

dr Jennifer Ashton
we współpracy z Sarah Toland

ZBUDUJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ



Wzmocnij układ immunologiczny dzięki diecie,
ćwiczeniom i naturalnym sposobom
na ochronę przed infekcjami,
nawet w czasie pandemii

ZBUDUJ SWOJĄ
ODPORNOŚĆ

dr Jennifer Ashton
we współpracy z Sarah Toland

ZBUDUJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ



Wzmocnij układ immunologiczny dzięki diecie,
ćwiczeniom i naturalnym sposobom
na ochronę przed infekcjami,
nawet w czasie pandemii

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Izabela Nietupska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-302-1

Tytuł oryginału: *The New Normal: A Roadmap to Resilience in the Pandemic Era*

THE NEW NORMAL. Copyright © 2021 by JLA Enterprises Corporation
Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz 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.



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

Wszystkim niezbędnym pracownikom, każdemu, kto bezpośrednio lub pośrednio został poszkodowany przez COVID-19 i wszystkim osobom na świecie, które pracują na rzecz zapobiegania rozprzestrzenianiu się tego wirusa oraz leczenia go...

A także Alexowi i Chloe. Jesteście i zawsze będziecie dla mnie całym Wszechświatem.

Spis treści

	Wprowadzenie	9
ROZDZIAŁ 1	Ciało	21
ROZDZIAŁ 2	Umysł	51
ROZDZIAŁ 3	Opieka zdrowotna	81
ROZDZIAŁ 4	Jedzenie	105
ROZDZIAŁ 5	Ćwiczenia	135
ROZDZIAŁ 6	Sen	157
ROZDZIAŁ 7	Lęk o zdrowie	179
ROZDZIAŁ 8	Wiadomości na temat zdrowia	205
ROZDZIAŁ 9	Rodzina i przyjaciele	229
ROZDZIAŁ 10	Miejsca publiczne	259
ROZDZIAŁ 11	Nie ma tego złego... ..	291
	Epilog	311
	Podziękowania	317
	Przypisy	321
	O Autorkach	335

Wprowadzenie

Miało to miejsce w czasie, gdy pandemia koronawirusa trwała już od kilku miesięcy. Biegałam po parku miejskim w Nowym Jorku, kiedy nagle uderzyło mnie, że wszystko jest jakieś inne. Park z pozoru wyglądał tak samo jak zwykle – to jeden z niewielu niezmiennych aspektów miasta, które nigdy nie śpi. Jednakże ludzie, których tam widziałam, byli jacyś inni – wszyscy w maseczkach, znacznie więcej biegaczy i mniej turystów. Do tego dochodziłam ja: tak właściwie bieganie po parku nie było dla mnie typowe, ale ponieważ nie chodzę już na siłownię, bieganie na zewnątrz stało się moją nową normą. Gdy po skończonym treningu wracałam do domu, niemal wpadłam na grupę kilkudziesięciu osób stojących na chodniku tuż za parkiem. To było dziwne: nowojorczycy nie mają w zwyczaju stać beczynn timer przy ulicy. To nieustannie poruszające się miasto, ale teraz wydawało się, jakby ludzie mieli mniej miejsc, do których mogliby się udać, lub mniej motywacji do jechania gdziekolwiek w pośpiechu.

I wtedy zdałam sobie sprawę, co ci ludzie robili: stali w kolejce, by wejść do pobliskiego supermarketu. Kolejka zakręcała za

przecznicy, a ludzie stali na jasnozielonych naklejkach przyklejonych do chodnika co 6 stóp (około 1,8 m). Za każdym razem, gdy klient wychodził ze sklepu, ochroniarz wpuszczał następną osobę do środka, przypominając jednocześnie, aby osoba ta podążała za strzałkami na posadzce wytyczającymi jednokierunkowe ścieżki w sklepie.

Nie był to jakoś szczególnie niezwykły widok. W całym mieście i kraju przed sklepami często ustawiały się kolejki ludzi. Jednak dopiero w tamtej chwili uświadomiłam sobie, co to naprawdę oznacza. Jeśli codzienne czynności, takie jak ćwiczenia i zakupy, zmieniły się tak znacząco, nic w naszym świecie nie będzie już takie samo, nawet po opracowaniu lekarstwa na COVID-19. Kryzys koronawirusa był jak uderzenie asteroidy w Ziemię. Cały nasz świat został na trwałe dotknięty jego następstwami i nieodwracalnie przekształcony. W tamtej chwili odniosłam takie wrażenie, jakby tuż za parkiem ktoś rozwinął dla mnie wielki transparent z napisem: WITAMY W NOWYM ŚWIECIE. Tutaj wszystko jest inne. Dobrze się rozejrzyj. A potem przyzwyczaj się do zmian.

Miesiące później nowy świat, którego doświadczyłam po raz pierwszy w parku miejskim, stał się naszą nową codziennością. Praktyka ustawiania się w kolejkach przed sklepami przeminęła, a przepisy oczywiście się zmieniły, jednak punkt końcowy jest ten sam: asteroida uderzyła i rozpoczęła się zupełnie nowa era. A w erze pandemii nasze czyny, myślenie, lęki i przekonania przechodzą drastyczne zmiany i będą doświadczać tych zmian jeszcze przez wiele lat.

Nigdy wcześniej czegoś takiego nie widziałam – powiem więcej, nikt nie widział. Pandemia koronawirusa to największy przełom w historii w czasie trwania naszego życia. W mojej karierze lekarza lub korespondentki medycznej nic nie było choć w najmniejszym

stopniu porównywalne do sytuacji COVID-19 pod względem jej skutków społecznych, zdrowotnych, ekonomicznych, politycznych, fizycznych, psychicznych i emocjonalnych. Siedziałam w pierwszym rządzie podczas tego sztormu, obserwując rozwój historii, interpretując zwroty akcji, a następnie analizując i przekazując tę historię milionom widzów przed telewizorami.

Pracuję dla ABC News od 2012 roku, a od 2017 roku jestem tam naczelną korespondentką medyczną. Pojawiałam się regularnie w *Good Morning America*, *World News Tonight with David Muir*, *Nightline* oraz innych programach krajowych. Lecz kiedy wybuchła pandemia, zaczęłam występować na antenie czasem nawet przez 13 godzin dziennie i podjęłam się też nadawania programu *GMA3: What You Need To Know* razem z Amy Robach. W tamtym czasie żyłam, myśląc o COVID-19, zasypiałam, myśląc o COVID-19 i nawet o nim śniłam. Czytałam wszystkie prace badawcze na temat tego wirusa, a także regularnie rozmawiałam z ekspertami ds. epidemiologii, urzędnikami ds. zdrowia publicznego, specjalistami ds. chorób zakaźnych i dr. Anthonyem Faucim, naczelnym lekarzem chorób zakaźnych w kraju. Byłam w centrali CDC w Atlancie, laboratorium opracowywania szczepionek w Bethesda w stanie Maryland, a także w Zachodnim Skrzydle Białego Domu.

Przeszedłszy przez to wszystko, doszłam do jednego ważnego wniosku: już nigdy nie będziemy tacy sami. Tyczy się to ciebie, twojego sąsiada, czy też pierwszego lepszego faceta lub dziewczyny z drugiego końca świata. Jeśli miałeś okazję przeżyć 11 września, z pewnością wiesz, co kryzys może zrobić z krajem. 11 września otworzył nam oczy na niewyobrażalne wcześniej zagrożenie i na zawsze zmienił życie tysięcy Amerykanów. Co więcej, wydarzenia z tamtego dnia wypłynęły na to, jak podróżujemy, czego się boimy

jak również przekształcili gospodarczy, polityczny, społeczny i fizyczny krajobraz największego miasta w Stanach Zjednoczonych.

Pandemia zmieniła nie tylko naszą codzienność, do której zalicza się choćby to, gdzie ćwiczymy i jak robimy zakupy, lecz także nasze podstawowe ludzkie potrzeby, jak sposób jedzenia, spania, wykonywania pracy i nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi. Rzeczy, które jeszcze w 2019 roku były dla nas całkowicie normalne, jak przebywanie w biurze podczas godzin pracy, jedzenie na mieście czy też spotykanie się z rodziną i przyjaciółmi, teraz utraciło otoczkę normalności. Podobnie jak to było z 11 września, pandemia otworzyła nam oczy na nowe, niewyobrażalne wcześniej zagrożenie – nigdy wcześniej niewidziany, silnie oddziałujący patogen układu oddechowego – i zmieniła nasz sposób podchodzenia do zdrowia, a także do tego, co postrzegamy jako ważne czy nawet możliwe.

Jeśli miałeś okazję lecieć samolotem w ciągu ostatnich 20 lat, wiesz zapewne, że po 11 września podróże nigdy nie wróciły do dawnej „normalności”. I tak samo nasz świat nigdy nie wróci do tego, jak wyglądało nasze życie przed pojawieniem się koronawirusa, nawet jeśli opracowana zostanie skuteczna szczepionka i protokół leczenia. Słuchanie, jak ludzie mówią: „kiedy już wszystko wróci do normy”, sprawia, że czuję lekkie kłucie w sercu: normalność nie wróci, ponieważ *to* jest nasza nowa normalność. Zrozumienie i przyjęcie tego do wiadomości jest bardzo ważne.

Jako lekarz mogę zapewnić, że w najbliższym czasie koronawirus nigdzie nie zniknie. Choroby zakaźne, takie jak COVID-19, które łatwo przenoszą się między ludźmi, ale nie zawsze są śmiertelne, są najtrudniejsze do kontrolowania, podczas gdy choroby takie jak ebola, które charakteryzują się większą śmiertelnością,

ale trudniej jest się nimi zakazić, na ogół łatwiej jest opanować i wyeliminować. Spójrz chociaż na przykład grypy – jest wysoce zakaźna i nie aż tak śmiertelna, a lekarze wciąż walczą z utrzymaniem jej pod kontrolą.

Zamiast czekać, aż nauka przechytry wirusa – bo czekać możemy bardzo długo, jeśli spojrzeć na sytuację z grypą i przeziębieniem – musimy dowiedzieć się, jak z nim żyć, aby nie być od niego zależnym. Oczywiście w pewnych sytuacjach będziemy musieli odpowiednio się dostosować, ale to właśnie jest nasza nowa normalność. Prawdopodobnie w twoim życiu nie nadejdzie dzień, gdy będziesz mógł powiedzieć: „Koronawirus? Jaki koronawirus?”.

Nasza „stara normalność” nigdy nie wróci z jeszcze jednego powodu. Nawet jeśli społeczeństwo wykształci stałą odporność lub opracujemy lekarstwo na COVID-19, najpewniej planeta stanie w obliczu kolejnej epidemii wirusa na tym samym, jeśli nie gorszym poziomie co COVID-19. Specjaliści ds. chorób zakaźnych mówią nam, że kolejna pandemia to nie kwestia tego, czy nadejdzie, lecz *kiedy* nadejdzie. Teraz, po zobaczeniu, jak to się odbyło, wiemy, że może się to zdarzyć ponownie. Utajone zagrożenie kolejną pandemią ma znaczące implikacje psychologiczne i wpłynie na świat na wiele sposobów, których części nie jesteśmy nawet w stanie w tej chwili przewidzieć.

Można się jednak spodziewać, że przez całe lata ludzie będą zastanawiać się dwa razy, zanim na spokojnie zaakceptują przebywanie w zatłoczonych miejscach. Wielu nie będzie chciało się przytulać, a zwyczaj uścisku dłoni (jak to określił dr Fauci) prawdopodobnie umrze. Stanowiska do dezynfekcji rąk nie znikną w najbliższym czasie z miejsc publicznych, a niektórzy ludzie będą nosić maseczki do końca życia. Prawie każdy z nas, przy każdym kaszlnięciu i kichnięciu, będzie przypominał sobie tę

mantrę: zachowaj ostrożność, myj ręce, zachowaj odległość 6 stóp od innych, nie dotykaj twarzy dłońmi.

Jeśli brzmi to nieco jak zespół stresu pourazowego (PTSD), to dlatego, że właśnie tym jest. Pandemia była tak tragiczna, przerażająca i destrukcyjna, że po nastaniu nowej normalności wszyscy mamy lekkie PTSD. Następnym razem, gdy usłyszysz o nowym szczepie grypy lub epidemii wirusa, prawdopodobnie odruchowo się wzdrygniesz i przygotujesz na najgorsze. Możesz mieć retrospekcje okresu z początku pandemii, gdy zamknięto cały kraj lub poczuć lęk, depresję albo mieć przeczucie, że nadciąga coś złego.

Chociaż tak właśnie wygląda nasza nowa normalność, nie musi ona przyjmować formę przerażającej – czy też nawet nieznannej – rzeczywistości i właśnie z tego powodu napisałam tę książkę. Moim celem jest pomóc ci zaznajomić się z nową normalnością i dostosować się do niej, ponieważ im szybciej i sprawniej to zrobisz, tym prędzej nasza nowa normalność nie będzie już nowa, a po prostu zwyczajna. Chcę pomóc ci zrozumieć, że musimy przyjąć do wiadomości te wszystkie zmiany, ponieważ tylko w ten sposób możemy zacząć je akceptować i wrócić do formy. Taka jest też definicja odporności: to nasza zdolność do szybkiego powrotu do zdrowia po doświadczeniu nieszczęścia. Im większą możesz nabyć odporność – fizyczną, psychiczną i emocjonalną – tym lepiej poradzisz sobie ze stawianiem czoła wszelkim przeciwnościom, niezależnie od tego, czy będzie chodzić o kolejną pandemię, czy sprawy osobiste. Będziesz mógł spojrzeć na nie jak na okazję, a nie alarmujące wydarzenie.

Tylko jak tu nabyć odporność, w nowej normalności, gdy wydaje się, że zasady, wytyczne i zagrożenia ciągle się zmieniają? Coraz to nowe badania przeczą informacjom, które zaledwie kilka tygodni wcześniej podawano jako fakty, podczas gdy przyjaciele

i rodzina wydają się mieć różne opinie na temat tego, co stanowi rzeczywiste ryzyko. W epoce infodemii – czyli czasie, gdy prawdziwe i nieprawdziwe informacje rozprzestrzeniają się tak szybko, jak sam wirus – ilość wiadomości i ich interpretacji przyprawia wręcz o zawroty głowy. Jeszcze nigdy nie musieliśmy rozważać tak wielu aspektów przy chociażby tak prostych sprawach, jak decyzja o pójściu na imprezę urodzinową na świeżym powietrzu u kolegi lub wybranie się na siłownię. W sytuacji, gdy stawka jest tak wysoka, nowa normalność może paraliżować i popychać nas ku izolacji – albo przeciwnie, może być tak przytłaczająca, że chcemy rzucić ostrożność w ką, zacinając kciuki i liczyć na najlepsze.

Chociaż potrafię zrozumieć i odnieść się do obu tych postaw, z pewnością nie polecam ich przyjmowania. Lepiej jest podejść do tego w jeszcze inny sposób, a sposób ten zaczyna się od nauki myślenia jak lekarz. Kiedy decyzje dotyczące zdrowia pacjenta są skomplikowane lub wiążą się z dużym ryzykiem (w szczególności na izbie przyjęć lub sali operacyjnej), lekarzy nie paraliżuje strach ani nie mają nadziei na najlepsze: działają spokojnie, na zimno i opierają się na najlepszych dostępnych danych lub nauce.

W tej książce nauczę cię sposobu myślenia lekarza, aby pomóc ci być na bieżąco z informacjami, podejmować bezpieczne decyzje dotyczące twojego zdrowia i lepiej orientować się w nowej normalności. Nie potrzebujesz do tego tytułu doktora przed swoim nazwiskiem – wystarczy, że dowiesz się, jak przyjąć spokojny, analityczny i oparty na dowodach pogląd przy spojrzeniu na każdy kryzys. W tej książce wyjaśnię ci dokładnie, jak to osiągnąć.

Może zacznijmy od tego, że jestem nie tylko lekarzem występującym w telewizji – jestem również prawdziwym lekarzem, który w realnym życiu zajmuje się prawdziwymi pacjentami od 20 lat. Z nastaniem pierwszego dnia pandemii podchodziłam do tego

kryzysu jak lekarz, stawiając na pierwszym miejscu fakty, a nie emocje. Obserwowałam wirus tak, jak obserwuję moich pacjentów: Jakie są jego główne objawy? Co wiemy, a czego nie wiemy o chorobie? Jednak nie zapominałam o emocjach innych ludzi – patrzyłam w obiektyw kamery jak w oczy moich pacjentów, którzy czekają na moje słowa z wyczekiwaniem, lękiem i zagubieniem.

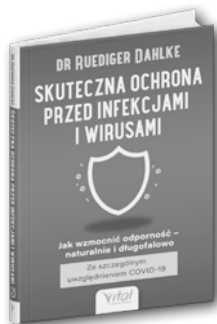
Podobnie jak lekarz nigdy nie postawiłby diagnozy na podstawie niezidentyfikowanych parametrów życiowych, nigdy nie wyciągałam wniosków na temat COVID-19 – ani żadnej innej choroby, jeśli już przy tym jesteśmy – na podstawie hipotezy, polityki, opinii lub przypuszczenia. Jak wielokrotnie mówiłam na antenie, to naprawdę ważne, aby mówić dokładnie, co wiemy, a czego nie wiemy. Musimy polegać na faktach, a nie na lękach, żeby podejmować najlepsze decyzje dotyczące zdrowia w sytuacji kryzysowej – tak samo jak robią to lekarze, mając do czynienia z pacjentami na izbie przyjęć bądź sali operacyjnej. W ten sposób można zachować spokój i opanowanie w sytuacji, gdzie emocje sięgają zenitu, a zmiany zachodzą w mgnieniu oka.

Co więcej, dobry lekarz nie skupia się tylko na jednej części ciała lub pojedynczym objawie: przyglądamy się pacjentowi w całości i obserwujemy interakcje różnych systemów organizmu, aby skutecznie znaleźć przyczynę i rozpocząć leczenie. W podobny sposób patrzyłam na tę pandemię. Przekazywałam tę perspektywę widzom, żeby mogli zrozumieć, co się dzieje, bez zagłębiania się w szczegóły, które przechodziły zmiany z dnia na dzień.

To ostatnie zastrzeżenie jest bardzo ważne: pandemia nauczyła nas, że szczegóły choroby mogą zmienić się w mgnieniu oka. Dlatego też tak ważne jest, aby nauczyć się myśleć jak lekarz i patrzeć na sytuację z szerszej perspektywy. Istotne jest również zrozumienie, jak działa nauka.

SKUTECZNA OCHRONA PRZED INFEKCJAMI I WIRUSAMI

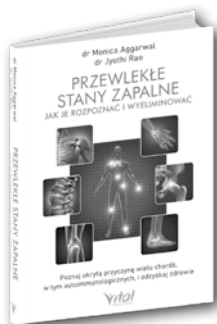
Ruediger Dahlke



Autor, znany lekarz i zwolennik medycyny komplementarnej, zamieszcza w książce podpowiedzi, jak skutecznie zbudować długotrwałą odporność organizmu. Nie tylko w dobie pandemii koronawirusa SARS-CoV-2, ale również na co dzień. Prezentuje terapie naturalne, ćwiczenia oddechowe, medytacje mindfulness, lecznicze głódówki, a także odpowiednio dobrane produkty medycyny naturalnej (superżywność), które podniosą odporność w czasie pandemii i przyspieszą powrót do zdrowia i skrócą czas choroby. Autor podpowiada, co jeść oraz jakie witaminy przyjmować, aby podnieść swoją odporność i wzmocnić osłabiony organizm. Prezentuje dietę jako zdrowe odżywianie wspomagające organizm w walce z infekcjami i wirusami wywołującymi choroby, takie jak COVID-19. Czas wzmocnić odporność naturalnie i długofalowo!

PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE – JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ

dr Monica Aggarwal, dr Jyothi Rao



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

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

CAŁA PRAWDA O WIRUSIE EPSTEINA-BARR

Anna-Lena Tesche



Czy jesteś zarażony wirusem Epsteina-Barr? Chcesz dowiedzieć się wszystkiego o chorobach, jakie powoduje? Jak pokonać wirusa Epsteina-Barr? W tej książce znajdziesz odpowiedzi na te i wiele innych pytań, dotyczących zakażeń wirusowych. Wirus Epsteina-Barr powoduje choroby, których nie powinieneś lekceważyć. Może on osłabić układ odpornościowy i utworować drogę innym wirusom, bakteriom i pasożytom. Nie ma jeszcze szczepionek ani leków, ale są inne sposoby, aby go pokonać. Zakażenie wirusem Epsteina-Barr (EBV) jest jednym z najpowszechniej występujących zakażeń wirusowych. Badania potwierdzają obecność wirusa aż u 90% osób po 40 roku życia. Autorka tej książki podpowie ci, jak z nim funkcjonować i radykalnie poprawić jakość swojego życia. Pokonaj wirusa skutecznie.

REGENERACJA TWOJEGO ZDROWIA

Sayer Ji



Czy wiedziałeś, że Twój organizm posiada niesamowite zdolności do samoleczenia chorób, regeneracji oraz wzmacniania odporności? Dzięki tej książce dowiesz się, że – zamiast leków i medycznych zabiegów – wystarczą ci: zdrowe odżywianie, zmiana trybu życia oraz aktywność fizyczna i techniki relaksacyjne. Pewnie dziwisz się, że to takie proste. Nowa Biologia, wykorzystując najnowsze badania naukowe i odkrycia z dziedziny biomedycyny, udowadnia, że wystarczy nauczyć się samodzielnie uruchamiać mechanizmy samoleczenia organizmu i uwalniać zdolności regeneracyjne komórek, by ustrzec się przed wieloma groźnymi i powszechnymi chorobami. Uwierz, że naturalna regeneracja organizmu jest dostępna dla każdego. Jesteś najlepszym lekarzem dla samego siebie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JAK NATURALNIE WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ

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



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

SKUTECZNA REGENERACJA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

dr Joseph Mercola



Pandemia COVID-19 była sygnałem alarmowym, który zwrócił naszą uwagę na układ odpornościowy. W tej książce znajdziesz potężny zestaw terapii naturalnych, opartych na roślinach leczniczych, które podpowiedzą ci jak wzmocnić układ immunologiczny. Zioła i przyprawy na poprawę 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, nawet w czasach pandemii. Z książki dowiesz się jak za pomocą ziół na odporność, herbat ziołowych, nalewek czy syropów pokonać stany zapalne i oczyścić organizm. Znajdziesz przepisy i diety opartą na zdrowym odżywianiu oraz wpierające odporność. Wszystko, co musisz wiedzieć, aby wzmocnić układ odpornościowy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

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 i kuchni, a ten poradnik ci w tym pomoże. Wykorzystasz gotowe listy produktów i dowiesz się, co może złagodzić stan zapalny, a co go zaostrza i powoduje choroby. Przygotujesz swoje posiłki z wyprzedzeniem. Kolorowa sałatka z łososia, pieczony kurczak w sosie balsamicznym czy babeczki bananowo-owsiane na długo zagoszczą w twoim menu. Zastosujesz skuteczną zasadę tego zdrowego odżywiania: jedz, przechowuj i podgrzewaj. Przepisy uwzględniają alergie i potrzeby osób z nadwrażliwością na gluten. Dzięki prostym zasadom obniżysz poziom cholesterolu, złagodzisz objawy cukrzycy, wzmocnisz odporność i zadbasz o zdrowy mikrobiom. Skuteczna dieta przeciwzapalna dla początkujących – jedz na zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KOMPLETNA DIETA PRZECIWPZAPALNA

Leslie Langevin



Jesteś zmęczony, czujesz niepokój, boli cię głowa? Wypyki i alergie nie pozwalają ci normalnie funkcjonować? Ułożenie jadłospisu jest trudne, bo wiesz, że po posiłku znów będzie bolał cię brzuch? Możliwe, że jesteś osobą wrażliwą na gluten, histaminę lub inne substancje zapalne. Dzięki tej książce dowiesz się, jak na twój organizm działa histamina, jakie powoduje objawy, a co najważniejsze: jak za pomocą odpowiedniej diety pozbyć się stanów zapalnych, chorób, przeprowadzić terapię detoksu i oczyścić organizm. Proste przepisy na dania o niskiej zawartości histaminy, które znajdziesz

w tej książce, niech zagoszczą w twojej kuchni i pomogą ci poprawić funkcjonowanie układu trawiennego. Zyskaj optimum zdrowia i dobrego samopoczucia dzięki pysznym, prozdrowotnym daniom.

PRZECIWPZAPALNA DIETA KETOGENICZNA

Molly Devine



Koktajl z mleka kokosowego, zupa krem z pieczarek z koprem włoskim, kremowa sałatka z ryżu kalafiorowego, burgery nadziewane mozzarellą, a może pudding z masła migdałowego, owoców i nasion chia? Czy uwierzysz, że każde z tych dań ma właściwości przeciwzapalne? Poznaj przeciwzapalną dietę ketogeniczną – bez uczucia głodu i z ulubionymi potrawami. Z jej pomocą wprowadzisz organizm w stan ketozy, rozpoczniesz odchudzanie i, co najważniejsze, wyeliminujesz stany zapalne, a co za tym idzie również choroby. Dzięki temu nie tylko odzyskasz zdrowie, ale również będziesz miał wię-

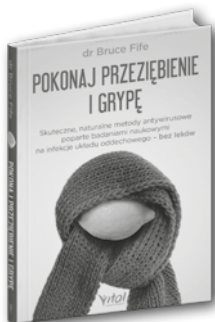
cej energii, lepszy nastrój, mniejszy apetyt na niezdrowe pokarmy, a twoja skóra będzie promienna. Poznaj 2-tygodniowy plan posiłków i 100 przepisów na przeciwzapalne dania! Wyeliminuj stany zapalne dzięki przeciwzapalnej diecie keto!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

POKONAJ PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ

dr Bruce Fife



Jak przezwyciężyć infekcje wirusowe i odzyskać odporność? Zawarte w tej książce porady mogą uchronić osoby wysokiego ryzyka przed ogromnym cierpieniem, ocalić im zdrowie, a nawet życie. Jeśli obawiasz się szczepień z powodu możliwych działań niepożądanych, uspokoi cię detoksykacja szczepienna. Zyskasz wiedzę, jak postępować, by skutecznie się chronić przed infekcjami układu oddechowego i jak obniżyć ryzyko powikłań poszczepiennych. Poznasz terapie medycyny naturalnej, które likwidują stany zapalne. Zrozumiesz znaczenie witamin C i D oraz oleju kokosowego przy zwalczaniu infekcji wirusowych. Gdy pojawi się kolejna pandemia – a tak się stanie – będziesz przygotowany i unikniesz paniki, lęku i chorób, które zapewne dopadną nieprzygotowanych. Uodpornij się na wirusy!

CO JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM

dr Mark Hyman



Ta książka pomoże ci odróżnić żywność wartościową od tej, która cię zabija. Dopiero po tej lekturze zrozumiesz, co tak naprawdę ci szkodzi i zatrzuwa twój organizm. Poznasz nowy model żywienia, który uchroni cię od chorób autoimmunologicznych, przewlekłych czy tak zwanych nieuleczalnych. To, co decydujesz się jeść każdego dnia, czyli twoja dieta, ma ogromny wpływ nie tylko na obwodę twojej talii, odporność i zdrowie, ale także na społeczność, planetę i światową gospodarkę. Autor, autorytet w dziedzinie zdrowego odżywiania, podpowiada model żywienia, który uwolni cię od chorób. Dowiesz się, co się kryje pod hasłem zdrowo się odżywiać. Czy wiesz, co jesz?

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

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

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Dr Jennifer Ashton – lekarka, autorka i dziennikarka, która relacjonowała przebieg pandemii COVID-19 w Stanach Zjednoczonych.

Sarah Toland – ceniona dziennikarka i współautorka wielu bestsellerów „New York Timesa”, w tym książki *Biohacking mózgu*.

Pandemia COVID-19 wymazała starą rzeczywistość, zastępując ją nową, w której dezynfekcja, dystans społeczny, noszenie maseczek i ograniczenia swobód mają zapewnić ludziom bezpieczeństwo. Cała ludzkość ucierpiła do tego stopnia, że jej skutki i spustoszenia w psychice można porównać do syndromu stresu pourazowego. Jak radzić sobie w tym nowym świecie? Ekspertki przewidują, że kolejna pandemia nie jest nawet kwestią czy, lecz kiedy.

W tej książce znajdziesz sprawdzone strategie, które pomogą ci zbudować odporność fizyczną, psychiczną i emocjonalną. Im szybciej i sprawniej przygotujesz się na nowe wyzwania, tym twoja odporność będzie większa!

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz czynniki, które zwiększają ryzyko zachorowania na COVID-19;
- wypełnisz kwestionariusz, który pozwoli ci realistycznie ocenić twój stan zdrowia;
- dowiesz się, jak zadbać o zdrowie fizyczne za pomocą diety i ćwiczeń;
- zatroszczysz się o umysł i poradzisz sobie z lękiem oraz stresem;
- znajdziesz praktyczne porady, jak wspomóc zdrowie emocjonalne;
- dowiesz się, o jakie środki uzupełnić domową apteczkę i spiżarnię;
- znajdziesz odpowiedzi na pytania dotyczące działań podczas pandemii, między innymi, czy po szczepieniu należy zachować dodatkowo we środki ostrożności lub jak zadbać o zdrowie, przebywając w domu.

Wzmocnij swoją odporność w naturalny sposób

Patroni:

