



Danuta Czelakowska

Wysokoodżywcza
żywność

Białka, aminokwasy,
witaminy i węglowodany
w leczeniu chorób przewlekłych
oraz przywracaniu odporności

Wysokoodżywcza żywność



Danuta Czelakowska

Wysokoodżywcza
żywność

Białka, aminokwasy,
witaminy i węglowodany
w leczeniu chorób przewlekłych
oraz przywracaniu odporności

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
KONSULTACJE Z BIOCHEMII: mgr Grzegorz Czelakowski

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-806-4

Copyright © Danuta Czelakowska 2024

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
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. 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.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 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dziękuję synowi Grzegorzowi za pomoc merytoryczną
oraz codzienną troskę w rozwiązywaniu problemów ze zdrowiem

Spis treści

<i>Wstęp</i>	13
Część I : Składniki odżywcze niezbędne dla zdrowia	18
<hr/>	
1. Zapobieganie chorobom przez żywność	21
<hr/>	
1.1 Najważniejsze składniki żywności i ich znaczenie dla zdrowia	26
<i>Węglowodany jako główne źródło energii</i>	29
<i>Tłuszcze i ich rola w żywieniu</i>	35
<i>Białka niezbędne do budowy i regeneracji</i>	42
<hr/>	
2. Witaminy i składniki mineralne	57
<hr/>	
<i>Witaminy konieczne dla zdrowia</i>	58
<i>Składniki mineralne i ich funkcje</i>	83
2.1 Cenne składniki w ziarnach zbóż	98
<i>Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu</i>	109
<hr/>	
3. Wartość odżywcza i lecznicza żywności	115
<hr/>	
<i>Kaloryczność a wartość odżywcza pokarmów</i>	123
<i>Ocena wartości odżywczej wybranych produktów</i>	130
<i>Najbardziej wartościowe składniki w produktach spożywczych</i>	134

	<i>Gęstość odżywcza pokarmu</i>	137
	<i>Potrawy naturalne i ich zalety</i>	142
3.1	Lecznicze i regeneracyjne właściwości pożywienia	150
	<i>Ciemnozielone warzywa</i>	
	<i>skuteczną ochroną przed chorobami</i>	152
	<i>Ryby i ich tłuszcze niezbędne dla zdrowia</i>	154
<hr/>		
4.	Najcenniejsze wartości warzyw i owoców	161
<hr/>		
	<i>Owoce jagodowe bogate w witaminę C i inne składniki</i>	165
	<i>Warzywa cebulowe i ich wartości</i>	169
	<i>Rośliny strączkowe i ich właściwości lecznicze</i>	174
	<i>Marchew, karotenoidy oraz witamina A</i>	179
	<i>Cenne produkty owsiane a cholesterol</i>	183
	<i>Owoce wiśni, czereśni i stany zapalne</i>	189
4.1	Niedoceniane wartości wielu warzyw i owoców	194
4.2	Pokarm bogaty w błonnik	
	cennym składnikiem żywności	205
	<i>Lecznicze właściwości kielków zbóż i innych roślin</i>	213
4.3	Suplementacja witamin	
	i innych substancji w leczeniu chorób	220
4.4	Zwalczanie bakterii, wirusów i innych mikroorganizmów	231
<hr/>		
5.	Prawidłowe odżywianie organizmu	241
<hr/>		
5.1	Główne zasady zdrowego żywienia	244
5.2	Wybór i łączenie pokarmów	248
	<i>Dieta dla osób z nadwagą, chorych i starszych</i>	258
	<i>Wegetarianizm a zdrowie</i>	264
	<i>Inne ważniejsze diety</i>	271

5.3	Proces starzenia się i długość życia	280
5.4	Poglądy na żywienie w przeszłości i religii	290
	<i>Sposób odżywiania według wybitnych osób</i>	294
5.5	Znaczenie enzymów pokarmowych i ich funkcje	296
	<i>Aktywność enzymów w procesach metabolicznych</i>	303
	<i>Enzymy jako przeciwutleniacze</i>	304
Część II : Terapia chorób przez żywność		312
<hr/>		
6.	Związek grup krwi z odżywianiem i zdrowiem	315
<hr/>		
	<i>Wpływ grupy krwi na układ pokarmowy, metabolizm i odporność</i>	322
6.1	Diety dla czterech grup krwi	335
	<i>Sposób odżywiania grupy krwi O - myśliwych</i>	336
	<i>Dieta dla grupy krwi A - rolniczej</i>	343
	<i>Odżywianie zgodne z grupą krwi B</i>	355
	<i>Dieta dla nowoczesnej grupy krwi AB</i>	362
<hr/>		
7.	Leczenie chorób cywilizacyjnych przez żywność i witaminy	375
<hr/>		
7.1	Leczenie chorób cywilizacyjnych w XX wieku i obecnie . .	377
	<i>Terapia chorób przewlekłych dr. Maxa Gersona</i>	382
	<i>Szkoła zdrowego żywienia dr. Maximiliana Bircher-Bennera</i>	392
7.2	Najnowsze terapie chorób przewlekłych	397
	<i>Leczenie chorób metodą dr. Gersona przez jego córkę Charlotte</i>	398
	<i>Terapia chorób serca i naczyń dr. Deana Ornisha</i>	407
	<i>Leczenie chorób wysokoodżywczą dietą dr. J. Fuhrmana</i>	408
	<i>Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej</i>	414

7.3	Leczenie chorób sercowo-naczyniowych	
	dieta i suplementami	417
	<i>Cholesterol i jego kontrola za pomocą diety</i>	418
	<i>Zapobieganie zakrzepom i zatorom</i>	422
	<i>Dusznica bolesna (angina pectoris)</i>	424
	<i>Zastoinowa niewydolność serca</i>	430
	<i>Profilaktyka chorób serca i naczyń</i>	433
7.4	Choroby układu pokarmowego	437
	<i>Stany zapalne i nieżyt żołądka</i>	439
	<i>Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego</i>	444
7.5	Choroby narządów oddychania	449
	<i>Grypa i choroby infekcyjne</i>	451
	<i>Angina i jej leczenie</i>	457
	<i>Dychawica oskrzelowa - astma</i>	459
	<i>Ostre potrawy i przyprawy</i> <i>w chorobach układu oddechowego</i>	461
7.6	Cukrzyca i jej leczenie	463
	<i>Terapia w cukrzycy typu 2</i>	467
7.7	Osteoporoza i bolesne problemy z kręgosłupem	471
	<i>Zapobieganie osteoporozie i schorzeniom kręgosłupa</i>	475
7.8	Choroby nowotworowe	480
	<i>Witaminy niezbędne w leczeniu raka</i>	482
	<i>Związki mineralne a zwalczanie nowotworów</i>	487
	<i>Pełnowartościowa dieta a leczenie raka</i>	490
7.9	Schorzenia reumatyczne i artretyczne	495
	<i>Dna i skaza moczanowa oraz ich leczenie</i>	498
7.10	Zapobieganie i leczenie chorób starszych osób	502
	<i>Stańsze funkcjonowanie hormonów</i> <i>i gorszy metabolizm</i>	505
	<i>Zaburzenia sprawności umysłowej</i> <i>i niewydolność nerek</i>	506

8. Prawidłowa dieta fundamentem zdrowia	515
<i>Składniki wysokoodżywczej diety</i>	516
<i>Wartościowe pokarmy w diecie</i>	521
<i>Detoksykacja organizmu</i>	524
<i>Odżywcze i szkodliwe składniki diety</i>	530
8.1 Żywność jako lekarstwo i suplement	539
<i>Bibliografia</i>	545

Wstęp

Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą wartością i powinien się uczyć, jak sam może leczyć swoje choroby.

HIPOKRATES

Wiele prac naukowych i badań empirycznych wykazuje, że prawidłowa dieta powinna być fundamentem dla zdrowia. Przede wszystkim ważne jest zapobieganie schorzeniom i dolegliwościom, a kiedy się one już pojawiają, należy je skutecznie leczyć. Często jednak nie mamy odpowiedniej wiedzy na ten temat oraz słabą orientację w funkcjonowaniu organizmu. Dlatego istnieje potrzeba lepszego poznania i zrozumienia wielu istotnych zagadnień. Czasem zdarza się, że sami musimy decydować o rozwiązywaniu naszych problemów, więc warto pogłębić naszą wiedzę i zainteresować się prawidłowym odżywianiem, aby mieć większy wpływ na profilaktykę i powstawanie schorzeń. Wiedza i przekonania mogą również zdecydować o zmianie niekorzystnych nawyków żywieniowych.

Najnowsze badania naukowe wykazują, że większość powszechnych chorób cywilizacyjnych jest

spowodowana nawykami, które stosowane w naszej diecie nie są korzystne. Często jest ona uboga w wartościowe składniki odżywcze, np. zdrowe tłuszcze nierafinowane, ryby i olej z ryb (tran), najważniejsze witaminy i składniki mineralne, niektóre aminokwasy egzogenne oraz błonnik pokarmowy. Wiele wartościowych substancji jest najczęściej usuwane z mąki razem z otrębami i przeznaczane głównie na paszę dla zwierząt, dlatego długotrwały niedobór lub brak zawartych w nich kluczowych substancji w ciągu kilku lat powoduje powstawanie przewlekłych chorób. Czasem schorzenia te występują już w młodości, a w wieku średnim i starszym stają się powszechne i są trudniejsze do wyleczenia.

Ten niekorzystny rozwój chorób trwa co najmniej od połowy ubiegłego wieku i został spowodowany poprzez zmiany w procesie produkcji żywności, np. oczyszczanie mąki,

ryżu, cukru i rafinację olejów. Skutkiem tego procesu stała się podaż mało wartościowej, białej mąki, pieczywa, makaronów i mnóstwa innych produktów, które wielu osobom wydają się synonimem zamożności i dobrobytu, ponieważ są bardzo białe. Jednak, jak twierdzą uczeni i żywieniowcy, zawierają one bardzo małe lub śladowe ilości składników odżywczych: witamin, związków mineralnych, białka roślinnego oraz błonnika pokarmowego. Mniej atrakcyjna, bo ciemniejsza, mąka pyłowa, grahama lub razowa zawiera ich dużo więcej, a pieczywo pełnoziarniste typu waza ma ich najwięcej. Często jest ono określane jako „najzdrowszy chleb świata”, który pierwotnie był wypiekany przez ludność w Szwecji. Najłatwiejsza do przechowywania jest jednak biała mąka, której nie lubią robaki ani mole.

Badania naukowe wykazują, że rekordowa liczba schorzeń przewlekłych jest konsekwencją spożywania białego pieczywa, makaronów, placzków, ciast, słodyczy oraz innych przetworzonych pokarmów, ponieważ zawiera tylko małe lub śladowe ilości białka, prowitaminy A, witaminy E (w, oczyszczonej mące (typ 500) straty te wynoszą około 95%, a błonnika pokarmowego 78% oraz dość dużo, bo około 50% witamin z licznej grupy B: tiaminy, ryboflawiny, niacyny, pirydoksyny, kwasu foliowego, które są niezbędne do codziennych procesów

metabolicznych (przemiany pożywienia w energię). Oczyszczona mąka i produkty z niej wytworzone zawierają dużo mniej składników mineralnych, np. o połowę mniej wapnia, około 70% magnezu i cynku. Biała mąka traci podobnie duże ilości pierwiastków śladowych, np. miedzi, manganu, żelaza, potasu, krzemu i innych.

Długotrwałe niedobory dotyczą również utraty wielu innych składników: niezbędnych aminokwasów (częstek białka), prawie połowy tłuszczów oraz mikroelementów seleniu, chromu, jodu, fluoru, litu, których brak może powodować zaburzenia metaboliczne, zakwaszenie organizmu i utratę pierwiastków alkalicznych, (wapnia, magnezu, sodu, potasu, żelaza) koniecznych do przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej organizmu.

Wieloletnie niedobory składników występujących w potrawach z pełnego ziarna zbóż, ryżu, płatków i kasz oraz spożywanie mało odżywczych pokarmów z białej mąki (przy niewielkim spożyciu świeżych warzyw i owoców) może prowadzić do otyłości i cukrzycy insulinozależnej. Warto pamiętać, że żywność przetworzona – prawie bez błonnika pokarmowego, witamin i większości składników mineralnych – jest zbyt szybko przyswajana przez organizm, co powoduje gwałtowny wzrost poziomu glukozy (cukru) we krwi

i zwiększoną produkcję insuliny przez trzustkę. Prowadzi to do wzrostu poziomu trójglicerydów we krwi, podwyższenia się poziomu szkodliwego cholesterolu (LDL) niskiej gęstości, powstawania blaszek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych oraz wzrostu ryzyka zawału serca.

Należy pamiętać, że witaminy z licznej rodziny B oraz witamina C są rozpuszczalne w wodzie, a ich nadmiar jest codziennie wydalany z moczem, gdyż organizm nie potrafi ich gromadzić, dlatego muszą być dostarczane systematycznie. Ich obecność jest niezbędna w organizmie, ponieważ są częścią składową wielu enzymów trawiennych i metabolicznych, biorą udział w ogromnej liczbie reakcji chemicznych, regeneracji komórek i tkanek, sprawnej pracy hormonów, neuroprzekazników, antygenów oraz ciał odpornościowych.

O tym, jak ważne jest prawidłowe odżywianie, wypowiada się wybitny neurolog i ekspert w zakresie zaburzeń mózgu i układu nerwowego dr Daniel G. Amen. Jego zdaniem, nasza codzienna dieta, w tym główne posiłki, są szczególnie ważne, a „właściwe odżywianie ma podstawowe znaczenie dla utrzymania dobrego stanu zdrowia mózgu i całego organizmu. Pokarm wywiera wpływ równie potężny, jak dowolny lek opracowany naukowo. Często intuicyjnie wyczuwamy, że pożywienie ma przemożny wpływ na nasze samopoczucie.

Kiedy odżywiamy się zdrowo, czujemy się lepiej. Jeśli odżywiamy się źle, np. zjadamy na początku dnia trzy pączki, to może się to skończyć w ten sposób, że po półgodzinie do godziny będziemy ospali. Jeśli chcemy dysponować sprawnym mózgiem i ciałem, musimy mu dostarczać odpowiedniego pożywienia. Jest to jedna z najłatwiejszych i najskuteczniejszych strategii, dająca szybkie rezultaty” (D. Amen *Zadbaj o mózg*, 2010; 129).

Jak można zaobserwować, spożywanie tylko węglowodanów prostych przed podjęciem pracy umysłowej w szkole, podczas studiów i w pracy zawodowej jest bardzo niekorzystne dla umysłu i całego organizmu, ponieważ po ich spożyciu szybko wzrasta poziom insuliny, który wkrótce gwałtownie spada i wtedy czujemy się słabi, ospali i trudniej nam jest myśleć i skupić uwagę. Nasz zdrowy posiłek powinien zawierać, np. bułkę grahamkę lub chleb żytni najlepiej z pełnego ziarna lub z większym jego dodatkiem, jajkiem, twarogiem, miękkim serem, kawałkiem chudej wędliny i większą porcją warzyw: pomidora, sałaty, ogórka, cukinii, rzodkiewki, papryki lub innej jarzyny. Między posiłkami można spożywać dowolną ilość owoców: jabłek, gruszek, moreli, śliwek, brzoskwiń, kiwi itp.

Celem niniejszej publikacji jest zainteresowanie czytelnika zdrowym żywieniem i prawidłową dietą oraz możliwością zapobiegania i leczenia

wielu powstałych schorzeń przewlekłych. Umożliwia to pełnowartościowa dieta i spożywanie wartościowych, wysokoodżywczych pokarmów, a czasem dostarczanie organizmowi brakujących składników, np. zwiększonych dawek pewnych witamin i związków mineralnych w naturalnych produktach albo w postaci syntetycznej, uzupełnienie niezbędnych aminokwasów (białek) oraz kwasów tłuszczowych omega-3 i wielonienasyconych tłuszczów z orzechów, nasion dyni, słonecznika, migdałów. Prawidłowa dieta, poza głównymi składnikami (białka, kwasy tłuszczowe, węglowodany), powinna zawierać witaminy, sole mineralne i inne ważne oraz mniej znane fitozwiązki, również aktywne enzymy i błonnik pokarmowy.

Intencją autorki jest zaprezentowanie możliwości aktywnego usuwania wielu niedoborów pokarmowych przez stosowanie odpowiednich, korzystnych pokarmów (najlepiej zgodnych z grupą krwi), dobranej diety, suplementów oraz ziół leczniczych. Dużą wartość w żywieniu ludzi posiadają – poza warzywami i owocami – rośliny strączkowe, ryby i ich olej oraz pokarmy zwierzęce, jak: mleko i jego sfermentowane produkty, jaja, niskotłuszczowy nabiał oraz nieduża ilość chudego mięsa i wędlin.

Do podjęcia problematyki pełnowartościowej diety i zaprezentowania jej w szerszym aspekcie skłoniły autorkę własne problemy ze zdrowiem,

choroby osób bliskich oraz długie oczekiwanie na terminy u lekarzy specjalistów, a także pewne niepowodzenia w tym zakresie. Bardzo przydatna okazała się umiejętność zdobywania i gromadzenia potrzebnej wiedzy i zdeterminowania podczas długotrwałych schorzeń oraz nawyki pracy naukowo-badawczej na uczelni. Sądzę, że moja wiedza i doświadczenie mogą służyć innym osobom, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej i samodzielnie muszą pokonać wiele przeszkód na drodze do osiągnięcia zdrowia.

Treść książki została przedstawiona w dwóch częściach i ośmiu rozdziałach. Początkowe części: pierwszy i drugi rozdział prezentują wartość pożywienia i zapotrzebowanie organizmu na główne składniki pokarmowe: budulcowe białka, energetyczne tłuszcze oraz preferowane przez organizm węglowodany. Inne ważne i wartościowe substancje to witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, których ogromne znaczenie zostało uzasadnione koniecznością udziału w codziennych procesach metabolicznych, regeneracji organizmu oraz dostarczaniu enzymów, neuroprzekazników i zapobieganiu wszelkim chorobom.

Treść trzeciego i czwartego rozdziału przedstawia wartości odżywcze najbardziej znanych pokarmów, właściwy sposób odżywiania i wzorzec prawidłowej diety.

1

Zapobieganie chorobom przez żywność

Pozwól, aby twoje pożywienie stało się twoim lekarstwem.

HIPOKRATES, OJCIEC MEDYCYNY

Nasze zdrowie jest najważniejszym prawem i obowiązkiem, gdyż stanowi dziedzictwo całej ludzkości. Dlatego w celu jego zachowania powinniśmy spożywać naturalne, wysokoodżywcze, pokarmy i prowadzić aktywny styl życia. Przede wszystkim należy zwiększyć podaż surowych warzyw i owoców oraz innych wartościowych produktów, które zawierają bogaty zestaw składników odżywczych, w odpowiednich proporcjach, niezbędnych do przyswojenia. Substancje te często wspierają się nawzajem i współdziałają ze sobą, wzmacniając swoje działanie. Spożywana żywność

nie powinna być przetworzona, rafinowana, a rzadko gotowana, duszona lub pieczona. Nie należy jej smażyć na tłuszczu, wędzić lub w inny sposób obniżyć jej wartość, ponieważ (dowodzą tego badania naukowe) zniszczona termicznie nie zawiera już większości aktywnych enzymów, witamin, fitozwiązków, hormonów lub posiada ich małe ilości.

Ogromny wpływ żywienia na zdrowie potwierdzono już wiele tysięcy lat temu, lecz efekty tych doświadczeń i nauk nie są wykorzystywane w praktyce. Nawet współcześnie, pod koniec lat siedemdziesiątych XX wieku,

po wieloletnich badaniach, komisja d/s odżywiania w USA zapisała w raporcie *Dieta oraz choroby uśmiercające* (1978), że „przeciętna dieta jest odpowiedzialna za rozwój chronicznych chorób zwyrodnieniowych typu: nowotwory, cukrzyca, choroby serca, arterioskleroza, porażenia, wylewy krwi do mózgu”. Jednak ostrzeżenia i zalecenia te nie przyniosły spodziewanych rezultatów.

W późniejszych latach ukazało się wiele innych publikacji na temat możliwości zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, wykazujących np. większe ryzyko zachorowań na raka u osób spożywających mięso z dużą zawartością tłuszczu po termicznej obróbce w wysokiej temperaturze, niż u tych, które preferują inne sposoby przetwarzania, np. gotowanie. Zwłaszcza podczas smażenia i grillowania tworzą się szkodliwe związki chemiczne nazywane aminami heterocyklicznymi, które niszczą nici komórek i DNA. Kiedy ilość substancji toksycznych i uszkodzeń jest zbyt duża, organizm nie nadąży z ich naprawą i pojawiają się choroby.

Ukazujące się różnorodne publikacje na temat zdrowego żywienia są rzadko wykorzystywane w praktyce, a większość osób nie ma odpowiedniej, pełnej wiedzy na ten temat. Dość często dominują nawyki rodzinne, brak czasu, nadmiar obowiązków i różnorodne stresy. Duża część populacji ma nadwagę i coraz częściej

pojawiają się schorzenia przewlekłe, w tym choroby serca i naczyń oraz nowotwory. Częstą ich przyczyną jest także rosnąca popularność żywności przetworzonej i małowartościowej, która jest znacznie tańsza: pizze, zapiekanki, placki, pierogi, ciasta, które są łatwo dostępne, choć mało odżywcze i wysokokaloryczne. Nierzadko nie mamy czasu na zdrowe posiłki, zaplanowane wcześniej; zapominamy o tym, że w przyszłości musimy znaleźć czas na choroby, duży stres i wydatki.

Przyczyny chorób przewlekłych

Problem rosnącej liczby chorych na ciężkie schorzenia przewlekłe jest znany nie tylko w Europie, ale i na świecie, o czym donoszą media i liczne publikacje. Ponadto przewiduje się, że w najbliższych latach zachoruje na nie jeszcze więcej osób. Do najczęstszych chorób i przyczyn zgonów zalicza się schorzenia układu krążenia: miażdżycę tętnic, chorobę wieńcową serca i naczyń krwionośnych, nadciśnienie tętnicze, nabyte wady serca, a także powiązane z nimi schorzenia układu pokarmowego i metaboliczne (otyłość, cukrzyca, dna moczanowa, kamica żółciowa).

Bardzo dotkliwym i coraz częstszym problemem są schorzenia układu oddechowego, np. infekcje, stany zapalne oskrzeli, zapalenia płuc, astma i alergie, które powstają w określonych warunkach, tworząc pandemię.

Obecnie bardzo powszechne stały się również guzy i nowotwory, zwłaszcza jelita grubego, żołądka, piersi, krtani, przełyku, płuc, trzustki, gruczołu krokowego i innych.

Jedną z głównych przyczyn chorób przewlekłych, potwierdzonych podczas licznych badań, jest nieprawidłowe odżywianie. **Do codziennych procesów metabolicznych i usuwania powstających mutacji komórkowych niezbędny jest świeży, naturalny pokarm, a nie przetworzony lub zniszczony przez temperaturę.** W tym celu konieczne są najbardziej wartościowe składniki i inne ważne substancje: witaminy, przeciwutleniacze, fitozwiązki, sole mineralne, które biorą udział w procesach przemiany materii jako cząstki enzymów, hormonów i przeciwciał. Szczególną rolę pełnią czynne enzymy, występujące w każdym naturalnym pokarmie roślinnym i zwierzęcym, jeśli produkty te są nieprzetworzone. Organizm łatwiej je wtedy przyswaja i wykorzystuje, chroniąc się przed mutacjami, chorobami oraz bakteriami i innymi patogenami. Jeśli jednak konsumujemy dużo produktów przetworzonych, a tylko małą ich część pobieramy z surowych warzyw i owoców, wtedy trzustka wraz z wątrobą muszą przygotować duże ilości enzymów do rozkładu białek na aminokwasy, trawienie tłuszczów i węglowodanów,

Przyczyną małej wiedzy ludzi na temat prawidłowej diety jest mała

znajomość publikacji naukowych, które posługują się specjalistycznym (dość hermetycznym) językiem oraz brak czasu na czytanie specjalistycznych książek i czasopism. Dlatego wskazana wydaje się edukacja wszystkich chętnych, aby nieprawidłowe nawyki zmieniać jak najwcześniej, zwłaszcza te najważniejsze, np. dotyczące spożywania większej ilości węglowodanów złożonych, w tym warzyw i owoców oraz produktów z pełnych ziaren zbóż lub z większym ich dodatkiem. Należy zalecać unikanie częstego spożywania słodkich ciast, bułek, białego chleba oraz innej przetworzonej, mało wartościowej żywności, jak: pizze, zapiekanki, batony, które posiadają tylko śladowe ilości wartościowych substancji odżywczych i powoduje nadwagę i choroby przewlekłe.

Zdobywanie wiedzy o żywieniu w trudnych sytuacjach

Zdobywanie odpowiedniej wiedzy na temat zapobiegania i możliwości leczenia przez dietę i suplementy wydaje się najlepszym i najtańszym ubezpieczeniem oraz inwestycją w zdrowe i dłuższe życie. Kiedy schorzenie pojawi się nagle i musimy się z nim zmierzyć, nie ma wiele czasu na naukę od podstaw, a oczekiwanie na pomoc i wizytę trwa najczęściej dość długo, np. w miastach około 8-9 miesięcy. Moje problemy ze zdrowiem zaczęły się od bólu dużego

palca lewej stopy, a potem całej nogi, która była coraz bardziej zaczerwieniona i bolesna. Ból nogi i stopy powtarzał się coraz częściej, zwłaszcza w środku nocy między trzecią i czwartą godziną nad ranem. Początkowo sądziłam, że jest to ból po wypadku samochodowym sprzed kilku lat, kiedy byłam mocno potłuczona, bolało mnie kolano w lewej nodze i musiałam sobie pomagać mokrymi okładami oraz stosowaniem ziół moczopędnych i wzmacniających, np. liści i pączków brzozy, liści i korzenia mniszka, ziela krwawnika, nasion kozieradki, liści czarnej porzeczki, liści i kwiatów czarnego bzu.

Kiedy ból lewej nogi powtarzał się coraz częściej, uzyskałam od lekarki rodzinnej skierowanie do specjalisty i udałam się do pobliskiej przychodni przy szpitalu uniwersyteckim. Jednak termin był bardzo odległy, a noga była bolesna i obrzęk coraz większy. Po pewnym czasie wybrałam się do przychodni, aby uzyskać wcześniejszy termin. Niestety, nie miałam szczęścia, a kiedy podczas mojej obecności ktoś telefonicznie zrezygnował z terminu, pani powiedziała, że mają już listę rezerwową chętnych.

Trudna sytuacja i duży ból zmusiły mnie do większego zainteresowania się zdrowiem oraz swoją chorobą. Zaczęłam gromadzić publikacje na temat zdrowia i szybko czytać, a częściowo opracowywać, robiąc notatki.

Dużo wcześniej zakupiłam niektóre interesujące mnie publikacje, ponieważ około 30 lat temu miałam już doświadczenie z obrzękami nóg w końcowym okresie ciąży z córką, kiedy nie mogłam stosować leków, aby nie szkodzić dziecku.

Na początku mojej choroby stosowałam kąpiele obu nóg w wodzie z dodatkiem wywaru z ziół, piłam dużo naparu z ziół moczopędnych i tzw. czyszczących krew, które stosowałam już wcześniej. W tym okresie ból mojego palucha i stopy, a później całej nogi stawał się coraz bardziej dokuczliwy, była bardzo obrzmiała i zaczerwieniona. Najgorsze były noce, bo nie mogłam spać. Wtedy coraz częściej czytałam zgromadzoną lekturę i byłam zdeterminowana, aby ratować moją nogę. Nie budziłam męża, ponieważ chodził bardzo późno spać, zajmując się swoimi sprawami lub czytał lekturę i oglądał wybrane programy telewizyjne. Często piłam napary z określonych ziół i nasion, np. kozieradki, ostropestu płamistego i wielu przypraw trawiennych. Później zdecydowałam się na masowanie najbardziej bolesnych miejsc palucha i innych palców nogi, a częściowo innych bolesnych miejsc stopy. Najpierw masowałam je około 4–5 minut, a potem coraz dłużej (do 10 minut) w ciągu całego dnia, a czasem i w nocy.

Oprócz tych zabiegów zdobywałam coraz szerszą wiedzę o chorobach przewlekłych. Moje schorzenie

okazało się skazą moczanową, a nie podobną dną, gdyż nie miałam żadnych guzków. Na początku moich niedomagań przypominałam sobie, że ponad trzydzieści lat temu mój ojciec miał takie same objawy: na początku bolesny i zaczerwieniony palec lewej nogi, a potem coraz większy obrzęk i ból stopy. Pomimo wielokrotnych badań lekarzy i przy stałej opiece medycznej jego noga była coraz bardziej bolesna, opuchnięta i mocno zaczerwieniona. Lekarze stwierdzili, że jest to choroba Buergera (zakrzepowo-zastawowe zapalenie naczyń).

Był to początek lat siedemdziesiątych i mniejsze możliwości leczenia wielu chorób. W przypadku ojca nie pomagały żadne zabiegi: moczenie stóp, stosowanie leków i zabiegi oczyszczania palca stopy. Po pewnym czasie amputowano ojcu lewą nogę do kolana. Potem w dość szybkim tempie wystąpiły podobne objawy w drugiej stopie. Następnie pojawiła się zgorzel w prawej stopie i w dość krótkim czasie ojciec zmarł w wielkim bólu i trosce o nierozwiązanie niektórych ziemskich spraw. Obawiałam się, że mnie czeka to samo, dlatego byłam bardzo zdeterminowana, aby doksztalcać się i pomóc sobie w ratowaniu nóg i zdrowia.

Zaobserwowałam, że stosowane zabiegi: moczenie nóg, akupresura, napary ziół, zwłaszcza tzw. czyszczących krew przynosiły mi znaczną ulgę. Coraz częściej je stosowałam

i zaczęłam spożywać większe ilości warzyw i owoców, surówek, a przede wszystkim zmniejszyłam spożycie potraw wysokoskrobiowych: pieczywa, kasz, płatków. Na przykład ograniczyłam pieczywo żytnie do dwóch kromek wazy rano, 1/3 torebki kaszy, ryżu i dwóch kromek grahama wieczorem. Stosowałam również dietę zgodną z moją grupą krwi. W sezonie letnim poczułam się już znacznie lepiej, ponieważ spożywałam prawie codziennie porcje owoców czereśni, a potem wiśni, o czym dowiedziałam się z czytanych lektur, np. J. Carper *Apteka żywności*, 2008. Okazało się, że są one bardzo skuteczne i zalecane w skazie moczanowej i podobnych schorzeniach artretycznych. Bardzo pomogła mi również prawidłowa dieta oraz suplementy zwiększonych dawek witamin z grupy B kompleks oraz C i aminokwas tyrozyna, a później tańsza fenyloalanina. Witaminy dodawałam do trzech głównych posiłków dziennie. W poszukiwaniu bardziej wartościowej dla mnie diety pomogły mi publikacje o odżywianiu zgodnym z grupą krwi i inne, które zakupiłam wcześniej, podczas poszukiwań lektur związanych z moją pracą zawodową i zainteresowaniem zdrowym żywieniem.

Moje zabiegi przynosiły mi dużą poprawę zdrowia, a nogi zaczęły się stopniowo regenerować. Kiedy nadszedł czas wizyty lekarskiej, wybrałam się do przychodni na wywiad

rodziny i przedstawiłam swoje codzienne zabiegi. Po wysłuchaniu mojej relacji p. doktor powiedziała, że uratowałam sobie nogę. Na następną wizytę czekałam już znacznie krócej, a moje nogi były w lepszej kondycji i w miarę sprawne, więc nie wymagałam większej troski i pomocy. Z zakupionych publikacji dowiedziałam się o możliwości leczenia chorób artretycznych i skazy moczanowej przez stosowanie pełnowartościowej, niskotłuszczowej diety z dużą ilością warzyw i owoców, unikanie czerwonego mięsa, duże ograniczenie tłuszczu nasyconego i cholesterolu.

Znacznie później zwiększyłam również ilość spożywanych roślin strączkowych (także odmian szparagowych) oddzielnie i w zupach. Zaczęłam dbać o przygotowywanie

potraw z ryb co najmniej 2-3 razy w tygodniu i starałam się spożywać znacznie więcej pokarmów roślinnych. W sezonie letnim jem jak najczęściej czereśnie i wiśnie oraz stosuję dietę bliską wegetariańskiej. Sądzę, że dzięki zdobytej wiedzy, stosowaniu ziół, witamin i innych naturalnych suplementów uratowałam swoje nogi i dalsze zdrowsze życie. Minęło już ponad dziesięć lat, mam sprawne obie nogi i staram się bardzo dbać o nie. Przystosowałam się do zmodyfikowanej, bardziej wartościowej diety, lubię ją i dobrze się po niej czuję. Sądzę, że moje doświadczenia mogą przydać się innym, ponieważ schorzenia często pojawiają się nagle i musimy sobie z nimi poradzić, a przy okazji uczyć się żyć zdrowiej i lepiej.

1.1 Najważniejsze składniki żywności i ich znaczenie dla zdrowia

Zdrowie, jak chleb powszedni, zdobywa się w pocie czoła.

KS. JAN TWARDOWSKI

Współczesne badania naukowe wykazują, że zdrowie zależy w znacznej mierze od właściwego odżywiania i powstałych niedoborów witamin, minerałów, aminokwasów i innych mikrocząstek, które jako suplementy mogą zapobiegać powstawaniu większości przewlekłych chorób. Uważa się nawet, że prawidłowe

odżywianie może nie tylko powstrzymać powstawanie schorzeń, lecz również odwrócić proces chorobowy w zaawansowanym stanie. Zależy to jednak od stopnia uszkodzonych tkanek i narządów, stosowanych środków leczniczych, zabiegów i wielu innych czynników. Na ogół nie docenia się roli prawidłowej diety, która

powinna być tak ważna, jak produkty z najbardziej wyspecjalizowanego laboratorium, ponieważ przygotowuje niezbędne składniki dla sprawności i dobrej kondycji organizmu.

Zdrowe odżywianie obejmuje wiedzę na temat żywienia i zaopatrzenia organizmu w energię, wszystkie niezbędne składniki potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz utrzymania właściwej masy ciała. Prawidłowa dieta powinna zapewnić różnorodność produktów spożywczych oraz najlepsze techniki przygotowywania posiłków. Dla dobrego funkcjonowania organizmu zdrowy, średnio aktywny człowiek potrzebuje niewielkiej ilości białka (około 15% zapotrzebowania kalorycznego), znacznie większej ilości kwasów tłuszczowych (około 30% wartości kalorycznej) oraz najwięcej, czyli około 55% zapotrzebowania energetycznego z węglowodanów. Prawidłowa dieta powinna być zasobna w duże ilości witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy, innych fitozwiązków oraz włókien pokarmowych. Dłuższy niedobór każdej z tych ważnych substancji może powodować zaburzenia w procesach metabolicznych i inne patologiczne stany prowadzące do chorób. Główne składniki pokarmowe powinny trafić do wszystkich tkanek, narządów i komórek, które, podobnie jak płynny ustrojowy, zawierają dużo wody, bez której organizm nie mógłby

prawidłowo rozwijać się i funkcjonować, a narządy wewnętrzne wydajnie pracować.

Dla każdego człowieka źródłem pożywienia są produkty spożywcze roślinne i zwierzęce, które zostają poddane procesowi trawienia w przewodzie pokarmowym, a potem (odpowiednio przetworzone) zostają wchłonięte przez ścianki jelit do krwi. Spożyte substancje ulegają w organizmie ciągłej wymianie: część z nich zostaje zużyta na cele energetyczne, a część służy do biosyntezy wielu związków endogennych. Podstawowym budulcem dla komórek ciała są **białka**, składające się z **aminokwasów**, elementarnych cząstek, z których powstaje w organizmie ogromna ilość związków złożonych. Różnorodne kombinacje aminokwasów (podobnie jak litery alfabetu) łączą się w większe całości, które stanowią właściwość naszej indywidualnej osobowości. Systematyczne uzupełnienia pokarmowe dotyczą głównie białek, ponieważ organizm nie może ich magazynować i należy je spożywać zgodnie z zapotrzebowaniem **około 0,8–1 g** na kilogram masy ciała dziennie. Dla dzieci i młodzieży, kobiet w ciąży i karmiących normy te są około półtora do dwóch razy większe.

Badacze i żywieniowcy oceniają, że do prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego potrzebne jest około 50–60 składników miesięcznie,

w tym co najmniej 40 niezbędnych, które powinny być dostarczane wraz z pożywieniem. Do związków **niezbędnych** (egzogennych) zaliczamy: dziewięć aminokwasów, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, większość witamin, wszystkie makro- i mikroelementy. Pozostałe składniki powstają z pokarmów uzyskanych już w procesie biosyntezy. Substancje nazywane budulcowymi powinny zapewnić organizmowi materiał do budowy i odnowy komórek i tkanek, np. białko, wapń, fosfor, siarka, jod oraz tłuszcze. **Kwasy tłuszczowe** są niezbędne dla wszystkich błon komórkowych i osłonek mielinowych układu nerwowego, podobnie jak cholesterol – niezbędny składnik błon komórkowych naczyń krwionośnych, hormonów kory nadnerczy, płciowych i kwasów żółciowych.

Składniki zawarte w pokarmach zaopatrują organizm w energię (kalorie) i służą do budowy oraz regeneracji komórek i tkanek. Wszystkie substancje pokarmowe są wykorzystywane przez organizm do trawienia, wyzwolania energii (metabolizmu) i usuwania resztek pokarmowych. Efektem tego procesu jest przemiana pożywienia w energię, wyrażana w jednostkach ciepła, czyli kaloriach. Najważniejsze składniki odżywcze wydzielają różną ilość kalorii, **np. jeden gram białek dostarcza tylko cztery kalorie, z jednego grama węglowodanów uzyskamy również tylko**

cztery kalorie, lecz z jednego grama tłuszczu otrzymamy aż dziewięć kalorii. Inne, równie ważne składniki, nazywane regulującymi to: witaminy, sole mineralne i włókna roślinne, które **jako biokatalizatory** biorą udział w przemianie materii, regulują perystaltykę jelit oraz dostarczają organizmowi wielu potrzebnych substancji.

Znaczenie wody dla organizmu

Do właściwego funkcjonowania wszystkich komórek i narządów ciała, poza głównymi składnikami odżywczymi, niezbędna jest woda. Stanowi ona około 60-70 % całej masy ciała. Organizmy dzieci i osób młodych zawierają więcej wody, natomiast osób starszych i otyłych, z większą ilością tkanki tłuszczowej, znacznie mniej. Woda umożliwia właściwy przepływ krwi przez cały organizm oraz odgrywa ważną rolę w sprawnym przebiegu procesu trawienia, ponieważ rozpuszczają się w niej cząstki pokarmu, którym później umożliwia ona transport i przenikanie przez ścianki jelit do krwi oraz wszystkich komórek. Bez odpowiedniego nawodnienia nasz organizm nie mógłby prawidłowo pracować. **Woda występuje we wszystkich tkankach i płynach: w krwi, mięśniach, tkance tłuszczowej i kościach.** W krwi znajduje się większość (dwie trzecie) wody, natomiast poza komórkami występuje woda osocza, cieczy pozakomórkowej i przewodu pokarmowego.



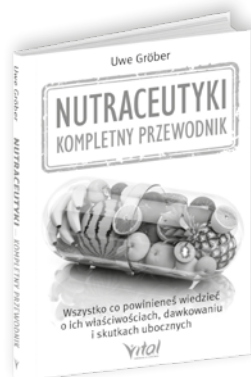
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



NUTRACEUTYKI – KOMPLETNY PRZEWODNIK

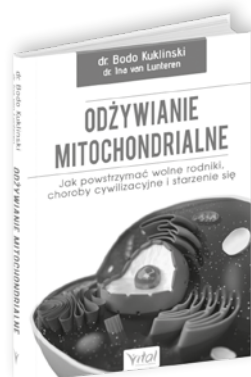
Uwe Gröber



Nutraceutyki zyskują uznanie jako efektywne preparaty wzmacniające organizm, wspierające zarówno zdrowie, jak i samopoczucie. W tej książce znajdziesz istotne informacje o ich właściwościach, dawkowaniu i potencjalnych skutkach ubocznych. Te skoncentrowane źródła mikroelementów i naturalnych probiotyków są wręcz niezbędne w diecie przeciwzapalnej, oczyszczającej, a także w diecie na odporność. Zawarte w nutraceutykach składniki, takie jak witamina D, magnez, czy omega-3, mają udowodnione działanie w oczyszczaniu organizmu, łagodzeniu stanów zapalnych oraz wzmacnianiu odporności.

Ważne jest, aby pamiętać o odpowiednim dawkowaniu, by uniknąć niedoborów lub nadmiaru, które mogą być szkodliwe, zwłaszcza w kontekście interakcji z lekami. Odkryj moc nutraceutyków w poprawie funkcji organizmu.

ODŻYWIANIE MITOCHONDRIALNE dr Bodo Kuklinski, dr Ina van Lunteren



Lekarze coraz częściej mają do czynienia z chorobami, których nie potrafią dokładnie sklasyfikować. W wielu przypadkach odpowiadają za nie wolne rodniki. Co to są wolne rodniki i jak ograniczyć ich powstawanie? Dzięki tej książce nauczysz się eliminować objawy stresu oksydacyjnego i walczyć ze skutkami zaburzeń funkcji mitochondriów. Poznasz uzdrawiającą moc odżywiania mitochondrialnego i wykorzystasz je do wzmocnienia odporności, opóźnienia procesów starzenia i ograniczenia ryzyka wielu chorób, w tym chorób autoimmunologicznych i neurodegeneracyjnych. Otrzymasz również wskazówki dotyczące działania i dawkowanie kluczowych dla zdrowia mikroelementów. Znajdziesz je w powszechnie dostępnych suplementach diety i preparatach wzmacniających organizm. Skorzystaj z gwarancji długiego zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



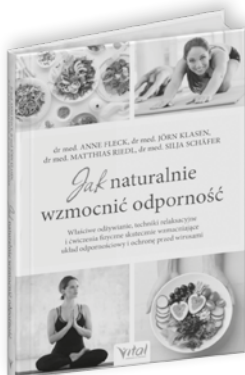
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JAK NATURALNIE WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ

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



Wprowadzając zmiany w stylu życia i stosując dietę na odporność oraz przeciwzapalną, możesz ochronić się przed wieloma chorobami. Kluczem do wzmocnienia odporności są bowiem zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna. W książce tej znajdziesz informacje, co jeść, aby pozbyć się stanów zapalnych i usprawnić funkcjonowanie układu odpornościowego. Przy tym odkryjesz prozdrowotną moc naturalnych probiotyków i suplementów diety, z witaminami C i D na czele. Nauczysz się również „karmić” mikrobiom dietą i zyskasz wszechstronną wiedzę na temat preparatów wzmacniających organizm. Przy okazji poznasz skuteczne sposoby na stres. Dodatkowo otrzymasz ponad 50 przepisów na pyszne dania, które wesprą cię w walce z chorobami. Jak wzmocnić odporność – odkryj prosty sposób na zdrowie.

JEDZ ZGODNIE Z TYPEM SWOJEGO STANU ZAPALNEGO

Maggie Berghoff



Jeśli wciąż zastanawiasz się, jak zlikwidować stany zapalne w organizmie, w książce tej znajdziesz wiele przydatnych wskazówek. Zważywszy na fakt, że przewlekłe stany zapalne uznawane są za jedną z przyczyn chorób autoimmunologicznych, zwiększają ryzyko chorób układu pokarmowego i układu krążenia, a także sprzyjają zaburzeniom hormonalnym, warto z nich skorzystać, by kompleksowo zadbać o zdrowie. Dzięki tej książce odkryjesz skuteczne sposoby na wzmocnienie odporności i oczyszczanie organizmu. Dowiesz się, jak komponować dietę przeciwzapalną i walczyć ze stresem. Oprócz domowych sposobów na stany zapalne otrzymasz testy służące do określenia indywidualnego typu stanu zapalnego i poziomu toksyn w organizmie. Rozpoznaj i usuń przyczyny stanu zapalnego, a nie tylko jego objawy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



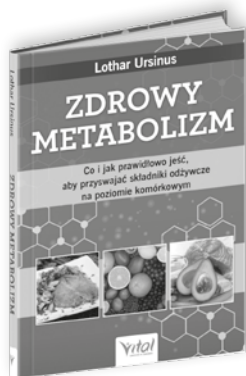
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



ZDROWY METABOLIZM

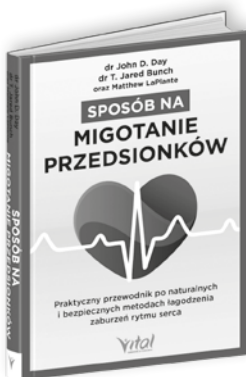
Lothar Ursinus



Czujesz się zmęczony w ciągu dnia, nie możesz spać w nocy? Przybierasz na wadze, mimo że jesz mało? Jeżeli tak, prawdopodobnie twój metabolizm jest zaburzony. Choroby, takie jak osteoporoza, miażdżyca, choroby autoimmunologiczne, a nawet nowotwory mają swoje źródło w zaburzeniach metabolizmu komórkowego. Czy te problemy dotyczą również ciebie, podpowie ci ekspert w dziedzinie żywienia oraz naturopata z wieloletnim doświadczeniem. Opracował program odżywiania, który pomógł już tysiącom osób. Dowiesz się, które pokarmy są ciężarem dla twojego ciała i powodują nietolerancje, stany zapalne, cukrzycę, miażdżycę, a nawet demencję. Poznasz też środki, które sprawią, że twój metabolizm będzie działał prawidłowo. Metabolizm komórkowy dla zdrowego ciała i sprawnego umysłu!

SPOSÓB NA MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW

dr John D. Day i inni



Jeśli cierpisz na migotanie przedsionków i masz problemy zdrowotne związane z chorobami układu krążenia i chorobami autoimmunologicznymi, a także zdrowiem serca, to świetnie trafiłeś. W tej książce znajdziesz bezpieczny sposób na migotanie przedsionków, który nareszcie odmieni twoje życie. Została ona napisana przez lekarzy specjalizujących się w leczeniu migotania przedsionków, chorób układu krążenia, elektrofizjologii serca i zdrowego stylu życia. Prezentuje rewolucyjny sposób na migotanie przedsionków i choroby układu krążenia. Oferuje sprawdzony plan leczenia na zdrowe serce, który prowadzi do remisji migotania przedsionków bez konieczności ciągłego przyjmowania leków. Twoje serce zasługuje na najlepszą opiekę sprawdzonych specjalistów.

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:

- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- 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





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

E-booki i audiobooki

Produkty prozdrowotne

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Czy wiesz, że żywność może leczyć i zapobiegać chorobom przewlekłym?

Ta książka wprowadzi cię w świat pełnowartościowych produktów i suplementów. Mogą one zapobiegać, a także leczyć wiele schorzeń. Autorka, kierując się własnym doświadczeniem zdrowotnym oraz bogatą wiedzą zdobytą podczas pracy na uczelni, dzieli się skutecznymi strategiami dietetycznymi.

Znajdziesz tu przegląd różnych diet, w tym diety rozdzielnej, wegetariańskiej oraz wysokobiałkowej, ze szczególnym uwzględnieniem ich wpływu na zdrowie. Poznasz zasady terapii żywieniowych, stosowanych przez znanych lekarzy i badaczy, takich jak dr Max Gerson, dr Dean Ornish, dr Joel Fuhrman i dr Ewa Dąbrowska.

Dzięki tej książce odkryjesz, że dieta bogata w wysokoodżywcza żywność, witaminy, minerały oraz zioła lecznicze, może wspierać zdrowie i zapobiegać chorobom. Dowiesz się, jak naturalne składniki diety, w tym enzymy i fitozwiązki, mogą eliminować przyczyny wielu schorzeń. Uchroni cię to przed niepotrzebnymi zabiegami czy problemami zdrowotnymi.

Wysokoodżywcza żywność to nie tylko przewodnik po zdrowym odżywianiu, ale także inspiracja do przejęcia kontroli nad własnym zdrowiem poprzez świadome wybory żywieniowe.

Odkryj moc zdrowego odżywiania!



Patroni:

