

Aleksej Sadov



OCZYSZCZANIE WĄTROBY I NEREK

naukowe i ludowe metody



Odzyskaj zdrowie, siły vitalne, młodość,
kreatywność i dobre samopoczucie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

OCZYSZCZANIE WĄTROBY I NEREK

naukowe i ludowe metody

Odzyskaj zdrowie, siły witalne, młodość,
kreatywność i dobre samopoczucie

Aleksej Sadov



OCZYSZCZANIE WĄTROBY I NEREK

naukowe i ludowe metody

Odzyskaj zdrowie, siły witalne, młodość,
kreatywność i dobre samopoczucie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Kamila Lebedzińska
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska
TŁUMACZENIE: Sebastian Markiewicz

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-401-1

Tytuł oryginału: *Очищение печени и почек*

Copyright © ООО Издательство «Питер», 2016

© 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 jakikolwiek 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.



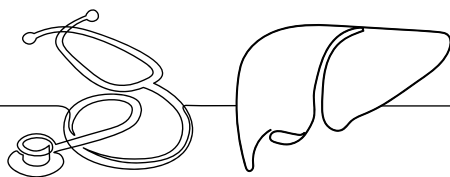
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WSTĘP. Oczyszczanie organizmu: wszystkie „za” i „przeciw”	7
CZĘŚĆ 1. OCZYSZCZANIE WĄTROBY	
I WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO	17
Rozdział 1. Kilka słów o tym, jak zbudowana jest wątroba	19
Anatomia i funkcje wątroby	19
Do czego służy woreczek żółciowy?	22
Rozdział 2. Wszystko zdarza się kiedyś po raz pierwszy.	
Ogólne zwiastuny nadchodzących chorób	29
Typowe objawy przy chorobach wątroby	33
Jak we właściwy sposób przygotować się do ultrasonograficznego badania woreczka żółciowego	38
Rozdział 3. Podstawowe zasady oczyszczania wątroby i woreczka żółciowego w warunkach domowych	43
Jak oczyścić wątrobę?	44
Metody oczyszczania wątroby	47
CZĘŚĆ 2. OCZYSZCZANIE NEREK I UKŁADU MOCZOWEGO	69
Rozdział 1. Jak to wszystko jest zbudowane.	
Anatomia, funkcje i choroby układu moczowego	71
Budowa i działanie nerki	73
Rentgenoanatomia nerki	77

Cewka moczowa	79
Pęcherz moczowy	79
Wydalenie moczu	80
Jakie choroby są związane z nerkami	82
Rozdział 2. Oczyszczanie nerek	93
Profilaktyczne oczyszczanie nerek wg J. W. Szczadłowa	93
Tradycyjne usuwanie kolki nerkowej	113
Oczyszczanie nerek wg G. P. Małachowa	115
Oczyszczanie ideomotoryczne wg B. Aranowicza	120
Inne sposoby oczyszczania nerek	122
Rozdział 3. Oczyszczanie układu moczowego	127
CZĘŚĆ 3. LUDOWA MEDYCYNA POMAGA W OCZYSZCZANIU	139
Rozdział 1. Zioła dla wątroby	141
Rozdział 2. Zioła dla nerek	159
ZAKOŃCZENIE	165



WSTĘP

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU: WSZYSTKIE „ZA” I „PRZECIW”

O każdą metodę leczenia organizmu jej zwolennicy i przeciwnicy kruszą kopie. Dyskusje na ten temat potrafią rozgrzewać do czerwoności. To zrozumiałe – wszak chodzi o zdrowie każdego z nas, a ile osób – tyle poglądów. Dzięki odpowiedniemu rezonansowi i nagłośnieniu ta czy inna metoda staje się modna. Lecz czy każda modna metoda zasługuje na to, by jej używać i przynosi korzyść zarówno wszystkim, jak i każdemu z osobna?

Niewątpliwie większość z modnych metod oczyszczenia organizmu ma w sobie racjonalny pierwiastek. Jednak każda moda prowadzi do nieporozumień – człowiek ucieka się do niej, nie całkiem rozumiejąc, czy jest mu ona potrzebna i jak będzie się sprawdzać w tym konkretnym przypadku. Początkowe zainteresowanie jest w pełni zrozumiałe – kieruje nami troska o swoje



zdrowie, chęć „wzięcia się za siebie”. Ważne jest jednak, by „oddzielić ziarna od plew” i obiektywnie przyjrzeć się modnej metodzie. Podejście takie wymaga zdrowego rozsądku i pewnego wysiłku w walce z samym sobą – wszak o ile łatwiej jest dać się omamić zdaniu tłumu i być dumnym z tego, że postępuje się zgodnie z modą. Lecz czy będzie z tego pożytek? Czy zamiast pomóc swojemu zdrowiu nie zaszkodzimy mu? Czy nie staniemy się potem zapiekłymi przeciwnikami modnej metody, którą wypróbowaliśmy na sobie oraz zajadłymi krytykami jej twórców? I czy nasza reakcja będzie sprawiedliwa?

W książkach, czasopiśmie, różnego rodzaju ogłoszeniach proponowane są różne metody oczyszczania, usunięcia złogów i toksyn z organizmu. Wiele osób słyszało chyba o metodzie rozdzielnego żywienia Sheltona, o głodówkach wg Bragga, Normana Walkera, Montignaca, różnego rodzaju dietach oczyszczających wg Małachowa i Siemionowej, systemach przywracania zdrowia Katsuzo Nishi, Aleksandry Strielnikowej, Galiny Szatałowej, Porfirija Iwanowa i wielu innych autorów? Każda metoda i każdy system ma swoich zwolenników i przeciwników. Jedni wypróbowali metodę na sobie i twierdzą, że to właśnie ona doskonale zadziałała: ludzie wyleczyli się z ciężkich zachorowań, stan ich zdrowia co najmniej się poprawił. Drudzy również wypróbowali ją na sobie, lecz nie osiągnęli spodziewanego efektu – metoda nie zadziałała lub nawet doprowadziła do pogorszenia się stanu zdrowia.

Kto ma rację? Ten, który wybrał prawidłową metodę leczenia. Gdy w mieście rozpuszcza się śnieg, niespodziewanie widać, ile brudu i śmieci pod nim było. Kiedy ni z tego ni z owego pojawia się cały wachlarz chorób, obniża się efektywność naszej pracy, również zaczynamy się domyślać, że organizm jest zanieczyszczony.



Gdy w domu gromadzi się brud, sprzątam; gdy brud przenika do naszego ciała, celowe jest przeprowadzenie oczyszczania.

Komu oczyszczanie jest potrzebne, a komu może zaszkodzić? Jakie realne efekty przynosi? W czym tkwi tajemnica prawidłowego oczyszczania?

Oczyszczenia uderzeniowe i delikatne

Oczyszczanie można przeprowadzać na różne sposoby. Niekiedy po oczyszczeniu jednego z układów organizmu pojawiają się problemy z innym. Dla przykładu, przeprowadziliśmy oczyszczanie wątroby, po której pojawiły się bóle w nerkach. Specjaliści od oczyszczania problemy, które nagle pojawiają się po oczyszczaniu pieszczotliwie nazywają „przebiśniami”.

Ich pojawienie się można wyjaśnić jedynie wówczas, jeżeli będziemy rozpatrywać nasz organizm jako jedną całość, której wszystkie układy działają we wzajemnym powiązaniu ze sobą. Trzeba również rozumieć, że wpływając na jeden z układów organów, wywołujemy reakcję łańcuchową i wpływamy na inne. Dlatego też oczyszczanie jednego z układów powoduje, że pozostałe organy również „reagują” na tę ingerencję i ukazują swoje słabe strony.

Ważniejsze będzie podzielenie metod oczyszczania organizmu na uderzeniowe (albo ekspresowe) oraz delikatne.

Oczyszczenia uderzeniowe trwają zazwyczaj od kilku godzin do doby. W krótkim okresie człowiek otrzymuje skoncentrowany kompleks zabiegów. Na przykład – przy oczyszczaniu wątroby musi wypić lub w inny sposób wlać do żołądka dużą dawkę oleju roślinnego i soku cytrynowego, stale robić lewatywę i wiele godzin spędzić w łazience lub znajdować się w określonej, statycznej pozycji.



Uderzeniowe, ekspresowe oczyszczenie jest swego rodzaju terapią szokową i prowadzi do silnego wstrząsu wszystkich organów z przeważającym wpływem na wybrany organ (układ organów), po której „przestraszony” organizm zaczyna pracować w innym rytmie, w innych warunkach, stara się dalej sam, własnymi siłami unormować swoje działanie i właśnie to jest celem zabiegu.

Plusy i minusy oczyszczania uderzeniowego

Można powiedzieć, że oczyszczania uderzeniowe odpowiadają duchowi naszych czasów, tempu współczesnego życia. Szybkie oczyszczenie jest po prostu wygodne. Na dodatek silny wpływ na organizm prowadzi do mobilizacji jego zasobów.

Niestety, jednak stosowanie oczyszczeń uderzeniowych nie jest obojętne dla zdrowia. Przy przewlekłych chorobach wątroby, nerek i woreczka żółciowego mogą one spowodować poważny uszczerbek na zdrowiu. Znane są przypadki, gdy po oczyszczeniu uderzeniowym, przeprowadzanym przez zawodowców w płatnych instytucjach medycznych, „oczyszczanych” zabierało pogotowie.

Każde oczyszczanie uderzeniowe to silny stres dla organizmu. Czy wytrzyma on takie silne uderzenie? Należy się dobrze zastanowić, zanim podąży się za modą. Niewielu specjalistów jest w stanie ocenić, na ile dany człowiek jest odporny na taki stres.

Oczyszczenia delikatne, do których zalicza się również niektóre diety i głodówki, trwają od kilku do kilku miesięcy. Na przykład napar ze skrzypu polnego lub rdestu ptasiego pije się przez co najmniej osiem miesięcy zamiast herbaty, co prowadzi do stopniowego ogólnego oczyszczenia organizmu bez żadnego stresu.



O czym nie wolno zapominać

Niestety, bardzo często metoda oczyszczania wybierana jest bez kontekstu, jakim jest określony tryb życia i sposób myślenia. W efekcie ludzie nie przygotowują się prawidłowo do tych procesów lub nie przechodzą wszystkich etapów oczyszczania oraz – co najważniejsze – mało myślą o „wyjściu”.

Człowiek może długo i uporczywie oczyszczać się, głodować, wydaląc toksyny, a zaraz potem przyjąć dużą porcję tychże toksyn, przy czym ich wpływ na czysty organizm może być dramatyczny.

Należy brać również pod uwagę, że różne tradycyjne systemy oczyszczania są słabo przystosowane do współczesnych warunków miejskich. W starych traktatach nie znajdziemy na przykład informacji dotyczących tego, że należy używać dobrej, czystej wody, co jest bardzo ważne podczas głodówki, a wątpliwe jest, czy będziemy dysponować taką wodą w kranie w wielkim mieście.

Dla każdego systemu oczyszczania bardzo ważne jest przygotowanie wstępne oraz właściwe wejście w wybraną metodę. Niemniej ważne jest mądre wyjście – nie wolno najadać się niepotrzebnym i ciężkim jedzeniem od razu po krótkiej, ekspresowej głodówce, należy ostrożnie przyjmować jedynie lekką żywność pochodzenia roślinnego, czystą wodę oraz świeżo przygotowane soki.

Komu potrzebne jest oczyszczanie?

Na to pytanie nie da się odpowiedzieć jednoznacznie. Większość specjalistów odpowie, że oczyszczanie potrzebne jest każdemu, a jego sposób i długość trwania należy dobierać indywidualnie.

Co jest niezbędne w oczyszczaniu, by uzyskać maksymalny efekt przy minimalnych nakładach?



Po pierwsze – ważne jest nastawienie na uzyskanie pozytywnego rezultatu (brak rezultatu to też rezultat).

Człowiek jest istotą ciekawą – to właśnie ciekawość może być warunkiem przyjemnego oczyszczania. Zajmując się oczyszczaniem każdy staje się badaczem. Kiedy człowiek chce uzyskać efekt nie czuje strachu, lecz zainteresowanie: co ze mną będzie? W tym przypadku nawet negatywny rezultat wywoła raczej nie strach, a pytanie – co zrobiłem nie tak?

Po drugie – ważne jest nastawienie emocjonalne. Radosny nastrój, rozluźnienie, spokój – to nieodzowne warunki sukcesu. Jeżeli człowiek podchodzi do oczyszczania jak do katorżniczej pracy, to odczuwa napięcie. Organizm mimo woli przestawia się w tryb obrony, ścieśnienia; mięśnie gładkie (ściany naczyń, dróg żółciowych, jelita) są skurczone, co utrudnia wydalanie złożeń.

Po trzecie, do oczyszczania należy się właściwie przygotować. Przed oczyszczaniem uderzeniowym należy obowiązkowo przestrzegać diety wegetariańskiej oraz całkowicie odstawić alkohol. Przed oczyszczaniem delikatnym nie jest to konieczne, jednak w trakcie oczyszczania dobrze jest przestrzegać diety.

Jeżeli chodzi o samo oczyszczanie, to im dokładniej wypełnia się wszystkie polecenia, tym lepszy efekt się uzyskuje.

I ostatnia zasada: należy zaczynać od oczyszczania jelit, dopiero potem – nerki i wątroba. Najpierw – układ wydalniczy, a dopiero potem można zająć się stawami, krwią, limfą.

Idealnie jest, jeżeli przeprowadza się oczyszczanie wszystkich układów organizmu (jelito, wątroba, nerki i inne organy oraz układy w zależności od indywidualnych wskazań) dwa razy do roku.

Są różne opinie odnośnie czasu, kiedy powinno się przeprowadzać oczyszczenia. Zależą one od tradycji i od klimatu miejsca,



w którym żyje dana osoba. W odniesieniu do środkowoeuropejskiej części Rosji szkoła astrojogi zaleca następujące okresy: wiosną, gdy słońce znajduje się w znaku Byka (20.04-21.05), by uwolnić organizm od złogów, które nagromadziły się przez zimę oraz jesienią, gdy słońce jest w znaku Skorpiona (23.10-22.11), aby przygotować się do zimy.

W jakim wieku należy zaczynać zabiegi oczyszczające?

Jeśli człowiek nigdy nie dbał o właściwe odżywianie, nie zastanawiał się nad trybem życia, to już po trzydziestce w jego organizmie może być odłożona znaczna ilość wszelkiego rodzaju złogów, piasku i innych substancji. Co za tym idzie, już po ukończeniu trzydziestego roku życia można, a najprawdopodobniej także trzeba, przeprowadzać zabiegi oczyszczające zarówno całego organizmu, jak i poszczególnych organów i układów – najczęściej wątroby i nerek. Niektórzy naturopaci uważają, że im wcześniej zaczniemy się oczyszczać, tym lepiej. Nie należy jednak stosować istniejących i rozreklamowanych zabiegów oczyszczających wobec dzieci – nie zdadzą się im na nic, a mogą być dla nich nawet szkodliwe, zbyt obciążające.

Jeśli po pierwszym oczyszczeniu nie widać tak zwanych „dowodów rzeczowych” procedury uzdrawiającej – cóż to może znaczyć? Brak widocznych efektów może być spowodowany tym, że organizm jest wystarczająco czysty, lecz zdarza się to rzadko. Należy powtórzyć cały cykl, zwiększając jego intensywność. Na przykład przy oczyszczeniu wątroby zwiększyć dawkę środka żółciopędnego lub zastąpić go innym oraz mocniej rozgrzać prawy bok. Efekt będzie. Nie może być inaczej!



W jakich warunkach należy przeprowadzać oczyszczanie?

W tradycyjnych praktykach religijnych ludzie, aby „oczyścić się ze zła świata tego”, uciekali do pustelni, klasztorów, osiedlali się w lesie. W rzeczy samej po długim okresie fizjologicznej i mentalnej bylejakości bardzo ważne jest, by na jakiś czas odizolować się nie tylko od niewłaściwego pożywienia, lecz również od informacyjnego szumu. Dobrze jest wykorzystać czas wyjazdu czy urlopu zarówno w celu uwolnienia się od nagromadzonego zmęczenia, jak też w celu przeprowadzenia oczyszczania.

Rzecz jasna, w środowisku miejskim trudno znaleźć idealną możliwość przeprowadzenia oczyszczenia organizmu, biorąc pod uwagę wszystkie aspekty. Nawet jeżeli głoduje się w metropolii trzy lub siedem dni, nie wiadomo czy będzie od tego lepiej, czy gorzej.

Czysty organizm zacznie łatwiej wchłaniać „brud”, zarówno na poziomie fizjologicznym, jak i na poziomie świadomości, aury.

Człowiek gotów jest na wszelkie cierpienia i niedostatki, by osiągnąć „korzyść”. Czy trzeba mówić, że taka korzyść okazuje się być bardzo wątpliwa? Jak się okazuje, trzeba.

Bardzo nieprawdziwe jest ugruntowane w świadomości społeczeństwa przekonanie, że oczyszczanie organizmu powinno wiązać się z cierpieniem, które pomaga osiągnąć zwycięstwo. Nie należy do gwiazd dążyć przez ciernie. Prawidłowe oczyszczanie powinno być małą, życiową radością dla człowieka, który postanowił zadbać o swoje zdrowie. Może ono być nawet przyjemnym i pięknym procesem.

Dlatego należy dobrze wiedzieć, co jest potrzebne konkretnej osobie, a nie pędzić za modą.



Co jest efektem prawidłowego oczyszczania?

Kryteria oceny prawidłowości przeprowadzonego oczyszczania są bardzo proste. Jeżeli metoda oczyszczania została wybrana właściwie, a samo oczyszczanie przeprowadzono mądrze, wówczas większość ludzi po zakończeniu cyklu oczyszczania (lub pod jego koniec) poczuje się inaczej. Zwiększa się efektywność w pracy, pojawia się uczucie lekkości ciała. Ludzie czują się odmłodzeni, zaczynają się głębiej rozumieć, głębiej odczuwać, przychodzą im do głowy dobre, jasne pomysły w życiu i w pracy, i w stosunkach z bliskimi. Po mądrze przeprowadzonej głodówce, jeżeli człowiek przeszedł przez nią z radością, zwiększa się aktywność twórcza.

Co zatem jest potrzebne do prawidłowego oczyszczania?

1. Szczere chęci. Czasem jednak chęci nie wystarczają, dlatego potrzebny jest specjalista, który pomoże przeprowadzić oczyszczanie.
2. Wybrać metodę odpowiednią dla danej osoby i stanu jej zdrowia.
3. Dobrze jest mieć możliwość tymczasowej zmiany trybu życia i otoczenia – wyjechać za miasto, w góry, lub w inny sposób odejść od codziennych warunków życia i nagromadzonych stereotypów.
4. Im bardziej zróżnicowane będzie działanie, tym lżej, spokojniej, szybciej i skuteczniej przebiegnie oczyszczanie. Najlepiej jednocześnie z detoksem fizjologicznym przejść również psychologiczny, popracować nad układem odpornościowym i endokrynnym, skórą oraz innymi układami wydalniczymi.



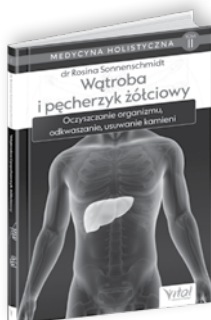
5. Dobrze jest przeprowadzać oczyszczanie w grupie i pod kontrolą specjalisty. Żeby cały proces przebiegał szybciej i skuteczniej, łagodniej i bezpieczniej, ważny jest odpowiedni, indywidualny dobór stosownych preparatów*, zabiegów i technologii oczyszczenia.

Dlatego gdy chcemy się oczyścić, należy znaleźć najbardziej odpowiednią metodę, mądrego specjalistę, do którego ma się zaufanie oraz – co również jest ważne – trzeba postarać się wynieść z tego nie tylko korzyść dla zdrowia cielesnego, lecz również dla ducha.

* Preparaty roślinne wysokiej jakości do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyt. wyd. pol.).

WĄTROBA I PĘCZERZYK ŻÓŁCIOWY

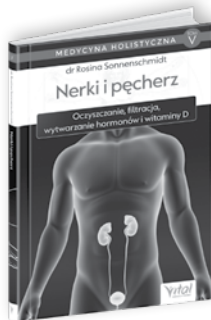
dr Rosina Sonnenschmidt



Drugi tom serii *Medycyna holistyczna* skupia się na wątrobie i pęcherzyku żółciowym. Od prawidłowej pracy tych narządów zależy Twoje samopoczucie. Wątroba działa jako centralny organ metaboliczny i spełnia najważniejszą funkcję detoksykacji w organizmie. Autorka udziela praktycznych porad żywieniowych na temat odkwaszania i oczyszczania. Poznasz najskuteczniejsze leki ziołowe oraz homeopatyczne, które można stosować w przypadku niewydolności wątroby i zaburzeń dróg żółciowych oraz w pozbywaniu się kamieni. Opisuje również naturalne metody leczenia w przypadkach podwyższonego poziomu prób wątrobowych i żółci, żółtaczkę, zapalenia, guzów, stłuszczenia i marskości wątroby. Zdrowa wątroba - dłuższe życie.

NERKI I PĘCZERZ

dr Rosina Sonnenschmidt



W piątym tomie serii *Medycyna holistyczna* najpopularniejsza terapeutka opisuje tematy i konflikty związane z układem moczowym. Książka przedstawi szczegółowy obraz chorób pęcherza, nerek i dróg moczowych, takich jak kamica nerkowa, kłębuszkowe zapalenie nerek, ich niewydolność, złośliwe guzy i nadciśnienie naczyniowo-nerkowe, zapalenie pęcherza, problemy z mikcją i moczeniem nocnym. Autorka opisuje także zaburzenia nadnerczy jak choroba Addisona i zespół Cushinga oraz podaje sposoby na ich rozwiązanie. Poznasz kompleksową terapię naturopatyczną, która obejmuje sugestie dietetyczne, leki roślinne, niezwykle skuteczne ozonowane oleje roślinne (rizole), odkwaszanie organizmu oraz chińskie teorie odpowiedniości i terapie zachodnie. Zadbaj o swoje nerki a oczyścisz cały organizm.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

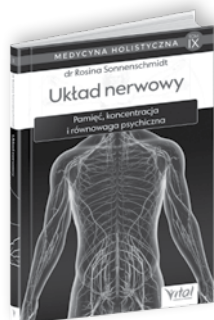
❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl



UKŁAD NERWOWY

dr Rosina Sonnenschmidt

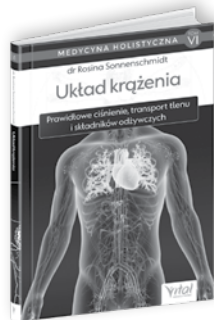


W dziewiątym tomie serii *Medycyna holistyczna* Autorka omawia ważne choroby neurologiczne, takie jak rwa kulszowa, udar mózgu, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, demencja, choroba Parkinsona i padaczka oraz ich możliwe przyczyny. Dowiesz się, dlaczego coraz młodsze osoby zapadają na te choroby. Znajdziesz szereg rozwiązań opartych na naturalnych terapiach. Poznasz homeopatyczną terapię zaburzeń rytmu mowy, czytania oraz pisania, takich jak legastenia, jąkanie się i afazja. Odkryjesz proste sposoby wzmocnienia mózgu i nerwów w rytmie rocznym, miesięcznym, tygodniowym i dobowym. Nauczysz się najkrótszej formy relaksacji, która trwa zaledwie 45 sekund oraz rytmicznej medytacji podczas spaceru. Dowiesz się, jakie produkty spożywcze odżywią Twój mózg. Naturalnie uspokój nerwy.



UKŁAD KRĄŻENIA

dr Rosina Sonnenschmidt



Szósty tom serii *Medycyna holistyczna* poświęcony jest harmonii serca i układu krążenia. Autorka opisuje często występujące choroby układu krążenia, takie jak miażdżyca, zawał serca, nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, niewydolność serca i żylaki. Dzięki tej książce poznasz przełomowe odkrycia kardiologii, a także nowe metody leczenia. Dowiesz się jak stosować skuteczne i sprawdzone zioła lecznicze przy konkretnych dolegliwościach serca. Na szczególną uwagę zasługują przepisy opracowane przez świętą Hildegardę. Samodzielnie przygotujesz lecznicze herbaty, nalewki, tynktury. Zastosujesz również dietę terapeutyczną wzmacniającą pracę serca. Droga do zdrowego serca.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

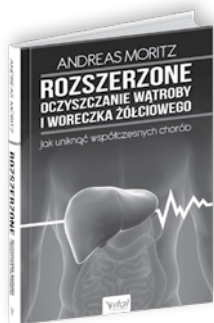
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

www.wydawnictwovital.pl

ROZSZERZONE OCZYSZCZANIE WĄTROBY I WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO

Andreas Moritz



Kamienie żółciowe są odpowiedzialne za powstawanie wielu poważnych chorób. Zanim rozwiną się w pełnoobjawowe schorzenie, dają wiele oznak w zmianach wyglądu skóry, nosa, oczu, jamy ustnej, dłoni, paznokci oraz stóp. Tymczasem każdy może nie tylko samodzielnie się zdiagnozować, ale również wyeliminować to zagrożenie w własnego organizmu w domowym zaciszu. Jak to zrobić? Odpowiedź znajdziesz w tym międzynarodowym bestsellerze. W znacznie rozszerzonej wersji swojego największego dzieła, Autor ujawnia prawdziwe skutki obecności kamieni żółciowych powodujących zatory w wątrobie. Poza zapewnieniem praktycznych procedur oczyszczania wątroby, pęcherzyka żółciowego, nerek i jelit, wyjaśnia genezę chorób oraz sposoby zapobiegania im i cofania skutków. Nie ryzykuj – oczyść wątrobę już dziś!

NATURALNE TECHNIKI PRZYWRACANIA ZDROWIA

Andreas Moritz



Autor opisuje związek człowieka ze światem natury w całkowicie nowy sposób i kwestionuje niektóre z najtrwalszych wierzeń i przekonań człowieka. Dzięki niemu zaczniesz świadomie analizować sygnały wysyłane Ci przez własne ciało i uświadomisz sobie, że depresja jest po prostu gniewem zwróconym do wewnątrz. Poznasz trzy podstawowe siły życia i dostosowane do nich diety. Wykorzystasz cud świadomego oddychania i pierwotne uzdrawiające dźwięki. Uświadomisz sobie znaczenie zrównoważonego odżywiania i oczyszczania wątroby oraz skorzystasz z własnych zmysłów jako fontanny młodości. Będziesz czerpać korzyści ze słonecznej terapii oczu i ćwiczeń dźwiękowych. Autor podpowie Ci również, jak zdrowo oczyszczać uszy i polepszać zmysł smaku. To Ty decydujesz, jak Ci się żyje!

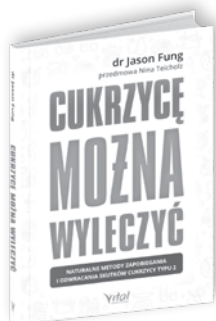
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

dr Jason Fung

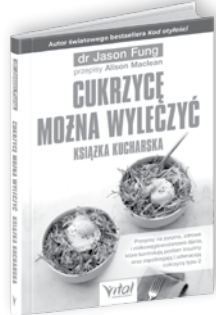


Połowa dorosłych ma cukrzycę lub na nią zachoruje. Większość lekarzy uważa ją za przewlekłą i postępującą. W rzeczywistości jest to wielkie kłamstwo, co jest wspólną wiadomością dla każdego, u kogo zdiagnozowano tę chorobę lub stan przedcukrzycowy. Autor udowadnia, że cukrzyca typu 2 jest w pełni odwracalna i można jej zapobiec oraz odwrócić skutki dzięki odpowiedniemu połączeniu diety i stylu życia. Wyjaśnia związek pomiędzy glukozą a insuliną i to, jak one wspólnie prowadzą nie tylko do otyłości i cukrzycy, ale również do mnóstwa innych powiązanych z nimi przewlekłych chorób. Do-

wiesz się jak zapobiec atakom serca, zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepotcie, które są skutkiem nasilania się choroby. Pozbądź się cukrzycy na zawsze.

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ – KSIĄŻKA KUCHARSKA

dr Jason Fung, przepisy Alison Maclean



Najlepsza książka kucharska dla zdrowia, która uzupełnia publikację *Cukrzycę można wyleczyć*, autora bestsellerów „New York Timesa” i pioniera przerywanego postu, dr. Jasona Funga. Pomógł on zapobiegać i odwracać cukrzycę typu 2 tysiącom ludzi. Sprawił, że stosowanie się do sprawdzonych rad dotyczących zapobiegania i odwracania cukrzycy typu 2 i pokonanie otyłości poprzez przerywany post i dietę niskowęglowodanową stanie się jeszcze łatwiejsze. Odkryjesz 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną, wspomagają odchudzanie i oczyszczają organizm oraz zapewniają zdrowe odżywianie. Znajdziesz harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 26- i 30-godzinne. Poznasz aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z chorobami. Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie.

odżywianie. Znajdziesz harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 26- i 30-godzinne. Poznasz aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z chorobami. Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KOD OTYŁOŚCI

dr Jason Fung



Dzięki tej książce poznasz przyczyny powstania epidemii otyłości i zrozumiesz dlaczego nasze dotychczasowe starania, aby jej zaradzić były skazane na porażkę. Autor prezentuje najnowsze wyniki badań nad odżywianiem i dostarcza praktycznych porad, które pomogą w schudnięciu oraz w wyeliminowaniu cukrzycy typu 2. Poznasz pięciostopniowy program terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez odzyskanie równowagi hormonalnej we krwi bogatej w insulinę. Dowiesz się dlaczego diety nie działają i poznasz wytyczne, które obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziaren oraz dodanie zdrowego tłuszczu i błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na pozbycie się insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Koniec z nadwagą i cukrzycą.

KOD OTYŁOŚCI –

KSIĄŻKA KUCHARSKA DLA ZDROWIA

dr Jason Fung



Najskuteczniejszym sposobem na kontrolowanie masy ciała jest połączenie diety utrzymującej niski poziom insuliny z odpowiednim czasem spożywania posiłków. Jeśli pozwolisz organizmowi spędzać nieco czasu w trybie postu, wykorzystasz energię zgromadzoną w trybie żywienia. Ta książka pomoże ci w prosty sposób to realizować. Zawarte w niej przepisy kulinarne pozwolą ci kontrolować poziom insuliny w czasie posiłków, natomiast dodatek dostarczy wiedzy o tym, jak przeplatać smaczne posiłki z okresami postu. Poznasz również podstawowe przyczyny tycia i powstawania cukrzycy typu 2. Dowiesz się, jak działa insulina i zaplanujesz posiłki oraz posty na 16, 24 i 36 godzin. Z łatwością wprowadzisz zasady programu Kod otyłości i odzyskasz zdrowie. Dieta, która normuje poziom insuliny.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

www.wydawnictwovital.pl

SKUTECZNA REGENERACJA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

dr Joseph Mercola



Pandemia COVID-19 była sygnałem alarmowym, który zwrócił naszą uwagę na układ odpornościowy. W tej książce znajdziesz potężny zestaw terapii naturalnych, opartych na roślinach leczniczych, które podpowiedzą ci jak wzmocnić układ immunologiczny. Zioła i przyprawy na poprawę odporności, to dużo więcej niż tylko dodatek do diety. Regularne spożywanie różnych ziół i przypraw jest niezwykle pomocne w przeciwdziałaniu chorobom przewlekłym i wzmacnia odporność, nawet w czasach pandemii. Z książki dowiesz się jak za pomocą ziół na odporność, herbat ziołowych, nalewek czy syropów pokonać stany zapalne i oczyścić organizm. Znajdziesz przepisy i dietę opartą na zdrowym odżywianiu oraz wspierające odporność. Wszystko, co musisz wiedzieć, aby wzmocnić układ odpornościowy.

POKONAJ PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ

dr Bruce Fife



Jak przetrwać infekcje wirusowe i odzyskać odporność? Zawarte w tej książce porady mogą uchronić osoby wysokiego ryzyka przed ogromnym cierpieniem, ocalić im zdrowie, a nawet życie. Jeśli obawiasz się szczepień z powodu możliwych działań niepożądanych, uspokoi cię detoksykacja szczepienna. Zyskasz wiedzę, jak postępować, by skutecznie się chronić przed infekcjami układu oddechowego i jak obniżyć ryzyko powikłań poszczepiennych. Poznasz terapie medycyny naturalnej, które likwidują stany zapalne. Zrozumiesz znaczenie witamin C i D oraz oleju kokosowego przy zwalczaniu infekcji wirusowych. Gdy pojawi się kolejna pandemia – a tak się stanie – będziesz przygotowany i unikniesz paniki, lęku i chorób, które zapewne dopadną nieprzygotowanych. Uodpornij się na wirusy!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

PRZECIWPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine



Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z koprem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwpalne? Poznaj przeciwpalną dietę ketogeniczną – bez uczucia głodu i z ulubionymi potrawami. Z jej pomocą wprowadzisz organizm w stan ketozy, rozpocznesz odchudzanie i, co najważniejsze, wyeliminujesz stany zapalne, a co za tym idzie również choroby. Dzięki temu nie tylko odzyskasz zdrowie, ale również będziesz miał więcej energii, lepszy nastrój, mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, a twoja skóra będzie promienna. Poznaj 2-tygodniowy plan posiłków i 100 przepisów na przeciwpalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwpalnej diecie keto!

DIETA KOLAGENOWA OD PODSTAW

Kellyann Petrucci



Dieta oczyszczająca i post przerywany są idealnym wyborem dla każdego, kto chce zgubić zbędne kilogramy i szybko wrócić do zdrowia. Dzięki tej książce, napisanej przez lekarzkę i ekspertkę ds. zdrowego odżywiania, przekonasz się, że dieta kolagenowa to niezawodny sposób na młody wygląd i energię. Wygodny, potężny 5-dniowy protokół oczyszczania, który resetuje metabolizm, pomoże ci pokonać choroby i codzienne dolegliwości. Bogate w kolagen dania, takie jak zupa curry z pieczonego kalafiora, naleśniki z dyni z orzechami pekan czy jabłkowo-cynamonowe ciasto z mikrofali, bez trudu przygotujesz w swojej kuchni. Przepisy są proste, a jednocześnie wypełnione kolagenem i mogą być dostosowane do każdej diety, w tym diety na odporność i keto. Dieta kolagenowa – niezawodny sposób na zdrowie i urodę.

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, 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
tel. 85 654 78 35





**Ból dolnej części pleców czy gorzki smak w ustach
świadczą o obciążeniu wątroby.**

**To znak, że twoje ciało woła o pomoc
i potrzebuje oczyszczenia.**

Gdy oczyścisz wątrobę i nerki, twoje ciało odzyska zdrowie.

Z książki dowiesz się:

- komu potrzebne jest oczyszczanie – wskazania i przeciwwskazania;
- jak rozpoznać objawy zanieczyszczenia organizmu;
- jak przygotować się do oczyszczania;
- jakie metody oczyszczania wątroby i nerek wybrać;
- w jakim wieku należy zaczynać zabiegi oczyszczające;
- jak prawidłowo przeprowadzić cały proces oczyszczania;
- jakich efektów można oczekiwać po oczyszczeniu wątroby i nerek;
- jakie ćwiczenia wykonywać w trakcie oczyszczania;
- jakie zioła na wątrobę i nerki stosować profilaktycznie;
- jaką dietę stosować przed, w trakcie i po oczyszczaniu.

**Poznaj najskuteczniejsze
domowe kuracje oczyszczające**



Patroni:



MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach



SZTUKATER.PL

