

LOUISE HAY
AHLEA KHADRO
HEATHER DANE

SEKRETY ZDROWIA LOUISE HAY

SPRAWDZONE
SPOSOBY
WPROWADZANIA
HARMONII
W CIELE I DUSZY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Słuchaj radia Hay House na żywo:
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TLUMACZENIE: Magdalena Szewczuk
KOREKTA: Urszula Wołos
WEWNĘTRZNE ILUSTRACJE: dzięki uprzejmości autorów

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-7377-721-7

LOVING YOURSELF TO GREAT HEALTH
Copyright © 2014 by Louise Hay, Ahlea Khadro and Heather Dane
English language publication 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autorki książki nie udzielają rad medycznych ani nie zalecają żadnej techniki pośrednio lub bezpośrednio jako formy leczenia na fizyczne, emocjonalne lub medyczne dolegliwości bez zasięgnięcia rady lekarza.

Intencją autorek jest udzielenie informacji ogólnych, które mają pomóc czytelnikowi w osiągnięciu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. Jeśli czytelnik decyduje się na skorzystanie z informacji zawartych w tej książce, autorki i wydawnictwo nie biorą odpowiedzialności za wykonane przez niego działania.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Przedmowa: Zaczynij swoj histori miłosn</i> – Louise Hay	7
<i>Wprowadzenie: Jak doszło do wspólnego pisania tej ksi ki</i> – Ahlea Khadro i Heather Dane.....	11

Cz pierwsza: 7 kroków, by jedzenie, my lenie i miło utorowały ci drog do zdrowia

Rozdział 1

Krok nr 1: Stwórz nowe spojrzenie na zdrowie	21
Dowiedz si , sk d bior si symptomy, choroby i dolegliwo ci oraz jak stworzy now perspektyw , która pozwoli ci rozwin zdolno do wspomagania zdrowia, rado ci i długowieczno ci.	

Rozdział 2

Krok nr 2: Pokochaj siebie i swoje ciało – Jedzenie, utrata wagi, dolegliwo ci i wiele innych	49
Prawda o po ywieniu, utracie wagi i dolegliwo ciach oraz o kolejnych krokach pełnych miło ci, które przybli ci do zdrowia twojego ciała i umysłu.	

Rozdział 3

Krok nr 3: Dowiedz si , jak naprawd pracuje twoje ciało – fundament zdrowia.....	85
Dowiedz si , jak działa twój układ trawienny i jak idealnie twoje ciało jest zaprojektowane, by wspiera twoje zdrowie.	

Rozdział 4

Krok nr 4: Słuchaj swojego ciała – pot ny, lecz mało znany sekret zdrowia ..	135
Naucz si słucha swojego ciała, by pozwoli twojemu wewn trznemu przewodnikowi podj decyzj o twoim zdrowiu, dobrostanie i ywieniu, gdy poczujesz si zagubiony w tych kwestiach.	

Rozdział 5

Krok nr 5: Kład nacisk na pożywienie i myśli,
które lecz twoje ciało i umysł 161
Dowiedz się, jakie produkty powinny jeść, a jakich unikać, by osiągnąć zdrowie.

Rozdział 6

Krok nr 6: Wzmocnij się – domowe sposoby na proste dolegliwości 213
Odkryj przyjemne i naturalne sposoby na pokonanie objawów i poprawę zdrowia.

Rozdział 7

Krok nr 7: Mapa prowadzi Cię do zdrowia 245
Planuj wprowadzenie zmian we własnym tempie.

Część druga: Kocham moją kuchnię – jak tworzy przepyszne, zdrowe posiłki

Rozdział 8

Początki przygód w kuchni 257
Podstawy gotowania, używania narzędzi kuchennych i przechowywania żywności.

Rozdział 9

Przykładowe menu i inne wskazówki 265
Nie jesteś pewien, co jeść na śniadanie, obiad, kolację, deser, przekąskę?
Dowiedz się wszystkiego w niniejszym rozdziale i stwórz listę produktów zalecanych
oraz tych, których trzeba unikać.

Rozdział 10

Przepisy 291

- Warzywa 293
- Koktajle 305
- Zupy 311
- Mięso, drób i ryby 321
- Produkty zbożowe, płatki, chleb, gofry i naleśniki (bezglutenowe) 331
- Przekąski 351
- Desery 363

Przypisy 381
O Autorkach 393

Przedmowa

Zacznij swój historii miłosn

- Louise Hay

MUaWi ;, "Uža c[önWà'dNk bc Vjã'gk]YXñjãž YnXfck]Y]fU
Xc â'gà'bUkUb]Ygma]'nUgUa]'k'a c]a' nWV'"K]Yi'Wññ-
b]Îkž_Ĥfmjg[ô]bô]ĤY'dc'ĤbbYa c'Y_gà_žk]YXñjãž Yb]Ya]Ua'
Uk]c Xñ]W]gk UUb]k gUfWUZbUbgck]c'WññX_UWV'"

5 'cX_fmLã 'YXbà'fñWZ_ĤfUra]b]UV]Y'a c'Y]c' nWU]nXfck]U'
dfnY_cbU]Yž Y_UXUa m`_fY'YbUgà'dfmgnc â"HU'YXbUa UU_cb-
WdWura]b]Ua c'Y' nWV'c%'S'g'c'db]"CX_fmLã ž Y'Y']'a c[ô'gk c-
fmâdc_Î'žnXfck]Y]\fa cb]ôk'gk c]a' i a m'Yza c[ô'gk cfmâdc'gã c'
k'gk c]a' WY'Y]' nWV'"

HU_gà_Ub]Y'Ygic'U]Y'ha WUgk Y'a cXñ]YWññfYbXñ]Y'>gñ
c'ha'U'gk cfmâdc'V]Y' nWZ_ĤfYVôXñ]YXk Uã Wjg ô]cdUfWV'7\c-
Xñ]Ĥi H'UdfnYXk gngñ]a'c'Ĥcž Ym'UfXñ]Y'gW]Ydc_cWU'"BUk]a-
ni'YXc'gUfc nbnW'a àXc'Wñ nXfUk]b]Už_ĤfYgdfUk Xrà'gôk'Ĥk c-
]a'nU]Y]Uma' nWV'"BUk Ub]YgñYĤc'rfcni a]Yãž YññĤ'gô'Wññi"

Y[Xñ]Y'dc'fĤXñ]c'g'fYg ž\Ug]'c'Vck]àn_Îk k Vã 'Ygħa]YgW XU
WV]Y'K fUħna c]a]k gĤ U'Ĥcf_Uã]'dc_UYã mWZ_U'rbUY'âĤc'a]Y'
gWZUñdc'Wñ'âgô'Xc'VññY'fUñ]Xi]c'i'fma Uãñb'gUk'dfmgnc W'

BUdfnYca]Yk]Yi'UñWô'â'nia c]W'nUc Y'c'Xbc b]YZ'c'rcZ]'m
WZ'gWô WU]nXfck]Ui Xck cXb] Už Y'YgħidcbUWUgk U'7\W'gô
b]a]'ñĤVã'dcXñ]Y]ãžc'db]Yk U'dca c[à'W'cbYbU_fY]'â[Îk b'à'm'
ĤY'gà_]"

W co wierz

- nWY YgibUdfUkXoVfXr' dfgY" Clfma i Ya mlczW gła] XUYa ni ?UXUa m' lkcfmbUgãdfmgnc a"
- Hc hm' c'a mžUa m'a c YVnâ'ma]yb]cbU"K]fröz YHU gła c'a c Y Vnâ'nYnXck]Ya "
- Gła]lkcfma m_UXâ'HU rk Ubà'WcfcVök 'bUgma 'WY'Y]za UàVà cW ra]UbnrbUgnWam]za c Ya ni g bääXc 'Y]kc a"
- I kc b]yb]YgôcX Ui]'bY[Unk bnW'a m]'dca c YWfcrk]arLâ'dfc-VYà ni b]Yi 'WUbrma] Xc 'Y]kc Vã]"
- ; Xrb]Yk]YgžW'a c YgnrfcVãžg i dgôbUa] c W'? cWUbjYgła Y]c' gW]YgdfUk]Už YWl 'Ygigô 'Yd]YžUdfnWY' XcMYnXck]Ylc' XcMY gła cdcWl WY'
- ; XndfUk Xnk]Ygô_cWUgžk gngn_c'k lk c]a ' nWY 'rUWbUgôi _ U Xlãžk]WUàVk hc lk c'YnXck]Y'

HU_gà _Ulc '\]gaf]Ua] cbU'>Ygic hma ž'U_ 'a] c âXc gła Y]c'g]W]Y a c Ygkcfmâ nXck]YžfUXc â]' Xi [ck]Wm'bc â" HUž dfnWmHlgn k' b]Y'c'kg Uf k_UWždfnYd]gUWžX]WYžU]fa UWW]'ak]Wm]UWž _HfY dcrk c'] mìa]' Vnâ'nXck ažg' b'à]' hfng UàW'YbYf]']a' dfnYn' WY a c'Y nWY'@WmWk]ôWžk c'YgYfWck cfm]gôH' bUbck Yg]c'g'Vni _cWUbjU]k g]YfUbjUgła Y]c'g]W]Yk 'WUgYH' b]Yrk m_Y'dcXf' m' DfnYn' 'UUi WmLà ž'U_ dcnVnâ'gôbY[Unk bnW'a m]']'nLgôdck Lâ 'Y dcmh'k bra]' U]fa UWà]'" 6m'dfU_hm'ck Lâ dfnWUWm]Y]' dcr- gUk]ânUg'Và' U'" 6mbU Wnâ'gô_cWUà'gła Y]c'g]W]Y'K m'cbnk Lâ ak]Wm]Yn' i'gfYa "'Cg'Vnã _HfYk m'cbnk Umh'Y 'Y_WžbUk UgbY c'Wm'dfn'Y_cbUm]gôž Y]W' nWUra]yb] m]gôbU'YdgnY' Hm'Uh'WUg'BU bUgôdbm'_fc_"

K]Yi 'i Xn] 'a Îk]' a]' K n]`àXUg' HU_ 'a cXc']' k]Yc "' 5'Vc.' 7\WUUVna 'Vnâ'fîk b]YnXck UW' hã [XnVôXô'k 'lk c]a 'k]Y_i "' K h' _gà WdcXn]YôgônWm'b]_Là]' hma ž'W'gła UfcV]ô'8' Ua b]Y Ygic bUgôdbm'_fc_ k' ma]Ub]Ya m'Yb]U'Dc'Y]UbUma]Ub]Yk UgbY]c' nWUbuHU]Yž_HfYg_i d]UgôbUcd]WYbUXk c]a 'WUYà]'chWUbj_i' [c'a]c Vã"

* * *

Nk gYi k JYUŁa i Wnâgôbck nWfnWnĵk JYfnôz Y_UXUc ž Ĥ-
fUa bJYXcmŁza Ua cWnXFUk JUbJU'8nĵ_ĤĤa i dcrbUŁa 'a bĤgk c'
dfnYk gĤUbJUnW' i Xnĵ_ĤĤ fmk mcbi 'â' k JYbà'fcVclô'] WUŁUra '
dcXnJYĵâgônifYgrâ' k JUŁk JYXrâž'U'âcXbJWbUmlâ "BUdfm UŁ
'UŁHâ i dcrbUŁa '9g\Yf']>ffm[c'< JWĜĵ k 'flĤ fmcclĵ 'âbU_]'
dfnY_UŁbY]a 'dfnYnXi Wck nMhi5VUŁa U'K mcbnk U]k gĤUb]Uâ
dfUŁŹUY[fi dUJWk JYfnW gi WUWmVmUk nĵ 'ôXbJYVfXc'a UU'
7\WUŁa ž YmU_bUk ĵôW' i Xn]a c[c'c'bJWi gngŶâ' nUôc'a]lc'
Xk UULŹUYHfUĵJWdi VJWbc â'YghfcngJUbUdc Wra' k JYU'

K Ĥr' gâ WdfnYXĜUk JĤâ Xk JYcgVnĵ_ĤĤ fYra JYb] nâ c'Y nWY'
5\Yô? \Ufc']< YU\Yf'8Uy"7\WUŁa ž Ymra JYb] mĤY 'lk c'Y
nWYŹ'Y]Ĥ[c WUĜn'K Ĥr' gâ WXnJY]a nĵôa c]a]gĤcgVĤâ]bU
lcžVnWĤ âgô'U_bU'YdJYŹ[XndfUW'ôždcXĤĤ i 'ôžd]grô']gĤcmĤâ gô
n]bbra]'i Xa]"B]Y_ĤĤ fYnmWgY_fYĤ k žc'_ĤĤ fmvhi HUdfnWnĤUĜž
VôXaXUWUJYbck c Vĵž]bbYbUca JĤĜia c[â'dfmdca b]Yâ Vĵc'hma ž
W'k Ufc k 'g'VYi lk JYXnĵâ"

; Xnra môt'hma žXUWU[c WĤ 'ôgôĤU_XcVfnĵza UâW, "Użk JYfnôz
Y'YĜilc nĜi [UgĤcgVi žk 'U_]dfck Uxôgk c'Y nWY'"A c'Ya m]ž
cXĜĤâ Y[c'fUb_UXc'Wk]]žk'_ĤĤ fY'_UôgôgĤUĵžgĤUĜa Yâ dcrma
hk bnWUĵfa UW'"K JYfnôz Y nWY'_cWUa b]Y]' Yk gngĤcžWU[c'
dclfnM 'ôždfmWcXn]Xc'a b]Yk Yk UVĵk na' a ca YbWY'K JYfnôh ž
Y'YĜĤâ 'Xi âžg'bâžnXfck â'Xn]Yk WĤb_â"=dcrngUk JĤâ 'k'fô_UW
nWUŁUŁb]Ź'U_]a 'YĜi_cbk YfgUa c]Wam]bUfnWnĵk]gĤc'â"

; Xniferk JĤĜnĵk UĜmĵcgĤVa m'Yb]U]k Jfôžhk c'Ua]c'âgk c-
VcXb]Yd nb]Y'? JYmY_i fWngn]c[fUb]WUĜžnĤâ mUĜngôbUŁ]â"DU
a]ĤUĜnĵcĤUŁb]fUŹ[XnMnY'nU_cWUbn3Hk c'YĜYVWm c'fUXcĝna'
UUUWHc'Vm WXck bYi WĤ WY'"=HU]YĜĤâ c'a c'YVnâk'_k YĜ]]a]-
c'Wk cVYWUWY'NĤâ'fĤ b]Vĵž YnidYk bc Vĵâb][Xnĵ]YfcngJUb]YĜi
gô'nĤâ'a]c'Vĵâ"CbUdcrngUŁb]YnĤcVâ'Xc'_c'W nWUŁk ĵôW Wm'
nb]Y'bU'Ydgmĵk]ânY_ž'U_]_JYXm'c'k]Y'_a]UY"

DfUWbUŁĤâ_gâ_â'n5\Yâ']< YU\Yf'VmUWnĵâ'dfmmâ bc Vĵâ'
]a Ĥâ bUĤn]Yôž Y'Y'WnĤb]YVôXn]YXUWUWYhma'gĤâ na'"

?cWĤâ Vĵž

Louise

Wprowadzenie

Jak doszło do wspólnego pisania tej księgi

5 \ 'YU? \ UXfc] < YU\Yf'8UBY

L ci |gY XUU k |Uhi 'k g dU b |Umj' dclô b m i X f z 'U _ja 'gà 'Y^ dfUW bUX
L UZfa UWzUHUdc m W d f n i b c g 'Y^ X c h m W W U g k Y b U _] 'bU _c Y b m i
d c n |ca "> X b n a 'n |g c h b |Y g n W g Y f Y i k 'g _W g] 'n X c k |U @ c i |g Y 'Y g i
g d c g V z k 'U _] g ô c X n k |U | X U c g |Y M Y _ U X | c X b |U z k h m W k g n g h |W
X f c V b n W W k |U W"; X n i X n |Y a Î k |à 'Y z Y |W U Z f a U W b |Y X n |U U
â z k 'c X d c k |Y X n | d n i U |W. ' 7 c X n | 'U X Y 'b U b |U X b |Y 3 "K 'h ^ _g à W
d f n i X g U k |a n i |W b Y d c k c X n z _ h f Y X n |ô _] h a i 'a U Y a i 'd n i U b |i 'c X g U
b |U a k |Y _ à a a X c â g c â W n U g à c d c W i W a] g d c g W a 'a m 'Y b |U'

K g n g W W W a m i W i â g ô 'U 'b U Y d |Y ^ _ U X | c 'X b |U '7 ^ W a m i X n |â
g ô d Y b | 'Y b Y f []] 'd c X b |Y W b |U k c V W W W Y U a W W b U g d f m i X '7 ^ W a m i
W g n a g ô n W a 'b U _ U X n a 'Y | c 'Y U d |Y' = 'Y g h c 'W _ c k |M Y b U i f U b m i
g U b "B |Y g h m z n m h i W g c k |X n |a n z Y n Y b U k m |z d f n Y _ c b U b |U] _ c a i -
b | _ U m i g a h a z W c X n |Y U i X n |c X |W n X f c k |U | g m ô W U B U d |g U m a n t ô
_ g à _ ô z U m i X Y a U g c k U à h Y _ c a i b | _ U m j 'd f n Y g U b _ z _ h f Y c X | f U X U à
V j ô c X X c V Y | c g à c d c W i W Z U m i X g c b |â d f U k X ô b U h a U h m | c z U _ b U
h i f U] ' n W Y g à k 'g U b |Y n U c Z f c k U à W k g n g h c z W M | c 'd c l f n i W i 'Y g i |U m i
d f m i c a b |Y a V z Y k g n g h c z W M | c 'd c l f n i W i 'Y g i X U n X f c k |U] 'W W b |U z
'Y g h k 'h c V Y'

A U a W U g 'V a g _ W g n k 'd f U W n i g h U à] _] Y b l i k z _ h f r a 'i X U c 'g ô
d c k f i W a X c 'J W b U i f U b Y | c 'g U b i 'X c V c V h i z d f n Y d Y b |U b U g d f U k -
X n |k U f U c â z [X n i k f Y g M Y g d c h _ U m a n i n k m d f m i U K n U g c g k U b |U

k g m h j w g y f h k ' x c h m a w w n x c k j u z g m o v u j x i [c k j m b c -
 v z _ h f y k n x k u m g o b l a ' v n a n l d c a b j u b y d f n y k j o g r a i i x n]"
 H n a ' d f m u x y a ' v m u @ c i j g y < u h i d c ' u k j u g o k ' b l g m w n v w z
 d c b j y k u ' u h n b j y u b j u i ' y g o k ' x n j u b j u z _ h f y i a c j k j u a ' u '
 b u ' y d g y g l a c d c w i v y b u _ u x n a ' y h d j y n v u " > y x b a n i f n w n z _ h f y
 f c v z ' y g i c h u m b j y g o ' y g y f h l a j z _ h f m g u j g o w o v a ' y x i n b m
 k g d c a j u u a w ' y x c v f y g l a c d c w i v y ' c b u g l a u y g i d f u k x n j k a d l f h
 b y _ a x u g k c ' y c n x c k j u j k j z ' u _ g o n b j a ' c w w c x n j a z v m i w w u c '
 n b j a k g f i d f u w k l a " @ c i j g y k n i u u g k c ' y n l u b j u c k u b j y d c d f n y h e z
 ' u ' a m j z ' y z a k j w n j ' v y g m g o n v a " > y g i ' y x b a n b u m f x n j y k m a
 k u c b n w c g i v z ' u j y r b l a n z u i k j y n b l a ' k j x n j u m a m y k n b j _ j '
 v u u _ f k j j d c x i c k u m a n i n b j a d c ' w n a ' k j w y ' n i d y k b c v a
 ' y g i x i a z g b a z n x c k a x n j y k w h b _ a z n u u a g w j y i k u u

N b u a w a c x x n j y g o v i ' u z a j u m a n i c u h o c v g f k c k u z ' u ' d f n y
 g u y v n a ' g y x a x n j y g o v e ' y b j a ' _ c v y a ' j f u b j y d f n y f u w u d f i ['
 c g y a x n j y g o v i ' u z k v a ' n l a g l a a g a z k x n j o _ j a ' j f u x c v a ' n v u '
 C d j y k u j k n g u k j u k g m h c z w f c v z c x d c v i x j k k n i c x b n a ' i -
 _ i z d f n y i f i w l a j b j y g b j u g l a c w c x i ' f i 7 n y a x n j w b _ c z n l f u i
 d c ' y x n j a n b u k g d u b j u a d f n y u x _ o i z u x c ' y x n b j u n x c k n w d c -
 g _ i k " H U j y x c v j u h j a c j a k n x k l a g o b j y r b u m a w z ' y x b u m g l a w
 h n w d f c g n w z a u n w f n w m i n g u l a g o b u l r c z w g d f u k j u z y b l g y
 n v y a u k u f r a " @ c i j g y ' y g i x u b u g j b g j f u w a ' j g u y b j y v y g m a n i
 g o h a z ' y a c ' y a m d c x n j y a g o n j b b n a j ' y ' g y f y l a j z b u g a k j y -
 x n a j a b i g k y a k m a j y b j h ' n l u k n z _ h f y r b u x i a g o b u _ c ' y b n w
 g f c b u w h y _ g a _ j "

Pozwól, e si przedstawimy

A h l e a : D c b u k d j d b u v y ' u i h a i ' n u w o l a ' g k i ^ k u g n i v j r b y g '
 G c i ' g j w z w b l f i a ' f y u m j h w j j c d m a u j n l w j h f m i ' n v u g j w u j -
 n i a w g o k ' e x n z d j u h g z a y x n l w z n k j y b j i ' c j g n w b n a z h f u d j j '
 _ f u b j c j g u f u b y f m u g n c k c ! _ f m c k y e j h w b l u w k j g y f u b n w "
 D f u k j y ' y x b u v y ' u i h a i ' c f m a u l a ' h y z c b c x @ c i j g y < u h i d f c -
 d c m w a k g f i b y ' d f u w n k m v f u ' g c v j z ' u u v n l a ' k h x n d c x y g
 w h c k u b u ' c x d c w a h i ' k j x n j u l a z ' y @ c i j g y v m u g c b b u r f c v a
 k g m h c w f n y u z v m i c w l a j k g j y f u a g k i ^ c f j u j r a " B j y g c x n j y

kUlá 'gônUlcž YmYWUg 'i d nb|Yblá 'bU a |Ubj| 'gô'Hc'YXBU
 nhWfnWmž_Ĥ fYWnb|à@ci |gYk mĤ ck à' bUfYb|UfUX VĤ| nU
 VUk àdck U bàdfUWž_U à'YgĤ WmB|Y"

B|YgXröz Ynr@ci |gYnXUk U UgVYgdfUk ônh| cž YcdfĤ Wd| UHġ
 |'|bbnW'hmUd|] Xc k |UXmUH_ YH| cžW'gdfUk |Ucž Ya c|_ 'YbW
 k VĤ 'dck fUW] Xc' Cei 'g|Wdc'k |ôW'DfnĤk |ô_gc âa c'Y|c' nWU
 a c| Uá 'cVgfk ck Uá \ |gcf|Yž_Ĥ fYb|Ygàk m|gUyBUk UfmžUY'Y à'
 [ôWY]'gà nU_cfnb|cbYk 'i XĤ |a 'WY'Gi WUá \ |gcf|] 'mW' i XĤ'
 c' |Wcf| UbuWžh_Ub_UW]'_c VUWžc'_Ĥ fnW'Wm'cdck |YX|Yá"=lc'
 gi WU|YmW'cdck |Y W| XĤ|Yb|Ygôb|a |nà c|a |_'|YbUá |a UH_|
 k |Y_|'k d nk 'bU|W n'fck |Y' CXdck |UXb|YbUH \ |gcf|Ya |c VĤ'
 YgĤ|Yfk gma '_fc_|Yá "WmB|U

A c|a 'bUg fmgma 'a Ufnb|Yá 'Ygġi Yb|Y dca cW|bbna '| 'Y
 gĤá 'gmô '|k Už Ya c|ô Vnâ_UbUYá 'dfnĤk UfnUáMá '_ca i b|_Um
 |W'WU"A c'â'a |gâ'Ygġk g|YfU|Y|bbnW'k 'dfcWgYbU_|'gi WU|U
 k U|Y|c VUWžk 'Wi rfcra |Yb|Už Ya c|àna |c VĤ'cXdck |UXá bU
 Y|c dcfm'8n|ô_|h'gâ WĤY 'gôH|c bU Wng'

Heather: NUW Uá 'a c'â_Uf|YfôcXdfUWk '_cfdcfUWžg|WU|mk Ulá '
 gôk |Xbmn_UW]'ferk |amk Ubj| 'dfcVYá Îk k fĤ XdfUWk b| Îk žm
 žfa Ua c| UXĤ|Uá 'U 'bUZY_hnk b|Y'"? |YXnhm_c' dc'Uk |U' gô'U_|
 _fmng' i VdfcVYá ž_Ĥ fY|c b|_hb|YdcfUž 'ferk |arLžk hXn'Xc_U W
 k WcXĤ| Uá 'U'? |Yfck b|Wk mk U|a b|Yž Yna 'rcVUWmUW'gôXĤ|YY
 |'U'lc' bUdfUk |á" CX_fmLá 'k hXnĤk 'gV|Yb|Yk m_à n'Xc'bc âXc'cX
 bUXk U|JU fĤ XY' dfcVYá Îk 'dc'YnW'W' i XĤ|]' |Wcf| U|nUW'XĤ|ô
]' a m'Yb| 'gngĤá ck Yá i ž'U'lc' Vnc' bUnk UYbUgĤ |UWžUH Y
 a c'Yá i nLá |ck Ubj| Xc' dfUW'XĤ|_hmk U

K 'a m'Yb| 'gngĤá ck ma 'WcXĤ|c'cVgfk ck U|YcVUk Îk ž_Ĥ fY
 gâWô VĤ WY|c' gngĤá i žU|Yc' XĤ|Yb|Yk gngĤ_|Y|c bUWô W'Dfma
 dca |bUlc' lfcWô \c' |gnWbY' dcX' WY'Xc' n'fck |Už_Ĥ fYdc'Y|UbU
 dUfnb| 'bUWcfY|c' 'U'c' Wc' ažb|Yhm_c' bUWcfVôž|cgà|b|ôWY'
 n'fck |UnĤ|c' dcn|ca i 'k fUnĤferk |U|Yá Xc'VfcVnĤ " > Xbra 'nbU'
 k |ô_gmW'k mk U ž'U_|YbUčh_UUá 'k 'a c'Y'd|ôbUgĤ Yb|Y' dfUW
 nĤk cXck YžVnc' gdfcgU|YbUk Ufgk |UáWá i 'gôgdfYgk |]' dfnĤdfU
 Wk nk Ubj| ž_Ĥ fYá |Unb| Unk bmZY_hbU' i XĤ|Yn'fck |Y' GmV_c'
 d|ôLá 'gô' dc'_c' YbnW' gM'WUW' nĤk cXck nWž [XnĤUá 'gc'VY

gdfUk ōz Y b|_h k c_Î ' a b|Ź c X k |WdfnK c X b|WāM| c' dc' k mgY
 gUbc |g_ Ź b|Y Vm nXfck m' @ Xn|Y a XY| ' bU_ 'U_ UW gWcXck nWž
 cdi gM|U| dfUō nidck cX| ' dck U bnW cdMfUWždfmWcXn|] Xc' dfUW
 k nWf dU|] Vm|d|Y| nidck cX| Wfc b|WbnW Xc' Y|] k c W' =ža Î k |aW
 gMf nŹ 'Ufî k b|Y ' gUā ' gō' H_ à' cg' Vā'' K hXndcgUbc | Ź ž Y
 a c' YnXfck |Y a i g' Vnā' df|cfnMā ' k cVWā c' Y' dfUWž cVck |ān_ Î k '
 |k gng|_ |Y| c' |bb|_ c''

K 'h' _gā WdfnWm|gic' hma ž'U_ 'gā Uk nWmLā 'gōn' H_ rk U
 bY' b|Y ' WU bY' WfcVn| i nUY b|Y| Ź] 'U_ i mLā 'gk c' Y| c' H_ Ybi '
 Xc' |Xbmā_ UW' fî XUdfcVY a i bUdcXgUk |YcVUk Î k ž' Vnā' dfnYc' VU|ā
 a c' YnXfck |Y' 8n|Ygōā' Uihā i 'dcfri V|ā ' dfUōk ' _cfdcfUWžgUā '
 gō' Wfhnā_ ck Ubra ' hfYbYā ' rUk cXck ma '] XcXU_ ck c' k nfcV| Ź
 Wfhnā_ Umk ' nU' fYgY nk |Y| Ź nXfck |U i _ U| ' dc_ Ufa ck Y| cž ' ĉ|]
 |YbY| YnWbY| c' YWb|U' A |Uā ' c| fca bYgMō Wždfck U nWU|
 b|U| d|grāVg|_ |f hmi Î k 'XUBU' YdgmW' Y_ gMfî k ' n' hW' Xn|YX|b''
 =clfma Uā ' dfUk Xn|k YVc| cgUk |Y gk c k ' dcgUW' Xk Î W' g' c' gfrU
 bnW' X| gn' k ' _k Yg|] nXfck |Ź 'U_ |a] 'gā @ci |gY < U|_ ' 5 \ YU? \ Uf' cž
 H' fYždfck U nWdcXcVbnXfck m' f n' nWž Vm k ' gU|Y b|Y h c'
 cgā| bāā' a U_ gra UbYnXfck |YXUgW|YžUYH' 'dca Î Vk' hma 'gā ma '
 a] |cbca |bbnW' i Xn|''

@ci |gY dcrbUā ' cgYā ' Uihā i ž' bU gā |bUf| a ' nk |Y| ck ma '
 k '@cg5b| Y Yg' NV] mma m|gō' Xc' gW|YXn|ō_] Xng i gca ' c' hma ž'U_ '
 dfnYdngbY a c' YVnā' nXfck Y' Xn|b|Y| c' a] c' V|Xc' bU_ | c' nXfck |i '
 | i nXUk |U b|] "Fc_ dî b|Y' @ci |gY dfnXgUk | Ua b|Y5 \ 'Y| ' h' Vmc '
 'U_ g' ch_ U|Y a c|Wfc nY a |UbnWžX' Wck nWdfmUW' Y_ "CXHā -
 h| c' WUg' k Vā ' YgY a m' fc nY a |U bYž bUk YndfUW' āWbUX' f' cndfUW-
 k nk U|Yā ' g' f nW'] bck nW' gY' fYî k ' nWž_ H' fYdca U Uā ' i Xn|ca '
 gō' Wnā' Dc' Uk |Y b|Y gōmW' Xk Î W' W' Xck bnW_ cV|Ynk ' a c|a ' nW'
 Vmc' XUa b|Y' U_ XchāXbUk |ō_ gra XfYā "

Oksi ce

; Xn nk |gnk cVWWM| c' dUgōžlc' n' fY| i m' U k gnYrbUXn|YcbUXfc-
 [ōzVn|gHā gō' Wb|fUbra ' di b_ hā ' lk c' Y| c' nWU' K gng|_ |Yf m' dU
 g' cbi ' Yā m|gō' nXfck |Yā '] Wōg' c' cbc' gUk Uc' gō' [Î k bna ' hā Uā '
 [ōvc_ |Wfcma Î k ' c' hma ž'U_ 'dfcgā' f nWā' a c' YVnā' 'Y| c' cgā| b|ōWž

Y] m̄ c'a UgōcXdck]Yb]Yg Ub]]"8k Unb]Wlcž'U cXnLk gY
 bU WU@ci]gž'a m'Yb]Y]dc nk]Yb]Y >Y]cVUHY'Ya Ybmgà'cXd-
 k]Yb]Yž'YgY bUXcVY'XfcXnY_i n'Xck]i "

K gngH]YlfrmgōX] ma n'Uñ'á 'UUbUXb]Y_c WáWá]gōcX_fm
 Wá]žgi X]i 'áWU]YXñ]YXñ]brñU `ca YcdU]Lž]YbYmLž nk]Yb]Yž[c-
 lck Ub]Y] 'WYb]YbYf[YnWbY'DfUW'Ya m'U_c Xfi nbUbUXn'Xck]Ya
 @ci]gž'Ua m'Xk]Yk Vá 'n'Ua i 'Ya mgō'hY]bbra]_]Yb]Lá]" <]gcf]Y
 _]_cf[Unb]WdfnWnH]gnk hY' _gà WžUma Í ['gōdfnY_cbLá'U_g]-
 bYgà'ì Xn]YVUc]i a ngž[Xnk n]`áXUbUlcž Yb]W' 'gōb]YXUrfcV]á"

?]_UUhñ'a i ž]YXñ'5 `YUVnUk Vá nřfcXñ] 'gōk b'Ugdca ng bU
 bU]g]b]YhY' _gà]_"Fca Uk]UàWc'ha ž'U 'bck Y n'W]dfmWcXñ]
 bU k]U]i 'ha ž'U 'dck]bbc'gō'XUà'c 'Y[c'n'Xck]Y] g'Wō Wžk 'bU
 gnW[ck UW'dc'Uk] c'gō'm'Ya m]ž YW' ma mgō'rcVck]arLbY'Y
 k gngH]Yg]g]Lá" CXdcWá]i 'U 'dc' _fYg n'WUXcVYn'Xck]Y 'XcVY
 g]á cdcWá WY' _ Uñ]YZ bXá Yb]žbU 'H'fma 'a i ga nM Xck Uà'gkc'Y
 n'WYn'Udca cWá m]žUñi a c ']k]â'g'VYk rfcgž'fcrk Í ž'g'Wō ']k Y
 n'WY']a] c 'á"5 XcVYn'Xck]Ycd]YUgōbU'XbY' _i Wck Y'n'g]Xñ]Y'
 _cWub]i 'g]Y]Y' >Y]'a c YgicXH[c'n'UWážk gngH_c]bbYVōXñ]Y'í
 Uk]YgY'

K gngH]Ylfrmn'WUma ngōbUXnMb_]Ya `YfVUn'ic_fm k ck Y'
]'Xca ckna 'Vi]cbYa]'dcXñ]Y] ma mgō'nYg'Và'k Uğra 'Xc k]UX
 WYb]Ya žk]YXñ']a] c Vá'Xc' n'WU]]bbnWž'W'i lk cfm'c'cg]UWá]Y
 hō'd]ô_bà]'Vc[Uà' _gà _ō" 7'câ'k n'Xk UnbW'Yg]ia b]gk c' _gà Y_
 c' X]YUW ž'U bUğ'Uk nñ' b]UgōbU]W'hY 'n'UWōW'WnH]b]_UXc'
 k gi WUb]Ugōk 'gk c'YVUc]'Xc'gfc'Yb]Ugō'Xc'gk c'Y'k UğYž]b-
 Xnk]X] UbY'a à'Xc Vž'a Uà'Wdfm'ha 'k g]UWY' nY g'fcbm]U]fa UWž
 dfn]d]g'k ždfU_h'Wb'nW']g]i'k]UXca c W]bUH'á UhZ_b_W' bck Ub]U
 'ì Xn]Y[c'cf[Ub]ra i "

K 'dfn'W]k]Y gk]Y Xc'k]Yi]bbnW' dcm'Wž'Ua Í k]'c'ha ž'U'
 'Wn'á'WUc]i a ngL] dcX_fY 'Lž YcVUa Uà'rbUWYb]Yf]U 'lc'a Í k]
 @ci]gY' 8cdfUW'gk c'á'X]Yñ'ia m]i]' nk bc W'K nñi a UW'ha n'Wž
 XUW] [c'dcX'Ya ck Ub]Y 'YdgnWž'dYbnW'a] c W'XWn] 'Yg]ik c]a
 bUk]ô_gma 'g]fma]fnY Wá 'k k UWC'n'Xck]Y] 'WYb]Y'G_i d]a m
 gōbUg]f'c n'bnW'a YcXUWž 'H'fYnXUn]Yg]W]g žU 'H'fYdcnMk]c-
 bYgà'U]W_c'k]Y 'bck c'W]gnW]Xc'c[]]'gà'ndYk bc Vá'lfk UgY
 cXha W]g'ck n'W'fYbX'k "

K jô grc â`i Xŋ' Wl 'Y gô nU i VcbU]' b]Yk]Yž W' dck]bbU 'Y až
rk UgrMŁ'Y]'nXU]bcrc Ubc i' b]W'WfcVô'U hc]a a i bc`c[]Wbà"
BU Wra nMž'U' gi Wlâ'k UgbY[c VU]ždc`d]Yk gY']bUk Ub]Y'
gYžk _ UŁâ'k jôW'a] c Vžk n]YfUâVgk c`à X]Yô" BU Wra nMž' Y
cXnk]Ub]Yk c'Y] c`cf[]b]ra i' gdfUk]ž YU]fa UWžXcVfnbUgfî žg U
kc`]]'dcXY'a ck Ub]Yk U V]k nW XWm] gUbà'gôXU W]Y Uk]YgY'

DcXŋ]Y] ma nřfY âh' _gà _] bUXk]YWô W'7rô âd]Yk gUdfnX-
gUk]' W'+`dcXgUk ck nW' _fc`Î k`'U`'YXnb]Yâ ža m'Uâ]]'a] c Vâ
i hcfck Uâg V]YXfc[ôXc nXck]U? U Xřfc nX]U nUWnbUgôcXWUhi`
@ci]gž`_h' fmbU'fY UHâ UřcnXŋ]Ui .

FcnXŋ]U d]Yk gnrUWôW]ô'Xc fZY_g] bUXma žW'U' bUdfUk Xô
crbUWUnXck]Y] g]k cfnb]Ybck Y'dYgY hnk nbUb]Yž`_h' fUdcrk c`]
V]dc`ââk c`âk fcXrbânXc bc`âXc`YWb]U'DcnMk]Uâ nWfcVnU fm
hUâ b]Wc V] g]fUW]'i Xŋ]Yâ nřUž'U`_U`_h' ck Uâ'k c'YbUi fUbY
dfcVgnYWb]U'

FcnXŋ]U Xi]]i Wž'U`_]XUW] c`dcXY'a ck Ub]Yk nWc]k`c`dYbnW
a] c W'Ygi`_i WYâ`Xc`cVi Xnb]Ua c`]k c VžVnW â'gô`U`_ bU'Y-
d]Y'">Y`]'k`dfnYnc Wb]YVnY`k`gUb]Yk dfck UŁâ'ra]Ubžhi hU'
rbU Xŋ]Ygn' dfcgY âk]Wb]Už`_h' fY a Uma]`_fc`Uâ]`dck]cXâ`Vô'Xc`
k]Y`_]WfYri`_h' k`"

FcnXŋ]U hřnW]cd]g`YZ`_b`Wbck Ub]Yi`_ UĀ`h'Uk]YbY[c`]'k ma
'Ub]UžXUW] c`a Ucb`hU`_k]Y`_]YrbUWb]Y]'k d nk UbU`_U Xŋ]bbn
i`_ UĀ'k c'Y] c V]Užk`_ha`bUnXck]Yk c'Y] c`a Î n]i žg]bzi hřma ma
k Ub]YnXck Y'k U]žUĀ`_ YbUg`bâ'k c`ô]]'dcXY'a ck UbYdfnřn W]Y
XWmY`8ck]YgigôhY žXUW] c`@ci]gYrUk gY'a Î k]`>Y`]'b]Yfc-
b]Yžb]Y'Xnh] c`"

FcnXŋ]U` Wk Uřm]dca c`Y W]bU Wra`gô gi Wlâ'k UgbY[c`k Y-
k bdfřbY[c`[cg`_i Vž'U`_bUrk U] c`@ci]gž`k Yk bdfřbY[c`Xrk cb-
_U"BU WngigôgâXk]Yc]bli]WždfnW W]W] fî bnWcVUk UW
]cXW W]Wž`_h' fñWi`k]Ucâ]b]YgV]Ydca c`Y Wřcri a]YžW
hYgnbUmrcbUWU`â"8ck]Ygigôžk`_U`]'g]cg`Va c[â`cbYdca Î W]W
cgâ]bâ`YdgYnXck]Y]' nW"

FcnXŋ]U d]âmnU]YřnYVô'k`dcXfî`_dc`k]W] nk bc W`]'k`Y'
a fcWbYcVg]fř'U]a]g`cgi g]k U]dgnWc`c[]WbYg]h W]]g`c`âW
nUdfnYâ ngYâ`dUW`ck UbY` nk bc Vž`_h' fmi`nk U]WžVm`UX`_W
k jôW`C dck]Yc`hc`_gnWbnW'i`YdgUWUW`k`dfnYk cřrcbY` nk bc-

VZUH_ Yk mUb]z_ h fnWdfcX_ h k 'dck]b]YbY 'i b]_ UazU_ h fnW
 gdc nk Uak]oWZUvndcdfUk]akg c'Ygla cdcWV WY] k nXi na' nWY'
 Clfma Ugn'Y ']_ Uk g U h k Y_ z'U 'Y anXck cza]YgnWVgok Xc-
 a ck ma 'Vi XWVZ'U_ 'c[fub]Wna' i VknY]a]bck La nLWV]b_]' cfU
 'U_]YgcX_]YdfnY_ ag_]ga' dc aXbY'XbcWV b]YdfnYnk c'YVUc' jak
 i_ i V_]ga U_ ck Y'

FcnXn]U_ gI gnicX_ fm'YdfnXlcVaXca ck YgdcgVn'WVb]Uzg d'Y-
 a Ybm] bUfUbYa YcXnz_ h fYa c[anXn]UlaWVUk cVWdck gnW-
 bnWVXc 'Y]'k c W] dcdFuk]akI ^c[I 'bnr]Ub nXck]U

FcnXn]U_ gI Xa nVXn]YXUWV]Ya Udzk g U i 'aVXfc[ok 'gfcbo
 bck nWznXck nWbUk mI k "; XnXcfmYgnXc h] c fcnXn]Ui zVXn]Ygn
 '1 ' [clck nZ VmrfcV]a d]Yfk gm_ fc_ 'k]W' gfcboz UdchA 'gUk]La
 c'YbZdck c'z'Xyb nUXi]ja "5' a c Yc UYngio[clck nXc'k ma
 cbU]Uk]Y]Wg_c I k 'bUdfn' X ']k 'ha' k nLX_ i 'rbUXn]Ygn'li
 XUgY]YdfU_ hWVYdcfUXnk 'k Yg]] lk c'Y'dcX' I mdfnYira]Ubn'

K 'Wô VXi []Y'rbUXn]Ygn'k gng_ czWV] c' dclfn'V 'YgZVmUWâ
 cWla'gk c'YVUc']' bU fUXLa 'YdfnYdng'bra]zXca ck ma]' dcl U
 a]zdfnY_ ag_ la]']Xyfla]' "NbUXn]Ygn'li 'dcfUXm_i]' bUfY]g [Yg]Y
 XchnWVWk nVcfi 'gdfn' k 'i WbbnWZUvni Uk]akg V]Y] clck Ub]Z
 cfU' dfm_ Uck Ya Ybi z']gmri_ i d' k ']' gdcfc' bUgn'W' i 'i VcbnWZ
 dfgnWdfnYd]g k z_ h fYb]Yhm_ c k glUb]UYga U_ i 'azUYHY WVck -
 b]YcXnk]UakI ^c[]b]ma "

BU]gUma n'ô_ gâ _ôzdc]Yk U 'hczWV] c WVa nbUMfXn]Yzlc'
 k gl]YfLa'lk c'Y'U_ 'bU'YdgnY nXck]Y' = 'U_ '1 ' dck]Xn]UU@ci]gZ
 _cWla m]ô°

5\ 'YU] < YUAY

Rozdział 5

Krok nr 5: Kładź nacisk na pożywienie i myśli,
które leczą twoje ciało i umysł

*K gng h'c'gfck UxUgôX'c'a m']]'dc_ Ufa i ">Y'] X'vfnYgô
cXnk]Ugrzgi mte'lk c'Ya i 'a În[ck]'>Y'] rUWb]Ygnra]Yb]Lâgk c'à
X'Yô] dfn'fri VgngôbUn'X'ck gY'X'nb]Yž Uk]Y'vôX]Y'W] Wkn'Wâ
bck Yžc'm'nk bYa m']]'dc_XYa ck Lâk ' n'W' "X'gnYX'W'W'Y'
NUWb]'^cXU]fa UW? cWlâ g'W]žUn'Uâ nâ]c Vâ
Ufa]ôa c'Y'W'c'cXnk W'na]'dc Ufa Lâ]]'b'Uc'Uâ]ž
Ua c'Y'W'c'fYU]' Yb'U'c'ždfca]Yb]i 'âW'X'ck]Yâ]'YbYf]'â "*

- Louise Hay

JY'nb]YbUY m'Xc 'Y'XbY]c'n'bUM'X'Y'c' _cbfck Y'grbn'W'hâ Uî k ž
n'fU'hc'fY]]]'dc']h'W'Z'W'n'b]Y3K gng'Wâ c'X'fraX]'a]b]g'f'k ž
dfn'Yn'X'Y'W'm'Î k]'Y'U'fm_ Î W'gôbUn'b'hâ Uic'X'U'i'5 hfYb'X'rk c'X
nk]b]i 'ma]Yb]Uâ gô'U_ 'Wôg'c'ž Y'fi Xbc'bUâ nâ'n'ha žW'Y'gi Xc-
V'YXU'W'Y'žU'W'b]Y'

HU_gâ _Ub]Y'vôX]Yca Uk]Lâ'h'W'h'fYb'X'k "HU_gâ _U'Y'gic'grU
bck Ub]i 'b'U'i'fm] 'b'U'i'f'Ubn'W'dc_ Ufa Î k]'gi WUb]i 'gk c'Y]c'W'U'ž'V'n
r'f'ri a]Yâ'ž'W'Y'gi'X'U'W'Y'Y'b'U'Y'dgn'"7c ž'n'W'na 'W'n'Uk gng'W'gô
n[c'X'raz'Y'g'idfn'Y'cbU]Yž Y'X'nb]Y'dYbck U'f'c' V'č'k n'W'ž'U'i'f'Ubn'W'
dfc'X'Î k 'Y'gi'X'b'à'n'bUn'X'ck gn'W'fn'W'z'U_âa c' Ya m'f'c'V]â"

U_ '1 'k]Y'gn'ndc'f'n'Xb]Y]c'f'cn'X]Ui ž'dU'W'ck UbU nk bc â]'Z'g'h
Zc'X'ra]Yb] nk 'k]Y_]a 'g'c'db]i 'h'c'ž'W']'U_ 'Ya m'7cf'U'h'U'f'X]Y']'U'f-
X]Y'c'X'g'k Lâ ng'ô'c'X'b'U'i'f'n'W'g'd'k c'X'ck U'c'c'X'â'W'W'b]Y 'c'X'â'W'W'b]Y
g'ô'c'X'h[c'ž'W'b'U'i'f'U'Y]'c'X'â'W'W'b]Y g'ô'c'X]'bbn'W' i'X]'K 'h'a 'f'cn-
X]Y'U'dca c' Ya m'W'b'U'bc'c'dc 'â'W'hâ g'ô'n'Y'g'k'c]a 'W'U'Yâ ž'U_]'dc'X
fY]a n'W'd'ck]b]YbY 'Y'â'ž'U'W'W']c'b'U'Y'd]Y'i b] U'â'ž'V'n'W'g'nâ g'ô'U_'
b'U'Y'd'g'nâ n'X'ck]Yâ "

Ucz si od naszych przodków i od naszych ciał

K 'głfc nbnW'WŁG'W' i Xn]Yi dK b]U] 'gōż YXUbnđc_ufa 'Ygh'U
XUbnđcđfn]niga U_ck Ub]Y[c'k 'U_VW' k]UXca Y[c 'YXnb]U'K gngMh
k]Ya n'c 'hnW'a UnW'k mli gh_UW'bU'črmi 'rk UbnW'_i V_La]'ga U
_ck na]ž_ĤfYgn]bU]ri 'a'blā žWnc_fY'čbmdc_ufa 'blā 'ga U_i 'Y
i Vb]Y'8 'Ub]gnW'dfrcX_Ī k 'gUbc] n'cbYVfXrc'k UbYbUfmōXn]Ž
_ĤfYk Yfnā_ck UčžWnc nk]b]Y 'Ygh]fi 'āW'Fc]brž_ĤfYA Uā:
k 'gV]Yfi 'āW'rk]ān]žbUWō VW'a Uā]cfn_Uk nđcga U_žUcđb]Yk U'
c_c c" S[]bĪ k 'cXđck]UXUnUfWđcfn] cfn]Y]c'ga U_i ž_i V_]ga U
_ck Yvmik]Ybra 'gdcg_Vā bUgdfUk Xn]b]YžWnc]bU'Ygh'UXUbu³⁰

K Xn]gYgnW'WŁG'W'Ub]nra ng'ga U_i b]Y'Ygh'U'fcrc]b]đmž'U'
Vmi 'b]gnW'dfrcX_Ī k "K 'b]Y_ĤfnW'dfmdUX_UW'Ygh'U'XUM[čž
đcb]Yk U 'b]gnYdfn]fK Ub]Yb]Y'Ygh'ī 'nUY bYcXgdfUk Xn]b]Ulc_ -
g'Wbc Wđc_ufa i]'k mfnk Ub]U]fi V]bžk]bbnW'dfmdUX_UW'dc'
dfcgi 'cXāWm] a ng]ōdc dfcgi 'cXc k]UXWb]Už'U]a 'Ygh' k UbY
] 'k]UXca Y'YXnb]Y'

D]Yk g' i Xn]YVfXrc' i k Ub]Ydfm] 'āXU] 'gōgk c]a 'fYU_Wa 'bU
dc_ufa žW'a]Uc'nUXW'ck Uā c']W'dfn]fK Ub]i ž] 'k nW' k U] 'hY ž
W'XU_UX]c'n]b]W'Ygh'cXđck]Xb]Y'6]cfāWđcXi k U] ōž Yi k U-
b]Y ga U_ck U]]'Y_g]Yfna Ybck U] 'n' YXnb]Yā ž cVg]fki 'āWdfm
ha 'fYU_W' bUb]Yža c bU a]Uc'nUc nāž Y k]Yb]Yk nW' k U]žW'
Ygh'U'Ydg'YXU]W'WU'"8n]ō_] 'hā i 'a]Y] 'Ydgmira ng'cXbc b]Y
h]čž_ĤfYdc_ufa mXcgl'fWUm]a 'bUk]ōW'Yb]f[]]' Vm]XUb]W'
bU]Xfck gY'

>Xbra 'nbUWōggnW'dn]U ž'U]Ygn]ma nž'Ygh' G_āXa Uā 'k]Y-
Xn]Yāž'U_āX]Yōg'gck Uāžg_cfc'Ygh]m]Ygdfn]WbnW'n]g_Vā'cd]b]3"
GMM]Ī 'b]YWōg'c dn]Uā c'lc'cg_Vn]Vfd]āW' bUW'fcVn]U'lc]a a i -
bc'c[]Wb]Y' i V Wfcb]Wb]Y Xc'Y]]k c W' >U_ 'ī 'k]Ygž lk c'Y [Ybn
]ZcfUVU_hfn]bUgdfUk]Uāž YfĪ b]gn]gōcX]bbnW'k'_k Ygh]UW'bU'
VfXn]Y'k g_U]bnW'XcVfĪ k 'nk]Yb]ck nW'>XbU_ 'dfn]_cbUma m
gōž Y]gb]YY_]_Uk UbnW'fnW'ž'U]Y'a c Ygn]rcV]āž Vm]bUY ā
gk c'ā]XU'āX]Yō

%Gi _ U'dcfUXY_g]MĤk "A c Ygn]dfn]dfck Ux]āk Ub]Ydcgi]-
k Ub]U]žW'U'āW_gā_] 'n]h'Xn]Xn]bm]i Vk gōdi 'āW'c]b]h]f]fck nW'

[fi d'k gLUFVUUVc dfUW^aWn`Y UfnYa ž_hf fmgdWU]ri 'Ygôk `WNY-
 bli `dcdfnYnXjYô" 6UFXrc `WjgmbUgZU_lž Ydck gUYhmY k jYbnW
 gà Y]`gfc b`|bhfbYck nW`c`nXck ma`nk jYbji`]'`WNYbji`WU
 dfmî nW`cXdc jYXb]Y^XjYmž`YbU`a i ggdLà |dLž YjWU hcfmî
 Xn]Yà`gôk g Uî k`_lâ]`bUdcXgUk jYk UgnWVUXU`]'Xc k jUXNY ž
 UW`nUha`jXjY`b]Yi b|_b|cbYgà k hXmYk bYi c[Î`b]Yb]Lž`h`fY
 a c[àb]YgdfUk Xn]à`gôk hk c|a`dfmUk`i`"B]Y]gb]YYU b]hU`_gà`-
 _LžU b]`hU`Ugfc bU|bhfbYck Lž`h`fU VmUmi b|k YfgUbUXU`_UX^
 cgVmî b]Yà b]Y^Ygik`b]Wk jYYWbnW`dcXdc jYXjž`h`fY a c[à`
 k g UîLà W`cXdc jYXb]`_jYi bY`_hk c|W`Xn]UU`"N`_c`Y]`[fi dm]`ZfU
 |bhfbYck Ya c[à`g`Là`gô]XUbra`a jYgWà`Xc`Xng`i`g`ž`h`fUnk`fî`-
 WjMi k U`ôbU|bbY]g`cbYUg`fY`hm`

&Gi WU`k Ugb]`c`k Yk bdfrb]`c`dfmK`cXb]`U`Hk`c`Y`WUc`
 VôXjYk ngnLà`Wk`n]bUnj`bUk`YhgUk`jLà`Vôk`g`hî`UWUž`h`fYdc-
 a c[à`WbU`Wnà`gôž`W`Xn]UUi`WjYbU`Yd]Yž`Y`]'hm`c`a`i`nU`Z`gî`
 NûdîU`hk`c`Y]`c`WUŁ`Wj]`c`dchfîW`^ž]`bLgi`Wi`^cXdc`jYXj]"`nWY`
 dc`_UYW`g`h`bUnj`dfmg`dcfmg`hî`UWž`h`fnW`VôXj`YgndchfîW`ck`Už`
 VnXck`jYXn]Yà`gôž`W`^g`h`bU`Ydg`Y`XU`k`c`Y]`c`nXck`jU`

< YU`Yf`dLà`j`dUc`_fygž`_jYXmXcd]Yfc`W`nUWô`Ugi`Wlâ`gk`c`Y]`c`
 WUŁ`YXbc`Wj]`b]YXî`c`dcXî`i`^vNU`k`UmLž`YWî`Ugô`Yd]Yž]`Xmî`
 VnUk`dcXî`nž]`nUWô`UXc`Wc`Xn]`ž`XUWj]`c`hU`^Ygî`K`hXmXU`Ug-
 V]YgdfUk`ôž`YVî`^Vni`WUdc[`Ufg`Umî`b]Y`b]Y`h`fYdfcXî`_hž`h`fY`
 `XU`Umî`c`k`Xca`i`"?`jYXn]Yk`nY]a`|bck`UU`nY`gk`c`Y^XjYmž`dc`Wî`U`
 gô`Yd]Y`"Derc`c`]`Ugk`c`Yà`i`i`_`Uck`|`hUk`jYbYà`i`c`Xdc`Wlâ`]'`nY`
 |`YbYck`Là`gôž`dc`XU`Ug[`Xn]c`bUdfUWk`UUb`UXrb`UYn]Yb]Yà`dfUk`Xn]-
 k`Y]`c`fî`XU`Y`dfc`VYà`i`";`Xmî``lc`rfcV]`Lž`n]b`k`a`c[`Uk`à`Wnà`hY`
 dfcXî`_hmXc`gk`c`Y^XjYmî`

> Xbra`n`bUdfcg`gnW`gdcg`Vî`k`ž`Vnîk`gi`Wlâ`gôk`gk`c`Y`WUcž`
 ^Yg`dfck`UXn]b]YXn]Ybb]`U`nk`jYb]U`6ôXn]Ygna`Î`[`k`b]a`nU]`g`h`Là`
 k`g`n]h`jYdc`_Ufa`nž`_U`jYn`UXY`]'dfmU`bU]`rck`Là`Ydc`X`_à`Yà`hck`U`
 fmg`rà`Ww]a`c`VUk`Î`k`ž`Yà`c`Wj]`g`h`bUî`k`ž`h`fYà`jUY`hM`c`g`Là`Y]`c`
 Xb]U`i`dc`Xk`Î`W`h]c`Xb]U`W`bck`U`b]UdfcXî`_h`k`|`fYU`W`VôXj`Ygî`
 k`g`hU`b]Y`Xc`g`f`n`W`dck`|`n]b]Y`dca`|`ô`Xmî`ha`ž`W`^Ygî`U`k`c`à`YbYf`|`|`ž`
 bU]fc`Yà`]'Zm`Wbra`]'c`VUk`Là`]"fC`dfck`UXn]b]i`Xn]Ybb]`U`nk`jYb]U`
 Xck`jYgî`gôk`|`ô`W`bU`_c`W`hM`c`f`cn`Xn]Ui`L`

">YXn| ck à"A c Ygnk |YYmg Už_cfmglUaWibUk mi 'bUgmW
 dfrcXÎk "Dcg Y_ ra |Y 'k Xc k |UXM|Yra ngck Y'dUfnbU'YXn-
 b|Yzk àWU'Yžga U_i ^" i ^YXc_ Ux|Y|dcWl ^Y|c'hy_gi fôk 'gk c|W
 i gUW'Dcrk Î`g'VYg_i d|âgôbU_U Xna _ôg|Yzb|Yk mcbi 'âW|b|bnW
 W|bbc W|k 'hfU WY'YXn|U' Hc 'b|Yhm_c' dcrk c' |WdfUk Xn|k |YnU
 ga U_ck Lâ'YXn|U|ž_U |Y gdc nk UgržUYHY 'dca c YXc|fc|â gô'Xc'
 gk c'Y|c'WU|U| dfn_Y cbLâ gôž Wn|X|b|mdc_Ufa 'Ygh|XUW|W|YXc'Vnî
 7mbUdfUk Xô'Vô'n|g|c_U|B7mžcdfÎ Wn|X|ck c'Yb|U_i V_Îk 'ga U
 _ck nWždfnY nk UgnW | ðvgn|c37m|k c'YWUc Wl 'YgôcXnk |c-
 bY|n|g|c_c'ebY3

; Xn|k YH'Y'Xcd|Yc W'i dcfU UgôV |a |žnYnXn|k |Yb|Ya 'nU k U
 mž_Uc| fca bU'Yghfî |b|Wa |ôXmbU| fUbra |]'dfn|k cfrcbra |'
 d|cX|_Hâ |"Dfmlca |bU|Ug'V|ž'U 'UXUdfn|k cfrcbYdi fÄYn|Y|a -
 b|U_Îk ž_H fYcX| fn|k Ugôk 'a |_fcZ|] f|f|f|f|c|ck UbYndfUk Xn|k nW
 n|Ya b|U_Îk žUYnW'á |Wbra |i 'Ydg|UW|Lâ |]'cX| fn|k UbYk 'a |_fc-
 Z|] k 'd|U|_ck ma 'cdU_ck Ub|j| E|] dLâ |d|ž Yga U_ c'X|ck |UXU' Y'
 _i V_ca 'ga U_ck ma žUYdi fÄY'b|YX|k Uc' Y'dcWl WUg|hgZU W'bu
 | ðvgn|c'dcn|ca |Y'ôYri g|Ubbn| ÎXž'U| XcdUXU 'âk 'hfU WY'cV Uf-
 g|k UžVn|gn|bU'Ya ž Y'Y'WUc'dfcg|c'dfUk Xn|k YžcX nk WY'dU|k cž
 _H'fY|c'b|YXc|g|Uk Uc k 'dfn|k cfrcbY' nk bc W

? |YXn|Ygn|hm_c' n'ia m'à c'gk c|W_i V_UW'ga U_ck nW |] b|Ygi -
 WUgn|k c'Y|c'WU|Uk 'hfU WY'YXn|U|ž'a c YgnbUk Yn|Yn|X|k Lâ'g'VY
 g|fUk nž'U|Ygn|bUmg|hgZU W'VmcVnk 'g|U|Yk ngLâ W|k c'YWUc"
 < YH'Y'f i X|c'gô'n|f|k Lâ'n|cV Uf|g|k Ya ždcb|Yk U 'nUWôUXc|g|f|n| Lâ
 gn|bUmZ'mW|Y'g'hc W|dc' n'YXn|b|j| 'dfUk Xn|k Y|c' YXn|b|U'? |YXn|
 ť 'nUWôUgi W|Lâ|'f|c|d|c|b|Uk Lâ'hc i Wl W|ž U|k |Y'Y'Vmc k n|Y|fLâ
 dc_Ufa nž_H'fYX|k Un|Y'WU| hc i Wl W|g|hgZU W|žUk hXn|Y'UdYn|h
 k fî W|Xc'bcfa m

K YX k | àVgk c'Y|c'WU|cXW| k U'b|Ym_c'_i V_Lâ |ga U_ck ma
 a |]"=a 'k |ôW'i k U|] dfn|k |ari Ygn'Xc'U'hi 'dc nk |U|Ugôžma 'k |ô-
 W'ra ngck nW'Xc k |UXM|Y' |] g|hgZU W'n|h|c'k nbc|g|g|" Hc'YXb'
 nbU'YdgnW'g|c|g'V|k žVn|f|k Lâ'n|b|Uc| |Ya 'cV Uf|g|k U| nUW|W|bY'"
 N|W|U'á 'bU Wn|gn|gôk n|Y|fLâdc_Ufa nž_H'f nW|k c'YWUc'dcfnY-
 V| Yždcb|Yk U k YXn|Ygn|U|bbn|c|c|ca 'dc àW|b|Unk Ugrna W|U'Ya "

8UU'Lâ U|c|k |YXn|U_ |YXn' K gng|W|d|c|f|n|V| 'à' dc_Ufa i |" Dc-
 _Ufa hc' nW'DcWcXn|a n|ndc_Ufa i |">U_c'î Xn|Yb|Y'ghY a n|cXn|Y

"yb]"K gmgWYgh a mdc àWb]žUdc_ufa 'lc W žW'bu'gk gng_h]W
 àWn'i CX buLi frñ dcdfnYi fc b]_Už Xc' n]cfĭ k']' fnh' Ui 'dfm]cfc-
 k nk UbU^XnYb]Už]gb]YY Xi [Ub]ž_ĥ fU àWn'ibU'gk gng_h]W'k Y
 k gYW k]YWY²"

?]YXmbU bck c' dc àWngi gô'nY gk c]a 'WUYa]' Xc k]UWb]Yá ·
 cX nk]U]U[c' bLi fUbra]ždY bck Ufrc Včk na]' dfcXĭ_ĥà]žgU]Y
 gô'W žW' dfrmdca]bUa U]ô n'UWb]YgicXW k Lâ dc àWb]YnbiLi fà'
]']bbna]' i X a]"

Czego unika w imi zdrowia

>Y]' Ygh]' chĭ k žUwrcgà] bää" YdgrYnX'ck]YznUWôWâ nWžUmbU
 i Wnigô'i b]_Uâ dYk bnW dfcXĭ_ĥ k "BU Uk]Y^ Ygh nUWâ ra]b]Uâ
 gk c' àX]YôcXY]a]bUW^ YbY] c' nb]WžUdcĥâ]g'rcdb]ck c' c' XgUk]Uâ
 _c' YbYžk ĥâ d]Yž_ĥ fYbUmfXq]Y'hcV]YcXdck]UW"

Nub]a 'dfnYXq]Yá mXc']gmhW dfcXĭ_ĥ k žWwâ mdcXq]Y]â gô'
 n'hcVâ dcWrb]cbra]' dfrn'ibU'g'cVgYk UWâ]" Dc' d]Yfk gY] 'bUk U-
 b]Ygñž ^XnYb]Yk d nk UbU bUgY' nUWck Ub]Y 'a c Y gdfUk]ž Y
 i gdc_c]gngô'] dcWĭ ^Yngigô'g cbWbfcck Ubra žUa c YHY 'kngUâ Vô'
 bUdfnYUX_ô_c' Y' àdYbàk rb]YgY]' gUk Ĩ k' bUgfcĭ "BU Uk]Y'
 a c bUlc XcgfnWk 'dfmUk_i W_fi ždcb]Yk U VUfXc' gñV_c' dfrY-
 b]_UcbXc' i _ Uĭ _fk]cbe bY]c"

7\câk]YYUWU 'bUk gdc nWâ 'W_fi]' ra]Ublâ]k n'UWck Ub]i ·
 fĭ b]gôcXgW]Yžgk]YfXcbež YW]Yf' bY] Uhk b]Yk d nk UbUg ô
 k c']ž dcXY'a ck Ub]Y XWm]ž i nUY b]Yb]U] n'UW]b]_" DcbUk' bU
 i _ck WdfnY_cbU] gôž YgnW fm_ufa]cbYXĭ na]]c Wĥâ]' W_fi ·
 k mĭLi 'àdfcVYá mndLâ]ôVâzi Wb]Yá 'gô] nXc' bc Vĥâ Xc' dfrYk U
 frU]Uá cW"

>XbU 'nLâ]Ugigi Wĥâ ĥ] cž W' a Uâ Xc' dck]YXnYb]UbU _ck Wĥâ
 a c Yngigâ 'k gi Wĥâ gô'k 'gk c' YWUc" ^XnYb]Yk d nk i 'dc_ufa i ·
 bUbUgfc' Y#â cWž YbY]]ô'] cVUk mZnWb]Yhc' bU'Ydgmigdcĭ VžVn'
 rfcra]Yž'U_dc_ufa Vôra]b]UžUXq]ô_ĥâ i VôXq]Ygnâ Ĩ] 'Yâkž
 W' dcmh'k b]Yk d nb]YbUlk c' YnX'ck]Y] Xc' VYgĥâ cdcWĭ WY'8c-
 XUĥck c' cVgYk UWU]bbnW' i Xq]a c YHY 'chk cfmâ WcWrbU_]_U
 gdfUk "?]YXnXcd]Yfc i Wngigô'gi Wĥâ gk c' Y]c WUž Uk]Y^ Ygh WU
 gYá nU k Unâ ra]Ubni]'bbnW'I Wm n'ĥ]c Y_gdfYra Ybhi n'Uk ô"

Dfrm UXck c'@ci |gY| < YU\ Yf' Vmm_ |YXm' bU_ cbZfYbW' Z bXUW' K Ygcb'5" Df|WZ_ H fUdfcdU| i' YnXfck YzfUXmWbYdc_ Ufa mK 'M - Xnb_ i k 'ma 'WUgYa |Uc'a |YgW|bbYgch_ Ub|YzUbUcVunb|Wac - bUVmc' dfrm'ânXn|Yaa |"'@ci |gYrLdfcdcbck UU< YU\ YfzUmdfrm' frUm|gô|' dcfĭ k bUmrdUWck Ub|YXn|W'n'cVi ' _cbZfYbW' < YU\ Yfz dUfrâWbUXn|YmB Ugch_ Ub| K Ygcb'5" Df|WZrLi k UmLz' YVmicbY g'cg b_ck c'gdc_c'bYzVWY| |frWbY/ _|YXng|YXn|UmifcXn|Wâ |'bU gâ |bU|fi a z'b|Y\Ugck Un|b|Ydcd|gnk Um|gô" K 'ma 'gâ ma 'WUgY Xn|Ym|n|bbY|c'gch_ Ub|UWY|Unk 'Ī _cz| c'bc'_fmWâW'd|gMâW' |'knĭ'âXUmĪ' _bU'fôWbY"

@ci |gYk |Xn|UUh' '1' _bU|bbna 'gâ |bU|fi a 'c' nk |Yb|i ž| Xn|Yk |Y- Xn|Uz' YXn|YU'Xm'Xfck Yzbi fUbYdfcX' _mWnW_fi ž| VmicbY rbUWb|Ygdc_c'b|YgY' |nĭ k bck UcbY" 6Uk | mgôžUYrUk UVmU fUWY'rcf| Ub|rck UbzUb|YWUchmWbU

5\ 'YubUca |Ugk |Xn|UUh'Xfi [|]dfmLUY_ bUk UgbYcWni 'gk c- Y|c'Xn|Ygô|c'Yb|Y|c'FUHb_ UZ7\ f|g'cd\ YfLz_ H'frâcXk |YXn| "6fUi 5\ 'Y|' |'Y|c' cbUg'cgkU|' g'ubXfXck à'Uâ YfmU g'à'X|Yôž_ H'fU rLk |YfUk 'g'VYX' c'W_fi ">Xbând|Yfk gnWfnWn'z'U'ânLi k UmU 5\ 'YzVmZU_lz' YWUc'7\ f|g'cd\ YfUk nXn|YUc'Y_ c'a YU|WbmrU dUWzW'i rbUUrUg_i hY_ X' Y'|c' V|c_gnb'k 'Y|c'V|Y'Y'

Dcb|Yk U'FUHbY_ 'Vm' dfrm'nk nWUcbm'Xc' 'YXnb|UdUW_ck UbY' nk bc' W|'a bĭ'gk UW_fi z7\ f|g'cd\ Yf'b|YVmgMM'Ī' b|YrLXck c'c- bmrYnXfck Y' nk bc' V|z'U_U_fĭ i' Yk Xca i 5\ 'Yz'YbU_ 'YXrâWfma [chck UbYdfn'nb|â'dcg_]žc_ UHc'gôž' YcXdek |UW'a i |'W'g'U'" 5\ 'YUXY|_ Ub|YdcXchnk UU[cz'WmLi k Umifĭ' b|W'k 'ma ž'U'gô Wĭ' Ydc' h'W'bck n'W'dcg_ UWz'Ucb'dc'_]_ i' Xb|UW'dek |YXn|Uz' Y Wĭ' YgôrbUWb|Y'Yd|Y'" K mbU'Yz' YbU' WmWY'Yk 'Y|c'g'c'Ydc- X'fnk U|'i' b|Y|c'58<8' fh'gĭ' b'UXdcVi X|k c' W'dgnWcfi Wck Y' n'XZ'Wnâ' i k U|E|'g' [Yfck U|'n|g'cgk Ub|Y_ YĪ k z' _H'fYdca c|'â' a i' gô'i gdc_c|â|'g'cbWb'fck Uâ"7\ f|g'cd\ Yf'nXU'g'V|Yg'fUk ôž' Y Wĭ' Ygô'gdc_c'b|Ygm|'VfXn|Y'g'i d|cbn'b|' k' Xca i "'Dc'fca ck |Y n'5\ 'YârUWâ' fcri a |Yz' Ylcž'U_|Y'Y'YXnb|Yz'a UX' mk d'nk' bU b|Y|cz'W'k nXUc'a i' gô'b|Yg'â ck |WY'g'Wnĭ' âW'6nâ'c' Yk WYb|Y a |U'58<8°

; Xn'FUHbY_ '5\ 'Y|' k fĭ' W' Xc' Xca i ž'cXnk |U' gô'nXfck c' dfrn'ĭ U_|' hXn|Y žUYdchâ' bUXY'nc' k |d'c' < U'ck Yb'"N'YXnb|Y'a bĭ-

gk UW_Yf_I k'gdfUk] cż YdfnYnlfmXb] WcXn] 'U_bU_fôWbrzVm
 dfnYUx]YdcVi Xrcbm]nU]Ydc_c'ebm'Dc fca ck]Yn5\ 'Yâcb]'Y[c'
 fcXn]Wrfeni a]Y]z YW_Yf]' a]W]ek Y'YXnYb]YdfmWxb]Uc'gôXc'
 dc[cfgnY]U'Y[c'cVUkÎk "8 UWY'fcXn]bmVmUhc'Wk]U]k '_hî fY'
 dck]YXn]Y]g'VY[c bY: 5\U "NUW]g'i d]Uâ'gô'bUdYbck Ufrc-
 W]ek nW'dfcXî_HWZdc'_hî fmW7\fl]g'cd\Yf'Wî Vmgô'Yd]Y']dc-
 Wî]i]ôz YcVYXn]YgôVnigc'gck Ub]U_Y_I k i gdc_UUâW'W"

K]ô_grc â'î Xn]b]YnXUYg'VYgdfUk nâk 'U_Xî na]g'cd]i 'YXnY-
 b]YdfmWxb]UgôXc]W'XcM'Y[c'glâ cdcWî W]U i V'Y[c VU_i "Dcb] Y'
 k ma]Y]cbY nU_UhBYck cW'g'Ubc]à`]gô'dfcXî _hî k z'_hî fYa c[â'
 bY[Unk b]Yk d nk Uâ'bU]Ug'fî 'zYbY[]ô]c'VUk m'X'ck cbY'>Y]H_'
 'U_7\fl]g'cd\Yf'nUWb]Ygn]Wi b]_UâznUWb]YgnWî âgôrbUWb]Y'Yd]Y"

1. Cukier i inne słodziki

'7i _]Yf" Gdc fî X,) '() %nî b]Wk UbmW' dfcXî _hî k z' U]Y Vmî
 k'gdfnXUmk 'UHW &SS) !&SS-ż+) 1 'n b]W nUk]YUc'W_Yf]' i V
 gcXn]_4""7i _]Yf' i _fnk UgôdcXk]Yca UbUk Uâ]]'Zfa Uâ]ZU5a Y-
 fmU]Y'YXà'[c'c'k]Y'YnUXî c.'+\$'_[fcWb]Yk YXî []g'Ungm'8Y-
 dUfHâ Ybi 'Fc'b]Wk UI G5'fî G85E" Hc' bUk m_UdcbUX+']'cX
 Xcdi g'WUby'XUk_] 'i rbUy'dfnYn_Y_g'fî k z'_hî fUdfmWxb]Ugô
 Xc'chmc W]Wcfî V'

FU]bck UmW_Yf' V]Unz'_hî fm'YghbUMfXn]Y' dcdi 'Ufbrz_g_UU
 göngUWfcm] 'Yghî rbUk UmU fî Xc' di g'W_Ucf]] "GUWfcrU
 'Ygh]gUWfmxâ žW'crbUWZ Yg_UUgônXk Î WfYgha cbcGUU
 fnXck nW.'Zi _]cm]]'i_cmî; 'i_crUk nk c i 'YbU]YdcXb]YgYb]Y
 dc]ca i 'W_fi 'k Y_fk]ZUY]'hk c'U['i_crUa i g'dfnYk cfmâ'nVhî
 Xî c'Zi _]cmz' a c Ydck cXck Uâ'hc' [fca UXnY]Ygô hi g'Wî "DcrU
 ha W_Yf b]Ymî c' Ufa]gn_cX]k YVU_hf]Y]dUc[YmrbUXî 'âWgô
 k 'bUgma 'i _UXn]YhfUk]Ybna žUYH_ Yb]YXc'g'fWUblâ 'UXmW
 k Ufrc WcXnk W'WZk fôWdfnW]k b]Y 'hfUk]Yb]YW_fi 'ri nk UHY
 g_Ub]_]"K]ô_grc â'Y_g'fî k n]UXn]gôz' Ya c Ya nrgâ]bââ'Yd-
 g'n]g'Ubn'X'ck]U]f'Xî_i 'âW'c âgdc nk UbY[c W_fi 'i VY]a]bi 'âW'c'
 nX]Ymî

8f'BUW'5dd'YfcbzU hcf_U_gâ_]@W'hYg [Uf<U]z]b]XUk bc'
 gk cfmU]gô'dfUk]Y'â S'dck cXî k 'Vnri b]_Uâ'W_fi žbUca]Ugha mî
 nâ]YVâ m_]_Unb]W"7i _]Yf'.

- CgU|Ui _ UxcXdcfbc Včk m] gdfmU|bZY_Wa 'U_Hfnbra /
- A c Y dck cXk Uâ dcVi Xnb|Yž b|Ydc_Î žXFU`|k c â`| dfcVYa mi n_cbWb|fUWâ rlfî k bc i XcfegnW`U`|i Xq|W|
- DfmWb|UgôXc`dfnXk W|g|Y|c`g|fnb|Už rldlfâž dcXbcg|b|U dcn|ca i W_fi`k Y_fk |žUYf[]|dc_ufa ck nW`|chmc W
- A c Y rk |ô_g|Lâ fmmc`r|Wcfck Ub|UbUgk UfXb|Yb|Yfcrg|UbYž 5`n\Ya YfUžU_c`c`|ma žfU_Už\Ya cfc|Xž dFUc|b|hrôž cg|Ydc-fcrôž m|U`|W_fmW
- A c Y dck cXk Uâ`U|fU_hm|dc|Ufg|Lâ k U|rk rfc_i /
- A c Y i gn_cXq|â`H|U`Y cf|Ubm`U`bYf`|ž k â|fcVUž`Y|lc`W|b_Y`|hri gh_U

7m|UâWk`g`Yd|Yg`Uk dfcXî`hî k žrk fî â`i k U|ô`bU|HY`cX|U`c-k Yb|Uk rždcX`hî fra`|_fmr|gô`gUWfcrU`W`|Yf`Vi fUW|bnžW`|Yf`Vfärck ržW`|Yf`hri|W|bck ržW`|Yf`di XfžW`|Yf`|bk Yf|ck UbržW`|Yf`b|YfU|bck UbržgUWfcrUžW`|Yf`gdc nk Wm|W`|Yf`Vfärck m'

'Gnfc|`|i`_crck c|Zi`_lcrck m|f| : 7G|`< : 7G`Yg|rbUW|YHU`-gncXrk m`Y|c`W_fi`|`b|UdfUk Xô`k Ufrc`|c`i`b|_Už dcb|Yk U`k Wc-Xq|`k`g`Uk d|Uk |Y`_UXY|c`fcX|U|`nk bc WdfnYk cfrcbYž`hî fU`Yg|hi Vc|Uk`g`Vg|U|W`cXnk W|B|Yâ b|Yž dfnW|U|bm5a Yfm|U|b`n|U|U&+`_|`< : 7Gk`Wâ|i`fc_i`"Dâ |d|Už Yb|Y`Yg|icb`ma`g|â ma`W|W`|Yf`|a`U|b|UdfUk Xô`b|Yk |YYk g|l`b|Y|c`nb|U|fâž V|nk r|`ô`X`bU`hcž`U`VfXc`dfcXî WbW`i`i`fnXmžn`hî fY`Yg|ik nk Ufn|UbržW|W|W|hc`k a`Î k |â`H|Yb`gnfc|`Yg|ia`Yg|U|b`à`|i`_cm|`Zi`_lcm`Ynk |âr|U|U`W|â`|W|b|Y|c`f|UcX|U|g|Xm`W`fna`U`â|dfm|Uâ`b|Y`Y|bc`k |âr|U|Ydc-a`|ô`Xm|`i`_crâ`U|Zi`_lcrâž`Uc|rbUW|U|kž`Y`Yg|idfmgk`U|b|ndfn|Y|icf-|U|ma`rbUW|YgnW|Y`b|`rk m`m|W`|Yfždck cXî`â`W|U`â|dfcXî`_W|`|bg`|bn|`ma`g|â ma`dfmWb|U|â`Vg|ô`Xc`dfcVYâ`Î k`na`YfUc`|ma`Yâ`ž`chmc`Vž`k`ra`c`cbY|c`U|Ym|hi`ž`W_fmW|W|Wcf|V`g|YfW|fU`Už`VfU`i`YbYf|`|ž`g|U|b|k`r|U|UbrnWždfm|Yg|cbY|c`g|fnb|U|U`X|â`YbW`"®

'Ghi WbYgcXq`|`B|W|k|k`bY|cž`Yk`k`|W|Wžk`_hî fra`fcW|b|Y`k`nXUY`gô`ž`a`|`|fXU`Xc`Ufî`k`bUdfnYâ`ng`rk`|âr|U|bn|cXW|X|U`b|Yâ`ž`dfcXî`WbW`nk`bc`Wdfm`Ug`i`â`dfcXî`_W|b|Y`UcfnW|bnW`gcXq`Î`k`"**

5[YbWU nkbc W] @YÎk · fl 85L rUk JYXñ U d]câ` ghi WbnW gcXñ Îk %

- GUWfrbô/
- 5Wg Zà ?/
- 5glUfHâ /
- BYchâ fbckm] i Ydgrcbmigh WbnrgcXñ L/
- G_fUcro"

A i ggi^YbU_k JYñ]Yâž YZU_lž Y: 85 W rUk JYXñ Uzb/YcruUW YgMž YHgcXñ_]gâXUWVYXcVY`K fcnXñUYhfmVâ`Xck JY Xñ]UY gôžXUW[c fmb_Y`cXWi XñU]Uk cfmk]ôW`gn_cXrb] `dc nh _i ž] b]Y]bUW^Yghk `dfmdUX_i` ghi WbnWgcXñ Îk "G VgUbwYH i XUž YXñ]ô_]b]a`a UgnigcX_]ga U`dfmrcgMôXñ]bi` bU_Ucf]UWž YbU`dfmWnb]UâgôXc WY^]Hb]]dfcVYa Îk`rXck chbnWžHU]W U_%%

- Nk]ô_gcbnLdYnhbUW_]YfžgcXWY]`k ô] `ck cXbm]
- Dfm]YfU]YbUk UXñ/
- I nUY b]Yb]YcX^YXñb]U
- I hfUga U_i`dfUk Xñ]k nWžbUhi fUbnW`dc_Ufa Îk`dcdfnYnbUX a]Ybâ]gma i`UWfYWdchfÎk`cX]YfUâWVgcX_]ga U/
- Na b]Ygnb]Y]`c Wdc nhWbnWVU_hf]]`Y]hck nW/
- A c`]k Ydck cXck Ub]Ya]]fYbm]
- K ngd_]g ÎfbY/
- Na]Ubnb]Ugfc`i`dUb_]Uzb]Ydc Î`žXU`]k c`âžbYfk ck c`â/
- ? cdchmidoWYfnâ /
- 6Î`Y c`âX_U
- G_i fWY`Y]h/
- 6]Y]i b_U
- Cdi W]rbU
- 5_i a i`UWZcfa UXXnX`k`a Îñ]i`fk UV]k c`âUglUfHâ i L/
- Gk UfXb]Yb]Yfcrg]UbY/
- :]Mca]U]]U
- HcWY /
- NUk fchn] ck m]
- Fnm]c`dck]_U`Vâ m]

BUk UbjYgnY Umrldla jdlaz Y ghi WbY gcXn_] hc'g VgUbWV
 WYa]WbYz_hf nWVWUc' b]Yfcni a]YzW' a c YcXW]a' gô' bUlkc]a'
 nXck]i']' bUgfc'1 " =Xaz' U' Udfmck]YWUlkcfn]bi' gcXn_] UZVmc'
 cgi _U]Y WUz U i lfma Ub]Y nXck]Ub]U' a U gô' Xc' cgi _]k U
 b]Uk Ugb]c' cf[]b]ra i " 8cVYfYUWV' n'k Ugbra' WUya' crbUWUa'
 k gdl' dfUW] \Ufa cb]oz_hf fUa UgdfUk]az YVôXn]Ygn'W] a' gô' U' bU'
 Yd]Y" 7\cXn]c' nUWck Ub]Yf]k bck U]" B]Ya i ggc'cgi _]k Uagk c'Y'
 [c' UYmhi z Yn'Vnâ'gM] d na]' nXck na "

Dla]dU' 'g' cfc'lk c'YnXck]Ya UVnâ'lk c'â\]gcf]a'a] cgbazb]Y
 WYgn' WnWz Vm' f] 'ck Uc' k' b]Y' cgi gk c']' a]b]di' WU' ' UXb'
 rk]anY' b]Ya I [VmVnâ' dfmmb]W Vnrd]Wbnâ' gdc' c'bnâ' gMô]k m
]nXck m'8cVn'k]anY' n'k Ugbra' WUya' dfm'ca]bUrk]anY' ni _c-
 WUbâ'cg'Vâ [Xngô'b]â'cd]Y_i 'Ygn]' gYb]Ugn' Y' dclfn'Vnâ'k gng]c'
 gô'i _ UW' ? cWUb]Yk Ugb]c' WUdc' Y] UbUk nWcXn]bi' bUdfnY'
 V]k' Y]c' cXnk Wnâ' dclfn'Vca " ?]YXnhm' c' hc' rfcV]gž k gng]c'
]bbYf]k b]Y' nUWb]Ygô'i _ U]â' CXlk c'Y]c'a I n]i' dc'lk c'Y_i V_]'
 ga UckY' k gng]c' nUWb]Y]gb]Yâ'k f]k bck UXn' =k Ub]Yk]U]'
 g]c] V]k cfm]gô'] i lfma i 'YbU i fUb]YgM] d aznXck a'grk Yh'ô'

2. Ekscytotoksyny

9_gWn]c' g]b]n]c' Wâg]W] z_hf Y gna i i' â'i _ UXb]Yk ck nâ' Wô-
 g]c' k' g]c]b]i']U' c[fca bra z YnU]Uâ' bY fcbn'K' gk c'Y' gâ W
 9l W]d]l]bg' H YH U]Y H U]i?]' g'X' Fi ggY' @' 6' Umc' W' bU' fY' U' U'
 dfm'W]b]Uâ' gô'cbYXc' dck g]k Ub]UdfcVYâ' I k' nXck c]bn'Wz]U]W'
 U' nU' m' f]b]U\ cfa cbUb]z' chmc' až gk UfXb]Yb]Y nU]_ ck YVcWbY
 f]@Gž Duf_]bg]z' 5 \n' Y]a Yž i gn' cXn]b]Udfn' n' k c' bY fcXb_] i V
 g]Ubn'ldUbY'"

Dfm' U]â']Y_gWn]c' g]b]z_hf YrbUX' a' gô'k' bUgna' dc' n]k]Y-
 b]i' žgâ' bUdfm' UX_k U]g[i Hâ']bck nâ'_k U]g]U]U]]bck m] W]g]b]U'
 8k Ub] Y'k na]b]cbYgâ' WfU'Wô' W]i' n'k Ub]z'XU] c'cd]g]Yâ' m'Y
 dc' f] H]V

; i Hâ']b]Ub' gX' " 7\câ' V]fXc' Wôg]c' _c'Ufm]gô' [c' n]W] gâ'
 _i Wb]az]U]Y_gWn]c' g]b]U' Yg]XcX]k UbUXc' k]Yi' dfn'Yk cfm'bn'W'
 dfcX' h] k z' U' bUdfm' UXW]dg]z' [clck YXc' cX] fr]b]Uk' a']_fcZ]'
 c]U]Xn'W]n]i' dn' 7nôg]c' i _fnk Ugô' [c' dcX]U]]a]' gck Uâ']' U' . Ufc-

a UhbUhfUbnřđfmdfUknřVU_cfc`jbbŹ`nXc`jncUbyVU_cfc`jbbŹ`
 cVngWbYVU_cgc]ž_kUg[`iHã]bcknřYbmažkraclb]cbYVU_c`iV
 YgfU`hXcXm`"; iHã]b]U`gcX`YghWgdc`i`nkUbnk`i`_g`g`
 knW`fygU`fUWŹ`dcb]YkU`gdfUk]U`Y`YXnb]Y`Yd]Y`ga`U`i`Y`
 >XbU`rU`kU`cbcž`Yk]Yi`i`Xq]b]YW`YgôXcVfnYdc`gdc`nW`dc`
 _Ufa`i`n[`i`Hã]b]U`bYã`gcX`"

5gUfHã "CdfU`Wm]cž`YUgUfHã`lc`ghi`WbnrgcXq]`fdUfnk`ma`
 Yč`Ygh]Y`Y`gWlc`g`bãž`Ulc`_c`Ybnřck`Î`XVn[`c`i`b]`Uã`"

3. Genetycznie modyfikowane organizmy (GMO)

; A`C`lc`c`_fy`Yb]Yfc`_]b`i`Vrk`]Ynřãž`_H`fnW8B5`rcgUc`ra`]b]c`
 bY`dcdfnřnk`gWd]Yb]Y[`Yb]k`_cX]bbnW`fc`_]bžrk`]Ynřãž`VU`_Hf]]`
 i`Vk`]fi`g`k`%"`BU`_ck`Wgdc`ã`dc`Xk`Î`WgdfcbUW`Vfm`Uk`nk`_`Î`Hb]`
 c`lc`ž`m`A`C`YghVrd]YWbYXU`b]g`Y`d`U`b`Y`m`i`A`C`Vi`Xq]`H`Y`k`]Y`Y`
 _cb]fck`Yfg]`n]bbnW`dck`c`X`k`"`NUW]`ã`m`c`X[`YbYmWb]Yi`_Ydgc`
 bnWbU]cb`"

K`%`,`\$`fc`_i`_CaXB`Uk`mgn`G`U`b]k`N`Y`X`c`W`c`bnW`cfn`_`ž`Y[`Y`
 bYmWb]Y`a`c`X`n]`_ck`U`b`Y`Z`fa`m`n`W`U`a`c[`à`rcgUã`cdU`H`b`l`c`k`U`b`Y`%`"
 Hc`k`U`b`Y`_`Vc`_]`Y`X`m`W`_`a`c`Y`rcgUã`cdU`H`b`l`c`k`U`b`Y`Z`fa`m`a`c[`à`lc`
 k`m`c`f`m`g`Uãž`Vnřk`c`f`m`ã`]`_`cb]f`c`_`ck`Uã`d`f`c`X`_`m`X`g`c`b`U`b`U`f`n`b`_i`"
 Hi`H`U`f`n`W`U`k`g`d`c`a`b]Yã`c`_`cb`W`b]Y`A`c`b`g`U`b`c`z`b`U`k`U`b]Y`g`m`ã`_`d`f`c`
 X`W`b`W`[`Y`b`Y`m`W`b]Y`a`c`X`n]`_ck`U`b`n`W`n`M`"`D`f`c`X`_i`_Y`b`U`g`c`b`U`d`c`X`
 b`U`k`à`F`c`i`b`X`d`F`Y`U`n]`_H`f`Y`g`ã`H`U`_`[`Y`b`Y`m`W`b]Y`m`a`c`X`n]`_ck`U`b`Y`Z`V`m`i`
 H`k`c`f`m`ã`k`_`U`b`Y`_`Y`V`W`X`m`i`V`V`n`ã`c`X`d`c`f`b`r`a`_`b`U`c`d`f`n`g`_]`W`Y`ã`]`W`b`n`W`
 `Y`V`W`X`k`ž`k``g`_`U`X`_H`f`n`W`b`U`W`ã`_`V`Y`k`W`c`X`q]`_`[`Z`g`U`%`"

C`X`d`c`W`ã`h`_i`_fc`b]W`k`U`fc`b]W`n`W`c`k`n`k`U]`b`U`g`c`b`U`n`i`d`f`U`k`n`m`_`ž`
 U`n`ř`c`g`U`n]ã`_`Y`b`U`g`c`b]Y`_`c`_`fc`_i`"5`h`f`U`ž`[`X`n]U`_]Y`_`cb`W`b`m`U`_`A`c`b`
 g`U`b`c`_`cd`U`H`b`l`c`k`U`n]`_`Y`b`Y`m`W`b]Y`a`c`X`n]`_ck`U`b`Y`b`U`g`c`b`U`Z`V`n`ã`_`a`c`_`Y`Z`f`
 a`_`Y`f`m`ã`_`X`ã`r`a`i`g`Yb]`X`c`_`n`d`f`n`g`U`b]U`d`f`n`W`c`k`n`k`U`b]U`n]U`f`Y`"N`U`ã`_`]U`g`i`
 H`[`c`_`V`ã`ã`a`i`g`Y]`_`W`fc`_i`_`_i`d`ck`Uã`b`ck`Yn]U`f`b`c`_`c`X`A`c`b`g`U`b`c`z`W`d`c`
 n`M`k`_]`W`a`c`_`]`k`c`_`W`d`f`U`W`n`b`U`i`f`ãž`_`U`_`ã`_`]Y]`_`lc`k`W`Y`b]Y`k`_`rk`n`W`U`i`"

8`c`X`U`h`_ck`c`_`b`U`i`f`U`b`r`a`_`g`d`c`g`V`ã`_`f`c`r`a`_`b`U`b]U`f`c`_`]b`_`Y`g`i`d`f`n`b`c`
 g`Yb]Y]W`d`m`_i`_nk`_]U`f`Yã`"K`_`d`f`U`_`m`W`V`ã`X`q]Y`lc`_`c`r`b`U`M`ãž`_`Y`fc`b]W`ãž`
 H`f`m`b]Y`W`ã`g`Uã`fc``]b];`A`C`ž`V`n`ã`_`a`c`_`Y`V`ã`ã`_`a`i`g`Y]`_`m`ã`_`g`ã`
 n`Z`U`_`H`ã`_`ž`_`Y`k`_`V`Y`k`_`]W`k`c`_`]`k`_]U`f`_`n`d`m]`_]W`b`U`i`f`U`b`Y`n`c`_`U`d`m`_`]Yã`_`"

n'hmW a cXnĭ ck UbnW" fcXck |g_c'fc'b|Wk Ucf[Ub|WbY|c']'bU
i_ck Wngi àWnXck |i 'b|Ydc_c'à'gōz'U' _frmck Ub|YhmW XkÎ W
[Ui b_Î k k d nb|YbU8B5 cf[Ub|WbnWfc ']b|'WrdfmUk_]Ya 'b|Y
VōXn|Yhc'crbUWlâ|W_c W'

7mĭ A C 'Ygib|Wrd|YWbYXUbUgn^d'UBymĭ 'bUgn|c'nXck |U3
Dc fĭ Xk |Yi ' _cbfck Yfg|ž VU|Uk m_Uri 'žž Ydc_Ufa ' ; A C 'b|Y
g|Yb|Ugk c|W'cV|Yb|W'U_ |a |a |UmVnâ 'YdgnYm|cfrnĭ Uk fōWdfnY-
Vĭk |b|Y ' k m_Uri 'Yk |YYb|Y|Unk bnW'g_i h_Î k "'5'c'c' d'f'f'm Uxñ.

- =g|b|Y'à dck cXnĭ VmicUk |Lâ'gō'ma |Ub | YbYmWbnWz_Ĥ fYVōXâ:
g_i h_ck Lâ' d'f'c'Xĭ _W'hc'gnb'k 'fc ']bUW' i Vdck cXck Lâ' fYU_WW
UYf[|WbY 'hc'gnm_i_i frXmĭ A C 'gâk mfrnk UbYk '_fk]_c-
V|Yhk Wâ nĭ |Wb|YbfcXrcbnW'Xn|W'
- Nub|WngmWb|YnĤ ' ' VU|Uk m_Urñ Y_i_i frXU; A C '
ra |YgLUgōn'c_Ubžb|U fUbâ']b|Ya cXnĭ ck Ubâ'cXa |Ubâ'_i-
_i frXnk 'A Y_gnĭ /
- =bbYcf[Ub]ra nâ c[àbUma i Wfd|Yâ 'Ufk nâ chnĭ'a cbfWĭ k '
rcgUmrb|g|WcbYdfnYn_i_i frXrō; A C /
- 7\câ; A C 'a |Uc' nLdYk b|â'k |ô_grà d'f'c'Xĭ _W' nk bc W|'k |ô-
grâ'cXdfbc âfc ']bžb|Ya Uk m_UbnW'Xck cXĭ k 'bUrĭ |ô_g|b|Y
n|cfĭ k "'Nĭ |Ugih|c'dc'Uk | m|gōb|YrLâ |YfrcbY_cbg_y_k YbW'
ferfcgicXdfbnWbU'YfVW'ngn_cXb|_Î k ž_Ĥ fYa c[âk 'd'f'm
gnc W'ferdcWâ' d'U'ô'bc'k Y|c'dc_c'Yb|Ub|Yrk m_Yk n'f'ma U
nWgn_cXb|_Î k /
- 8k Uxĭ|YUgnY_â' fUĭ k W_ck |WY'i VVō Vĭk c'riU'U'Uc' i dfUk '
; A C "'Gâ'hc'a |ôXm|bbma |. Gk UWF|Už5i gfU|Už5i gf|Už7\|brñ
=bX|Yž: fUWž B|Ya Wâ K ô'frñ @_gYâ Vi f|ž; fYWž 6i [Uf|Už
Dc'g_UžK cWnĭ A Y_gn']'FcgU'BUca |Ugĭ*'S' _fUĭ k 'bUc mc'
dYk bYc[fUb|Wb|UbU' i dfUk mĭ A C /
- Fc ']brñ_Ĥ fYbUWō VY^gâ' a cXnĭ ck UbY[YbYmWb|Yžhc. '_i_i-
frXnLžfnĭU_žVuk YbUždU'Užg'U] Vi fU_] W_fck Y'

>U_c'a |c b|W_]bU' i frnk |Yf'ma nĭ Y'Y']'âk g|YfUgžcgā|b|YcbU
fĭ k bck U'ô'Y']'gō'Y'dfnWk gUk |Ugždc'Uk |Uâ'gōb|YWW|WbY_c-
g_y_k YbW' =nĭ|c'dck cXĭ i k Uĭ nĭ Y'cXck 'Y; A C 'U_]Xn|UUb|U
A cbg|Uhc' d'f'nY_fUWâ' hō[fUb|W']XU[c'bUY[Lâ nĭUmĭ b|_U'hmW
d'f'c'Xĭ_Ĥ k "'7\câ'b|Ya Ui gUk nĭ_Ĥ fUma i gLUWn'd'f'c'Xĭ WbĤ k 'Xc'

crbU_ck Ub]Ugk c]Wlck Ufî k 'U_c; A Czrîk gYa c Yngi _lâhWz
 bU_î fnWk nîU]Yd]gYz Ygâb]Ya cXzî ck UbY]cf[Ub]MbY'

K]ôWk g.Uî k Y_cXbc b]YH[cz'U_i dck UâdfcXî _mîYn; A C'
 a c YgrîbUY âbUg]fcb]YBcb; A CG\cdd]b]; i]XYWa ''

Pestycydy: czy naprawd s potrzebne?

BUi fu'YghîWna 'b]Ygâ ck]ha "': Ybca YbUb]YfUx] Uvngc]YnîUWc-
 k nk Ub]Yâ 'fî k bck U]z[Xnîma mîhî_c'rîU Z] 'Y'' dcrbU] 'Y'a âXc â''
 K 'fcnX]UYfnîMâ Xck]YX]UY 'gôz'U 'dfnâ ng' nk]b]ck nk dfck U
 X] 'bck cWYg]Y a Ugrîbî] 'WYâ]_U]UbUdclfnîMîdfcXî _Wz'W'Wôg'c'
 c Wînc'gôk nk Ufn]Yâ 'dc nk]b]Ui Vc[]Y'c'k 'g Uôb_]_cX nk Wî'

Hc'gâ c X]Uc'gôdfnîc]g]Ub]Yng]âWUî'Ck cW] k Ufnîk UZ'U]Y'c-
 Xck U] b]g'dfrcX_ck]Zrîk]YUnîk]ôW'fc ']bbîW'g_ Uôb_]_î k 'cX nk -
 WîWzUa b]Y'g_fcV]]_W'fi " >YbU_ YdfYZfck UbYVîngcXgY] UfX]Y'
 a âWbYk Ufnîk U]_ck cWzdfnîh'W'g_i d]cbc'gôbUfcra bUUb]i 'k Ub]Y
 H]_W'fc ']bZ'W'n]Y]]Yâ 'Uhdcg i h_ck Uc'ha z' YdfcXî _ck Ubc'fc ']bî
 i Vc[]Yk 'Z]hcg_ Uôb_]_' =bîra]_gck mîh'Uî dclfnîM 'Yâ nk]ô_gY''c W
 dc nk]b]Ub] b]g'dfrcX_ck]ZUîngôk UWk]YcX nk]â'

@ci]gY]' < YU'Y'cXk]YX] mî]YXî_7ck \cfbZ'VcXîb]â]Mâ'k]b]Uf-
 b]ô_c c'5g' UbXk 'g]Ub]YcF]cb''6]cXîb]â]MbYfc' b]Wk c'b]Yi nk U
 d]gnîWî k Ub]hc'grîbîW'a YcXWYâ]WîW'Xc'dfcXî _W]k]bU'Fc'-
 b]WîW'7ck \cfb'k nîUb]Uâz' Yk nînk Uâ Wk Ugn]i nk Uâ]WzVîbUk cîjâ
 k]bcfc U'

HUîUca b]UbUgîi _Ui nk Ub]Uk]h'g'g'c] VWk Ugî k 'YgîbUfUk Xô
 XcVna 'ferk]ar]b]Yâ 'dfnîngîh] 'UîH]_YWk UgnîU_ 'a b]g]_' Y'Ufg]Y
 Vmî nk UbYXc Wî k 'a XîWîW''8cXU]ck c Wk Ugrîa Uâk nâh_ck c'
 XcVâ'nXc'bc â'Xc'dc]YfUb]Un]' 'Ynîa]bYUî k z'W'gdfUk]Uz' Ygâ'ha
 'Ydgrîa 'bUk cîYâ *H]c'fcXîUî 'bUk î'n'Ygîha 'Ydgrîadcb]Yk U]Yfc-
 ']bîmîâk \Ufa cb]]nX]bîra 'cVg]UfYâ "Cg'Vîm]â i 'âWgôfc' b]Wk Yâ
 cf[Ub]Wîra 'U_' d]fa U_i 'h'fâ Wôb]Yk mcfngî 'â'k nk Uf'nVc[UnîW
 k 'a]bYUnîWk Ugî k 'U_c'_ca dcgîk 'gk c]Wk UgrîWc[fcXUW''

Fc' b]WîW'7ck \cfb'dfnî_c]b]gôz' Y]W]cXîb]â]MbYfc' b]Wk c'î] cX
 b]Ynîb]i fâ'g]Uk]Uz' Yk 'dfcWg]Yk cfnîb]Uk]bUdck g]Uk UnîU_ rk UbY
 gMô ']k YXc XY''Dcî k bi 'âWfUîWîbYk]b]Uf]Yzrîk Uîm]z' Yi ma
 k UbYk 'b]W'Xc XYa Uâ'b]Ydfmîâ bîrîUîWzUx' dfcXî 'h' 'a i g]Umî
 Vnâ'XcXk UbY_c'YbYg Vg]UbWzUîk]bc' bUk Uc'gô'Xc 'Vî hY'ck Ub]U'
 =bUW'' a î k]âW 'WcfY'Xc XY'fnîYU'Vîc' dclfu]hck Uâ cXck]Yb]jâ
 g Vg]UbWîk _c Wk Y'Z]h]YdfcXî _W]'BUZfa]Y]cXîb]â]MbY'b]YVîc'
 dclfnîVîWîb]U]Xc Xîz'Vc'Vîmîc]bYn'X'ck Y]gMô ']k YcXgâ Y]c'dc-

Wah i ""?]YbVWYfd]awbUbUk fU]k c â bUb]Y Ĥ fYdc_Ufa ma Î k]ž
Yk]bc n7ck \cfb'a c[]'gd_c b]Yd]aVñi UbnWfYU_W'UYf[]WbnW

Fitoskladniki: Sekretny obro ca natury

æ FcV]bgcb k 'gk c'Y' g]à W8n] UgfcbU'Xñb]Uk nUb]Už YZ]cg_UX
b]_] g]à b]Yrk m'Y k Ufc V]ek ma ž bUli fUbra 'cVfc W'fc]b" Nk]an]
cf[]b]WbYr]k Ufh'k fc]bUWžHU]Y'U 'Ubhm_g]XbhžcXnk]U]à W]Uc'
]cWngMU]à 'Ynk c'bnWfcXb] Î k 'fa c[àW]W'dck cXck L]à i gn_cXñb]U
_ca Î fY]'g]Ufnb]Y'Nk Ufh'k fc]bUWg_UXb]_]cXnk WYWfcb]à bUg
]]c'g]à c'W]b]àXUfc]b°

7\fc]àfc]bmdfnX]bgY_H]à]]WefcU]à]"?]Xñfc]bmg]g]fng]-
k UbYdYgnW]à] 'Uvc'g]à]Yb]W]Yi 'Ydgc]bYV]m]k]YU]à 'Yk 'g'V]ž
HU 'U' i 'Ydgu'YA cbg]b]c' r]b]_ Uk 'b]W'dc]fn]YUk n]k Ufn]b]U]žc-
g_UXb] Î k Xc'cVfc]m]K 'fYi 'H]W'dck g]U]à fc]bmc' b]g]Y'r]k Ufhc W
h]Wg_UXb] Î k žUX]Y'c W]c_g]b'dcWcX]àW]W'ndYgnW]à k "

Bck cW]g]Ya YcXñ]U 'fc]cWUn]g]òk 'bU Wž Yr]U]ca b]Umc' bUli -
fn]'>X]bU] Xñi X]YcXk f] W]g]òcXb]i fn]g]fU]] a m]Xc'bc àXc'k ma
_cfmg]U]U]f] k bck U]žU]Y'a c[U]n]b]à Xc]g]U]W]à"K m]FU 'g'V]žW'
Vn]m]cž[X]n]ma n]g]U]bck U] bUli f]òž] nk U]àW]Xc]W]Y b]Ybck cW]g]bnW'
a YcX 'h]žW'dcW]h]ck c'k n]k UcVn]g]òk ma U] U]à]Y]Y]W]g]]k ng]_] ž
r]U]Yk b] cVn]b]à 'k' _c W'dfcX]_hc'k ngc]Y'Uc V]žHU 'U']c'a]Uc'
a]Y]g]Yk 'k]b]U]b]]7ck \cfb" Dcg]U]bck U]Yb]i fn]a c' YXc]dfck U]n]àXc'
g]M]ò]k g]Y'žn]fck g]Y'd'U]Ym]U]Xc'g]M]ò]k g]n]W]žn]fck g]n]W' i X]n]"

5 h]f]U]Xc]M]Uk]U]ca c' â' k W]à 'a c' Yg]r]b]UY àfc]b]n]c[U]Y'k]žc-
g_UXb]]"B] Y'k ma]Yb]U]à m]_]_Udfm] U]k fc]b'c'k ngc]Y'r]k Ufhc-
W]U]b]m_g]X]b]f] k %:

- Fc]Y]U]g]Yk bU
- A b]g]Y 'Y_Ufg]/
- N]YcbU]W]i 'UX]a _U
- GUU] d]à]d]U'c'k n]Y]f]U]b]i 'g'W]h]c]n]Ycbn]W'cX]a]U]žHU]W'U' g]U
U]U]f]ma g]Už' i V]Yc 'Y' _c W]Yk cbUk ma r]U]U]k]Yb]i f]U' b]Udfm] UX
W]Yk cbUg]U]U' _U]Vck U]U/
- >fa i /
- 7r]U]b]Y' i V]W]Yk cbYk]bc[fcbU
- >U]cX]n]
- ? U]W]cW/
- D]Y]fi g]_U
- N]c]U]df]m]U]k n]f]d]n]W]h]U]g]ic b]W]k]òW]k 'dcX]c]n]X]]UYc]ma žU]Y
dc_Ufa n]b]UY n]M]ò]c'k n]Y]U]à"

