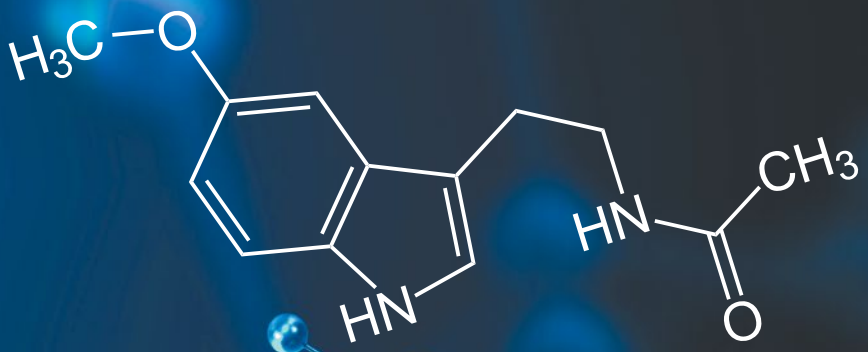
Brigitte Hamann

MELATONINA

NOWY RYTM ZDROWIA

12 korzyści dla snu, witalności, ochrony komórek i codziennego dobrostanu



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

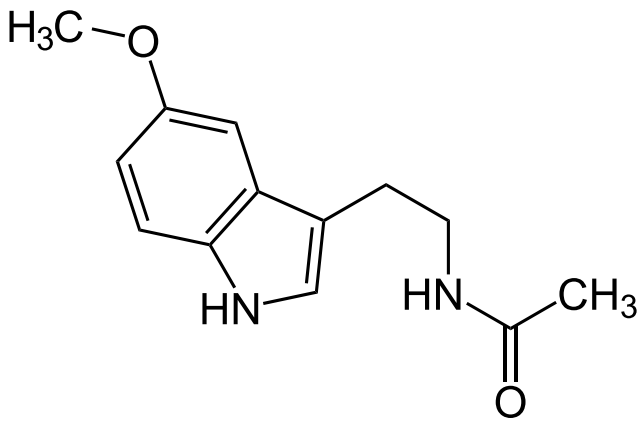
MELATONINA
NOWY RYTM ZDROWIA

Brigitte Hamann

MELATONINA

NOWY RYTM ZDROWIA

12 korzyści dla snu, witalności, ochrony komórek i codziennego dobrostanu



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Katarzyna Rogalska-Wasilewska
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Katherine von Verlicht

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-327-0

Tytuł oryginału: *Melatonin: 12 Gründe, warum Melatonin die Basis für Ihre Gesundheit ist*

Melatonin by Brigitte Hamann
Copyright © 2021 by Kopp Verlag e.K. Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
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. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



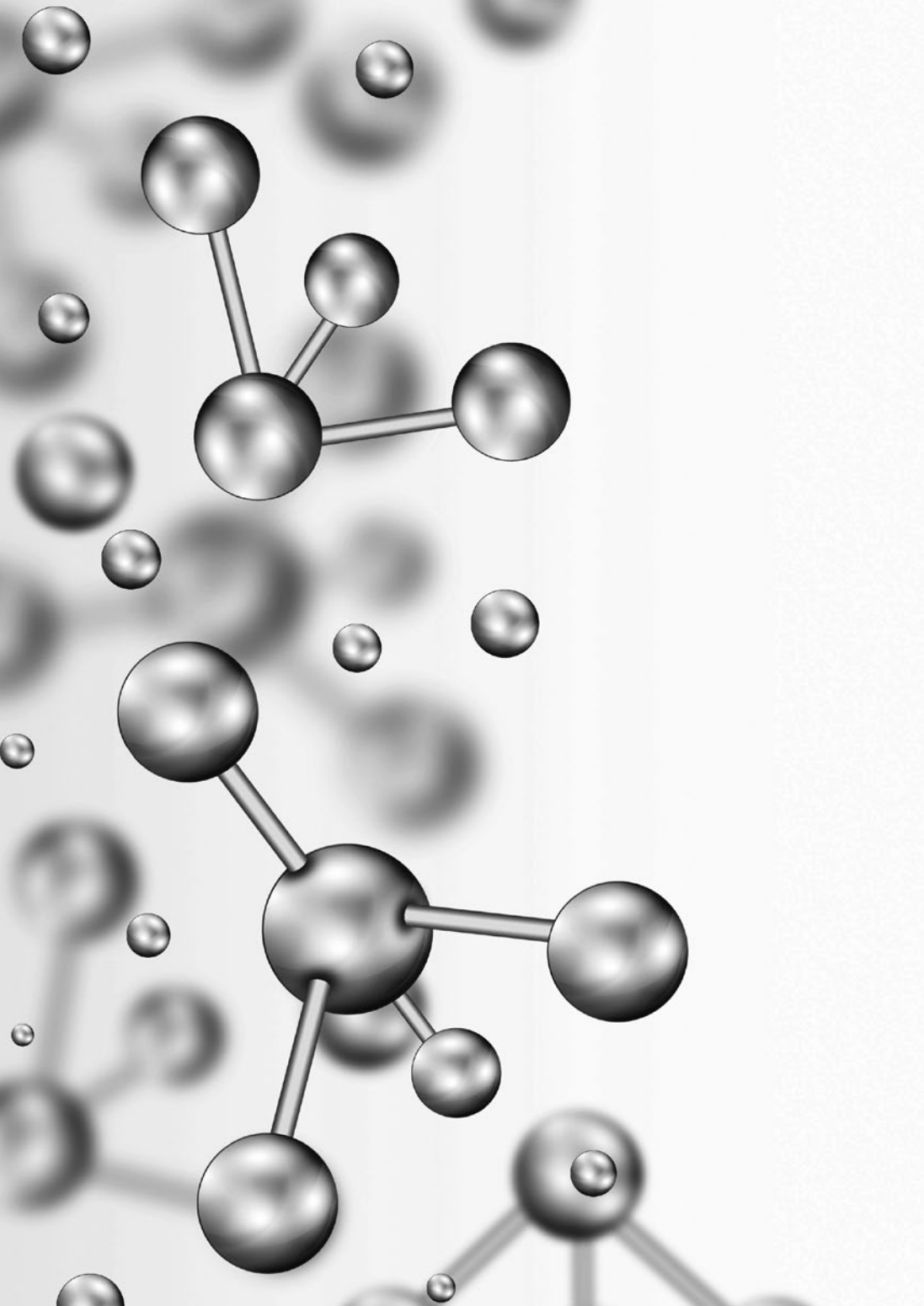
Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

Dla ciebie, drogi Christianie.
Dziękuję ci za to, że towarzyszysz mi przez niemal całe życie
jako kochający i troskliwy przyjaciel, doradca, źródło inspiracji,
a przede wszystkim jako ktoś pełen miłości i serdeczności.



Spis treści

Wprowadzenie 11

Pradawna cząsteczka 13

Gdzie i kiedy powstaje melatonina? 17

Rytmy życia i rytm okołodobowy 23

Melatonina: regulator rytmu i fundament zdrowia 29

Melatonina: najważniejsze właściwości w skrócie 31

Dobry sen, regeneracja i odzyskiwanie sił
dzięki melatoninie 35

Kaskada ochrony antyoksydacyjnej: jak melatonina
i jej metabolity skutecznie neutralizują wolne rodniki 39

Pięć powodów, dla których melatonina jest najskuteczniejszym
znanym nam przeciwutleniaczem 43

Ochrona komórek i regulator pracy mitochondriów 47

Anti-aging: jak starzeć się wolniej i zdrowiej
dzięki melatoninie 51

Melatonina wspiera autofagię 53

Melatonina w układzie odpornościowym,
stanach zapalnych i chorobach autoimmunologicznych 55

Melatonina w chorobach neurodegeneracyjnych 59

Zapobieganie cukrzycy typu 2 i wspomaganie jej leczenia . . . 61

Układ sercowo-naczyniowy, poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, tętnice i rytm serca 65

Melatonina i beta-blokery 71

Melatonina w przewodzie pokarmowym, przy zgadze, zapaleniu błony śluzowej żołądka i zespole jelita drażliwego 73

Co łączy jelita, sen i melatoninę 75

Melatonina a stres 77

Zaćma, jaskra i zwyrodnienie plamki żółtej – zdrowe oczy potrzebują melatoniny 79

Melatonina dla mózgu: sprawność, koncentracja, pamięć 83

MCAS, czyli zespół aktywacji komórek tucznych. Melatonina może wspierać osoby z tym zaburzeniem 87

Zapobieganie nowotworom i wspomaganie ich leczenia 89

Melatonina przeciwdziała nowotworom na wiele sposobów: wyniki badań 97

Melatonina i witamina D: skuteczny duet 105

Melatonina, kortyzol i stres 107

Melatonina a SARS-CoV-2: aktualny stan badań 111

Jak naturalnie podnieść poziom melatoniny: dieta 115

Światło słoneczne pobudza produkcję melatoniny 117

Jak zmierzyć poziom melatoniny 119

Stosowanie, dawkowanie i działania niepożądane 121

Interakcje z lekami 127

Dwanaście powodów, dla których melatonina jest podstawą twojego zdrowia 129

Źródła i literatura uzupełniająca 131

Przypisy 133

O Autorce 143

Spis ilustracji 145


12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

Wprowadzenie

Pomimo rozwoju nauki świat wciąż pozostaje cudem, czymś zachwycającym, nieprzeniknionym, magicznym i jeszcze czymś więcej dla każdego, kto potrafi to sobie wyobrazić.

Thomas Dekker

Czy masz ochotę wyruszyć w fascynującą podróż do źródeł życia? Jeśli tak, być może zaskoczy cię fakt, że życie w formie, jaką znamy dzisiaj, nie byłoby możliwe bez melatoniny. Od samego początku była ona niezbędna dla przetrwania roślin, zwierząt i ludzi. Początkowo chroniła komórki dawnych bakterii i prostych organizmów przed uszkodzeniami wywoływanymi przez wolne rodniki, jednak wraz z rozwojem życia zaczęła pełnić coraz bardziej złożone funkcje.

Melatonina oddziałuje na najważniejsze układy organizmu, w komórkach, układzie hormonalnym, nerwowym i odpornościowym. Jest nie tylko wyjątkowo istotnym hormonem, lecz także neuroprzekaźnikiem, który przekazuje informacje między komórkami nerwowymi i w ten sposób reguluje pracę naszych wewnętrznych zegarów biologicznych. To właśnie melatonina daje komórkom i narządom sygnał, że nadszedł czas, by przełączyć organizm na tryb nocny. Bo skąd inaczej wątroba miałaby wiedzieć, że zapadł zmrok i powinna zmienić priorytety swojej aktywności?

To, że wielkość nie decyduje o znaczeniu danego narządu w organizmie człowieka, doskonale widać na przykładzie szyszynki. Ten niewielki gruczoł, położony w centralnej części mózgu,

Melatonina jest najważniejszą substancją wytwarzaną przez szyszynkę. Do jej produkcji potrzebny jest niezbędny aminokwas, tryptofan, który musimy dostarczać z pożywieniem.

produkuje ważny hormon i udostępnia go całemu organizmowi. Już starożytni Egipcjanie i Grecy fascynowali się szyszynką. Uważano ją za „trzecie oko", które umożliwia doświadczenia duchowe, ale jednocześnie interesowano się również jej wpływem na funkcjonowanie ciała. Mimo to do dziś szyszynka pozostaje narządem otoczonym tajemnicą i wciąż istnieje wiele pytań, na które badacze próbują znaleźć odpowiedź.

Melatonina jest najważniejszą substancją produkowaną przez szyszynkę. Do jej wytwarzania potrzebny jest tryptofan, aminokwas egzogenny, który musi być dostarczany z pożywieniem, ponieważ organizm nie potrafi go sam syntetyzować. Z tryptofanu powstaje serotonina, neuroprzekaźnik odgrywający bardzo ważną rolę w regulacji samopoczucia, a następnie z serotoniny wytwarzana jest melatonina. Z kolei melatonina przekształcana jest w szereg ważnych związków, które pomagają dobrze spać, wspierają nocne procesy regeneracyjne, pomagają zachować zdrowie, sprawność fizyczną i jasność umysłu, spowalniają procesy starzenia i chronią przed chorobami. Ponieważ wraz z wiekiem organizm produkuje coraz mniej melatoniny, dla wielu osób suplementacja melatoniny może stać się cennym wsparciem dla zdrowia i dobrej kondycji.

Pradawna cząsteczka

Melatonina to pradawna cząsteczka, której historia sięga miliardów lat wstecz. Wiele badań wskazuje, że była obecna już w okresie wielkich przemian, które około 3,8 miliarda lat temu umożliwiły zaistnienie życia na Ziemi. Jej dzieje są ściśle związane z rozwojem życia, od najprostszych organizmów aż po zwierzęta i człowieka.

Wolne rodniki, czyli niekompletne cząsteczki, którym brakuje jednego elektronu, istniały od zawsze. Dążą do uzupełnienia tego braku, odbierając elektron innym cząsteczkom, a tym samym je uszkadzając. Wolne rodniki są wyjątkowo reaktywne i stanowią poważne zagrożenie dla wszystkich komórek. Już najwcześniejsze formy życia były narażone na ich działanie, a pierwsze bakterie chroniły się przed nim, produkując melatoninę.

Kolejny etap rozwoju życia rozpoczął się w chwili, gdy eukarionty, czyli wczesne organizmy jedno- i wielokomórkowe, zaczęły odżywiać się bakteriami, przejmując w ten sposób zdolność do wytwarzania melatoniny. Wchłonięte przez nie proteobakterie przekształciły się z czasem w mitochondria, a więc pierwsze „elektrownie energetyczne" na Ziemi. Z kolei przodkowie dzisiejszych cyjanobakterii dali początek chloroplastom, czyli strukturom komórkowym odpowiedzialnym za fotosyntezę. Od tego momentu komórki roślinne mogły samodzielnie produkować energię i wykorzystywać światło jako jej źródło do wytwarzania substancji odżywczych i energetycznych. W ten sposób została stworzona podstawa do rozwoju bardziej złożonych organizmów żywych. Od początków życia aż do dziś zachowała się zdolność do wytwarzania melatoniny w mitochondriach, zarówno u roślin, jak i u zwierząt oraz ludzi,

Wiele badań wskazuje, że melatonina była obecna już w okresie wielkich przemian, które około 3,8 miliarda lat temu umożliwiły zaistnienie życia na Ziemi.

co chroni ich komórki przed zniszczeniem przez wolne rodniki.

Z biegiem czasu melatonina zaczęła pełnić coraz więcej funkcji, jednak większość z nich pozostaje związana z jej pierwotną rolą, czyli ochroną komórek. Nie powinno to dziwić, ponieważ mocne komórki są źródłem wszystkiego: zdrowia, sprawności fizycznej i umysłowej, dobrostanu psychicznego, regeneracji, wolniejszego starzenia się i długiego życia. Niezależnie od tego, czy chodzi o ochronę przed nowotworzeniem, chorobami neurodegeneracyjnymi, osłabieniem mitochondriów i spadkiem wydolności, przedwczesnym starzeniem się czy zaburzeniami metabolicznymi, melatonina jest obecna i wspiera organizm, pod warunkiem że dysponuje on jej wystarczającą ilością.

Istnieje wiele substancji, które chronią komórki przed wolnymi rodnikami, a niektóre z nich wykazują naprawdę imponujące działanie. Jednak bez podstawowej substancji, jaką jest melatonina, która pomaga utrzymać wewnętrzną równowagę ciała i psychiki, żadna z nich nie może w pełni rozwinąć swojego potencjału. Melatonina jest najstarszą i najsilniejszą substancją ochronną wspólną dla wszystkich form życia. „Takie substancje, które wszystkie formy życia mają wspólne w dokładnie tej samej konfiguracji molekularnej, bez wyjątku mają kluczowe znaczenie dla życia w takiej postaci, w jakiej je znamy". Tak pisał światowej sławy badacz melatoniny, dr Russell J. Reiter, w swojej książce *Melatonin: Breakthrough Discoveries That Can Help You Combat Aging, Boost Your Immune System,*

Melatonina pojawia się tam, gdzie jest potrzebna, i pomaga utrzymać organizm w zdrowiu, o ile ma on jej wystarczającą ilość.

Reduce Your Risk of Cancer and Heart Disease, Get a Better Night's Sleep (1996), w której podsumował wyniki ponad trzydziestu lat badań.

Melatonina ma jeszcze jedną wyjątkową właściwość, jest inteligentną cząsteczką, która potrafi rozpoznać, gdzie i kiedy jest potrzebna. W szerokim znaczeniu można nazwać ją adaptogenem, a dokładniej substancją o działaniu adaptogennym, zdolną do dostosowania się do warunków panujących w organizmie i do optymalnej reakcji. Z tego względu sama melatonina nie jest szkodliwa. Dopiero niewłaściwe stosowanie bardzo wysokich dawek albo przyjmowanie jej o nieodpowiedniej porze dnia może wywołać działania niepożądane, takie jak senność, spowolnienie reakcji czy uczucie otępienia.

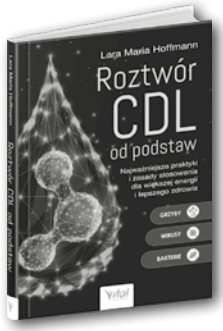
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

CDL/CDS SILNE WSPARCIE W PROCESIE ZDROWIENIA
dr Antje Oswald



Roztwór ditlenku chloru CDL, znany również jako CDS, to środek do oczyszczania i odkażania wody pitnej oraz eliminowania chorób. Jest łagodnym preparatem bez smaku i ma neutralne pH. Dzięki tej książce poznasz wskazówki, w jaki sposób samodzielnie przygotować CDL i stosować odpowiednie dawki, aby osiągnąć najlepsze efekty dla zdrowia. Można go aplikować zewnętrznie, doustnie i dożylnie. Zależnie od rodzaju choroby prowadzi do szybkiego zmniejszenia się występujących objawów. Potwierdzono jego skuteczność między innymi przy alergiach, astmie i cukrzycy. Pomaga przy schorzeniach autoimmunologicznych jak choroby tarczycy, skóry czy niepłodność oraz neurodegeneracyjnych jak Parkinson, SM czy Alzheimer. Odzyskaj zdrowie i wzmocnij odporność.

ROZTWÓR CDL OD PODSTAW
Lara Maria Hoffmann



Szukasz uniwersalnego i potężnego preparatu, który skutecznie rozprawi się z przewlekłymi infekcjami, stanami zapalnymi oraz nawracającym bólem? Odkryj przełomowe właściwości, zastosowanie i bezpieczeństwo wodnego roztworu ditlenku chloru (CDL), który potrafi precyzyjnie utlenić szkodliwe wirusy, grzyby oraz oporne bakterie, całkowicie oszczędzając twoje zdrowe komórki. Poszerz swoją wiedzę o unikalne zasady łagodzenia wielu uciążliwych dolegliwości, wykorzystując między innymi bezcenne działanie CDL na osteoporozę czy CDL na wrzody żołądka. Zdobędziesz rzetelne instrukcje dotyczące samodzielnego przygotowywania, bezpiecznego przechowywania i precyzyjnego dawkowania tej substancji, zyskując ogromną niezależność w dbałości o siebie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

BIBLIA DMSO TOM 1 – SKUTECZNE TERAPIE

Dr Hartmut P. A. Fischer, Dominik Dietz,



Ta książka pomoże ci w zachowaniu zdrowia bez konieczności wychodzenia z domu. Dowiesz się, jak skutecznie walczyć z zakwaszeniem organizmu oraz jak stosować DMSO w codziennej terapii. Odkryjesz, jak DMSO, czyli wszechstronny naturalny środek, może wspomagać leczenie różnych dolegliwości, w tym wygładzanie blizn i przyspieszanie gojenia się ran. Książka zawiera szczegółowe instrukcje i porady ekspertów dotyczące bezpiecznego stosowania DMSO na twarz i inne partie ciała. Znajdziesz tu liczne przepisy na terapie naturalne, które są łatwe do zrozumienia. Kompleksowy zestaw technik zdrowotnych, w tym preparaty wzmacniające organizm jak MMS, pozwoli ci skutecznie radzić sobie z objawami powszechnych dolegliwości i chorób w domowym zaciszu. To twoja droga do terapeutycznej wolności, bezpieczeństwa i niezależności.

BIBLIA DMSO TOM 2 – BEZPIECZNE STOSOWANIE NA CO DZIEŃ

Hartmut P. A. Fischer, Dominik Dietz



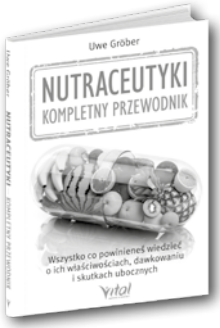
Ten wyjątkowy przewodnik wprowadzi cię w tajniki bezpiecznego stosowania tej niezwykłej substancji. DMSO – odkryj bezpieczne stosowanie w terapii różnorodnych schorzeń, poprawiając swoje zdrowie i jakość życia. Poradnik podpowiada również, jak łączyć DMSO z innymi skutecznymi środkami, takimi jak MMS czy preparaty wzmacniające organizm, aby zmaksymalizować efekty leczenia i wspierać naturalną regenerację ciała. Poznasz wskazówki dotyczące radzenia sobie z problemami wynikającymi z zakwaszenia organizmu, które często prowadzi do wielu dolegliwości. Dzięki zastosowaniu wiedzy z zakresu terapii naturalnych, książka inspiruje do odzyskania równowagi i samodzielnego dbania o zdrowie w sposób holistyczny. Odkryj potencjał DMSO w poprawie zdrowia i jakości życia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

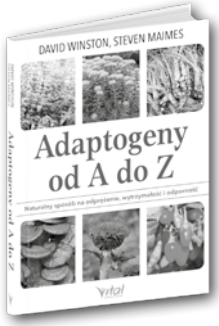
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

NUTRACEUTYKI – KOMPLETNY PRZEWODNIK
Uwe Gröber



Nutraceutyki zyskują uznanie jako efektywne preparaty wzmacniające organizm, wspierające zarówno zdrowie, jak i samopoczucie. W tej książce znajdziesz istotne informacje o ich właściwościach, dawkowaniu i potencjalnych skutkach ubocznych. Te skoncentrowane źródła mikroelementów i naturalnych probiotyków są wręcz niezbędne w diecie przeciwzapalnej, oczyszczającej, a także w diecie na odporność Zawarte w nutraceutykach składniki, takie jak witamina D, magnez, czy omega-3, mają udowodnione działanie w oczyszczaniu organizmu, łagodzeniu stanów zapalnych oraz wzmacnianiu odporności. Ważne jest, aby pamiętać o odpowiednim dawkowaniu, by uniknąć niedoborów lub nadmiaru, które mogą być szkodliwe, zwłaszcza w kontekście interakcji z lekami. Odkryj moc nutraceutyków w poprawie funkcji organizmu.

SEKRETY SKUTECZNEGO WCHŁANIANIA WITAMIN…
dr Pamela Wartian Smith



Nie liczy się tylko to, co jesz — liczy się to, co wchłaniasz. Ten praktyczny poradnik pokaże ci, jak zwiększyć biodostępność witamin i minerałów, by wzmocnić odporność, obniżyć stany zapalne i odzyskać energię. Odkryjesz rolę mikrobiomu, naturalnych probiotyków i mądrego łączenia produktów oraz bezpieczną suplementację witaminy C i D, by dieta na odporność działała skuteczniej. Z checklistami objawów niedoborów i alfabetycznym spisem składników bez trudu dobierzesz najlepsze witaminy dla mężczyzn i najlepsze witaminy dla kobiet na różnych etapach życia. Nauczysz się kupować tylko to, co naprawdę działa, oszczędzając czas i pieniądze. To inwestycja, która zwraca się w lepszym samopoczuciu, stabilnej energii i dłuższych latach w dobrej formie. Sięgnij po egzemplarz i zacznij świadomie wspierać zdrowie już dziś.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

CZĄSTECZKA DŁUGOWIECZNOŚCI C15:0
Stephanie Venn-Watson



Czy masz wrażenie, że z wiekiem tracisz energię, a przewlekłe stany zapalne coraz bardziej wpływają na twoje samopoczucie? Nauka pokazuje nowe spojrzenie na zdrowe tłuszcze i ich znaczenie dla organizmu. Poznaj kwas tłuszczowy C15:0, który wspiera komórki, ogranicza stres oksydacyjny i wspiera zdrowie metaboliczne, zmniejszając ryzyko chorób serca, stłuszczenia wątroby czy cukrzycy typu 2. Dzięki diecie przeciwzapalnej możesz poprawić sen, odzyskać jasność umysłu i zmniejszyć dolegliwości bólowe. Sięgnij po ten poradnik i wykorzystaj zawarte w nim wskazówki, by wzmocnić odporność i zadbać o organizm na długie lata. C15:0 – przełom w nauce o zdrowiu, długowieczności i zdrowych tłuszczach.

SILNE CIAŁO PO 50-TCE
Will Harlow



Twoja mapa do sprawności i życia bez bólu. Czy sztywność stawów i nawracający ból kręgosłupa zaczynają ograniczać twoją codzienną niezależność? Nie musisz godzić się na to, że wraz z wiekiem sprawność fizyczna zanika ani polegać wyłącznie na środkach przeciwbólowych. Dzięki sprawdzonym metodom fizjoterapeutycznym nauczysz się bezpiecznie odbudowywać siłę mięśni i przywracać mobilność bez ryzykownych operacji. 111 praktycznych strategii pomoże ci zrozumieć mechanizmy ciała, zapobiegać urazom i usuwać przyczyny dolegliwości zamiast maskować ich objawy. To praktyczny przewodnik wspierający aktywne, samodzielne i zdrowe życie na długie lata.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

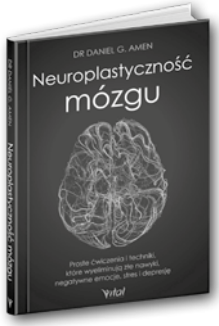
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

TWÓJ MÓZG BEZ LĘKU
dr Daniel G. Amen



Ciągły lęk, napięcie i gonitwa myśli nie muszą być twoją codziennością. „Twój mózg bez lęku" to praktyczny przewodnik dla osób, które czują się psychicznie przeciążone, zmagają się z niepokojem, stresem lub atakami paniki. Zamiast pustych obietnic znajdziesz tu konkretne techniki, które pomagają wyciszyć umysł, uspokoić ciało i odzyskać poczucie bezpieczeństwa – także w trudnych momentach. To książka, która daje ulgę, zrozumienie i realne narzędzia do zmiany, oparte na neuronauce i neuroplastyczności, znajdziesz w niej również autorską, niezwykle skuteczna metodę ANTs. Jeśli zastanawiasz się, jak sobie radzić z lękiem, tu znajdziesz odpowiedź.

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU
dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

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**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- 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!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

ATRAKCYJNE CENY • SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA

- **Bańki lekarskie** – naturalne wsparcie dla ciała
- **Masażery** – relaks i regeneracja
- **Olejki eteryczne** – zapach, który działa
- **Hydrolaty** – delikatna moc natury
- **Plastry łagodzące ból** – ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- **Świece do konchowania uszu** – rytuał głębokiego odprężenia
- **Kremy i maści** – codzienna pielęgnacja i odnowa
- **Energetyzatory i harmonizatory** – równowaga dla ciała i przestrzeni
- **Inhalatory** – swobodne oddychanie każdego dnia
- **E-booki i audiobooki** – wiedza zawsze pod ręką
- **Książki** – sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia



ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś **vitalni24.pl** tel. 85 654 78 35

Vital
wydawnictwovital.pl

Pełny opis

Brigitte Hamann od lat zgłębia zagadnienia związane z zachowaniem zdrowia psychicznego i fizycznego. Swoją wiedzę, zdobywaną przez dziesięciolecia, z zakresu medycyny i naturopatii przekazuje jako dziennikarka specjalizująca się w tematyce zdrowotnej oraz autorka wielu książek i artykułów. Obok medycyny naturalnej w centrum jej zainteresowań znajdują się również psychosomatyka oraz psychoneuroimmunologia.

Melatonina działa w najważniejszych obszarach naszego organizmu – w komórkach oraz układach hormonalnym, nerwowym, odpornościowym, sercowo-naczyniowym, przewodzie i pokarmowym, a także w mózgu. Jest obecna niemal wszędzie, pomagając utrzymać równowagę, regulując zachodzące procesy i wspierając fundamenty, na których opiera się zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Pod warunkiem, że jej poziom jest wystarczająco wysoki.

Jednak wiele osób ma zbyt niski poziom melatoniny

Dzięki tej książce dowiesz się, jak melatonina może odmienić twoje codzienne funkcjonowanie:

- Odzyskasz głęboki, regenerujący sen i sprawisz, że każda noc stanie się czasem intensywnej naprawy organizmu.
- Zyskasz potężną tarczę ochronną dla swoich komórek i mitochondriów, opóźniając procesy starzenia.
- Wzmocnisz odporność i serce, harmonizując pracę wszystkich najważniejszych układów.

Zapanuj nad swoim zegarem biologicznym i odzyskaj energię do życia

---

Patroni:

SZTUKATER.PL
hipoalergiczni
MODA na ZDROWIE co miesiąc w najlepszych aptekach
bia 24
Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM
superodżywianie.pl