

*Julia Tulipan · Nadja Polzin*

# ZMĘCZENIE NADNERCZY

*naturalne terapie*

**Ćwiczenia oraz dieta, które pomogą  
skutecznie zregenerować nadnercza,  
odzyskać zdrowie i witalność**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# **ZMĘCZENIE NADNERCZY**

*naturalne terapie*

*Julia Tulipan · Nadja Polzin*

# ZMĘCZENIE NADNERCZY

*naturalne terapie*

Ćwiczenia oraz dieta, które pomogą  
skutecznie zregenerować nadnercza,  
odzyskać zdrowie i witalność

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Kamila Lebedzińska  
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska  
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-317-5

Tytuł oryginału: *Diagnose Nebennierenschöpfung:  
Wie chronischer Stress die Hormon-Balance stört, Vitalität und Lebensfreude zurück gewinnen*

Copyright © 2015 – 2017 Nadja Polzin und Julia Tulipan

© 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 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

# SPIS TREŚCI

<b>O Autorkach</b> .....	<b>11</b>
Julia Tulipan, magister biologii .....	11
Nadja Polzin, dietetyczka holistyczna .....	13
<b>Wstęp</b> .....	<b>15</b>
Niewydolność nadnerczy jako przyczyna zmęczenia ...	18
Jak korzystać z tej książki .....	20
<b>Rozdział 1: Ankieta</b> .....	<b>23</b>
Czynniki ryzyka .....	23
Najważniejsze oznaki i symptomy .....	24
Wzorce energetyczne .....	26
Często obserwowane zjawiska lub stany .....	27
Pytania tylko dla kobiet .....	28
Nawyki żywieniowe .....	29
Czynniki nasilające .....	29
Czynniki łagodzące .....	30
Punktacja .....	31
<b>Rozdział 2: Czym jest zmęczenie nadnerczy?</b> .....	<b>33</b>
Budowa i funkcje nadnerczy .....	34
Objawy zmęczenia nadnerczy .....	36
<b>Rozdział 3: Przyczyny i czynniki</b>	
<b>wywołujące zmęczenie nadnerczy</b> .....	<b>39</b>
Czym jest stres? .....	39
Kto może zachorować na zmęczenie nadnerczy? .....	41
<b>Rozdział 4: Systemy komunikacji w organizmie</b> .....	<b>43</b>
Szef: autonomiczny układ nerwowy .....	43
Hormony i neuroprzekaźniki jako sygnalizatory .....	48

Najważniejsze hormony i neuroprzekaźniki w stresujących sytuacjach . . . . .	50
Najważniejsze hormony i neuroprzekaźniki dla relaksu . . . . .	61
Substancje wyjściowe dla niezbędnych hormonów i neuroprzekaźników . . . . .	63
<b>Rozdział 5: Procedury diagnostyczne</b>	
<b>i badania laboratoryjne . . . . .</b>	<b>67</b>
Metody do użytku domowego . . . . .	68
Badania laboratoryjne . . . . .	70
Dodatkowe badania . . . . .	75
<b>Rozdział 6: Powrót do życia</b>	
– <b>filary zdrowia jako fundament . . . . .</b>	<b>81</b>
Filary zdrowia . . . . .	82
Proces leczenia: czego się spodziewać . . . . .	85
<b>Rozdział 7: Obszar terapeutyczny dotyczący stresu . . . . .</b>	<b>87</b>
Radzenie sobie ze stresem . . . . .	88
<b>Rozdział 8: Obszar terapeutyczny</b>	
<b>dotyczący odżywiania . . . . .</b>	<b>109</b>
Strategie żywieniowe w przypadku zmęczenia nadnerczy . . . . .	109
Składniki odżywcze niezbędne do życia . . . . .	112
Wytwarzanie energii w komórce . . . . .	134
Podstawowe zasady żywienia . . . . .	146
<b>Rozdział 9: Obszar terapeutyczny</b>	
<b>dotyczący aktywności fizycznej . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>Rozdział 10: Obszar terapeutyczny dotyczący snu . . . . .</b>	<b>157</b>
Melatonina – silny przeciwutleniacz . . . . .	159
Poprawa jakości i czasu trwania snu . . . . .	160

<b>Rozdział 11: Obszar terapeutyczny dotyczący</b>	
<b>mikroskładników odżywczych i suplementów . . . . .</b>	<b>163</b>
Mikroskładniki odżywcze . . . . .	164
Hormonalna terapia zastępcza . . . . .	195
<b>Rozdział 12: Plan żywieniowy</b>	
<b>przy zmęczeniu nadnerczy . . . . .</b>	<b>199</b>
<b>Rozdział 13: Przepisy . . . . .</b>	<b>203</b>
Gorąca owsianka na śniadanie . . . . .	203
Sałatka z wątróbką z dorsza . . . . .	204
Burger z awokado i bekonem . . . . .	205
Muffinki z awokado i bekonem . . . . .	206
Zupa na kości wołowej . . . . .	207
Tatar wołowy . . . . .	208
Krewetki z bazyliowym pesto . . . . .	208
Zupa brokułowo-kalafiorowa z bekonem . . . . .	209
Klopsiki jagnięce w sosie pomidorowym . . . . .	209
Zapiekane awokado . . . . .	210
Awokado nadziewane tuńczykiem . . . . .	211
Kolorowe warzywa z piekarnika . . . . .	212
Letnia sałatka z sercami . . . . .	213
Smoothie z awokado i jagód . . . . .	214
Żeberka . . . . .	215
Purée kalafiorowe . . . . .	216
Smażona wątróbka . . . . .	216
Brokuły czosnkowe . . . . .	218
<b>Bibliografia . . . . .</b>	<b>219</b>
<b>Wykaz obrazów . . . . .</b>	<b>233</b>

Ta książka nie zastępuje diagnozy postawionej przez pracowników służby zdrowia. W przypadku dolegliwości należy zawsze skonsultować się z lekarzem lub naturopatą oraz upewnić się, że nie występuje inna, poważna choroba.

Żadna informacja zawarta w tej książce nie ma na celu diagnozowania lub leczenia chorób. Wydawca nie jest lekarzem i nie składa żadnych obietnic medycznych ani zdrowotnych.

Treści nie mogą być wykorzystywane jako podstawa do samodzielnej diagnozy i rozpoczęcia, modyfikacji lub zakończenia leczenia chorób. W przypadku jakichkolwiek pytań lub dolegliwości zdrowotnych zawsze należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub naturopatą – zwłaszcza przed wprowadzeniem zmian w diecie lub terapii farmakologicznej.



## O AUTORKACH

Julia Tulipan,  
magister biologii

Trenerka, autorka i wykładowczyni



Julia Tulipan jest biologiem. Swoją wiedzę z zakresu biologii komórki, metabolizmu i odżywiania ewolucyjnego pogłębiała poprzez liczne szkolenia w kraju i za granicą.

Po tym, jak sama przez wiele lat przestrzegała konwencjonalnych porad żywieniowych i czuła się bardzo źle zarówno

fizycznie, jak i psychicznie, zainteresowała się niskowęglowodanową dietą paleo, dzięki czemu stopniowo odzyskiwała zdrowie, siłę i sprawność.

Od 2013 roku prowadzi cieszącego się dużym zainteresowaniem bloga<sup>1</sup> i pomaga swoim klientom zintegrować zasady współczesnej diety paleo z życiem, aby zyskali więcej energii, zdrowia i jakości życia.

Oprócz pracy jako trenerka żywienia i trenerka personalna wraz z mężem Leo stworzyła musli Mammut<sup>2</sup>, pierwsze niskowęglowodanowe musli paleo w Europie.

**Motto Julii**

*Nic w biologii nie ma sensu, jeśli jest  
rozpatrywane w oderwaniu od ewolucji.*

Theodosius Dobzhansky

**Tutaj znajdziesz Julię**

PaleoLowCarb.de<sup>3</sup>

julia@paleolc.com

---

1 <http://www.paleolowcarb.de>

2 <http://mammutmusli.at/>

3 <https://PaleoLowCarb.de>

## Nadja Polzin, Autorka i dietetyczka holistyczna



Nadja Polzin posiada tytuł magistra ekonomii i z wykształcenia jest dietetyczką holistyczną. Ze względu na problemy zdrowotne spowodowane stresem i konwencjonalnym sposobem odżywiania kilka lat temu zaczęła intensywnie i samodzielnie studiować nauki o żywieniu i fizjologii człowieka. Decyzję podjęła szybko – droga musi prowadzić z powrotem do natury.

Od tego czasu zajmuje się korzyściami zdrowotnymi diet paleo i niskowęglowodanowej oraz czynnikami zdrowego stylu

życia. Własne doświadczenie uzdrawiającej mocy dostosowanej do indywidualnych potrzeb diety i naturalnego sposobu życia skłoniło ją do założenia strony [foodlinx.de](http://foodlinx.de)<sup>4</sup>. Pragnie tam pomóc wszystkim, którzy chcą być zdrowi i sprawni w naturalny sposób.

#### Motto Nadji

*Żyj zdrowo, a praktycznie nie będziesz chorować, chyba że z powodu wypadku lub epidemii. Jeśli zachowujesz, odpowiednia dieta zapewni ci najlepszą możliwość wyzdrowienia.*

Hippokrates z Kos

Tutaj znajdziesz Nadję

[foodlinx.de](http://foodlinx.de)<sup>5</sup>

[nadja.polzin@foodlinx.de](mailto:nadja.polzin@foodlinx.de)

## UWAGA NA TEMAT JĘZYKA NEUTRALNEGO PŁCIOWO

Sformułowania zawarte w niniejszej książce zawsze odnoszą się zarówno do osób płci żeńskiej, jak i męskiej. W trosce o czytelność i zrozumiałość zdecydowałyśmy się na formę męską.

---

4 <http://foodlinx.de/>

5 <http://foodlinx.de/>

# Wstęp

Fakt, iż chroniczny stres wywołuje choroby, nie jest niczym nowym. Wszyscy to wiemy. Są w życiu etapy, w których wszystko nas przeraża. Stres jest wszechobecny i mamy mnóstwo spraw na głowie. Jesteśmy spięci, często towarzyszy nam presja i zły humor, łatwo nas rozdrażnić. Nawet najmniejsza rzecz może przelać czarę goryczy.

Nasz coraz bardziej złożony świat, wymagania w życiu zawodowym i prywatnym, niepewność, ale także rosnące zanieczyszczenie środowiska sprawiają, że stres jest dziś naszym stałym towarzyszem. Relaks i regeneracja? Nie mamy na to czasu.

Tylko w latach 2004–2011 liczba przypadków wypalenia zawodowego w Niemczech wzrosła 18-krotnie. W 2012 roku co 22. pracownik przebywał na zwolnieniu średnio 39 dni z powodu choroby psychicznej. **Depresja i długotrwałe wyczerpanie już dawno stały się schorzeniami powszechnie występującymi w społeczeństwie.** Na każdym kroku napotykamy na oferty redukcji stresu. To dobrze, bo przeważnie nie potrafimy odpowiednio się zrelaksować.

Spędzamy wolny czas w Internecie, rzekomo w sieciach społecznościowych, i pozwalamy, by wszyscy i wszystko nieustannie

nas rozprasza. Stawiamy sobie cele, których albo nie możemy osiągnąć, albo możemy to zrobić tylko z wielkim wysiłkiem, i żyjemy w związkach, które już od dawna nie są przewidziane na całe życie. Wszystko to jest stresem. Stała niepewność, ciągła presja. Rezultatem jest już nierzadko wypalenie lub przewlekła choroba.

Chorób autoimmunologicznych przybywa; choroby sercowo-naczyniowe już od dawna są jedną z najczęstszych przyczyn zgonów.

Stres – czy to psychiczny, czy fizyczny – rok po roku napędza ten przerażający trend w naszym społeczeństwie.

To, co często jest pomijane we wszystkich tych problemach, z którymi boryka się coraz więcej osób, to fakt, że depresja i wypalenie to nie tylko problemy psychiczne, ale zawsze występuje również brak równowagi fizycznej. Wielu lekarzy tego nie dostrzega, ponieważ klasyczne badania nie przedstawiają parametrów, które odgrywają w tym istotną rolę.

Według większości lekarzy medycyny konwencjonalnej stres ma podłoże psychiczne i nie ma nic wspólnego z ciałem. Przez wiele lat zaniedbaliśmy ten fakt z powodu dualistycznego spojrzenia na ludzki organizm. Ciało to ciało, umysł to umysł, a dusza to dusza. Połączenie tych zawile ze sobą splecionych jednostek od dziesięcioleci nie było uwzględniane ani w badaniach, ani w nauczaniu. Ale myślenie w medycynie i badaniach naukowych zmienia się, ponieważ wiemy, że skutki przewlekłego stresu i ciężkich urazów mają również charakter fizyczny. Teraz, gdy medycyna ze swoimi farmakologicznymi interwencjami coraz częściej osiąga swoje granice, powoli zmienia się również spojrzenie na ludzki organizm. Hipoteza, że ciało, umysł i dusza stanowią nierozdzielalną całość, zyskuje popularność nie tylko w kręgach

specjalistów, ale coraz bardziej w oczach opinii publicznej. Joga, medytacja, naturalne odżywianie – korzyści, jakich wielu z nas doświadcza, gdy zaczyna dbać o swoje ciało i zdrowie psychiczne, są ogromne.

Każdy, kto doświadczył na własnym ciele konsekwencji przewlekłego stresu oraz powrócił do zrównoważonego i zdrowego życia bez leków, będzie na zawsze zafascynowany wytrzymałością i samouzdrawiającymi mocami ludzkiego ciała.

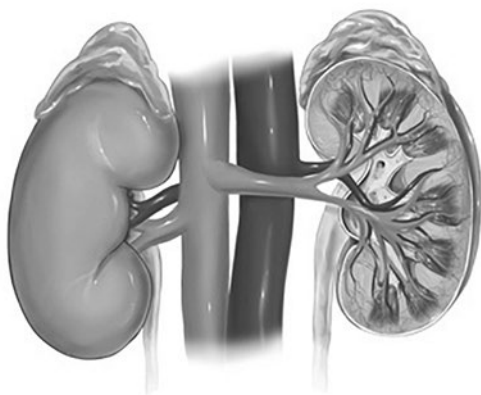
Jeśli trzymasz tę książkę w rękach, to z pewnością jesteś teraz dokładnie w tym momencie życia, w którym wydaje się, że już nie będzie tak, jak jest. I to chyba też jest słuszne, bo tylko jeśli pozwolimy na głębokie zmiany, coś faktycznie może się zmienić. Skorzystaj z porad i wskazówek zawartych w tej książce jako szansy na zrobienie czegoś, czego jeszcze nie zrobiłeś, a co pomoże ci odzyskać zdrowie. Twoje ciało również ma taką moc.

*Jeśli będziesz dalej robił to, co zawsze robiłeś, zawsze dostaniesz to, co zawsze dostawałeś. Jeśli chcesz czegoś innego, musisz zrobić coś innego! A jeśli to, co zrobisz, nie zaprowadzi cię dalej, zrób coś zupełnie odmiennego – zamiast trwać przy niewłaściwym działaniu!*

*Paul Watzlawick*

## Niewydolność nadnerczy jako przyczyna zmęczenia

Nadnercza. Mało kto zna ten mały organ wielkości winogrona, który znajduje się na górnym biegunie obu naszych nerek. W nich wytwarzany jest hormon stresu, kortyzol. Bez kortyzolu życie jest niemożliwe, a bez zdrowych nadnerczy kortyzol nie może być produkowany.



*Nerki i nadnercza człowieka*

Jeśli z powodu przewlekłej presji psychicznej lub fizycznej nadnercza nie są już w stanie wytwarzać wystarczającej ilości kortyzolu do ciągłego reagowania na stres, to w naszym organizmie pojawiają się liczne objawy choroby.

Metabolizm węglowodanów i tłuszczów zaczyna się psuć, poziomu cukru we krwi nie da się już odpowiednio wyregulować i przybieramy na wadze, chociaż nie zmieniliśmy niczego w nawykach żywieniowych. Alergie i nietolerancje pokarmowe



nasilają się lub pojawiają niby znieenacka, stawy bolą i jesteśmy bardziej podatni na infekcje. Nie możemy już skoncentrować się, ani spać; pojawiają się depresja, lęki lub ataki paniki.

Skutki, jakie osłabienie nadnerczy wywiera na nasz organizm, są wielorakie, a mimo to praktycznie nierozpoznawane. Zamiast tego uwaga zostaje przesunięta na element psychiczny, a pacjent zbyt często zostaje sam ze wszystkimi swoimi fizycznymi dolegliwościami. Powód tego jest prosty: łagodne, a nawet umiarkowane zmęczenie nadnerczy nie jest częścią programu nauczania na studiach medycznych. Wielu lekarzy nie zna związku między przewlekłym stresem a sprawnym funkcjonowaniem tych małych narządów.

Nawet współczesne podręczniki do biochemii wspominają o konsekwencjach przewlekłego stresu tylko na marginesie i w żaden sposób nie zagłębiają się w tę tematykę. I to pomimo faktu, iż problem staje się coraz bardziej palący. Można by pomyśleć, że droga między nauką a nauczaniem jest długa, a chroniczny stres w obecnych rozmiarach to zupełnie nowy problem. **Jednak zmęczenie nadnerczy nie jest nową diagnozą – było opisywane w literaturze już od początku XX wieku.** Niestety wiedza na ten temat, podobnie jak wiele innych, znów została zapomniana i mało który lekarz o tym myśli w przypadku chronicznego przeciążenia pacjenta. Ponadto brak odrębnych kodów ICD dla tej choroby utrudnia diagnozę i uznanie przez system opieki zdrowotnej, przemysł farmaceutyczny i władze. Trudno jest więc winić własnego lekarza rodzinnego.

Zamiast tego trzeba samemu wziąć odpowiedzialność za własne zdrowie.

Na szczęście w ostatnich latach ponownie nasiliły się badania nad **dysregulacją osi podwzgórze-przysadka-nadnercza**

(HPA) i jej skutkami dla naszego zdrowia, więc można mieć nadzieję, że wiedza o zmęczeniu nadnerczy może w przyszłości znaleźć zastosowanie również w podstawowej opiece nad pacjentami ze stanami wyczerpania.

Do tego czasu pozostaje tylko udać się do jednego z nielicznych specjalistów, którzy zwykle mają długą listę oczekujących. Ta książka powstała z potrzeby wzięcia życia i powrotu do zdrowia w swoje ręce.

## Jak korzystać z tej książki

Ta książka zajmuje się zmęczeniem lub osłabieniem nadnerczy, jego fizycznymi konsekwencjami i sposobami samodzielnego ich zwalczania. W pierwszych rozdziałach dowiesz się więcej o przyczynach różnych dolegliwości, o tym, jak działa organizm i jak powstają dysfunkcje. Następnie wyjaśnione zostanie, jakie konkretne środki można podjąć, aby poprawić swoją kondycję fizyczną. Dokonywanie rozległych, ale koniecznych zmian stylu życia, i wiedza o tym, jak wesprzeć powrót do zdrowia, pomogą podjąć działanie.

*Sama wiedza nie wystarczy, trzeba jeszcze umieć ją stosować.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

Ta książka służy jako przewodnik do kompleksowej zmiany warunków życia i nawyków. Wszystkie obszary życia wyjaśnione na jej łamach wymagają rozważenia i, jeśli to konieczne,

przekształcenia. Dom zdrowia, bardzo niestabilny w dzisiejszych czasach, nie stoi tylko na jednym filarze.

Jeśli dieta danej osoby jest już bogata w składniki odżywcze i witalizująca, radzenie sobie ze stresem może być dla niej ważniejsze niż dla kogoś innego.

**Naprawdę wszystkie obszary muszą zostać zrównoważone, abyśmy mogli wyleczyć to, co wywołało chorobę. Nie można stać na jednej nodze.**

Należy krytycznie przyjrzeć się wszystkim dziedzinom zdrowia i nie poddawać się presji, by mieć wszystkiego na raz. Ostatnią rzeczą potrzebną w tej sytuacji jest dodatkowe napięcie i fałszywa ambicja.

Należy działać stopniowo i zawsze sięgać do tej książki, aby przygotować następny krok. Zmiany wymagają czasu. Naturalne leczenie wymaga czasu. Trzeba go znaleźć i postawić siebie oraz swoje zdrowie na pierwszym miejscu w swoich wysiłkach. Nie ma szybkiego rozwiązania dla fizycznych dolegliwości, ale istnieje sposób, który aktywuje samouzdrawiające moce ciała oraz pomaga stać się zdrowym i sprawnym w przyszłości.

**Nasze zdrowie jest w naszych rękach.**

## POKONAJ LĘK I STRES DZIĘKI ODPOWIEDNIEJ DIECIE

Liana Werner-Gray



Dzięki tej książce poznasz skuteczną dietę przeciwleukową, bazującą na najnowszych badaniach naukowych. Ma ona na celu uzupełnienie w organizmie niedoborów kwasów omega-3, magnezu i aminokwasów. Ich brak wpływa bowiem negatywnie na funkcjonowanie mózgu i prowadzi do wielu chorób. W książce znajdziesz wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania i leczenia lęku bez leków. Stosując je, poprawisz stan zdrowia, zmniejszysz stres i złagodzisz stany zapalne, które są jednymi z ważniejszych przyczyn lęku i depresji. Narzędziem do wprowadzenia tej prostej terapii naturalnej są zamieszczone w książce przepisy. Gdy będziesz potrzebował dodatkowej inspiracji, możesz sięgnąć po gotowy 7-dniowy plan z propozycjami posiłków na każdy dzień tygodnia. Zdrowe jedzenie pomoże ci pozbyć się chronicznego lęku!

## JAK SKUTECZNIE POKONAĆ LĘK I ATAKI PANIKI

dr Jill Weber



Zmagasz się z lękiem lub atakami paniki? Drepczą cię negatywne myśli? Odczuwasz ciągły stres? Spokojnie! Jest na to sposób! Autorka przedstawia prostą strategię, która pomoże ci kontrolować nawet najbardziej ostre objawy, od lęku społecznego, przez bezsenność, aż po ataki paniki. Rozwiązaniem jest metoda łącząca terapię poznawczo-behawioralną, terapię akceptacji i zaangażowania oraz mindfulness. Dzięki niej dowiesz się, jak działa twój mózg i jak skierować jego uwagę na odzyskanie zdrowia. Odkryjesz moc medytacji, ćwiczenia samoakceptacji, radzenia sobie z trudnymi emocjami, ustalania celów oraz tworzenia nowych – zdrowych nawyków. Pomogą ci one znaleźć ulgę od niepokoju, a nawet niektórych chorób. Dzięki nim otworzysz drzwi do szczęśliwego życia. Uwolnij się od lęku!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

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

## KOMPLETNA DIETA NA ZDROWY MÓZG

Ali Miller



Czekolada na lepszy humor, fast food, by uczcić sukces w pracy, alkohol na złagodzenie stresu czy niepokoju... Kto z nas tego nie zna? Jednak niewielu myśli o tym, jaki wpływ na organizm ma to, co jemy. Wszystkim steruje mózg, zatem jaka dieta jest właściwa dla zdrowia naszego mózgu? Odpowiedź stanowi ta książka. Znajdziesz w niej nie tylko założenia diety i przepisy na pyszne dania, które utrzymają mózg w doskonałej kondycji, ale również pomocne quizy dotyczące stanu zdrowia, listy badań i suplementów, które pomogą odżywić ciało i umysł. Autorka przedstawia koncept „Pokarmu jako

lekarstwa”. Dieta opisana w tej publikacji pomoże ci złagodzić choroby autoimmunologiczne, stany zapalne, choroby jelit, poprawi mikrobiom i przeprogramuje neuroprzekazniki. Odżywiony mózg kluczem do dobrego samopoczucia.

## KSIĘGA DOBREGO SNU

Nicole Moshfegh



Lektura tej książki sprawi, że raz na zawsze zapomnisz o nieprzespanych nocach, a leczenie bezsenności stanie się prostsze. Dzięki niej poznasz 75 sprawdzonych sposobów na zdrowy sen, które bez trudu dopasujesz do swoich indywidualnych potrzeb i możliwości. Z czego wynika ich niezwykła skuteczność? Otóż bazują one na najnowszych badaniach naukowych z zakresu psychosomatyki i terapii poznawczo-behawioralnej dla bezsenności. Sięgając po zaprezentowane w tej książce terapie naturalne, poprawisz stan swojego zdrowia, zwiększysz naturalną odporność, zlikwidujesz przyczyny stresu

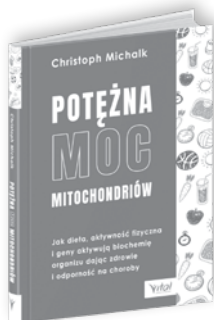
i poczujesz, co to znaczy prawdziwy relaks. Skorzysta na tym zarówno twoje ciało, jak i umysł. Poczujesz wreszcie ulgę i – równocześnie – satysfakcję z jakości swojego życia. Zdrowy sen, lepsze życie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

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

## POTĘŻNA MOC MITOCHONDRIÓW

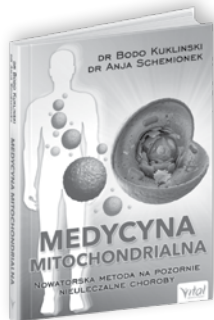
### Christoph Michalk



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

## MEDYCYNA MITOCHONDRIALNA

### dr Bodo Kukliński, dr Anja Schemionek



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

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



## CO JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM

dr Mark Hyman



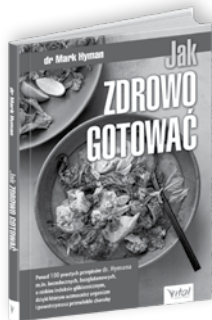
Ta książka pomoże ci odróżnić żywność wartościową od tej, która cię zabija. Dopiero po tej lekturze zrozumiesz, co tak naprawdę ci szkodzi i zatrauwa twój organizm. Poznasz nowy model żywienia, który uchroni cię od chorób autoimmunologicznych, przewlekłych czy tak zwanych nieuleczalnych. To, co decydujesz się jeść każdego dnia, czyli twoja dieta, ma ogromny wpływ nie tylko na obwód 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 jest?



## JAK ZDROWO GOTOWAĆ

dr Mark Hyman



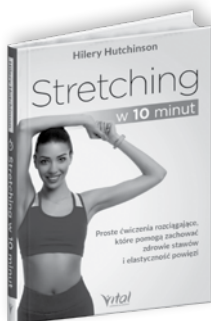
Autor w tej książce zadaje jedno z ważniejszych pytań – czy wiesz co jesz? Prezentuje ponad 100 przepisów na zdrowe odżywianie, dania bezmleczne, bezglutenowe, o niskim indeksie glikemicznym, wzmacniające odporność i powstrzymujące rozwój chorób autoimmunologicznych. Dzięki nim stworzysz zbilansowaną dietę i dowiesz się, jak zdrowo się odżywiać i co jeść, żeby schudnąć. Dodatkowo zapewnisz sobie i bliskim optymalne zdrowie. W oparciu o badania naukowe dr Hyman udowodnia, że jedzenie to lekarstwo, które jeszcze nigdy nie smakowało tak dobrze, jak dania, które przyrządzisz według przepisów zawartych w tej książce. Niezależnie od tego, czy stosujesz dietę pegańską, paleo, wegańską, czy inną, znajdziesz tu dziesiątki zdrowych i szybkich dań, zarówno na słodko, jak i słono. Zdrowe gotowanie jest proste.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## STRETCHING W 10 MINUT

Hilery Hutchinson



Dzięki temu poradnikowi przekonasz się, jak łatwo możesz pokonać choroby, poprawić elastyczność swojego ciała i złagodzić ból za pomocą zaledwie kilku minut aktywności fizycznej każdego dnia. Stretching w 10 minut to bogato ilustrowany przewodnik, w którym znajdziesz podstawową wiedzę o ćwiczeniach rozciągających oraz dużą dawkę motywacji i instrukcje, jak wykonać 35 prostych sekwencji. Znajdziesz sposób, aby zadbać o zdrowie i relaks oraz zwiększyć siłę mięśni i gibkość ciała, pokonać ból stawów i mięśni czy wspomóc leczenie kontuzji. Wśród 60 zaprezentowanych ćwiczeń znajdziesz

również te na stawy i masaże powięzi. 10 minut dla zdrowia. Ćwiczenia rozciągające na odporność, pokonanie stresu, bólu mięśni i stawów.

## JOGA DLA KAŻDEGO CIAŁA

Jessamyn Stanley



Chcesz spróbować jogi, ale uważasz, że ważysz za dużo? A może wstydzisz się swojego ciała i dlatego nie praktykujesz? Łamiąca stereotypy Jessamyn Stanley w tej książce przekona cię, że joga dla osób plus size jest nie tylko możliwa, ale wręcz konieczna dla dobrego zdrowia i jako ćwiczenia wzmacniające stawy! To poradnik z 50 podstawowymi pozycjami jogi i 10 sekwencjami do wykonywania w domu. Książka pokazuje, że w jodze nie chodzi o to, jak się wygląda, ale o to, jak się czuje. Jessamyn pomoże ci odkryć moc jogi i wpleść ją w twoje życie. Przekonasz się, że joga to nie tylko aktywność fizyczna, a sposób na samoakceptację, pozytywne myślenie i wzmocnienie poczucia własnej wartości. Pokochaj siebie, odzyskaj radość i pocuj szczęście dzięki terapii, jaką jest joga. Joga dla każdego – bez względu na rozmiar!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35





# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



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

Zapraszamy na kierunki:

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

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

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

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





**Julia Tulipan** – magister biologii, trenerka żywieniowa i personalna, autorka i wykładowczyni. Swoją wiedzę z zakresu biologii komórki, metabolizmu i odżywiania ewolucyjnego pogłębia poprzez liczne szkolenia w kraju i za granicą. Prowadzi cieszącego się dużym zainteresowaniem bloga i pomaga swoim klientom zintegrować zasady współczesnej diety paleo z ich codziennością, aby zyskali energię, zdrowie i nową jakość życia.

**Nadja Polzin** – magister ekonomii, dietetyczka holistyczna. Ze względu na problemy zdrowotne spowodowane stresem i konwencjonalnym sposobem odżywiania zaczęła intensywnie studiować nauki o żywieniu i fizjologii człowieka. Od tego czasu zajmuje się korzyściami zdrowotnymi diet paleo i niskowęglowodanowej oraz czynnikami zdrowego życia.

**Stale czujesz się zmęczony, pozbawiony energii i zapału?  
Często nie masz humoru i nie czerpiesz radości z życia?  
Ciągłe jesteś w stresie?  
To sygnał, że twoje nadnercza mogą być wyczerpane!**

Nadnercza to organ wielkości winogrona położony tuż nad nerkami. To w nich wytwarzany jest hormon stresu. Jeśli kortyzolu jest za dużo, nadnercza wyczerpują się, a zmęczone nadnercza powodują wiele dolegliwości w organizmie. Zaburzenia snu, przyrost masy ciała, brak sił, częste infekcje to skutki przewlekłego stresu. Ta książka to twój przewodnik w powrocie do pełni zdrowia!

### **Znajdziesz w niej:**

- kwestionariusz, autotesty i testy laboratoryjne z interpretacją, które pomogą ci zdiagnozować zmęczenie nadnerczy,
- ćwiczenia i cenne wskazówki dotyczące tego, jak zmniejszyć poziom stresu,
- proste zalecenia żywieniowe,
- tygodniowy plan posiłków i przepisy na potrawy, które zoptymalizują zaopatrzenie organizmu we wszystkie ważne substancje witalne,
- zasady wspomagania spokojnego snu i aktywnej regeneracji,
- zalecenia dotyczące naturalnych suplementów diety i ekstraktów roślinnych.

**Skuteczna regeneracja dla twoich nadnerczy!**

Patroni:

