

dr Joseph Mercola

SKUTECZNA REGENERACJA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

50 przepisów na domowe buliony, eliksiry
i napary ziołowe, które poprawią kondycję jelit
i zwiększą twoją odporność na infekcje



SKUTECZNA REGENERACJA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

dr Joseph Mercola

SKUTECZNA REGENERACJA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

50 przepisów na domowe buliony,
eliksiry i napary ziołowe,
które poprawią kondycję jelit
i zwiększą twoją odporność na infekcje



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-234-5

UPGRADE YOUR IMMUNITY WITH HERBS
Copyright © 2021 by Dr. Joseph Mercola
Originally published in 2021 by Hay House Inc., USA

© 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. Dolożono 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



CZĘŚĆ I: Elementy odporności

Wstęp: Układ odpornościowy, któremu możesz zaufać	11
Korzyści ze stosowania ziół i przypraw	17
Znaczenie witamin	73
Żywność bogata w antyoksydanty i minerały	81
Optymalizacja pracy jelit	87
Odpowiednie nawodnienie	93
Strategie na dobry sen	101
Czego unikać	109

CZĘŚĆ II: Przepisy na wzmocnienie odporności

Ashwagandha	120
Bez	124
Brodziuszka wiechowata	128
Chyawanprash	130
Czosnek	134



SPIS TREŚCI

Imbir	154
Jeżówka purpurowa	176
Korzeń lukrecji	178
Korzeń traganka	188
Kurkuma	190
Liście oliwne	198
Miłorząb japoński	200
Mniszek lekarski	202
Oregano	204
Reishi, wrośniak różnobarwny	208
Różeniec górski	210
Zielona herbata	214
Żeń-szeń	216
Inne	224
<i>Tabela konwersji jednostek miary</i>	242
<i>Przypisy</i>	244
<i>Indeks przepisów</i>	252
<i>O Autorze</i>	254



CZĘŚĆ I



**ELEMENTY
ODPORNOŚCI**

WSTĘP: UKŁAD ODPORNOŚCIOWY, KTÓREMU MOŻESZ ZAUFAC

Twój układ odpornościowy jest pierwszą linią obrony przed wszelkimi chorobami, a szczególnie przed infekcjami i można go wzmocnić na bardzo wiele sposobów.

Pomyśl o swoim układzie immunologicznym, jak o wojsku, którego podstawowym zadaniem jest strzec cię przed najeźdźcami. Z pewnością chciałbyś, żeby twój układ odpornościowy, podobnie jak armia twojego kraju, był responsywny; potrafił właściwie ocenić sytuację; stosował odpowiednie środki by zneutralizować wroga, nie powodując przypadkowych zniszczeń; oraz był dość wytrzymały, by walczyć do momentu oddalenia zagrożenia.

Na pewno *nie chcesz*, aby twój układ odpornościowy reagował tak intensywnie, by powodowało to uszkodzenia twoich tkanek

- tak jak w przypadku burzy cytokinowej (cytokiny są niezwykle potężnymi komórkami odpornościowymi), którą w niewielkim odsetku przypadków powoduje COVID-19. Albo żeby utrzymywał stały alert w postaci przewlekłych stanów zapalnych. Albo żeby zaczął traktować twoje ciało jak nieprzyjaciela, jak ma to miejsce w przypadku chorób autoimmunologicznych.

Zdrowy układ odpornościowy pozostaje w równowadze. Potrafi pobudzać się w razie konieczności, ale też wyciszać, kiedy nic nam nie zagraża. Choć istnieją pewne leki, które mają go stymulować lub hamować, to tak naprawdę powinno ci zależeć, by mieć jak najlepiej funkcjonujący, zbalansowany układ immunologiczny, który nie polega na działaniu farmaceutyków czy jakichkolwiek innych zewnętrznych czynników.

TRZY RODZAJE ODPORNOŚCI

Kiedy pracowałem nad tą książką, świat zmagał się z pandemią COVID-19 i wielu z nas czekało na magiczną szczepionkę, która zapewniłaby nam odporność i pozwoliła wrócić do normalności. Niestety ten sposób myślenia obarczony jest kilkoma podstawowymi błędami.

- Najlepszym sposobem na uzyskanie odporności na jakiekolwiek zagrożenie infekcyjne jest naturalna ekspozycja na jej źródło. Pomimo tego, że niesie ona ze sobą ryzyko zachorowania, to pomaga też wykształcić o wiele lepszą odporność, zarówno na określony rodzaj wirusa, jak też wszelkie inne patogeny, które wzmacniają układ immunologiczny wchodząc z nim w bezpośredni kontakt. Jest pewnym paradoksem, że to choroba jest tym, co najlepiej chroni nas przed zachorowaniem.
- Nasz mechanizm odpornościowy składa się z dwóch

gałęzi - komórkowej (komórki T) oraz humoralnej (komórki B) - i do nabycia odporności długotrwałej potrzebujemy aktywacji obu tych gałęzi. Przyjmując szczepionkę, stymulujemy jedynie odporność humoralną, czyli komórki B. Komórki T nie są pobudzone w takiej sytuacji.

- Należy pamiętać, że lekarstwa i szczepionki, na których tak bardzo polegamy, same nie zwalczają choroby; ich działanie polega na wspieraniu układu odpornościowego, by ten mógł się lepiej bronić przed zagrożeniami określonego rodzaju. Zatem farmaceutyki same w sobie nie są naszym wybawcą; ostatecznie jest to rola naszego układu immunologicznego. A im jest on silniejszy, tym silniejszy ty się stajesz.

Z tych właśnie powodów, o wiele lepiej jest skupić się na optymalizacji działania naszego układu odpornościowego tak, byśmy mogli poradzić sobie

z dowolnym patogenem, z którym się zetkniemy i wykształcić w sobie coś, co nosi nazwę aktywnej odporności, będącą jedną z trzech podstawowych rodzajów odporności, najlepszą z nich wszystkich i najbardziej długotrwałą. Tymi trzema rodzajami odporności są:

- **Aktywna odporność**, polega na tym, że twój układ odpornościowy podejmuje działania mające cię uchronić przed patogenami. Jest wynikiem doświadczenia twojego układu odpornościowego w walce z zagrożeniami. Układ odpornościowy posiada pamięć metod zwalczania patogenów, z którymi się wcześniej zetknął, co w większości przypadków stanowi rodzaj ochrony dożywotniej.

Tę immunologiczną pamięć zawdzięczamy komórkom T i B, które posiadają zdolność rozpoznawania i zwalczania każdego patogenu, z jakim kiedykolwiek miały styczność. Oba te rodzaje limfocytów krążą

w niskich stężeniach w organizmie wyszukując znajome patogeny. Kiedy wykryją zagrożenie, zwiększają swoje stężenie i informują inne komórki, by i one wzmocniły swoje linie obrony.

- **Pasywna odporność**, nabywana od innych osób. Na przykład, ciężarna matka może przekazać antyciała swemu nienarodzonemu dziecku poprzez łożysko, lub, już po porodzie, karmiąc niemowlę mlekiem z piersi. Odporność pasywna może być także przekazana w terapii immunoglobulinami, w której przeciwciała wytworzone przez osoby, które zwalczyły patogen są wstrzykiwane ludziom nie posiadającym tej odporności. I chociaż pasywna odporność często może ratować życie, to jest też bardzo krótkotrwała, ponieważ nabyte w ten sposób przeciwciała nie mogą być przechowane w pamięci immunologicznej.
- **Spółeczna odporność**, zwana też odpornością stadną.

Sytuacja, w której ochrona pochodzi od ludzi z naszego otoczenia. W tym rodzaju odporności, układ immunologiczny osoby chronionej nie jest w ogóle brany pod uwagę. Zamiast tego osoba taka polega na układach odpornościowych innych ludzi. W przypadku odporności stadnej, kiedy wystarczająca liczba osób nabędzie odporność na dany patogen, pula potencjalnych celów wirusa zostaje ograniczona, co prowadzi do zmniejszenia liczby nosicieli. W rezultacie rzadziej dochodzi do epidemii i zmniejsza się liczba chorych.

Odporność stadna może być także uzyskana w procesie zwanym kokonowaniem - chodzi w nim o to, by osoby podatne na zakażenie kontaktowały się jedynie z ludźmi zdrowymi. Strategię tę wielu z nas stosowało podczas pandemii COVID-19, kiedy szczególną uwagę przykładaliśmy do ochrony naszych seniorów

i tych członków naszych rodzin, którzy mieli osłabioną odporność. Ponieważ odporność stadna nie buduje pamięci immunologicznej, stanowi najmniej niezawodną formę ochrony.

Widzimy zatem, że najlepszym rozwiązaniem jest zadbanie o wykształcenie aktywnej odporności. Wzmacniając własny układ immunologiczny, wzmacniamy naszą zdolność do jej tworzenia. Pomagamy w ten sposób również w wykształceniu odporności stadnej, ponieważ przestajemy być potencjalnymi nosicielami, dzięki czemu wszyscy ci, którzy nie nabyli jeszcze odporności, mają mniejsze szanse na zarażenie.

COVID-19 pokazał nam, że wzmocnienie własnego układu odpornościowego jest sprawą absolutnie kluczową, ponieważ dzięki temu chronimy się nie tylko przed nowymi koronawirusami, ale również przed wszelkimi innymi infekcjami.

Dobrą informacją jest to, że nasz układ odpornościowy jest

bardzo doświadczony w walce z zagrożeniami różnego typu. Potrafi się adaptować i jest wytrwały w swoim działaniu. Jego optymalizacja zależy od właściwego odżywiania i unikania ekspozycji na toksyny. Ten podręcznik pomoże ci to osiągnąć. A dzięki przepisom, które znajdziesz w części II, stanie się to w niezwykle apetyczny sposób. Wszystkie te przepisy zakładają użycie wzmacniających odporność ziół i pokarmów, które opisane są w części I - niektóre z nich wymagają jedynie użycia określonego zioła (jak w przepisie na napar imbirowy), w innych roślina stanowi jeden ze składników pysznego dania (jak w przepisie na smażoną jagnięcinę z czosnkiem).

Chociaż w tej publikacji skupiam się głównie na przedstawieniu sposobów wykorzystania naturalnych leków w postaci ziół i przypraw wzmacniających odporność, to

poruszam również inne kwestie, od których zależy silny układ odpornościowy; higieny snu; właściwego nawadniania; zdrowej diety zawierającej wiele niezbędnych składników odżywczych, witamin i antyoksydantów; oraz kondycji jelit.

Zioła, przyprawy i praktyki prozdrowotne opisane w tej publikacji pomogą ci ustrzec się różnego rodzaju chorób, czy będzie to nowa infekcja w rodzaju COVID-19, czy schorzenie przewlekłe, takie jak cukrzyca, choroba Alzheimera czy rak.

Dzięki nim, staniesz się również bardziej odporny na *lęk* przed zachorowaniem, ponieważ będziesz wiedział czego potrzebuje twój układ immunologiczny, by funkcjonować lepiej. A przewyciężając obawy zyskasz siłę niezbędną do zadbania o wszystko to, co jest cenne w twoim życiu, łącznie z twoim zdrowiem.

KORZYŚCI ZE STOSOWANIA ZIOŁ I PRZYPAW

Przed wynalezieniem farmaceutyków, terapie roślinne były lekiem na wszystko. I chociaż postęp nauki i technologii spowodował, że obecnie większość znanych nam leków powstaje w laboratoriach, to korzyści ze stosowania ziół i przypraw pozostają niezmiennie. Mogą nam pomagać równie dobrze, jak pomagały naszym przodkom.

Jednym z głównych powodów, dla których zioła i przyprawy działają wzmacniająco na odporność jest to, że są pokarmami niezwykle bogatymi w antyoksydanty. Wiele z nich charakteryzuje się bardzo wysokim wskaźnikiem ORAC. Skrót ORAC pochodzi od określenia *oxygen radical absorbance capacity* (zdolność pochłaniania reaktywnych form tlenu) i jednostki w tej skali służą do określania zawartości

przeciwutleniaczy w żywności i suplementach diety. Im wyższy wskaźnik ORAC, tym bardziej efektywna jest dana żywność w neutralizacji szkodliwych wolnych rodników, czyli bardzo niestabilnych cząsteczek, pozbawionych elektronów. Wolne rodniki chcąc uzupełnić brakujące elektrony, próbują je przejąć z innych, kompletnych cząsteczek, powodując ich uszkodzenia. Im mniej wolnych rodników atakuje twoje komórki i tkanki, tym bardziej twój układ odpornościowy może się skupić na zwalczaniu zagrożeń pochodzących z zewnątrz oraz utrzymaniu twego organizmu w stanie równowagi, czyli homeostazy.

Wysokie wskaźniki ORAC nie są jedynym powodem tak potężnego działania ziół i przypraw. Rośliny te są również bardzo bogate w składniki

odżywcze, takie jak witaminy czy minerały, z których wiele ma kluczowy wpływ na odporność (i które opiszę w następnym rozdziale). Oprócz tego, zioła i przyprawy mają właściwości lecznicze. Oczywiście nie może to być żadnym zaskoczeniem, ponieważ stosowano je jako lekarstwa przez wiele tysięcy lat przed wynalezieniem nowoczesnej medycyny, która zaczęła przedkładać leki syntetyczne ponad substancje naturalne i ogólnodostępne.

Każde z ziół i przypraw ma wyjątkową charakterystykę prozdrowotną. Ogólnie rzecz biorąc, ich stosowanie zawsze jest dobrym pomysłem. Zalecam, aby do wszystkich posiłków dodawać świeże, ekologiczne zioła i przyprawy, a ich wybór pozostawić naszym kubkom smakowym. Jednak zioła są tak potężnym lekarstwem, że warto jest je przyjmować nie tylko w standardowych porach posiłków. Ta publikacja może ci w tym pomóc. Dzięki niej dowiesz się w jaki sposób możesz wzmocnić swoją odporność

poprzez spożywanie naparów, odżywek, dżemów i soków.

Regularne jądanie różnych ziół i przypraw może być niezwykle pomocne w przeciwdziałaniu chorobom przewlekłym. Zioła wpływają korzystnie na nasze zdrowie na wiele różnych sposobów:

- **Wzmacniają reakcję immunologiczną.** Weźmy taki czosnek. Ten nieodzowny produkt w każdej kuchni działa korzystnie na bardzo wielu poziomach ze względu na swoje przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze i antyoksydacyjne właściwości. W opublikowanym w 2019 roku przeglądzie i meta-analizie wcześniejszych badań stwierdzono, że czosnek skutecznie obniża wiele biomarkerów stanu zapalnego, łącznie z białkiem c-reaktywnym, TNF- α i interleukiną-6¹. Uznano, że większość terapeutycznych właściwości czosnku pochodzi z zawartych w nim bioaktywnych substancji siarkoorganicznych, takich jak

allicyna. Naukowcy odkryli, że w procesie trawienia allicyny wytwarza się kwas sulfonowy, który najszybciej ze wszystkich znanych nam związków chemicznych reaguje na obecność niebezpiecznych wolnych rodników².

A to tylko jeden z wielu przykładów. Każde zioło i przyprawa zawiera całe mnóstwo składników, z których każdy odgrywa istotną rolę we wzmacnianiu odporności - w przypadku farmaceutyków na bazie ziół mamy do czynienia jedynie z jednym lub dwoma takimi składnikami. Dodatkowo wszystkie te substancje współpracują ze sobą, wpływając na siebie wzajemnie i potęgując korzystne działanie w sposób, który nauka dopiero zaczyna poznawać.

- **Mają działanie przeciwnowotworowe.** Tak jak wspominałem we wstępie, zioła i przyprawy chronią nas nie tylko przed chorobami zakaźnymi, ale też przed schorzeniami przewlekłymi, które

co roku przyczyniają się do śmierci wielu osób, a innym poważnie obniżają jakość ich życia. Najstraszniejszym spośród tych wszystkich schorzeń jest rak. W ziołach możemy znaleźć trzy rodzaje substancji o szczególnie skutecznym działaniu przeciwnowotworowym:

- **Apigenina.** Flawonoid (fitoskładnik nadający barwę roślinom i posiadający właściwości prozdrowotne) zawarty w wielu ziołach, takich jak natka pietruszki, tymianek czy rumianek oraz w niektórych innych roślinach i warzywach, takich jak seler naciowy. Od dawna wiadomo, że apigenina jest ważna dla zdrowia mózgu oraz ma potwierdzone właściwości przeciwnowotworowe. Kiedy myślom, którym wszczepiono szczególnie śmiertelną i złośliwą odmianę ludzkiego raka piersi zaczęto podawać apigeninę, postęp choroby zwolnił, a guzy zaczęły się zmniejszać. Naczynia

krwionośne prowadzące do guzów również zaczęły się kurczyć, ograniczając przepływ krwi i składników niezbędnych do tego, by nowotwór mógł się rozprzestrzeniać³. Co ciekawe, apigenina wiąże się również z około 160 białkami w organizmie, co sugeruje, że przynosić ona może o wiele więcej korzyści zdrowotnych - w przeciwieństwie do farmaceutyków, których działanie jest raczej ograniczone.

Apigenina jest składnikiem herbatki rumiankowej i to właśnie dlatego picie takich naparów może zmniejszyć ryzyko zapadalności na choroby nowotworowe nawet o 80 procent⁴.

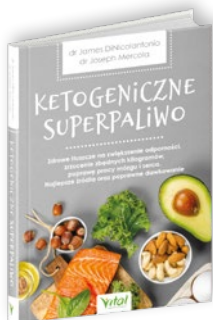
■ **Kurkumina.** Związek chemiczny zawarty w kurkumie, którego właściwości antynowotworowe są najlepiej przebadane i udowodnione spośród wszystkich pozostałych składników odżywczych. W Indiach, gdzie kurkuma jest stosowana

powszechnie, zapadalność na cztery najpowszechniejsze rodzaje nowotworów - jelita, piersi, prostaty i płuc - jest dziesięć razy mniejsza niż w Stanach Zjednoczonych. Stwierdzono, że kurkumina:

- spowalnia przekształcanie komórek, ze zdrowych w nowotworowe, a także hamuje rozmnażanie się już istniejących komórek nowotworowych,
- wspomaga organizm w niszczeniu komórek zmienionych nowotworowo, zapobiegając przerzutom do innych obszarów ciała,
- zmniejsza stany zapalne,
- usprawnia funkcjonowanie wątroby,
- hamuje syntezę białek biorących udział w powstawaniu guzów,
- zapobiega rozwojowi dodatkowych naczyń krwionośnych niezbędnych do wzrostu komórek rakowych (proces ten nazywamy anty-angiogenezą).

KETOGENICZNE SUPERPALIWO

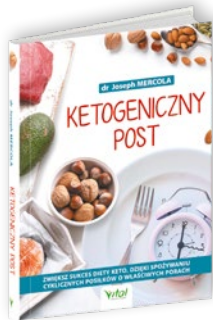
dr Joseph Mercola, dr James DiNicolantonio



Twój organizm potrzebuje superpaliwa, które nie tylko go odżywi, uchroni przed groźnymi chorobami, ale także sprawi, że będzie silniejszy niż kiedykolwiek przedtem. Tym superpaliwem są nasycone kwasy tłuszczowe, które kontrolują stany zapalne, przyczyniają się do rozwoju neuronów w mózgu, wspomagają zdrowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych i regulują ogólny stan zdrowia serca. Dzięki tej książce, napisanej przez dwa największe autorytety w dziedzinie zdrowia, dowiesz się dlaczego równowaga kwasów omega-3 i 6 jest niezwykle ważna oraz w jaki sposób ją osiągnąć. Odkryjesz pokarmy bogate w zdrowe tłuszcze, a także dowiesz się, czym są tłuszcze uzupełniające takie jak olej z kryla. Poznasz również zasady cyklicznej diety ketogenicznej. Zdrowy tłuszcz – superpaliwo dla twojego organizmu!

KETOGENICZNY POST

dr Joseph Mercola



Odpowiednio przeprowadzony post ketogeniczny, czyli przerywany, zwiększa stres metaboliczny, który przynosi efekty podobne do właściwie wykonywanych ćwiczeń fizycznych. Przede wszystkim ma ogromny wpływ na obniżenie oporności na insulinę i działa skuteczniej niż jakakolwiek inna znana metoda. KetoPost wzmacnia proces autofagii, dzięki któremu organizm pozbywa się części komórek, które nie są mu już potrzebne. Post ketogeniczny usprawnia także produkcję komórek macierzystych, dzięki czemu powstają nowe, zdrowe komórki. Stosując post przerywany, wzmocnisz swoje zdrowie, pozbedziesz się toksyn, przywrócisz rytm dobowy, poprawisz pracę jelit, pozbedziesz się insulinooporności, uregulujesz masę ciała i zoptymalizujesz pracę serca oraz mózgu. KetoPost - wyjdzie ci na zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

KETOGENICZNA BIBLIA

dr Jacob Wilson, dr Ryan Lowery



Dieta ketogeniczna niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Stosują ją sportowcy, znani ludzie oraz wszyscy, którzy chcą zyskać zdrowe serce, wyeliminować stany zapalne i przekonać się jak szybko schudnąć. A także pozbyć się cukrzycy typu 1 i 2, zaburzeń neurodegeneracyjnych, choroby Parkinsona, Alzheimerera czy raka. W tym kompletnym, popartym badaniami naukowymi poradniku, Autorzy – naukowcy, po raz pierwszy tak wyczerpująco wyjaśniają co to dieta keto oraz ketoza. Opisują jak wpływa ona na zdrowie, kondycję i wyniki sportowe. Ujawniają program zdrowego odżywiania oraz oferują wiele przepisów na proste i smaczne dania. Zachęcają również do wzbogacenia swojej kuchni w odpowiednią ilość zdrowych tłuszczów, m.in. olej kokosowy czy olej lniany. Wszystko, co musisz wiedzieć o ketozie i jej bezpiecznym stosowaniu.

DIETA KETOGENICZNA DLA ZABIEGANYCH

Jen Fisch



Dieta ketogeniczna nie tylko odżywia, ale i uzdrowia ciało. Chcesz wiedzieć, jak wykorzystać ją w swoim codziennym życiu mimo nawału obowiązków i niemożności znalezienia czasu na dbanie o własne potrzeby? Autorka ci to zagwarantuje. W tej publikacji znajdziesz 125 przepisów na pyszne, jednogarnkowe, niskowęglowodanowe dania. Do wykonania każdego z nich będziesz potrzebował tylko 5 zdrowych składników, które znajdziesz w najbliższym sklepie. Dowiesz się również, jak działa dieta ketogeniczna, czym są ketoza, makro, i keto-adaptacja. Poznasz moc okresowych głodówek i zrozumiesz, dlaczego spożywanie większych ilości tłuszczu jest tak ważne. Skorzystasz też z zamienników niezdrowych produktów i pysznych alternatyw dla szkodliwych przysmaków. Keto na piątkę!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

DIETA KETOGENICZNA

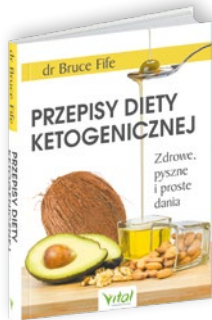
dr Bruce Fife



Przez ostatnie trzydziestolecie bardzo intensywnie promowano diety nisko tłuszczowe. Dlaczego więc jesteśmy coraz grubszy i podatni na choroby? Nasze ciała potrzebują tłuszczu, ponieważ jest on niezbędny dla zdrowia, a idealnym sposobem na poradzenie sobie z epidemią chorób serca i otyłością jest dieta ketogeniczna. Autor prezentuje wyniki najnowszych badań naukowych na temat różnego rodzaju tłuszczów. Analizuje ich właściwości i wpływ na zdrowie. Obala wiele powszechnych mitów i błędnych przekonań na ich temat. Zaprezentowany w książce rewolucyjny program pomaga w leczeniu cukrzycy, chorób układu krążenia i przewlekłego zmęczenia. Dzięki tej diecie przyspieszysz przemianę materii, zwiększysz poziom energii i poprawisz funkcje tarczycy. Zdrowie dzięki tłuszczom.

PRZEPISY DIETY KETOGENICZNEJ

dr Bruce Fife



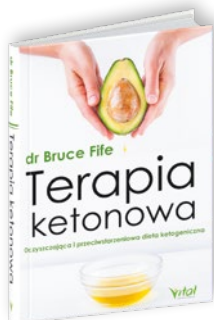
Dieta ketogeniczna wprowadza ludzkie ciało w wyjątkowo korzystny stan metaboliczny zwany ketozą, w którym podstawowe źródło paliwa dla organizmu stanowi nie glukoza a tłuszcz. Ma ona wyraźny terapeutyczny wpływ, pozwala bezpiecznie i skutecznie zrzucić zbędne kilogramy, poprawia formę psychiczną, równowagę poziomu cukru we krwi oraz obniża ciśnienie i poziom cholesterolu. Autor zebrał swoje ulubione przepisy na proste do przyrządzenia ketogeniczne potrawy z łatwo dostępnych składników. Dzięki nim odzyskasz energię, odczujesz się jedzenia dużych ilości cukrów i produktów wysokoprzetworzonych. Wyrobisz zdrowe nawyki, twoje nastawienie ulegnie poprawie i będziesz bardziej odporny na wahania nastroju. W zdrowej diecie zdrowy tłuszcz.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

TERAPIA KETONOWA

dr Bruce Fife



Podczas ketozy ciało, jako główne źródło energii, wykorzystuje tłuszcz, a nie glukozę. Część tłuszczu zostaje przekształcona w alternatywną formę paliwa dla organizmu czyli ketony. Dają one mnóstwo energii, podnoszą efektywność procesów komórkowych i aktywują enzymy naprawcze. Dzięki nim spada wysokie ciśnienie krwi, obniża poziom cholesterolu, zmniejszają stany zapalne, normalizuje poziom cukru we krwi i poprawia ogólny stan zdrowia. Autor wyjaśnia w jaki sposób można z powodzeniem stosować dietę ketogeniczną, by zapobiegać i leczyć choroby przewlekłe i degeneracyjne.

Terapia ketonowa została przez niego poparta dziesiątkami lat badań i doświadczeń klinicznych, które dowiodły, że jest zarówno bezpieczna, jak i skuteczna. Ketony – panaceum przyszłości.

TŁUSZCZ LECZY, CUKIER ZABIJA

dr Bruce Fife



Najpopularniejszy autor propagujący terapię i dietę ketogeniczną udowadnia, że dobre tłuszcze oznaczają dobre zdrowie. Czy wiesz, że spożywanie tłuszczu może ustabilizować poziom cukru we krwi i insuliny oraz pomóc zrównoważyć poziom hormonów? To dzięki tłuszczom możesz uchronić się przed chorobami zakaźnymi i stworzyć zdrowy mikrobiom jelit. Stosowanie diety ketogenicznej może poprawić funkcje trawienne i usunąć stany zapalne. Zapewni też ona więcej substancji odżywczych niż suplementy multiwitaminowe. Choć może wydawać się to dziwne, to spożywanie tłuszczu pomaga zlikwidować nadmiar tkanki tłuszczowej, w tym otyłość brzuszna. Autor obala również mity i stwierdza, że zdrowe tłuszcze chronią przed chorobami serca, cukrzycą oraz demencją. Tłuszcze dla zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

CYKLICZNA DIETA KETOGENICZNA

dr Bruce Fife

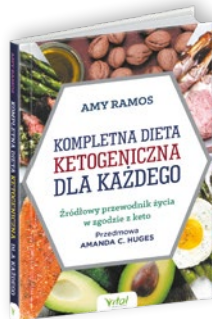


Cykliczna dieta ketogeniczna zwiększa moc podstawowej diety ketogenicznej. Jeśli już poznałeś jej zalety, stosując się do rad Autora, możesz ją wzbogacić o lecznicze posty, czyli przerwy w jedzeniu. Cykliczna dieta ketogeniczna jest zdecydowanie bardziej zróżnicowana i tym samym bardziej przystępna dla każdego. Obejmuje ona przerwy w jedzeniu, które mają szczególne znaczenie zdrowotne. Dostosowując się do zasad tej diety, bez wysiłku pozbędziesz się otyłości brzusznej, problemów z krążeniem, poprawisz pracę serca. Łagodzi ona również objawy cukrzycy, depresji, zapalenia stawów. Ta

dieta przede wszystkim pomaga w uregulowaniu gospodarki hormonalnej organizmu. Głównym celem tego sposobu odżywiania jest przechodzenie pomiędzy stanem glikolizy i ketozą, aby dopełnić cykl. Keto dla ciebie.

KOMPLETNA DIETA KETOGENICZNA DLA KAŻDEGO

Amy Ramos



Jak píše ceniona szefowa kuchni i specjalistka od terapeutycznego działania żywności, kiedy jesteś na diecie ketogenicznej, twoje ciało skutecznie spala tłuszcz aby uzyskać energię wchodząc w stan zwany ketozą. Organizm chętniej spala też zmagazynowany tłuszcz, co prowadzi do spadku wagi. Wykorzystywanie energii pochodzącej z tłuszczu nie skutkuje skokami poziomu glukozy we krwi. Stały poziom energii w ciągu dnia oznacza, że możesz zrobić więcej a zmęczyć się przy tym mniej. A to tylko początek korzyści zdrowotnych płynących ze stosowania tej diety. W tej kompleksowej,

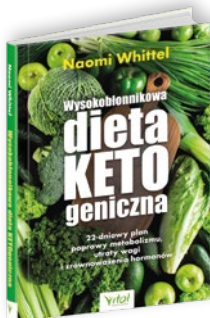
napisanej niezwykle przyjaznym językiem książce znajdziesz plany posiłków, listy zakupów, wsparcie i wiele przepisów na przepyszne dania. Keto nigdy nie było tak proste!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

WYSOKOBŁONNIKOWA DIETA KETOGENICZNA

Naomi Whittel



Poznaj bezpieczną i skuteczną wysokobłonnikową dietę ketogeniczną. Nie tylko wzbogacisz swoją kuchnię o nowe pyszne dania, takie jak Keto chleb czy Cynamonowy pudding z nasionami chia, ale również ograniczysz spożycie cukru i wyeliminujesz stany zapalne. Sprawdź 22-dniowy program Autorki, specjalistki z zakresu terapii naturalnych i zdrowego odżywiania, wskaże ci, jak szybko schudnąć i zadbać o naturalne probiotyki wzbogacające mikrobiom. Stan ketozy żywieniowej spowoduje skuteczny detoks, odchudzanie i oczyszczanie organizmu. Wyeliminujesz „zły” cholesterol, obniżysz poziom trójglicerydów i skutecznie zadbasz o dobre samopoczucie i zdrową skórę. Wysoka zawartość sycącego błonnika w naturalny sposób wzmocni twój układ trawienny. Keto bogate w błonnik – zdrowie i nowy styl życia.

PRZECIWZAPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine



Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z kremem 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 przeciwzapalne? Poznaj przeciwzapalną dietę ketogeniczną – bez uczucia głodu i z ulubionymi potrawami. Z jej pomocą wprowadzisz organizm w stan ketozy, rozpoczniesz 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 przeciwzapalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwzapalnej diecie keto!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♻️ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

NISKOWĘGLOWODANOWA DIETA KETOGENICZNA

dr Eric C. Westman, Amy Berger



Co zrobić, by złagodzić objawy cukrzycy typu 2 i odzyskać zdrowie? Ta książka, napisana przez cenionego lekarza i dietetyczkę, zawiera sprawdzone zalecenia zdrowego odżywiania i niskowęglowodanowej diety ketogenicznej, potwierdzone historiami pacjentów. Dowiesz się z niej, jak cukier i węglowodany proste wpływają na twój organizm. Z prostym kwestionariuszem obliczysz zapotrzebowanie na węglowodany. Bez trudu wprowadzisz 3 fazy keto. Wyliminujesz cukier i docenisz bogactwo produktów, którymi możesz się cieszyć na co dzień. Uzyskasz odpowiedzi na pytania, co zrobić, gdy nie możesz zapanować nad głodem lub gdy odczuwasz niespodziewane efekty ketozy. Ten poradnik daje nadzieję na odwrócenie skutków chorób; cukrzycy, insulinooporności, skuteczne odchudzanie i zdrowie. Niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna dla zdrowia.

DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

Shelby Law Ruttan



Połączenie diety ketogenicznej z dietą peskatariańską przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Nie tylko wspomaga odchudzanie, ale też zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, obniża zapotrzebowanie na insulinę w przypadku diabetyków i redukuje stany zapalne. Oprócz tego ketoza poprawia jasność umysłu. Dzięki tej książce nauczysz się w praktyce stosować dietę ketogeniczną dla peskatarian. Dowiesz się, jak szybko schudnąć, czerpiąc wszystko co najlepsze z wegetarianizmu i wprowadzając do swojego życia zasady zdrowego odżywiania w duchu keto. W książce znajdziesz nie tylko szereg praktycznych wskazówek, ale też będziesz mógł skorzystać z gotowego 14-dniowego planu posiłków i 100 przepisów dla peskatarian na pyszne potrawy. Dieta peskatariańska w wersji keto – korzyść dla zdrowia i szczupłej sylwetki.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA

Liz MacDowell



W tym kompleksowym poradniku na temat wegańskiej diety ketogenicznej, która jest jednocześnie książką kucharską, znajdziesz rewolucyjny plan żywieniowy. Oparty na zdrowym odżywianiu i bogaty w składniki odżywcze pozyskiwane z pełnowartościowej, naturalnej żywności wspierającej odchudzanie. Występują one w zdrowych tłuszczach i białkach roślinnych o niższej zawartości węglowodanów. Autorka, podpowiada, jak stworzyć zrównoważony model żywieniowy umożliwiający osiągnięcie stanu ketozy, wykluczając przy tym chęć na żywność powodującą stany zapalne w organizmie. Zapewnia, że wegańska dieta keto to doskonałe rozwiązanie dla osób zastanawiających się, jak szybko schudnąć oraz urozmaicić swoją kuchnię, a także wdrożyć na co dzień zdrowe odżywianie. Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia.

KETOTARIANIN – DIETA KETOGENICZNA DLA WEGETARIAN

dr Will Cole



Nowe podejście do keto: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia, spotyka się z dietą roślinną! Odkryj ketotarianizm – połączenie keto i diety roślinnej. Tak, to możliwe! Dr Will Cole wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian! Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz zasady diety ketotariańskiej, ale również wskazówki i porady dotyczące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też fanów zdrowego odżywiania. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i wege – rewolucja w żywieniu.

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





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





Polecamy:



Dr Joseph Mercola – osteopata, lekarz rodzinny oraz autor bestsellerów „New York Timesa” i ekspert od zdrowia naturalnego. W tej publikacji proponuje naturalne strategie na odbudowę odporności, poparte najnowszymi badaniami naukowymi. Podaje wiele przepisów na nalewki, mikstury oraz dania, które wspierają odporność.

Dla wielu z nas pandemia COVID-19 była sygnałem alarmowym, który zwrócił naszą uwagę na układ odpornościowy. Czy twój układ odpornościowy jest silny? Czy może uchronić cię przed wielkim zagrożeniem zdrowia i życia?

W tej książce znajdziesz potężny zestaw narzędzi do wzmacniania odporności i wspierania zdrowia. Regularne spożywanie szerokiej gamy ziół i przypraw może znacznie przyczynić się do wzmocnienia układu odpornościowego i zapobiegania chorobom. A zioła mogą być czymś więcej niż tylko przyprawami kulinarnymi.

Z tą książką poprawisz swoją odporność za pomocą ziół i odkryjesz:

- ile wody potrzebujesz każdego dnia (możesz być zaskoczony);
- wiele sposobów na poprawę snu;
- witaminy i minerały, które powinna zawierać twoja dieta;
- przepisy na nalewki, mikstury, syropy, które wzmocnią cię w każdej sytuacji;
- łatwy sposób na pokonanie raka i stanów zapalnych.

Wszystko, co musisz wiedzieć, aby wzmocnić układ odpornościowy

Patroni:



Wellnessday.eu
kobięcy portal zdrowego stylu życia

