

Marjory Wildcraft

# Własna permakultura

czyli sposób na samowystarczalność



Jak przez cały rok uprawiać  
owoce i warzywa, by żyć zdrowiej  
i uniezależnić się od współczesnych kryzysów

Własna  
**permakultura**  
czyli sposób na samowystarczalność

**Marjory Wildcraft**

# Własna permakultura

czyli sposób na samowystarczalność

**Jak przez cały rok uprawiać  
owoce i warzywa, by żyć zdrowiej  
i uniezależnić się od współczesnych kryzysów**

**vital**  
wydawnictwovital.pl

REDAKCJA: Michalina Paprotka  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Aleksandra Kołodziej  
ILUSTRACJE: Alexis Seabrook

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-638-1

Tytuł oryginału: *The Grow System: True Health, Wealth, and Happiness Come from the Ground*

Copyright © 2021 by Marjory Glowka  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
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 diety. 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

*Ta książka jest poświęcona  
Ziemi, niebu, roślinom i wszystkim innym stworzeniom.  
I tobie.*

*Mam nadzieję, że czytając tę książkę,  
przebłykiwać do ciebie zacznie prawda o rzeczywistości,  
w której wszyscy jesteśmy Jednym.*



# Spis treści

.....



Wstęp ✨ 9

## Część I

### Uprawiaj własne warzywa

<b>Rozdział 1.</b>	Prawdziwe bogactwo pochodzi z ziemi	17
<b>Rozdział 2.</b>	Ogródek: uprawa własnej żywności jest jak drukowanie własnych pieniędzy	25
<b>Rozdział 3.</b>	Jajka: jak szybko wyhodować 365 śniadań i mieć tuziny jaj faszerowanych	55
<b>Rozdział 4.</b>	Mięso: wytwarzaj połowę białka potrzebnego czteroosobowej rodzinie w mniej niż 10 minut dziennie	73
<b>Rozdział 5.</b>	Gleba: kompost i inne sekrety posiadania „ręki” do roślin	97
<b>Rozdział 6.</b>	Zbieractwo i pielęgnacja dzikich zasobów	117

## Część II

### Zostań wytwórcą domowej medycyny

<b>Rozdział 7.</b>	Proces: siedem etapów stawania się kobietą lub mężczyzną medycyny	139
<b>Rozdział 8.</b>	Preparaty: osiem rodzajów lekarstw – od tabletek po kompresy oraz jak je robić	163
<b>Rozdział 9.</b>	Zielarstwo w akcji: moja historia ukąszenia przez węża	207

## Część III

### Zabezpiecz swoją rodzinę teraz i na przyszłość

<b>Rozdział 10.</b> Prawdziwe odżywianie: dlaczego jest ci potrzebne i jak je uzyskać dzięki naparom pełnym składników odżywczych	229
<b>Rozdział 11.</b> Uprawa własnej spuścizny: zachowanie nasion, regeneracja i inne	253

*Słowo na pożegnanie* 🌿 269

*Podziękowania* 🌿 271

*O Autorce* 🌿 273



## Wstęp

---



**B**ogactwo fascynowało mnie od zawsze. Wychowywałam się w rodzinie, która ledwo co wznosiła się ponad granicę ubóstwa, i jak większość ludzi sądziłam, że „bogactwo” oznaczało kumulowanie ogromnego stosu pieniędzy. Po osiągnięciu pierwszego szczebla kariery jako inżynier elektryczny i konsultantka, nauczyłam się trochę z Robertem Kiyosaki (tym słynnym autorem książki *Bogaty ojciec, biedny ojciec*) i zaczęłam inwestować w nieruchomości. Dobrze mi szło, a w portfolio miałam już 65 domów na wynajem z możliwością kupna. Zbudowałam mocny biznes i zarabiałam dobre pieniądze dla siebie i mojej rodziny.

Ale pomimo że moja kariera dobrze się rozwijała, intuicja ciągle podpowiadała mi, że coś było nie tak. Sukces w nieruchomościach wiązał się nieodownie z ponoszeniem sporego długu, a Fannie Mae i Freddie Mac byli w sumie moimi największymi partnerami. Zaczęłam badać ich modele biznesowe i szybko uzmysłowiłam sobie, że zawierały fundamentalne błędy, które martwiły mnie pod kątem tego, co by się stało, gdyby przydarzyła się zapaść ekonomiczna. Gdyby najemców nie było już stać na czynsz, razem z inwestorami z łatwością utknęlibyśmy z dużą liczbą nieruchomości na wysokich dźwigniach finansowych i z zerowym dochodem, żeby spłacać zadłużenie. Ten przerażający scenariusz spędzał mi sen z powiek. Przewidując w zasadzie krach finansowy z 2008 roku, zdecydowałam się zakończyć inwestowanie. Chociaż część inwestorów była początkowo bardzo niezadowolona z faktu, że zamykałam portfolio w momencie, kiedy wszystko szło dobrze, ostatecznie każdy z nich serdecznie mi dziękował.

Zrozumiałam, że wchodziliśmy wówczas w okres, który będzie bardzo trudny i dotknie wszystkich. W historii ludzkości człowiek stawiał czoła przeciwnościom i zmianom, które wywoływały straszny chaos oraz ogromne trudności: katastrofom naturalnym, wojnom domowym, hiperinflacji, totalitaryzmem, plagom chorób i pandemiom. Ostatnia globalna pandemia



COVID-19 pokazała nam, jak szybko te zmiany potrafią zajść – od braku dostępu do opieki medycznej, przez bezrobocie, po puste półki w sklepach. Gdzieś w trzewiach czujemy, że nasze łańcuchy dostaw – wraz z naszym całym sposobem życia – są niezwykle wrażliwe.

Pragnęłam dowiedzieć się możliwie wszystkiego, jak w przeszłości udawało się ludziom przetrwać takie kryzysy i czego potrzebowałabym najbardziej, żeby zapewnić swojej rodzinie swoiste zabezpieczenie wraz z dobrobytem. Bezpieczeństwo i dostęp do opieki zdrowotnej to poważne tematy, ale śledząc historię i robiąc wywiady, utwierdzałam się w przekonaniu, że najtrudniejszym elementem przechodzenia przez burzliwy okres jest stały dostęp do żywności.

Mniej więcej w tym samym czasie realizowałam projekt w pobliskiej szkole podstawowej dotyczący dostarczania uczniom lokalnie hodowanej żywności jako zdrowszej alternatywy szkolnych obiadów, jak również promujący edukację na temat korzyści zdrowotnych i środowiskowych płynących ze spożywania lokalnie uprawianych warzyw i owoców. Projekt wydawał się być strzałem w dziesiątkę, gdyż poparli go praktycznie wszyscy – rodzice, administracja szkolna, lokalna społeczność, a nawet dzieci, które założyły mały, przyszkolny ogródek i uwielbiały go pielęgnować. Dofinansowanie projektu również było dostępne, zarówno na szczeblu federalnym, jak i stanowym. Dla mnie ten program był testowy, aby zobaczyć, czy można go rozciągnąć na cały stan. Liderzy szkolenia znali prawie każdego rolnika w Teksasie, który uprawiał żywność ekologiczną, więc z entuzjazmem zabrali się za sporządzanie listy wszystkich rolników, którzy mogliby dostarczać żywność na potrzeby projektu.

I wówczas zdaliśmy sobie sprawę z tego, że nie ma wystarczająco dużej liczby lokalnych rolników w tym hrabstwie, a nawet w pobliskich hrabstwach, którzy mogliby zapewnić tej jednej, małej, wiejskiej szkole podstawowej wszystkie potrzebne warzywa. Do tej pory zawsze myślałam, że na wsi jest żywność; niestety, wkrótce przekonałam się, jak wygląda sroga rzeczywistość: ta mała sieć rolników została kompletnie rozmontowana. Pozwólcie, że powtórzę. W całym hrabstwie – a Teksas ma pokaźne hrabstwa – nie było wystarczającej ilości uprawianych warzyw, żeby nawet częściowo zapewnić obiady w jednej, małej, wiejskiej szkole podstawowej. Horror tej sytuacji uderzył mnie bardzo konkretnie.

Czasami wszechświat musi zesłać ci kryzys, żebyś mógł się otworzyć na nową perspektywę. Kiedy już się przekonałam, jak niewiele jedzenia było dostępne lokalnie, z przerażeniem zobaczyłam potęgę tego, co mogłoby się stać z moją własną rodziną i społecznością. Nie mogłam spać i poczułam panikę. W tym desperackim stanie doszłam do jednej, prostej konkluzji: muszę zacząć hodować żywność.

Nie mam rolniczych korzeni, moja rodzina nie żyła ze swojej ziemi, więc postanowiłam nauczyć się wszystkiego, co tylko możliwe, na temat uprawy żywności. Założyłam własny ogródek i zaczęłam od kilku ulubionych warzyw. Po jakimś czasie dodałam kilka zwierząt, które mogłam samodzielnie hodować. Zaraz potem zaczęłam się interesować zielarstwem i tym, jak medycyna naturalna może mi pomóc radzić sobie ze zdrowiem i kieszenią. Spędziłam długie godziny, zapoznając się z literaturą ogrodniczą i oglądając filmy instruktażowe, żeby rozwinąć nowe umiejętności. Wiedziałam, że chcę hodować bardzo odżywcze, ekologiczne, czyste pożywienie w prawdziwie zrównoważony sposób tak, żebym zawsze miała pewność, że jestem w stanie wyżywić swoją rodzinę.

Popełniałam błędy, ale dumna jestem z umiejętności, które rozwinęłam. Razem z moją rodziną wytwarzamy praktycznie całą swoją żywność – wystarczająco dużo, żeby wyżywić wszystkich czterech jej członków – a naszą farmę wspomagamy jedynie niewielkim procentem sklepowej paszy dla zwierząt. Odczuwam głębokie poczucie bezpieczeństwa, kiedy patrzę sobie na nasz ogród z tyłu domu pełny jadalnych, przydatnych i leczniczych roślin, zwierząt, i kiedy zaglądam do spiżarni, w której każda półka ugina się od słoików z owocami, warzywami i własnoręcznie robionych konserw mięsnych.

Znalazłam w końcu rozwiązanie, którego szukałam, ale też zdałam sobie sprawę z czegoś znacznie ważniejszego. Kiedyś ekscytowało mnie wspinanie się po korporacyjnej drabinie, żeby móc sięgnąć po fotel wiceprezydenta międzynarodowej korporacji. W nieruchomościach z kolei kręciło mnie zdobywanie coraz lepszych i większych umów i dawanie inwestorom potężnych zwrotów. Teraz jednak wiem, że zwykła praca nad hodowaniem własnej żywności, miłość i poczucie przynależności społecznej, jakie ta praca wnosi w nasze życie, są znacznie bardziej satysfakcjonujące. To jest prawdziwe źródło autentycznego bogactwa. Być może jednak największym spełnieniem jest wytworzona niezwykła więź. Powstała ona dzięki pracy nad uprawą własnych produktów spożywczych, opiece nad farmą oraz poprzez wzajemną troskę podczas samodzielnego leczenia się ze zwyczajnych chorób własnymi zasobami.

## Społeczność The Grow Network

W miarę jak obserwowaliśmy postępy w naszej pracy, postanowiłam dzielić się swoją wiedzą z każdym podobnie myślącym człowiekiem. Przygotowałam dla naszych sąsiadów i członków naszej społeczności warsztaty o tym, jak lepiej

wykorzystać swoje przydomowe ogródki. Szkolenia te stały się tak popularne, że zaczęto do mnie dzwonić z prośbą, żeby je nagrywać i docierać w ten sposób do podobnych osób spoza naszej społeczności. Nagrałam więc DVD pt.: *Uprawiaj własny warzywniak*, założyłam stronę internetową w 2009 roku, żeby wspierać i budować wokół tego tematu społeczność. I tak powstała The Grow Network.

The Grow Network stała się międzynarodową społecznością setek tysięcy członków i jest źródłem wiedzy dla wielu więcej. Moi followersi przekonali się, jak bardzo satysfakcjonujące jest móc zaopiekować się samym sobą, a także własną rodziną – bez konieczności odwiedzania lekarza z każdym drobnym problemem, bez polegania na lekarstwach na receptę i bez konieczności kupowania tego, co jest dostępne w lokalnym sklepie, jako jedynej opcji wyżywienia rodziny.

Nie sugeruję, żeby ludzie stali się zupełnie samowystarczalni, chyba że bardzo tego pragną. Robię coroczne badania krwi u lekarza. Kupuję rzeczy w sklepach, kiedy mam na to ochotę. Ale mam również świadomość, że gros zarówno moich własnych potrzeb, jak i całej mojej rodziny, może być zaspokojona dzięki własnemu ogródkowi. Taki sposób życia daje prawdziwą siłę i wypełnia życiowy cel.

## O tej książce

Taki sposób życia jest w zupełności możliwy do osiągnięcia. I tutaj właśnie wkrocza ta książka. Założenie społeczności The Grow Network pokazało mi, że nie jestem jedyną osobą, która chce tak żyć. Wręcz przeciwnie. Pokazało mi również, że większość osób sądzi, że to wykracza poza ich możliwości. Myślą, że nie mają tyle czasu albo przestrzeni czy lub też umiejętności. Nie można jednak się bardziej mylić!

Pokazuję ci tutaj, jak zbudować trzyczęściowy system uprawy tak, abyś mógł skutecznie pozyskiwać połowę żywności, jakiej potrzebujesz, we własnym ogródku, przy nie większym nakładzie pracy niż godzina dziennie. Nauczę cię również, jak poradzić sobie z 12 najczęstszymi dolegliwościami, które mogą przytrafić się tobie czy członkom twojej rodziny, a nie będziesz przy tym zdany na przemysł farmaceutyczny oraz wizyty lekarskie.

Takie są najbardziej fundamentalne umiejętności przedstawione w tej książce, sam system natomiast oferuje znacznie więcej. Daje ci narzędzia potrzebne do życia zdrowszego, bardziej zrównoważonego, bardziej samowystarczalnego.

Przyda się początkującym, bez żadnego doświadczenia z roślinami, zwierzętami czy ziołami. Będzie również cennym źródłem wiedzy dla tych, którzy doświadczyli już trochę ogrodnictwa lub domowej medycyny i są gotowi systematycznie przechodzić na wyższy poziom, aby budować prawdziwe bogactwo, niezależność, a także autentycznie poprawić jakość własnego życia i swoich najbliższych. W trakcie książki dzielę się wieloma anegdotami o tym, czego doświadczyliśmy, zakładając farmę i uprawiając żywność, żeby zilustrować ci, jak łatwo można to osiągnąć.

Jeszcze nie tak dawno temu praktycznie wszyscy żyli w podobny sposób. Twoja babcia miała zapewne swoje przydomowe grządki i z pewnością trudno było w jej pobliżu o aptekę. Takie umiejętności są dziś ważniejsze niż kiedykolwiek. Mogliśmy zatracić część tej wiedzy, ale w dalszym ciągu możemy robić wszystko, czym zajmowali się nasi przodkowie w życiu codziennym. Czas na nowo odkryć ich sekrety i utworzyć mocniejszą więź z potęgą natury. Tak naprawdę to sprawa zrobiła się pilna. Kiedy odnajdziemy na powrót kontakt z duchem samowystarczalnym, będziemy bezpieczniejsi, a nasze życie stanie się o wiele bogatsze.

Rozważ to, co powiedział św. Franciszek z Asyżu: *„Zacznij od robienia tego, co konieczne; potem zrób to, co możliwe i nagle odkryjesz, że dokonałeś niemożliwego”*.

Czytaj dalej, a pokażę ci, jak postawić następny krok.

---

Część I

---

# Uprawiaj własne warzywa

## Rozdział 1



# Prawdziwe bogactwo pochodzi z ziemi

**J**a tak nie potrafię. To była odruchowa reakcja mojej przyjaciółki Marii, którą poznałam, kiedy mieszkałam w Austin w Teksasie, na wieść, że zajęłam się produkcją własnej żywności i lekarstw. Popatrzyła na mnie, jakbym robiła jakieś niemożliwe rzeczy. Nie chodzi o to, że ją ten temat nie interesował. – *Chciałabym móc robić to samo, co ty* – powiedziała – *ale chyba bym nie umiała.*

Wiedziałam, skąd u niej takie myślenie. Była zapracowaną, miejską profesjonalistką z mężem i dziećmi pod opieką. Nie sądziła, że miałyby na to czas. Nie była pewna, czy wystarczy jej miejsca w jej miejskim ogródeczku. Nie miała doświadczenia w ogrodnictwie ani w hodowli zwierząt. Poza tym, nie gotowała często posiłków ze świeżych składników, polegała raczej na gotowych posiłkach (i okazjonalnych obiadach na wynos), żeby wyżywić rodzinę. Jak mogłaby jeszcze wziąć na barki taki czasochłonny projekt?

Jak już wysłuchałam jej samomiazdżającej tyrady, zasugerowałam: – *Stuchaj, nie musisz robić wszystkiego, co ja. Możesz zacząć od kilku ziół na parapecie i zobaczyć, czy ci się spodoba, prawda?*

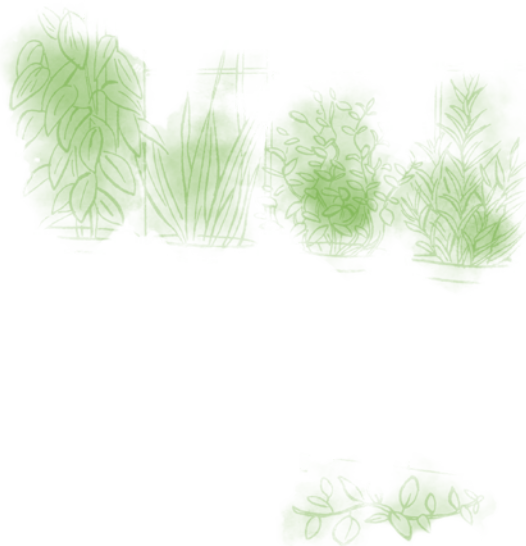
Poleciłam jej, żeby zaczęła od tych najłatwiejszych: bazylii, oregano, szczypiorku oraz tymianku. Wszystkie są harde i trudno je uśmiercić. Poza tym stanowią przepyszną bazę w gotowaniu.

Zasugerowałam, żeby wzięła największą doniczkę, jaką mogła zmieścić na parapecie, dla każdego zioła z osobna. Im większa doniczka, tym więcej ziemi

i wody pomieści. To oszczędziłoby rośliny, jeśli na początku nie podlewałyby ich systematycznie. Rosłyby nieustannie, dopóki nie wykształciłyby w sobie nawyku codziennego ich monitorowania.

Na końcu powiedziałam, żeby ustawiła te zioła w miejscu, w którym często przebywała. Słoneczny parapet przy kuchennym zlewie jest zazwyczaj najlepszym miejscem, ponieważ większość ludzi właśnie tam się regularnie krząta i częściej pamięta, żeby ogarnąć też rośliny. Wepchnięcie ich do pustej sypialni czy w mało uczęszczane miejsce oznaczałoby, że raczej popadną w zapomnienie.

Maria zrobiła, co zasugerowałam. Wysiała kilka gatunków ziół, a potem zaczęła z nich korzystać do codziennych potraw. Dodawała świeżą bazylię do makaronów, rozmaryn do cotygodniowego kurczaka, a zupy ozdabiała posiekany szczypiorkiem. Zdumiewająca jest różnica w smaku potraw, kiedy doda się do nich świeżych ziół.



Nie dość, że samej Marii bardziej smakowały jej własne dania, to jeszcze zauważyła, że zaczyna dziać się coś magicznego, kiedy mąż zaczął wypytywać ją, czy korzysta z nowych przepisów. Nie były one nowe, jedyną różnicą był drobny dodatek świeżego zioła. Największą satysfakcję stanowiły dokładki, o które zaczęły prosić dzieci, mówiąc, jak dobrze smakuje to, co mama gotuje.

Świeże zioła wywarły tak pozytywny skutek na rutynowych posiłkach, że Maria postanowiła spróbować czegoś więcej. Odmierzyła kilka metrów kwadratowych swojego ogródka pod uprawę pomidorów i cukinii. Następnie dodała kilka metrów na różne sałaty. Potem już poszło z górki i wkrótce dodała jeszcze kilka kur i królików.

Gdzieś po drodze zaczęła zauważać zmiany, których się nie spodziewała.

Ponieważ wszystkim zaczęło bardzo smakować jej jedzenie, cała rodzina włączyła się w pomoc i pielęgnowanie ogródka. Dzieci wyjątkowo polubiły popołudniowe zbiory świeżych warzyw, a całe przedsięwzięcie wkrótce stało się czymś, w czym uczestniczyli wszyscy.

Maria zauważyła również zmiany we własnym zdrowiu. Po około roku, odkąd zaczęła jeść wyhodowane warzywa, zdała sobie sprawę, że koszarne alergie, na które zawsze cierpiała, gdzieś zniknęły.

Wszystkie te pozytywne zmiany rozbudziły w niej zainteresowanie medycyną ziołową i wkrótce zupełnie nowy świat stanął przed nią otworem.

W dalszym ciągu kontynuowała swoją karierę, miała intensywne życie rodzinne, ale widziała w nim odnowiony cel. Kiedy po raz pierwszy została mamą, miała mocne poczucie, że dbanie o rodzinę było jej najważniejszym i dającym najwięcej satysfakcji zadaniem. Niestety, nadal odczuwała pewny rodzaj pustki, jakby była częścią jakiejś przetwórni wypełnionej udogodnieniami. Czuła się jak trybik w maszynie – „kup jedzenie, odgrzej w mikrofalach, podaj dzieciom”. Nie sądziła, że będzie miała czas gotować ze świeżych składników, mimo że zdrowie rodziny było dla niej niezwykle ważne. Jednak dzięki zdobyciu kilku nowych umiejętności i przekształceniu ogródka w system uprawy, poczuła moc prawdziwego odżywiania i uzdrawiania swoich najbliższych. Posiadając taką siłę stwórczą, odnalazła radość i spełnienie, na jakie liczyła, gdy została matką.

## Pięć kluczy do prawdziwego bogactwa

Jestem obrzydliwie bogatą kobietą. Maria powiedziałałaby o sobie to samo, kiedy zdobyła wszystkie swoje umiejętności.

Czy jednak którakolwiek z nas ma domek letniskowy w Aspen lub penthouse w Nowym Jorku? Nie. Czy jeździmy wypasionymi furami? Nie, chyba że uznasz starego pick-upa za „wypasiony”. Obie mamy jakieś pieniądze na kontach bankowych, ale nie mamy szerokiego portfolio akcji i obligacji.

Zastanawiasz się pewnie teraz, dlaczego w takim razie mówimy o sobie, że jesteśmy bogate. Moim zdaniem, czas najwyższy, żebyśmy spojrzeli na pojęcie



„bogactwa” pod innym kątem. Żyjemy w dziwnych czasach, które charakteryzują się nagłymi przemianami, czasach wypełnionych niepewnością. Musimy wyczołgać się z tej ciemnej, wąskiej, jednorodowej definicji „bogactwa” zarezerwowanego tylko dla finansowych aktywów. Prawdziwe bogactwo jest pojęciem znacznie szerszym niż pieniądze. To coś, co mamy, a co sprawia, że warto żyć. Według mnie, żeby móc nazwać się prawdziwym bogaczem, musisz mieć pięć rzeczy:

1. Zdrowie
2. Rodzinę
3. Społeczność
4. Pracę, w której się spełniasz
5. Cel

Te pięć rzeczy ubogaca życie.

W sumie, po co ci pełne konto bankowe, jeśli żyjesz w bólu, nie masz energii i nie odczuwasz radości przebywania w swoim własnym ciele? Po co ci piękny dom, jeśli nie masz silnej, kochającej się rodziny, z którą możesz się nim podzielić? Jakie znaczenie ma wyszukany tytuł zawodowy, jeśli nie widzisz w życiu celu? Co to za radość, jeśli nie otacza się przyjaciółmi, z którymi można dzielić przygody? Nie ma nic bardziej pustego i obciążającego niż praca tylko dla pieniędzy. Jesteś tutaj z jakiegoś powodu, który wykracza daleko poza twój cel finansowy, a twoja energia życiowa jest zbyt cenna, żeby ją marnować na coś mało pożytecznego. Większość z nas czuje w sercu, że to nie pieniądze sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi i spełnieni.



Byłeś obecny na spotkaniach klasowych przez wszystkie te lata? Fascynuje mnie obserwowanie, na czym skupiamy swoją uwagę przez cały ten czas. Przykładowo, kiedy masz lat dwadzieścia, trzydzieści, każdy przygląda się, jak atrakcyjny jest twój partner, ile zarabiasz i jak prezentujesz się w mediach. Wraz z mijającymi latami i dekadami środek ciężkości przesuwa się na to, kto jest najzdrowszy i najbardziej niezależny od systemu opieki zdrowia. Zdrowie, rodzina, społeczność, dająca poczucie spełnienia praca i cel są tymi rzeczami, które wypełniają nasze życie w satysfakcjonujący sposób. Nie musisz robić dyplomu, harować przy biurku, czy mieć posady na Wall Street, żeby być naprawdę bogatym. Tak naprawdę raczej w ogóle nie znajdziesz prawdziwego bogactwa w tych miejscach.

Odnajdziesz natomiast wszystko, czego potrzebujesz, żeby wytworzyć ogromne ilości prawdziwego bogactwa – we własnym ogródku. A konkretnie

– możesz kultywować wszystkie pięć aspektów bogactwa, ucząc się dwóch podstawowych rzeczy: uprawy własnej żywności i wytwarzania własnych lekarstw.

Ogrodnictwo, hodowla drobiu oraz medycyna domowa stają się coraz bardziej popularne w wiejskich, i tak samo miejskich obszarach Ameryki, proponuję jednak w tej książce poważniejsze niż hobbystyczne podejście do tych dwóch tematów. Są to fundamenty, na których każdy z nas może zbudować zdrowe, satysfakcjonujące, kreatywne i prawdziwie bogate życie.

## Odnajdywanie własnej drogi

W pierwszej części książki opisuję, jak uprawiać własną żywność w ogródku. Pokazuję też, że to nie tylko fajne i zadowalające hobby, ale również coś, co cię ubogaci na wielu różnych poziomach:

- 🌿 Jedzenie z własnej uprawy jest o wiele bardziej odżywcze niż to, co mają do zaoferowania sklepy; samodzielnie decydujesz o metodzie uprawy, która będzie zgodna z twoimi wartościami – naturalnie, organicznie, bez pestycydów, wypasane na trawie (twój ogródek zdecydowanie zalicza się do „lokalnie”). Właściwie to już *proces* uprawy żywności jest bardziej **prozdrowotny** niż konsumpcja zdrowych składników. Będziesz wystawiony na słońce, obcował z naturą, a także poruszał delikatnie ciałem, lekko się naciągał – samo dobro dla ogólnego samopoczucia.
- 🌿 Uprawa, zbiory, przygotowywanie posiłków i wspólne ich spożywanie było spoiwem trzymającym **rodziny** razem, odkąd sięga historia. Zbieranie warzyw i gotowanie z dziećmi, praca przy posiłkach ze współmałżonkiem, jak również dzielenie się jedzeniem na rodzinnych spotkaniach daje wspomnienia i buduje silne, długotrwałe więzi rodzinne.
- 🌿 Obdarowywanie, wymienianie się, barter czy handlowanie produktem z twojego przydomowego ogródka buduje **społeczność** od samej podstawy. Można współpracować z sąsiadami przy uprawie plonów kalorycznych, hodowli zwierząt, polowaniach, żniwach, zdobywaniu nagród za plon, a wszystko to sprzyja budowaniu głębokich relacji.
- 🌿 Nie ma bardziej **sensownego zajęcia** niż tworzenie wysoko odżywczych, prozdrowotnych posiłków dla swoich bliskich, przy jednoczesnym uzdrawianiu tego skrawka Ziemi, który masz wokół domu. Jasna sprawa, że korzyści płyną tutaj też z tradycyjnego pojęcia pracy (tzn. zarabiania pieniędzy),

dzięki oszczędnościom na wysokich cenach zakupu żywności zdrowej, ekologicznej, lokalnej.

- Twoja praca w ogródku ma głębszy **cel**. Niezależność to siła; życie w lepszej zgodności ze środowiskiem naturalnym pomaga odtwarzać naszą piękną planetę, a własne nasiona ze swoich odmian czy gatunki hodowlane są spuścizną dla przyszłych pokoleń, które będą ci za to wdzięczne.

Część II tej książki uczy cię, jak korzystać z lokalnych roślin i ziół w naturalnym i delikatnym leczeniu wachlarza typowych, zdrowotnych przypadłości, których raczej na pewno doświadczycie w rodzinie. Tak jak we własnej uprawie żywności, wiedza ta i umiejętności składają się na twoje bogactwo również na te same pięć sposobów:

- Wiedza, jak wytwarzać i korzystać z własnych preparatów na zwykłe dolegliwości jak przeziębienia czy oparzenia, buduje **zdrowie** tak samo, jak głębokie odżywianie dostępne dzięki ziołowym infuzjom. Takie opcje są generalnie bezpieczniejsze i bardziej efektywne niż środki dostępne w aptekach, są też jak znalazł dla tych, którzy obawiają się toksyczności leków i suplementów.
- Funkcja głównego opiekuna medycznego w **rodzinie** jest rolą budującą wśród członków rodziny; wzmacnia ona więzi, zaufanie i miłość na głębokim poziomie. Uwielbiam, kiedy moje dorosłe już dzieci ciągle proszą mnie o syrop na kaszel z czarnego bzu czy ognisty cydr, żeby wspomogły ich w okresie zimy; z własnej inicjatywy opiekowały się również mną, kiedy mnie coś dopadło, łącznie z ukąszeniem węża!
- Wymiana, dzielenie się czy handel wymienny miksturami i ziołami w szerszym gronie buduje **społeczność** znacznie lepiej niż najlepsze spotkania promocyjne Zeptera. Pomoc sąsiadom w chorobie i wymiana historii o tym, co zadziało, pogłębia relacje.
- Nie ma bardziej **sensownego zajęcia**, niż robienie leków, które przyczyniają się do zdrowotności twojej rodziny i przyjaciół, gdy pomagają im poczuć się lepiej. Tak jak w przypadku wytwarzania własnego jedzenia, robienie własnych leków może zaoszczędzić ci pieniędzy, kiedy weźmiemy pod uwagę wysokie koszty procedur leczenia farmaceutykami czy stosowania zabiegów naturalnych.
- Założenie rodzinnego „zielnika”, w którym notować będziesz, kto zachorował i jak dolegliwość została wyleczona, zapisuje – jak w kronice – rodzinną historię. Może ona mieć wartość sentymentalnie większą niż

rodzinna Biblia lub album ze zdjęciami. Zielnik opowiada historię rodziny bardzo osobistą, a jej **celem** jest przekazanie rodzinnej wiedzy medycznej przyszłym pokoleniom.

Posiadanie tego rodzaju bogactwa, tak łatwo dostępnego jak przekroczenie furtki własnego ogródka lub jak sięgnięcie do parapetowej doniczki w przypadku Marii, kiedy zaczynała, może naprawdę zmienić twoje życie na lepsze, a jest to wszystko łatwiej wykonalne niż myślisz. Ta książka pokazuje ci, jak to zrobić krok po kroku, i daje wszystkie potrzebne narzędzia, aby zostać potentatem prawdziwego bogactwa.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## 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 bólom głowy czy stawów oraz herbatki nawilżające oczy, cukierki dla dzieci na zaparcia, sprej na drobne rany czy nalewkę na problemy z żołądkiem. Sprawdzone ziołowe receptury dla zdrowia całej rodziny.

## ETNICZNA APTEKA

dr Ingfried Hobert, Svenja Zitzer



Autor zebrał tradycyjną wiedzę medyczną od narodów i kultur ze wszystkich kontynentów, i potwierdził jej skuteczność przy pomocy nowoczesnych metod naukowych. Rezultatem są skuteczne mieszanki ziołowe i różnorodne receptury, które pomagają zwalczać wiele chorób. Ta książka zawiera unikalną wiedzę holistycznego uzdrawiania, która może pomóc ci w sposób naturalny we wszystkich dziedzinach życia. Poznasz przepisy na wzmocnienie witalności i odporności, pobudzenie procesów samouzdrawiania oraz skuteczne mieszanki z roślin leczniczych, grzybów, korzeni i enzymów. Odkryjesz najlepsze preparaty na silne serce, świeży umysł, zdrowe stawy, dobry wzrok czy aktywne trawienie. Pozbędziesz się alergii i zachowasz prawidłową wagę. Domowa apteczka na dolegliwości ciała i ducha.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## UZDRAWIAJĄCA MOC ADAPTOGENÓW



Tero Isokauppila, Danielle Ryan Broida



Poznaj zastosowanie i działanie 21 najpotężniejszych gatunków adaptogenów, od ashwagandhy po kurkumę. Adaptogeny pomagają odzyskać równowagę wewnątrz wszystkich układów organizmu. Z tej książki dowiesz się, jak je stosować przy chorobach układu pokarmowego, stanach zapalnych czy alergiach. Adaptogeny dbają o zdrową wątrobę i jelita. Poznasz działanie roślin leczniczych i grzybów, które są najskuteczniejszymi adaptogenami. Dzięki nim odzyskasz zdrowie i wzmocnisz odporność. Dowiesz się, jaki adaptogen wybrać na swoje dolegliwości i jak go stosować. Adaptogeny również poprawiają pamięć i wzmacniają cały układ nerwowy. Pokonaj stres i odzyskaj energię z adaptogenami.

## 50 NAJPOPULARNIEJSZYCH ROŚLIN DZIKO ROSNĄCYCH



Steffen Guido Fleischhauer, Astrid Süßmuth



Ziołolecznictwo jest jedną z najstarszych terapii naturalnych. Umiejętność rozpoznawania i zbierania roślin leczniczych wciąż jest gwarantem zachowania dobrego zdrowia. Dziko rosnące zioła lecznicze zawierają substancje czynne, które mają pozytywny wpływ na zdrowie. Oczyszczają organizm, wzmacniają odporność, są w stanie pomóc w zwalczaniu wielu chorób i zadbać o poprawę zdrowia. Możesz je zebrać samodzielnie, bezkosztowo i wykorzystać w kuchni. Zwłaszcza w diecie wegańskiej wykorzystuje się zioła, które leczą. Dzięki bogactwu składników mineralnych i witamin wyrównują ich niedobory i są ważnym elementem zdrowego odżywiania. Poznasz 50 najbardziej popularnych gatunków roślin dziko rosnących wraz z ich niebezpiecznymi sobowtórami. Rośliny lecznicze, które warto mieć w domu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Valerie Ann Worwood



Spośród książek dotyczących aromaterapii ta jest wyjątkowa. To najlepsza publikacja o olejkach eterycznych, jaka pojawiła się na polskim rynku! Jedyne tak specjalistyczne kompendium na temat aromaterapii. Oferuje ponad 800 przepisów opracowanych przez doktora medycyny naturalnej z ponad 20-letnim stażem, które korzystnie wpłyną nie tylko na twoje zdrowie i eliminację chorób, ale także urodę, zdrową skórę, pielęgnację ciała czy relaks. Są tu olejki, które pomogą ci na niemal każdą dolegliwość. Od kaszlu czy bólu zębów po infekcje ucha, a nawet zapalenie płuc. Dodatkowo na obronę przed wirusami i bakteriami.

Na wszystkie te schorzenia znajdziesz tutaj optymalną terapię naturalną w postaci olejku. Co więcej – niektóre z nich pozwolą ci pozbyć się cellulitu, a nawet wysprzątać dom i uleczyć domowego pupila. Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia.

## SKUTECZNA REGENERACJA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

dr Joseph Mercola



Podczas pandemii COVID-19 zaczęliśmy się zastanawiać, jak wzmocnić układ odpornościowy. W tej książce znajdziesz informacje na temat ziołolecznictwa, poznasz preparaty wzmacniające organizm i sprzyjające zdrowiu wykonane na bazie roślin leczniczych. Zioła i przyprawy na wzmocnienie odporności, to dużo więcej niż tylko dodatek do diety. Regularne spożywanie różnych ziół i przypraw jest niezwykle pomocne w przeciwdziałaniu chorobom przewlekłym i wzmacnia odporność. Z książki dowiesz się, jak za pomocą ziół na odporność, herbat ziołowych, nalewek czy syropów pokonać stany zapalne

i oczyścić organizm. Znajdziesz przepisy i dietę opartą na zdrowym odżywianiu oraz wperające odporność. Wszystko, co musisz wiedzieć, aby wzmocnić układ odpornościowy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## 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 diety ketogenicznej z dietą wegetariańską. 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 osoby szukające diety na odporność. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu.

## KETO DLA WEGETARIAN

Lisa Danielson



Meksykańska zapiekanka jajeczna, błyskawiczna francuska zupa cebulowa, wegańskie curry kokosowe... To nie wszystko: batoniki cytrynowe, miętowo-czekoladowe bomby tłuszczowe, ciasteczka z masła orzechowego. To tylko kilka przykładów dań, które oferuje dieta ketogeniczna w wersji wegetariańskiej. A wszystko to bez liczenia kalorii i kontrolowania wagi! By w pełni korzystać z zalet diety ketogenicznej wcale nie musisz jeść mięsa! Udowodnia to Autorka, która w swojej książce przedstawia zasady diety keto i łączy je z wegetariańskimi składnikami. Znajdziesz tu aż 100 prostych przepisów na śniadania, obiady, zupy, desery i przekąski. 14-dniowy plan posiłków pomoże ci z łatwością wprowadzić organizm w stan ketozy i wyeliminować stany zapalne, mgłę mózgową, a także szybko schudnąć. Dieta keto bez mięsa – spróbuj, zakochaj się i chudnij!

**ZAMÓW JUŻ TERAZ ♻ TO TAKIE PROSTE**

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA

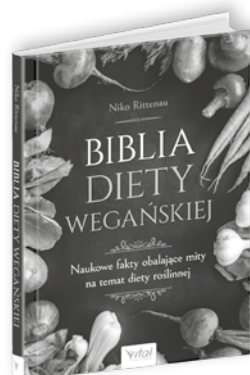
Liz MacDowell



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.

## BIBLIA DIETY WEGAŃSKIEJ

Niko Rittenau



Zastanawiasz się co można jeść na diecie roślinnej? Osób przechodzących na dietę wegańską stale przybywa. Weganami są sportowcy: Venus i Serena Williams, ultra maratończyk Brendnan Brazier i lekkoatleta Carl Lewis. Wciąż jednak pokutuje wiele mitów na jej temat. W tej książce Autor – ceniony dietetyk i weganin – zebrał badania naukowe i kliniczne obalające błędne przekonania. To pierwsze i jedyne kompletne źródło wiedzy na temat diety roślinnej. Poznasz zasady zdrowego odżywiania i bilansowania posiłków wegańskich. Włączając do diety oleje roślinne, lniany i z alg, zapewnisz sobie wysokiej jakości kwasy omega-3. Tofu, soja czy rośliny strączkowe dostarczą ci białek, żelaza, witamin, cynku i seleniu. Zaś naturalne probiotyki zadbają o twój mikrobiom jelitowy. Dieta wegańska dla zachowania zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://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, wspinających 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





Publikacje o zdrowym odżywianiu

●  
Medycyna naturalna

●  
Zioła, nalewki

●  
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

●  
Lampy solne, dyfuzory

●  
Produkty prozdrowotne

●  
E-booki i audiobooki

PROMOCJE    ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA    UNIKALNA OFERTA





**Odkryj magię permakultury we własnym domu, balkonie i ogrodzie!  
Praktyczny przewodnik, jak osiągnąć  
bezpieczeństwo żywnościowe i niezależność finansową.**

Chcesz w mniejszym stopniu polegać na innych w kwestii żywności i opieki zdrowotnej? A także prowadzić bardziej zrównoważone życie, by zapewnić lepszą przyszłość swoim dzieciom i wnukom? Jeśli TAK, to sięgnij po tę książkę! Dzięki zawartym w niej praktycznym informacjom nauczysz się samodzielności w uprawie żywności na własnym podwórku, balkonie czy domowym parapecie. Osiągniesz zdrowsze i bardziej zrównoważone życie, stając się wolnym i niezależnym człowiekiem.

Uprawa wystarczającej ilości żywności na swojej przestrzeni nie wymaga posiadania działki ani dodatkowego czasu. Dzięki praktycznym wskazówkom, pomysłom i inspiracjom ekspertki, Marjory Wildcraft, dowiesz się, jak uprawiać własne jedzenie. Zaczyniesz wytwarzać zdrową, pożywną żywność dla swojej rodziny w mniej niż godzinę dziennie i przekonasz się, że twoje wydatki na produkty spożywcze zmniejszą się aż o połowę!

**Dzięki tej książce nauczysz się:**

- uprawiać zielone rośliny, zioła, pomidory czy papryczki na swoim balkonie i domowym parapecie przy odpowiednim oświetleniu,
- zakładać przydomowy ogródek,
- budować własną szklarnię,
- tworzyć system nawadniający poza siecią,
- przygotowywać domowy nawóz i kompostownik,
- zakładać kurnik,
- hodować małe zwierzęta,
- stawiać domki dla owadów i projektować żywoptoty, które nie tylko ozdobią twoją przestrzeń, ale również przyciągną pożyteczne stworzenia.



Nieważne, czy masz duży ogród, balkon, czy tylko parapet w domu – permakultura stanie się twoim przewodnikiem do prawdziwego zdrowia, bogactwa i szczęścia.

**Bądź samowystarczalny i żyj w zgodzie z naturą!**

**Patroni:**

