

Tara Miles

POKONAJ PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY

8 kroków, dzięki którym naturalnie zmniejszysz stan zapalny, wzmocnisz odporność, zadbasz o jelita i odzyskasz dobre samopoczucie

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

POKONAJ PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY



Tara Miles

POKONAJ PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY

8 kroków, dzięki którym naturalnie zmniejszysz stan zapalny, wzmocnisz odporność, zadbasz o jelita i odzyskasz dobre samopoczucie

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki: Krzysztof Nierodziński
Tłumaczenie: Anna Maroń

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-292-1

Tytuł oryginału: *The Complete Guide to Taming Chronic Inflammation: An 8-step Action Plan to Naturally Ease Inflammation, Harmonize Your Immune System, Nurture Gut Health, Manage Stress, and Achieve Daily Well-being*

Copyright ©2024 by Zsoka Balogh
Registration nr: TXu-2-448-815

© 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.
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

SPIS TREŚCI

Wstęp 11

Kroki program U.K.O.J.E.N.I.E. 12

Rozdział 1 – **U**.K.O.J.E.N.I.E.

U – Uświadom sobie czym jest stan zapalny i poznaj swojego przyjaciela (lub wroga) 17
Czym jest stan zapalny? 18
Ostry kontra przewlekły stan zapalny 20
Ostry stan zapalny 20
Przewlekły stan zapalny 21
Choroby wywoływane przez przewlekły stan zapalny . . 22
Objawy przewlekłego stanu zapalnego 23
Od ostrego do przewlekłego stanu zapalnego 24
Jak korzystać z list kontrolnych umieszczonych na końcu rozdziałów? 26
Rozdział 1 – Lista kontrolna – Zrozumieć stan zapalny . . 28
Zrozum podstawową rolę stanu zapalnego w organizmie 28
Rozróżniaj ostry i przewlekły stan zapalny 28
Dostrzeż objawy 29
Kwestionariusz samooceny stanu zapalnego 30

Rozdział 2 – U.**K**.O.J.E.N.I.E.

K – Karm ciało przeciwzapalnie 33
Związek między jelitami a stanem zapalnym 34
Podstawy zdrowia jelit: jak wspierać zdrowie jelit
za pomocą prostych strategii 37
Wypróbuj produkty wspierające pracę jelit 39
Uważne jedzenie 41
Post 42
Odżywianie przeciwzapalne 44
Produkty spożywcze sprzyjające
powstawaniu stanów zapalnych 46
Kontrowersyjne produkty spożywcze 47
Lista produktów spożywczych
o działaniu przeciwzapalnym 49
Rozdział 2 – Lista kontrolna 52
Kwestionariusz samooceny zdrowia jelit 55

Rozdział 3 – U.K.**O**.J.E.N.I.E.

O – Ożyw ciało ruchem 59
Ćwiczenia a stan zapalny 60
Unikanie siedzącego trybu życia:
zagrożenia wynikające z długotrwałego siedzenia 61
Wybór treningu o działaniu przeciwzapalnym 63
Proste ćwiczenia, których warto spróbować 64
Jak zacząć regularnie ćwiczyć 66
Zacznij się ruszać 68
Jak nie stracić motywacji i trzymać się planu 70
Jak zacząć 71
Rozdział 3 – Lista kontrolna 74
Kwestionariusz samooceny sprawności fizycznej 76

Rozdział 4 – U.K.O.**J**.E.N.I.E.

J – Jarzmij stres 81
Zrozumieć stres 82
Związek między stresem a stanem zapalnym 84
Schorzenia przewlekłe związane ze stresem 85
Radzenie sobie ze stresem – praktyczne rozwiązania . . . 86
Korzyści płynące z zarządzania stresem 86
Opanowanie umiejętności zarządzania czasem 92
Rola uważności i relaksacji 94
Inne techniki relaksacyjne, które warto wypróbować . . . 96
Rozdział 4 – Lista kontrolna 101
Kwestionariusz samooceny poziomu stresu 104

Rozdział 5 – U.K.O.J.**E**.N.I.E.

E – Egzekwuj sen 109
Nauka o śnie 110
Rola snu w zwalczaniu stanów zapalnych 113
Kształtowanie lepszych nawyków związanych ze snem . . 114
Jak medytować przed snem 119
Rozdział 5 – Lista kontrolna 121
Dzienniczek snu 122

Rozdział 6 – U.K.O.J.E.**N**.I.E.

N –Nastaw się na zdrowe wybory 125
Pić czy nie pić? Jak alkohol wpływa na twój organizm! . . 127
Związek między alkoholem a stanem zapalnym 127
Wielowymiarowy wpływ palenia tytoniu 130
Wspieranie układu odpornościowego 132
Szczepienia ochronne: bądź na bieżąco 134

Praktykowanie dbania o siebie (self-care) 135
Rozwijaj pozytywne myślenie 139
Rozdział 6 – Lista kontrolna 143
Dziennik dbania o siebie (Self-Care Tracker) 145

Rozdział 7 – U.K.O.J.E.N.**I**.E.

I – Inspiruj się naturą 149
Wykorzystaj moc roślin 150
Złota herbata Chai z kurkumą 152
Herbata Chai z imbirem i cynamonem 152
Jak założyć własny ogród leczniczy:
Przewodnik krok po kroku 155
Suplementy diety o działaniu przeciwzapalnym 159
Inne naturalne i holistyczne metody leczenia 162
Kontakt z naturą 165
Rozdział 7 – Lista kontrolna 168

Rozdział 8 – U.K.O.J.E.N.I.**E**.

E – Ewoluuj dzięki osobistemu planowi działania 171
4-tygodniowe wyzwanie przeciwzapalne 172
Tydzień 1: Dieta i nawodnienie 172
Tydzień 2: Aktywność fizyczna 175
Tydzień 3: Zarządzanie stresem i sen 177
Tydzień 4: Zmiany w stylu życia 181
Przykładowy 2-tygodniowy
plan posiłków przeciwzapalnych 185
Lista zakupów spożywczych 189

Przepisy przeciwzapalne warte wypróbowania 190
5 przeciwzapalnych przepisów na śniadanie 190
5 przeciwzapalnych przepisów na obiad 193
5 przeciwzapalnych przepisów na kolację 196
Pomysły na przeciwzapalne przekąski i desery 200

Podsumowanie 203

Bibliografia 207

WSTĘP

Gdy budzik zaczyna dzwonić, oznajmiając początek kolejnego dnia, sięgasz, by go wyłączyć, lecz natychmiast wita cię znajomy ból w stawach. Kiedy wstajesz z łóżka, ciało ponownie daje o sobie znać, przypominając, że ten dzień, podobnie jak wiele poprzednich, upłynie pod znakiem przewlekłego bólu, zmęczenia i walki o wykonanie nawet najprostszych codziennych czynności. Brzmi znajomo? Jeśli tak, to wiedz, że nie jesteś sam. Szacuje się, że trzy na pięć osób na świecie znajduje się w podobnej sytuacji, co ty, mierząc się z nieustanną frustracją związaną z przewlekłym stanem zapalnym. A oto zaskakujący fakt: nawet 80% wszystkich poważnych chorób ma swoje źródło w stanie zapalnym.

Porozmawiajmy o tym, jak to wszystko na nas wpływa – fizycznie, emocjonalnie i psychicznie. To nie jest tylko kwestia bólu, ale tego, jak przenika on każdy aspekt twojego życia. Może odbijać się na relacjach z bliskimi, obniżać wydajność w pracy i odbierać radość z codziennych aktywności. Wiem, jak bardzo potrafi to być trudne. Co gorsza, natłok sprzecznych porad zdrowotnych często sprawia, że czujesz się całkowicie zagubiony i osamotniony.

Ale najpierw zatrzymaj się na chwilę i weź głęboki oddech. Wdech…, wydech… Jesteśmy w tym razem. Skoro tu trafiłeś, to znaczy, że jesteś gotowy na zmianę – gotowy, by powiedzieć „dość" i odzyskać kontrolę nad swoim zdrowiem.

Niezależnie od tego, czy przywiódł cię tutaj uporczywy ból, czy po prostu pragnienie lepszej jakości życia, droga do uzdrowienia zaczyna się od zrozumienia tego, co naprawdę dzieje się w twoim organizmie. Zapewniam, że będę ci towarzyszyć na każdym etapie tej drogi.

Czym właściwie jest stan zapalny? Można go porównać do alarmu uruchamianego przez organizm, gdy coś zaczyna funkcjonować nieprawidłowo – na przykład w wyniku urazu, choroby lub obecności „nieproszonych gości", takich jak toksyny czy drobnoustroje. Zrozumienie istoty stanu zapalnego stanowi pierwszy krok do odnalezienia ulgi i zmniejszenia nieustannego dyskomfortu oraz napięcia, które często mu towarzyszą.

Poznaj ośmiostopniowy program U.K.O.J.E.N.I.E. – twój niezawodny przewodnik w drodze do odzyskania energii i dobrego samopoczucia. Każdy jego etap jest niczym jasny promyk nadziei, rzucający światło na praktyczne strategie walki ze stanem zapalnym. Program prowadzi cię od zrozumienia mechanizmów leżących u podstaw stanu zapalnego aż po stworzenie spersonalizowanego planu działania. Potraktuj go jak mapę drogową prowadzącą ku życiu wolnemu od frustracji i ciągłej walki z przewlekłym bólem.

Kroki programu U.K.O.J.E.N.I.E.

U – Uświadom sobie czym jest stan zapalny

Zanurzmy się wspólnie w świat stanu zapalnego, aby lepiej zrozumieć, co go wywołuje, jak objawia się w twoim organizmie oraz jakie czynniki mogą go wyzwalać. Uzbrojeni w tę wiedzę, zaczniemy odkrywać źródła twojego bólu i znajdziemy skuteczne sposoby na jego złagodzenie.

K – Karm ciało przeciwzapalnie
Jedzenie jest lekarstwem. Mając to na uwadze, przyjrzymy się przeciwzapalnym właściwościom różnych produktów spożywczych oraz temu, jak włączyć je do codziennej diety, jednocześnie stopniowo eliminując te, które sprzyjają stanom zapalnym. Kto by pomyślał, że droga do lepszego zdrowia może być aż tak smaczna?

O – Otwórz się na ruch
Ruch to nie tylko trening na siłowni – to odnajdywanie radości w aktywności fizycznej. Odkryjmy przyjemne sposoby na rozruszanie ciała, takie jak taniec w domowym zaciszu czy spokojny spacer po parku. Ćwiczenia nie muszą być przykrym obowiązkiem, mogą stać się celebracją możliwości twojego ciała.

J – Jarzmij stres
Stres to podstępny towarzysz stanu zapalnego, zawsze czający się w cieniu. Wspólnie odkryjemy proste, a zarazem skuteczne metody radzenia sobie z nim – od ćwiczeń głębokiego oddychania, po odnajdywanie chwil spokoju w chaosie codziennego życia. Ponieważ kiedy potrafisz zachować wewnętrzny spokój, stan zapalny nie ma szans.

E – Egzekwuj sen
Ach, słodkie objęcia snu! Zadbamy o to, abyś zapewnił sobie jakościowy sen, którego twój organizm naprawdę potrzebuje. Wieczorne rytuały i przytulna, sprzyjająca wypoczynkowi przestrzeń do spania tworzą idealne warunki do regeneracyjnego odpoczynku. Ponieważ, gdy budzisz się w pełni wypoczęty, jesteś gotowy na nowy dzień, a wraz z nim na wszelkie wyzwania związane ze stanem zapalnym.

N – Nastaw się na zdrowe wybory
Nadszedł czas, by dokonać wyborów, które poprawią twoje samopoczucie. Porzuć niezdrowe nawyki i wprowadź aktywności, które sprawiają ci radość. Nawet niewielkie zmiany mogą przynieść zaskakująco duże efekty, a my będziemy cię wspierać na każdym kroku tej drogi.

I – Inspiruj się naturą
Matka Natura często wie najlepiej. Odkryjemy świat naturalnych środków leczniczych – od suplementów ziołowych po terapie holistyczne, aby znaleźć rozwiązania, które będą najlepiej dopasowane do twoich potrzeb. Ponieważ jeśli chodzi o leczenie, czasami to właśnie najprostsze rozwiązania okazują się najbardziej skuteczne.

E – Ewoluuj dzięki osobistemu planowi działania
Uzbrojony w całą nowo zdobytą wiedzę, jesteś gotowy by stworzyć własny, spersonalizowany plan działania – mapę prowadzącą ku życiu wolnemu od przewlekłego stanu zapalnego. Wspólnie określimy konkretne kroki, które dzień po dniu pomogą ci odzyskać zdrowie i dobre samopoczucie.

Czy jesteś gotowy wyruszyć ze mną w tę podróż ku jaśniejszej, wolnej od bólu przyszłości? W tej książce przedstawiliśmy ramy, które pozwolą ci lepiej zrozumieć czym jest stan zapalny i stworzyć spersonalizowaną ścieżkę zdrowienia, dopasowaną do twoich potrzeb. Każdy krok przybliża cię do życia wolnego od dyskomfortu i pełnego energii. Nauczysz się rozpoznawać czynniki wywołujące dolegliwości, poznasz produkty spożywcze o działaniu przeciwzapalnym oraz odkryjesz skuteczne rozwiązania, które odmienią twoje zdrowie i styl życia.

Nie będzie łatwo, ale obiecuję, że nie będziesz w tym sam. Razem przejdziemy przez wzloty i upadki, będziemy świętować zwycięstwa i odnajdywać radość w tej podróży, ponieważ w procesie zdrowienia wsparcie i przewodnik są niczym przyjaciel u twojego boku. Razem rozpoczniemy tę uzdrawiającą drogę ku życiu wolnemu od bólu. Witaj w podróży, która odmieni twoje życie. Zaczynajmy!

ROZDZIAŁ 1

U.K.O.J.E.N.I.E.

U

Uświadom sobie czym jest stan zapalny i poznaj swojego przyjaciela (lub wroga)

W idealnym świecie każdy dzień nie przypominałby udziału w programie *Survivor: Przetrwać przewlekły stan zapalny*, w którym każdy poranek przynosi nowe wyzwania, od unikania drobnoustrojów niczym prawdziwy profesjonalista, po przechytrzanie czynników wywołujących ból jak doświadczony zawodnik. Ale przecież nie walczymy tylko o immunitet, prawda? Naszym celem jest witalność, dni bez bólu i dobre samopoczucie. Wszyscy odczuwamy trudności walcząc każdego dnia z wirusami i bakteriami. Kiedy zmagasz się ze stanem zapalnym, to poczucie nieustannego wysiłku zdaje się nie mieć końca – przytłacza i może przypominać nieustanną walkę o przetrwanie. Życie nie powinno tak wyglądać. Ale wiedz, że nie jesteś jedyną osobą, która ma wrażenie, że każdego dnia toczy bój o życie.

Razem możemy rozwikłać tajemnice stanu zapalnego i uzbroić się w wiedzę, która pozwoli nam wyjść z „trybu przetrwania". Gdy zrozumiesz, czym jest stan zapalny, pomoże ci to wygrać walkę, którą nazywamy życiem: łatwiej odzyskasz spokój, poczujesz się bardziej sobą i znów zaczniesz czerpać radość z każdego dnia. Zanurzmy się więc w ten temat i przyjrzyjmy się bliżej stanom zapalnym – czym są, skąd się biorą oraz jak mogą wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie, jeśli nie weźmiemy spraw w swoje ręce.

Czym jest stan zapalny?

Stan zapalny jest niczym drużyna superbohaterów twojego organizmu, która rusza do akcji natychmiast, gdy tylko wykryje zagrożenie. Z naukowego punktu widzenia jest to złożony proces biologiczny, którego zadaniem jest ochrona organizmu przed intruzami, takimi jak bakterie, wirusy czy inne szkodliwe substancje. Wyobraź sobie zespół mikroskopijnych strażaków pędzących na miejsce pożaru, gotowych ugasić płomienie i przywrócić porządek. Co ciekawe, stan zapalny nie służy wyłącznie do obrony przed zagrożeniami z zewnątrz. Odgrywa on również kluczową rolę w gojeniu ran oraz naprawie uszkodzonych tkanek. Te mikroskopijne zespoły szybkiego reagowania, znane jako białe krwinki, pozostają w stałej gotowości. Uruchamiają się, za każdym razem, gdy do organizmu dostanie się obcy czynnik, na przykład bakterie, wirusy, przez otwartą ranę lub w wyniku innych uszkodzeń zachodzących zarówno wewnątrz ciała, jak i na jego powierzchni. To właśnie białe krwinki stanowią pierwszą linię obrony naszego układu odpornościowego.

Wyobraź sobie stan zapalny jako sposób, w jaki twój organizm mówi: „Hej, coś jest nie tak, ale zrobię wszystko, co w mojej mocy, żeby to naprawić". To swoisty wewnętrzny system alarmowy, który ostrzega cię przed potencjalnym zagrożeniem i mobilizuje siły obronne, by cię chronić. Jest jednak pewien haczyk. Czasami ta reakcja staje się zbyt gorliwa i organizm zaczyna dostrzegać niebezpieczeństwo tam, gdzie go wcale nie ma. W takiej sytuacji białe krwinki – te mikroskopijne superbohaterki – wchodzą w tryb nadmiernej czujności i zaczynają działać ze zdwojoną siłą, chroniąc nawet te obszary ciała, które wcale tego nie potrzebują. To właśnie wtedy stan zapalny może przejść w formę przewlekłą, wyrządzając więcej szkody niż pożytku i sprawiając, że życie zaczyna przypominać niekończącą się walkę.

Zrozumienie różnicy między ostrym a przewlekłym stanem zapalnym to pierwszy krok do odzyskania kontroli nad własnym zdrowiem. Ostry stan zapalny ma charakter krótkotrwały – pojawia się nagle, spełnia swoją funkcję i ustępuje, gdy zagrożenie zostaje zażegnane. To naturalna reakcja organizmu na nagłe zagrożenia, przebiega błyskawicznie, niczym ninja, który eliminuje problem, zanim zdąży on wyrządzić jakiekolwiek szkody. Przewlekły stan zapalny to zupełnie inna historia. Przypomina on niekończące się oblężenie. Utrzymuje się długo po tym, jak pierwotne zagrożenie minęło, siejąc spustoszenie w organizmie. Sprawia, że czujesz się wyczerpany i rozbity.

Zanurzmy się głębiej w świat stanów zapalnych i zapamiętajmy jedno: nie chodzi wyłącznie o zwalczanie „intruzów", lecz o znalezienie równowagi między ochroną a nadmierną reakcją. Gdy lepiej zrozumiemy, co dzieje się w naszym organizmie, możemy przechylić szalę na naszą korzyść, odzyskać zdrowie i witalność oraz wreszcie wyjść z „trybu przetrwania".

Rozdział 1 – Lista kontrolna – Zrozumieć stan zapalny

Zrozum podstawową rolę stanu zapalnego w organizmie:

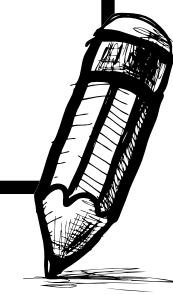
- ❑ Dowiedz się, jaką rolę pełni stan zapalny jako naturalny mechanizm obronny organizmu.
- ❑ Poznaj, w jaki sposób stan zapalny pomaga zwalczać infekcje i wspiera procesy gojenia urazów.
- ❑ Zrozum, jak ważny jest stan zapalny dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Rozróżniaj ostry i przewlekły stan zapalny:

- ❑ Odróżniaj ostry stan zapalny, czyli krótkotrwałą reakcję organizmu na uraz lub infekcję, od przewlekłego, który trwa dłużej i może szkodzić organizmowi.
- ❑ Poznaj kluczowe różnice w objawach i mechanizmach działania ostrego oraz przewlekłego stanu zapalnego.
- ❑ Dowiedz się, w jaki sposób ostry stan zapalny może przejść w przewlekły i jakie niesie to konsekwencje dla zdrowia w dłuższej perspektywie.

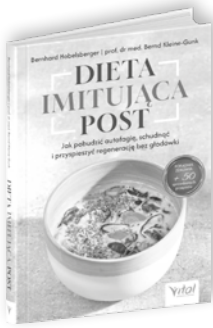
Dostrzeż objawy, które mogą świadczyć o przewlekłym stanie zapalnym:

- ❑ Naucz się rozpoznawać typowe oznaki przewlekłego stanu zapalnego, takie jak uporczywy ból, zmęczenie czy problemy trawienne.
- ❑ Zrozum, w jaki sposób przewlekły stan zapalny może przyczyniać się do rozwoju różnych schorzeń, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy oraz chorób autoimmunologicznych.
- ❑ Zastanów się nad własnymi doświadczeniami i problemami zdrowotnymi, aby ocenić, czy przewlekły stan zapalny może wpływać na twoje zdrowie i samopoczucie.



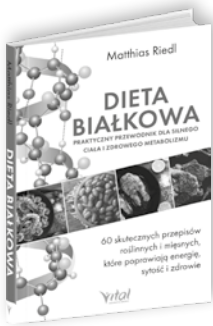
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

DIETA IMITUJĄCA POST
prof. dr med. Bernd Kleine-Gunk



Odkryj sekret długowieczności ukryty w twoich komórkach. Wyobraź sobie, że możesz zresetować organizm, spalić oporny tłuszcz z brzucha i uruchomić procesy odmładzania bez wyniszczającej głodówki. Dzięki metodzie opartej na badaniach nad autofagią dowiesz się, jak czerpać korzyści z postu, nadal jedząc smaczne posiłki. Ten praktyczny poradnik przeprowadzi cię przez bezpieczny, 5-dniowy program regeneracji, który wycisza stany zapalne, wspiera wrażliwość insulinową i dodaje energii. Otrzymasz gotowy plan działania oraz 50 prostych przepisów, które pomogą twojemu ciału spalać kalorie i naprawiać uszkodzone tkanki. Poznaj dietę imitującą post – sprawdzoną strategię na zdrowsze, lżejsze i dłuższe życie.

DIETA BIAŁKOWA
Matthias Riedl

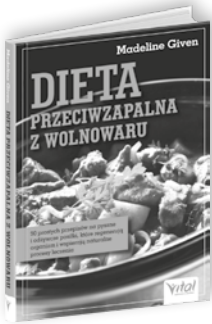


Czy wiesz, że możesz schudnąć bez ciągłego uczucia głodu i wyczerpujących wyrzeczeń, jeśli zrozumiesz kluczową rolę białka w diecie? Ta książka pokazuje, jak dieta białkowa staje się solidnym fundamentem witalności, wspierając spalanie tkanki tłuszczowej przy jednoczesnej ochronie mięśni. Zamiast zmagać się z efektem jo-jo, nauczysz się komponować sycące posiłki, które stabilizują apetyt, wspomagają regenerację organizmu i naturalnie regulują metabolizm. Poznasz rzetelne, medycznie uzasadnione strategie żywieniowe oraz praktyczne przepisy, które pomagają w walce z insulinoopornością i przewlekłym zmęczeniem. Przestań liczyć kalorie, a zacznij odżywiać ciało mądrze.

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

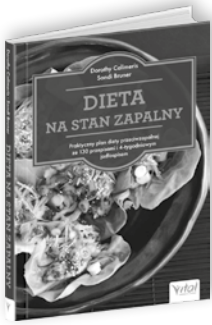
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

DIETA PRZECIWZAPALNA Z WOLNOWARU
Madeline Given



Czy czujesz nieustanne zmęczenie, a przewlekłe dolegliwości bólowe lub trawienne odbierają ci radość z każdego dnia? Twoim organizmem może rządzić ukryty stan zapalny. Odkryj rewolucyjne połączenie diety przeciwzapalnej z wygodą wolnowaru, dzięki któremu przygotujesz regenerujące posiłki w zaledwie 15 minut. Pozbądź się szkodliwych produktów i zastąp je odżywczymi, w pełni naturalnymi daniami, które są bezpieczne nawet przy licznych alergiach i nietolerancjach pokarmowych. Szybko odzyskasz utraconą energię, ukoisz nadreaktywny układ odpornościowy i przywrócisz równowagę swoim jelitom bez zbędnego stresu. To idealne rozwiązanie dla zabieganych – wystarczy wrzucić składniki i wrócić do domu na gotowy, gorący posiłek, który leczy.

DIETA NA STAN ZAPALNY
Dorothy Calimeris, Sondi Bruner



Szukasz skutecznego sposobu na poprawę zdrowia i samopoczucia? Ta książka to twój przewodnik po odżywianiu, które realnie wpływa na zmniejszenie stanów zapalnych. Dowiesz się, co na stan zapalny w organizmie działa najlepiej i jak komponować posiłki, które wspierają układ trawienny. Poznasz konkretne sposoby łagodzenia objawów chorób autoimmunologicznych czy układu pokarmowego, ale także otyłości. Zrozumiesz, dlaczego dieta przeciwzapalna to styl życia, który może zmniejszyć bóle stawów i poprawić odporność. Otrzymasz gotowe jadłospisy, listy zakupów i przepisy dopasowane do twoich potrzeb. Przejrzysta forma i sprawdzona wiedza sprawiają, że książka jest idealna dla osób zmagających się z przewlekłymi chorobami. Jeśli chcesz poczuć się lepiej i odzyskać kontrolę nad zdrowiem, sięgnij po nią. Jedz przeciwzapalnie – żyj pełnią życia!

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

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

KLUCZ DO DŁUGOWIECZNOŚCI
Luke Jaque-Rodney



Chcesz jeść tak, by czuć się lekko, zdrowo i mieć mnóstwo energii przez cały dzień? Poznaj czym jest skuteczna dieta na długowieczność i jak wspierać mikrobiom jelitowy na co dzień. Znajdziesz tu dietę na zdrowe jelita, naturalne sposoby na wzdęcia oraz przepisy na dietę bezglutenową, wegańską i dietę przeciwzapalną. Dowiesz się, jak wykorzystywać superfoods i żywność funkcjonalną, by osiągnąć wzmocnienie odporności i ograniczyć stany zapalne. To idealny przewodnik dla osób z chorobami autoimmunologicznymi i dla tych, którzy chcą zadbać o zdrowie przez świadomą dietę. Każdy rozdział to krok w stronę lepszego samopoczucia i realnych efektów. Zacznij już dziś i zobacz, jak małe zmiany prowadzą do dużych rezultatów. Odkryj jak czuć się lekko, zdrowo i młodo każdego dnia.

JAK ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE W 4 TYGODNIE
dr Simone Koch



Jak zatrzymać stany zapalne w organizmie? Co wspólnego ma chroniczny stres ze stanami zapalnymi i wieloma innymi chorobami? W książce znajdziesz 4-tygodniowy plan, który w znaczący sposób poprawi twoje zdrowie. Poznasz zasady diety przeciwzapalnej, opartej na prostych w przygotowaniu daniach, dzięki której zahamujesz powstawaniu chorób autoimmunologicznych, sercowo-naczyniowych, a nawet cukrzycy typu 2. Z kolei codzienna aktywność fizyczna i terapia zimnem pozwolą ci wzmocnić odporność, odzyskać energię, zgubić zbędne kilogramy i poprawić przepływ krwi w organizmie. Stosując się do zaleceń Autorki będziesz w stanie pozbyć się trudnych do wykrycia cichych stanów zapalnych, odpowiedzialnych za powstawanie groźnych schorzeń i chorób. Silny i zdrowy organizm bez stanów zapalnych!

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

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

DIETA PRZECIWZAPALNA – PRAKTYCZNY PORADNIK
Ginger Hultin



To co zdrowe, jest proste. A do tego niedrogie i nie wymaga dużo czasu, za to jest dobre dla zdrowia i wzmocnienia odporności. Jak przekonuje autorka, taka właśnie jest dieta przeciwzapalna. Jeśli dotąd uważałeś, że dieta nie jest dla ciebie, dzięki tej książce zmienisz zdanie. Dowiesz się, czym są stany zapalne i które z nich są groźne dla zdrowia. Powołując się na wyniki badań oraz swoją praktykę dietetyka klinicznego udowadnia, że to, co jemy. może zarówno wywoływać choroby, jak też je leczyć. W książce znajdziesz listę składników dozwolonych oraz tych, które powinieneś ograniczać bądź wyeliminować. Otrzymasz też plan posiłków i szczegółowe instrukcje, jak je planować oraz robić zakupy. Jeśli interesuje cię dieta przeciwzapalna i zastanawiasz się, co jeść, ta książka jest dla ciebie. Proste i szybkie techniki meal prep, długotrwała korzyść z diety przeciwzapalnej!

JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE
dr Will Cole, Eve Adamson



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

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:

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

- 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

Tara Miles to twórczyni innowacyjnego, autorskiego programu U.K.O.J.E.N.I.E., stanowiącego kompleksową i merytoryczną odpowiedź na rosnący problem chorób cywilizacyjnych. Jej autorytet opiera się na stworzeniu holistycznego, ustrukturyzowanego systemu, który sprowadza skomplikowane procesy zdrowotne do jasnych, nastawionych na działanie wytycznych.

Czujesz ciągłe zmęczenie, zmagasz się z niewyjaśnionymi bólami, alergiami, problemami jelitowymi albo mgłą mózgową?

A może mimo wielu prób wciąż nie wiesz, jak naprawdę obniżyć przewlekły stan zapalny w organizmie i odzyskać energię?

Ta książka pomoże ci zrozumieć, skąd biorą się twoje dolegliwości i jak skutecznie wspierać organizm, zanim stan zapalny odbije się na twoim zdrowiu jeszcze mocniej.

Autorka daje ci konkretny, przemyślany plan działania, oparty na programie **U.K.O.J.E.N.I.E.**, dzięki któremu nauczysz się wspierać zdrowie jelit, wprowadzać przeciwzapalne nawyki żywieniowe, ograniczać wpływ stresu i poprawiać jakość snu. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, gotowy 4-tygodniowy plan żywienia, listy zakupów, przepisy kulinarne i narzędzia, które pomogą ci przełożyć wiedzę na codzienne działanie.

Pokonaj przewlekły stan zapalny w 4 tygodnie



Patroni:

Inspiracje Klary · hipoalergiczni · MODA na ZDROWIE co miesiąc w najlepszych aptekach · SZTUKATER.PL · Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM · superodżywianie.pl