



dr Ingfried Hobert, Svenja Zitzer
z przedmową Ruedigera Dahlke

ETNICZNA APTEKA

Najskuteczniejsze preparaty
z roślin leczniczych
z całego świata

WSKAZANIA • ZASTOSOWANIE • DZIAŁANIE

ETNICZNA
APTEKA

dr Ingfried Hobert, Svenja Zitzer

z przedmową Ruedigera Dahlke

ETNICZNA APTEKA

Najskuteczniejsze preparaty
z roślin leczniczych
z całego świata

WSKAZANIA • ZASTOSOWANIE • DZIAŁANIE

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
KOREKTA: Urszula Kielczewska
ILUSTRACJE I ZDJĘCIA: na stronach: 80-81, 167-168 – dzięki uprzejmości Verlag Via Nova,
strona 107 – United States Department of Agriculture, autor: Keith Weller (Image Number K3024-19),
pozostałe: Depositphotos

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-262-6

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

Copyright 2017 © by Ingfried Hobert and Svenja Zitzer
Published by Verlag Via Nova, 36100 Petersberg, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

„Jeśli zrobisz krok w kierunku natury,
ona zrobi dwa kroki ku tobie”.

Gaboo, członek starszyny Aborygenów

Spis treści

Podziękowania	13
Przedmowa – Remo Rittiner	15
Słowo wstępne – Ruediger Dahlke	19
Przedmowa – siła ciekawości i entuzjazmu	21

Rozdział 1

Wprowadzenie – witalna esencja życia	27
Wspaniałe moce i możliwości	27
Co świadczy o jakości życia?	33
Potrzeby i ich moc	40
Gra życia – taniec sił pięciu elementów (pięciu żywiołów)	43
Procesy samouzdrawiania (salutogeneza)	48

Rozdział 2

Zaburzenia równowagi energetycznej	51
Przez pośpiech tracimy to, co ważne	51
Burnout – gdy wszystko się wypaliło	52
Przyczyny chorób z perspektywy medycyny tybetańskiej	55
Puls życia – diagnoza pulsowa	57
Diagnostyka laboratoryjna – wczesne rozpoznanie zagrożeń	58
Probiotyki zamiast antybiotyków	62
Przemysł farmaceutyczny – błogosławieństwo czy nieszczęście?	65

Rozdział 3

Najlepsze preparaty medycyny naturalnej z całego świata	73
Etnopreparaty – dawna wiedza lecznicza na nowo odkryta	73
Wyciągi – wysoka skuteczność, wysoka jakość	76
Najlepsze etnopreparaty	82

Najlepsze korzenie (element ziemi – wewnętrzna stabilność)	82
• <i>Astragalus membranaceus</i> – traganek błoniasty (chiński)	83
• <i>Angelica sinensis</i> – dzięgiel chiński	86
• <i>Panax ginseng</i> – żeń-szeń właściwy	87
• <i>Eleutherococcus senticosus</i> – eleuterokok kolczasty	88
• <i>Withania somnifera</i> – witania ospała (ashwagandha)	88
• <i>Glycyrrhiza glabra</i> – lukrecja gładka/uralska	89
• <i>Zingiber officinale</i> – imbir lekarski	89
• <i>Rhodiola rosea</i> – różeńiec górski	90
• <i>Lepidium meyenii</i> – pieprzycza peruwiańska (maca)	90
Najlepsze jagody (element drewna – siła obronna)	91
• <i>Schisandra chinensis</i> – cytryniec chiński	92
• <i>Aronia melanocarpa</i> – aronia czarna	93
• <i>Vaccinium macrocarpon</i> – żurawina wielkoowocowa	94
• <i>Malpighia glabra</i> – malpigia granatolistna (acerola)	94
• <i>Myrciaria dubia</i> – camu camu	95
• <i>Adansonia digitata</i> – baobab afrykański	96
• <i>Vaccinium myrtillus</i> – borówka czarna	96
• <i>Lycium barbarum</i> – kolcowój pospolity (goji)	97
• <i>Euterpe oleracea</i> – euterpa warzywna (acai)	98
• <i>Punica granatum</i> – granat właściwy	99
Najlepsze glony (element wody – zaufanie)	99
• <i>Aphanizomenon flos-aquae</i> – glony AFA	100
• <i>Spirulina</i> – spirulina	101
• <i>Ascophyllum nodosum</i> – workoliść członowaty	101
• <i>Undaria pinnatifida</i> – undaria pierzasta (wakame)	102
• <i>Chlorella</i> – chlorella	102
• <i>Ecklonia cava</i>	103
• <i>Lithothamnium calcareum</i>	103
Najlepsze grzyby lecznicze (element metalu – struktura)	104
• <i>Ganoderma lucidum</i> – lakownica żółtawa (reishi)	105
• <i>Cordyceps sinensis</i> – kordyceps chiński	106
• <i>Lentinus edodes</i> – twarznik japoński (shiitake)	107
• <i>Grifola frondosa</i> – żagwica listkowata (maitake)	108
• <i>Hericium erinaceus</i> – soplówka jeżowata	108

Najbardziej sprawdzone enzymy (element ognia – pasja)	109
• Papaina (z papai)	110
• Bromelaina (z ananasa)	111
• OPC – oligomeryczne proantocyjanidyny	112
• Kwercetyna	112
• Ficyna	113
• Rutyna	113
Najlepsze probiotyki (element metalu – odpuszczenie)	114
• <i>Lactobacillus bulgaricus</i>	115
• <i>Lactobacillus rhamnosus</i>	115
• <i>Lactobacillus casei</i>	115
• <i>Lactobacillus plantarum</i>	116
• <i>Lactobacillus salivarius</i>	116
• <i>Lactobacillus paracasei</i>	117
• <i>Bifidobacterium bifidum</i>	117
• <i>Bifidobacterium lactis</i>	117
• <i>Bifidobacterium infantis</i>	118
• <i>Bifidobacterium longum</i>	118
• <i>Bifidobacterium breve</i>	119
Najlepsze OPC (element ognia – radość)	119
• <i>Vitis vinifera</i> – winorośl właściwa (pestki winogron)	120
• <i>Malus</i> – jabłoń (owoc)	121
• <i>Arachis hypogaea</i> – orzech ziemny	122
• <i>Theobroma cacao</i> – kakaowiec (ziarno kakaowe)	123
• <i>Vaccinium myrtillus</i> – borówka czarna	124
• <i>Fragaria</i> – truskawka	124
• <i>Prunus avium</i> – wiśnia ptasia (czereśnia)	125
• <i>Musa</i> – banan	125
Najlepsze białka roślinne (element ziemi – pewność siebie).	126
• <i>Cannabis sativa</i> – konopie	127
• <i>Glycine max</i> – soja warzywna	128
• <i>Oryza sativa</i> – ryż siewny	128
• <i>Pisum sativum</i> – groch zwyczajny	129
• <i>Lupinus</i> L. ssp. – łubin	129
• <i>Prunus dulcis</i> – migdałowiec (migdał)	130

- *Salvia hispanica* – szałwia hiszpańska (chia) 131
- *Chenopodium quinoa* – komosa ryżowa (quinoa) 131
- *Cicer arietinum* – ciecierzycza pospolita 132
- Witaminy w najbardziej naturalnej postaci 133

Rozdział 4

Najlepsze z wielkich kultur 135

Najlepsze z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej 135

- Mieszanka z tragankiem (*Astragalus* 10) 138
- Mieszanka z przewiercieniem (*Bupleurum* 9) 140
- Mieszanka z korzeniem dzięgielu (*Cythula* 12) 141
- Mieszanka z nasionami bioty wschodniej (*Schisandra* 13) 143
- Mieszanka z korzeniem *Rehmannia* (*Rehmannia* 6) 144
- Mieszanka z nasionami głożyny (*Ziziphus* 9) 145
- Mieszanka z rdestem wielokwiatowym (*Polygoni* 7) 147
- Mieszanka z goryczką (*Gentiana* 10) 148
- Mieszanka z forsycją (*Forsythiae* 10) 150
- Mieszanka z *Uncaria* (*Uncaria* 11) 152

Najlepsze z ajurwedy 153

- *Terminalia chebula* – haritaki – migdałecznik chebułowiec 154
- *Phyllanthus emblica* – amalaki – liściokwiat garbnikowy 154
- *Terminalia bellirica* – bibhitaki 155
- Guggul – żywica balsamowca indyjskiego
(*Commiphora mukul*) – indyjska mirra 156

Najlepsze z Tybetu 156

Klejnotowe pigułki według Kalaczakra-tantry 157

- Rinchen Mang-sByor Chen-mo 158
- Padma 28 159

Najlepsze z krajów arabskich 160

- Olibanum – kadzidło – żywica kadzidłowca 160
- *Nigella sativa* – czarnuszka siewna 161
- *Crocus sativus* – szafran uprawny. 161
- *Curcuma longa* – ostryż długi 162

Najlepsze z Afryki Południowej 162

- Umckaloabo – wyciąg z korzenia pelargonii afrykańskiej
(*Pelargonium sidoides*) 164

• Johimbina – alkaloid z johimby lekarskiej (<i>Pausinystalia yohimbe</i>)	163
• <i>Adansonia digitata</i> – baobab afrykański	164
Najlepsze z Ameryki Środkowej i Południowej	164
• <i>Lepidium meyenii</i> – pieprzycza peruwiańska (maca)	164
• <i>Ayahuasca</i> – pnącze dusz – „magiczny eliksir Amazonii”	164
• <i>Lophophora williamsii</i> – kaktus pejotl	165
Najlepsze dla duszy z interioru Australii	166

Rozdział 5

Najlepsze dla ciała, umysłu i ducha	181
Najlepsze dla silnego serca	181
Najlepsze dla zrównoważenia ciśnienia krwi	185
Najlepsze dla stawów	188
Najlepsze dla drożności naczyń i zrównoważonego poziomu cholesterolu we krwi	192
Najlepsze dla zrównoważonego metabolizmu węglowodanów	195
Najlepsze dla dobrego wzroku	199
Najlepsze dla ukrwienia mózgu	201
Najlepsze dla świeżego umysłu	203
Najlepsze dla wątroby	207
Najlepsze dla płuc	210
Najlepsze dla aktywnego trawienia	214
Najlepsze dla życia bez alergii	216
Najlepsze dla zdrowego snu	218
Najlepsze dla prostaty	219
Najlepsze dla zachowania prawidłowej wagi	221
Przekwitanie – najlepsze dla łagodnej przemiany	223
Najlepsze na migrenę i bóle	225
Najlepsze dla świeżości i siły życiowej	228
Najlepsze dla wzmocnienia zdolności samouzdrawiania	230
Najlepsze dla rozgrzania organizmu	236
Najlepsze dla skóry	238

Rozdział 6

Aktywacja nowych sił	241
Najbardziej sprawdzone przepisy na regenerację	241
Najbardziej sprawdzone przepisy żywieniowe	249
Najbardziej sprawdzone przepisy na koktajle smoothie	270
Najbardziej sprawdzone przepisy detoksykacyjne	276
Najbardziej sprawdzone przepisy na relaks	282
Najbardziej sprawdzone codzienne przepisy na pełne mocy istnienie ...	287

Rozdział 7

Można wszystko robić prawidłowo,

a zaniedbać to, co najważniejsze	291
Klucz do spełnionego życia	291
Dezyderata	294
Pełnia – miłość – zdrowie – kreatywność	295

Dodatek	297
Zestawienie wskazań	298
Ethno Health a medycyna integralna w praktyce lekarskiej	306
Seminaria szkoleniowe i warsztaty	308
Zalecana literatura	309
Źródła informacji	310

Podziękowania

Mojemu długoletniemu przyjacielowi i towarzyszowi na drodze życia, Remo Rittinerowi, należą się szczególne podziękowania za zachęty do napisania tej książki oraz wiele wzbogacających inspiracji. Dziękuję też współautorce, Svenji Zitzer, która wspaniale wspierała mnie w poszukiwaniach wszystkich wyników badań i informacji źródłowych oraz wniosła wartościowy wkład w pracę nad nadaniem książce właściwej formy. Na podziękowania zasłużyli również moi przyjaciele: Ruediger Dahlke, Franz Mühlbauer, Daniela Herzberg, Kai i Antje Tittelmeier oraz Lüder i Hauke Schulz za wsparcie w postaci różnych ważnych sugestii.

W gruncie rzeczy
to zawsze związki
z ludźmi nadają życiu
jego wartość.

Wilhelm Freiherr
von Humboldt

Przedmowa

Remo Rittiner

Od ponad dwudziestu lat czekałem na tę publikację, a także wspinałe produkty firmy Ethno Health przeciwko najrozmaitszym chorobom i objawom. Cóż to za radość trzymać teraz w rękach książkę doktora Ingfrieda Hoberta zawierającą całą tę cenną wiedzę, którą w niej zebrał!

Doktora Hoberta znam od ponad dziesięciu lat i jestem zafascynowany jego holistycznym podejściem do medycyny, psychosomatyki oraz zharmonizowanego leczenia objawów i chorób. Jego wieloletnie doświadczenie w dziedzinie medycyny akademickiej oraz tradycyjnej sztuki uzdrawiania Chin i Tybetu, a także europejskich tradycji leczniczych czyni go wyjątkowym ekspertem etnomedycyny. Jego głęboka znajomość psychosomatyki oraz subtelna zdolność wczuwania się w innych ludzi zafascynowały mnie i głęboko poruszyły od chwili naszego pierwszego spotkania. Doktor Hobert znakomicie potrafi postrzegać człowieka w sposób całościowy i rozpoznać, czego mu potrzeba dla odzyskania równowagi na poszczególnych poziomach istnienia. Dzięki temu umożliwia on uzdrowienie i transformację. Na kursach szkoleniowych terapii jogi ajurwedyjskiej, które prowadzę w Niemczech, Austrii i Szwajcarii, doktor Hobert zachwyca przyszłe adeptyki tej dyscypliny rozległymi kompetencjami fachowymi i mądrą sztuką inspirowania ludzi. Zachęca przy tym zawsze do stawiania najważniejszych pytań i znajdowania w sobie odpowiedzi, które wzniosą każdego na wyższy poziom świadomości i dzięki którym każdy może uwolnić się od dawnych, niezdrowych wzorców. Dzięki swojemu wieloletniemu doświadczeniu ten lekarz i autor połączył najlepsze moce i zioła naszej planety w nowe, skuteczne receptury lecznicze. Wiem, że jest on nie tylko lekarzem z 30-letnim doświadczeniem, ale też prowadził intensywne studia naukowe, by wyszukać godne zaufania informacje na temat składników ziół leczniczych oraz koniecznych do uzdrowienia dawek. Między innymi dlatego

udało mu się lepiej określić optymalną ilość przyjmowanych ziół. Są one teraz dostępne w postaci niezwykle skutecznych i unikalnych preparatów Ethno Health. Wiele z opisanych w książce mieszanek zażywałem osobiście i jestem zachwycony ich harmonijnym działaniem. Na przykład Wurzel-Komplex („zestaw korzeni”) dał mi potężny zastrzyk energii, a przede wszystkim zwiększył wytrzymałość. Jakiś czas temu, mając przeziębienie z gorączką 39 stopni, zażyłem preparat OPC-Kraft i już następnego dnia byłem znowu w formie. Klienci informują o podobnych sukcesach: ustąpieniu bólu po zażyciu przewiercienia i dzięgielu, powrocie motywacji i wzmocnieniu dzięki korzeniom Rehmannia, lepszej odporności za sprawą Immunkraft, przyroście energii przy jednoczesnym spadku masy ciała po stosowaniu preparatu Eiweiss-Vital-komplex („witalny zestaw białek”) i tak dalej.

Na kartach swojej książki doktor Hobert zabiera nas w pasjonującą podróż po różnorodnym świecie etnomedycyny. Już na początku dowiadujemy się, jakie metody i środki sprawdziły się przez tysiąclecia w medycynie holistycznej różnych ludów i kultur. Dla kontrastu w następnym rozdziale autor wyjaśnia, jakie nieodwracalne szkody spowodować mogą „farmaceutyczne smoczki”. Aż nadto jasne staje się, jak bardzo niedoceniane są jeszcze zagrożenia i przeciwwskazania w obszarze napięć chemia–człowiek. Fakt, że informacje te pochodzą od przedstawiciela medycyny akademickiej, ułatwi wielu osobom krytyczne spojrzenie na zagrożenia i działania niepożądane farmaceutyków.

W następnym rozdziale doktor Hobert obszernie opisuje, jak możliwe jest zdrowienie, i podkreśla, że jest to zawsze samouzdrawianie. W każdym procesie samouzdrawiania istotne jest rozpoznanie i zaakceptowanie własnej strony światła i cienia. Aby ułatwić zrozumienie tej zależności, autor przytacza wiele przykładów, na podstawie których objaśnia kroki do samouzdrawienia. Dodatkowo odpowiednie afirmacje do każdego obrazu choroby dają jasne wskazówki, jak każdy powinien się dostosować i czego naprawdę potrzebuje do holistycznego uleczenia.

W następnym rozdziale doktor Hobert zebrał opisy uzdrowicielskich mocy korzeni, jagód, glonów, grzybów leczniczych, enzymów, probiotyków i OPC (oligomerycznych proantocyjanidyn), a także wyjaśnił wielostronne działanie najlepszych sporządzonych z nich preparatów. Następnie przedstawił obszernie najważniejsze wypróbowane mieszanki ziołowe Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC). Objaśnia działanie najskuteczniejszych ziół i roślin leczniczych naszej planety, których możemy w dzisiejszych czasach potrzebować, od tych pochodzących z dalekiego Tybetu do hodowanych w naszych ogródkach.

To fascynujące zdać sobie sprawę, że natura na wszystkie choroby przygotowała też dla nas odpowiednie zioła lecznicze. W tym miejscu staje się jasne, jak dogłębną wiedzą na temat najlepszych ziół naszej planety dysponuje doktor Hobert. Jego wyjątkowa umiejętność udostępnienia tej dawnej wiedzy w postaci nowych receptur z pewnością nie tylko na mnie robi ogromne wrażenie i stanowi jego wielki dar dla nas wszystkich. Nowe receptury Ethno Health oparte są na jego 30-letnim doświadczeniu lekarza zarówno medycyny akademickiej, jak i etnomedycyny.

Serdecznie gratuluję mojemu przyjacielowi, doktorowi Hobertowi, i jego współautorce, Svenji Zitzer, tego mistrzowskiego dzieła, które zmotywuje wielu ludzi, by leczyli się z pomocą najlepszych środków pochodzących z natury. W książce tej każdy znajdzie właściwą receptę dla siebie. Z całego serca i z wielkim entuzjazmem polecam tę nieocenioną publikację w czasie, który zbyt często oddala nas od natury i naszej zdrowej równowagi. Tym bardziej jestem wdzięczny za to, że doktor Hobert dzieli się z nami wszystkimi swoją obszerną wiedzą i doświadczeniem. Na moich kursach terapii jogi, a z pewnością także na wielu innych szkoleniach dotyczących zdrowia, książka ta stanie się zapewne pomocą dydaktyczną. Oby *Etniczna apteka* wielu ludziom przyniosła uleczenie, zdrowie i głęboką transformację.

Słowo wstępne

Ruediger Dahlke

Święci religijnych tradycji i kultur, jak na przykład tybetańscy lamowie-lekarze albo szamani przeszli całkiem odmienną drogę niż zachodnia medycyna akademicka, aby znaleźć środki lecznicze. Zamiast próbować poprawiać dzieło Boże, rozkładać je na części składowe, a następnie według własnego uznania mieszać je na nowo, zaufali doskonałości Jego stworzenia. Wychodzili przy tym z założenia, że zawiera już ono wszystko, czego potrzebujemy dla zachowania zdrowia bądź odzyskania go. Całkowicie zgodnie z myślą Paracelsusa, który zakładał, że przeciw każdemu cierpieniu istnieje jakieś zioło, w stanie transowej introspekcji poszukiwali oni odpowiednich ziół i właściwych sposobów ich komponowania. I tak w oparciu o bogactwo naturalnych roślin i ich składników powstały specyfiki, które na przestrzeni tysięcy lat udowodniły swoją skuteczność.

Podczas gdy „okres połowicznego zaniku” wiedzy medycyny akademickiej jest niezwykle krótki, medycyna tybetańska, indyjsko-ajurwedyjska czy chińska, a także tradycyjna medycyna europejska mogą się powoływać na nieprzerwaną tradycję liczącą tysiące lat.

Ten, komu jako dziecku podczas mierzenia butów prześwietlano stopę albo kogo w czasach szkolnych wielokrotnie poddawano przez kilka sekund czy minut działaniu promieni rentgenowskich przed ekranem fluoryzującym, a także ten, kto wie, że we wszystkich krajach rozwiniętych błędy lekarzy i działania niepożądane przepisywanych przez nich leków zajmują dziś trzecie miejsce jako przyczyna zgonów, powinien ostrożnie podchodzić do medycyny akademickiej i kontakty z nią ograniczyć do sytuacji absolutnie kryzysowych, kiedy rzeczywiście może ona uratować życie. Ostrożność jest na pewno lepsza niż niepowodzenie w postaci takich obrazów klinicznych jak nowotwór.

Pewne szwedzkie studium ujawniło, ile przypadków raka wywołały masowe badania przesiewowe. Także na temat skanowania raka piersi z mammografią istnieją wstrząsające badania, a mimo to prowadzi się je nadal.

W porównaniu z szybkim upadkiem „prawd” medycyny akademickiej, stare tradycje uzdrawiania cechuje imponująca wiarygodność. Dlatego rozumiem, że coraz więcej osób odwraca się od medycyny konwencjonalnej i szuka wiarygodnej pomocy w dawnych tradycjach, które szanują stworzenie, zamiast chcieć je poprawiać, i działają w zgodzie z naturą, a nie przeciwko niej. Toteż z przyjemnością patrzę na projekt mojego bliskiego kolegi, eksperta etnomedycyny doktora Ingfrieda Hoberta, który także mnie wspiera w szkoleniu w dziedzinie medycyny integralnej, łącząc najlepsze elementy starych tradycji leczniczych naszej planety dla dobra współczesnych pacjentów. W naszych czasach potrzebne są konkretne wybrane środki lecznicze, a na szczęście dla nas wszystkich istnieją one – teraz także w postaci tego wspaniałego wyboru, w odpowiednich dawkach i koniecznej jakości.

Z autorem tej książki, doktorem Hobertem, od dwudziestu lat łączy mnie też swego rodzaju medyczna przyjaźń, wiele czasu spędzamy razem na łodziach i w autobusach, rozmyślając o naszej medycynie. Podobnie jak ja, przez ponad 30 lat podróżował on przez świat najróżniejszych ludów, kierowany pragnieniem lepszego poznania ich uzdrawiającej mądrości. Zdobył przy tym ogromną wiedzę. Podsumował ją w zbiorze przepisów tej książki, łącząc to, co najlepsze z różnych kultur naszej planety. Na koniec sprawdził w amerykańskich bibliotekach uniwersyteckich, jakie składniki zawierają dane rośliny lecznicze, i porównał tradycyjne metody ich stosowania z wynikami współczesnych badań naukowych, aby rozstrzygnąć decydującą kwestię koniecznych dla ich uzdrawiającego działania dawek terapeutycznych.

Dlatego cieszę się, że po długim okresie przygotowań ukazuje się teraz ta książka o produktach z apteki Ethno Health. Chociaż z jednej strony specyfiki te w tym zestawieniu i opakowaniu są nowe, z drugiej jednak były od niepamiętnych czasów sprawdzane w medycynie chińskiej oraz tradycjach indyjsko-ajurwedyjskiej i tybetańskiej, a teraz są też dostępne w Europie w bardziej skutecznej postaci, w wystarczających dawkach i sprawdzonej jakości. Życzyłbym sobie, by wielu lekarzy i terapeutów, a także samych pacjentów wybrało z leczniczej skarbnicy natury odpowiednie dla siebie środki, co pozwoli im bardziej zbliżyć się do swego centrum.

Przedmowa

– siła ciekawości i entuzjazmu

Kiedy zadaję sobie dzisiaj pytanie, jaką pasję „odziedziczyłem” w największym stopniu po moim ojcu oprócz wielu innych wspaniałych rzeczy, odpowiedź brzmi: moją nieposkromioną, często nadmierną ciekawość. Ta tęsknota, żeby zobaczyć coś nowego i czegoś się dowiedzieć, gnała mnie za sprawą niemających końca pytań i trudnego do opisanego, lecz bardzo uszczęśliwiającego pragnienia przeżycia przygody w świecie innych ludów i kultur. Byłem ciekawy i głodny świata z jego ukrytymi skarbami. Jednocześnie byłem i wciąż jestem zafascynowany, a także coraz bardziej na nowo poruszony niewiarygodnymi zdolnościami człowieka i nie było dla mnie rzeczy bardziej zajmującej niż pytanie jak działa ta kompozycja ciała, umysłu i duszy? Jaka siła prowadzi do tego, że rany zblźniają się, a wszystko samo z siebie wciąż się reorganizuje i zdaje się dążyć do uleczenia i zdrowia? Jaka kryje się za tym „dobra” moc? Czy chce nas doprowadzić do wyższych rzeczy? Dokąd prowadzi podróż, jaki jest jej cel i sens? Gdzie leży szczęście i w czym tkwi sekret witalności i zdrowia? Jakie narzędzia mamy w sobie, by to osiągnąć? Jak możemy wykorzystać te i inne naturalne moce, by zdać sobie sprawę z naszych talentów oraz potencjałów i stopniowo je rozwijać? Jakie przeszkody trzeba pokonać na tej drodze?

Tak więc już podczas studiów zjeździłem świat, na długo zanim zakończyłem formalnie moje wykształcenie fachowe w dziedzinie **medycyny wewnętrznej, intensywnej terapii i wreszcie kardiologii**. Wyjechałem najpierw w góry **Sri Lanki**, aby w typowym szpitalu w dżungli na obrzeżach Kandy uczyć się podstawowej medycyny praktykowanej „gołymi rękoma” – i jak się okazało – także aktywnie ją uprawiać. Było to ekscytujące doświadczenie, zwłaszcza że mój pobyt tam przypadł na okres wojny domowej między Syngalezami a Tamilami, więc musiałem kompetentnie zmierzyć się z sytuacją, chociaż

nie byłem jeszcze w pełni ukształtowanym lekarzem. Ranni leżeli po dwóch na jednym łóżku i trzeba ich było opatrzyć najprostszymi środkami, wszędzie potrzebowano pomocy. Nauczyłem się tam wykorzystywać zmysły i intuicję oraz jak najlepiej radzić sobie w trudnych warunkach, by złagodzić cierpienie.

Później pogłębiłem moje relacje z wiejską ludnością Sri Lanki i zabrałem do domu liczne próbki do mojej pracy doktorskiej. Dotyczyła ona specjalnych enzymów trzustkowych i związku między bogatą w błonnik dietą a prewencją chorób jelita grubego – szczególnie raka okrężnicy. W tym samym czasie badałem też dla zaprzyjaźnionego profesora zawartość DDT w mleku kobiet w tej części świata.

Podczas studiów działałem następnie we **Francji i Portugalii**, gdzie zafascynowało mnie bogactwo doświadczeń całkiem prostej wtedy medycyny wiejskich lekarzy. Tam też nauczyłem się korzystać z dostępnych w owym czasie środków, aby wykonywać diagnostykę, i obserwowałem postępowanie lekarzy z pacjentami.

Po ukończeniu studiów pracowałem przez jeden sezon jako prawdziwy wiejski doktor w **Algarve** na południu Portugalii, następnie na **Abaco**, odległej, lecz fascynującej wyspie w archipelagu Bahamów, a wreszcie w klinice medycyny naturalnej na wyspie **Gran Canaria**, po czym otworzyłem własną praktykę w Niemczech nad **jeziorem Steinhude**.

Jednak także tam ogarnęła mnie znowu ciekawość wiedzy leczniczej obcych kultur. Zbyt pełna była skarbnica tej dojrzewającej przez tysiąclecia mądrości innych ludów, zbyt cenna jej zawartość, którą chciałem poznać. Stałem się, jak mawiali moi przyjaciele, swego rodzaju „łowcą szamanów”. Szukałem szamanów i uzdrowiaczy we wszystkich częściach świata i wypytywałem ich o tajemnicę szczęścia i zdrowia. Nazwałem to później „ethno pickingiem”. Oznacza to badania najważniejszych roślin leczniczych oraz metod uzdrawiania dla sprawdzenia, co jest naprawdę skuteczne i co mogłoby znaleźć zastosowanie również u nas na Zachodzie.

Od dawna marzyłem, aby odwiedzić w końcu Australię i od Aborygenów, „ludzi początku”, dowiedzieć się czegoś o ich wiedzy leczniczej. W **Nowej Południowej Walii na południu Australii** poznałem podówczas prawie 90-letniego Gaboo, członka starszyny Aborygenów cieszącego się dużą sławą, bo to on w latach osiemdziesiątych zapowiedział z Ayers Rock nadejście New Age, wzbudzając falę w tej części świata. Na krótko przed jego śmiercią spotkał mnie wielki zaszczyt: przeszedłem inicjację dzięki niemu samemu i jego córce. Podczas nocnego rytuału, przy wtórze śpiewów, na moim ciele od głowy

do stóp wymalowano różnymi pigmentami koloru ochry i ziemi zwierzęta totemiczne. Odbyło się to w starym miejscu mocy u stóp świętych dla Aborygenów gór Gulaga. Następnej nocy odbyłem we śnie podróż, która poruszyła najgłębsze warstwy mego jestestwa. Doświadczyłem głębokiej więzi z naturą czy też może zanurzyłem się na krótki czas w duszy świata. Te przeżycia po raz pierwszy trwale zmieniły moje życie i mogłem się otworzyć na rzeczy wokół, których wcześniej nie dostrzegałem.

Żona Gaboo, znana zielarka Nakari, oraz jedna z jej uczennic, Juta Stepanovs wtajemniczyły mnie w pradawną wiedzę o roślinach leczniczych australijskiego interioru. Tutaj odkryłem moją miłość do szczególnych roślin tego kontynentu oraz sztukę wykorzystywania ich w celu uzdrawiania bez niszczenia ich. Otworzyło mnie to jeszcze bardziej na tamtejsze rośliny lecznicze, na których temat opublikowałem już trzy książki. Moja podróż do tej części świata doprowadziła mnie jeszcze na koniec na **Wyspę Północną Nowej Zelandii** do potomka Maorysów, pierwotnych mieszkańców tych ziem, którego sposób życia w izolacji na szczycie góry zrobił na mnie wrażenie. Nauczył mnie on niezapomnianej techniki medytacyjnej.

W ciągu następnych lat jako windsurfer i surfer dwukrotnie trafiłem na **Hawaje**, raz na Oahu i Maui, a raz na Kauai, prawdziwą wyspę szamanów. Tak odszukałem Salomona Kauai, szamana kahuna (strażnika tajemnej wiedzy). W niezapomniany sposób wtajemniczył mnie on w uzdrowicielską wiedzę medycyny huna oraz „ducha aloha”. Od niego dowiedziałem się też po raz pierwszy o słynnym rytuale ho’oponopono, który do dzisiaj towarzyszy mojej codziennej pracy.

Kolejne podróże zaprowadziły mnie do Ameryki Środkowej i Południowej. Udałem się do **Brazylii**, w region na północ od Rio (Armação dos Búzios), a także na półwysep Jukatan w **Meksyku**, gdzie zajmowałem się roślinami leczniczymi stosowanymi przez tamtejszych *curandero* (uzdrowiaczy). Później w **Patagonii i Ziemi Ognistej** spotkałem kilka ostatnich szamanek ludu Mapuche, które wyjawiały mi zaskakujące rzeczy na temat miejscowych roślin leczniczych z owego krańca świata.

W latach dziewięćdziesiątych doszło do tego, że przestałem się śmiać. Za bardzo ciążył mi gorset medycyny akademickiej, a zwłaszcza biurokracja i związane z nią bzdury. Tym razem pociągnęło mnie do marabutów, lekarzy z pustyni **Afryki Zachodniej**. W **Gambii** odbyłem ciekawe spotkania z różnymi pustynnymi szamanami i lokalnymi czarownikami voodoo. Podczas gdy początkowo zostałem uwiedziony przez dwóch „małych mistrzów”

(szarlatanów), w końcu wylądowałem u właściwego, bardzo czczonego marabuta. Jego uzdrawiające rytuały związane z talizmanami gris-gris i amuletami ju-ju, a wreszcie szczególnie ceremonia, podczas której musiałem złapać ptaka pośrodku pustynnej wioski, pomogły mi ostatecznie ponownie odnaleźć mój, nienaruszony jak się okazało, śmiech... było to niezapomniane przeżycie.

Innym razem poniosło mnie do Japonii, do Tokio oraz znajdującego się na południu tego kraju świata wysp Izu, a szczególnie na wyspę Niijima. Tam poznałem tradycję medytacji zen i japońską ceremonię picia herbaty. Ponadto miałem mnóstwo możliwości skosztowania różnych gatunków glonów w postaci sałatek i dodatków do sushi. Krasnorosty, nori, a zwłaszcza wakame tak bardzo rozbudziły moje zainteresowanie, że zagłębiłem się w problematyce terapii glonami, a później odwiedziłem farmy tych roślin w Bretanii, a także fabrykę glonów i firmę produkującą z nich kosmetyki na południu Francji. Glony są odtąd stałym elementem moich koncepcji terapeutycznych. Na podstawie tych doświadczeń powstały dwie moje książki.

Moje najbardziej intensywne podróże zaprowadziły mnie na przełomie tysiącleci do Nepalu, Indii i Tybetu. Na początku jednak do kolonii uchodźców tybetańskich w **środkowych Indiach** (Mundgod i Hunsur) oraz do **Dharamsali**, gdzie w szpitalu Men-tsee-khang intensywnie zajmowałem się korzeniami tradycyjnej medycyny tybetańskiej. Jakimś cudem uzyskałem zgodę na półtgodzinną prywatną audiencję u jego świątobliwości Dalajlamy w jego świętym pałacu. Wspomnienie jego śmiechu i nieopisanie serdecznego i ciepłego uścisku dłoni jeszcze dziś budzą we mnie radosny dreszcz. Między innymi właśnie owo głęboko dla mnie poruszające spotkanie przyczyniło się do tego, że czternaście lat później Dalajlama odwiedził mnie w Steinhude, gdzie na wyspie na jeziorze Steinhuder Meer miał niezapomniane wystąpienie przed czterema tysiącami słuchaczy. Jego postawa i słowa wywołały nieopisane uczucie szczęścia u tych wszystkich, którzy otworzyli się na jego obecność. Ten związek z nim oraz osobami z jego otoczenia doprowadził do tego, że przez okres dwunastu lat raz w roku pięciu tybetańskich mnichów, w tym zwykle także jeden lekarz *amchi*, przyjeżdżało do mnie do Steinhude najczęściej na cztery tygodnie. Wraz z moim tybetańskim przyjacielem, Geshe Gendunem Yontenem, przybliżali nam swoją kulturę, rytuały relaksacyjne oraz wiedzę na temat człowieka i ziół leczniczych. Przekazywali mi swoją mądrość, a ja w coraz większym stopniu ją wykorzystywałem. Na podstawie tych doświadczeń powstały trzy kolejne książki.

Później podróżowałem też do samego Tybetu. Dżipem pojechałem przez **Wyżynę Tybetańską do Lhasy**, gdzie odwiedziłem między innymi zbudowany w 1916 roku i kwitnący do dzisiaj pierwszy ośrodek medycyny tybetańskiej – tamtejszy szpital Men-tsee-khang. Główny lekarz osobiście wprowadził mnie w istotę tej liczącej 2300 lat tradycji leczniczej.

Podczas jednej z owych podróży przeżyłem głęboko poruszające szczególnego rodzaju osobiste spotkanie z pewnym mądrym tulku, wysokim dygnitarzem z kolonii uchodźców **Mundgod w środkowych Indiach**. Po wieloletniej niewoli w chińskim więzieniu mieszkał on w izolacji w ciemności głębokiej jaskini. Był bardzo szanowany jako wyrocznia, mówiono, że także Dalajlama odwiedza go regularnie raz w roku. To spotkanie zasadniczo zmieniło moje życie. Kilka miesięcy później zdarzyło się dokładnie to, co ów tulku przepowiedział. Spotkałem pewną kobietę, zakochałem się, urodziły mi się dwie wspaniałe córki...

Po przełomie tysiącleci zacząłem żyć trochę spokojniej. Fascynowało mnie wówczas ciepło i morze, więc zaciekał mnie świat wysp Oceanu Indyjskiego. Wielokrotnie podróżowałem z rodziną na archipelag **na północny wschód od Madagaskaru** (moje dzieci uczęszczały w tym czasie do miejscowej szkoły na wyspie Mahe). W ciągu tych lat przy wsparciu dwóch *bonne hommes du bois* (leśnych zielarzy uzdrowicieli) zmapowałem tam około 60 roślin leczniczych, opublikowałem też na ten temat kilka rozpraw.

Późniejsze podróże odbyłem do **sułtanatu Omanu** oraz na Półwysep Arabski, gdzie zajmowałem się tradycyjną medycyną rodem z *Księgi tysiąca i jednej nocy*. Dzieli się ona na medycynę beduińską oraz medycynę proroka Mahometa. W Maskacie odwiedziłem szpital Royal Hospital of Oman tamtejszego sułtana Kabusa ibn Sa'ida. Bardzo inspirujące wrażenie wywarła na mnie zdumiewająco nowoczesna podówczas tamtejsza medycyna. Podobny szpital widziałem kilka lat później w **sułtanie Brunei na Borneo** – był to Jerudong Park Medical Center sułtana Hassanala Bolkiaha, gdzie praktykowano najnowocześniejszą medycynę w najlepszym wydaniu. Ta ówczesna bardzo szczególnie „podróż etnograficzna” wiodła między innymi także przez apteki zielarskie miasta Ho Chi Minh (dawnego Sajgonu) w **Wietnamie**, a także do gęstych nadrzecznych lasów mangrowych na północ od Sihanouk w **Kambodży**, a na koniec także na **Bali**, wyspę bogów i demonów, gdzie zakosztowałem uroku tego miejsca i niezwykłych roślin z tamtejszych lasów deszczowych.

O dziwo, dopiero wiele lat później miałem to szczęście, że dwójka przyjaciół, Michael i Vasanti, przypomniała mi na Korfu, że książka o roślinach

lecniczych nie może zostać napisana bez uwzględnienia doświadczeń z „duchowym światem” roślin Amazonii, czyli krótko mówiąc z **ayahuasą i kaktusem San Pedro**. Los tak chciał, że już kilka tygodni później spotkałem na odległej wyspie „Rachel”, balijską szamankę, która umożliwiła mi głębokie doświadczenie z ayahuasą i San Pedro. Doszło do tego podczas ośmiogodzinnej ceremonii, która odbyła się z uwagą i miłością w czasie pełni księżyca przy wtórze świętych pieśni, gdy w tle rozlegał się szum morza. Tak więc dzięki wyciągom z tych dwóch roślin przeżyłem daleko idący kontakt z moim jestestwem i celebrowałem nieopisane „wejście we własne ciało”...



Dr med. Ingfried Hobert jest lekarzem zajmującym się medycyną holistyczną i etnomedycyną, nauczycielem medytacji, wykładowcą oraz autorem licznych poradników zdrowotnych i książek o tradycyjnych metodach uzdrawiania. Opracował własną holistyczną metodę terapii, która łączy konwencjonalną medycynę, naturalne uzdrawianie i wiedzę terapeutyczną zaczerpniętą z wielu kultur.



Autor przedstawia naturalne skarby uzdrawiające z całej planety. Zebrał tradycyjną wiedzę medyczną od narodów ze wszystkich kontynentów i potwierdził jej skuteczność za pomocą nowoczesnych metod naukowych. Rezultatem są skuteczne mieszanki ziołowe i różnorodne receptury, które pomagają zwalczać większość chorób.

Teraz i Ty odkryjesz najlepsze preparaty na:

- silne serce i zrównoważone ciśnienie krwi,
- zdrowe stawy, płuca, wątrobę, prostatę,
- drożność naczyń i uregulowanie poziomu cholesterolu we krwi,
- prawidłowy metabolizm węglowodanów,
- dobry wzrok,
- ukrwienie mózgu i świeży umysł,
- aktywne trawienie,
- życie bez alergii,
- zdrowy sen,
- zachowanie prawidłowej wagi.

Domowa apteczka na dolegliwości ciała i ducha

Patroni:

