekes

Tytuł oryginału: Complete self help for your nerves. Learn to relax and enjoy life again by overcoming stress and fear

 Zdrowie › depresja
Zdrowie › choroby

Zdrowie › stres

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-591-6; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 252; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** II;

Stres – sprawca wielu chorób

Stres jest nieodzownym elementem naszego życia. Występuje w pracy, szkole i domu – jest wszechobecny. Towarzyszy nam bez względu na płeć czy wiek. Czasami wywołuje bóle brzucha, pocenie się rąk czy też nagłą gorączkę. Bagatelizowany może doprowadzić do poważnych konsekwencji, głównie zdrowotnych. Jest sprawcą coraz częściej występującego załamania nerwowego, popularnie zwanej nerwicy. Teraz i Ty możesz poradzić sobie z nerwami dzięki autorce tej książki.

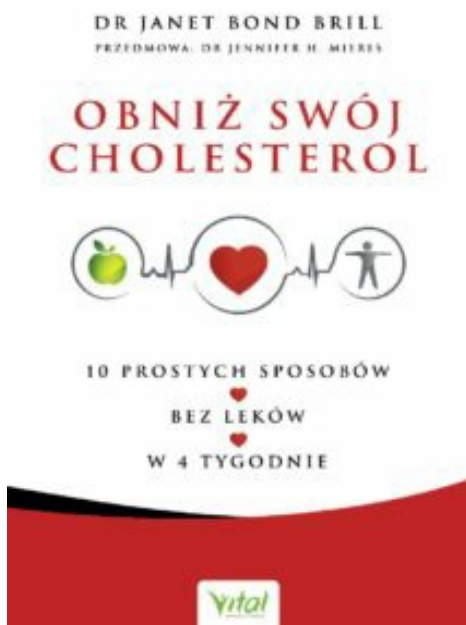
Autorska metoda do odzyskania kontroli nad stresem

Dr Claire Weekes to znana na całym świecie specjalistka zajmująca się dolegliwościami o podłożu nerwowym. Dzięki swojej autorskiej metodzie pozwalającej odzyskać kontrolę nad stanem umysłu, zdobyła wielkie uznanie i została nominowana do Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny. Jako pierwsza kobieta, uzyskała tytuł Doctor of Science na Uniwersytecie w Sydney w Australii. Jej metoda jest obecnie zalecana przez lekarzy i stosowana w ośrodkach zdrowia na całym świecie.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o chorobach nerwowych

Ten przewodnik oferuje najbardziej wszechstronne źródło informacji na temat różnych rodzajów chorób o podłożu nerwowym. W książce autorka podaje przyczyny, etapy rozwoju i sposoby leczenia dolegliwości oddziałujących na nasze nerwy. Dzięki dr Weekes poznasz najskuteczniejsze techniki samopomocy oraz dowiesz się jak korzystać z autoterapii. Pomoże Ci to samodzielnie rozpoznać potencjalne zagrożenia i im zapobiec. Zaczyniesz cieszyć się życiem, nie odczuwając już więcej lęku i strachu. Weź sprawy w swoje ręce zanim zagrozi Ci nerwica, depresja czy załamanie nerwowe.

Czas ukoić swoje nerwy.



 pobierz fragment książki

Obniż swój cholesterol – 10 prostych sposobów – bez leków – w 4 tygodnie

dr Janet Bond Brill

Tytuł 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!



 [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 schorzenia odbijają się na całym organizmie i niosą za sobą bardzo poważne konsekwencje. Jak zadbać o idealny stan całej jamy ustnej, nie tylko zębów i dziąseł? Wystarczy płukać usta... olejem.

Chcesz uniknąć wizyt u dentysty?

Choć zabrzmiałoby to niewiarygodnie, płukanie ust olejem znacząco zwiększa szanse na uniknięcie bardzo poważnych dolegliwości. Olej eliminuje bakterie, grzyby i zmiany próchnicze, będące przyczyną powstawania chorób ogólnoustrojowych. Z tej książki nie tylko dowiesz się, jak wykorzystać jego zbawienne działanie, ale również poznasz sposoby uniknięcia zagrożeń czyhających podczas... wizyty u dentysty. Zapobieganie próchnicy to jednak tylko jedna z mnóstwa korzyści opisywanych przez Autora.

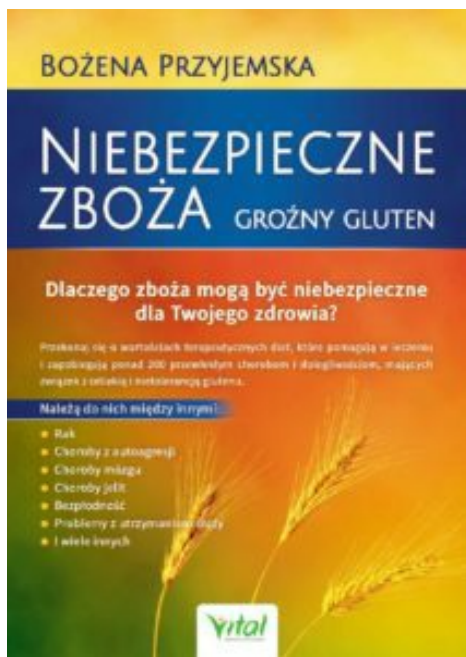
Dlaczego warto ssać olej?

Dzięki płukaniu ust olejem, która to metoda wywodzi się z ajurwedy, czyli tradycyjnej medycyny indyjskiej, pozbędziesz się ze swojego ciała metali ciężkich i innych szkodliwych związków. Autor międzynarodowych bestsellerów poświęconych diecie ketogenicznej i terapeutycznym właściwościom tłuszczu, podpowiada, jaki olej wybrać oraz odpowiada na inne pytania dotyczące tego pięknego w swojej prostocie panaceum. Korzystając z naukowych odkryć wyjaśnia, jak olej wpływa na zdrowie ust, zębów, dziąseł i całego ciała.

Zdrowie na lata

Jeśli często masz usuwany kamień nazębny lub cierpisz na halitozę, jest to książka idealna dla Ciebie. Dzięki niej dokonasz detoksykacji całego organizmu i zapewnisz sobie zdrowie na lata. Gwarantuje Ci to nie tylko autor międzynarodowych bestsellerów, ale również tysiące zadowolonych pacjentów.

Przez usta do zdrowia!



[pobierz fragment książki](#)

Niebezpieczne zboża

Bożena Przyjemska

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia

[alergie](#) [ebooki](#) [gluten](#)

ISBN: 978-83-8168-451-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: V - zmienione;

Co tak naprawdę wiesz o zbożach?

Niemal we wszystkich kulturach produkty zbożowe są podstawowym elementem codziennej diety. Mogą przybierać formę chleba, placków, bułek, ciastek, makaronów, płatków i wielu innych. Spożywamy je od wczesnego dzieciństwa do późnej starości, wierząc święcie, że są niezbędne dla zdrowia i bardzo pożywne. Czy jest tak naprawdę?

Groźne dla zdrowia i życia

Od dawna wiadomo, że wiele poważnych chorób ma związek z nietolerancją i alergią na białka, znajdującego się w zbożach. Dla osób, które są uczulone na gluten, produkty zbożowe są trucizną zagrażającą ich życiu. Natomiast dla tych, którzy nie tolerują glutenu, spożywanie tych produktów powoduje dolegliwości nie tylko jelitowe, ale może być także przyczyną wielu chorób, z nowotworami i chorobami z autoagresji łącznie. Co zatem robić i jakiej szukać alternatywy?

Rady eksperta w trosce o zdrowie

Dzięki Bożenie Przyjemskiej, naturoterapeutce, osteopatce i dietetyczce, będziesz mógł przekonać się o wartościach terapeutycznych diet, które pomagają w leczeniu i zapobieganiu wielu poważnych chorób, mających związek z celiakią i nietolerancją glutenu. Autorka dogłębnie analizuje najnowsze publikacje medyczne, pochodzące z polskich i angielskojęzycznych źródeł, dotyczące uczuleń i nietolerancji glutenu.

Wyliminuj choroby za pomocą diety

W tej książce znajdziesz również wiele informacji na temat Specyficznej Diety Węglowodanowej, która jest w stanie wyleczyć m.in. takie choroby jak: nowotwory, osteoporozę, choroby zapalne jelit, choroby autoimmunologiczne, przewlekłe bóle, kłopoty z trawieniem i przyswajaniem, bezpłodność, a także wiele innych poważnych dolegliwości. Dodatkowym atutem tej publikacji są zawarte w niej przepisy zarówno dla diety bezglutenowej, bezmlecznej, wegetariańskiej, jak i Specyficznej Diety Węglowodanowej.

Zdrowe życie bez glutenu



Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego

Andreas Moritz

Tytuł oryginału: The Amazing Liver & Gallbladder Flush

Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie wątroby

kamienie żółciowe zdrowa wątroba **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-587-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: VI;

 pobierz fragment książki

Bardzo częsta przypadłość

Chociaż możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, najpowszechniejszą, aczkolwiek rzadko dostrzeganą przyczyną chorób są kamienie żółciowe zatykające wątrobę. Rocznie dopadają one 20 milionów ludzi tylko w Stanach Zjednoczonych. Lekarze często zalecają w takiej sytuacji wycięcie woreczka żółciowego, co jest działaniem eliminującym objawy, ale nie przyczynę choroby.

Chora wątroba, chory organizm

Andreas Moritz to ekspert z dziedziny medycyny naturalnej, Ajurwedy, irydologii, Shiatsu oraz medycyny wibracyjnej, który znalazł powiązanie pomiędzy stanem wątroby człowieka, a prawdopodobieństwem wystąpienia u niego przewlekłych chorób, takich jak schorzenia serca, zapalenie stawów, SM, nowotwory czy cukrzyca. Dzięki swojemu odkryciu opisanemu w tej książce dotychczas udało mu się już odmienić życie dziesiątek tysięcy ludzi na całym świecie.

Wylecz się z kamieni żółciowych

Czas, byś i Ty poznał przyczynę powstawania kamieni żółciowych obecnych w wątrobie i w pęcherzyku żółciowym oraz powód, dla którego mogą one odpowiadać za większość współczesnych chorób. Dowiesz się, jak je zdiagnozować i bezboleśnie usunąć samemu w zaciszu własnego domu. Autor daje ponadto praktyczne wskazówki dotyczące zapobiegania tworzeniu się nowych kamieni żółciowych. Skorzystanie z jego sugestii nic Cię nie kosztuje, a pozwala uniknąć wizyt u lekarzy, kosztownych terapii czy nawet hospitalizacji.

Dołącz do grona osób, które podarowały sobie prezent w postaci witalności i dobrego samopoczucia.

Oczyszczona wątroba gwarancją zdrowia



Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Stop Alzheimer's Now!: How to Prevent & Reverse Dementia, Parkinson's, ALS, Multiple Sclerosis & Other Neurodegenerative Disorders

Dieta › dieta ketogeniczna
Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › długowieczność

Alzheimer ebooki mózg olej roślinny Parkinson starzenie
stwardnienie rozsiane

ISBN: 978-83-64278-40-2; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 520; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

Jak pokonać Alzheimera czy Parkinsona?

Mózg jest w pełni zdolny do prawidłowego funkcjonowania przez całe życie. Demencje i inne choroby mózgu nie są częścią naturalnego procesu starzenia. Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, jak utrzymać zdolności umysłowe, a nawet odwrócić już zaistniałe procesy degeneracyjne. Przekonasz się, że można pokonać Alzheimera czy Parkinsona. Poznasz **naturalne metody leczenia**, dzięki którym zapobiegiesz chorobom neurodegeneracyjnym.

Dieta ketogeniczna i ćwiczenia – poznaj naturalne metody leczenia

Dr Bruce Fife, propagator diety ketogenicznej, przedstawia program poparty długoletnimi badaniami medycznymi, który okazał się skuteczny w przywracaniu prawidłowych funkcji umysłowych i dobrego stanu zdrowia. Dowiesz się, jak zapobiec, a nawet odwrócić objawy choroby Alzheimera, Parkinsona, stwardnienia rozsianego (SM), stwardnienia zanikowego bocznego (ALS), padaczki, cukrzycy, udaru mózgu i innych. Autor opisuje przyczyny powstawania tych chorób i udowadnia, że każdą z nich można wyeliminować poprzez odpowiednią profilaktykę. Opracował specjalny program, na podstawie którego możesz już dziś zadbać o przyszłość swoją i bliskich. Składa się on z diety, sposobów na pozbycie się infekcji i bakterii oraz zestawu ćwiczeń. Informacje są użyteczne nie tylko dla tych, którzy cierpią z powodu chorób neurodegeneracyjnych, ale dla każdego, kto chce ich uniknąć.

Olej kokosowy i terapia ketonowa – jak samodzielnie pokonać Alzheimera?

Ketony mają potężny leczniczy wpływ na mózg, normalizując jego działanie i wprowadzając homeostazę. Terapia ketonami jest od ponad 90 lat z sukcesem wykorzystywana w leczeniu epilepsji. Niewątpliwie to jedyne znane lekarstwo, które rzeczywiście może wyleczyć z epilepsji. Olej kokosowy może przynieść korzyści każdemu cierpiącemu na zaburzenia neurologiczne. Dzieje się tak dlatego, że ketony, które wytwarza dostarczają energię do mózgu i stymulują jego leczenie oraz naprawę. Dzięki temu poradnikowi odkryjesz znaczenie terapii ketonowej dla zdrowia mózgu i dowiesz się jak pokonać Alzheimera. Poznasz też przepisy diety ketogenicznej, które poprawiają pracę mózgu. Zaprezentowane dania nie tylko świetnie smakują, ale również będą łatwe do samodzielnego przygotowania.

Profesjoniści polecają tę książkę

Książka Jak pokonać Alzheimera... dra Bruce'a Fife'a jest lekturą obowiązkową dla każdego, kogo dotyczy choroba Alzheimera. Kompleksowo analizuje czynniki, które są przyczyną aktualnej epidemii Alzheimera oraz wyjaśnia jak zmiany w diecie i spożywanie oleju kokosowego mogą zasadniczo zmienić bieg tej choroby.

lek. med. Edmond Devroey, The Longevity Institute,
www.longevinst.org

Zachowaj młody umysł przez całe życie



 pobierz fragment książki

Cud oleju lnianego

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Leinöl macht glücklich. Das blaue Ernährungswunder

 Dieta > zdrowe odżywianie

Dieta > dieta ketogeniczna



olej lniany

olej roślinny

ISBN: 978-83-64278-32-7; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** II;

Właściwości lnu znane są od wieków

Len towarzyszy człowiekowi już od bardzo dawna. Odgrywał on znaczącą rolę w historii ludzkości, a jego głównymi zaletami były włókna służące do produkcji ubrań oraz właściwości prozdrowotne. Obecnie, zauważyć możemy swoisty „renesans” lnu, ponieważ na nowo zaczęto doceniać jego lecznicze działanie. Zainteresowanie tą rośliną wzrasta, wraz z przybywaniem wiedzy na temat jej zdrowotnych właściwości

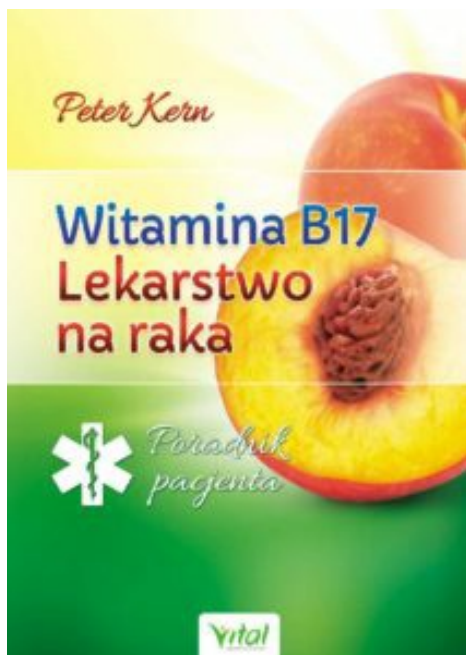
Sprawdź, jakie dolegliwości złagodzi len

Dr Hans-Ulrich Grimm jest ekspertem od spraw żywności, który w tej książce prezentuje uzdrawiającą siłę i potencjał tkwiący w tej roślinie. Znajdziemy w niej informacje jak wykorzystać siemię i olej lniany w codziennym życiu. Dowiemy się także dlaczego jego cudownymi właściwościami zainteresowali się ostatnio naukowcy, lekarze, a nawet koncerny rolnicze. Zawarty wykaz dolegliwości, przy których siemię i olej lniany działają leczniczo i profilaktycznie oraz szereg przepisów kulinarnych to dodatkowe atuty tej publikacji.

Wzmocnij ciało i duszę

Zastosowanie oleju lnianego jest wszechstronne. Jest dobry dla ciała i duszy, wyostreza umysł i wzmacnia psychikę. Przeciwdziała zawałom serca i nadciśnieniu, zaburzeniom trawienia, wielu chorobom cywilizacyjnym, cukrzycy, a nawet niektórym nowotworom. To niezwykle cenne źródło życiodajnych kwasów tłuszczowych Omega 3 i Omega 6. Przynosi doskonałe efekty przy wzmacnianiu włosów oraz jak dowodzą najnowsze badania, uchodzi również za tajną broń przeciw starzeniu się. Ten naturalny olej pomoże Ci odzyskać zdrowie i witalność.

Sprawdź, w czym len pomoże Tobie.



 pobierz fragment książki

Witamina B17 lekarstwo na raka

Peter Kern

Tytuł oryginału: Krebs bekämpfen mit Vitamin B17. Vorbeugen und Heilen mit Nitrilen aus Aprikosenkernen

 Zdrowie › choroby

Dieta › witaminy

 [nowotwór](#) [suplementy diety](#)  [nakład wyczerpany](#)

ISBN: 978-83-64278-34-1; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 164; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** III;

Rak może być uleczalny

Liczba zachorowań na nowotwory nieustannie wzrasta. Pomimo wielu badań i postępu medycyny nadal zdajemy się być bezsilni wobec tej groźnej choroby. Mówi się o niej coraz częściej i głośniejsz. Co jeśli lek na raka został już dawno odkryty i jest dostępny dla każdego? W dodatku jest niezwykle tani i w pełni naturalny?

Czy wiesz, co jest przyczyną powstawania raka?

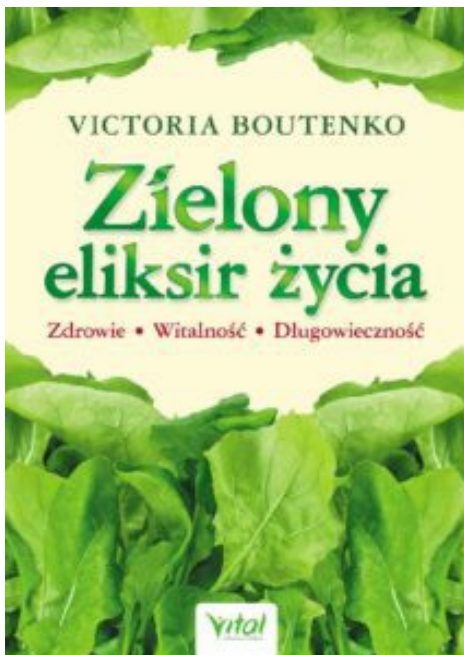
Już w latach 50-tych amerykańscy lekarze z dr. Ernstem Krebsem na czele odkryli, że rak jest chorobą wynikającą z niedoboru witaminy B17 (znanej również jako amigdalina, amygdalina, laetrile, letril). Jest ona dostępna w naszym środowisku i znajduje się m.in. w pestkach moreli, brzoskwiń, śliwek czy wiśni.

Sam możesz zapobiec rozwojowi raka

Peter Kern jest terapeutą medycyny naturalnej. Specjalizuje się w problematyce zatruc metalami ciężkimi oraz w naturalnych metodach leczenia chorób nowotworowych. W tym przewodniku, który jest poradnikiem pacjenta zamieścił wszystko na temat witaminy B17 i jej praktycznego zastosowania. Znajdziesz w nim m.in. zalecenia dietetyczne, jak również listę odpowiednich produktów zawierających najwyższe stężenie amigdaliny. Książka wyjaśnia nie tylko jak witamina B17 leczy raka, ale również w jaki sposób możesz mu zapobiec.

Do tego cudownego leku coraz bardziej przekonują się środowiska lekarskie, którym przez lata trudno było zaakceptować, iż panaceum, którego tak długo poszukiwali istniało przez cały czas w naturalnej formie. Wielu z nich już dziś poleca je swoim pacjentom.

Wylecz raka z pomocą witaminy B17.



 pobierz fragment książki

Zielony eliksir życia

Victoria Boutenko

Tytuł oryginału: Green for Life



Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › witaminy



smoothie

zdrowe odżywianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-574-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: III;

Potężna dawka zdrowych substancji

Zielone szejki to prawdziwa „bomba” witaminowa. Przygotowuje się je na bazie liściastych warzyw z dodatkiem ulubionych owoców. Są smaczne i niezwykle odżywcze, idealne dla ludzi w każdym wieku. Zawierają dużo błonnika oraz kwasów tłuszczowych omega-3. Wypijając zaledwie 2 szklanki dziennie tego cudownego eliksiru dostarczasz organizmowi potężną dawkę chlorofilu, witamin, minerałów, enzymów i antyoksydantów.

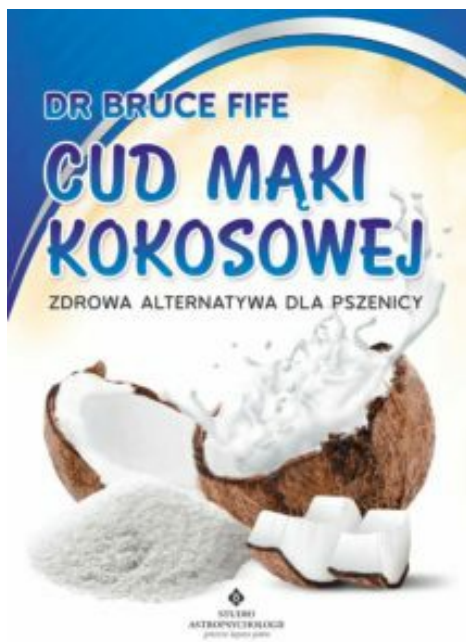
Wnioski oparte na badaniach naukowych

Victoria Boutenko to propagatorka surowej żywności i zwolenniczka zielonych koktajli. Opierając się na najnowszych doświadczeniach naukowych, przedstawia w tej publikacji liczne korzyści płynące z wybierania surowych produktów zamiast tych gotowanych. Jej najnowszą i najważniejszą zasługą na polu zrozumienia żywieniowych potrzeb człowieka są badania nad wartością odżywczą zieleniny oraz propagowanie opartych na niej koktajli, które w rewolucyjny sposób pomagają osiągnąć zdrowie, niezależnie od diety czy stylu życia.

Zdrowe szejki dla wszystkich

Książka stanowi prawdziwą kopalnię informacji na temat „zielonego” żywienia. Zawarte w niej historie osób pijących odżywcze szejki oraz dodatkowe przepisy staną się źródłem Twojej inspiracji do samodzielnego ich komponowania. Niezależnie od tego czy jesteś wegetarianinem, weganinem czy amatorem mięsa regularne ich spożywanie pozytywnie wpłynie na stan Twojego zdrowia. Przekonaj się, że roślinny eliksir życia jest pokarmem doskonałym.

To prawdziwy cud natury.



Cud mąki kokosowej Zdrowa alternatywa dla pszenicy

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Cooking with Coconut Flour: A Delicious Low-Carb, Gluten-Free Alternative to Wheat

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia
Dieta › superżywność

gluten

ISBN: 978-83-64278-92-1; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

Mąka kokosowa – alternatywa dla alergików i osób, które nie tolerują glutenu

Mąka kokosowa staje się coraz popularniejsza. Chętniej sięgamy po nią w sklepach. Nic dziwnego! To wspaniała alternatywa dla pszenicy, która nie dla wszystkich jest wskazana. Potraw z mąki pszennej nie mogą jeść osoby cierpiące na celiakię, nie powinni jej jeść diabećcy, alergicy, osoby na diecie bezglutenowej. Jeśli jesteś jedną z osób, które powinny wyeliminować gluten ze swojej diety, rozsmakuj się w pysznych daniach przygotowanych właśnie na bazie mąki kokosowej. Dania te są nie tylko smaczne, ale też pomogą uleczyć dolegliwości wynikające ze spożywania glutenu.

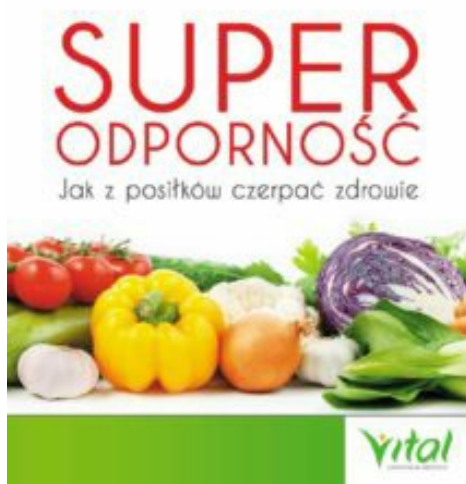
Poznaj wszystkie zalety mąki kokosowej

Czy wiesz, że mąka kokosowa ma więcej białka niż mąka pszenna i dziesięć razy więcej błonnika? Dlatego tak lubią ją w kuchni osoby stosujące dietę niskowęglowodanową, na przykład ketogeniczną. Badania wykazały, że błonnik kokosowy skutecznie reguluje poziom cukru i insuliny we krwi. Właśnie z tego powodu jest bardzo korzystny dla diabetyków. Jeżeli chcesz ochronić swoje serce przed różnymi chorobami, Twoja dieta powinna obfitować w dietetyczny błonnik, który chroni przed zawałem serca i udarem. Błonnik działa jak miotła, usuwając z przewodu pokarmowego uboczne produkty przemiany materii, a to skutecznie zapobiega powstawaniu komórek rakowych.

Gotuj według zdrowych przepisów dr. Bruce'a Fife'a

W książce znajdziesz przepisy na przepyszne potrawy, od chlebów, poprzez dania główne, po desery. Skomponował je dla Ciebie dr Bruce Fife, znany wielbiciel i propagator kokosa nazywany doktorem Kokosem. Z jego pomocą przygotujesz na przykład smażonego kokosowego kurczaka, zrazy drobiowe również z dodatkiem kokosa, wiele rodzajów wytrawnych muffin, babeczek, a nawet hummus czy dip czosnkowo-fasolowy. Wszystkie przepisy z mąki kokosowej są przygotowane z myślą o zdrowiu. Każda receptura jest tak skomponowana, aby mogła cieszyć nie tylko osoby dbające o dietę. Potrawy proponowane przez doktora Fife'a nie zawierają pszenicy, glutenu, słodzików, soi, złych tłuszczów, ale też i cukru. Wszystkie dania słodzone są stewią – naturalną słodyczą w postaci liści, syropu czy proszku. Smakują wyśmienicie! Poznaj zastosowanie mąki kokosowej w kuchni.

Ta książka odmieni nie tylko Twoją kuchnię, ale i zdrowie



 [pobierz fragment książki](#)

Superodporność

dr Joel Fuhrman

Tytuł oryginału: Super Immunity: The Essential Nutrition Guide for Boosting Your Body's Defenses to Live Longer, Stronger, and Disease Free

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 [odporność](#)

ISBN: 978-83-8168-517-7; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** V - dodruk;

Dlaczego chorujesz?

Dlaczego niektórzy z nas chorują częściej niż inni? Czy jesteśmy skazani na zachorowanie, jeśli nasi współpracownicy lub rodzina są chorzy? W czym tkwi sekret zachowania zdrowia?

Możesz uodpornić się na grypę i przeziębienie

Dr Joel Fuhrman – dyplomowany lekarz, czołowy ekspert profilaktyki i odwracania procesów chorobowych – prezentuje wszechstronny, wyczerpujący przewodnik osiągnięcia doskonałego zdrowia. Wyjaśnia nam jednocześnie w jaki sposób możemy stać się prawie całkowicie odporni na przeziębienia, grypę i inne infekcje.

Dobrze skomponuj swój jadłospis i zyskaj zdrowie

Dowody na skuteczność terapii opracowanej przez Autora są niepodważalne. Nauka o żywieniu dokonała fenomenalnych postępów i odkryć na przestrzeni ostatnich lat. Już dziś możemy z nich skorzystać i wzmocnić układ odpornościowy by chronił nasze ciało przed każdą chorobą – od powszechnego przeziębienia po nowotwór. Kluczem do uzyskania takich efektów są niewielkie zmiany w jadłospisie.

Wykorzystaj 80 sprawdzonych przepisów

To niewłaściwe wybory żywieniowe sprawiają, że zapadamy na choroby, skraca się długość naszego życia oraz wydajemy fortunę na wizyty u lekarzy, pobyty w szpitalach i realizację recept. Tymczasem wystarczy tylko lekko zmodyfikować sposób, w jaki się odżywiamy, by zapewnić organizmowi setki najważniejszych składników, które odpowiadają za budowanie odporności. Te zmiany będą nie tylko skuteczne, ale i przyjemne – wszystko za sprawą ponad osiemdziesięciu znakomych przepisów sprawdzonych przez Autora książki.

Od teraz każdy posiłek będzie dosłownie „na zdrowie”!



Chroń i lecz swoje serce

dr Caldwell B. Esselstyn Jr

Tytuł oryginału: Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure



Zdrowie › choroby

Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie



układ krążenia

zdrowe serce

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-556-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 308; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

I Ty możesz być zagrożony

Choroby serca czyhają na każdego z nas. Normą stało się to, że zapadają na nie coraz młodsze osoby. Takiemu stanowi rzeczy sprzyja nie tylko niewłaściwa dieta, ale również coraz bardziej przepełnione stresem tempo życia. Nigdy nie jest jednak za późno (ani za wcześnie), by zadbać o swój układ krążenia.

Skomponuj swój zdrowy jadłospis

Pomocne będą wskazówki niekwestionowanego autorytetu medycznego, który opublikował książkę opartą na doświadczeniach własnych pacjentów. Badania doktora Esselstyna są jednymi z najskrupulatniej przeprowadzonych dochodzeń medycznych, jakich podjęto się w ostatnim stuleciu. Udowadniają one, że zmiany w diecie (i tylko one) radykalnie zmniejszają tempo starzenia się tętnic i poprawiają ich kondycję. Okazało się, że postęp nawet najostrzejszej i rozwijającej się od wielu lat postaci choroby wieńcowej może zostać odwrócony przez wprowadzenie zmian do jadłospisu i stylu życia. Jeśli zastosujesz program żywieniowy zaprezentowany w tej publikacji, staniesz się praktycznie odporny na zawały serca.

Możesz oszukać śmierć

Udowodnili to dobitnie pacjenci doktora Esselstyna, którym już dwadzieścia lat temu zakomunikowano, że nie przeżyją nawet roku. Dzisiaj są oni w pełni zdrowi, a stanu układu krążenia mogą im pozazdrościć dużo młodsze osoby. Teraz również Ty możesz wykorzystać podane w książce przepisy kulinarne, które pozwoliły tym ludziom oszukać śmierć.

Żyj z sercem!



Dieta sokowa

Jason Vale

Tytuł oryginału: 7lbs in 7 Days Super Juice Diet

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

Dieta › odchudzanie
Dieta › witaminy

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-532-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: II;

↓ pobierz fragment książki

Pozbądź się toksyn smacznie i zdrowo

Dieta sokowa to idealny sposób na osiągnięcie pięknej i wymarzonej sylwetki. Przynosi nie tylko szybkie i trwałe efekty, ale pozwala także pozbyć się toksyn i uzupełnić wszelkie niedobory żywieniowe. Jest smaczna, lekka i przyjemna, a także dobrze tolerowana przez organizm. Ponadto oczyszcza skórę, przywraca jej blask i poprawia samopoczucie.

Bogactwo witamin i minerałów

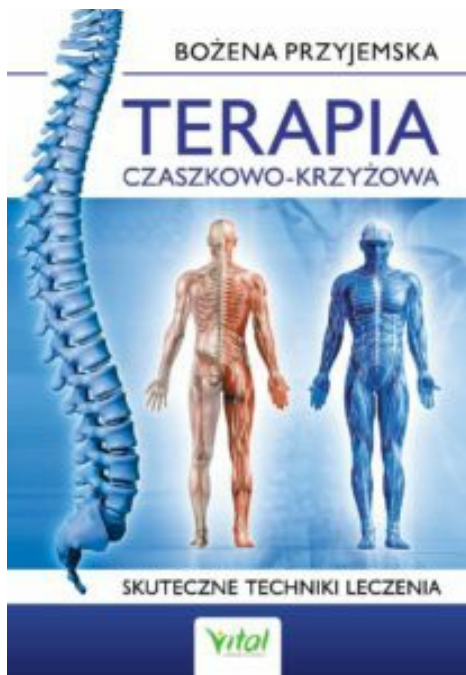
Autor, znany jako Mistrz Soków, jest coachem zdrowia, autorem bestsellerów książkowych z tematyki sokoterapii. Został nazwany „Jamie Oliverem zdrowia z dziedziny picia soków”. W tej książce Jason Vale przedstawił opracowany przez siebie prosty plan żywieniowy oparty na diecie sokowej pełnej witamin i minerałów, z którego skorzystały już m.in. Sarah Jessica Parker, Drew Barrymore i Jennifer Aniston. Teraz i Ty możesz pójść ich śladem i wyglądać równie pięknie i szczupło jak one.

Rezultaty już po pierwszym tygodniu!

Program ten nie tylko pozwoli Ci zrzucić zbędne kilogramy, ale także zmienić sposób myślenia, by utrzymać nową wagę. Umożliwi także osiągnięcie zdumiewających rezultatów i poprawę stanu zdrowia w przeciągu zaledwie tygodnia. Jest to jeden z najlepszych aktualnie dostępnych programów oczyszczających. Dzięki niemu schudniesz ponad 3 kg w 7 dni!

W książce znajdziesz także wiele wskazówek ułatwiających przyrządzanie soków oraz tworzenie domowego baru sokowego. Będziesz mógł również skorzystać z szeregu łatwych i tanich w realizacji przepisów.

Zafunduj sobie idealną sylwetkę i zdrowe ciało!



Terapia czaszkowo-krzyżowa

Bożena Przyjemska



Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



ebooki

masaż powięzi

ISBN: 978-83-64278-65-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: IV - dodruk;



pobierz fragment książki

Terapia czaszkowo-krzyżowa na wiele dolegliwości

Czym jest tytułowa terapia? Z jakiego powodu medycyna konwencjonalna nie uznaje istnienia systemu czaszkowo-krzyżowego? I dlaczego ludzie cierpią pomimo rozwiniętych technik medycznych?

Czy wiesz, czym jest terapia czaszkowo-krzyżowa?

Książka opisuje terapię czaszkowo-krzyżową jako holistyczny system terapeutyczny. Zakłada ona, że pod wpływem przeróżnych czynników – urazów, stresu, traumatycznych przeżyć – powstają w organizmie zatory energetyczne, które blokują jego prawidłowe funkcjonowanie. W publikacji tej znajdziesz dokładny opis, w jaki sposób terapeuta wyczuwa pulsowanie płynu mózgowo-rdzeniowego i jak delikatnym dotykiem usuwa napięcia. A dzięki dokładnemu wyjaśnieniu wszystkich etapów przeprowadzenia zabiegu dowiesz się, jak używając intencji można wprowadzać do tkanek informację, która pomaga uruchomić mechanizmy samoleczenia.

Dla zaawansowanych i początkujących

Terapia ta pomaga w bardzo wielu dolegliwościach, takich jak: kłopoty z koncentracją, zaburzenia osobowości, nadpobudliwość u dzieci i dorosłych, stres, dysleksja, bóle i zawroty głowy, migreny, kłopoty ze wzrokiem i słuchem, zapalenia zatok, wady wymowy, a także bóle kręgosłupa i pleców – może być pomocna dla każdego. Książka stanowi idealny podręcznik nie tylko dla zaawansowanych terapeutów ale także dla osób początkujących w tej dziedzinie a dołączone ilustracje pomogą w zapoznaniu się ze szczegółami anatomicznymi istotnych dla terapii części ciała. To jedna z niewielu bezinwazyjnych, bezbolesnych a przy tym bardzo skutecznych metod przywracania zdrowia.

Skuteczna metoda poprawiania zdrowia!



Cud oleju kokosowego

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Coconut Oil Miracle

Dieta › odchudzanie
Dieta › superżywność

Dieta › zdrowe odżywianie

bakterie olej kokosowy olej roślinny seria - zdrowie z natury **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-65404-00-8; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 268; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: VI;

 pobierz fragment książki

Leczenie olejem kokosowym – jak w naturalny sposób możesz poprawić stan swojego zdrowia

Pewnie żyłeś w przeświadczeniu, że wszystkie tłuszcze nasycone są szkodliwe dla Twojego zdrowia. Nie jest to prawdą. W praktyce okazuje się bowiem, że niektóre z nich mogą nawet wesprzeć Cię w leczeniu wielu chorób. Należy do nich na pewno olej kokosowy. To sprawdzona broń przeciwko chorobom serca, działa niczym naturalny antybiotyk, doskonale radzi sobie ze schorzeniami układu pokarmowego, a także wspiera proces odchudzania. Dodatkowo daje on świetne efekty w pielęgnacji skóry i włosów. Skuteczność leczenia olejem kokosowym potwierdzają nie tylko praktyki ludów Azji Pacyficznej, które od stuleci używają go w różnej postaci, ale też badania prowadzone w renomowanych ośrodkach medycznych. Nic dziwnego, że autor książki – dyplomowany dietetyk, lekarz naturopata i niekwestionowany autorytet w tej dziedzinie – nazywa kokos jednym z najwspanialszych produktów spożywczych stworzonych przez Boga!

Czy wiesz, na czym polega leczenie olejem kokosowym?

Olej kokosowy w wielu kulturach traktowany jest nie tylko jako wartościowe pożywienie, ale też skuteczny lek. Co o tym przesądza? Przede wszystkim jego skład. Powinieneś wiedzieć, że olej kokosowy należy do jednych z najbogatszych źródeł tzw. średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Rzadko kiedy przekształcają się one w tkankę tłuszczową lub złoży w tętnicach. Z tego powodu nie podnoszą poziomu cholesterolu we krwi, chronią przed chorobami serca i redukują prawdopodobieństwo zawału. Zawierają też antyoksydanty neutralizujące negatywny wpływ wolnych rodników. Z kolei znajdujący się w oleju kokosowym kwas laurynowy doskonale radzi sobie z licznymi infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi, pomaga też pozbyć się uciążliwych pasożytów. Jeśli zatem zmagasz się z którąś z tych chorób, koniecznie powinieneś wziąć pod uwagę leczenie olejem kokosowym.

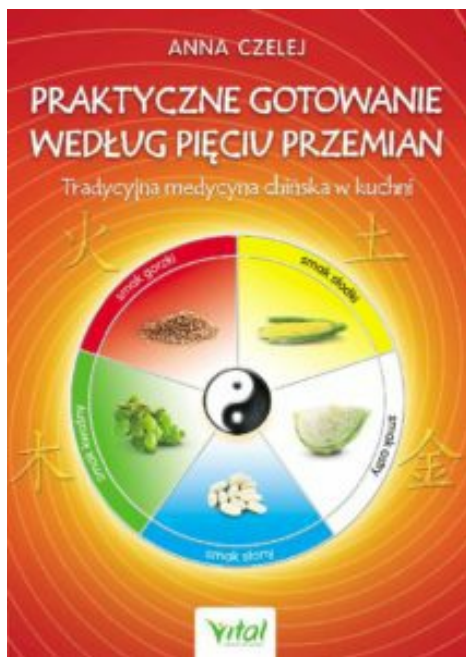
Nie masz pomysłu na potrawy z olejem kokosowym? Skorzystaj z gotowych przepisów!

Podejrzewam, że nie zawsze znajdujesz czas, żeby wymyślać kolejne potrawy z użyciem oleju kokosowego. Brakuje Ci ciekawych pomysłów? Nie oznacza to bynajmniej, że musisz zrezygnować z samodzielnego leczenia się olejem kokosowym. W książce tej znajdziesz bowiem kilkadziesiąt przepisów na różnego rodzaju dania i napoje. Wszystkie one zostały dokładnie opisane, a przyrządzenie posiłków na ich podstawie nie sprawi większych kłopotów. Podane przepisy można wykorzystać w opisanej postaci lub też wykorzystać je jako kulinarną inspirację.

Badania naukowe i obserwacje kliniczne wykazały, że olej kokosowy m. in.:

- zapobiega chorobom serca, wysokiemu ciśnieniu, udarowi i miażdżycy,
- chroni przed rakiem piersi, okrężnicy i innymi nowotworami,
- zapobiega cukrzycy,
- chroni przed osteoporozą,
- wspomaga odchudzanie,
- zabija wirusy powodujące m.in. mononukleozę, grypę, zapalenie wątroby typu C, odrę, opryszczkę i inne choroby,
- łagodzi objawy związane z chorobą Crohna,
- łagodzi objawy choroby pęcherzyka żółciowego,
- zmniejsza przewlekłe stany zapalne,
- zapobiega przedwczesnemu starzeniu się i chorobom zwyrodnieniowym,
- łagodzi objawy związane z zespołem przewlekłego zmęczenia,
- zapobiega chorobom Alzheimera, Parkinsona, autyzmowi oraz innym chorobom układu nerwowego.

Olej kokosowy – tłuszcz, któremu powinieneś zaufać!



 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