Heike Bueß-Kovács

OXYMEL

twój eliksir zdrowia

Naturalna kuracja, detoks
i przepisy na lecznicze
syropy, maści, toniki
na bazie miodu i octu

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

OXYMEL

twój eliksir zdrowia

Dr. med. Heike Bueß-Kovács

OXYMEL
twój eliksir zdrowia

Naturalna kuracja, detoks
i przepisy na lecznicze
syropy, maści, toniki
na bazie miodu i octu

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Paweł Uklejski
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Marta Lipińska

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8429-055-2

Tytuł oryginału: *Oxymel: Natürliches Heil- und Stärkungsmittel*

Oxymel by dr. med. Heike Bueß-Kovács
Copyright © 2023 by Kopp Verlag e.K. Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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 jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

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

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

PRZEDMOWA 9

Rozdział 1. CO KRYJE SIĘ POD NAZWĄ OKSYMEL? 13

Rozdział 2. TAJEMNICA OCTU 17
Jak powstaje ocet? 17
Podstawa to fermentacja 18
Co to jest matka octowa? 19
Domowy ocet jabłkowy z własnych jabłek 22
Co sprawia, że ocet jest zdrowy? 25
To wszystko potrafi ocet 27

Rozdział 3. TAJEMNICA MIODU 31
Jak powstaje miód? 31
Gotowość do zbiorów 33
Pozyskiwanie miodu dawniej i dziś 34
Co sprawia, że miód jest zdrowy? 35
„Wachlarz miodowy": imponująca różnorodność zdrowych substancji 37
To wszystko potrafi miód 40

Rozdział 4. CO SPRAWIA, ŻE OCET I MIÓD TO IDEALNA PARA? 45

Rozdział 5. DWA RODZAJE OKSYMELU 47
Wielka moc leczniczych roślin 47

Rozdział 6. LECZENIE ROŚLINAMI: JEDNA Z NAJSTARSZYCH ZASAD TERAPII 51
Rośliny z różnorodnymi substancjami czynnymi 53

Rozdział 7. DOBRE POŁĄCZENIE: OKSYMEL I TERAPIA KNEIPPA 57
Pięć filarów zdrowia 58

OBSZERNA CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Rozdział 8. ŁAGODZENIE DOLEGLIWOŚCI ZA POMOCĄ OKSYMELU I TERAPII KNEIPPA 67
Głowa i gardło 68
Klatka piersiowa i płuca 76
Serce i naczynia krwionośne 83
Żołądek i jelita 93
Wątroba i woreczek żółciowy 103
Pęcherz moczowy i żeńskie narządy płciowe 106
Kości i mięśnie 112
Dolegliwości reumatyczne 114
Skóra i paznokcie 117
Układ odpornościowy i metabolizm 123
Umysł i dusza 128
Zaburzenia snu 132

Rozdział 9. SKARBY Z ULA 135

Rozdział 10. APITERAPIA: SKUTECZNE LECZENIE PRODUKTAMI PSZCZELIMI 139

Rozdział 11. OCET OCTOWI NIERÓWNY 149

Rozdział 12. MIÓD MIODOWI NIERÓWNY 153
O jakości wysokogatunkowego miodu pszczelego 157

Rozdział 13. ROŚLINY LECZNICZE DO OKSYMELU ZŁOŻONEGO – SAMODZIELNA UPRAWA, ZBIÓR LUB ZAKUP 159

Rozdział 14. NALEWKI, SYROPY LECZNICZE, HERBATY ZIOŁOWE ITP. 163
Twój podstawowy przepis na oksymel 163
Podstawowy przepis na kremy, maści i balsamy z oksymelem 165
Herbaty ziołowe: doskonałe połączenie z oksymelem . . . 166

Rozdział 15. 38 PRZEPISÓW NA OKSYMEL – PRZEGLĄD . . 175
Głowa i gardło 176
Klatka piersiowa i płuca 178
Serce i naczynia krwionośne 179
Żołądek i jelita 180
Wątroba i woreczek żółciowy 182
Pęcherz moczowy i żeńskie narządy płciowe 182
Kości i mięśnie 183
Skóra i paznokcie 184
Układ odpornościowy i metabolizm 185
Umysł i dusza 186

O AUTORCE 187
ZDJĘCIA 188

Przedmowa

Oksymel*, starodawny naturalny środek leczniczy przeżywa właśnie swój renesans. Nazwa ta pochodzi od greckich słów *oxy* („kwaśny") i *méli* („miód"). W języku niemieckim oksymel znany jest jako *kwaśny miód* lub *kwaśny syrop*.

Historia tego środka leczniczego liczy niemal 2500 lat i był on doceniany w systemach medycznych niemal wszystkich kultur. Oksymel miał stałe miejsce jako naturalny preparat leczniczy w indyjskiej medycynie ajurwedyjskiej, chińskiej medycynie tradycyjnej (TCM), w starożytnej Persji, Grecji oraz w medycynie klasztornej średniowiecznej Europy. Hipokrates z Kos, Pedanios Dioskurides, Galen z Pergamonu i wielu innych starożytnych lekarzy opisywało lecznicze właściwości oksymelu. Grecki lekarz Pedanios Dioskurides, żyjący w I wieku n.e. w Cesarstwie Rzymskim, szczególnie intensywnie zajmował się kwaśnym miodem i różnymi sposobami przygotowania go. W piątej księdze swojego słynnego dzieła *De materia medica* opisał różne mieszanki wina, wody, miodu i octu. „Receptury te były znaczącymi aż do czasów nowożytnych" – tłumaczy Tobias Niedenthal z Grupy Badawczej Medycyny Klasztornej – „w okresie renesansu nawet bardziej niż w średniowieczu".

Oksymel już od najdawniejszych czasów uchodził za środek uniwersalny – tzw. *panaceum* – stosowany przy

* Oksymel (łac. *Oxymel*) to spolszczona nazwa występująca w całym tekście książki (przyp. red.).

wielu dolegliwościach i chorobach: od gorączki, stanów zapalnych, bólu, kaszlu i przeziębienia, przez problemy żołądkowo-jelitowe, aż po rany zewnętrzne, zmęczenie i wyczerpanie. Zachowało się wiele receptur z oksymelem, które świadczą o jego ważnym znaczeniu jako formy leku. Szczególnie imponująca dla dawnych lekarzy była jego długa trwałość – cecha, którą i dziś bardzo się ceni. Jednak nasi przodkowie miewali również negatywne doświadczenia z oksymelem. Do mieszanek nie zawsze dodawano dobrze tolerowane zioła, lecz czasem również trujące, takie jak zimowit jesienny (*Colchicum*) czy cebulica morska (*Scilla maritima*).

„Niektóre silnie toksyczne substancje były stosowane aż do XX wieku" – wyjaśnia Tobias Niedenthal – „ale nawet wtedy było to daleko poza zakresem samoleczenia. Dlatego w poradnikach tego rodzaju roślin nie powinno być".

Niektóre rodzaje octu w połączeniu z miodem wykazują działanie antybakteryjne oraz przeciwdziałają tworzeniu się biofilmu bakteryjnego

Przez długi czas oksymel był niemal zupełnie zapomniany – być może właśnie ze względu na niebezpieczne rośliny, które kiedyś dodawano do kwaśnego miodu. Dziś jednak, w związku z rosnącym zainteresowaniem

naturalnymi metodami leczenia, ta mieszanka wraca do łask i staje się coraz bardziej popularna.

Także świat nauki wydaje się na nowo interesować tym starożytnym eliksirem leczniczym. W nowo opublikowanym badaniu, które ukazało się w renomowanym czasopiśmie *Microbiology*, brytyjski zespół badawczy z Uniwersytetu Warwick odkrył, że niektóre rodzaje octu w połączeniu z miodem wykazują działanie antybakteryjne oraz przeciwdziałające tworzeniu się biofilmu (warstwy bakterii).

Zespół naukowców pod kierunkiem mikrobiolożki dr Freyi Harrison ustalił, że ocet i miód działają synergicznie – to znaczy, że wzajemnie wzmacniają swoje właściwości w osłabianiu patogenów. Oksymel to zatem prawdziwy lek.

Dodatkowo kwaśny miód jest dobrze tolerowany i można go łączyć z wieloma naturalnymi składnikami. Mając podstawową wiedzę, można go z łatwością przygotować samodzielnie i na stałe wprowadzić do swojej domowej apteczki.

W tym poradniku znajdziesz wszystkie niezbędne informacje o oksymelu – przede wszystkim o tym, jakie składniki czynią ten naturalny lek tak skutecznym. W obszernej części praktycznej znajdziesz szczegółowe informacje na temat stosowania kwaśnego miodu przy różnych dolegliwościach i chorobach – także w połączeniu z zaleceniami terapeutycznymi według tradycyjnej medycyny ludowej, znanej z nauk Sebastiana Kneippa, uczonego, przyrodnika i duchownego.

W części z przepisami znajdziesz mnóstwo inspiracji i instrukcji do samodzielnego przygotowania oksymelu – i to wyłącznie z roślin leczniczych, które są całkowicie nietoksyczne!

Co kryje się pod nazwą oksymel?

Kto myśli, że oksymel to jedynie mieszanina dwóch składników – octu i miodu – ten jest w błędzie. Połączenie tych komponentów daje bowiem znacznie szersze spektrum działania niż suma ich pojedynczych właściwości. Ocet i miód to zatem idealni partnerzy, jeśli chodzi o zdrowie. I jak już wspomniano we wstępie – wiadomo to od bardzo dawna. Już w starożytności ludzie wykorzystywali zadziwiające właściwości lecznicze kwaśnego miodu, na przykład w leczeniu chorób dróg oddechowych czy łagodzeniu problemów trawiennych. Oksymel był również ceniony jako środek wzmacniający. Greccy medycy podawali ówczesnym atletom kwaśny miód, by doprowadzić ich do szczytowej formy fizycznej. Już ponad 2500 lat temu w Grecji, na Bliskim Wschodzie i w innych kulturach wiedziano, że syrop z octu i miodu doskonale nadaje się do detoksykacji – pobudza metabolizm, aktywuje odnowę komórkową i w ten sposób może nawet przyczyniać się do odmłodzenia organizmu.

Również w Persji kwaśny miód ma długą tradycję i znany jest pod nazwą Sekanjabin (serke = ocet, angabin = słodycz miodu). Nic więc dziwnego, że miodowy ocet również współcześnie zajmuje ważne miejsce w kuchni zdrowotnej Iranu. Sekanjabin i nazwany od niego napój Sharbat-e Sekanjabin – kombinacja sekanjabinu z miętą – są chętnie serwowane latem jako

napój orzeźwiający. W wielu irańskich rodzinach pielęgnuje się rytuał urządzania pikników w cieniu drzew w gorące letnie popołudnia, z liśćmi świeżej sałaty i sekanjabin jako dipem. Aby przygotować orzeźwiający napój, zazwyczaj dwie do trzech łyżek kwaśnego miodu z miętą miesza się w szklance wody i dekoruje świeżymi listkami mięty. Często dodaje się także startego ogórka i kostki lodu.

W starożytnej Persji, w Grecji i Rzymie, jak również w średniowiecznej medycynie klasztornej, opisano liczne lekarstwa bazujące na kombinacji oksymelu z różnymi roślinami leczniczymi. Już wówczas uczeni i medycy zdawali sobie sprawę, że oksymel doskonale sprawdza się jako bezwonny ekstrakt roślinny bez alkoholu, wystarczająco silny, by wydobyć substancje czynne z roślin. W dawnych księgach medycznych można znaleźć przepisy na kwaśny miód łączony na przykład z chrzanem lub czosnkiem, ale także z owocem granatu, pigwą czy czarną porzeczką.

Obecnie wiele znanych i stosowanych w fitoterapii roślin leczniczych można z powodzeniem łączyć z oksymelem – czy to zioła jak szałwia, rozmaryn czy tymianek, kwiaty lipy, bzu czarnego czy lawendy, czy nasiona takie jak koper włoski lub kminek. Wyobraźnia i możliwości są praktycznie nieograniczone.

W Persji oksymel jest znany jako sekanjabin, orzeźwiający napój na gorące letnie dni. Można go podawać z ogórkiem i świeżymi liśćmi mięty

Tajemnica octu

Ocet ma stałe miejsce w codziennej kuchni i wzbogaca aromat wielu potraw. Szczególnie w sosach do sałatek jest zazwyczaj niezastąpiony, ponieważ nadaje im delikatnie kwaśny smak. Ale i w medycynie naturalnej ocet jest nie do przecenienia. Już od dawna używano esencji octowych w celach terapeutycznych i do leczenia różnorodnych chorób oraz dolegliwości. Ocet odgrywa również ważną rolę w codziennym życiu – choćby przy czyszczeniu, dezynfekcji, higienie osobistej i kosmetyce.

Jak powstaje ocet?

Ocet powstaje dzięki działaniu bakterii o nazwie *Acetobacter*, które przekształcają alkohol w kwas octowy. Alkohol potrzebny do tego procesu może pochodzić z różnych źródeł – najczęściej są to wina z winogron lub owoców. W ten sposób powstają popularne octy: czerwony, biały lub jabłkowy. Ocet można jednak wytwarzać także z ryżu, spirytusu, piwa lub innych owoców. Rzadziej spotykane, ale równie ciekawe i smaczne, są octy z żurawiny, truskawek, granatu, malin lub czarnego bzu.

W kuchni oraz w zastosowaniach leczniczych szczególnie cenione są octy ziołowe, które można przygotować z jednego zioła lub ich mieszanki.

Dla śródziemnomorskiego aromatu nadają się mieszanki z oregano, tymiankiem, bazylią i rozmarynem.

Melisa i mięta nadadzą octowi ziołowemu wyjątkowo świeży smak. Klasyczne zioła kuchenne, jak pietruszka, szczypiorek, koperek i trybula, świetnie pasują do sałat liściastych, surówek pomidorowych czy ogórkowych.

Podstawa to fermentacja

Bakterie kwasu octowego wywołują w alkoholowej cieczy proces fermentacji. Proces ten polega na przekształcaniu związków organicznych w kwas, gazy lub alkohol – w tym przypadku *Acetobacter* przekształcają alkohol w ocet przy pomocy tlenu.

Dawniej fermentacja była procesem czasochłonnym – trwała nawet do roku. Nasi pradziadowie używali glinianych dzbanów, a profesjonalna produkcja odbywała się w beczkach drewnianych. Wino lub piwo o zawartości alkoholu 4-7% pozostawiano otwarte, a bakterie z powietrza lub przeniesione przez muszki owocówki rozpoczynały proces fermentacji. Całość była jednak wrażliwa na zanieczyszczenia – jeśli do środka dostały się zarodniki pleśni czy kurz, cały proces mógł zakończyć się niepowodzeniem.

Zioła śródziemnomorskie idealnie komponują się z sałatkami z sałatą, pomidorami i ogórkami

Produkcja octu dawniej (po lewej) i dziś (po prawej)

W nowoczesnej produkcji octu nic nie pozostawia się już przypadkowi, a czas oczekiwania na uzyskanie tego naturalnego, kwaśnego produktu został znacząco skrócony. Zamiast pół roku czy całego roku, proces fermentacji trwa teraz zaledwie kilka dni. Alkoholowa ciecz bazowa przechowywana jest w dużych zbiornikach, a potrzebne szczepy bakterii nie trafiają już na powierzchnię za pośrednictwem muszek owocowych, lecz są aplikowane w sposób kontrolowany. Dopływ tlenu zapewniają specjalne systemy napowietrzające, a temperatura – od 25 do 30 stopni Celsjusza – jest ściśle i stale utrzymywana, ponieważ w tym zakresie bakterie rozmnażają się optymalnie i mogą perfekcyjnie przeprowadzać proces fermentacji.

Co to jest matka octowa?

Choć brzmi to dziwnie, „matka octowa" (niem. *Essigmutter*) to nic innego jak kolonia bakterii kwasu octowego. Może występować w formie drobnych ziarenek na dnie, jako włóknista zawiesina w cieczy, lub jako

Fermentacja

Podstawowym warunkiem powstania octu jest proces fermentacji. Termin ten oznacza mikrobiologiczną lub enzymatyczną przemianę substancji organicznych w kwasy, gazy lub alkohol. W przypadku octu przemiana ta zachodzi za sprawą bakterii kwasu octowego, którymi „szczepi się" płyny alkoholowe, takie jak czerwone, białe czy owocowe wino.

galaretowata warstwa na powierzchni – ta ostatnia najlepiej nadaje się do dalszej produkcji octu.

Strona internetowa alles-essig.de zawiera instrukcję przygotowania takiej matki. Potrzebujesz tylko:

- **150 ml** niefiltrowanego ekologicznego octu jabłkowego,
- **150 ml** wody,
- **2 łyżki** miodu.

Składniki te umieszcza się w dokładnie umytym, wysokim szklanym naczyniu i dobrze miesza. Aby do mieszanki docierała wystarczająca ilość tlenu, naczynie nie powinno być szczelnie zamknięte; zaleca się w tym celu użycie ręcznika papierowego lub gazy. Dzięki temu z jednej strony zapewniony jest dostęp powietrza, a z drugiej – płyn chroniony jest przed zanieczyszczeniami.

Po odstawieniu w ciepłe miejsce, po około 2 do 3 tygodni w wodzie octowej zaczynają się tworzyć mętne smugi.

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

CUDOWNE WŁAŚCIWOŚCI WOSKU PSZCZELEGO

Petra Ahnert

Odkryj niezwykłe możliwości, jakie daje wosk pszczeli w pielęgnacji twarzy i ciała oraz w naturalnych terapiach. To idealny wybór dla pasjonatów ziołolecznictwa, aromaterapii i naturalnych kosmetyków DIY. Nauczysz się, jak zrobić produkty, takie jak balsamy, kremy czy maści, które wspierają zdrową skórę, łagodzą stany zapalne i pomagają w chorobach autoimmunologicznych. Poznasz także zastosowanie produktów z ula w domu – od ekologicznych środków czystości po piękne dekoracje. Odkryj radość tworzenia naturalnych i zdrowych produktów. Kolorowe zdjęcia poprowadzą cię przez kolejne kroki, a praktyczne wskazówki sprawią, że z proces tworzenia będzie niezwykle prosty i przyjemny! Poznaj moc wosku pszczelego i twórz wyjątkowe produkty dla siebie i swoich bliskich.

LECZNICZA MOC PSZCZÓŁ

prof. dr Friedrich Hainbuch

Miód jest jednym z najstarszych leków znanych ludzkości. Jednak pszczoły wytwarzają nie tylko miód, ale również pyłek kwiatowy, pierzgę, kit, mleczko, jad czy wosk. Dzięki tej książce poznasz ich zastosowanie lecznicze i w każdej chwili będziesz mógł z nich skorzystać. Ich działanie często jest silniejsze od leków, a ogromną zaletę stanowi brak skutków ubocznych. Najnowsze badania wykazują, że w przypadkach autoimmunologicznego zapalenia tarczycy, marskości wątroby, wola, chłoniaka, tocznia rumieniowatego, i sklerodermii skuteczny okazał się także propolis. Znajdziesz również przepisy, które pomogą wzmocnić serce, uspokoić nerwy, poprawić pracę mózgu czy wspomóc gojenie się ran. Poznasz też naturalny antybiotyk Najskuteczniejsze terapie prosto z ula.

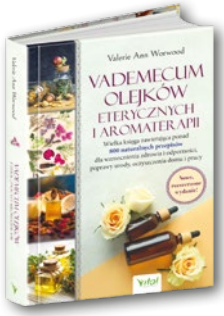
ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
www.wydawnictwovital.pl

VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Valerie Ann Worwood



Spośród książek dotyczących aromaterapii ta jest wyjątkowa. To najlepsza publikacja o olejkach eterycznych, jaka pojawiła się na polskim rynku! Jedyne tak specjalistyczne kompendium na temat aromaterapii. Oferuje ponad 800 przepisów opracowanych przez doktora medycyny naturalnej z ponad 20-letnim stażem, które korzystnie wpłyną nie tylko na twoje zdrowie i eliminację chorób, ale także urodę, zdrową skórę, pielęgnację ciała czy relaks. Są tu olejki, które pomogą ci na niemal każdą dolegliwość. Od kaszlu czy bólu zębów po infekcje ucha, a nawet zapalenie płuc. Dodatkowo na obronę przed wirusami i bakteriami. Na wszystkie te schorzenia znajdziesz tutaj optymalną terapię naturalną w postaci olejku. Co więcej – niektóre z nich pozwolą ci pozbyć się cellulitu, a nawet wysprzątać dom i uleczyć domowego pupila. Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia.

LECZNICZA MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

dr Eric Zielinski

Czy wiedziałeś, że do stworzenia 15-mililitrowej buteleczki różanego olejku eterycznego potrzeba ponad 130 kilogramów płatków róży? Olejki eteryczne reprezentują naturę w najbardziej skoncentrowanej formie. Zawierają wszystkie lecznicze właściwości rośliny, od której pochodzą, dzięki temu stanowią doskonałą terapię w wielu dolegliwościach. Z powodzeniem możesz stosować je przy chorobach autoimmunologicznych, bólach głowy, przeziębieniu i dla relaksu. Dr Z odkryje przed tobą pachnący świat aromaterapii! Odpowie na twoje pytania dotyczące bezpiecznego stosowania olejków eterycznych, ich łączenia, a także tego, na co zwracać uwagę przy zakupie. Poznasz receptury na różaną kąpiel leczniczą, mieszankę wzmacniającą odporność, inhalację na poprawę nastroju czy roll-on do zwalczania infekcji. Wykorzystaj olejki eteryczne do poprawy zdrowia!

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**
- ✓ **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!

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

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Zioła, nalewki

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

Medycyna naturalna

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35

Dr Heike Bueß-Kovács jest lekarką i dziennikarką medyczną. Jako niezależna redaktorka i prezenterka opublikowała wiele artykułów w czasopismach i przewodników na temat zdrowia, profilaktyki, medycyny i badań.

Oksymel (oxymel) to starożytny sekret zdrowia,
łączący ocet, miód i zioła.
Dziś na nowo odkryty jako naturalne wsparcie
dla twojego organizmu.

Ten poradnik to praktyczne kompendium wiedzy, z którego dowiesz się, jak przygotować oxymel w domu i włączyć go do codziennej diety. Poznasz i wykorzystasz jego właściwości dla wzmocnienia odporności oraz przywrócenia równowagi organizmu. Odkryjesz naturalne metody na oczyszczenie ciała i łagodzenie stanów zapalnych.

Regularne spożywanie „ognistego cydru" może pomóc w pozbyciu się problemów sercowo-naczyniowych, trawiennych, reumatycznych i wielu innych dolegliwości. Nauczysz się przygotowywać domowe maści, kremy, balsamy, nalewki i syropy na bazie oxymelu. Autorka w przystępny sposób wyjaśnia zasady apiterapii i podpowiada, które rośliny lecznicze najlepiej sprawdzą się w tworzeniu tego naturalnego eliksiru dla zdrowia.

OXYMEL
– twoja naturalna tarcza dla zdrowia!

Patroni: