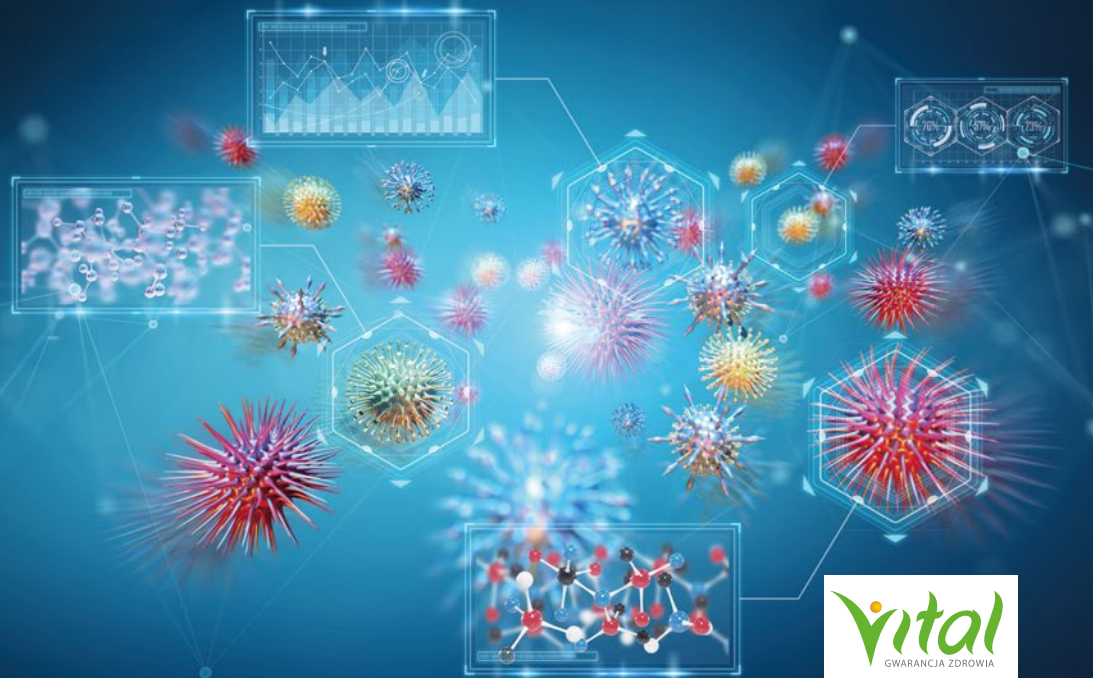


dr Steven Phillips, Dana Parish  
we współpracy z Kristin Loberg

# CHOROBY PRZEWLEKŁE

## DIAGNOZA I NATURALNE LECZENIE

Potwierdzone naukowo konwencjonalne kuracje i terapie alternatywne, które złagodzą objawy i przywrócą zdrowie



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# CHOROBY PRZEWLEKŁE

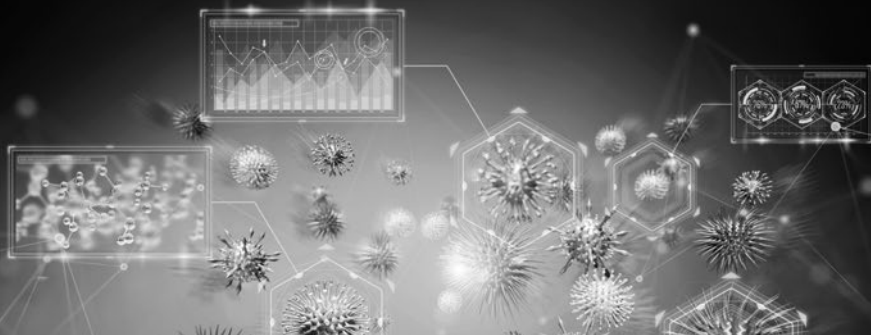
DIAGNOZA I NATURALNE LECZENIE

dr Steven Phillips   Dana Parish  
we współpracy z Kristin Loberg

# CHOROBY PRZEWLEKŁE

## DIAGNOZA I NATURALNE LECZENIE

Potwierdzone naukowo konwencjonalne kuracje i terapie alternatywne, które złagodzą objawy i przywrócą zdrowie



*Książka ta rzuca niepokojące światło na infekcje, które powodują choroby przewlekłe. Przepetnione wiedzą Choroby przewlekłe są wnikliwym wezwaniem do zwrócenia większej uwagi na tę plagę XXI wieku.*

dr Sanjay Gupta

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Agata Parafjańczuk

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-344-1

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

Copyright © 2020 by Steven Phillips, MD, and Dana Parish  
Published by special arrangement with HarperCollins Publishers LLC.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla tych, którzy zostali złamani.  
Oby ta książka dała Wam siłę do poskładania się na nowo.*

*Najsilniejsze dusze wykuwa się w cierpieniu;  
najmocarniejsze charaktery pokryte są bliznami.*

– *EDWIN HUBBEL CHAPIN*

*Edukacja jest najpotężniejszą bronią,  
której możesz użyć, aby zmienić świat.*

– *NELSON MANDELA*

# Spis treści

<i>Wstęp</i> . . . . .	11
<i>Wprowadzenie</i> . . . . .	15
<i>Kwestionariusz</i> . . . . .	29

## CZĘŚĆ I *Przyczyna*

---

ROZDZIAŁ 1 Dzikie infekcje . . . . .	33
ROZDZIAŁ 2 Mity, które przeszkadzają nam żyć . . . . .	55
ROZDZIAŁ 3 Pogryzieni i załamani . . . . .	99
ROZDZIAŁ 4 Dlaczego w medycznym świecie nikt nic z tego nie rozumie . . . . .	141
ROZDZIAŁ 5 Współczesne epidemie spowodowane infekcjami . . . . .	167

CZĘŚĆ II *Panaceum*

---

ROZDZIAŁ 6 Trudna diagnoza . . . . .	205
ROZDZIAŁ 7 Droga do wyzdrowienia . . . . .	231
ROZDZIAŁ 8 Naprawić umysł . . . . .	257
ROZDZIAŁ 9 COVID . . . . .	289
ZAKOŃCZENIE: Nadzieja dla świata . . . . .	307
<i>Bibliografia</i> . . . . .	321
<i>Przypisy</i> . . . . .	349
<i>Podziękowania</i> . . . . .	361



# Wstęp

Wyobraź sobie epidemię, której ofiarą padło pięćdziesiąt milionów Amerykanów. Nikt nie zna jej przyczyny, więc nie ma na nią lekarstwa. Nikt nie jest na nią odporny i nie można się przed nią nigdzie ukryć. Rozprzestrzeniła się już nie tylko w pięćdziesięciu stanach, ale rozpełzła się na cały świat. Z łatwością możemy sobie wyobrazić, że to scenariusz powieści Michaela Crichtona czy Stephen Kinga. Na nasze nieszczęście, to nie jest fikcja.

W *Choroby przewlekłe – diagnoza i naturalne leczenie* dr Steven Phillips i Dana Parish biją na alarm. Epidemia chorób autoimmunologicznych niszczy Amerykę oraz inne części świata. Szacowana liczba 50 milionów Amerykanów cierpiących na tego rodzaju schorzenia nie wzięła się z głowy jakiegoś pseudospeca od mediów społecznościowych. Pochodzi ona ze statystyk przygotowanych przez American Autoimmune Related Diseases Association (*Amerykańskie Stowarzyszenie Badawcze Chorób*

*Autoimmunologicznych*). Wydawać by się mogło, że agencje rządowe będą pracować dzień i noc, aby odkryć przyczynę chorób, które z roku na rok pochłaniają coraz więcej ofiar, jednak tak się nie dzieje.

Ich wysiłki można by określić jako anemiczne, szczególnie jeśli porównamy je z działaniami dążącymi do znalezienia lekarstwa na schorzenie autoimmunologiczne, które zabijało dziesiątki tysięcy ludzi w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych. Bez tego nigdy nie odkrylibyśmy wirusa HIV i powodowanego przez niego AIDS i nie rozwinęlibyśmy terapii HAART, która pomogła skutecznie opanować chorobę. I tutaj należy postawić najważniejsze pytanie, jakie zostało zawarte w tej książce – dlaczego lekarze przepisują pacjentom cierpiącym na autoimmunologiczne zapalenia leki, które osłabiają działanie układu odpornościowego. Dlaczego działają wyłącznie w celu złagodzenia objawów, a nie poszukują głównej przyczyny. I dlaczego, działając w taki sposób, narażają swoich pacjentów na zachorowanie na jeszcze poważniejsze choroby, takie jak infekcje zagrażające życiu czy nowotwory?

To działanie zupełnie przeczące głównym założeniom nowoczesnej medycyny bazującej na stwierdzeniu, iż skuteczne leczenie wymaga zrozumienia pierwotnej przyczyny wystąpienia schorzenia. Jak możemy spodziewać się wyleczenia, jeśli nie mamy pojęcia, z czym w ogóle mamy do czynienia?

W niniejszej książce Phillips i Parish dostarczają czytelnikowi dowodów na to, że infekcje odgrywają ważką rolę w rozprzestrzenianiu się epidemii autoimmunologicznej. Opowiadają, że stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, fibromialgia i inne schorzenia to zaledwie wachlarz nazw przeróżnych symptomów, za którym kryje się prawdziwa przyczyna.

Z tej książki dowiedzie się także, że wzrost częstotliwości występowania infekcji łączy się z epidemią schorzeń autoimmunologicznych.

Smutna rzeczywistość jest taka, że pacjenci cierpiący na niezidentyfikowane infekcje są określanii jako chorzy na schorzenia autoimmunologiczne i skazywani na leczenie immunosupresyjne trwające do końca życia. Ich lekarzom nie mieści się w głowach, że to patogeny są podstawową przyczyną ich schorzeń. A niektórzy z tych specjalistów wyśmiewają swoich pacjentów, którzy pokładają w nich zaufanie i powierzają im swoje życie i zdrowie, na samą sugestię o przeprowadzeniu testów.

Ślepa wiara w to, co serwuje ci medyczne lobby, jest antytezą światłego umysłu i samodzielnego poszukiwania prawdy. Ta książka otworzy ci oczy. Jest po brzegi wypełniona użytecznymi informacjami, które będą zrozumiałe także dla czytelników bez wykształcenia medycznego. Wszelkie zawarte w niej wiadomości opierają się na ekstensywnych badaniach. Możesz do woli dzielić się nimi ze swoim lekarzem, rodziną i przyjaciółmi.

Ja sam przetrwałem chorobę przewlekłą, która niemal mnie zabiła. Do tego mam niemal trzydzieści lat doświadczenia medycznego na koncie. I nie pozostaje mi nic innego, niż załamać ręce nad umierającą Sztuką Medyczną. Dr Phillips jednak o niej nie zapomniał i do dzisiejszego dnia polega na swoich umiejętnościach i trzeźwej ocenie sytuacji. Znam Stevena osobiście i mogę potwierdzić, że spędza ze swoimi pacjentami całe godziny, uważnie ich obserwując i słuchając.

Dr Phillips dostosowuje metody leczenia indywidualnie do każdego ze swoich pacjentów. To spersonalizowana medycyna w najczystszej formie. W szczegółowy sposób opisuje dlaczego i w jaki sposób używa konkretnych antybiotyków i równie wiele uwagi poświęca innemu rodzajowi specyfikom i leczniczym ziołom. W niniejszej publikacji pacjent nie jest odczłowieczany i nie zapomina się również o jego zdrowiu emocjonalnym. Autorzy wielokrotnie podkreślają, że uzdrowienie ciała i ducha jest równie ważne.

Ta książka to niesamowita mieszanka poglądów dwojga szanowanych specjalistów, którzy wywodzą się z różnych środowisk, ale idą w tym samym kierunku. Każdy, kto zna Danę Parish, nie będzie miał wątpliwości, jak bardzo wpłynęła na finalny kształt tego tekstu. Jej pełne miłości do ludzi spojrzenie piosenkarki i autorki tekstów, która całe życie zmagająca się z przewlekłymi chorobami, jest wyraźnie widoczne. Dzięki temu zresztą poznała Stevena i od tego czasu wzajemnie na siebie wpływają i dzielą się wiedzą. Jej piosenka „I See You” dedykowana Idinie Menzel stała się nieoficjalnym hymnem cierpiących w milczeniu, wyobcowanych i zapomnianych. Dana sprawiła, że ci ludzie stali się znacznie bardziej widoczni dla reszty społeczeństwa.

Brałem udział w badaniach nad nowotworami w wiodących ośrodkach akademickich. Publikowaliśmy w najważniejszych branżowych periodykach. Miałem też zaszczyt objąć kierownicze stanowisko w dwóch projektach mających na celu stworzenie nowych terapii onkologicznych, które zostały zaaprobowane przez FDA. Byłem świadkiem powstawania prawdziwej Nauki, ale widziałem też wielu ludzi, którzy byli mocni w gębie, ale nie mieli absolutnie żadnych argumentów na poparcie swoich wydumanych twierdzeń. Jeśli szukasz książki, która dostarczy ci rzetelnych argumentów, które będziesz mógł wykorzystać w trakcie sporów, które nieuchronnie się pojawiają, jeśli chcesz zrozumieć, jak działają patogeny i w jaki sposób mogą one powodować schorzenia autoimmunologiczne, w jaki sposób niszczą układ nerwowy i powodują choroby psychiczne – nie musisz szukać dalej. Co więcej, znajdziesz w niej także informacje o tym, w jaki sposób doskonały specjalista leczy swoich pacjentów w sposób kompleksowy, biorąc pod uwagę zarówno ich ciało, jak i duszę.

**dr Neil Spector,**

*Onkolog / Specjalista Biologii Nowotworów  
Duke University School of Medicine*

# Wprowadzenie

*Trzech rzeczy nie można ukryć – słońca, księżyca i prawdy.*

– BUDDA

**B**yla trzecia w nocy, kiedy padło zdanie, które zmroziłoby serce każdej matki: „Mamo, musisz zabrać wszystkie noże z mojego pokoju... i nożyczki też... bo zrobię sobie krzywdę”.

Syn dr Marny Erikson miał wtedy zaledwie szesnaście lat. Trzymał pieczę na od dawna zapomnianymi, ale niebezpiecznie ostrymi rodzinnymi pamiątkami. Już dwa lata wcześniej pojawiły się pierwsze objawy – bóle stawów, stany lękowe, bezsenność, bóle głowy, światłowstręt i wrażliwość na dźwięki. Były one związane ze śmiertelnie poważnym schorzeniem, którego lekarze nie potrafili rozpoznać. A tej nocy Marna przekonała się, jak poważna jest sytuacja i natychmiast zawiozła syna do najbliższego szpitala. Spędził tydzień na oddziale psychiatrycznym. W tym czasie przebadano go pięćdziesięciu lekarzy, w tym kilku pracujących w najbardziej prestiżowych klinikach. Żaden z nich nie był w stanie zdiagnozować chłopca. Ten w końcu poddał się badaniom w North Carolina State University, najważniejszym ośrodku

badań nad chorobami zakaźnymi w kraju. Testy wykazały, że cierpi na trzy różne schorzenia. Ale to nie miało znaczenia. Nikt nie chciał go leczyć.

Marna jest nie tylko prawdziwą matką – wojowniczką. Może też pochwalić się doktoratem i pozycją naukowca – starszego specjalisty w oddziale dermatologii w University of Minnesota Medical School. Używa tam zaawansowanej technologii procesowania obrazu do badania, w jaki sposób konkretne schorzenia wpływają na skórę. Jej walka o życie syna była desperacka, ale zwyciężyła, kiedy zdecydowała się wziąć sprawy we własne ręce. Marnie nie tylko udało się zdiagnozować syna, ale także opracować metody leczenia. O możliwościach jego wyleczenia piszę w dalszej części książki, jednak chcę zwrócić twoją uwagę na wszystkie te stracone, wypełnione cierpieniem lata i na arogancję medycznego świata. Najważniejsze jednak jest to, że historia doktor Erikson i jej syna jest historią pełną nadziei.

Lubimy opisywać się jako odkrywcy prawdy w świecie, gdzie nie jest łatwo ją znaleźć – na polu schorzeń autoimmunologicznych i przewlekłych. Stworzyliśmy drużynę, aby pomóc ludziom zrozumieć, jak wielki zasięg mają występujące dziś schorzenia, i zaoferować im drogę do wyzdrowienia. Mówimy tutaj w szczególności o mających swoje korzenie w starożytności, stale ewoluujące wektorowe choroby zakaźne przenoszone przez stawonogi. „Stawonóg” to naukowe określenie robaka takiego jak pchła, kleszcz, wesz, komar, mucha, a nawet pająk. Choroby, o których mówię, należą do grupy schorzeń powszechnie nierozumianych w środowisku medycznym. Powodują one chroniczne schorzenia, które trudno jest zdiagnozować, a jeszcze trudniej wyleczyć. W rezultacie większość pacjentów nigdy nie dostaje precyzyjnej diagnozy. Zamiast tego wmawia im się, że cierpią na choroby autoimmunologiczne lub „schorzenie niewiadomego pochodzenia”.

Pierwszy raz spotkaliśmy się w 2015 roku w relacji lekarz – pacjent. W tej książce opowiemy ci o zdrowotnych kryzysach, które były naszym udziałem, ale także przydarzyły się innym ludziom, których napotkaliśmy na naszej drodze. To opowieść o wielkim cierpieniu, ale też o *przetrwaniu* i *rozkwitaniu*. Mamy kwalifikacje medyczne, dostęp do najświeższej wiedzy, a także osobiste doświadczenia pokonania bardzo poważnych chorób. Myślę, że to znamienne, że lekarz, który przez ponad dwadzieścia lat uczył innych medyków o tych bakteriach i wirusach, może sam paść ich ofiarą, a później nie być w stanie uzyskać systemowej pomocy i otrzeć się o śmierć. Jeśli coś przytrafia się takim ludziom, to jaką szansę na szybką diagnozę i skuteczne leczenie ma zwykły szary człowiek? Miliony ludzi na całym świecie żyją w nieustannym i zupełnie niepotrzebnym cierpieniu, bo żaden lekarz nie potrafi stwierdzić, co im jest. Tracą w ten sposób życie, jakie mogliby mieć i na jakie zasługują. W ostatnich latach mogliśmy obserwować wielu celebrytów mówiących głośno o swoich chorobach i walce z nimi. Są głosem tych, którzy nie mają takich możliwości przyciągania tłumów. Ten głos jest ważny, ale nie niesie ze sobą rozwiązań. Połączyliśmy siły i napisaliśmy tę książkę, aby pokazać wszystkim pacjentom – i tym sławnym, i zupełnie zwyczajnym – drogę do odzyskania swojego życia. Trzeba to zrobić, bo konsekwencje stagnacji są nieubłagane. Te choroby są plagą naszych czasów. Objawiają się na setki różnych sposobów i sprawiają, że zapadamy na fibromialgię, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów i poważne schorzenia natury psychicznej.

Nic nie przysparza tyle bólu, jak poczucie, że cierpimy na jakąś niewytłumaczalną chorobę. Niezależnie od tego, czy jej skutki odczuwasz stale, czy pojawiają się one napadowo, kiedy zawodzą wszystkie sposoby leczenia – i te konwencjonalne, i alternatywne – pęka serce. Może ty sam walczysz z długotrwałą chorobą albo

z dziwnymi, niewytłumaczalnymi symptomami, których nikt nie bierze poważnie. A jeśli nikt nie traktuje ich poważnie, nikt także nie chce pomóc ci określić, skąd się w ogóle wzięły. Może ktoś nawet mówi ci, że „wszystko jest w twojej głowie”. Może pytałeś lekarza (lub wielu lekarzy), czy to możliwe, że jakaś infekcja wywołuje te wszystkie objawy, które tak niefrasobliwie nazwano „autoimmunologicznymi”. I może oni po prostu zignorowali twoje pytanie i przepisali ci kolejne dawki leków, które działają wyłącznie objawowo. Może polecono ci wizytę u psychiatry. Może dostałeś już receptę na antydepresanty.

Nie jesteś sam. Słuchaliśmy i spotykaliśmy się z niezliczoną liczbą pacjentów, którzy leczyli swoje dolegliwości bólowe i schorzenia autoimmunologiczne wszystkim *poza* tym, czego naprawdę potrzebowali. Sami też tak robiliśmy. Aby stwierdzić, co nam naprawdę dolega, spotkaliśmy się z trzydziestoma siedmioma lekarzami. A w moim przypadku (dr Phillips) prawdziwą odpowiedź musiałem znaleźć sam na drodze prawdziwej pracy detektywistycznej i bazując na moim doświadczeniu. (Uwaga: w większości tej książki narratorami jesteśmy wspólnie i używamy zaimka „my”, jednak czasem potrzebujemy powiedzieć coś indywidualnie. W takich momentach wyraźnie zaznaczamy, czyje słowa czytasz.) Patrząc wstecz, wszystko wydaje nam się oczywiste, ale wtedy, kiedy nie mieliśmy błędnego pojęcia, co się z nami dzieje, nic nie było jasne. Pomyśl o swoim dzieciństwie. Większość z nas spędzała mnóstwo czasu na świeżym powietrzu, szczególnie latem. Jeździliśmy na obozy, bawiliśmy się w swoich ogrodach i miejskich parkach. Choroba, która mogła nas dopaść, bo ugryzł nas robak, była ostatnim, nad czym się zastanawialiśmy. No jasne, wkurzały nas ugryzienia komarów, ale nie przeszło nam nawet przez myśl, że mogą być przyczyną długotrwałej, wyniszczającej choroby.



✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

## MOŻESZ WYLECZYĆ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

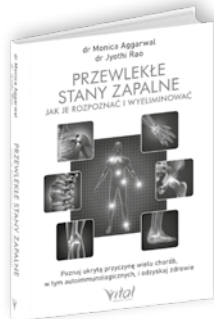
dr Amy Myers



Czy wiesz, że na choroby autoimmunologiczne cierpi ponad 90 procent populacji? Terapie tradycyjnej medycyny nie zawsze sobie z nimi radzą. Autorka przedstawia metodę Myers, która umożliwi cofnięcie dolegliwości, takich jak alergie, nadwaga, astma, schorzenia układu krążenia, bóle głowy. Z tej książki dowiesz się, jak zastosować zasady zdrowego odżywiania i wyeliminować z diety toksyczne produkty mogące powodować stany zapalne i zaburzać pracę układu trawiennego. W ich miejsce wprowadzisz pokarmy sprzyjające oczyszczaniu i odbudowie organizmu. Autorka podkreśla, jak ważny jest detoks i oczyszczanie jelit. Z jej pomocą zidentyfikujesz toksyny w otoczeniu i produktach codziennego użytku, pokonasz trudne do wykrycia infekcje i zminimalizujesz szkodliwe działanie stresu. Zdrowie od podstaw!

## PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE – JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ

dr Monica Aggarwal, dr Jyothi Rao



Pośpiech, przewlekły stres, nadmiar cukru i tłuszczu w diecie, zaburzenia snu, wywołują stany zapalne w organizmie. Nielezione przewlekłe stany zapalne prowadzą do poważnych chorób – miażdżycy, udarów, cukrzycy, insulinooporności i chorób autoimmunologicznych. Książka zawiera kompletną receptę na ich wyeliminowanie. Kwestionariusze posłużą ci za wywiad medyczny, dzięki któremu racjonalnie ocenisz stan zdrowia. Zdrowe odżywianie i dieta roślinna pomogą odbudować zdrowy mikrobiom, a aktywność fizyczna zmniejszy poziom kortyzolu. Poznasz cudowne właściwości przypraw, wody i postu przerywanego. Zalecenia dr Aggarwal i dr Rao poparte są własnymi historiami oraz historiami pacjentów, którzy odzyskali zdrowie dzięki medycynie integracyjnej. Skutecznie ugaś przewlekły stan zapalny!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl

## JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

## PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA

Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie i kuchni, a ten poradnik ci w tym pomoże. Zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety przeciwzapalnej dla początkujących. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Przygotujesz swoje posiłki z wyprzedzeniem. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagospodzą w twoim menu. Zastosujesz skuteczną zasadę tego zdrowego odżywiania: jedz, przechowuj i podgrzewaj. Przepisy uwzględniają alergię i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)  
tel. 85 654 78 35





**Dr Steven Phillips** jest znanym lekarzem i naukowcem, który wykłada w wielu krajach świata. Regularnie pojawia się w mediach jako ekspert od boreliozy i innych przewlekłych infekcji. W ramach prywatnej praktyki od 1996 roku leczył pacjentów z blisko dwudziestu krajów. Jego gabinet mieści się w Wilton w stanie Connecticut.

**Dana Parish** – wielokrotnie nagradzana piosenkarka i autorka tekstów dla Sony Music Publishing. Zmagła się z niewydolnością serca wywołaną przez boreliozę. Życie uratował jej dr Phillips. Od tego momentu stała się rzeczniczką zmian w dziedzinie leczenia boreliozy. Mieszka w Nowym Jorku.

**Kristin Loberg** jest profesjonalną pisarką, która specjalizuje się w przekształcaniu wiedzy i pomysłów ekspertów w publikacje przyjazne czytelnikowi. Wiele książek, nad którymi współpracowała, trafiło na listy bestsellerów *New York Timesa*, *Wall Street Journal*, *Amazona* i *USA Today*.

Choroby autoimmunologiczne i neurodegeneracyjne zyskały miano epidemii XXI wieku. Do gabinetów lekarskich trafia coraz więcej pacjentów, u których zdiagnozowano chorobę Alzheimera, Parkinsona, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów czy choroby tarczycy. Ich leczenie jest długotrwałe i najczęściej opiera się na łagodzeniu objawów. Dlaczego? Zwykle schorzenia tego typu uznaje się za nieuleczalne lub dziedziczne. Nic dziwnego, że lekarze czują się wobec nich bezradni. Jednak autorzy książki stawiają rewolucyjną tezę, która może zmienić podejście do takich chorób.

Dzięki tej książce poznasz prawdziwe przyczyny chorób przewlekłych. Zrozumiesz, dlaczego infekcje są kluczem do ich wyjaśnienia, a leczenie boreliozy może okazać się wstępem do uzdrowienia. Jednocześnie otrzymasz zestaw sprawdzonych strategii, które ułatwią łagodzenie stanów zapalnych i poprawę zdrowia. W publikacji zawarte są również wskazówki, jak: nie dać się przytłoczyć diagnozom, wybrać najlepszy sposób leczenia i poradzić sobie z nieuniknionymi podczas choroby kryzysami.

**Poznaj prawdziwą przyczynę chorób przewlekłych i pokonaj je!**

Patroni:

