

**DR RUEDIGER DAHLKE**

# SKUTECZNA OCHRONA PRZED INFEKcjAMI I WIRUSAMI



**Jak wzmocnić odporność  
– naturalnie i długofalowo**

**Ze szczególnym  
uwzględnieniem COVID-19**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**SKUTECZNA OCHRONA  
PRZED INFEKCJAMI  
I WIRUSAMI**

**DR RUEDIGER DAHLKE**

# **SKUTECZNA OCHRONA PRZED INFEKCJAMI I WIRUSAMI**



**Jak wzmocnić odporność  
– naturalnie i długofalowo**

Ze szczególnym  
uwzględnieniem COVID-19

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Martyna Korzeń

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-184-3

Tytuł oryginału: *Schutz vor Infektionen: Immunkraft steigern – natürlich und nachhaltig.  
Unter besonderer Berücksichtigung von Covid-19 und Impfproblematik*

Copyright © 2020 by Terzium Verlag in der Allinti Verlag GmbH,  
Allschwil (Schweiz)  
Published by agreement with Allinti Verlag  
Allschwil, Switzerland, [www.allinti.ch](http://www.allinti.ch)

© 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 dietytyka. 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

## CZĘŚĆ 1

### **Nasz świat potrzebuje większej odporności – teraz i w przyszłości ..... 7**

Podstawa: odżywianie i styl życia • Nasz niewyczerpany skarb: środki i działania z apteki Matki Natury zwiększające odporność • Badania naukowe na temat stymulacji odporności naturalnymi metodami • Głodówka lecznicza – zastrzyk energii dla układu odpornościowego • Pełnowartościowa dieta roślinna: królewska droga do witalności i długowieczności • Spacer po lesie dla zwiększenia liczby komórek NK • Ruch, ogrzewanie i hartowanie: sprawdzony sposób w walce ze spadkiem odporności • Nie tylko działanie – brak działania również może bardzo pomóc • Tradycyjne środki i drogi lecznicze: od „zielonej siły” Hildegardy z Bingen po naturalną kurację czterech żywiołów • Decydujące przy wzmacnianiu odporności: dusza wolna od lęku

## CZĘŚĆ 2

### **Kryzys spowodowany przez koronawirus wywołujący chorobę COVID-19: fakty i kulisy – agenda gospodarcza i polityczna ..... 91**

Czym właściwie jest grypa, a czym choroba COVID-19? • Dlaczego drobnoustroje wywołujące COVID-19 stały się nagle niebezpieczne dla wielu ludzi? • Co tak naprawdę się za tym kryje?

## CZĘŚĆ 3

### **To, czego potrzebujemy teraz wszyscy, to wyjście z trybu kryzysowego ..... 97**

Dbaj o broń, która wesprze odporność organizmu • Test układu odpornościowego według własnego pomysłu • Niezwykle ważne: wzmacnianie odporności duchowej • Szczepienia: fenomenalna historia sukcesu? • Również szczęście jest czynnikiem chroniącym odporność

## CZĘŚĆ 4

### **Miejmy pożytek z tej sytuacji! ..... 111**

Dobry czas na ćwiczenia i wzrost • Czego możemy nauczyć się na przyszłość? • Spojrzenie w niepewną przyszłość – z nadzieją na wypróbowane metody • Jak to było z Tamiflu? • COVID-19 – lepsze wieści

### **Epilog ..... 131**

### **Załącznik ..... 138**

Ruediger Dahlke – życiorys ..... 171

Podziękowania ..... 172

## CZĘŚĆ 1

# Nasz świat potrzebuje większej odporności – teraz i w przyszłości

W artykule z 6 marca 2020 roku w *Süddeutsche Zeitung* jest mowa o „Pandemii fake newsów” i tym, jakoby nie istniał żaden skuteczny środek na zwiększenie odporności. Już samo to stwierdzenie jest jednak fake newsem. Oczywiście, że istnieją właściwe sposoby na wzmocnienie naszej odporności. W każdym razie nie dzięki farmaceutykom medycyny akademickiej, ale dzięki środkom i praktykom pochodzącym z medycyny naturalnej ludów tego świata. Choć ich skuteczność potwierdzają liczne badania naukowe, fakt ten jest wciąż ignorowany, żeby nie powiedzieć przemilczany. O tym właśnie mówi pierwsza, bardziej ogólna, część tej książki. Kolejne rozdziały poświęcone są już konkretnie „kryzysowi koronawirusa”. Według mojej opinii chodzi tu o zaostrzoną sytuację, w której istniejące już od dawna problemy kumulują się niczym w soczewce. Wiele możemy się z tego nauczyć. I musimy, jeśli nie chcemy sami stać się ofiarami naszych własnych działań i zaniechań.

## Podstawa: odżywianie i styl życia

1. Według badań prof. Andreeasa Michalsena ze szpitala Immanuel-Krankenhaus der Charité w Berlinie głódówka lecznicza obniża tak zwany poziom CRP – marker stanu zapalnego organizmu. Oznacza to, że post obniża gotowość organizmu do reakcji w postaci stanów zapalnych i zwiększa odporność.
2. Pisząc poradnik „Kurzeitfasten”, byłem zdumiony ilością naukowych dowodów na prozdrowotny i wzmacniający odporność efekt tych prostych działań – aż po zwiększenie zdolności organizmu do radzenia sobie z chorobami nowotworowymi. Wskazują na to setki badań; zebrałem je na swojej stronie internetowej.
3. Badania amerykańskich naukowców również potwierdzają, iż pełnowartościowa dieta roślinna, tzw. „peace food”, może wpływać na obniżenie poziomu CRP, a co za tym idzie – zmniejszenie gotowości organizmu do manifestowania stanów zapalnych. Potwierdzają to „Badania chińskie” profesora Colina Campbella. To klasyczny przykład medialnego ignorowania prawdy, która nie przystaje do koncepcji ani interesów przemysłu żywnościowego i farmaceutycznego.
4. „Śmierć czai się w jelitach” – wiedział o tym już Hipokrates, protoplasta medycyny. Zdanie to spopularyzował na powrót austriacki lekarz zajmujący się głódówkami leczniczymi – F. X. Mayr. Medycyna akademicka „odkryła” na nowo jelita również dzięki filmowi i książce studentki medycyny Julii

---

\* Peace food – zrównoważone odżywianie, korzystnie wpływające na naturalne środowisko, równowagę gatunków i ludzką naturę (przyp. tłum).



Enders. Znana od dawna lekarzom zajmującym się głodówkami flora jelitowa została w mig przechrzczona na mikrobiom i przedstawiona jako własne odkrycie. Powszechnie wiadomo również, że flora jelitowa angażuje blisko dziesięć razy więcej „pracowników”, niż jest komórek w naszym ciele. Nazywają się one symbiontami i stanowią główną podporę układu odpornościowego w organizmie, między innymi wpływając na nasz nastrój, wagę, a co za tym idzie – ogólną odporność. Coraz większą popularność zdobywa wpływanie na ich pracę za pomocą tak zwanych probiotyków. Ponadto już od dziesięcioleci polecam naturalny wariant w postaci specyfiku o nazwie „Rechtsregulat”, sfermentowanego preparatu wspomagającego działanie „pracowników” flory jelitowej. Jak potwierdzają badania, wpływa to pozytywnie na komórki NK – niezbędne w walce z wirusami.

#### 5. Wyciszenie „silent inflammation”\*

Dzisiaj nie mamy wątpliwości, iż w wielu poważnych chorobach, takich jak zawał mięśnia sercowego, rak czy Alzheimer, istotną rolę odgrywają „ciche infekcje”. Oznacza to, że tłące się, przewlekłe ogniska zapalne podkopują siły układu odpornościowego, w ten sposób go osłabiając. Również i w tym aspekcie medycyna akademicka potrzebowała zbyt dużo czasu, by w ogóle to przyznać. Można podejrzewać, że w grę wchodziło i nadal wchodzi tabu – iż przyczyna tego wzbierającego ciągle zagrożenia dla naszego zdrowia tkwi przede wszystkim w stylu życia oraz pogarszających się warunkach żywieniowych, mimo materialnego dostatku.

Dowiedziano naukowo, że u krów, które nie otrzymywały trawy, tylko paszę, zarówno w ich mleku, jak i w mięsie

---

\* Silent inflammation – cichy stan zapalny (przyj. tłum.).

dramatycznie zwiększyła się ilość powodujących stany zapalne kwasów tłuszczowych omega-6, zaś zmniejszyła się ilość odpowiedzialnych za redukcję stanów zapalnych kwasów omega-3. Podobnie rzecz ma się w przypadku większości bydła rzeźnego z hodowli masowych.

Dlatego też jako populacja potrzebujemy więcej kwasów tłuszczowych omega-3, a w szczególności DHA i EPA. Omega-3 można znaleźć w mięsie ryb z zimnych wód, co oczywiście kłóci się z ideą peace food. Weganie znajdują je w nasionach lnu i oleju lnianym, w orzechach włoskich i oleju konopnym. Ponieważ ilość kwasów tłuszczowych omega-3, DHA i EPA jest niewielka i jako ludzie nie jesteśmy w stanie spożyć dużych ilości nasion lnu czy orzechów włoskich, osobiście suplementuję się algami. One również, na szczęście, zawierają w swym składzie elementy redukujące stany zapalne. Zalecam to niemal tak samo gorąco, jak bezwzględnie obowiązkowe przyjmowanie witaminy B<sub>12</sub> w postaci przyswajalnej metylokobalaminy, jak na przykład dostępny w formie małych czerwonych tabletek preparat Amorex. Jako źródło omega-3 osobiście przyjmuję preparat Take me Omega-3, EPA, DHA.

6. Japończycy przeprowadzili badania potwierdzające niezwykle namnażanie się komórek NK na skutek pobytów w lesie. Jak już wspominałem, komórki te są decydujące w walce z wirusami.

Austriacki biolog Clemens Arvey opublikował te badania w swojej książce pt. „Biophilia”.

7. Przyprawę i środek leczniczy znany w medycynie ajurwedyjskiej, czyli tradycyjnej medycynie indyjskiej – kurkuma – nauka zbadała dogłębnie, potwierdzając jej przeciwzapalny, zwiększający

odporność potencjał. To doskonały przykład „leku”, który Matka Natura podarowała nam w celu wzmocnienia naszego układu odpornościowego.

8. Centralnym punktem, któremu poświęcę więcej miejsca w dalszej części tej książki, jest redukcja nie tylko szczególnego rodzaju strachu, ale wręcz szerzącego się wraz z epidemią, ogólnego strachu przed życiem. Udowodniono, że on podkopuje układ odpornościowy i bardzo mu szkodzi. W ten sposób dochodzimy do kontrowersyjnego tematu: regularnie ogłaszane przez oficjalne organy służby zdrowia i polityki pandemii – od ptasiej grypy, przez świńską grypę, po obecnie grypę „nietoperzową”, w tym przypadku zwaną „koronawirusem” lub COVID-19 – chcąc, nie chcąc, służą jako potężne źródła paniki. Jest ona najostrożniejszą postacią strachu, który z kolei jest przyczyną obniżenia odporności. Przyglądając się temu zjawisku z perspektywy psychologicznej, można stwierdzić, że media padają ofiarą „zasady cienia”: twierdząc, iż robią coś w tym kierunku, by epidemia nie przekształciła się w pandemię, tak naprawdę – świadomie czy też nie – jeszcze ją wspierają. Psychoneuroimmunologia dawno i wielokrotnie już udowodniła, że strach pogarsza odporność. Jego redukcja oraz umożliwienie życia pozbawionego lęku to, w związku z tym, aktywne wzmocnianie odporności. Mówi o tym zarówno niniejsza książka, jak i praca pt. „Angstfrei leben” – w której, oczywiście bardzo ogólnie, przedstawiłem reguły życia, o których mówię również w „Schickalsgesetze” i „Schattenprinzip”.
9. Również rozpropagowana przez Jona Kabat-Zinna medytacja uważności, inaczej medytacja mindfulness, znajduje

naukowe potwierdzenie, nie tylko z racji swego ogólnie prozdrowotnego działania, ale również w kontekście odczuwalnego zwiększenia odporności. I właśnie temu zawdzięcza ona swoją imponującą popularność na półkuli zachodniej.

## **Nasz niewyczerpany skarb: środki i działania z apteki Matki Natury zwiększające odporność**

Dobroczynne działanie medycyny naturalnej ze wszystkich zakątków świata jest niezwykle często podważane przez liderów opinii w mediach, polityce i medycynie akademickiej. Prezentują one do niej wręcz wrogi stosunek. Nie dajmy się jednak zbić z tropu.

Apeluję do przedstawicieli medycyny konwencjonalnej, by w końcu przyjęli do wiadomości liczne dowody naukowe: wiele uznanych od stuleci teorii opiera się na tych wartościowych przekonaniach! Chodzi wyłącznie o to, co faktycznie jest skuteczne i może pomóc w trosce o długotrwałą odporność naszego organizmu – również wtedy, gdy zachodzi ryzyko ostrej infekcji, w czasie pandemicznego rozprzestrzeniania się infekcji, wywołanej np. koronawirusem. Ignorowanie tego skarbu od dziesięcioleci, a nawet stuleci kładzie się cieniem na medycynie akademickiej. Dała się ona tak bardzo zaprząć w tryby przemysłu farmaceutycznego, że od dawna nie chce dostrzegać nic innego. Ale w końcu nastał czas zmiany. Nasz dzisiejszy świat bardziej niż kiedykolwiek wcześniej potrzebuje większej odporności!

Wszystko, co można wykorzystać w celu zwiększenia odporności i odbudowania witalności układu odpornościowego, jest dla nas pomocne i niezbędne. W czasach pandemicznego zagrożenia infekcją jest to o tyle ważne, że bez zmiany w naszych głowach niemożliwe będzie również stawienie czoła trudnej sytuacji zdrowotnej. Również i ja, znany krytyk reprezentowanej przez medycynę akademicką jednostronności i przesady, od lat wciąż dostrzegam, jak istotne jest poważne traktowanie i nielekceważenie badań naukowych. Jestem absolutnym zwolennikiem medycyny opartej na dowodach. Przed czym jednak zawsze się broniłem i przed czym nadal będę się bronił, to medycyna pełna szarych eminencji, sterowana przez przemysł farmaceutyczny. Więcej na ten temat piszę w swej książce pt. „Krebs – Wachstum auf Abwegen”.

## **Badania naukowe na temat stymulacji odporności naturalnymi metodami**

By pokazać jak bogaty jest aktualnie naukowy materiał dowodowy, zamieszczam poniżej zestawienie istotnych badań międzynarodowych. Zdaję sobie doskonale sprawę z tego, że zainteresowanie większości moich czytelników badaniami naukowymi jest ograniczone. Kogo rzeczywiście nie interesują te kwestie, może po prostu przeskoczyć kilka kolejnych stron. Specjaliści jednak mogą się na podstawie tego zestawienia przekonać, że naprawdę nie brak w tej materii dowodów i potwierdzeń.

## **Jagody lecznicze, wzmacniające odporność i bogate w witaminy**

**Uwaga wstępna:** do jagód najbardziej wzmacniających odporność należą: borówki, cytryniec chiński, baobab, aronia, camu, żurawina, goji, acai. Wszystkie one zawierają duże stężenie naturalnej witaminy C, przeciwutleniacze, polifenole, bioflawonoidy oraz cynk (zawarte np. w preparacie Ethno Immunkraft – moim zdaniem jednym z najbardziej wartych uwagi preparatów wzmacniających odporność → [www.ethnomed24.de](http://www.ethnomed24.de)).

**Aronia melanocarpa – aronia czarna:** Immunomodulating Activity of Aronia melanocarpa Polyphenols (Aktywność immunomodulacyjna polifenoli Aronia melanocarpa) – Giang T. T. Ho et al., Int. J. Mol. Sci. 2014, 15(7), 11626-11636; doi: 10.3390/ijms150711626 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4139804/>

**Vaccinium macrocarpon – żurawina:** Cranberry bioactives activate innate immune cells in absence of acute inflammatory response (Bioaktywne składniki żurawiny aktywują wrodzone komórki odpornościowe w przypadku braku ostrej odpowiedzi na stan zapalny) – Rebecca Creasy et al., kwiecień 2011, The FASEB Journal, tom 25 nr 1 dodatek 784.15 A randomized trial to evaluate effectiveness and cost effectiveness of naturopathic cranberry products as prophylaxis against urinary tract infection in women (Randomizowane badanie oceniające skuteczność i opłacalność stosowania naturopatycznych preparatów żurawinowych jako profilaktyki zakażeń układu moczowego u kobiet) – Stothers L

---

\* Wszystkie adresy internetowe zamieszczone w publikacji zostały uaktualnione przed wydaniem. Wydawnictwo nie odpowiada za ewentualne zmiany w dostęпах (przyp. wyd. pol.).

– Can J Urol., czerwiec 2002; 9(3):1558-62 – PMID: 12121581  
Cranberry bioactives activate innate immune cells in absence of acute inflammatory response (Bioaktywne składniki żurawiny aktywują wrodzone komórki odpornościowe w przypadku braku ostrej odpowiedzi na stan zapalny) – Rebecca Creasy et al., kwiecień 2011, The FASEB Journal, tom 25 nr 1 dodatek 784.15 [https://plantsforhumanhealth.ncsu.edu/wordpress/wp-content/uploads/2017/09/1d\\_Resources.pdf](https://plantsforhumanhealth.ncsu.edu/wordpress/wp-content/uploads/2017/09/1d_Resources.pdf)

**Lycium barbarum – jagoda goji:** Immunomodulation and anti-tumor activity by a polysaccharide-protein complex from *Lycium barbarum* (Immunomodulacja i działanie przeciwnowotworowe kompleksu polisacharydowo-białkowego z *Lycium barbarum*) – Gan L. et al., Int Immunopharmacol., kwiecień 2004; 4(4): 563-9 – PMID: 15099534 doi: 10.1016/j.intimp.2004.01.023 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15099534>  
Neuroprotective effects of *Lycium barbarum* Lynn on protecting retinal ganglion cells in an ocular hypertension model of glaucoma (Neuroochronne działanie *Lycium barbarum* Lynn komórek zwojowych siatkówki w przypadku nadciśnienia ocznego w jaskrze) – Chan H. C. et al., Exp Neurol., styczeń 2007; 203(1):269-73. ePUB 11 października 2006, PMID: 17045262 doi: 10.1016/j.expneurol.2006.05.031

**Malpighia glabra – acerola:** Protective effects of acerola juice on genotoxicity induced by iron in vivo (Ochronny wpływ soku z aceroli na genotoksyczność indukowaną przez żelazo in vivo) – Horta R. N. et al., Genet Mol Biol., marzec 2016; 39(1): 122-8. doi: 10.159/1678-4685-GMB-2015-0157 – PMID: 27007905 PMID: MC4807388

**Myrciaria dubia – camucamu:** Selective cytotoxicity of betulinic acid on tumor cell lines, but not on normal cells (Selektywna cytotoksyczność kwasu betulinowego na liniach komórek nowotworowych, ale nie na komórkach zdrowych) Valentina Zuco et al., Cancer Letters, tom 175, nr 1, 10 stycznia 2002, str. 17-25; doi: 10.1016/S0304-3835(01)00718-2

Tropical fruit camu-camu (*Myrciaria dubia*) has anti-oxidative and anti-inflammatory properties (Działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne tropikalnego owocu camu-camu, myrciaria dubia) – Inoue T. et al. – J Cardiol. 2008 październik; 52(2): 127-32. doi: 10.1016/j. jjcc.2008.06.004. ePUB 29 lipca 2008 – PMID: 18922386

**Adansonia digitata – baobab:** Anti-inflammatory, analgesic and antipyretic effects of the fruit pulp of *Adansonia digitata* (Przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe działanie miąższu owoców *Adansonia digitata*) – A. Ramadan et al., European Journal of Medicinal Plants, 5(4): 341-348, 2015, artykuł nr EJMP.2015.033 ISSN: 2231-0894 doi: 10.9734/EJMP/2015/13888

**Vaccinium myrtillus – borówka czarna:** Absorption and metabolism of anthocyanins in elderly women after consumption of elderberry or blueberry (Wchłanianie i metabolizm antocyjanów u kobiet w podeszłym wieku po spożyciu czarnego bzu lub czarnej borówki) – Wu X et al., J Nutr., lipiec 2002; 132(7):1865-71 – PMID: 12097661

**Euterpe oleracea – jagody acai:** Effects of supplementation with acai (*Euterpe oleracea* Mart.) berry-based juice blend on



the blood antioxidant defence capacity and lipid profile in junior hurdlers. A pilot study (Wpływ suplementacji mieszanką soków z jagód acai [Euterpe oleracea Mart.] na zdolność obrony antyoksydacyjnej krwi i profil lipidowy u młodszych lekkoatletów skaczących przez płotki. Badanie pilotażowe) – Sadowska-Krępa E. et al., Biol Sport., czerwiec 2015; 32(2):161-8. doi: 10.5604/20831862.1144419. ePUB 15 marca 2015 – PMID: 26060341

## Enzymy lecznicze

**Uwaga wstępna:** do najważniejszych zaliczana jest papaina (papaja), bromelaina (ananas), ficyna (figa), OPC (pestki winogron), kwercetyna (guawa) (zawarte np. w preparatach Ethno Zymkraft i Ethno OPC Kraft; [www.ethnomed.24.de](http://www.ethnomed.24.de))

**Papaina:** Vitalstoff – und enzymreiche Lebensmittel zur Gesundheitsprophylaxe in Erfahrungsheilkunde (Bogaty w substancje witalne i enzymy produkt żywnościowy stosowany w celu profilaktyki zdrowia w medycynie doświadczalnej) – Simonsohn, B., tom 48, 10/99, Haug Verlag Heidelberg, str. 621-630  
Use and effectiveness of papain in the wound healing process: a systematic review (Zastosowanie i skuteczność papainy w procesie gojenia ran: przegląd systematyczny) – Leite A. P. et al., Rev Gaucha Enferm., wrzesień 2012; 33(3): 198-207 – PMID: 23405827

OPC: Free radicals and grape seed proanthocyanidin extract: importance in human health and disease prevention (Proantocyjanidy: wolne rodniki i ekstrakt proantocyjanidyny

z pestek winogron: znaczenie dla zdrowia człowieka i zapobiegania chorobom)– Debasis Bagchi et al., *Toxicology*, tom 148, nr 2-3, 7 sierpnia 2000, str. 187-197; doi: 10.1016/S0300-483X(00)00210-9

Procyanidins and their healthy protective effects against type 2 diabetes. (Procyjanidyny i ich zdrowe działanie ochronne przeciwko cukrzycy typu 2) – Gonzalez Abuin N. et al., *Current medicinal chemistry (Współczesna chemia medyczna)*, 2015; 22(1): 39-50. PubMed PMID: 25245512

**Kwercetyna:** Protective Effects of Quercetin and Vitamin C against Oxidative Stress-Induced Neurodegeneration (Ochronne działanie kwercetyny i witaminy C przeciwko neurodegeneracji wywołanej stresem oksydacyjnym) – Ho Jin Heo and Chang Yong Lee, *J. Agric. Food Chem.*, 2004, 52 (25), str. 7514-7517 doi: 10.1021/jf049243r

**Wielokierunkowe zapobieganie nowotworom za pomocą kwercetyny** – Akira Murakami, *Cancer Letters*, tom 269, nr 2, 8 października 2008, str. 315-325, *Natural Products Special Issue* doi:10.1016/j.canlet.2008.03.046

**Ficyna:** Drogen mit enzymatischer Wirkung – Heilpflanzenpraxis heute (Narkotyki o działaniu enzymatycznym – praktyka roślin leczniczych dzisiaj): tom 2 *Rezepturen und Anwendung (Receptury i zastosowanie)* – Siegfried Bäumler, str. 79, ISBN-10: 3437572733 – ISBN-13: 978-3437572739

Bromelaina (zawarta w preparacie Enzym Komplex → [www.evolution24.at](http://www.evolution24.at)) moduluje odpowiedzi immunologiczne komórek T i B in vitro i in vivo. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

pubmed/11485354      <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11485354> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4998156/>

**Papaina:** (→ [www.evolution24.at](http://www.evolution24.at)): <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi:10.1.1.1014.7775&rep=rep1&type=pdf>

### **Korzenie lecznicze i wzmacniające odporność**

**Uwaga wstępna:** do najskuteczniejszych korzeni zaliczają się: żeń-szeń, imbir, traganek, ashwagandha (witania ospała), eleuterokok, dzięgiel litwor, różeniec górski (rhodiola rosea), pieprzycza peruwiańska (maca), lukrecja gładka (zawarte np. w preparacie → Ethno Wurzelkomplex), kurkuma, cynamon, pieprz kajeński oraz czarnuszka (zawarte np. w preparacie Ethno Innere Wärme → [www.ethnomed24.de](http://www.ethnomed24.de))

**Astragalus membranaceus – traganek błoniasty:** A study on the immune receptors for polysaccharides from the roots of *Astragalus membranaceus*, a Chinese medicinal herb Original Research Article (Badanie nad receptorami odpornościowymi dla polisacharydów z korzeni *Astragalus membranaceus*, oryginalny artykuł badawczy na temat chińskiego zioła leczniczego) – Biochemical and Biophysical Research Communications, tom 320, nr 4, 6 sierpnia 2004, str. 1103-1111, Bao-Mei Shao et al., In vitro and in vivo anti-tumor effects of *Astragalus membranaceus* (Przeciwnowotworowe działanie *Astragalus membranaceus* w badaniach in vitro i in vivo) – William C. S. Cho, Kwok N. Leung – Cancer Letters, 8 lipca

2007 tom 252, nr 1, str. 43-54; <http://dx.doi.org/10.1016/j.canlet.2006.12.001>

**Angelica sinensis – dzięgiel chiński:** The Antitumor Effects of *Angelica sinensis* on Malignant Brain Tumors In vitro and In vivo (Przeciwnowotworowe działanie *Angelica sinensis* na złośliwe guzy mózgu w badaniach in vitro i in vivo), Nu-Man Tsai et al., doi: 10.1158/1078-0432.CCR-04-1827, opublikowano 1 maja 2005

**Panax ginseng – żeń-szeń:** In vitro effects of echinacea and ginseng on natural killer and antibody-dependent cell cytotoxicity in healthy subjects and chronic fatigue syndrome or acquired immunodeficiency syndrome patients (Wpływ echinacei i żeń-szenia in vitro na cytotoksyczność komórek naturalnych zabójców i zależną od przeciwciał u osób zdrowych i pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia lub zespołem nabytego niedoboru odporności) – Darryl M. See et al., *Immunopharmacology (Immunofarmakologia)*; tom 35, nr 3, styczeń 1997, str. 229-235; Antistress and antifatigue properties of *Panax ginseng*: comparison with piracetam (Właściwości antystresowe i zapobiegające zmęczeniu żeń-szenia *Panax*: porównanie z piracetamem), Bannerjee U., Izquierdo J. A. – *Acta Physiologica Latino Americana* [1982, 32(4): 277-285], (PMID:6892267) Jong Seok Lee, Hye Suk Hwang, Eun-Ju Ko, Yu-Na Lee, Young-Man Kwon, Min-Chul Kim, Sang-Moo Kang. Immunomodulatory Activity of Red Ginseng against Influenza A Virus Infection. *Nutrients (Aktywność immunomodulacyjna czerwonego żeń-szenia przeciwko infekcji wirusem grypy A)*; luty 2014; 6(2): 517-529. Opublikowano online 27 stycznia 2014. doi: 10.3390/nu 6020517

Czerwony żeń-szeń wzmacnia układ odpornościowy. W badaniu laboratoryjnym ekstrakt z tego korzenia okazał się skuteczny w walce z wirusami grypy. Fundacja Carstens-Stiftung, 02.10.2014

Eleutherococcus senticosus: Antiviral activity of an extract derived from roots of Eleutherococcus senticosus (Przeciwwirusowe działanie ekstraktu z korzeni Eleutherococcus senticosus), B. Glatthaar-Saalmüller et al., Antiviral Research, tom 50, nr 3, czerwiec 2001, str. 223-228, ISSN 0166-3542. PMID 11397509

**Withania somnifera – ashwagandha (witania ospała):** Withania somnifera improves semen quality by regulating reproductive hormone levels and oxidative stress in seminal plasma of infertile males (Withania somnifera poprawia jakość nasienia poprzez regulację poziomu hormonów reprodukcyjnych i stresu oksydacyjnego w osoczu nasienia nieplodnych samców) – Ahmad M. K. et al., Fertil Steril., sierpień 2010; 94(3):989-96. doi: 0.1016/j.fertnstert.2009.04.046. ePUB 6 czerwca 2009

**Glycyrrhiza glabra – lukrecja gładka:** Glycyrrhizin and Morroniside Stimulate Mucin Secretion from Cultured Airway Epithelial Cells (Lukrecja gładka i morronizyd stymulują wydzielanie mucyny z wyhodowanych komórek nabłonkowych dróg oddechowych) – Heo H. J. et al., Korean J Physiol Pharmacol., grudzień 2006;10(6):317-321

**Zingiber officinale – imbir:** Analgesic and anti-inflammatory activities of [6]-gingerol (Działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne [6]-gingerolu) – Haw-Yaw Young et al., Journal of Ethno-

pharmacology, tom 96, nr 1-2, 4 stycznia 2005, str. 207-210  
doi: 10.1016/j.jep.2004.09.009

Gingerol Synergizes the Cytotoxic Effects of Doxorubicin against Liver Cancer Cells and Protects from Its Vascular Toxicity (Gingerol synergizuje cytotoksyczne działanie doksorubicyny na komórki raka wątroby i chroni przed jej toksycznością naczyniową) – Al-Abbasi F. A. et al., *Molecules*, 8 lipca 2016; 21(7). pii: E886 doi: 10.3390/molecules21070886 – PMID: 27399668

**Rhodiola rosea – różeniec górski:** Rhodiola rosea in stress induced fatigue — A double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated lowdose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty (Rhodiola rosea w zmęczeniu wywołanym stresem — podwójnie ślepe badanie krzyżowe standaryzowanego ekstraktu SHR-5 z powtarzaniem schematem niskich dawek na sprawność umysłową zdrowych lekarzy podczas nocnych dyżurów) – V. Darbinyan et al., doi: 10.1016/S0944-7113(00)80055-0

**Lepidium meyenii – pieprzycyca peruwiańska (maca):** Traditional Plant Aphrodisiacs and Male Sexual Dysfunction (Tradycyjne roślinne afrodyzjaki i męskie zaburzenia seksualne) – Phytotherapy Research, tom 28, nr 6, str. 831-835, Anthony J Bella, Rany Shamloul, wersja zapisu online: 29 października 2013 doi: 10.1002/ptr. 5074

**Kurkuma:** zawarta w preparacie Curcuma Extrakt 95% → [www.evolution24.at](http://www.evolution24.at) Badania dotyczące wzmacniania układu odpornościowego przez kurkumę: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6278270/> Przeciwułtleniające

i przeciwzapalne właściwości kurkuminy: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569207>

Farmakokinetyka i farmakodynamika kurkuminy: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569224>. Na temat samej kurkumy istnieje ponad 8000 badań naukowych, z których większość potwierdza jej działanie wzmacniające odporność.

## **Kiełki i nasiona wzmacniająca układ odpornościowy**

**Uwaga wstępna:** do najlepszych kiełków i nasion należą nasturcja, chrzan, nasiona gorczycy, kiełki brokułu (zawarte np. w preparacie Ethno Onko Komplex → [www.ethno24.de](http://www.ethno24.de))

**Nasturcja i chrzan:** Goos KH, Albrecht U, Schneider B. Wirksamkeit und Verträglichkeit eines pflanzlichen Arzneimittels mit Kapuzinerkressenkraut und Meerrettich bei akuter Sinusitis, akuter Bronchitis und akuter Blasenentzündung im Vergleich zu anderen Therapien unter den Bedingungen der täglichen Praxis. Ergebnisse einer prospektiven Kohortenstudie. Arzneimittelforschung 2006 (Skuteczność i tolerancja leku roślinnego z nasturcją i chrzaniem w leczeniu ostrego zapalenia zatok, ostrego zapalenia oskrzeli i ostrego zapalenia pęcherza moczowego w porównaniu z innymi metodami leczenia w warunkach praktyki codziennej. Wyniki prospektywnego badania kohortowego. Badania farmaceutyczne 2006); 56(3); str. 249-257 doi: 10.1055/s-0031-1296717

Goos KH, Albrecht U, Schneider B. Aktuelle Untersuchungen zur Wirksamkeit und Verträglichkeit eines pflanzlichen Arzneimittels mit Kapuzinerkressenkraut und Meerrettich

bei akuter Sinusitis, akuter Bronchitis und akuter Blasenentzündung bei Kindern im Vergleich zu anderen Antibiotika. Arzneimittelforschung 2007 (Aktualne badania skuteczności i tolerancji leku roślinnego z nasturcją i chrzanem w leczeniu ostrego zapalenia zatok, ostrego zapalenia oskrzeli i ostrego zapalenia pęcherza moczowego u dzieci w porównaniu z innymi antybiotykami. Badania farmaceutyczne 2007); 57(4): str. 238-246 doi: 10.1055/s0031-1296611

## Grzyby lecznicze

**Uwaga wstępna:** do najlepszych grzybów leczniczych należą: kordyceps (maczużnik), shiitake, maitake, soplówka (zawarte np. w preparacie Ethno Pilzkraft, [www.ethnomed24.de](http://www.ethnomed24.de))

**Ganoderma lucidum – reishi:** Antioxidant and Antitumor Activity of Ganoderma lucidum (Curt.: Fr.) P. Karst.— Reishi (Aphyllophoromycetidae) from South India (Właściwości przeciwutleniające i przeciwnowotworowe Ganoderma lucidum (wyk.: Fr.) P. Karst.—Reishi (Aphyllophoromycetidae) z południowych Indii) – Susan Jones et al., International Journal of Medicinal Mushrooms doi: 10.1615/IntJMedMushr.v2.i3. Anti-Inflammatory and Anti-Tumor-Promoting Effects of Triterpene Acids and Sterols from the Fungus Ganoderma lucidum (Przeciwpalne i przeciwnowotworowe działanie kwasów triterpenowych i steroli z grzybów Ganoderma lucidum) – Toshihiro Akihisa et al., Chemistry & Biodiversity, tom 4, nr 2, luty 2007, str. 224-231 doi: 10.1002/ cbdv.2007 90027



✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

## JAK NATURALNIE WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ

dr med. Anne Fleck, dr med. Jörn Klasen i inni



Dokonując zmian w swoim stylu życia i wprowadzając dietę na odporność, możesz zabezpieczyć się przed wieloma poważnymi chorobami. Podstawą ochrony przed wirusami i bakteriami jest bowiem zdrowe odżywianie. W książce tej znajdziesz informacje, co jeść i z których produktów spożywczych korzystać, aby pozbyć się stanów zapalnych i usprawnić funkcjonowanie układu odpornościowego. Przy tym odkryjesz uzdrawiającą moc naturalnych probiotyków i mikroskładników, z witaminami C i D na czele. Nauczysz się również wzmacniać mikrobiom diety, by wykorzystać florę bakteryjną do stworzenia skutecznej bariery chroniącej przed infekcjami. Dodatkowo otrzymasz ponad 50 przepisów na pyszne dania, które wesprą cię w walce z chorobami. Jak wzmocnić odporność – odkryj prosty sposób na zdrowie.

## POST PRZERYWANY – PRAWIDŁOWE I BEZPIECZNE STOSOWANIE

dr med. Anne Fleck, dr med. Jörn Klasen i inni



Wykorzystując uzdrawiającą moc leczniczych głódówek, możesz osiągnąć wymarzoną wagę bez skomplikowanych diet. Ale tak naprawdę odchudzanie i pozbycie się zbędnych kilogramów będzie wyłącznie „efektem ubocznym” tej terapii. Daje ona bowiem przede wszystkim olbrzymie korzyści dla zdrowia. Wzmacnia odporność, ułatwia usuwanie toksyn z organizmu i łagodzi uciążliwe dolegliwości. Sprawdza się również jako skuteczna dieta przeciwzapalna. W książce tej znajdziesz praktyczne wskazówki, jak stosować post przerywany 16:8. Dzięki nim nauczysz się planować posiłki i przewyciężać chwilowe kryzysy. Nie tylko dowiesz się, jak szybko schudnąć, ale też – stosując oparte na najnowszych badaniach zasady zdrowego odżywiania – poprawisz jakość swojego życia. Post przerywany – bez wyrzeczeń, z korzyścią dla zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## 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!

Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować? Powiedz stop stanom zapalnym!

## PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE – JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ

Monica Aggarwal, Jyothi Rao



Pośpiech, przewlekły stres, nadmiar cukru i tłuszczu w diecie, zaburzenia snu, wywołują stany zapalne w organizmie. Nielezione przewlekłe stany zapalne prowadzą do poważnych chorób – miażdżycy, udarów, cukrzycy, insulinooporności i chorób autoimmunologicznych. Książka zawiera kompletną receptę na ich wyeliminowanie. Kwestionariusze posłużą ci za wywiad medyczny, dzięki któremu racjonalnie ocenisz stan zdrowia. Zdrowe odżywianie i dieta roślinna pomogą odbudować zdrowy mikrobiom, a aktywność fizyczna zmniejszy poziom kortyzolu. Poznasz cudowne właściwości przypraw, wody i postu przerywanego. Zalecenia dr Aggarwal i dr Rao poparte są własnymi historiami oraz historiami pacjentów, którzy odzyskali zdrowie dzięki medycynie integracyjnej. Skutecznie ugaś przewlekły stan zapalny!

Zdrowe odżywianie i dieta roślinna pomogą odbudować zdrowy mikrobiom, a aktywność fizyczna zmniejszy poziom kortyzolu. Poznasz cudowne właściwości przypraw, wody i postu przerywanego. Zalecenia dr Aggarwal i dr Rao poparte są własnymi historiami oraz historiami pacjentów, którzy odzyskali zdrowie dzięki medycynie integracyjnej. Skutecznie ugaś przewlekły stan zapalny!

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**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **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](http://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





**Dr Ruediger Dahlke** to nie tylko lekarz, psychoterapeuta, ale również wykładowca, autor wielu światowych bestsellerów i ekspert w dziedzinie duchowości. Napisał ponad 60 książek, które do tej pory sprzedały się w ponad pięciu milionach egzemplarzy. Jest zwolennikiem medycyny komplementarnej. Na swoich warsztatach i wykładach stawia sobie za cel połączenie kwestii fizycznych z duchowymi i zachęca do wzięcia całkowitej odpowiedzialności za swoje zdrowie.

### **Jak w okresie pandemii dbać o zdrowie? W jaki sposób bez leków ochronić się przed infekcjami, bakteriami i wirusami?**

Autor podpowiada, jak samodzielnie i skutecznie zbudować długotrwałą odporność organizmu. Nie tylko na co dzień, ale głównie wtedy, kiedy pojawia się ostra infekcja, choćby w czasie pandemicznego rozprzestrzeniania się wirusów, na przykład koronawirusów powodujących COVID-19. Wyjaśnia, jakie jest prawdziwe podłoże powstawania infekcji oraz udziela praktycznych wskazówek dotyczących ich zwalczania. Uświadamia, jak radzić sobie z kryzysami, jakie środki zapobiegawcze stosować i jakie wnioski wyciągnąć z zaistniałej sytuacji związanej z pandemią COVID-19. Podkreśla, że każdy kryzys to również szansa na rozwój osobisty i społeczny.

#### **Dzięki tej książce odkryjesz dobroczynny wpływ:**

- roślin leczniczych, witamin, minerałów i superżywności, dzięki którym wzmocnisz swój układ odpornościowy,
- zapoznasz się z badaniami naukowymi na temat stymulacji odporności naturalnymi metodami,
- stosowania głodówek leczniczych i postu przerywanego jako zastrzyku energii dla układu immunologicznego,
- roślinnej pełnowartościowej diety jako zdrowego odżywiania wzmacniającego osłabiony organizm,
- kąpeli leśnych, czyli spacerów po lesie, dzięki którym wzmocnisz odporność, odprężysz się i pozbędziesz lęku,
- ćwiczeń oddechowych na świeżym powietrzu, medytacji mindfulness, picia wody źródlanej, częstego kontaktu z naturą, a także spotkań towarzyskich.

#### **Czas wzmocnić odporność naturalnie i długofalowo**

Patroni:

