

Christoph Zabrowski

UZDRAWIANIE mitochondriów

– terapia w 4 tygodnie

Skuteczny plan na odbudowę komórek,
oczyszczenie organizmu z metali ciężkich,
redukcję stanów zapalnych
i eliminację przewlekłych dolegliwości



vital
GWARANCJA ZDROWIA

UZDRAWIANIE **mitochondriów**

– terapia w **4 tygodnie**

Christoph Zabrowski

UZDRAWIANIE mitochondriów

– terapia w **4 tygodnie**

Skuteczny plan na odbudowę komórek,
oczyszczenie organizmu z metali ciężkich,
redukcję stanów zapalnych
i eliminację przewlekłych dolegliwości



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Vario Impex

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-170-2

Tytuł oryginału: *Mitochondrientherapie – Das Praxisbuch: Mit reaktivierten Zellkraftwerken zu neuer Lebensenergie, Vitalität und ganzheitlicher Gesundheit – inkl. 4-Wochen-Soforthilfepplan & Anwendungsbeispielen*

Copyright © 2023
First published in Germany by Edition Lunerion

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono 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.



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

Przedmowa	7
Zdrowie na przestrzeni zmieniających się czasów	9
Moc drzemiąca w roślinach	11
Rośliny jako naturalne leki	11
Sekret chlorofilu	13
Funkcja ATP	17
Biodostępność	18
Leczenie przy wykorzystaniu roślin	20
Terapia mitochondrialna – co to jest?	37
Definicja	37
Kontekst medyczny	41
Odniesienie do aspektów uzdrawiania	47
Wymiary terapii mitochondrialnej	48
Ćwiczenie oddechowe pozwalające na uspokojenie i odprężenie	61
Uziemienie – ćwiczenie dające stabilność, bezpieczeństwo i siłę	62

Odżywianie – klucz do zdrowia	75
Jelito jako centrum ciała	83
Organizm – środowisko kwaśne czy zasadowe?	91
Odżywianie oparte na produktach roślinnych	106
Moc płynąca z ziół i kielków	113
Badania nad skutecznością terapii mitochondrialnej	121
Wymiary medyczne i leczenie za pomocą terapii mitochondrialnej	129
Detoksykacja organizmu z metali ciężkich	131
Higiena psychiczna	135
Postrzeganie własnego ciała i miłość do samego siebie ...	137
Pozbycie się natrętnych i negatywnych myśli	143
Zrelaksowany start w nowy dzień	145
Sen	152
Odnalezienie spokoju i zasypianie	156
Terapia przeciwdziałająca stanom zapalnym	159
Mikroelementy	162
Ekologia jelit i regeneracja	170
Siła życiowa	178
Zdrowe starzenie się	182
Seksualność	184
Narządy	186
Skóra	189
Bonus: Terapia mitochondrialna sposobem domowym – przekształć swoje ciało w ciągu 4 tygodni	193
Mitochondria – komórkowe elektrownie zapewniające ogólne dobre samopoczucie	239

Przedmowa

Niestety, w dzisiejszych czasach coraz więcej osób cierpiących na choroby przewlekłe tłumnie odwiedza gabinety lekarskie, ale zazwyczaj nie otrzymują one odpowiedniej pomocy. Zamiast tego ich dolegliwości są lekceważone i traktowane jako wyдуманne, albo przepisywane środki farmaceutyczne przyczyniają się tak naprawdę do dalszego pogorszenia stanu zdrowia. Lista takich chorób jest naprawdę długa, począwszy od nadciśnienia, migreny, nadwagi, przez zespół jelita drażliwego, zaburzenia snu, reumatyzm, aż po choroby autoimmunologiczne.

To, co w takich przypadkach dzieje się w organizmie, to nic innego, jak nieprawidłowe reakcje zachodzące w komórkach i tak długo, jak nie zostaną one rozpoznane, nawet najlepsze leki nie będą w stanie pomóc. Dlatego terapeuci zajmujący się holistycznym podejściem do leczenia uważają, że kluczem do wielu chorób jest zaburzony metabolizm komórkowy. Co zatem dzieje się w wyniku tych nieprawidłowych reakcji? Rozprzestrzeniają się one w organizmie niczym szalejący pożar i ostatecznie dolegliwości pacjentów przekształcają się w rozpoznawalne choroby, które można w końcu zdiagnozować i leczyć – leczyć lekami, które mają wiele skutków ubocznych i mogą powodować kolejne problemy metaboliczne. Stworzony zostaje swoisty cykl, który często całkowicie uniemożliwia wyleczenie.

Jednak dzięki współczesnej wiedzy, możliwe było zidentyfikowanie podłoża wielu chorób i objawów starzenia się właśnie w mitochondriach, czyli swoistych elektrowniach zlokalizowanych w naszych komórkach, a nie, jak przyjmowano przez ostatnie dziesięciolecia, na przykład w uszkodzonym materiale genetycznym. W niniejszej książce będziesz miał okazję jeszcze lepiej poznać naszych maleńkich dostawców energii, znajdziesz wskazówki dotyczące lepszej diagnostyki i skuteczniejszej terapii, a na koniec otrzymasz czterotygodniowy plan terapeutyczny.

Zdrowie na przestrzeni zmieniających się czasów

Z pewnością sam już zauważyłeś, że podejście do własnego zdrowia na przestrzeni czasu zdecydowanie się zmieniło. Były czasy, kiedy całkowicie normalne było stosowanie naturalnych preparatów zawierających substancje czynne pochodzenia roślinnego w celu łagodzenia i leczenia różnych dolegliwości. Tymczasem, współcześnie, zamiast tego stosuje się substancje chemiczne, które, jak już wspomniano we wstępie, mogą prowadzić do dalszych problemów zdrowotnych, a ich skuteczność znacznie spada po wielokrotnym zażyciu lub organizm stopniowo się na nie uodparnia. Każdy, kto stale choruje i ma poczucie, że nie jest w stanie odzyskać optymalnego stanu zdrowia, wie, jak frustrujące może to być. Jeśli więc cierpisz na takie objawy, jak na przykład ustawiczne zmęczenie, ogromne wyczerpanie już w południe, częste infekcje, depresja, niespełnione pragnienie posiadania dzieci, zgaga, nadciśnienie i niewyjaśnione bóle, a może nawet towarzyszą temu jeszcze inne objawy, możesz być pewien, że istnieje ku temu jedna wspólna przyczyna. Gdy tylko przyczyna ta zostanie zidentyfikowana, choroby mogą być odpowiednio leczone, a nawet może dojść do ich całkowitego wyleczenia. Tytuł tej książki podpowiada nam o co chodzi.

Przyczyna leży w mitochondriach. Jeśli te małe organelle komórkowe ulegną uszkodzeniu lub dojdzie do upośledzenia ich metabolizmu komórkowego, nie będą one już w stanie prawidłowo pełnić swojej funkcji, co w konsekwencji prowadzi do wystąpienia najróżniejszych chorób i dolegliwości, które nękają nasz organizm i towarzyszą nam na co dzień.

Aby ponownie zrobić krok w kierunku naturalnego uzdrowienia, niezwykle duże znaczenie ma terapia mitochondrialna, ponieważ ten rodzaj medycyny może skutecznie doprowadzić do regeneracji i wzmocnienia osłabionych mitochondriów. Objawy ulegają zmniejszeniu, dolegliwości zostają złagodzone, a choroby mogą nawet całkowicie ustąpić.

Ten poradnik dostarczy ci wielu ciekawych pomysłów i interesujących informacji, począwszy od ziołolecznictwa, poprzez prawidłowe odżywianie, aż po terapię mitochondrialną jako formę leczenia. Otrzymasz cenne wskazówki, które można łatwo włączyć do codziennego życia. Ten rodzaj terapii opiera się na prostych zasadach, które są łatwe do zastosowania.

Moc drzemiąca w roślinach

Tak zwana fitoterapia jest jednym z pięciu filarów medycyny naturalnej i należy do najstarszych metod leczenia. Rośliny i ich części składowe, takie jak na przykład korzenie, liście i kwiaty, są wykorzystywane poprzez specjalne sposoby ich przygotowania do zapobiegania, łagodzenia, a także leczenia różnych chorób, zarówno ostrych, jak i przewlekłych; zarówno u ludzi, jak i u zwierząt.

ROŚLINY JAKO NATURALNE LEKI

Rośliny lecznicze są jedną z form medycyny alternatywnej i pochodzą bezpośrednio z natury. Od niepamiętnych czasów ludzie uprawiają rośliny i wykorzystują je do leczenia chorób i dolegliwości dnia codziennego, takich jak stany niepokoju lub dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Substancje zawarte w roślinach aktywnie włączają się w procesy metaboliczne zachodzące w organizmie i uruchamiają swoje działanie tam, gdzie są potrzebne. Rośliny znajdują zastosowanie zarówno w leczeniu istniejących już chorób, jak i w profilaktyce, zyskując coraz bardziej na popularności.

Nieświadomie i nawet nie zdając sobie z tego sprawy, każdego dnia dostarczamy wraz z pożywieniem najróżniejsze substancje

lecnicze do naszego organizmu. Na przykład najzwyczajniejsze jabłko zawiera nie tylko znane wszystkim witaminy C i E, ale także błonnik o nazwie pektyna, który jest niezwykle pomocny w procesach trawiennych. Dlatego ważne jest, aby spożywać jabłka wraz ze skórką, ponieważ to właśnie bezpośrednio pod nią i w niej znajdują się pektyny. Sam sposób przygotowania również ma różne zalety. Pozostawmy przy jabłkach, ponieważ w postaci startej wiążą one płyn w jelitach, przeciwdziałając w ten sposób bieguncce. Wynika to z działania pektyn, gdyż po starciu powierzchnia kawałków jabłka zwiększa się, dzięki czemu pektyny osiągają jeszcze większą skuteczność. Warto wspomnieć, że starte jabłko należy koniecznie odstawić na około 15 minut przed spożyciem, ponieważ w ten sposób wytworzone zostaje jeszcze więcej pektyn. Z kolei ciepła papka jabłkowa lub świeżo wyciśnięty sok jabłkowy skutecznie pomagają w przypadku zaparć. Odpowiedzialne za to są substancje fermentacyjne, które mają działanie przeczyszczające.

Z pewnością słyszałeś również o działaniu waleriany w przypadku problemów z zasypianiem lub lawendy w celu ułatwienia uspokojenia. Aloes wpływa na poprawę stanu podrażnionej i wrażliwej skóry oraz, dzięki swoim właściwościom antybakteryjnym i jednocześnie wspomagającym gojenie, stanowi doskonałe wsparcie w przypadku takich dolegliwości jak oparzenia słoneczne lub ukąszenia owadów. Stosowany wewnętrznie w postaci soku lub herbaty, aloes poprawia jakość flory jelitowej i jest pomocny w przypadku zaburzeń ze strony układu pokarmowego lub alergii. Szałwia natomiast doskonale sprawdza się jako środek dezynfekujący, a rumianek z kolei wykorzystywany jest w profilaktyce chorób wirusowych lub bakteryjnych. W rozdziale **Leczenie przy wykorzystaniu roślin** ponownie przedstawiono właściwości i działanie różnych roślin.

SEKRET CHLOROFILU

Chlorofil jest barwnikiem, któremu rośliny zawdzięczają swoją zieloną barwę i który jednocześnie jest ważnym czynnikiem w procesie fotosyntezy. Dzięki zawartości tego pigmentu rośliny są w stanie przekształcać światło w energię, dzięki czemu mogą one prawidłowo wzrastać i rozmnażać się.

DYGRESJA:

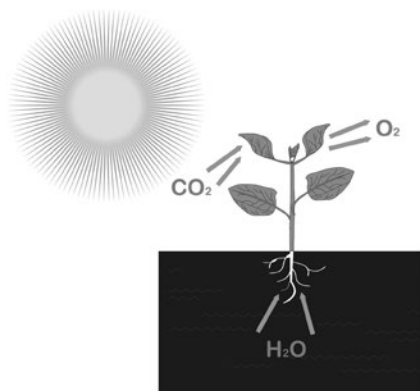
Fotosynteza i oddychanie komórkowe rośliny

Do przeprowadzenia procesu fotosyntezy roślina potrzebuje przede wszystkim światła dostarczanego przez słońce. Światło to jest absorbowane przez rośliny za pośrednictwem chlorofilu. Oprócz energii świetlnej ważną rolę w tym procesie odgrywają również woda, pozyskiwana z gleby przy pomocy korzeni, oraz dwutlenek węgla (CO_2) z powietrza.

Przy pomocy tych trzech składników w komórkach, tak zwanych chloroplastach rośliny, w których znajduje się również chlorofil, zachodzi proces fotosyntezy. Na tym etapie następuje przekształcenie światła, wody i dwutlenku węgla (CO_2) w cukier i tlen (O_2). Cukier pełni tutaj funkcję magazynu energii, a tlen jest wykorzystywany przez ludzi i zwierzęta do oddychania.

W drugim etapie energia ta jest uwalniana w procesie oddychania komórkowego, w mitochondriach. Cukier i tlen są przetwarzane na energię, dwutlenek węgla i wodę. Roślina wytworzyła więc energię, która umożliwia jej wzrost i przeprowadzanie innych procesów zachodzących w jej komórkach.

Chlorofil jest niezwykle silną substancją, dlatego cieszy się coraz większą popularnością w naszej codziennej diecie i jest uznawany za prawdziwy cud natury. Chlorofil możemy znaleźć przede wszystkim w szpinaku, glonach (na przykład takich jak chlorella i spirulina), w lucernie siewnej oraz w należącej do kategorii superfood trawie pszenicznej. Generalnie rzecz ujmując, im bardziej zielona jest roślina lub warzywo, tym więcej zawiera chlorofilu.

**DYGRESJA:****Superfood – witaminy na wyciągnięcie ręki**

Obecnie określenie „superfood” jest bardzo rozpowszechnione, ale co właściwie dokładnie kryje się pod tym pojęciem?

Mianem superfood określane są produkty spożywcze, które charakteryzują się bardzo wysokim wskaźnikiem gęstości odżywczej, a przy tym zawierają mnóstwo witamin i minerałów. Dlatego też są one uważane za szczególnie

korzystne dla zdrowia. Wspominane są z reguły jako egzotyczne owoce, które pokonują długą drogę w transporcie i mają raczej słaby bilans ekologiczny, jak na przykład awokado znane z zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych. Te same kwasy jednak możemy znaleźć również w naszych rodzimych orzechach włoskich. Jagody acai z kolei wykazują działanie przeciwzapalne dzięki zawartości antocyjanów, czyli rozpuszczalnych w wodzie barwników roślinnych. Okazuje się, że te same substancje czynne znajdują się również w występujących w naszych szerokościach geograficznych jagodach i ciemnych winogronach.

Działanie chlorofilu jest wielorakie i nie powinno się go bagatelizować. Ten zielony eliksir nazywany jest krwią rośliny i jest niezwykle pomocny w procesie tworzenia czerwonych ciałek krwi. Dzięki niemu można skutecznie przeciwdziałać anemii. Oczyszcza on również organizm z substancji rakotwórczych, takich jak toksyny pochodzące z grzybów pleśniowych lub metali ciężkich. Chlorofil ma również korzystny wpływ na funkcjonowanie naszych jelit, ponieważ ma silne działanie oczyszczające. Dzięki spożyciu chlorofilu dostarczamy do organizmu tlen w postaci płynnej, co można porównać do dostarczania światła słonecznego, gdyż chlorofil ma silne właściwości absorbowania promieni słonecznych. W związku z tym, że cała nasza egzystencja jest uzależniona od energii słonecznej, zrozumiałe jest, że dzięki niej pozostajemy pełni wigoru i długo zachowujemy zdrowie.

Poniżej przedstawiamy kilka innych przykładów pozytywnego działania chlorofilu:

- Stan naszej **skóry**, a tym samym **jej wygląd**, ulegają poprawie, ponieważ wszelkie infekcje szybciej ustępują lub w ogóle nie dochodzi do ich wystąpienia. Również zmarszczki pojawiają się wolniej. Ma on również pozytywny wpływ na zwalczanie trądziku i zmniejszanie porów skóry. Dzięki zawartości przeciwutleniaczy zawartych w chlorofilu spowolniony zostaje proces starzenia się skóry pod wpływem promieniowania UV, co zostało potwierdzone naukowo.
- Poziom naszej **energii** może zostać **podwyższony**, ponieważ chlorofil i hemoglobina wykazują chemiczne podobieństwo. Tym samym chlorofil wspomaga hemoglobinę w jej aktywności dla organizmu i zapewnia dodatkową produkcję czerwonych krwinek.
- Z pewnością słyszałeś o modzie na zielone koktajle, które są wręcz przepelnione chlorofilem. Rzeczywiście, sok z selera i podobne produkty pomagają **zredukować zbędne kilogramy**, ponieważ hamują uczucie głodu, a tym samym przyczyniają się do zmniejszenia spożycia kalorii. Ponadto koktajle takie są również wypełnione witaminami i przeciwutleniaczami.
- Chlorofil doskonale wpływa na **równowagę kwasowo-zasadową**, ponieważ neutralizuje substancje kwasotwórcze zawarte w żywności. W rezultacie organizm zyskuje więcej energii i vitalności. Dzięki swoim właściwościom alkalicznym chlorofil skutecznie wspiera również pracę **wątroby**.
- Ponadto chlorofil zapobiega powstawaniu nieprzyjemnych **zapachów ciała** i neutralizuje je dzięki swoim właściwościom dezodorującym. Dlatego też można obecnie znaleźć coraz więcej dezodorantów i płynów do płukania jamy ustnej zawierających ten składnik.

FUNKCJA ATP

Czy wiedziałeś o tym, że nasze serce wykonuje około 100 000 uderzeń każdego dnia i pompuje około 12 000 litrów krwi, która przepływa przez 1600 naczyń krwionośnych do poszczególnych narządów? Albo o tym, że nasze płuca filtrują od sześciu do dziewięciu litrów powietrza w ciągu minuty?

Bez nukleotydu o nazwie **adenozyno-5'-trifosforan**, w skrócie **ATP**, człowiek nie byłby w stanie przeżyć i umarłby po kilku sekundach. ATP jest dla nas najważniejszą cząsteczką energetyczną i głównym magazynem energii wszystkich komórek. Jest on bowiem niezbędny do napędzania wszystkich codziennych procesów i reakcji zachodzących w organizmie. Jest jak benzyna dla naszych samochodów.

DYGRESJA:

Czym są nukleotydy?

Nukleotydy są podjednostkami DNA (kwasu dezoksyrybonukleinowego) i RNA (kwasu rybonukleinowego), a więc podstawowym budulcem obu tych związków. Składają się one z grupy fosforanowej, cukru i zasady, która to z kolei składa się z pierścienia atomów azotu i węgla.

Dorosły człowiek wytwarza codziennie około 60 do 70 kg ATP. Można więc zasadniczo powiedzieć, że ilość ta odpowiada masie ciała przeciętnego człowieka. W przypadku maksymalnego obciążenia zapotrzebowanie to może wzrosnąć nawet do 100 kg. Niestety nie ma możliwości produkcji na zapas i nadmiernego magazynowania go przez komórki, ponieważ już po 5 sekundach wysiłku ATP

zostaje całkowicie zużyty i musi zostać ponownie wyprodukowany. Dlatego podczas przeprowadzania badań krwi oznaczane są tylko niewielkie jego ilości.

Słowo „adenozyno-5'-trifosforan” zawiera greckie określenie „tri” oznaczające trzy. Zawiera on bowiem adeninę, rybozę i trzy reszty kwasu fosforowego. Sam ATP nie oddaje jednak energii. Podczas procesu zwanego **hydrolizą** reaguje on z wodą i następuje oddzielenie reszty fosforanowej od ATP. Powstaje wówczas wysokoenergetyczna cząsteczka **adenozyno-5'-difosforanu**, w skrócie ADP, która może być wykorzystana do realizacji wielu procesów wykorzystujących energię zachodzących w komórkach, takich jak na przykład:

- generowanie siły i ruchu mięśni,
- aktywny transport substratów poprzez błony,
- ponowna synteza cząsteczek organicznych.

Jak i gdzie dokładnie wytwarzane jest ATP, można przeczytać w rozdziale **Kontekst medyczny**.

BIODOSTĘPNOŚĆ

Pod pojęciem biodostępności rozumiane jest to, jak szybko i w jakim zakresie dany lek i jego substancja czynna po wprowadzeniu do organizmu docierają do krwiobiegu i rozpoczynają swoje działanie. W przypadku leków podawanych *in venam*, czyli dożylnie, biodostępność wynosi 100%. Natomiast leki przyjmowane doustnie rozpoczynają swoje działanie dopiero po określonym czasie.

Aby można było określić, czy biodostępność danego preparatu jest wysoka czy niska, po jego przyjęciu dokonuje się pomiaru jego stężenia w osoczu za pomocą badania pobranej próbki krwi.

W celu uzyskania jak najlepszej biodostępności substancji czynnej, ważne jest przyjmowanie preparatów o jak najwyższej jakości, ponieważ biodostępność zależy od wielu różnych czynników, które mają na nią wpływ.

Jednym z takich czynników jest na przykład wielkość cząsteczki. Aby substancja czynna leku mogła przeniknąć do krwiobiegu, musi ona przeniknąć przez różnorodne błony. Mniejsze cząsteczki są po prostu w stanie to zrobić lepiej niż cząsteczki większe. Ważną rolę odgrywa również odporność na kwas żołądkowy. Jeśli kwas ten zniszczy przyjętą tabletkę i jej substancję czynną, to jej biodostępność wynosi 0%. Istotne znaczenie ma również połączenie poszczególnych produktów spożywczych, a także to, jak dobrze je wcześniej przeżuamy. Organizm nie jest bowiem w stanie odpowiednio absorbować składników odżywczych z pokarmów, które nie zostały dobrze przeżute.

Uwaga:

Pierwszym etapem trawienia jest dokładne przeżuwanie i nasączenie pokarmu śliną, ponieważ enzymy trawienne zawarte w ślinie przyczyniają się do wstępnego rozłożenia pokarmu. Ponadto może to również pomóc w zapobieganiu dolegliwościom trawiennym.

Na poziom biodostępności można również wpływać poprzez określone zachowania. Podczas jednoczesnego przyjmowania leków powinien unikać następujących rzeczy:

- Tabletki lub suplementy diety należy zawsze popijać wodą, ponieważ na przykład kawa może zmniejszać ich biodostępność.
- Również soki owocowe mogą wzmacniać lub osłabiać działanie leków.
- Szczawiany zawarte w warzywach liściastych, takich jak boćwina lub szpinak, znacznie zmniejszają skuteczność działania preparatów. Dotyczy to również herbaty i kaka. Jedynie podgrzanie tych produktów spożywczych osłabia działanie kwasu szczawowego.

Z kolei zwiększenie biodostępności dzięki skuteczniejszemu wchłanianiu przez organizm można osiągnąć w następujący sposób:

- łącząc witaminy A, D₃, E i K z wysokiej jakości olejami,
- przyjmując wapń razem z witaminą D oraz,
- przyjmując żelazo razem z witaminą C.

LECZENIE PRZY WYKORZYSTANIU ROŚLIN

Fitoterapia to specjalna dyscyplina medycyny, która zajmuje się leczeniem, badaniem i wykorzystywaniem leczniczych właściwości roślin. Rośliny są najstarszymi znanymi środkami leczniczymi, ponieważ już przed tysiącletkami wykorzystywane były jako surowce do produkcji leków. Przede wszystkim w Indiach i Chinach już w starożytności zajmowano się uprawą roślin leczniczych. Również dzisiaj, a może nawet w coraz większym stopniu, ludzie korzystają

z dobrodziejstw ziołolecznictwa, ponieważ wiele pozytywnych właściwości roślin zostało w międzyczasie potwierdzonych naukowo. Ogromną zaletą leków opartych na składnikach roślinnych w przeciwieństwie do leków chemicznych jest znacznie mniejsze ryzyko wystąpienia skutków ubocznych.

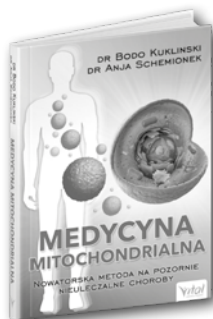
Należy mimo wszystko zachować jednak **ostrożność**, ponieważ również w przypadku roślin należy zapoznać się z możliwością występowania ewentualnych skutków ubocznych, takich jak na przykład alergię, oraz zwrócić uwagę na stosowanie odpowiedniej dawki, ponieważ niektóre z nich w niewłaściwych ilościach mogą być toksyczne. Ważna jest również wiedza na temat toksycznych części roślin. Dlatego najlepiej skonsultować się z wykwalifikowanym fitoterapeutą, który udzieli fachowej porady i zaproponuje odpowiednie dawki. Stosowanie należy zakończyć po maksymalnie 4 tygodniach, ponieważ długotrwałe stosowanie może powodować podrażnienia.

Francuski lekarz Henri Leclerc w sposób bardzo znaczący ukształtował pojęcie fitoterapii. Zdefiniował on fitoterapię jako leczenie i profilaktykę chorób za pomocą roślin oraz produktów pochodzenia roślinnego. Dlatego też lecznicze preparaty ziołowe nazywane są również fitofarmaceutykami lub lekami pochodzenia roślinnego.

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

MEDYCYNA MITOCHONDRIALNA

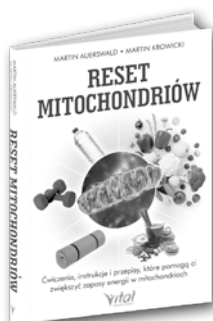
dr Bodo Kukliński, dr Anja Schemionek



W książce znajdziesz szczegółowe dane dotyczące najczęściej występujących schorzeń oraz informacje, jak je pokonać dzięki mitochondriom, czyli centrom energetycznym komórek. Autor szczegółowo opisuje wpływ leczniczych głodówek i znaczenie właściwego wycieczynku. Podaje ważne składniki odżywcze i ich wpływ na mitochondria oraz wyjaśnia, dlaczego warto rozważyć przejście na dietę paleo. Poznaj dowody na skuteczność terapii mitochondrialnej w zwalczaniu ADHD, fibromialgii, cukrzycy typu 2, depresji, problemów skórnych i chorób oczu. Jest również efektywna przy dolegliwościach układu krążenia i oddechowego, migrenach i bólach menstruacyjnych, schorzeniach neurodegeneracyjnych, chorobach nerek i narządów trawiennych oraz nowotworach. Nie ma chorób nieuleczalnych!

RESET MITOCHONDRIÓW

Martin Auerswald, Martin Krowicki



Zmęczenie, apatia, niekontrolowane przybieranie na wadze, problemy z koncentracją. Jak temu zapobiec? Wystarczy, że zadbasz... o swoje mitochondria! Mitochondria odpowiadają za produkcję energii potrzebnej do funkcjonowania każdej komórki w twoim ciele. W przeciętnej komórce znajduje się około 1000 mitochondriów, a w tych najważniejszych, jak komórka mięśnia sercowego nawet kilka tysięcy! Zmęczone mitochondria oznaczają choroby i stany zapalne. Ale spokojnie, jest na to rada! Autorzy odkryją przed tobą w jaki sposób przywrócić mitochondriom zdrowie. W tej książce dzielą się prostym planem, który obejmuje dietę mitochondrialną, bogatą w naturalne probiotyki, zdrowe tłuszcze i składniki odżywcze. Znajdziesz tu również prostą aktywność fizyczną oraz terapię, takie jak ćwiczenia oddechowe, które naładują twoje mitochondria energią!

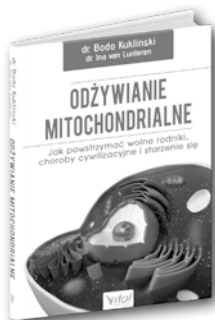
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

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

ODŻYWIANIE MITOCHONDRIALNE

dr Bodo Kuklinski, dr Ina van Lunteren



Mitochondria to centra energetyczne komórek. To od nich zależy, czy wolne rodniki pozbawią nas zdrowia, młodości i vitalności. Tymczasem każdy może zapewnić sobie zdrowie dzięki odpowiednio dobranym składnikom odżywczym i antyoksydantom. Autorzy wyjaśniają, jak powinieneś tego dokonać oraz przestrzegają przed szkodliwymi czynnikami takimi jak jedzenie gorszej jakości, ekstremalny styl życia, niewłaściwa woda, używki, trucizny środowiskowe, aldehydy, metale ciężkie czy elektrosmog. Dzięki ich poradzom zadbasz o jelita, zredukujesz stres oksydacyjny i zabezpieczysz się przed chorobami takimi jak miażdżyca, dolegliwości reumatyczne i środowiskowe, nowotwory czy cukrzyca. Powstrzymasz też przyspieszony proces starzenia się. Skorzystaj z gwarancji długiego zdrowia.

ODŻYW SWOJE MITOCHONDRIA

Ari Whitten



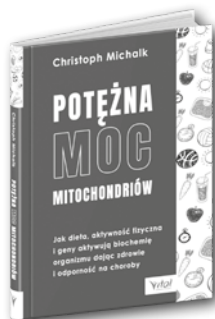
Kiedy witasz każdy nowy dzień z uczuciem niewyspania, brakuje ci energii na najprostsze czynności, szybko się męczysz, masz problemy z koncentracją – to możesz cierpieć na chroniczne zmęczenie lub mgłę mózgową. Przyczyna tych dolegliwości często tkwi w twoich mitochondriach, czyli centrach energetycznych twoich komórek. Autorzy, lekarz medycyny funkcjonalnej i dietetyk, zabiorą cię w fascynującą podróż w głąb twojego ciała. Dowiesz się czym są mitochondria oraz jakie funkcje pełnią w organizmie. Odkryjesz rolę mikrobiomu jelitowego w odzyskaniu i ustabilizowaniu energii. A co najważniejsze poznasz skuteczną i prostą dietę, która nie tylko zwiększy wydolność energetyczną twojego mózgu, ale również zapewni ci energię na cały dzień. Doładuj swoje mitochondria i pożegnaj chroniczne zmęczenie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

POTĘŻNA MOC MITOCHONDRIÓW

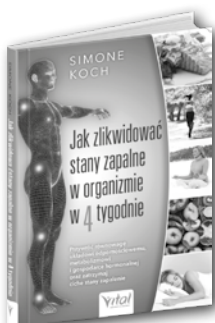
Christoph Michalk



Zdrowy metabolizm to zdolność twojego ciała do tworzenia energii z jedzenia. Dokonują tego fabryki energii w komórkach zwane mitochondriami. Im więcej sprawnych centrów energetycznych komórki, tym więcej kalorii będziesz w stanie spalić i przekształcić na energię. Jak przyspieszyć metabolizm i zapobiec przedwczesnemu starzeniu się komórek? Jak zniwelować wpływ wolnych rodników? Sekret tkwi w aktywności fizycznej, diecie, witaminach i zdrowym odżywianiu. Od tego, jak sprawnie działają twoje mitochondria zależy spalanie tłuszczów i cukrów. Poznaj biochemię organizmu i wykorzystaj te informacje, aby zapobiegać i odwracać efekty powszechnych chorób i dolegliwości, takich jak: otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2. Potężna moc mitochondriów – twój sposób na zdrowie i długowieczność.

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 powstawanie 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

PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWZAPALNA Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Przewlekły stan zapalny nie musi już odbijać się na twoim zdrowiu. Możesz mu zapobiec, wprowadzając proste zmiany w diecie, a ten poradnik ci w tym pomoże. Zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety przeciwzapalnej dla początkujących. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagospodzą w twoim menu. Przepisy uwzględniają alergeny i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzis objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

PROSTA DIETA PRZECIWZAPALNA I PRZECIWBÓŁOWA...



Amanda Foote



Jeśli zmagasz się z nieswoistym zapaleniem jelit, dzięki tej książce odkryjesz skuteczny sposób na złagodzenie uciążliwych dolegliwości. To profesjonalny program żywienia, czerpiący wszystko co najlepsze z diety przeciwzapalnej i low-FODMAP. Korzystając ze wskazówek zawartych w tej publikacji, nauczysz się rozpoznawać objawy choroby Leśniowskiego-Crohna. Dowiesz się, co jeść, a czego unikać, by pozbyć się nawracających stanów zapalnych. Ale to nie wszystko. Otrzymasz aż 100 przepisów na smaczne potrawy, specjalnie opracowane z myślą o chorobach układu pokarmowego. Do tego gotowe 2-tygodniowe menu na okresy zaostrzeń i remisji. Właściwa dieta jest bowiem podstawą, gdy decydujesz się na leczenie domowe zapalenia jelit. Dieta w chorobach jelit – odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

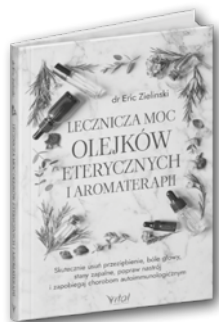
Valerie Ann Worwood



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

LECZNICZA MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

dr Eric Zielinski



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

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

NAJSKUTECZNIEJSZE RECEPTURY Z ZIOŁOWEJ APTEKI

dr JJ Pursell



Kompendium wiedzy o ziołolecznictwie, naturalnych terapiach, stosowanych w medycynie naturalnej i ludowej oraz Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. 375 przetestowanych przez lekarzkę preparatów ziołowych pozwoli ci skutecznie zadbać o zdrowie i odporność. Pokonasz choroby, w tym choroby kobiece i pasożyty w organizmie za pomocą roślinach leczniczych i aromaterapii (olejków eterycznych). Od nalewek i maści po herbaty ziołowe, kapsułki, spreje i oleje – wykorzystasz te przepisy do leczenia wielu problemów zdrowotnych, takich jak przeziębienie i grypa, bezsenność, problemy trawienne czy dyskomfort mięśni.

Znajdziesz tu najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki na napary przeciw bólowi głowy czy stawów oraz herbatki nawilżające oczy, cukierki dla dzieci na zaparcia, sprej na drobne rany czy nalewkę na problemy z żołądkiem.

WIELKA KSIĘGA ZIOŁOLECZNICTWA

Tina Sams



Odkryj 300 sprawdzonych przepisów ziołowych, dzięki którym zadbasz o zdrowie, naturalne wzmocnienie odporności i oczyszczanie organizmu. Znajdziesz tu przepisy na herbaty ziołowe, na odporność, oraz naturalne rozwiązania na choroby autoimmunologiczne, zaburzenia hormonalne i stany zapalne. Biblia ziołolecznictwa oparta na medycynie naturalnej krok po kroku opisuje, jak bezpiecznie korzystać z roślin leczniczych, mieszanek leczniczych i ziół w codziennym życiu. To praktyczna książka o ziołolecznictwie, która przynosi realne korzyści. Pozycja idealna zarówno dla początkujących,

jak i tych, którzy chcą pogłębić swoją wiedzę. Sięgnij po naturalne wsparcie, które działa w harmonii z twoim organizmem. Odkryj naturalne receptury i dbaj o zdrowie każdego dnia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIĄŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

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

- Rozwiniiesz 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



Christoph Zabrowski – zajmuje się holistycznym podejściem do zdrowia, łącząc dietę, mikroskładniki, fitoterapię, ruch i redukcję stresu z aktualną wiedzą medyczną. W prosty sposób wyjaśnia kluczowe procesy biologiczne, w tym funkcje mitochondriów.

Czy zauważyłeś u siebie przewlekłe zmęczenie, mgłę mózgową, problemy z koncentracją i nawracające infekcje?

Dowiedz się, jak w krótkim czasie możesz odzyskać witalność i jasność umysłu?

Uzdrowianie mitochondriów – terapia w 4 tygodnie to spójny plan mitochondrialny, w którym otrzymasz konkretny schemat odżywiania, oparty na produktach roślinnych, wskazówkach dotyczących detoksykacji organizmu z metali ciężkich, strategiach redukcji stanów zapalnych. Poznasz ćwiczenia oddechowe i proste rytuały wspierające sen oraz regenerację. W jednym miejscu otrzymasz usystematyzowaną, opartą na aktualnych badaniach, wiedzę o terapii mitochondrialnej oraz praktyczny plan działania, który możesz dopasować do swojego życia.

Dzięki tej książce:

- Poznasz sprawdzone metody poprawy funkcjonowania mitochondriów.
- Zredukujesz stany zapalne i pozbędziesz się chorób autoimmunologicznych.
- Zadbasz o jelita jako centrum twojego zdrowia.
- Ustabilizujesz metabolizm i zapomnisz, czym są wahania cukru i nadmierne kilogramy.
- Poprawisz pracę swojego mózgu, a także przestaniesz odczuwać skutki mgły mózgowej.

Uzdrow swoje mitochondria i odzyskaj energię na cały dzień!

Patroni:

