



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

KATALOG

TEMATYKA

Dieta

www.studioastro.pl

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/24
e-mail: biuro@studioastro.pl, tel./fax 85 654 78 06
redakcja – 85 662 92 67, dział handlowy – 85 653 13 03

Spis treści

Boski lekarz. Wydanie rozszerzone	3
Uzdrawiające oczyszczanie organizmu według Boskiego lekarza	5
Woda życia	7
Uzdrawianie tarczycy według boskiego lekarza	9
Terapie Wschodu w medycynie Zachodu	11
Jak być młodym w każdym wieku	12
Uzdrawiająca żywność boskiego lekarza	13
Uzdrawianie komórkowe	15
Sekrety zdrowia Louise Hay	17
Jak pokonałam raka	18
Promienie wschodu	19
Winka, nalewki i inne smakowitości	20
Noni owoc zdrowia	21
Nalewki na zdrowie	22
Mądrość osła	23
Odkryj w sobie źródło zdrowia	24
Jak schudnąć 25 kg lekko, łatwo i przyjemnie	25
Niebezpieczne zboża – groźny gluten	26
Cud oleju lnianego	27
Witamina B17	28
Stewia – niebiańsko słodka i zdrowa alternatywa dla cukru	29
Cud mąki kokosowej	30
Superodporność	31
Chroń i lecz swoje serce	32
Weganizm – schudnij, uzdrow ciało, zmień świat	33
Dlaczego twoje dziecko choruje?	34
Myśl i chudnij	36
Co Twoje oczy mówią o zdrowiu	37
Zdrowie zgodne z grupą krwi	38
Jak spalić zbędne kilogramy? Iskra 4-stopniowy plan utraty wagi	39
Surowe pożywienie – źródło energii życiowej	40
Uzdrawiające kryształy	41
Oczyszczanie organizmu dla kobiet	42
Magia zmian	43
Witamina to życie	44
Odchudzanie i prawo przyciągania	45
Doskonała sylwetka z EFT	46
Cud oleju kokosowego	47
Surowa dieta oczyszczająca	49
Anatomia stretchingu	50
Praktyczne gotowanie według pięciu przemian	51
Dlaczego chcesz być gruba? Czyli przełom w odchudzaniu	53
Jak pokonałam raka metodami niekonwencjonalnymi	54
Zdrowie na talerzu	55
Dieta dla umysłu	56
Zdrowie od kuchni	57

Uzdrow swoje ciało i popraw swój wzrok	58
Drzewa przyjazne, drzewa lecznicze	59
Dieta kobiety pracującej	60
Świadome odżywianie	61
Grupa krwi a odżywianie	62
Soki na zdrowie	63
Jak czerpać radość z aktywnego życia	64
Sokoterapia medytacja dieta	65
Lecznicze przysmaki	66
Piwnice naturalne	67
Harmonia wszechświata w człowieku	68
Kuchnia wegetariańska	69
Rośliny wzmacniające	70
Woda i jej lecznicza siła	71
Fitotronika – czyli zdrowotne znaczenie roślin	72
Odżywianie zgodnie z grupą krwi	73
Studnia na pustyni	74
Zdrowie w przyprawach	75
Kuracje na zdrowie	76
I Ty możesz schudnąć	77
Margaryna czy masło	78
Zrozumieć człowieka z wyglądu	79



Boski lekarz. Wydanie rozszerzone

Anthony William

Tytuł oryginału: Medical Medium: Secrets Behind Chronic and Mystery Illness and How to Finally Heal (Revised and Expanded Edition)

Dieta › witaminy
Zdrowie › stres

Dieta › zdrowe odżywianie

alergie choroby autoimmunologiczne choroby tarczycy ebooki  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-026-7; Cena katalogowa: 149.90 zł; Ilość stron: 607; Oprawa: twarda; Format: 16,5x24; Nr wydania: I;

Boski Lekarz – nowe, rozszerzone wydanie. Oczyszczanie, leczenie, uzdrawianie

To najbardziej aktualne wydanie książki *Boski Lekarz*, która otwiera drzwi do leczniczej wiedzy z niebios, pozwalającej dużej rzeszy ludzi znaleźć odpowiedzi, dostąpić uzdrowienia i odzyskać swoje życie. Niezależnie od tego, czy ta poprawiona i rozszerzona edycja *Boskiego Lekarza* jest dla Ciebie nowością, czy też jesteś wiernym czytelnikiem całej **serii książek Boskiego Lekarza**, wiedz jedno: lecznicza moc treści z tej publikacji została potwierdzona i dobrze udokumentowana. Ludzie z całego świata, którzy próbowali wszystkiego, co ma do zaoferowania współczesna medycyna i nauka, dają temu świadectwo. Informacje, które znaleźli w tej książce, pozwoliły im rozpocząć nowe życie w zdrowiu. To czas, byś otrzymał dostęp do najbardziej teraz potrzebnej – i ponadczasowej – wiedzy o uzdrowieniu. Informacje, które znajdziesz w tej książce, nie dotyczą jedynie wirusów. Dowiesz się również o innych zagrożeniach obecnych w naszym otoczeniu, przed którymi będziesz w stanie się uchronić.

Oczyszczanie organizmu według Boskiego Lekarza – nowe sprawdzone metody

Rozszerzone wydanie tej książki powstało po to, abyś dowiedział się, jak możesz ochronić siebie i swoich bliskich. Poznasz nowe zasady oczyszczania organizmu według Boskiego Lekarza. Odkryjesz metody na wzmocnienie swojego ciała tak, by wirusy przestały stanowić istotne zagrożenie. Przeczytasz nie tylko o **uniwersalnych zasadach leczenia według Boskiego Lekarza**, ale również dowiesz się wielu nowych informacji, dotyczących problemów, z którymi się obecnie zmagamy. Nawet jeśli przeczytałeś już pierwsze wydanie *Boskiego Lekarza*, warto być dokładnie przestudiować i tę edycję, ponieważ jest ona wzbogacona o wiele nowych przemyśleń i koncepcji. Przede wszystkim po tej lekturze będziesz umiał bronić się przed wirusami, również przed COVID-19. Oczyszczając organizm według Boskiego Lekarza, pozbędziesz się dolegliwości, które Cię dotyczą. Pomoże Ci w tym sok z selera naciowego, na którego przepis znajdziesz w książce.

Odświeżona lista suplementów wraz z dawkowaniem na przewlekłe schorzenia i ich skutki – oczyść swój organizm według Boskiego Lekarza

Ponieważ dostępność i jakość suplementów diety z czasem mogą ulegać zmianom, protokoły suplementacji zawarte na końcu każdego rozdziału zostały odświeżone. Obecnie protokoły są zgodne z tymi opisanymi w książce *Uzdrowiające oczyszczanie organizmu według Boskiego Lekarza*. W książce znajdziesz zupełnie nowy rozdział będący poradnikiem stosowania suplementów. Zawiera on szczegółową instrukcję wsparcia odporności z zastosowaniem **szokowych terapii cynkiem i witaminą C**. Dowiesz się, czym są choroby autoimmunologiczne i co powoduje alergie. Znajdziesz również rozwiązanie tych problemów. Choroby tarczycy, cukrzycę czy stwardnienie rozsiane można pokonać dietą oczyszczającą.

Przepisy do wykorzystania w 28-dniowej terapii oczyszczającej według Boskiego Lekarza

W książce znajdziesz ilustrowane przepisy na lecznicze dania, które stanowią wyjątkowe wsparcie i motywację. Poznasz też **28-dniowy program terapii oczyszczającej** (która jest również terapią antywirusową – tak jak każdy program oczyszczający Boskiego Lekarza). Oczyszczanie oznacza równocześnie pozbywanie się dolegliwości. Boski Lekarz podpowiada również, jak pokonać choroby przewlekłe czy autoimmunologiczne i uznać je za całkowicie uleczalne. Ta ogromna popularność jego metod przekłada się na ilość uzdrowień. Z książki dowiesz się, jak pokonać alergie, przerost Candidy, choroby tarczycy, cukrzycę czy stwardnienie rozsiane. Poznasz techniki oczyszczania organizmu według Boskiego Lekarza oraz dietę oczyszczającą. Odkryjesz leczniczą moc soku z selera naciowego i usuniesz toksyny z organizmu.

Uzdrowienie duszy, duchowe wsparcie z niebios i sposoby na stres – od Ducha Współczucia

Anthony William swoją wiedzę czerpie od Ducha Współczucia, który podpowiada mu przyczyny chorób. Większość problemów ze zdrowiem powodują wirusy, wobec których medycyna konwencjonalna pozostaje bezsilna. Dlatego opisane w książce **metody Boskiego Lekarza** cieszą się ogromną popularnością i są skuteczne. Jednak Duch Współczucia poświęca sporo uwagi zachowaniu pozytywnego nastawienia, podając sposoby na stres. Pomogą Ci w tym nowe, poszerzone medytacje i techniki uzdrawiania duszy. Poznasz potężne techniki, które możesz stosować nawet bez wychodzenia z łóżka. Sięgaj po nie w chwilach, kiedy poczujesz potrzebę połączenia się z miłością, uziemienia i wycentrowania.

Uzdrowiające metody Boskiego Lekarza – medycyna przyszłości

W tej książce każdy znajdzie coś dla siebie, bez względu na swoje zwyczaje żywieniowe i rodzaj stosowanej diety. Jest to publikacja dla wszystkich tych, którzy chcą poznać **najbardziej zaawansowaną wiedzę dotyczącą leczenia chorób przewlekłych** oraz dietę oczyszczającą. Nie wszystkie metody opisane w tej książce są znane współczesnej medycynie. Niektóre teorie wyprzedzają nasze czasy, ale już są stosowane przez lekarzy w wielu krajach.

Skorzystaj z medycyny przyszłości

„Anthony William jest szczerze oddany swojej misji dzielenia się wiedzą i doświadczeniem ze wszystkimi potrzebującymi wyleczenia. Jego empatia i pragnienie dotarcia ze swym przesłaniem do jak największej liczby ludzi, by pokazać im, jak mogą samodzielnie odzyskać zdrowie, jest czymś co inspiruje i dodaje otuchy. W dzisiejszym świecie, tak obsesyjnie wręcz skupionym na farmakologii, dobrze jest wiedzieć, że istnieją alternatywne metody, które naprawdę działają i są w stanie otworzyć nam drzwi do zdrowego życia”.

– **Liv Tyler**, gwiazda seriali *9-1-1: Teksas*, *Rozpustnice* oraz filmów *Empire Records* i trylogii *Władca Pierścieni*



Uzdrowiające oczyszczanie organizmu według Boskiego lekarza

Anthony William

Tytuł oryginału: Medical Medium Cleanse to Heal: Healing Plans for Sufferers of Anxiety, Depression, Acne, Eczema, Lyme, Gut Problems, Brain Fog, Weight Issues, Migraines, Bloating, Vertigo, Psoriasis, Cys

Dieta > zdrowe odżywianie
Terapie > oczyszczanie jelit
Zdrowie > choroby
Terapie > oczyszczanie wątroby
Terapie > detoks

ebooki oczyszczanie organizmu zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8171-477-8; Cena katalogowa: 129.20 zł; Ilość stron: 640; Oprawa: twarda; Format: 16,5 x 24; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

Oczyszczanie organizmu według Boskiego lekarza

Co jest prawdziwą przyczyną naszych chorób? Czy dieta stanowi rozwiązanie naszych problemów zdrowotnych? Poznaj metody oczyszczania organizmu według Boskiego lekarza, które pomogą Ci przeprowadzić oczyszczanie ciała i duszy w wyjątkowo skuteczny sposób. W tej książce Boski lekarz proponuje pięć podstawowych rozwiązań detoksykacyjnych na pokonanie wielu dolegliwości. Są to oczyszczanie z drobnoustrojów chorobotwórczych, oczyszczanie poranne, oczyszczanie z toksycznych metali ciężkich, oczyszczanie diety jednoskładnikową oraz oczyszczanie 3:6:9 – wraz z różnymi wariantami. Omawia również terapie takie jak post przerywany, wodny i sokowy. Podstawą jest zdrowe odżywianie i składniki odżywcze.

Boski lekarz powie Ci, czy powinieneś się oczyszczać

W tej książce Boski lekarz powie Ci, czy powinieneś się oczyszczać. Pomoże ocenić, w jakiej znajdujesz się dziś sytuacji pod względem stanu zdrowia oraz jak rozumieć funkcjonujące na świecie teorie dotyczące oczyszczania organizmu i zdrowego odżywiania. Odkryjesz prawdziwe przyczyny szerzącej się obecnie epidemii wypalenia. Autor zawiera alarmujące informacje na temat trucizn i patogenów zagrażających naszemu zdrowiu już od chwili przyjścia na świat, które wciąż komplikują nam życie, ponieważ mamy z nimi styczność na co dzień. Jeżeli sądzisz, że nie masz w organizmie żadnych toksyn, książka ta otworzy Ci oczy na niezliczone, ukryte zagrożenia. Oprócz porad, jak unikać powszechnie występujących toksyn, dostarczy Ci on wiedzy na temat trucizn, których nie sposób uniknąć, i wyjaśni, dlaczego koniecznie należy znać właściwy sposób oczyszczania organizmu, a głównie jelit i wątroby.

Gdzie leży prawdziwa przyczyna Twoich dolegliwości

Ludzie z poważnymi problemami, chorujący np. na ostry zespół przewlekłego zmęczenia, zaawansowaną fibromialgię, reumatoidalne zapalenie stawów, chorobę Hashimoto, stwardnienie rozsiane, toczeń, choroby układowe tkanki łącznej, egzemę, łuszczycę lub inne choroby autoimmunologiczne, chodzą od lekarza do lekarza, zaleca im się przyjmowanie wszelkiego rodzaju olejów rybich i probiotyków, a nawet eliminację produktów szkodliwych dla jelit, np. zawierających gluten, lecz mimo wszystko nadal cierpią z powodu dolegliwości neurologicznych. Dzieje się tak dlatego, że przyczyna tych chorób nie tkwi w jelitach. Boski lekarz powie Ci, gdzie leży prawdziwa przyczyna Twoich dolegliwości. Będziesz zaskoczony wiedzą, którą otrzymasz oraz prostotą rozwiązań Twoich wszystkich problemów zdrowotnych.

Mikrobiom, post przerywany, błonnik, picie soków

Poznasz najważniejsze informacje dotyczące takich modnych zagadnień, jak: mikrobiom, post przerywany, błonnik, picie soków. Wreszcie odkryjesz ich prawdziwą rolę i znaczenie dla zdrowia organizmu. To bardzo ważne, abyś nie dał odwieść się od detoksu z powodu błędnych teorii. Z tej publikacji wyniesiesz precyzyjną wiedzę, która zabezpieczy Cię przed dezinformacją i pozwoli dokonać wyboru odpowiedniego oczyszczania dla Ciebie. Poznasz również problematyczną żywność oraz informacje na temat produktów mogących szkodzić Twojemu leczeniu. Upewnij się, że poprzez detoks możliwe jest pokonanie chorób i całkowity powrót do zdrowia.

Który rodzaj oczyszczania ratującego życie powinieneś zastosować?

Boski lekarz odpowie Ci na pytanie, który rodzaj oczyszczania powinieneś zastosować: oryginalne, uproszczone i zaawansowane oczyszczanie wątroby 3:6:9, czy inne rodzaje oczyszczania według Boskiego lekarza. Niezależnie od tego, które oczyszczanie organizmu zastosujesz na początek, powinieneś przeczytać całą książkę, ponieważ poznanie mechanizmów działania innych rodzajów oczyszczania ratujących życie pomoże Ci zrozumieć, jak działa oczyszczanie 3:6:9. To z kolei pozwoli Ci dostrzec, dlaczego ten najskuteczniejszy rodzaj terapii może pewnego dnia okazać się dla Ciebie pomocnym.

Zasady oczyszczania według Boskiego lekarza

Ten szczegółowy przewodnik po oczyszczaniu organizmu podpowie Ci co robić, a czego nie robić podczas oczyszczania. Dowiesz się, dlaczego woda z sokiem z cytryny dobrze wpływa na organizm, jak sobie radzić w przypadku przerw w oczyszczaniu, w jaki sposób na Twój organizm

wpływa sok z selera naciowego. . Zyskasz wiedzę na temat procesów regeneracyjnych organizmu zachodzących podczas detoksu oraz czego się spodziewać w zakresie diety, wypróżniania i chudnięcia. Poznasz modyfikacje i alternatywy odnoszące się do najczęściej wykorzystywanych do oczyszczania produktów żywnościowych i napojów oraz pełnej diety. Znajdziesz przykładowe menu do wykorzystania w oryginalnej, uproszczonej i zaawansowanej wersji oczyszczania 3:6:9, a także przepisy kulinarne, dzięki którym przejdziesz oczyszczanie według Boskiego lekarza.

Detoks ciała i duszy

Oczyszczanie to nie tylko odzyskanie zdrowia ciała, ale również wsparcie duchowe i uzdrawianie duszy. W tej książce znajdziesz rewelacje na temat fizycznych przyczyn, dla których oczyszczanie może stać się procesem emocjonalnym, i jak sobie radzić z pojawiającymi się uczuciami, a także słowa duchowego wsparcia, które będą Ci przypominały, że powrót do zdrowia jest możliwy. Ta część książki będzie dla Ciebie podporą. Niezależnie od tego, na jakie szczyty zaprowadzi Cię oczyszczanie, te żywe słowa pomogą Ci przywrócić równowagę w życiu.

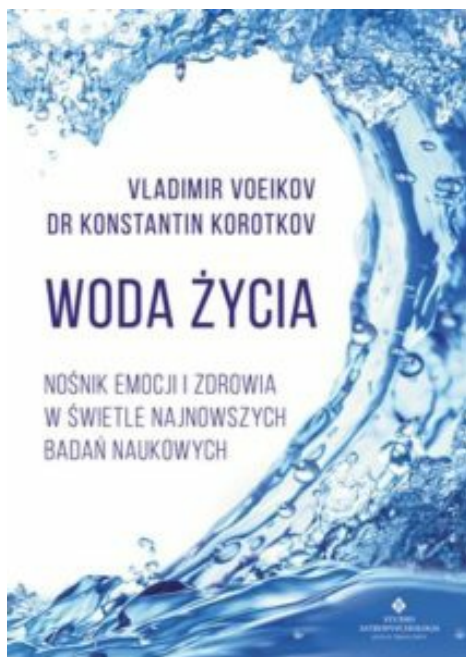
Powrót do pełni zdrowia z Boskim lekarzem

Poznasz obszerną listę suplementów na konkretne choroby i dolegliwości oraz wyjaśniającą przyczyny wszystkich problemów zdrowotnych. Znajdziesz odpowiedź na pytania, czy włączać suplementację do oczyszczania według Boskiego lekarza, których suplementów unikać i dlaczego, a także jak na co dzień stosować suplementy i zioła.

W tej książce znajdziesz:

- przegląd różnych rodzajów oczyszczania,
- powody, dla których należy się oczyszczać,
- zasady, które pomogą Ci wybrać najskuteczniejszy dla Ciebie rodzaj oczyszczania,
- oczyszczanie 3:6:9 – oryginalne, uproszczone i zaawansowane,
- przyczyny nietolerancji pokarmowych,
- sposoby na sprawdzenie obecności metali ciężkich,
- potężne lekarstwa, jak sok z selera naciowego,
- zasady liczenia makroskładników odżywczych jako zastępnik liczenia kalorii.

Boski sposób na oczyszczanie organizmu



 [pobierz fragment książki](#)

Woda życia

dr Konstantin Korotkov Vladimir Voeikov

Tytuł oryginału: The Emerging Science of Water: Water Science in the XXIst Century

 Szczęście › emocje
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › energia

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

 [kryształy](#) [oczyszczanie organizmu](#) [pozytywna energia](#)

ISBN: 978-83-8171-095-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Woda życia – poznaj jej właściwości

Woda życia jest tak ważna, ponieważ większość organizmów, w tym człowiek, zaczyna w niej swój rozwój. Wydaje się, że to najistotniejsza substancja na Ziemi, dlatego, że pokrywa ponad 70 % naszej planety. Godnym uwagi jest fakt, że jedynie 3% z nich jest słodka i dlatego nadaje się do picia. Również ze względu na to, że nasze ciało w ponad 60% składa się z wody, nie możemy po prostu się bez niej obyć. To, że powinniśmy jej dużo pić jest bezsporne. Z pewnością zainteresują Cię jednak szczegóły: jak często i jaką wodę pić, jak ją uzdatniać, aby w pełni wykorzystać jej właściwości, jakie właściwości mają kuracje wodą? Odpowiedzi na te wszystkie pytania znajdziesz właśnie w tej książce.

Najnowsze badania naukowe o wodzie

Dzięki tej książce, poznasz najnowsze wyniki badań na temat struktury **wody**. Zdziwisz się, jak wiele aspektów jej dotyczących jest nadal dla nas tajemnicą. Tajniki struktury i właściwości H₂O nie będą miały przed Tobą tajemnic, ponieważ autorzy stosują bardzo czytelny język i obrazowo wyjaśnienia. Pierwszy z nich to Vladimir Voeikov – doktor nauk biologicznych, profesor na wydziale biologii na uniwersytecie Łomonosowa w Moskwie. Drugi – **Konstantin G. Korotkov** – jest doktorem nauk ścisłych, profesorem wydziału mechaniki i optyki na Uniwersytecie Technologii Informatycznych w Petersburgu. Obaj prowadzą badania nad tlenkiem wodoru od ponad 10 lat.

Woda życia a nasze zdrowie

Jak dowodzą Autorzy około 80% chorób na świecie jest wywołanych złą jakością wody pitnej. Naukowcy badają jej właściwości od dwustu lat, ale okazuje się, że klasyczna nauka nawet nie wzięła pod uwagę wielu podstawowych pytań, jakie możemy sobie zadać, gdy zmienimy punkt widzenia. Ta książka da Ci odpowiedź na pytania związane nie tylko z homeopatią i wysokimi rozcieńczeniami, ale również pozwoli poznać uzdrawiającą moc tej życiodajnej cieczy. Dowiesz się, jakie lecznicze właściwości ma magnetyczna woda, skąd się bierze uzdrawiająca moc „specjalnych” kuracji wykorzystujących magnez, minerały, w tym kamienie szlachetne, inkantacje i mantry.

Dowiedz się, kiedy i jak pić wodę

Ludzki organizm bardzo mocno reaguje na zmiany zawartości H₂O w naszym organizmie i może przetrwać bez niej tylko kilka dni. Z pewnością dobrej jakości woda może być lecznicza. Dlatego też, abyś mógł utrzymać dobre samopoczucie i optymalne funkcjonowanie organizmu, powinieneś opracować własny harmonogram picia wody. Autorzy książki bardzo Ci w tym pomogą.

Poznaj właściwości wody jako nośnika emocji

W związku z tym, że woda to nośnik zdrowia, ale również nośnik emocji, poznasz założenia nowej nauki o wodzie, która próbuje wyjaśnić wiele zjawisk związanych z tą substancją. Niektóre uważa się za nawet za mistyczne. Z pewnością zainteresuje Cię to, skąd się ona wzięła na Ziemi, dlaczego można ją wykryć na wszystkich planetach (przynajmniej w formie ciepłego lodu) i w przestrzeni kosmicznej? Autorzy zwracają szczególną uwagę na to, że wszystkie nasze emocje i uczucia nieustannie wpływają na otaczającą nas ciecz. Z naszego poradnika dowiesz się również, dlaczego żywność (w większości zawierająca tlenek wodoru) przygotowana ze złymi uczuciami może dawać wyjątkowo negatywne wyniki. Podsumowując, ma ona też świadomość; pamięć i zdolność przewidywania.

Metody uzdatniania wody – poznaj te najlepsze!

Ponieważ zasoby wody pitnej stale się kurczą, naukowcy intensywnie poszukują metod jej skutecznego uzdatniania do spożycia. Z pewnością nieraz zadajesz sobie pytanie, jaki stopień jej czystości powinien być normą. Autorzy tego poradnika szczegółowo na nie odpowiedzą. Dzięki tej książce poznasz również najskuteczniejsze sposoby uzdatniania wody. Zasady przeprowadzania jej filtracji, destylacji i osadzania nie będą już miały przed Tobą tajemnic. Pamiętaj, że dobra woda zdrowia doda!

Dzięki zaprezentowanym w tej książce wynikom badań poznasz:

– wyjątkowe i praktyczne właściwości wody,

- strukturę żywej wody,
- znaczenie wody jako odbiornika i nadajnika informacji,
- fakty o homeopatii i wysokich rozcieńczaniach,
- powiązania wody z homeopatią,
- znaczenie wody jako detektora emocji i Materialnej Matrycy dla Pola Ludzkiej Świadomości,
- porady, kiedy i jak pić wodę,
- instrukcje, co powinniśmy pić,
- najskuteczniejsze metody uzdatniania wody, w tym na przeprowadzanie jej filtracji, destylacji i osadzania,
- wyjaśnienie, czy kawa, herbata, mleko bądź **soki są zdrowe**,
- wodny sposób na zdrowie i dobre samopoczucie.

Wszystko, co musisz wiedzieć o wodzie!



 pobierz fragment książki

Uzdrowienie tarczycy według boskiego lekarza

Anthony William

Tytuł oryginału: Medical Medium Thyroid Healing: The Truth behind Hashimoto's, Graves', Insomnia, Hypothyroidism, Thyroid Nodules & Epstein-Barr

 Dieta › superżywność
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna

 ból choroby autoimmunologiczne ebooki medium mózg
uzdawianie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-923-5; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: II;

Dlaczego konwencjonalne uzdrawianie tarczycy nie przynosi efektów?!

Problematyka schorzeń powiązanych z gruczołem tarczycy oraz chorób autoimmunologicznych zyskała ostatnimi czasy na popularności. Ludzie w każdym wieku słyszą od lekarzy, że to właśnie ich tarczyca jest odpowiedzialna za zmęczenie, problemy z nadwagą, pękającą skórę, zaburzenia pamięci i mgłę mózgu oraz różnorakie bóle. Niedoczynność lub nadczynność tarczycy ma się również kryć za kołataniem serca, utratą libido, zespołem niespokojnych nóg i wieloma innymi problemami zdrowotnymi. Dlaczego tak wiele osób, włączając Ciebie, nie może uzyskać prawidłowej diagnozy? Czy istnieje sposób na skuteczne uzdrawianie tarczycy?

Trudna diagnostyka nieoczywistych schorzeń

Ta książka wyjaśnia dlaczego, konwencjonalne i zachowawcze leczenie chorób tarczycy jest nieskuteczne. Ludzie nie zdrowieją, a lekarze nie są w stanie wyjaśnić ogromnej liczby objawów przydzielając im etykietkę chorób autoimmunologicznych: „Hashimoto” lub „niedoczynności tarczycy”. Dlaczego? Ponieważ tak naprawdę, jak ujawnia medium Anthony William, to nie tarczyca jest źródłem kłopotów ze zdrowiem. Stanowi ona zaledwie kolejny symptom dużo poważniejszego problemu, który przenika do wnętrza naszego ciała i powoduje długą listę zaburzeń i chorób.

Nowatorska diagnoza boskiego lekarza!

W swojej rewolucyjnej publikacji, Autor, ujawnia prawdziwą przyczynę epidemii chorób autoimmunologicznych. Co więcej, zachęca Cię do wzięcia odpowiedzialności za kondycję swojej tarczycy. Szczegółowo wyjaśnia, czym tak naprawdę są stany zapalne i choroby autoagresywne. Równocześnie, wskazuje główne źródło wielu uciążliwych dolegliwości. Wręcza Ci też zestaw sprawdzonych porad, dzięki którym zregenerujesz swoją tarczycę i odzyskasz pełnię zdrowia. Jak zaświadcza miliony fanów i czytelników Anthony'ego Williama, stosuje on unikalne podejście, które przynosi wyjątkowe efekty.

Jeśli masz te objawy, zareaguj koniecznie już dziś!

Nadszedł czas, abyś odzyskał kontrolę nad swoim życiem i stał się ekspertem w dziedzinie własnej tarczycy. Odkryj prawdziwe przyczyny i metody leczenia licznych objawów i schorzeń, takich jak:

- ból
- stany lękowe i depresję
- schorzenia autoagresywne
- mgła mózgowa i trudności z koncentracją
- nowotwory
- wirus Epsteina-Barr
- komplikacje w ciąży
- mononukleozę
- fibromialgię
- zespół przewlekłego zmęczenia
- przerzedzanie się włosów i łysienie
- zapalenie tarczycy Hashimoto
- bóle, zawroty głowy i migreny
- kołatanie serca
- niedoczynność tarczycy
- nadczynność tarczycy
- objawy menopauzy
- nadmierne przybieranie na wadze
- zaburzenia snu
- mrowienie i drętwienie różnych części ciała

Autor międzynarodowych bestsellerów powraca!

Bestsellerowy autor New York Timesa, przyszedł na świat z wyjątkową umiejętnością: potrafi komunikować się z Duchem. Siła ta, dostarcza mu niezwykle szczegółowych diagnoz, często wybiegających poza stan wiedzy współczesnej nauki. W wieku czterech lat, William objawił zdolności jako medium wprawiając w zdumienie całą rodzinę. Oznajmił bowiem wszystkim, że, pomimo braku widocznych objawów, jego babcia choruje na raka płuc – co wkrótce potwierdziło badanie lekarskie. Od tego czasu Anthony, używa swojego daru, by „odczytywać” choroby i umożliwić cierpiącym powrót do zdrowia. Teraz pomoże również Tobie!

Holistyczne uzdrawianie tarczycy

Autor wyjaśnia, jak zrozumieć i zadbać o potrzeby swojego ciała. Podpowiada jak zregenerować organizm, jeśli tarczyca została usunięta. Skutecznie rozprawia się z najpowszechniejszymi mitami dotyczącymi chorób autoimmunologicznych. W prosty i przystępny sposób przestrzega czego powinno się unikać i podaje listę pokarmów, ziół i produktów prozdrowotnych, które dobrze jest uwzględnić w swojej diecie. Aby ułatwić Ci wprowadzanie zmian przedstawia sprawdzony 90-dniowy program uzdrawiania tarczycy. Zawiera on techniki uzdrawiania tego gruczołu oraz przepisy na dania, które koniecznie wypróbuj w swojej kuchni. Z pewnością odczujesz zdecydowaną poprawę w funkcjonowaniu całego organizmu, w tym tarczycy i mózgu... A to zaledwie początek...

Świat oszalał na punkcie tej książki!

Świadczą o tym niezwykle entuzjastyczne recenzje, np.:

Anthony jest zaufanym lekarzem naszej rodziny. To latarnia, która wskazuje drogę ku uzdrowieniu.

– Robert De Niro i Grace Hightwater De Niro

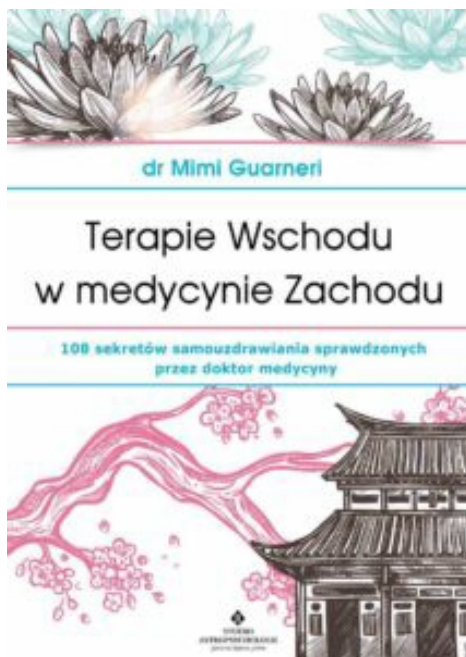
Z pracą Anthony'ego Williama niewątpliwie wiąże się jakiś element tajemniczości pochodzącej spoza tego świata. Anthony skupia na tym aspekcie swoją i naszą uwagę. Pomimo tego cała jego praca dotycząca głównie chorób autoimmunologicznych wydaje się realna i odpowiednia. Co więcej, praktyki, które zaleca, są naturalne, dostępne i proste.

– Gwyneth Paltrow

Anthony jest nie tylko ciepłym i pełnym współczucia uzdrowicielem. Jest również autentyczny, dokładny oraz posiada dar od samego Boga. Jest błogosławieństwem mojego życia.

– Naomi Campbell

Najskuteczniejsze uzdrawianie tarczycy to poznanie prawdziwych przyczyn choroby!



 [pobierz fragment książki](#)

Terapie Wschodu w medycynie Zachodu

dr Mimi Guarneri

Tytuł oryginału: 108 Pearls to Awaken Your Healing Potential: A Cardiologist Translates the Science of Health and Healing into Practice

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › stres

 [ebooki](#) [medycyna alternatywna](#) [samouzdrawianie](#) [SuperRabaty](#)
[techniki uzdrawiające](#) [uzdrawianie holistyczne](#)

ISBN: 978-83-7377-872-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

Poznaj sekrety zdrowego i pełnego życia

W jaki sposób zachować zdrowie w świecie pełnym obowiązków, wymogów, stresu, sprzecznych informacji i cierpienia? Czy jest to w ogóle możliwe? Odpowiedź jest prosta: metodą jest 108 sekretów zaczerpniętych z medycyny Wschodu i medycyny alternatywnej. Brzmi dość tajemniczo? Nic bardziej mylnego! Sekrety zdrowego życia odkryją przed tobą choćby to, jaką dietę stosować, aby obniżyć ciśnienie krwi. To nie wszystko! Proponowane naturalne suplementy wzmocnią twój organizm. Z każdym krokiem będziesz przemieniał wiedzę w praktykę, aż w końcu doprowadzisz do całkowitej przemiany swojego życia. W tej niezwykle książce Autorka ujawnia sekrety, które mogą służyć jako codzienne przemyślenia. Stanowią całociowy program pozwalający zapobiegać i uśmierzać powszechne choroby oraz wieść życie, o jakim marzysz.

Każdy sekret przybliży cię do pełni zdrowia

Leczenie choroby po tym, jak już wystąpi, nie jest rozwiązaniem. Makroodżywianie i mikroodżywianie, suplementy, radzenie sobie ze stresem, zwiększona odporność – to zaledwie kilka kluczowych komponentów zdrowia i długowieczności. Te sekrety nauczą cię wszystkiego, czego potrzebujesz, aby pozostać zdrowym na poziomie umysłu, ciała i ducha. Uzdrawianie holistyczne to podstawa także w samouzdrawianiu. Autorka nauczy cię zasad zdrowego odżywiania i wybierania żywności przyjaznej dla mózgu, jak na przykład jajka czy buraki. Wskaże, które suplementy pomogą obniżyć wysoki poziom cholesterolu, a które wzmocnią cię w walce z wahaniami nastroju czy depresją. Z jej pomocą docenisz też zalety medytacji i korzyści z niej płynące. A także o wiele więcej!

Autorka, która jest lekarzem, łączy aktualną wiedzę medyczną z holistycznymi technikami uzdrawiania, medycyną Wschodu, a także medycyną alternatywną. Każdy wyjawiany przez nią sekret pozwala rozpocząć samodzielne działania oparte na twoich unikalnych potrzebach. Podkreśla przy tym siłę pozytywnego myślenia, wagę budowania zdrowych związków i świadomego życia.

Sekrety zdrowego życia staną się twoim dobrym nawykiem. Dzięki temu przewodnikowi zrozumiesz:

- dlaczego geny nie określają twojej przyszłości,
- jaką dietę stosować i wprowadzić do swojego menu zasady zdrowego odżywiania,
- jak zamienić stres w siłę dzięki technikom samouzdrawiania,
- wagę holistycznego zdrowia psychicznego,
- swoje relacje i naprawisz je,
- uzdrawiającą moc pozytywnego myślenia,
- i wzmocnisz swoją duchowość oraz uzdrowisz ciało energetyczne.

Najskuteczniejsze techniki uzdrawiające dla ciebie



Jak być młodym w każdym wieku

Christof Steinhauser

Tytuł oryginału: Du wirst nicht älter, sondern besser: Das Geheimnis der Junggebliebenen - Ein einzigartiges mentales und spirituelles Anti-Aging-Programm

Rozwój duchowy › medytacja
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki mózg pozytywna energia SuperRabaty umysł

ISBN: 978-83-7377-873-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 136; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Nie wydawaj fortuny na kosmetyki i wypróbuj bezpłatne naturalne metody na to, jak być wiecznie młodym

Czy wiesz, że emocje takie jak lęk, zawiść i strach przedwcześnie postarzają i często wywołują choroby? Niewiele pomogą tu nawet najdroższe maseczki kosmetyczne. Jak być wiecznie młodym? Trzeba sięgnąć do źródeł problemu, a te kryją się głęboko w sferze psychiki. Rynek oferuje ogromną ilość kosmetyków, suplementów odżywczych czy zabiegów chirurgii kosmetycznej. Jednak to naturalne metody odmładzania umysłu i ciała cieszą się obecnie największą popularnością. Dzięki tej książce poznasz wyjątkowy program antystarzeniowy, który zaczyna się w umyśle, od zmiany nastawienia psychicznego. Zawarte w nim holistyczne techniki pomogą ci odzyskać zdrowie i zachować młodzieńczy wygląd na długie lata. W ciągu ośmiu tygodni odbudujesz młodość intelektualną, fizyczną i emocjonalną stosując proste ćwiczenia.

Odmładzanie umysłu i ciała na wszystkich poziomach? To możliwe!

Autor od ponad dwudziestu lat zajmuje się metodami psychologicznymi i energetycznymi oraz takimi praktykami jak NLP (programowanie neurolingwistyczne), medytacja, uzdrawianie kwantowe i sztuka walki Tai Chi Chuan. Twierdzi on, że próby obniżenia wieku biologicznego wyłącznie przy użyciu substancji witaminowych to tylko skromny fragment strategii przeciwdziałania starzeniu się. Jak podejść do tego w sposób inteligentny, a przede wszystkim kompleksowy? Właśnie tego dowiesz się z tej książki. Na początku znajdziesz test, który podpowie Ci, na jaki aspekt powinieneś zwrócić szczególną uwagę, aby określić swój obecny wiek. Autor gwarantuje, że po 8 tygodniach stosowania programu ubędzie ci lat, a twoje plany będą wybiegały w daleką przyszłość. Odzyskasz zdrowie i pozytywną energię.

Jak być wiecznie młodym? Odkryj receptę na ostry mózg, dobre zdrowie i pozytywną energię

Prawdziwe piękno pochodzi z wnętrza. To zdanie jest bardziej prawdziwe niż sądzisz. Stanowi ono najważniejszy filar procesu odmładzania umysłu i ciała. Udowodniono bowiem, że głęboki rozwój duchowy i pozytywne myślenie oraz medytacje prowadzą do wewnętrznej harmonii, radości i spełnienia. Aby je osiągnąć, wystarczy przeprowadzić duchowe i fizyczne oczyszczenie. Już tysiące osób przekonało się o skuteczności metody opisanej w tej publikacji i odzyskało młodość psychiczną i fizyczną. Gdy do nich dołączysz dowiesz się, jak w pełni rozwinąć drzemący w Tobie potencjał. Wyostriżysz swój mózg i w pełni wykorzystasz moc umysłu. Autor opracował bowiem program wspierający kompleksowe zdrowie, dietę, rozwój duchowy i efektywne odmładzanie umysłu i ciała dzięki technikom mentalno-duchowym. Działa on zgodnie z zasadami dawnych chińskich mnichów taoistycznych, znanych ze swojej długowieczności.

Odmień swoje życie w 8 tygodni

Wystarczy tylko osiem tygodni, aby całkowicie odmienić swoje życie, nastawienie oraz zdrowie i dobre samopoczucie. Odkryjesz tajniki zdrowego odżywiania i proste ćwiczenia, które zregenerują Twoje ciało. Odpowiednio dobierzesz dietę, która wzmocni nie tylko ciało, ale również zapewni odmładzanie umysłu. Skutecznie pokonasz choroby i pozbędziesz się codziennych dolegliwości.

Odkryj w sobie młodość



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowiająca żywność boskiego lekarza

Anthony William

Tytuł oryginału: Medical Medium Life-Changing Foods: Save Yourself and the Ones You Love with the Hidden Healing Powers of Fruits & Vegetables

 Dieta › superżywność
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 audiobooki oczyszczanie organizmu terapie naturalne zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-7377-864-1; Cena katalogowa: 99.90 zł; Ilość stron: 448; Oprawa: twarda; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II - dodruk;

Zdrowe jedzenie pozwoli Ci wyeliminować powszechne choroby

Czy wiesz, dlaczego borówki nazywane są „pokarmem zmartwychwstania”, a szparagi „fontanną młodości”? Pewnie też zdziwisz się, słysząc, że banalny seler to jeden z najsilniejszych produktów przeciwzapalnych... Okazuje się, że dieta i zdrowe odżywianie mają olbrzymią moc zwalczania chorób. Poznaj więc zasady leczenia naturalną żywnością. Jest ona powszechnie dostępna, znajduje się dosłownie na wyciągnięcie Twojej ręki. Musisz wiedzieć, że sięgając po superżywność i stosując odpowiednie terapie naturalne, poradzisz sobie z tak poważnymi chorobami, jak: nowotwory, cukrzyca, choroba Alzheimera, schorzenia autoimmunologiczne, depresja czy dolegliwości serca. Zresztą lista chorób, w których sprawdza się leczenie naturalną żywnością jest znacznie dłuższa. Zdrowe jedzenie sprawi, że uzyskasz doskonałe efekty bez konieczności sięgania po leki. Wystarczy, że wybierzesz dietę, której celem jest wzmacnianie i oczyszczanie organizmu. Dzięki tej książce uzdrawiająca żywność boskiego lekarza nie będzie miała przed Tobą żadnych sekretów. Poznasz fundamentalne zasady zdrowego odżywiania, które dają gwarancję ochrony przed poważnymi chorobami. Zdobędziesz wiedzę na temat terapeutycznej mocy owoców i warzyw oraz dowiesz się, jak je stosować, by osiągnąć optymalne efekty w staraniach o zdrowie.

Jaka dieta pomoże Ci cieszyć się zdrowiem przez długie lata

Zdrowe jedzenie w postaci owoców, warzyw i ziół jest potężnym narzędziem samoleczenia. Trzeba jednak wiedzieć, jak przekształcić je w superżywność – lekarstwo na uciążliwe choroby. Tylko wówczas dieta będzie skuteczna. W niniejszej książce znajdziesz charakterystyki pięćdziesięciu najbardziej wartościowych pokarmów, pogrupowanych na cztery kategorie. Opis każdego z nich uwzględni szczegółowe informacje na temat korzyści zdrowotnych służących wzmacnianiu i oczyszczaniu organizmu. Poza tym zawiera listę objawów i dolegliwości, które dany pokarm będzie w stanie wyeliminować. W książce znaleźć też można informacje o korzyściach emocjonalnych wynikających z leczenia naturalną żywnością. Do opisu każdego pokarmu dołączono też prosty i smaczny przepis kulinarny, dzięki czemu przygotowanie zdrowego jedzenia stanie się łatwiejsze.

Książka o terapii naturalnej innej niż wszystkie

Autor podchodzi do kwestii zdrowia i diety holistycznie. Zamiast ograniczać się np. do zapewnienia oczom określonej dawki luteiny czy wapnia kościom, pisze o figach, które dają maksymalne korzyści dopiero po zjedzeniu dziewięciu sztuk na raz, o ziemniakach, które odkryją Twoją prawdziwą naturę oraz o tym, w jaki sposób daktyl-talizman zapakowany do kieszeni pomoże Ci pożywić się w podróży. Udziela też odpowiedzi na pytania, dlaczego dolegliwości, takie jak ciągły niepokój, zapalenie okrężnicy, stres, a nawet demencja, w tak zaskakującym tempie atakują ludzi na całym świecie. W efekcie zyskasz wiedzę, jak stosując leczenie naturalną żywnością, uchronić się przed powszechnymi chorobami. Wystarczy, że odkryjesz terapeutyczną moc owoców i warzyw, które wspomogą Cię w procesie wzmacniania i oczyszczania organizmu.

Zaskakujące prawdy o zdrowym jedzeniu i naturalnej żywności!

W część prawd dotyczących zdrowego odżywiania trudno będzie Ci uwierzyć. Jak bowiem potraktować rewelację o soku z selera wspomagającym trawienie czy cebuli likwidującej nieświeży oddech? To wszystko zostało jednak potwierdzone naukowo. Dlatego nie dziw się, gdy przeczytasz o podobieństwach między awokado a kobiecym mlekiem, a także cytrynach, które są w stanie... podnieść na duchu po otrzymaniu niepokojących wieści. Dzięki tej książce poznasz superżywność, która przywróci jasność umysłu, pomoże pozbyć się kamieni żółciowych, problemów z tarczycą, migren oraz setek innych dolegliwości. Wśród nich znajdują się między innymi wahania wagi, schorzenia autoagresywne, cukrzyca, nowotwory, chroniczne zmęczenie, stany zapalne i borelioza. Poznasz terapeutyczną moc owoców i warzyw, takich jak: kiwi, kokos, ogórek i wiele innych przykładów superżywności. Autor wyjawia Ci również prawdę o zachciankach żywieniowych, oczyszczaniu organizmu, kluczową rolę owoców w eliminowaniu bezpłodności oraz metody przekucia stresu na własną korzyść. Jak widać, uzdrawiająca żywność boskiego lekarza może poprawić stan Twojego zdrowia w wielu aspektach.

Autor bestsellerów odkrywa przed Tobą sekrety skutecznej terapii naturalnej

Anthony William jest autorem bestsellerów New York Timesa, wśród nich książki „Boski lekarz: sekrety leczenia chorób przewlekłych i niewyjaśnionych”. Posiada wyjątkową zdolność – potrafi nawiązać kontakt z wyższą duchowością, która dostarcza mu nadzwyczajnych

informacji na temat uzdrawiania. Kiedy miał cztery lata, zaszokował rodzinę oświadczeniem, że niewykazująca żadnych objawów babcia ma raka płuc, co zostało potwierdzone późniejszymi badaniami. Anthony William do dziś korzysta z tego daru, aby pomagać ludziom odzyskać zdrowie. Jego sukcesy terapeutyczne zdobyły mu zaufanie i wdzięczność setek tysięcy ludzi na całym świecie, w tym gwiazd filmowych, wpływowych biznesmenów, profesjonalnych sportowców i autorów bestsellerów.

Rozwiązanie dla wygodnych – nie tylko możesz przeczytać, ale też posłuchać!

Ta znakomita książka o leczeniu naturalną żywnością dostępna jest nie tylko w tradycyjnej wersji „papierowej”, ale też jako bardzo praktyczny audiobook. Dzięki temu niezwykle wygodnemu rozwiązaniu możesz jej słuchać podczas przerw w pracy, jadąc samochodem lub relaksując się w domowym zaciszu. Zyskujesz w ten sposób dodatkową możliwość obcowania z ulubioną lekturą!

Jedzenie zamiast leczenia!



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowianie komórkowe

Barbara Wren

Tytuł oryginału: Cellular Awakening: How Your Body Holds and Creates Light

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › energia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

 [ból](#) [ebooki](#) [medycyna alternatywna](#) [oczyszczanie organizmu](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-7377-748-4; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 236; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Odżywianie i uzdrawianie komórkowe – skutecznie zadbaj o swoje zdrowie

To, jak i o czym myślisz, ma ogromny wpływ na rzeczywistość, a tym bardziej na Twoje komórki, ciało i zdrowie. Wielu ludzi cierpi na choroby przewlekłe i nie może wyzdrowieć, ponieważ cały czas skupia się na objawach, a nie przyczynach ich powstania. Dzięki temu poradnikowi i zaprezentowanym w nim terapiom naturalnym i medycynie alternatywnej, przekonasz się, jak istotne jest odżywianie i uzdrawianie komórkowe.

Poznaj przyczyny choroby i dolegliwości

Autorka, Barbara Wren na przestrzeni ostatnich 35 lat poszukiwała odpowiedzi na pytanie, kim naprawdę jesteśmy i jak działa nasz organizm. Opracowała techniki uzdrawiania komórkowego i odnowy biologicznej oraz nowe podejście do zdrowego odżywiania i zdrowych diet. W tej książce udowadnia, że kontakt z własną, wewnętrzną mądrością stanowi jedyną prawdziwą drogę do osiągnięcia zdrowia, szczęścia i równowagi w życiu. Podkreśla znaczenie wody dla organizmu oraz metod Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Odsłania też prawdziwą naturę i cel chorób. Dowiesz się skąd i dlaczego one się pojawiają oraz jak się od nich uwolnić.

Poznaj i zastosuj trzy etapy uzdrawiania komórkowego

Komórki ludzkiego organizmu, aby sprawienie funkcjonować, muszą mieć zapewnione codziennie właściwe odżywianie komórkowe. Wzrost, regeneracja i sprawne działanie każdego z naszych narządów. Zależy ona w dużym stopniu od właściwego nawodnienia komórek, utrzymania prawidłowego pH i zachowania równowagi hormonalnej. Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, w jaki sposób, stosując naturalne metody, czuć się i wyglądać coraz lepiej. Zawarte w nim wskazówki pomogą Ci skutecznie bronić się przed chorobami. Uzdrawianie komórkowe sprawi, że Twoje ciało z dnia na dzień będzie zdrowsze i silniejsze. Samodzielnie zadbasz o odnowę biologiczną swego organizmu. Stałe, zdrowe odżywianie i bieżące oczyszczanie organizmu z toksyn i ubocznych produktów przemiany materii (głównie wolnych rodników) sprawi także, że procesy starzenia będą u Ciebie przebiegały powoli.

Połącz się ze swoją wewnętrzną mądrością i poczuć się lepiej

Dzięki zastosowaniu, opracowanych przez Autorkę trzech etapów kuracji, opartych na medycynie alternatywnej i terapiach naturalnych będziesz mógł całkowicie przywrócić dobre zdrowie i samopoczucie. Poznasz też metody oczyszczania całego organizmu i organów wewnętrznych, takie jak lewatywy, kolonoterapię, clysmatics czy urynoterapię oraz sposoby przywrócenia równowagi hormonalnej i pH organizmu. Nauczysz się otwierać ścieżki energetyczne wewnątrz ciała. Połączysz się ze swoją wewnętrzną mądrością oraz poznasz, jak niezwykle ważne jest odżywianie komórkowe dla zdrowia.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- zrozumiesz prawdziwe przyczyny powstawania chorób, bólu i stanów zapalnych,
- oczyścisz organizm wykorzystując terapie naturalne,
- przywrócisz energię w każdej komórce,
- zapewnisz zdrowe odżywianie organizmu i ułożysz odpowiednią dietę komórkową, która pobudzi procesy regeneracyjne w ciele,
- odzyskasz równowagę hormonalną i pH w organizmie,
- wykorzystasz potęgę umysłu i Tradycyjną Medycynę Chińską, aby kierować swoim życiem i zdrowiem.

Otwórz swój umysł i zacznij funkcjonować w rytmie Wszechświata

Niezależnie od rodzaju choroby, masz w sobie potencjał, aby się uzdrowić. Metoda odbudowy komórkowej sprawi, że ciało będzie pełne energii, połączy się z Wszechświatem i zacznie funkcjonować w jego rytmie. Nie potrzebujesz żadnych specjalnych zdolności, wystarczy tylko otwarty umysł. Dzięki tej książce zrozumiesz też, jak powrócić do równowagi. Będziesz wiedział, jak się połączyć ze swoimi komórkami, przebudzić je, prawidłowo odżywiać i uzdrowić. Autorka wręczy ci do ręki narzędzia, za pomocą których pokonasz ból i choroby.

Uzdrowianie komórkowe – najkrótsza droga do pokonania choroby!



Sekrety zdrowia Louise Hay

Ahlea Khadro Heather Dane Louise Hay

Tytuł oryginału: Loving Yourself to Great Health: Thoughts & Food - The Ultimate Diet

Zdrowie › długowieczność

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki

ISBN: 978-83-8171-227-9; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 396; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Sekrety holistycznego zdrowia

W zdrowym ciele zdrowy duch i żeby go zachować, nie wystarczy tylko i wyłącznie się zrezygnować ze spożywania szkodliwych produktów. Ważna jest zbilansowana dieta bogata we wszystkie niezbędne składniki, która doda Ci energii i rozjaśni umysł. Wiedzą o tym doskonale Autorki, a swoim ogromnym doświadczeniem podzieliły się w unikalnej książce, holistycznie podchodzącej do tematyki zdrowia. Dzięki im poradzisz sobie z

Autorki o niepodważalnym autorytecie

Louise L. Hay to znawczyni i propagatorka sztuki samorozwoju i samoleczenia, nauczycielka i bestsellerowa autorka, której książki sprzedały się już w ponad 50 milionach egzemplarzy. Ahlea Khadro jest założycielką ośrodka optymalizacji zdrowia i rehabilitacji, który w swoich terapiach wykorzystuje jogę, pilates, medytację i dietetykę. Heather Dane jest certyfikowanym doradcą życiowym i ekspertem medycyny XXI wieku specjalizującym się w terapiach chorób chronicznych, uzależnień i zaburzeń równowagi w organizmie. Teraz połączyły swoje siły, by wyjawiać Ci sekret zdrowia, szczęścia i długowieczności.

Przywracanie zdrowia ciała i ducha

Dzięki tej książce oczyścisz swoje ciało i ducha, łagodnie zmieniając swój sposób myślenia. Autorki podpowiedzą Ci, jak możesz zadbać o swoje zdrowie, pozytywny nastrój i dodać sobie energii oraz przenieść je na wyższy poziom. Poznasz sekrety, które Louise stosowała od lat, by wzmocnić efektywność swoich afirmacji i przywrócić ciało i umysłowi równowagę. Nauczysz się również przesiewać nieprawdziwe informacje, których jest pełno na temat rozmaitych diet. Dzięki poradom autorek z łatwością zniwelujesz i unikniesz nawracających chorób i dolegliwości.

Słuchanie własnego ciała

Porady z tej publikacji pomogą Ci wsłuchiwać się w swoje ciało i rozpoznawać wiadomości, jakie Ci ono przesyła. Dowiesz się, skąd biorą się symptomy, choroby i dolegliwości oraz będziesz w stanie rozwinąć w sobie nową perspektywę do wspomagania zdrowia. Poznasz prawdę o pożywieniu, utracie wagi, a także najczęstszych dolegliwościach. Zgłębisz techniki wydłużające życie i zapewniające vitalność, dobry nastrój oraz rozwój intuicji. Poznasz też potrzeby Twojego organizmu na różnych etapach życia.

Wybierz swój sposób na zdrowie!



Jak pokonałam raka

Monika Godlewska

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

ebooki medycyna alternatywna nowotwór samouzdrawianie
techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-489-6; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

Jak pokonać raka bez chemii – poznaj naturalne terapie i zasady zdrowego odżywiania

Rak, nowotwór... jakkolwiek nazwiesz tę chorobę, za każdym razem budzi ona przerażenie. Co gorsza, jako choroba cywilizacyjna stała się zagrożeniem globalnym, zbierając obfite żniwo na całym świecie. Niewykluczone, że nawet znasz osobiście kogoś, kto zmagą się z tym problemem – może to ktoś bliski, sąsiad albo znajomy z pracy. Nowotwór dotknął również Autorkę tej książki, która kilkanaście lat temu usłyszała diagnozę dla wielu tożsamą z wyrokiem śmierci. Zaatakował ją chrzestniakomięsak (chondrosarcoma), jednak nie poddała się i wygrała walkę o zdrowie, korzystając w trakcie terapii również z niekonwencjonalnych metod leczenia. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko, co niszczy raka, ale także, jakie są jego przyczyny. Poznasz bezpieczne terapie i techniki uzdrawiające zalecane przez medycynę alternatywną w przypadku leczenia nowotworów, a także nauczysz się wykorzystywać zdrowe odżywianie i dietę w procesie samouzdrawiania. W efekcie znajdziesz odpowiedź na pytanie, jak pokonać raka bez chemii.

Dieta, relaks, równowaga energetyczna, czyli – co niszczy raka

Walcząc o powrót do zdrowia, Autorka nie ograniczyła się wyłącznie do konwencjonalnych metod. Dzięki poleceniu koleżanki trafiła do lekarza medycyny alternatywnej, który poprowadził ją przez proces uzdrawiania. Książka jest szczegółowym zapisem jej terapii oraz stosowanych przez nią niekonwencjonalnych metod leczenia. Punktem wyjścia stało się określenie przyczyn choroby. Według specjalistów od medycyny naturalnej i wschodnich filozofii zdrowia jest nią zablokowanie przepływu energii, spowodowane niewłaściwym odżywianiem, nieodpowiednim trybem życia, stresem oraz negatywnymi emocjami. Właśnie te ostatnie legły u podstaw choroby Autorki. W książce znaleźć więc można obszerną listę i opis praktyk proponowanych przez medycynę alternatywną, których celem jest przywrócenie ciała równowagi energetycznej. Autorka książki sama doświadczyła każdej z tych terapii w trakcie samouzdrawiania, potwierdzając tym samym ich skuteczność.

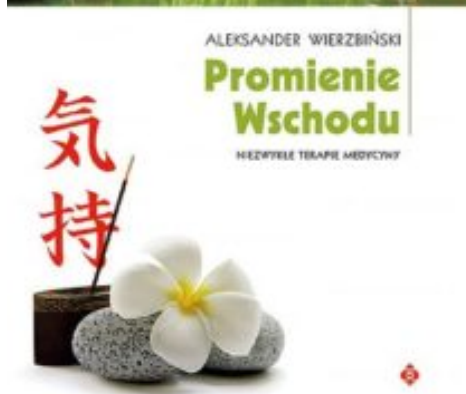
Gdy zawodzą konwencjonalne metody, skorzystaj z dobrodziejstw medycyny naturalnej

Wstępem do procesu samouzdrawiania Autorki była odbudowa zdrowia psychicznego i oczyszczenie organizmu z emocjonalnych toksyn. Dopiero diagnozując duchowe i fizyczne przyczyny powstania nowotworu, mogła rozpocząć pracę nad sobą. W jej książce znajdziesz szczegółowo opisane terapie uzdrawiania energetycznego – joga, huna, ustawienia Hellingera, masaż Shiatsu, hipnoza, praktyki wywodzące się z wschodnich filozofii to tylko niektóre z nich. Autorka korzystała z całego wachlarza bardziej i mniej znanych technik uzdrawiających – poczynając od diety makrobiotycznej (zdrowe odżywianie to jeden z kluczowych elementów terapii) po lecznicze głodówki, od medytacji, afirmacji i modlitw po ćwiczenia odprężająco-relaksujące i zatrzymujące energię w organizmie oraz muzykoterapię. W ten sposób powstała prawdziwa skarbnica niekonwencjonalnych metod leczenia, które powinny zainteresować każdego walczącego z nowotworem. Można tam znaleźć praktyczne rady i zapis realnych doświadczeń osoby zmagającej się z tą ciężką chorobą (w jej przypadku był to chrzestniakomięsak), która przekonała się na własnej skórze, co niszczy raka.

Medycyna alternatywna wskaże Ci, jak pokonać raka bez chemii

Każdy z nas posiada niezwykłą wewnętrzną siłę, z której istnienia nie zawsze zdaje sobie sprawę. Ciężka choroba może stać się niezwykłym doświadczeniem, które skłoni nas do wprowadzeniu radykalnych zmian w swoim życiu. Dzięki temu odkryjemy świat, w którym mamy wpływ na swoje choroby oraz moc samouzdrawiania. Świat, w którym zyskamy umiejętność oczyszczania organizmu z negatywnych emocji oraz budowania zdrowych relacji. Kompleksowe terapie nie tylko zregenerowały ciało i umysł Autorki niniejszej książki, zniszczyły również śmiertelnego przeciwnika, jakim był chrzestniakomięsak. Dziś w swojej książce „Jak pokonałam raka” Monika Godlewska chce się podzielić swoim bogatym doświadczeniem. W tym celu przygotowała kompleksowe opracowanie metod i technik uzdrawiających proponowanych przez medycynę naturalną, które w jej przypadku przyniosły znakomity efekt. A skoro uzdrowiły ją – pomogą i Tobie.

Daj sobie szansę na zdrowie – pokonaj raka!



Promienie wschodu

Aleksander Wierzbiński

Terapie › masaż

Terapie › medytacja

ISBN: 83-7377-231-6; Cena katalogowa: 18.50 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

Czasami łatwiej dociera do nas to, co poznajemy w formie zwyczajnej rozmowy, prostego dialogu. Dialogu z kimś, kto wie – z Mistrzem. A wiedza, którą możemy poznać, jest niezwykle ciekawa i ogromna.

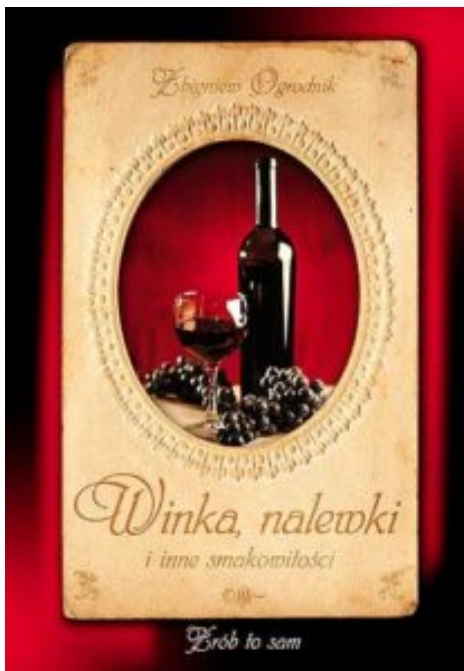
Terapia Wschodu – to wiedza prosta, piękna i nieskończona.

Książka porusza takie tematy jak: fizyczność, marzenia, energię drzew, medytację, masaże i dietę.

Udowadnia, że medycyna Wschodu dotyczy każdego aspektu ludzkiego życia i zdrowia.

Doskonała konstrukcja literacka – w formie dialogu i poruszane tematy sprawiają, że czyta się ją z prawdziwą przyjemnością, a zastosowanie w praktyce zasad w niej zawartych gwarantuje uzyskanie równowagi ciała i duszy.

Pamiętaj twoja siła musi wyjść z twojego wnętrza, a więc obudź tę siłę.



Winka, nalewki i inne smakowitości

Zbigniew Ogrodnik

Zdrowie › choroby
Dieta › kuchnia

Terapie › zioła

zdrowe serce

ISBN: 978-83-7377-215-1; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: II;

Zdrowe nalewki – jak naturalnie leczyć dolegliwości?

Kultura picia różnych napojów alkoholowych obecna była w diecie ludów od stuleci na całym świecie. Wznoszono nimi toasty, używano do odprawiania świętych obrzędów, a nawet uzdrawiano choroby. Picie trunków alkoholowych stworzonych z owoców czy ziół nie jest więc ściśle powiązane z polską tradycją, jednak wytwarzanie nalewek o różnych właściwościach zdrowotnych, np. na zdrowe serce, już tak. Wie o tym również Zbigniew Ogrodnik, który w tej książce zebrał sprawdzone, a czasami nawet skrytowanie ukrywane przepisy na zdrowe nalewki i wina. Dowiesz się także jak, we własnej kuchni, w domowych warunkach, stworzyć bardziej wytrawne trunki takie jak whisky, gin, rum czy poncz.

Tradycyjna, sprawdzona receptura gwarantuje niezapomniany smak i wartości zdrowotne

Nie trzeba nikogo przekonywać, że wina, wódki czy nalewki sporządzone własnym sumptem mają niezaprzeczalne walory smakowe i sprzyjają zdrowiu. W pewnym sensie w odpowiednio przyrządzonych napojach sam alkohol odgrywa niemal rolę drugorzędną. Najważniejsze stają się substancje biologicznie aktywne, które alkohol wydobywa z ziół, kwiatów, owoców, korzeni czy liści. Dzięki temu możliwe jest zastosowanie nalewek czy win jako naturalnej terapii na różne choroby. Umieszczając domowe wino w diecie, oczywiście w umiarkowanych ilościach, wzmocnisz i pobudzisz zdrowe serce i zaradzisz bólom reumatycznym. Zaś orzechówka pomoże na dolegliwości żołądkowe czy niestrawność, a nalewkę piołunówkę zastosujesz na wzmocnienie apetytu.

Zdrowe nalewki – polska specjalność

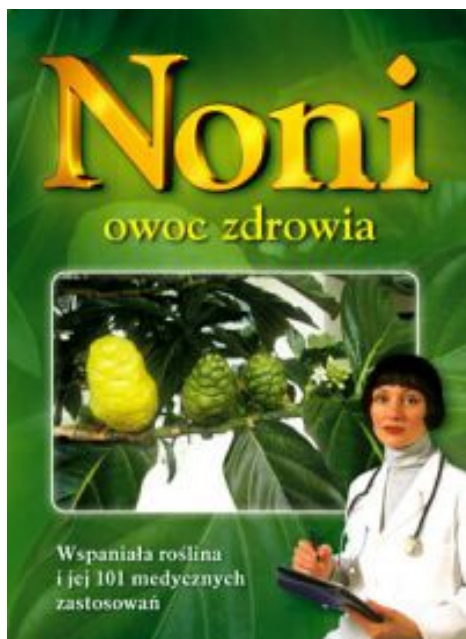
Nalewki, inaczej zwane napojem bogów, były pijane już za czasów I Rzeczypospolitej. Każdy szanowany dom posiadał własne tajne i sprawdzone przepisy na najlepszą śliwówkę, dereniówkę, orzechówkę bądź wiśniówkę. Dzięki temu podręcznikowi samodzielnie stworzysz przeróżne nalewki, które zagwarantują niezwykle doświadczenia smakowe i terapeutycznie wspomogą zdrowie. Z czasem zaś, stosując się do zasad Autora, zaczniesz tworzyć własne wyjątkowe kompozycje smakowe. Nauczysz się je również dopasowywać w kuchni i diecie do potraw, a także doraźnie do uśmierzania dolegliwości.

Odkryj różnorodność smaków i kolorów zamkniętych w karafce

Dzięki tej publikacji:

- poznasz tradycyjne receptury i sprawdzone przepisy na zdrowe nalewki,
- nauczysz się sporządzać domowe wina, nalewki, likiery i inne napoje alkoholowe,
- zaczniesz wykorzystywać owoce, zioła i inne produkty dostępne w Twojej kuchni do zrobienia terapeutycznych zdrowotnych nalewek, np. na zdrowe serce czy żołądek,
- sam zaczniesz dobierać odpowiednie nalewki czy wina do posiłków lub by uśmierzyć choroby.

Nalewki – tradycyjne receptury dla zdrowia



Noni owoc zdrowia

Jacek Skarbek

Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

nowotwór odporność

ISBN: 978-83-7377-472-8; Cena katalogowa: 19.10 zł; Ilość stron: 161; Oprawa: miękka; Format: 17 x 24,5 cm; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: VII;

Noni, cudowna roślina lecznicza

Noni (*morinda citrifolia*, Morwa indyjska) to wiecznie zielone drzewo, które rośnie dziko na terenach Australii, w niektórych tropikalnych regionach Afryki i Ameryki Południowej, na Wyspach Karaibskich, w Chinach, Malezji, Indiach i Filipinach. O każdej porze roku na jej gałęziach znaleźć można zarówno niedojrzałe, półdojrzałe, jak i całkiem dojrzałe owoce, które mogą być zbierane nawet 14 razy w roku! Niedojrzałe owoce są zielone, by w końcowej fazie nabrać zielonożółtego koloru. Są wtedy miękkie i mają charakterystyczny zapach sera. Niedojrzałe lub półdojrzałe owoce można jeść na wiele sposobów np. surowe, wysuszone lub ugotowane. W pełni dojrzałe charakteryzują się specyficznym zapachem i gorzkim smakiem. Jednak właśnie wtedy zawierają najwięcej składników witaminowych, wśród których na pierwszym miejscu jest prokseronina. W Europie dostępny jest wyłącznie sok z owoców noni.

Właściwości noni, czyli na co pomaga

Lecznice właściwości noni zostały udowodnione i poparte wieloma badaniami naukowymi, które przytacza Autor publikacji. Pierwsze z nich, prowadzone w latach 90-tych XX wieku, dowiodły pozytywny wpływ noni na leczenie takich schorzeń jak cukrzyca oraz rak. Kolejne potwierdziły silne przeciwbólowe działanie (wykazuje ponad 70% intensywności działania przeciwbólowego silnego analgetikum – siarczanu morfiny).

Obecnie wiadomo że sok noni pomaga na:

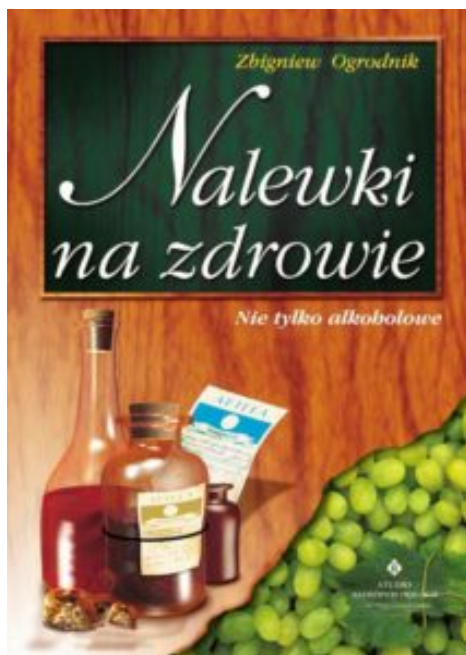
- artretyzm,
- alergie,
- stany zapalne ścięgien,
- niedobór energii,
- nadciśnienie,
- problemy skórne,
- gojenie się ran,
- zahamowanie procesów starzenia,
- bóle menstruacyjne,
- zwiększenie intensywności przeżyć seksualnych,
- wzmacnia układ immunologiczny,
- przemianę materii – odchudzanie.

Do pozostałych właściwości noni należą również stabilizujące działanie przy depresji oraz hypomanii (wyjątkowy lęk wysokości). Ostatnie badania dowiodły również, że związki chemiczne zawarte w noni zabijają lub utrzymują pod kontrolą ponad sześć typów bakterii, w tym gronkowca złocistego, pałeczkę czerwoną, pałeczkę okrężnicy i salmonellę.

Picie soku z noni – zalety

Dzięki tej książce dowiesz się dlaczego picie soku (syropu) z noni jest prawdopodobnie jednym z najlepszych sposobów na dostarczanie organizmowi tak wielu składników odżywczych. Autor przedstawia badania, które wskazują na to, że noni wspiera procesy przemiany materii w komórkach i pobudza mechanizmy naprawcze organizmu. Aktywuje funkcje jelit, poprawia przyswajanie podstawowych składników odżywczych, a także ich przemianę. Zatrzymuje również proces rozpadu komórek. W książce znajdziesz sposoby stosowania oraz dawkowania noni, a także obszerny rozdział poświęcony jej głównym składnikom aktywnym. Autor przytoczył również historie pacjentów wykorzystujących ten niezwykle owoc w swoich terapiach.

Noni – niezwykle dar natury



 [pobierz fragment książki](#)

Nalewki na zdrowie

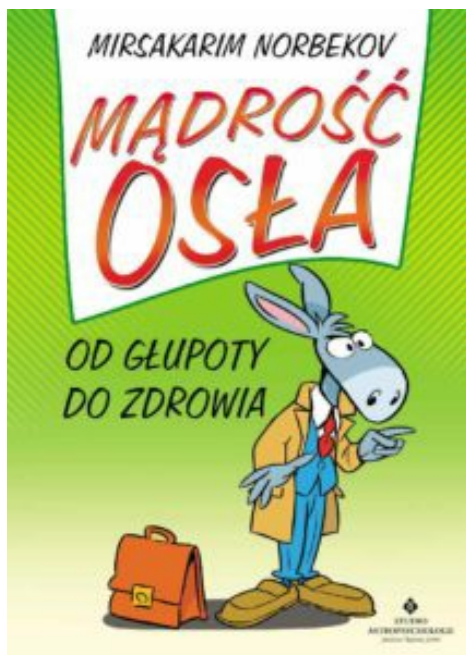
Zbigniew Ogrodnik

 Zdrowie › relaks
Terapie › zioła

Zdrowie › uroda
Dieta › kuchnia

ISBN: 978-83-88351-56-3; Cena katalogowa: 29.80 zł; Ilość stron: 219; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2001; Nr wydania: II;

Na zdrowie! Toast ten, aczkolwiek nie zawsze adekwatny do skutków spożywania alkoholu, tym razem z czystym sercem możemy wznieść z Państwem przy nalewkach alkoholowych proponowanych przez autora. Zbigniew Ogrodnik przedstawia Państwu przepisy nalewek, z przejrzystością podanym sposobem ich wykonania oraz stosowania. A przy tym poznajemy zasady przygotowywania wyciągów z roślin, zastosowanie produktów domowych do różnych dolegliwości, związki i substancje organiczne, witaminy oraz mikroelementy, jakie zawierają rośliny i zioła, podstawowe leki roślinne. Doświadczenie autora, jego pasja, znajomość wahowej literatury i chęć przekazania swej wiedzy złożyły się na tę książkę. Czyta się ją znakomicie. Jest to pozycja przystępna i niezbędna w każdym domu.



Mądrość osła

Mirsakarim Norbekov

Tytuł oryginału: Опыт дурака-2. Ключи к самому себе

Zdrowie › choroby
Szczęście › pokochaj siebie

Dieta › zdrowe odżywianie

motywacja

ISBN: 978-83-8171-275-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Wprowadź zmiany w swoim życiu

Autor zdobył tysiące zwolenników na całym świecie promując rosyjską filozofię zdrowia. W tej książce, często w dowcipny i prowokacyjny sposób, dostarcza wielu cennych informacji dotyczących odżywiania, odpoczynku, partnerstwa czy seksualności. Każdy rozdział jest usiany zabawnymi opowieściami, a kończy się zadaniami i ćwiczeniami, które mają zapoczątkować przemiany w Twoim życiu.

Co jest dla Ciebie ważne ?

Czytając tę książkę będziesz zaskoczony, zszokowany, a czasem obrażony prowokacyjnymi porównaniami, a nawet wulgaryzmami. Mają one za zadanie otworzyć Twój umysł i zmusić do samodzielnego myślenia. Dzięki tym metodom odnajdziesz w sobie wartości, które zostały Tobie narzucone przez telewizję, prasę czy innych ludzi oraz oddzielisz je od tych, które mają dla Ciebie największe znaczenie. Dowiesz się na czym Ci tak naprawdę zależy i co chcesz robić w życiu dla siebie, nie dla pieniędzy, sławy czy aprobaty sąsiada. Nauczysz się pielęgnować swoje ciało, zadbasz o ruch i zdrowie psychiczne.

Znajdź motywacje do działania

Autor w tej publikacji przekazuje ponad trzydziestoletnie doświadczenie w pracy z ludźmi. Opisuje 33 prawdziwe przyczyny tego, że jesteśmy nieszczęśliwi, a ludzi i ich zachowanie porównuje do osłów. Zdradza proste chwytły, jak pomyślnie donieść do nich marchewkę czyli zmienić swoje nawyki. Otrzymasz kilka kuksańców pod żebra i garść wiedzy do przemyśleń. Poznasz zarazem unikatową metodę z gwarancją skuteczności, która oferuje odzyskanie zdrowia i radości życia.

Odkryj siebie na nowo.



Odkryj w sobie źródło zdrowia

Lumira

Tytuł oryginału: Du bist die Quelle des Lebens! - Fundamentale Werkzeuge der

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie

Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › długowieczność

pozytywna energia SuperRabaty terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-719-4; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Prosta recepta na młodość i długowieczność jest także w twoim zasięgu

Kto z nas nie chciałby **być zawsze młody**. Do tego cieszyć się zdrowiem przez długie lata i posiadać niewyczerpane pokłady pozytywnej energii. Układając listę życiowych priorytetów, zwykle umieszczamy te kwestie na samym szczycie. Niestety, wielu wątpi, że istnieje naprawdę skuteczna **recepta na młodość i długowieczność**. Okazuje się, że istnieje. Co więcej, znajduje się w zasięgu każdego. Dzięki tej książce, napisanej przez znaną uzdrowicielkę i spadkobierczynię tradycji rosyjskich szeptuch, odkryjesz prostą terapię naturalną, która służy odmładzaniu, urodzie i poprawie zdrowia. Dowiesz się z niej, **jak usprawnić przepływ życiowej energii**. Nauczysz się także rozpoznawać blokady energetyczne i skutecznie je usuwać. Poza tym poznasz **zasady zdrowego odżywiania** i wyeliminujesz zakłócenia pochodzące z produktów spożywczych. To główne, ale niejedyne składniki recepty na młodość i długowieczność.

Zyskaj zdrowie i długowieczność, stosując uzdrawianie holistyczne

Korzystając z wielowiekowych doświadczeń rosyjskich szeptuch i własnej praktyki, Autorka opracowała skuteczną receptę na młodość i długowieczność. Jej podstawą są zdrowe odżywianie, uzdrawianie duchowe oraz **usprawnienie przepływu pozytywnej energii**. To niezbędne warunki, żeby móc **uruchomić proces odmładzania i poprawy zdrowia**. Do realizacji tej terapii naturalnej służą narzędzia w postaci ćwiczeń oddechowych, medytacji, afirmacji i wizualizacji. Każde z nich zostało przystępnie opisane w tej książce. Stosując je, stworzysz się na **dobrodrożeństwa uzdrawiania holistycznego**.

Zdrowe odżywianie i dieta dotyczą zarówno ciała, jak i ducha

Zdrowe odżywianie i dieta odgrywają znaczącą rolę w odmładzaniu i zachowaniu zdrowia. Autorka przekazuje konkretne porady odnośnie właściwego stylu życia i naturalnych sposobów przywracania w nim równowagi. Dzięki niej dowiesz się, co jeść i jak komponować swój jadłospis, by zachować długowieczność i dobre samopoczucie. Szczególnie dużo miejsca poświęca witaminom i minerałom. Dlaczego? Uznaje je za **źródło substancji życiowej i witalności**. Odpowiednio pracując z witaminami i minerałami, zyskuje się nie tylko równowagę na poziomie fizycznym, ale też harmonię w relacjach z otaczającym światem. Dzieje się tak, gdyż substancje te zawierają wiele niematerialnych, ale ważnych dla naszego funkcjonowania informacji. Przy okazji podkreśla rangę stawy metafizycznej i to nie tylko z punktu widzenia uzdrawiania duchowego. Właśnie z myślą o niej daje wskazówki, **jak odżywiać się kolorami i światłem** czy też jak wdychać symbole i obrazy energetyczne. Przypomina też o roli modlitwy jako narzędzia w równym stopniu uzdrawiania, jak i odżywiania. Równoczesne zaspokojenie potrzeb ciała i ducha jest fundamentem uzdrawiania holistycznego.

Odkryj prostą terapię naturalną, która odmieni twoje życie

Z jednej strony istotą tej publikacji są **ćwiczenia prowadzące do uzdrowienia duchowego** i tworzenia nowych wzorców myślowych. Poprzez **afirmacje, wizualizacje i medytacje** napełnisz swój umysł oraz ciało spokojem i pozytywną energią do działania. Z drugiej strony Autorka prezentuje nowatorskie podejście do diety i kwestii wartościowych produktów spożywczych i suplementów. Dzięki przyjęciu perspektywy duchowej mogą one bowiem wykazywać znacznie bardziej pozytywne właściwości. W książce znajdują się również **praktyczne wskazówki**, jak dbać o skórę, zęby i włosy naturalnymi sposobami, a także jak „oczyścić” najbliższe otoczenie z toksyn i negatywnych emocji. To również istotny element uzdrawiania holistycznego. Korzystając z zamieszczonych w publikacji porad, będziesz w stanie całościowo i w pełni świadomie wpływać na swój organizm. Okazuje się, że recepta na **młodość i długowieczność** jest prosta. A – co najważniejsze – może z niej skorzystać każdy.

To Ty jesteś źródłem zdrowia!



Jak schudnąć 25 kg lekko, łatwo i przyjemnie

Aneta Śladowska

Dieta › odchudzanie
Szczęście › emocje

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki jak szybko schudnąć ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-660-9; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Sekret pięknej sylwetki

W dzisiejszych czasach ideałem piękna stały się jędrne pośladki i smukła sylwetka. Marzeniem chyba każdej kobiety jest więc szczupłe, gładkie nietknięte cellulitem ciało. Jak to osiągnąć kiedy kolejna dieta i ćwiczenia nie przynoszą oczekiwanego rezultatu? Dlaczego innym się to udaje, a Tobie znowu nie? W czym tkwi problem?

Jak poczucie winy wpływa na powstawanie otyłości?

Według Autorki, która lekko, łatwo i przyjemnie zrzuciła 25 kg, szczęście w dążeniu do celu sprzyja ludziom pogodnym. To dzięki pozytywnemu myśleniu osiągnęła to, czego naprawdę chciała. Wszelkie negatywne myśli nie tylko psują nastrój, ale przeszkadzają w realizacji pragnień. Wiadomo nie od dziś, że optymistyczne nastawienie do otaczającego świata potrafi czynić cuda z naszym życiem, a także wyglądem i ciałem.

Sposoby na łatwiejsze odchudzanie

Książka opisuje doświadczenia Autorki i jej metody dotyczące utraty wagi. Ukazuje nieskuteczność diet i wysiłku fizycznego jeśli w środku osoby cały czas siedzi „grubas”. Strategia polega na tym, żeby najpierw się go pozbyć, a kiedy on zniknie – samoistnie zniknie nadwaga. Żeby jednak tego dokonać, trzeba uwolnić się od poczucia winy, które często dręczy osoby otyłe, gdyż są niezadowolone ze swojego wyglądu. To z kolei powoduje stałe „zajadanie” stresu i smutku, co prowadzi do przybierania na wadze. Dlatego tak ważne są relaks i odprężenie, ponieważ dzięki nim nie czujemy potrzeby podjadania.

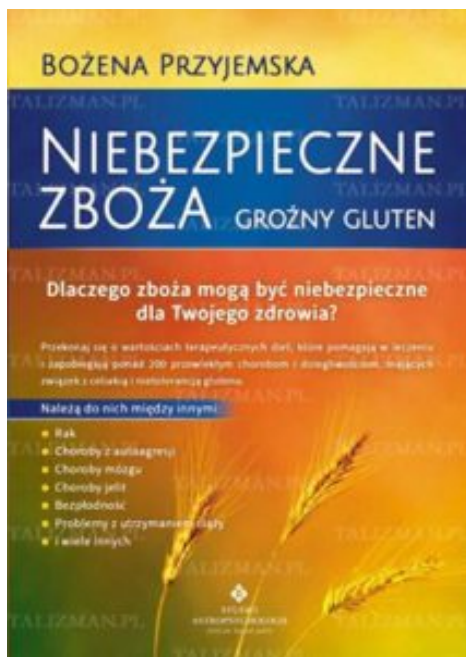
Stres, lęk, niepokój – Twój wrogość w zrzucaniu wagi

Gdy odczuwamy negatywne emocje, takie jak lęk czy stres, a w szczególności jeśli są one długotrwałe, wszystkie procesy metaboliczne w naszym organizmie zwalniają, wydzielają się hormony stresu, co przyczynia się do odkładania tkanki tłuszczowej i przybierania na wadze. W ciągu swojego życia przeżywamy różne rodzaje lęków, m.in. przed zmianami, samotnością, chorobami, bezsilnością i wiele innych. Tłuszcz, który wtedy się odkłada stanowi rodzaj zabezpieczenia przed światem zewnętrznym. Jest to bardzo iluzoryczne poczucie bezpieczeństwa i nie należy mu ulegać.

Rola przekonań, i emocji w powstawaniu nadwagi

Poradnik uświadamia, co w odchudzaniu jest naprawdę istotne. Ukazuje prawdziwe źródło nadwagi i wyjaśnia, jak leczyć jej przyczyny, a nie same objawy. Jest skarbnicą informacji na temat sposobów uzdrowienia ciała i duszy. Dowiesz się z niej także o sposobach radzenia sobie z blokadami, dzięki czemu staniesz się pełnym radości, wdzięku i miłości człowiekiem, a przy okazji odzyskasz szczupłą sylwetkę. Zobaczysz wówczas, jak krok po kroku w miarę wzrostu świadomości i akceptacji siebie, następuje spadek Twojej wagi.

Chudnij z przyjemnością i ciesz się życiem.



 pobierz fragment książki

Niebezpieczne zboża – groźny gluten

Bożena Przyjemska

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-590-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

Czy gluten jest szkodliwy?

Niemal we wszystkich kulturach produkty zbożowe są podstawowym elementem codziennej diety. Mogą przybierać formę chleba, placków, bułek, ciastek, makaronów, płatków i wielu innych. Spożywamy je od wczesnego dzieciństwa do późnej starości, wierząc święcie, że są niezbędne dla zdrowia i bardzo pożywne. Czy tak jest naprawdę?

Groźne dla zdrowia i życia

Od dawna wiadomo, że wiele poważnych chorób ma związek z nietolerancją i alergią na białka, znajdującego się w zbożach. Dla osób, które są uczulone na gluten, produkty zbożowe są trucizną zagrażającą ich życiu. Natomiast dla tych, którzy nie tolerują glutenu, spożywanie tych produktów powoduje dolegliwości nie tylko jelitowe, ale może być także przyczyną wielu chorób, z nowotworami i chorobami autoagresywnymi włącznie. Co zatem robić i jakiej szukać alternatywy?

Rady eksperta w trosce o zdrowie

Dzięki Bożenie Przyjemskiej, naturoterapeutce, osteopatce i dietetyczce, będziesz mógł przekonać się o wartościach terapeutycznych diet, które pomagają w leczeniu i zapobieganiu wielu poważnych chorób, mających związek z celiakią i nietolerancją glutenu. Autorka dogłębnie analizuje najnowsze publikacje medyczne, pochodzące z polskich i angielskojęzycznych źródeł, dotyczące uczuleń i nietolerancji glutenu. Zaczyniesz obserwować swoje ciało i będziesz mógł zauważyć pierwsze objawy skórne nietolerancji glutenu. Dowiesz się, czym tak naprawdę jest gluten i jakie zboża zawierają go najwięcej. Nauczysz się, co jeść przy diecie bezglutenowej i coraz łatwiej będzie Ci zrezygnować z produktów zawierających gluten.

Wyliminuj choroby za pomocą diety

W tej książce znajdziesz również wiele informacji na temat Specyficznej Diety Węglowodanowej, która jest w stanie wyleczyć m. in. takie choroby jak: nowotwory, osteoporozę, choroby zapalne jelit, choroby autoimmunologiczne, przewlekłe bóle, kłopoty z trawieniem i przyswajaniem, bezpłodność, a także wiele innych poważnych dolegliwości. Dodatkowym atutem tej publikacji są zawarte w niej przepisy zarówno dla diety bezglutenowej, bezmlecznej, wegetariańskiej, jak i Specyficznej Diety Węglowodanowej. Przekonasz się, że zdrowe odżywianie jest możliwe nawet bez produktów z glutenem. Po przeczytaniu tej publikacji z pewnością będziesz mógł rozwiązać wątpliwości dotyczące pytania dlaczego gluten szkodzi i że rezygnacja z niego przynosi więcej korzyści niż dotychczas myślałeś.

Zdrowe życie bez glutenu.



 pobierz fragment książki

Cud oleju lnianego

dr Hans-Ulrich Grimm

Tytuł oryginału: Leinöl macht glücklich: Das blaue Ernährungswunder

 Dieta > kuchnia

Dieta > zdrowe odżywianie

Dieta > dieta ketogeniczna



nowotwór

odporność

zdrowe serce



nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-585-5; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: A5;

Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

Czy znasz już naturalne panaceum i źródło zdrowia oraz witalności?

Któż z nas nie marzy o jednym cudownym środku, który byłby nie tylko tani, ale również naturalny i pomagał na wszelkie dolegliwości, a także posiadał szereg innych właściwości? Okazuje się, że istnieje taki produkt, a konkretnie roślina. Jest to len, z którego nasion zwanych siemieniem lnianym tłoczy się olej o prozdrowotnych właściwościach. Oba te produkty można z powodzeniem stosować na powszechne dolegliwości i włączyć do codziennej diety, o czym przeczytasz z poniższej publikacji.

Właściwości lnu znane są od wieków

Len towarzyszy człowiekowi już od bardzo dawna. Odgrywał on znaczącą rolę w historii ludzkości, a jego głównymi zaletami były włókna służące do produkcji ubrań oraz właściwości prozdrowotne. Obecnie, zauważyć możemy swoisty „renesans” lnu, ponieważ na nowo zaczęto doceniać jego lecznicze działanie. Zainteresowanie tą rośliną wzrasta, wraz z przybywaniem wiedzy na temat jej zdrowotnych właściwości

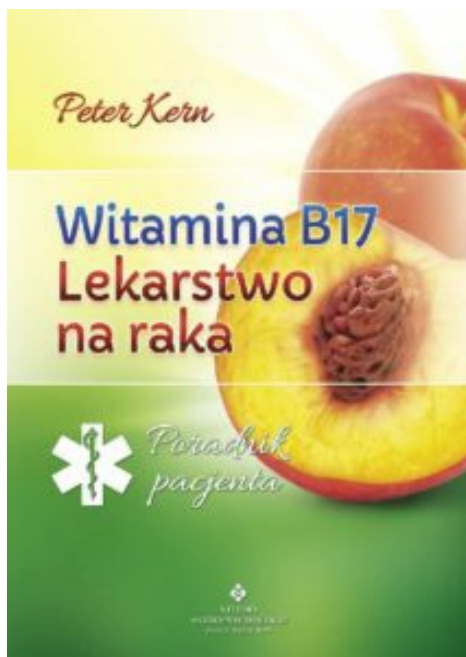
Sprawdź, jakie dolegliwości złagodzi len

Dr Hans-Ulrich Grimm jest ekspertem od spraw żywności, który w swojej książce prezentuje uzdrawiającą siłę i potencjał tkwiący w tej roślinie. Znajdziesz w niej informacje, jak wykorzystać siemię i olej lniany w codziennym życiu. Dowiesz się także, dlaczego jego cudownymi właściwościami zainteresowali się ostatnio naukowcy, lekarze, a nawet koncerny rolnicze. Zawarty wykaz dolegliwości, przy których siemię i olej lniany działają leczniczo i profilaktycznie oraz szereg przepisów kulinarnych to dodatkowe atuty tej publikacji.

Na wzmocnienie ciała i duszy

Zastosowanie oleju lnianego jest wszechstronne. Jest dobry dla ciała i duszy, wyostreza umysł i wzmacnia psychikę. Przeciwdziała zawałom serca i nadciśnieniu, zaburzeniom trawienia, wielu chorobom cywilizacyjnym, cukrzycy, a nawet niektórym nowotworom. To niezwykle cenne źródło życiodajnych kwasów tłuszczowych Omega 3 i Omega 6. Przynosi doskonałe efekty przy wzmacnianiu włosów oraz jak dowodzą najnowsze badania, uchodzi również za tajną broń przeciw starzeniu się. Ten naturalny olej pomoże Ci odzyskać zdrowie i witalność.

Sprawdź, w czym len pomoże Tobie.



 pobierz fragment książki

Witamina B17

Peter Kern

Tytuł oryginału: Krebs bekämpfen mit Vitamin B17. Vorbeugen und Heilen mit Ni



Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby



nowotwór

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-588-6; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 164; Oprawa: miękka; Format: A5;

Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

Rak nie musi być wyrokiem

Liczba zachorowań na raka nieustannie wzrasta, a prognozy Światowej Organizacji Zdrowia nie napawają optymizmem. WHO przewiduje, że w 2020 roku będziemy mieli do czynienia z około 15 milionami nowych przypadków chorób nowotworowych. Oznacza to aż 50 procentowy wzrost w porównaniu do roku 2000. Pomimo wielu badań i postępu medycyny nadal zdajemy się być bezsilni wobec tej groźnej choroby. Mówi się o niej coraz częściej, głośniejsze i coraz więcej osób przed nią drży. A co jeśli lek na raka został już dawno odkryty i jest dostępny dla każdego? W dodatku jest niezwykle tani i w pełni naturalny?

Czy wiesz, co jest przyczyną powstawania raka?

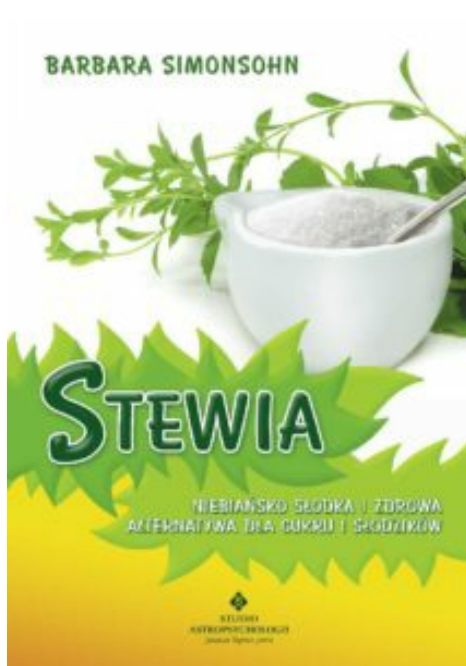
Już w latach 50-tych amerykańscy lekarze z dr. Ernstem Krebsem na czele odkryli, że rak jest chorobą wynikającą z niedoboru witaminy B17 (znanej również jako amigdalina). Jest ona dostępna w naszym środowisku i znajduje się m.in. w pestkach moreli, śliwek, wiśni, a także w pestkach brzoskwiń. Amigdalina dzięki swoim unikalnym właściwościom wykorzystywana jest do leczenia takich schorzeń jak: rak jelita grubego, rak trzustki, rak płuc, rak szyjki macicy, rak jajnika, rak żołądka czy niestety coraz powszechniejszy rak skóry.

Witamina B17 lekarstwem na raka?

Peter Kern jest terapeutą medycyny naturalnej. Specjalizuje się w problematyce zatruc metalami ciężkimi oraz w naturalnych metodach leczenia chorób nowotworowych. W tym przewodniku, który jest poradnikiem pacjenta zamieścił wszystko na temat witaminy B17 i jej praktycznego zastosowania. Znajdziesz w nim m.in. zalecenia dietetyczne, jak również listę odpowiednich produktów zawierających najwyższe stężenie amigdaliny. Książka wyjaśnia nie tylko jak witamina B17 leczy raka, ale również jak zdrowe odżywianie może mu zapobiec.

Do tego cudownego leku coraz bardziej przekonują się środowiska lekarskie, którym przez lata trudno było zaakceptować, iż panaceum, którego tak długo poszukiwali istniało przez cały czas w naturalnej formie. Wielu z nich już dziś poleca je swoim pacjentom.

Wylecz raka z pomocą witaminy B17.



Stewia – niebiańsko słodka i zdrowa alternatywa dla cukru

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: STEVIA - Sündhaft süß und urgesund (Die Alternative zu Zucker)

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › superżywność

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-572-5; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 236; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Słodkie grzeszki? Niekoniecznie!

Większość z nas lubi słodki smak, towarzyszy nam on od pierwszych chwil życia: słodkie wody owocowe czy słodki smak mleka matki. To uwielbienie wynika z fizjologicznej reakcji organizmu na endorfiny i serotoninę, które produkują się po spożyciu słodkich pokarmów. Słodkie smakołyki poprawiają nasz nastrój, a także pomagają zrelaksować się po ciężkim dniu. Niestety większość rodzajów cukru wykazuje wiele negatywnych oddziaływań na nasz organizm. Cukrzyca i nadwaga to najpopularniejsze z nich. Cukier zastępujemy jego zamiennikami, takimi jak kontrowersyjne słodziki oskarżane o powodowanie raka, czy niewiele różniący się od białego cukru brązowy cukier.

Stewia, zdrowa i naturalna alternatywa

Z ratunkiem na szczęście przychodzi nam sama natura. Dzięki niej każdy może zacząć słodzić bez wyrzutów sumienia. Wszystko za sprawą prezentowanej w tej książce wyśmienitej i w pełni zdrowej alternatywy dla cukru i słodzików. Stewia, bo o niej mowa, słodzi bez kalorii, nie ma żadnych efektów ubocznych, a ponad to dostarcza ważnych składników mineralnych oraz witamin wzmacniających nasz system immunologiczny. W przeciwieństwie do większości słodzików jest bezpieczna i w pełni naturalna. Z powodzeniem może być spożywana przez osoby cierpiące na cukrzycę, otyłość, nadwagę, atopowe zapalenie skóry (AZS). Stewia jest nie tylko wyśmienitym uzupełnieniem zdrowej diety, ale wspomaga również proces odchudzania i utrzymywania zdrowej wagi.

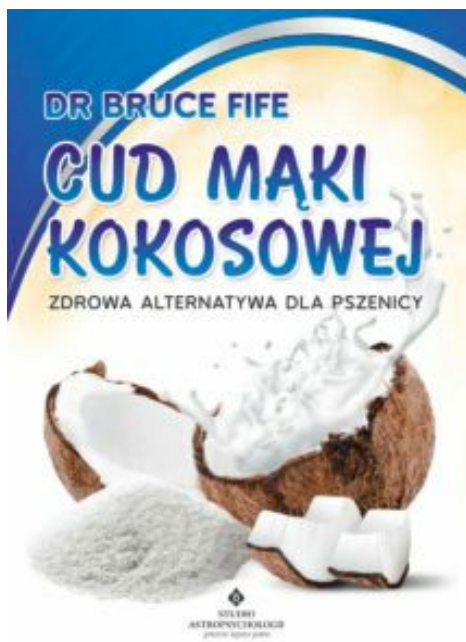
Przepisy na zdrową słodycz

Z tej książki dowiesz się wszystkiego na temat stewii oraz produktów, jakie są z niej wytwarzane. Poznasz wiele przepisów z jej wykorzystaniem, np. na napoje, koktajle, śniadania obiady, konfitury czy sałatki. Poznasz również wskazówki, które pomogą Ci hodować tę przydatną roślinę we własnym mieszkaniu.

Mity przegrywają z nauką

Autorka rozprawia się także z mitami funkcjonującymi w naszym społeczeństwie, dotyczącymi chociażby rzekomego prozdrowotnego oddziaływania brązowego cukru czy korzyści płynących ze stosowania syntetycznych słodzików. Wszelkie informacje popiera wynikami badań naukowych.

Od dzisiaj możesz słodzić bez wyrzutów sumienia!



Cud mąki kokosowej

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: Cooking with Coconut Flour: A Delicious Low-Carb, Gluten-Free

Dieta › kuchnia

Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-577-0; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** A5;

Data ostatniego wydania: 2013; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

Alternatywa dla alergików i osób niejedzących glutenu

Wreszcie pojawiła się na rynku zdrowa alternatywa dla pszenicy – mąka kokosowa. Osoby, które nie mogły do tej pory cieszyć się białą mąką, od dziś mają możliwość zasmakować niebiańskich potraw z mąki kokosowej. Osoby cierpiące na alergię pokarmową, nietolerancję glutenu czy diabetycy znajdą w tej książce ciekawe propozycje potraw, które nie tylko będą smaczne, ale również wspomogą leczenie ich dolegliwości.

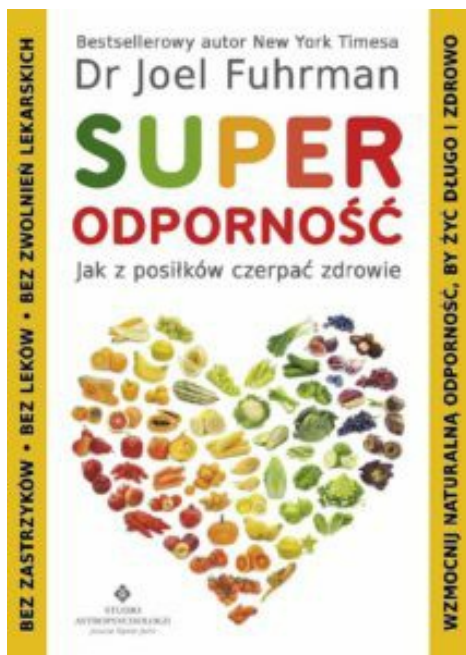
Poznaj właściwości mąki kokosowej

Mąka kokosowa ma więcej białka niż mąka pszenna i dziesięć razy więcej błonnika, więc idealnie pasuje do diet niskowęglowodanowych. Wykazano, że błonnik kokosowy skutecznie reguluje poziom cukru i insuliny we krwi. Z tego powodu jest korzystny dla diabetyków. Jeżeli chcesz ochronić swoje serce przed różnymi chorobami, Twoja dieta powinna obfitować w dietetyczny błonnik, który chroni przed zawałami serca i wylewami. Działa on niczym miotła, usuwając z przewodu pokarmowego uboczne produkty przemiany materii, co skutecznie zapobiega powstawaniu komórek rakowych. Pasożyty, toksyny i kancerogeny są dosłownie wymiatane z organizmu wraz z błonnikiem.

Gotuj według zdrowych przepisów

Zadajesz sobie pytanie co zrobić z mąką kokosowej? W tej książce znajdziesz przepisy na pyszne i zdrowe potrawy, dr Bruce Fife odkryje przed Tobą fit przepisy z mąki kokosowej, rozpoczynając od chlebów, dań głównych, aż po desery. Wszystkie receptury przygotowane zostały z należytą starannością i szczególną myślą o Twoim zdrowiu. Każdy z nich został tak skomponowany, aby mógł spełniać wysokie oczekiwania osób dbających o dietę, a jednocześnie być prosty i szybki w przygotowaniu. Potrawy nie zawierają pszenicy, glutenu, słodzików, soi, złych tłuszczów, ale też cukru. Przy tym wyśmienicie smakują. Odkryj fit przepisy na chleb orzechowo-żurawinowy, naleśniki z mleczkiem kokosowym, muffinki bananowo-czekoladowe, kokosowe ciasteczka z toffi, ciasto cytrynowe i wiele innych dań, które będą przyjemnością dla Twojego podniebienia. Jeśli kokos nie zagościł jeszcze w Twojej kuchni, to najwyższy czas to zmienić.

Ta książka odmieni nie tylko Twoją kuchnię, ale i zdrowie!



Superodporność

dr Joel Fuhrman

Tytuł oryginału: Super Immunity: The Essential Nutrition Guide for Boosting Your Body's Defenses to Live Longer, Stronger, and Disease Free

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

odporność

ISBN: 978-83-7377-555-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 346; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

Dlaczego chorujesz?

Dlaczego niektórzy z nas chorują częściej niż inni? Czy jesteśmy skazani na zachorowanie, jeśli nasi współpracownicy lub rodzina są chorzy? W czym tkwi sekret zachowania zdrowia?

Możesz uodpornić się na grypę i przeziębienie

Dr Joel Fuhrman – dyplomowany lekarz, czołowy ekspert profilaktyki i odwracania procesów chorobowych – prezentuje wszechstronny, wyczerpujący przewodnik osiągnięcia doskonałego zdrowia. Wyjaśnia nam jednocześnie w jaki sposób możemy stać się prawie całkowicie odporni na przeziębienia, grypę i inne infekcje.

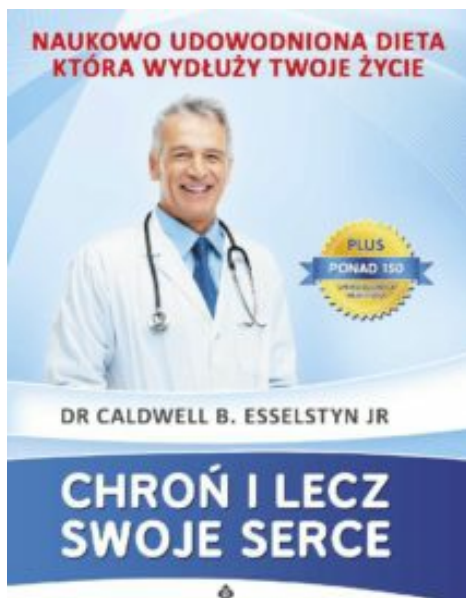
Dobrze skomponuj swój jadłospis i zyskaj zdrowie

Dowody na skuteczność terapii opracowanej przez Autora są niepodważalne. Nauka o żywieniu dokonała fenomenalnych postępów i odkryć na przestrzeni ostatnich lat. Już dziś możemy z nich skorzystać i wzmocnić układ odpornościowy by chronić nasze ciało przed każdą chorobą – od powszechnego przeziębienia po nowotwór. Kluczem do uzyskania takich efektów są niewielkie zmiany w jadłospisie.

Wykorzystaj 80 sprawdzonych przepisów

To niewłaściwe wybory żywieniowe sprawiają, że zapadamy na choroby, skraca się długość naszego życia oraz wydajemy fortunę na wizyty u lekarzy, pobyty w szpitalach i realizację recept. Tymczasem wystarczy tylko lekko zmodyfikować sposób, w jaki się odżywiamy, by zapewnić organizmowi setki najważniejszych składników, które odpowiadają za budowanie odporności. Te zmiany będą nie tylko skuteczne, ale i przyjemne – wszystko za sprawą ponad osiemdziesięciu znakomych przepisów sprawdzonych przez Autora książki.

Od teraz każdy posiłek będzie dosłownie „na zdrowie”!



Chroń i lecz swoje serce

Caldwell B. Esselstyn Jr

Tytuł oryginału: Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

zdrowe serce ✕ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-556-5; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 308; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

I Ty możesz być zagrożony

Choroby serca czyhają na każdego z nas. Normą stało się to, że zapadają na nie coraz młodsze osoby. Takiemu stanowi rzeczy sprzyja nie tylko niewłaściwa dieta, ale również coraz bardziej przepełnione stresem tempo życia. Nigdy nie jest jednak za późno (ani za wcześnie), by zadbać o swój układ krążenia.

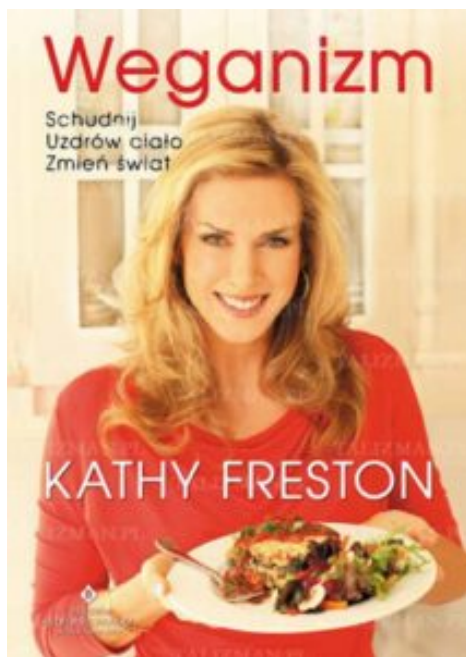
Skomponuj swój zdrowy jadłospis

Pomocne będą wskazówki niekwestionowanego autorytetu medycznego, który opublikował książkę opartą na doświadczeniach własnych pacjentów. Badania doktora Esselstyna są jednymi z najskrupulatniej przeprowadzonych dochodzeń medycznych, jakich podjęto się w ostatnim stuleciu. Udowadniają one, że zmiany w diecie (i tylko one) radykalnie zmniejszają tempo starzenia się tętnic i poprawiają ich kondycję. Okazało się, że postęp nawet najostrzejszej i rozwijającej się od wielu lat postaci choroby wieńcowej może zostać odwrócony przez wprowadzenie zmian do jadłospisu i stylu życia. Jeśli zastosujesz program żywieniowy zaprezentowany w tej publikacji, staniesz się praktycznie odporny na zawały serca.

Możesz oszukać śmierć

Udowodnili to dobitnie pacjenci doktora Esselstyna, którym już dwadzieścia lat temu zakomunikowano, że nie przeżyją nawet roku. Dzisiaj są oni w pełni zdrowi, a stanu układu krążenia mogą im pozazdrościć dużo młodsze osoby. Teraz również Ty możesz wykorzystać podane w książce przepisy kulinarne, które pozwoliły tym ludziom oszukać śmierć.

Żyj z sercem!



 [pobierz fragment książki](#)

Weganizm – schudnij , uzdrów ciało, zmień świat

Kathy Freston

Tytuł oryginału: Veganist. Lose Weight, Get Healthy, Change the World

 Dieta › wegetarianizm
Dieta › odchudzanie
Dieta › sałatki
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › odmiładzanie
Zdrowie › mężczyzna

 [jak szybko schudnąć](#) [zdrowe odżywianie](#)  [nakład wyczerpany](#)

ISBN: 978-83-7377-546-6; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 324; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

Weganin to ktoś, kto wybiera dietę roślinną i bacznie obserwuje wszystkie skutki swoich wyborów żywieniowych. Dzięki temu robi ciągle postępy. Kathy Freston jest autorką wielu bestsellerów New York Timesa, skupiającą się na zdrowym życiu i świadomym odżywianiu. W swoich publikacjach zachęca do stworzenia bardziej pokojowego i przyjaznego świata wokół siebie. W tej książce przekazuje wyjątkowe informacje o jedzeniu, zdrowiu i środowisku. To przewodnik o dokonywaniu wyboru – wyboru, który przynosi same korzyści. Poprzez stopniowe zmiany w kierunku pełnowartościowej, roślinnej diety, stracisz zbędne kilogramy, uwolnisz ciało od tak poważnych chorób jak rak, cukrzyca czy dolegliwości układu krążenia. Teraz i Ty też możesz zrobić coś dobrego dla siebie i świata.



[pobierz fragment książki](#)

Dlaczego twoje dziecko choruje?

Kelly Dorfman

Tytuł oryginału: What's Eating Your Child?: The Hidden Connection Between Foo

Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy
Dieta › minerały

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › preparaty prozdrowotne

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-543-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 104; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** 1;

Choroby przewlekłe – epidemia XXI wieku

Według American Medical Association, liczba przypadków otyłości, astmy, problemów behawioralnych oraz kłopotów z uczeniem się, a także innych chorób przewlekłych u dzieci wzrosła o 14 procent w latach 1994–2006. Niestety to nie koniec, specjaliści straszą nas również prognozami na 2020 rok, które mówią, że w tym czasie co drugi Europejczyk będzie miał przynajmniej jedną alergię.

Zdrowe odżywianie drogą do unikania chorób

Coraz częściej ratunku upatruje się w odżywianiu, które odgrywa znaczącą rolę w utrzymaniu naszego organizmu w zdrowiu. Zdrowe odżywianie jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego dzieci. Wzmacnia odporność, poprawia samopoczucie, zaopatruje organizm w odpowiednie witaminy i mikroelementy takie jak witamina c, kwasy tłuszczowe omega-3 czy cynk. Mimo tak oczywistych korzyści płynących ze zdrowego odżywiania, wciąż wielu rodziców bagatelizuje jego wartość i karmi dzieci gotowymi daniami, słodyczami czy fast foodami, omijając szerokim łukiem warzywa.

Zdrowie dziecka wynika z odżywiania

„Dlaczego Twoje dziecko choruje” przedstawi związek między odżywianiem, a chronicznymi dolegliwościami wieku dziecięcego. Dr Kelly Dorfman – specjalizująca się w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych poprzez odżywianie – proponuje rodzicom proste i skuteczne rozwiązania, których potrzebują, by pomóc dzieciom zdrowo się rozwijać. Poznasz znaczenie cynku w diecie i sposoby na unikanie problemów wynikających z nietolerancji glutenu i kazeiny. Dowiesz się, jak leczyć zaburzenia snu melatoniną, nadpobudliwość magnezem, a niepokój olejem rybnym. Znajdziesz tutaj również łatwy w zastosowaniu program żywieniowy, dzięki któremu możesz skorygować dietę swoich pociech. Dzięki poradom dr Dorfman przestaniesz faszcerować dzieci antybiotykami i innymi niezdrowymi środkami.

Odżywianie – rozwiązaniem popularnych dolegliwości

Autorka nie opisuje każdej choroby czy dolegliwości, jakie mogą przytrafić się dziecku, koncentruje się wyłącznie na tych, które można leczyć lub złagodzić za pomocą diety. Dzięki książce „Dlaczego Twoje dziecko choruje” otrzymasz wskazówki, które pomogą Ci w rozwikłaniu objawów przypadłości takich jak:

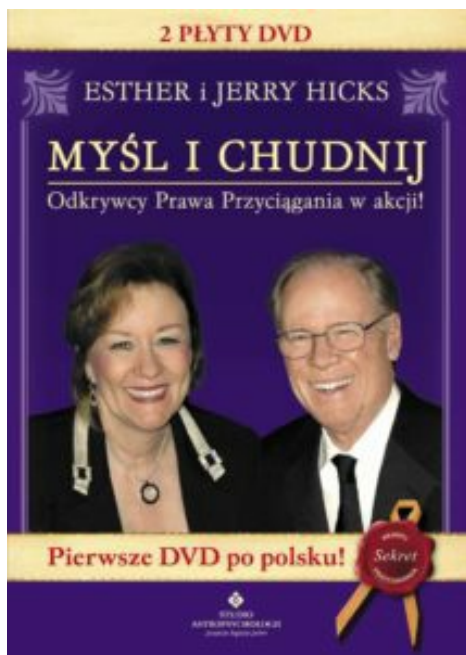
- chroniczne zapalenia ucha,
- szorstka i nierówna skóra, egzema,
- grymaszenie,
- gromadzenie się wokowiny,
- refluks
- chroniczne bóle żołądka, obstrukcje i biegunki,
- zatrzymanie wzrostu i opóźnienia w rozwoju,
- problemy z koncentracją, w tym senność i nadpobudliwość,
- opóźnienia w rozwoju mowy,
- dziwne zachowania społeczne,
- wybuchy złości i hysterii, huśtawki nastrojów oraz inne problemy z nastrojem i problemy behawioralne.

Znajdź odpowiedzi na takie pytania jak:

- czy dieta Twojego dziecka jest odpowiednia?
- jak dużo może zdziałać kilka plasterków kukurkii w przypadku nawracających infekcji ucha?
- czy jedzenie kanapki z masłem orzechowym przed śniadaniem zamiast nadziewanych ciasteczek na ciepło może pomóc dziecku poprawić ocenę z angielskiego z 4 na 5?
- jak wybrać odpowiednie probiotyki?
- czy Twoje dziecko przyjmuje odpowiednią ilość błonnika?

- jak rozpoznać, niedobory kwasów tłuszczowych u dziecka?
- jak postępować w przypadku nietolerancji glutenu u dziecka?

Niech Twoje dziecko je na zdrowie!



Myśl i chudnij

Esther i Jerry Hicks

Tytuł oryginału: Think and Get Slim: Natural Weight Loss

Dieta › odchudzanie

Rozwój duchowy › prawo przyciągania

jak szybko schudnąć ✕ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-4940; Cena katalogowa: 49.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 13 x 18.2; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

Dobrze jest czuć się dobrze!

Polscy pasjonaci Prawa Przyciągania mają nareszcie możliwość zobaczenia Esther i Jerry'ego Hicks w trakcie przyjmowania przekazu od Abrahama. Wszystko dzięki pierwszemu na naszym rynku polskojęzycznemu zestawowi dwóch płyt DVD poświęconemu wykorzystaniu najpotężniejszego prawa we wszechświecie w procesie odchudzania.

Metoda małych kroczków

Na płytach został uwieczniony zapis spotkania Państwa Hicks z osobami mającymi problemy ze zrzuceniem zbędnych kilogramów. Najważniejszym uczestnikiem tego spotkania i zarazem głównym nauczycielem jest jednak ten, którego nie widzimy, a którego możemy usłyszeć przemawiającego ustami Esther. Chodzi o wszechobecny i wszechwiedzący byt czyli Abrahama.

Odrzucić nadmierne przywiązanie do obecnego wyglądu swojego ciała

Radzi on, jak z pomocą małych kroczków i drobnych zmian stopniowo przybliżyć się do celu i przyspieszyć swój metabolizm. Poznajemy również najpopularniejsze przyczyny nieudanych starań o zrzucenie wagi, takie jak nadmierne przywiązanie do ciała, którego nie akceptujemy bądź też ustawianie się „pod prąd” w stosunku do naszych pragnień. Abraham informuje nas także, że powinniśmy w pierwszej kolejności zaufać sobie, a nie opiniom tak zwanych ekspertów oraz że poszukiwanie cudownych diet i środków odchudzających może paradoksalnie oddalać nas od wymarzonej sylwetki i wagi ciała.

Skoncentruj się na swoich doznaniach

Dowolna komórka w ciele każdego z nas jest żołnierzem tylko czekającym na to, aż wydamy mu rozkaz. Nasze oczekiwania i myśli są kluczem do osiągnięcia celu w procesie odchudzania.

Jak bowiem przekonuje Abraham, ważne jest to, co myślimy i jak się czujemy, a nie to, co jemy.



 [pobierz fragment książki](#)

Co Twoje oczy mówią o zdrowiu

Bernard Jensen dr Donald V. Bodeen

Tytuł oryginału: Visions of Health : Understanding Iridology

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-501-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 244; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

Nauka zyskująca coraz większe uznanie

Irydologia jest sztuką analizy koloru oraz budowy tęczówki oka, służącą zdobyciu cennych informacji odnośnie stanu naszego organizmu. Przez ponad sto lat, naukowcy badali związek pomiędzy znakami, odcieniami i strukturą tęczówki, a zdrowiem człowieka. Dzięki wysiłkom dr. Bernarda Jensena, jednego z pierwszych amerykańskich irydologów i dietetyków, dziedzina ta została uznana przez środowiska medyczne za wartościową formę analizy zdrowia. To on tworzył rewolucyjny skomputeryzowany program irydologiczny i wprowadził sztukę interpretacji znaków tęczówkowych w dwudziesty wiek.

Rady autorów w trosce o Twoje oczy

W książce autorzy w przystępny sposób przedstawiają podstawy analizy tęczówki. Do opisów załączają wiele pomocnych ilustracji i zdjęć, a także mapy irydologiczne do oglądania oczu własnych i przyjaciół. Ukazują również ścisłe powiązanie irydologii z dietetyką i zmianą nawyków żywieniowych jako gwarantem zachowania dobrego zdrowia i uniknięcia chorób. Pokazują, w jaki sposób w naszych tęczówkach są zapisane informacje na temat całego organizmu.

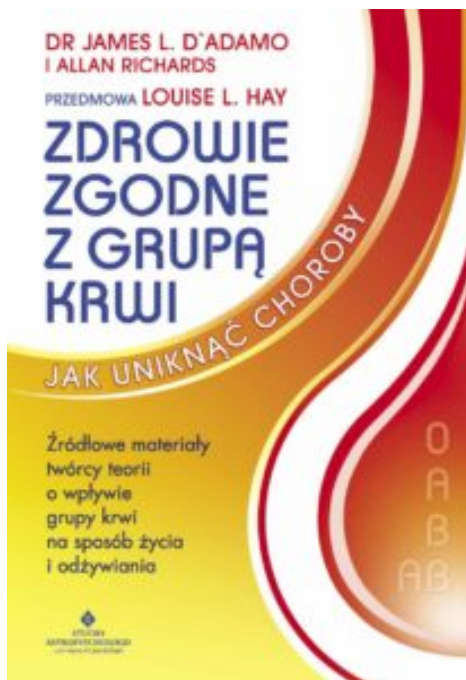
Możesz zbadać tęczówkę w zaciszu swojego domu

Publikacja zawiera także wiele wskazówek i kroków podejmowanych podczas badania tęczówek. Badanie to jest całkowicie bezpieczne i bezbolesne, a także możliwe do samodzielnego przeprowadzenia w domu bez specjalistycznego wyposażenia przy użyciu jedynie latarki i szkła powiększającego. Ponieważ tęczówka oka za pośrednictwem nerwów jest połączona z poszczególnymi częściami ciała to można od razu w niej zauważyć co w naszym organizmie źle funkcjonuje. Dzięki temu będziesz mógł dokonać zmian w swoim stylu życia, osiągnąć holistyczny stan uzdrowienia organizmu i zapobiec wystąpieniu poważniejszych chorób.

Informacje zapisane w oczach

Dzięki lekturze tej książki poznasz metody odczytywania predyspozycji chorobowych i zdrowotnych z tęczówki oka oraz rolę jej koloru, a także sposoby na jego zmianę lub modyfikację. Uzyskasz informacje na temat tego, co można, a czego nie można odczytać z tęczówki. Zrozumiesz, dlaczego niektórzy ludzie przeważnie czują się dobrze, mimo że nie dbają o swoje zdrowie, a inni, którzy o nie dbają – chorują. Zapoznasz się z czterema najważniejszymi aspektami, o które należy zadbać w celu odzyskania i zachowania dobrego zdrowia. Zrozumiesz potrzebę połączenia irydologii z innymi dziedzinami medycyny naturalnej, by w pełni cieszyć się dobrym samopoczuciem przez długie lata. Pamiętaj, oczy są czymś więcej niż tylko „zwierciadłem duszy”.

Oczy – mapa całego ciała.



Zdrowie zgodne z grupą krwi

Allan Richards dr James L. D'Adamo

Tytuł oryginału: Just An Ounce of Prevention Is Worth a Pound of Cure: A Mode

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-493-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 332; Oprawa: miękka; Format: 9.5 x 13.5; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Dlaczego warto znać swoją grupę krwi?

Każdy z nas zapewne wie, że istnieją cztery grupy krwi: A, B, AB i 0, a także Rh: ujemny i dodatni. Bardzo ważne jest, aby znać swoją grupę krwi, ponieważ jej określenie jest niezbędne przy planowanych zabiegach chirurgicznych, u par planujących ciążę lub już spodziewających się dziecka, a także dla potrzeb ustalenia ojcostwa. Często również po to, aby dobrać odpowiedniego dawcę krwi w przypadku koniecznej transfuzji w przyszłości. Ponadto grupa krwi zdradza również, jakie choroby mogą nam zagrażać.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

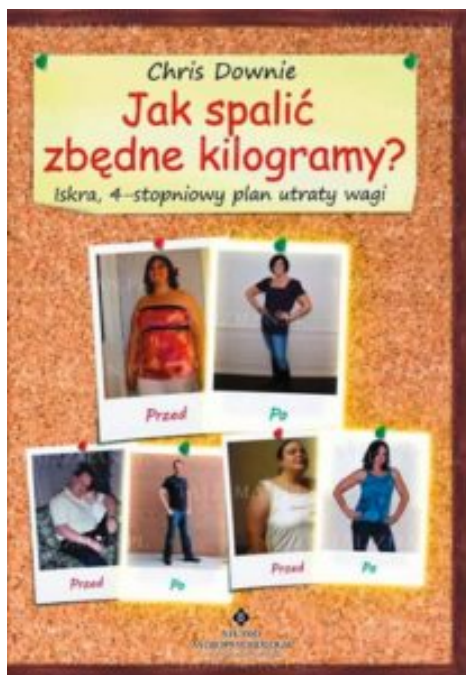
Powyższym hasłem można by w sposób najkrótszy scharakteryzować istotę tej publikacji. Kiedy 30 lat temu świat po raz pierwszy usłyszał o unikalnej metodzie uzdrawiania, w myśl której grupa krwi pacjenta determinuje jego dietę, nikt nie spodziewał się, że zrewolucjonizuje ona świat ówczesnej medycyny naturalnej.

Sprawdź, jaki wpływ na Twoje życie ma grupa krwi

Doktor James D'Adamo, twórca i propagator programu żywieniowego zgodnego z grupami krwi, odkrywca zależności między grupami krwi a potrzebami człowieka dotyczącymi odżywiania i ruchu, zachęca do wzięcia odpowiedzialności za swoje zdrowie. Przy pomocy jego najnowszych badań, które pozwoliły mu efektywnie uzdrawiać tysiące pacjentów wyjaśnia, co jeść zgodnie ze swoją grupą krwi, jakie pokarmy i ćwiczenia są odpowiednie dla poszczególnych osób oraz jakie mamy wrodzone predyspozycje, a także w jaki sposób poprawić pracę umysłu. Niniejsza publikacja zawiera najbardziej aktualne i wyczerpujące porady i dietę doktora D'Adamo. Prezentuje program dietetyczny dla dzieci oraz przedstawia pełną gamę terapii naturalnych, zalecanych w jego Instytucie. Ponadto uczy, jak robić zakupy, jak gotować, a także jak się zdrowo odżywiać.

Chorobom przewlekłym można zapobiec

Ta książka stanowi podsumowanie jego dotychczasowej praktyki. Dostarcza przy tym najnowszych informacji o grupach krwi i związanych z nimi dietach, np. diecie w cukrzycy których przestrzeganie wzmacnia zdrowie. Stanowi ona także wyzwanie dla lekarzy i osób zajmujących się problematyką odżywiania zgodnego z grupą krwi. Ujawnia bowiem, w jaki sposób zapobiegać przewlekłym chorobom i je uzdrawiać. Chodzi tu o raka, choroby serca, cukrzycę, otyłość, hipoglikemię i depresję... choroby, które nie tylko powodują ludzkie cierpienie, ale mogą prowadzić też do śmierci.



Jak spalić zbędne kilogramy? Iskra 4-stopniowy plan utraty wagi

Chris Downie

Tytuł oryginału: The Spark: The 28-Day Breakthrough Plan for Losing Weight, G

 Dieta > odchudzanie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-486-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Odwieczny dylemat: Jak szybko spalić zbędne kilogramy?

Wszyscy wiemy, jak nadwaga wpływa na ciśnienie i powoduje dolegliwości, takie jak cukrzyca, choroby serca czy jelit. Tymczasem pierwsza tajemnica zrzucenia zbędnych kilogramów brzmi: Przestań się odchudzać! Gdzie tkwi problem? Badania wskazują, że osoby, które są na diecie, mają gorsze samopoczucie, gorzej znoszą ćwiczenia fizyczne, a w rezultacie trudniej osiągają wymarzoną wagę, niż osoby prowadzące zdrowy tryb życia. Aby dobre zmiany pozostały w naszym życiu na dłużej, potrzeba czegoś więcej, niż tabletek na odchudzanie i ćwiczeń na płaski brzuch. Dlatego zamiast odchudzania lepiej zmienić nawyki żywieniowe i styl życia.

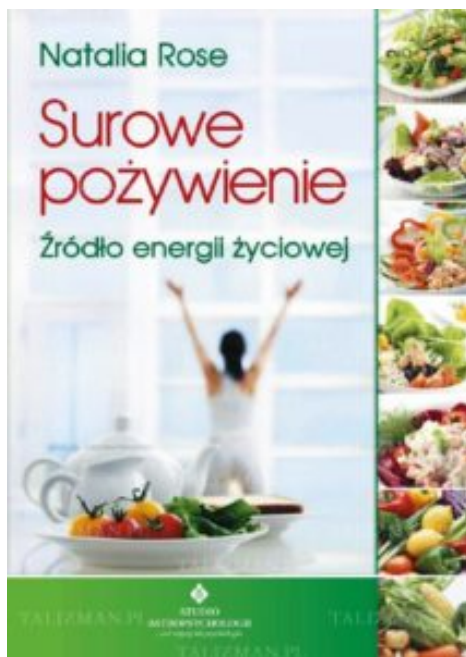
Nowoczesna motywacja do odchudzania

Takie sposoby propaguje Chris Downie – założyciel i dyrektor portalu internetowego SparkPeople.com (Ludzie Iskry) skupiającego ludzi pragnących zrzucić zbędne kilogramy, bo nic nie działa tak motywująco, jak przynależność do grupy osób, które w danym momencie mają jednakowy cel. Okazuje się, że podczas procesu osiągania satysfakcjonującej wagi, wszyscy mają podobne problemy i natrafiają na takie same trudności. Jeżeli nie pomogły ci dieta bez węglowodanów, dieta kapuściana czy dieta jogurtowa i nadal nie wiesz, jak spalić tłuszcz, jest to książka dla Ciebie. Książka nie jest kolejną publikacją o diecie, to przewodnik do zdrowszego życia, którego „skutkiem ubocznym” będzie utrata wagi. Niech iskra, która pomogła milionom, także w Tobie rozпали zapał do osiągnięcia celów.

Najlepsza dieta

Ćwiczenia na spalanie tłuszczu i ćwiczenia na brzuch Cię zawiodły? Ta książka opisuje przełomowy program, który koncentruje się na tym, co możesz zrobić, zamiast tego, czego nie możesz robić, podczas zmiany trybu życia. To 4-stopniowy plan zawierający skuteczne metody odżywiania i zestawy ćwiczeń fizycznych skonsultowane medycznie. Dzięki książce poznasz niezwykle motywujące historie osób, które zrzuciły od 1 do 90 kilogramów oraz ich zdjęcia „przed” i „po” metamorfozie. Publikacja prezentuje także 27 sekretów sukcesu, które ułatwią Ci realizowanie życiowych celów, nie tylko tych związanych z rzucaniem zbędnych kilogramów.

Rozpal w sobie iskrę!



 [pobierz fragment książki](#)

Surowe pożywienie – źródło energii życiowej

Natalia Rose

Tytuł oryginału: Raw Food Life Force Energy: Enter a Totally New Stratosphere

 Dieta › minerały
Dieta › odchudzanie
Dieta › sałatki

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › uroda

 [odporność](#) [zdrowe odżywianie](#)  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-473-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** 1;

Chcesz się czuć młodo? Pragniesz pozbyć się obwisłej skóry, cellulitu lub problemów dermatologicznych? A może marzy Ci się podwyższenie odporności? Jedzenie surowego pożywienia odmieniło już życie tysięcy osób, które udały się po radę do certyfikowanej dietetyczki klinicznej – Natalii Rose. Zastosowanie się do jej wskazówek gwarantuje bowiem nie tylko atrakcyjny wygląd, lecz jednocześnie pozbycie się dolegających Ci przypadłości. W książce znajdziesz podstawowe prawa, jakimi powinienes się kierować komponując swój jadłospis. A to wszystko stanie się w ciągu zaledwie 21-dniowego programu regeneracji organizmu. Będzie Ci go jeszcze łatwiej zastosować dzięki kilkudziesięciu sprawdzonym przez Autorkę przepisom kulinarnym udowadniającym, że to co smaczne, może być też bardzo zdrowe.



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowiające kryształy

Judy Hall

Tytuł oryginału: Crystal Prescriptions: The A-Z Guide to Over 1,200 Symptoms

 Ezoteryka › rytuały
Dieta › minerały
Zdrowie › pozytywne myślenie

Ezoteryka › amulety
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

 kamienie szlachetne kryształy  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-466-7; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 212; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14.5 x 20.5; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** I;

Litoterapia czyli leczenie kamieniami

Wykorzystywanie uzdrawiających mocy kamieni szlachetnych i półszlachetnych ma swój początek w starożytności. Grecy, rzymscy czy egipscy medycy używali kamieni do leczenia zarówno fizycznych, jak i psychicznych dolegliwości swoich pacjentów. W zależności od schorzenia kruszyli odpowiedni kamień na proch i podawali choremu. Obecnie leczenie kryształami nazywa się Litoterapią i klasyfikowane jest jako gałąź medycyny alternatywnej.

Skąd pochodzi lecznicza moc kryształów?

Co sprawia, że kryształy leczą, uspokajają, pobudzają lub dzięki regulacji energii przywracają równowagę organizmowi? Wszystkie one narodziły się głęboko pod ziemią, w środku pola magnetycznego więc zgromadziły w sobie wyjątkowy ładunek magnetyczny i promieniowanie gwiazdne. W skład związków chemicznych występujących w kryształach wchodzi te same biopierwiastki, które znajdują się w ludzkim organizmie, dlatego dzięki tym wspólnym elementom człowiek może z powodzeniem wykorzystywać ich energię. Oto sekret ich niespotykanej mocy, którą i Ty możesz wykorzystać do poprawy zdrowia i lepszego samopoczucia.

Poznaj leczniczą moc kamieni w 1200 dolegliwości

Wykorzystywanie kryształów do litoterapii wymaga szerokiej wiedzy o ich właściwościach. Dzięki książce „Uzdrowiające kryształy” nie musisz jej posiadać, ponieważ w tym przewodniku znajdziesz pełną listę, liczącą 1200 objawów i pospolitych dolegliwości wraz z dopasowaną do nich listą kamieni, które pomogą Ci w ich leczeniu lub łagodzeniu objawów. Dzięki leczniczej mocy kamieni bólaczki i schorzenia takie jak: bóle menstruacyjne, alergie, depresja, choroby tarczycy, wirusy czy zmęczenie odejdą w niepamięć. Odkryj właściwości takich kamieni jak: kwarc, kryształ górski, ametyst, akwamaryn, chalcedon, perła czy agat.

Kompleksowy podręcznik dla każdego

Oprócz wymienionych dolegliwości oraz sposobów ich leczenia za pomocą kamieni, w książce znajdują się również szczegółowe instrukcje wyboru odpowiednich kruszców do swojej „apteczki”. Autorka objaśni także w jaki sposób należy dbać i przechowywać kryształy, oraz jak tworzyć z nich kryształowe lekarstwa. Dzięki tej książce, nie musisz być profesjonalnym litoterapeutą aby korzystać z uzdrawiającej mocy kryształów. Omówiony w książce sposób leczenia oparty jest na systemie holistycznym, dzięki czemu jego moc sięga dużo głębiej i wydobywa sedno problemu, które Cię trapi. Kryształy są odpowiednie zarówno dla dzieci jak i dla zwierząt a mogą też przynieść korzyści dla środowiska i domu.

Kryształowa pierwsza pomoc



 pobierz fragment książki

Oczyszczanie organizmu dla kobiet

Natalia Rose

Tytuł oryginału: Detox for Women: An All New Approach for a Sleek Body and Ra

 Terapie › detoks

Dieta › raw food

 oczyszczanie organizmu  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-468-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 290; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: II;

Twoje odżywianie jest kluczem do zdrowia

Lekarze i dietetycy od dawna alarmują, że zachodnia dieta bogata w przetworzoną żywność, mięso, tłuszcze trans oraz słodczyce, wyraźnie zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych chorób cywilizacyjnych takich jak: otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie oraz choroba wieńcowa. Zdrowe odżywianie obfitujące w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, ryby czy niewielkie ilości drobiu zmniejszają natomiast ryzyko ich występowania! Dzięki unikatowym poradom autorki dowiesz się jak stopniowo zrezygnować z niezdrowego stylu życia oraz jak rozpocząć zdrowe i pełne pasji życie.

Oczyść swój organizm z toksyn

Oczyszczanie organizmu to najlepsze co możesz zrobić dla siebie i dla swojego organizmu. Natalia Rose, certyfikowana dietetyczka kliniczna, twórczyni metody zwanej Detoks dla kobiet, wprowadzi Cię w jej tajniki. „Zapchanie” komórek, tkanek, narządów substancjami odpadowymi nagromadzonymi z powodu wieloletniej niezdrowej diety, jest przyczyną braku równowagi fizycznej i emocjonalnej. Jedynym rozwiązaniem jest usunięcie złej „materii” właśnie przez oczyszczanie organizmu z toksyn!

Detoksykacja organizmu i jej zalety

Zaprezentowany przez Autorkę Detoks dla kobiet przynosi skuteczne, szybkie i co najważniejsze trwałe efekty. Dzięki tej wyjątkowej kuracji oczyszczającej zauważysz:

- szybką, utrzymującą się utratę wagi,
 - eliminację lub wyraźne zmniejszenie cellulitu,
 - jędrną, napiętą skórę twarzy
 - jędrne ciało,
 - lepsze krążenie,
 - zwiększenie poziomu energii,
 - mniejsze wahania nastroju
- i wiele innych

Odrucie organizmu tu i teraz!

Ta wyjątkowa dieta odtruwająca organizm stworzona wyłącznie dla kobiet pomoże Ci pogodzić przyjemność płynącą z dobrego jedzenia wraz ze skuteczną poprawą zdrowia, dzięki czemu pokochasz nie tylko swoje posiłki, ale również swoją przemianę. Dowiedz się jak oczyścić organizm z toksyn domowymi sposobami. Poznaj specjalnie przygotowane zdrowe przepisy i plan diety. Naucz się wewnętrznego wyciszania, szczotkowania ciała na sucho, a także dodatkowych sposobów zwalczania drożdżaków. Oto Twoja „chwila prawdy”. Z pewną świadomością podejmij decyzję, by dążyć do pełnego harmonii piękna kobiecego ciała i trzymaj się tego!

Odzyskaj równowagę w 4 tygodnie!



 [pobierz fragment książki](#)

Magia zmian

Anna Czelej

 Szczęście › emocje
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Dieta › zdrowe odżywianie

 ebooki  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-434-6; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

Niech mądrość Mistrzów chińskich stanie się Twoim drogowskazem

Do niedawna chińska filozofia przyrody była owiana tajemnicą, a jej Mistrzowie zazdrośnie strzegli swojej wiedzy i przekazywali ją wyłącznie w obrębie własnego rodu. Obecnie jednak, najbardziej światli z nich, spadkobiercy wspaniałych tradycji rodzinnych, udostępniają swoje tajemnice ludziom na całym świecie. Dzięki temu mamy możliwość skorzystania z ich wielopokoleniowego doświadczenia i odkrycia prawdziwej skarbnicy wiedzy o człowieku. Chińskie teorie, filozofię oraz wiedzę możemy z powodzeniem wykorzystać w praktyce w każdej dziedzinie naszego życia. Jest to możliwe dzięki opracowaniu ok. 5 tys. lat temu systemu, który określa zależności wszystkich zjawisk przyrodniczych w cyklicznych przemianach – yin-yang.

Yin-yang czyli wprowadź harmonię do swojego życia

System yin-yang stał się podstawą kolejnych teorii i bardzo szybko został wykorzystany w praktyce. Znalazł swoje miejsce w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, metodzie gotowania (kuchnia pięciu przemian), w organizowaniu przestrzeni i architektury czy też w opracowaniu leczniczych ćwiczeń Qi Gong i sztukach walki. Ta powszechna i dobrze ugruntowana wiedza o systemie yin-yang pozwala każdemu przeciętnemu Chińczykowi zrozumieć prawidłowo siebie i sposób funkcjonowania człowieka w otaczającym go świecie. Teraz udostępniona została ludziom na całym świecie.

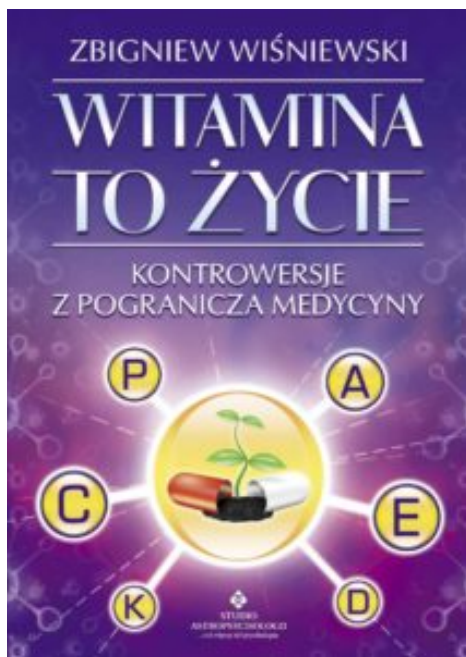
Otwórz się na zmiany i poczuj ich magię.

Anna Czelej, autorka bestsellerowej książki „Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian”, od kilkunastu lat żyjąca według zasad filozofii chińskiej, w tej publikacji prezentuje jej główne założenia. Opiera się o księgę I Ching, zwaną Księgą Przemian – jedno z najwspanialszych osiągnięć myśli ludzkiej, zawierające komentarze do filozofii przyrody, odnoszące się do wszelkich sytuacji, które mogą się zdarzyć w życiu. Autorka pragnie spopularyzować ten ciekawy sposób widzenia człowieka i otaczającego go świata. Takie postrzeganie uświadamia wiele powiązań człowieka z naturą i powoduje, że to, co wydawało się nieistotne nagle nabiera znaczenia. Z uwagą przyglądamy się sobie, odkrywamy wpływ sposobu odżywiania, emocji, pór dnia i roku na stan zdrowia i relacje z innymi ludźmi.

Postaw pierwsze kroki na Drodze Środka

W rozumieniu chińskim to właśnie kroczenie Drogi Środka, spokój, radość serca, życie bez gwałtownych emocji pozwala cieszyć się życiem i być w zgodzie ze sobą i z otaczającym światem. Dlatego zacznij żyć według chińskiej filozofii przyrody, wprowadź yin-yang do swojego życia i poczuj magię zmian. Każda chwila stanie się ważna, a w Twojej codzienności w końcu zagości równowaga zarówno emocjonalna, jak i fizyczna. Ty i świat będziecie stanowić prawdziwą jedność wzajemnie się dopełniając.

Powiew Wschodu w kulturze Zachodu!



 pobierz fragment książki

Witamina to życie

Zbigniew Wiśniewski

 Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

Dieta › witaminy

 odporność  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-428-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

Uzdrawianie bez leków jest możliwe

Czy wiesz, że większość środków kupowanych w aptece możesz śmiało zastąpić tym, co znajduje się... na Twoim talerzu? Witaminę D czy witaminę A można uzyskać ze środowiska i zdrowego jedzenia. Odkryj szokującą prawdę, która zelektryzuje już wkrótce całe środowisko medyczne.

Czy wiesz, jaki jest Twój poziom promieniowania?

Oto zbiór najnowszych faktów z pogranicza historii, medycyny i dietetyki. Znajdziesz w nim pojęcie radiowitalności, która tak naprawdę warunkuje stan Twojego zdrowia. Rodzisz się z określonym poziomem promieniowania, a poprzez nieodpowiednie odżywianie obniżasz go. Gdy spadnie on poniżej określonego poziomu – chorujesz. Gdy spadnie jeszcze niżej – umierasz. Nie musi się jednak tak stać. Wystarczy, że zmodyfikujesz swoją dietę i zaczniesz zastępować produkty, które oddziałują na Ciebie negatywnie tymi, które uruchamiają procesy uzdrawiania.

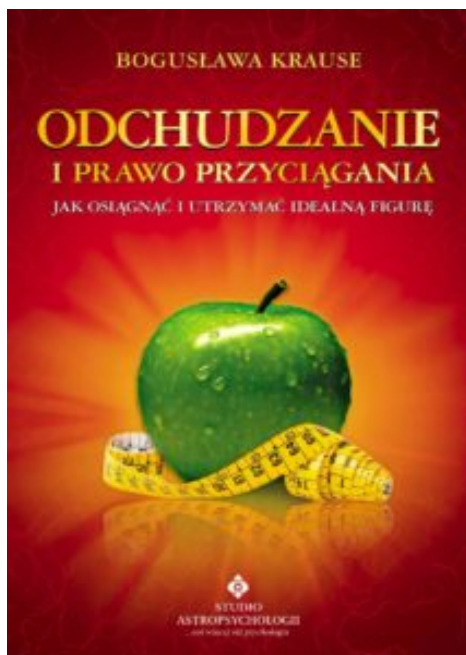
Mity o zdrowiu wreszcie obalone

Autor w oparciu o wyniki najnowszych badań medycznych, które udowodniły prawdziwość wielu mądrości ludowych, przeanalizował działanie witamin i innych związków odżywczych zawartych w naszym pożywieniu. I doszedł do zaskakujących wniosków – wiele informacji o odżywianiu się, w które kazano Ci wierzyć jest wyssane z palca. Załóżmy, że wierzysz w negatywny wpływ jajek na poziom Twojego cholesterolu. Czy to jednak na pewno jest prawda, czy też może ktoś chce, abyś tak myślał?

Dlaczego witaminy są ważne dla zdrowia?

Pozwól witaminom, minerałom i aminokwasom zaopiekować się stanem Twojego organizmu. Są one zawarte w niemal każdym posiłku i i tylko poprzez ich świadomą selekcję będziesz mógł w pełni wykorzystać tkwiący w tych związkach potencjał. Skoro większość nękających nas chorób ma podłoże w naszym jadłospisie, poprzez pożywienie możemy je też wyeliminować. Dzięki zawartym w książce poradom odsuniesz od siebie zagrożenie chorobami takimi jak rak, cukrzyca, czy zawał serca.

Skoncentruj się na zdrowiu, zamiast na chorobach



Odchudzanie i prawo przyciągania

Bogusława Krause

Dieta › odchudzanie

Rozwój duchowy › prawo przyciągania

ebooki ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-435-3; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Możesz jeść to, co lubisz i wyglądać tak, jak chcesz

Do serii Sekret Prawo Przyciągania dołączyła książka, na którą zapewne czekało wielu czytelników – działanie potężnego Prawa w aspekcie osiągnięcia doskonałej sylwetki: „Odchudzanie i Prawo Przyciągania”. Rozwiewa ona wszelkie paradoksy stosowania dobrze skomponowanych, indywidualnie układanych diet, które u niektórych ludzi po prostu nie działają i genetyka nie jest w stanie odpowiedzieć na pytanie: dlaczego?

Kluczowy element podczas odchudzania – psychika

Elementem brakującym w podejściu do tego tematu, jakim jest odchudzanie jest psychika. To właśnie przekonania, które posiadamy kreują naszą rzeczywistość i nas samych. Kiedy Ty wierzysz, że za duża ilość jedzenia tuczy, to kiedy zjesz za dużo – tyjesz (przy czym „za dużo” jest tylko Twoim bardzo subiektywnym stwierdzeniem). Jeśli uważasz, że masz genetyczne skłonności do tycia, będziesz tyć, choćby z powietrza... Analogicznie wygląda to w drugą stronę. Jeśli wierzysz, że po zjedzeniu pączka, frytek czy pizzy nie utyjesz i nie zaszkodzi to Twojej figurze, tak właśnie się stanie. Twoja wiara w te przekonania trafia do Twojej świadomości, a Ty przyjmujesz ją jako prawdę i to zaczyna działać. Na tym polega Prawo Przyciągania.

Każda myśl i przekonania wywołują emocje

Emocje są bardzo ważne w procesie odchudzania. To od nich zależy, czy uda Ci się zrzucić wagę lub może przytyjesz. Dzieje się tak dlatego, że każda myśl, na której skupiasz uwagę, wywołuje pewne emocje. Jeśli będziesz myśleć, że jesteś gruba, możesz czuć się ze sobą źle, być przygnębiona, zniechęcona, zła czy bezsilna. To bardzo różne negatywne emocje, wywołane tylko przez jedną myśl. Są one odbierane przez Twój system nerwowy, który następnie są przetwarzane w hormony odpowiadające za tycie lub chudnięcie.

Twoja wyobraźnia pomoże Ci osiągnąć cel

Wszystkie myśli i wyobrażenia na temat wagi, odchudzania i tycia pochodzą z Twojej wyobraźni. Wszystko, co Cię spotyka bez przerwy analizujesz w swojej głowie. To, że zamiast schudnąć ciągle tyjesz również pochodzi z Twojej wyobraźni. Dzięki tej książce nauczysz się generować w sobie głębokie, wewnętrzne pragnienie, by schudnąć. Pomogą Ci w tym wizualizacje, czyli ciągłe myślenie o tym pragnieniu. Ważne jest, żeby skupić myśli na tym, czego chcesz, a nie odwrotnie. Przepelniająca Cię radość z osiągnięcia zamierzonego celu sprawi, że będziesz czuła się stale zmotywowana do działania i szczęśliwa.

Zmień przekonania, a Twoja figura pozostanie na zawsze taka, o jakiej marzysz

Autorka wiedzę na jego temat zdobyła uczestnicząc w wykładach samej Esther Hicks i teraz wykorzystuje ją na co dzień. Stosując odpowiednie podejście psychiczne bez pomocy środków farmakologicznych zachowuje doskonale zdrowie i wymarzoną figurę. Skorzystaj z zestawu ćwiczeń do pracy nad przekonaniami i emocjami, który Autorka przygotowała tak, by korzystać z nich tak często jak potrzebujesz. Znajdziesz tu także wiele opisów badań i eksperymentów (w tym o efekcie placebo) potwierdzających fakt, że Prawo Przyciągania doskonale działa także w odchudzaniu.

Przyciągnij idealną figurę i jedz co chcesz



Doskonała sylwetka z EFT

Krystyna Trzaska-Józefowska

Dieta › odchudzanie

Terapie › EFT

Terapie › energia



ebooki

jak szybko schudnąć

meridiany

motywacja

techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-420-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

Dowiedz się, jak metoda EFT pozwoli Ci osiągnąć doskonałą sylwetkę

Jak szybko schudnąć? To pytanie jak mantrę powtarza wielu ludzi. Jeśli jednak myślisz, że masz właśnie do czynienia z kolejną książką zawierającą cudowną dietę lub drażniące przepisy, to się mylisz. To książka, która wskaże Ci najlepszą drogę do poprawy samopoczucia, zdrowia i – oczywiście – uzyskania doskonałej sylwetki. Skuteczne odchudzanie zacznie Ci sprawiać przyjemność, więc bez dodatkowej motywacji z łatwością zgubisz zbędne kilogramy. Na czym polega ten cudowny sekret? Jest nim metoda EFT, technika uzdrawiająca, polegająca na opukiwaniu (tappingu) meridianów, czyli punktów energetycznych znajdujących się w ludzkim ciele. Jak EFT pomaga schudnąć? Przede wszystkim redukując poziom negatywnych emocji, które odpowiadają za wiele chorób i dolegliwości. W ten sposób znajdziesz wreszcie satysfakcjonującą Cię odpowiedź na pytanie – jak szybko schudnąć.

Dzięki EFT zwiększysz swoją motywację i poprawisz samopoczucie

Autorka, coach i trener EFT, od wielu lat prowadzi warsztaty i kursy, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem. W swojej książce wyjaśnia dokładnie, jak EFT pomaga schudnąć. Przede wszystkim skupia się na fakcie, że zaburzenia jedzenia czy nadwaga w dużej mierze spowodowane są problemami emocjonalnymi. I to one muszą być przedmiotem terapii. W takich przypadkach Autorka zaleca regularne stosowanie metody EFT i opukiwanie meridianów. Dzięki temu usprawnisz przepływ wewnętrznej energii i odzyskasz kontrolę nad swoimi emocjami. Poznasz mechanizmy, które uwolnią Cię od stresu będącego jedną z głównych przyczyn zaburzonej równowagi w organizmie i tym samym tycia. Twój organizm zacznie tracić zbędne kilogramy dzięki naturalnej technice uzdrawiającej, w bezpieczny sposób i bez efektu jojo. A Ty poczujesz szczęście i przyływ pozytywnej energii. Wystarczy, że Twoje meridiany zaczną prawidłowo funkcjonować. Prawda, że skuteczne odchudzanie nie jest trudne. I wcale nie musisz sięgać po restrykcyjną dietę.

Jak działa metoda EFT i jak oczyścić meridiany?

Metoda EFT (Emotional Freedom Techniques – opukiwanie meridianów znajdujących się m.in. na głowie czy dłoniach) omówiona jest na tyle przystępnie, że każdy może bez problemu samodzielnie ją stosować. W książce znajdziesz aż 80 ustawień EFT niezbędnych do praktykowania tej techniki uzdrawiającej. Ułatwią Ci one rozpoczęcie pracy i dostosowanie metody do własnych potrzeb. Dzięki tej rewelacyjnej metodzie i opukiwaniu meridianów odblokujesz swoje energetyczne połączenia z różnymi punktami meridianowymi na ciele, a Twój metabolizm znacznie przyspieszy. Lektura książki dostarczy Ci też wiedzy na temat najczęściej popełnianych błędów przeszkadzających w skutecznym odchudzaniu. W ten sposób dowiesz się, jak ich uniknąć w trakcie terapii, mądrze zarządzając wewnętrzną energią.

Jak szybko schudnąć? Wystarczy uwolnić się od negatywnych emocji!

Pamiętaj, że pracując z tym podręcznikiem, będziesz pracować z samym sobą, dlatego bądź szczery, bo tylko tak możesz sobie pomóc. To założenie jest fundamentem terapii i skutecznego odchudzania. Najważniejsze jest zatem uwolnienie się od negatywnych emocji, bo to one sprawiają, że często sięgasz po jedzenie. W efekcie wykształcisz w sobie umiejętność kontroli sytuacji, w których sięgasz po szkodliwe potrawy. Poznasz sposoby, które pozwolą Ci osiągnąć upragniony cel. Dzięki metodzie EFT utrzymasz motywację i świetne samopoczucie oraz to, na czym Ci zależy najbardziej – szczupłą sylwetkę i zdrowy organizm. To niezbędne kompendium wiedzy, które w łatwy i szybki sposób pozwoli Ci wprowadzić satysfakcjonujące zmiany. Gdy zrozumiesz, jak EFT pomaga schudnąć, szybko okaże się, że żadna dieta nie jest Ci już potrzebna.

Szczupła sylwetka i zdrowy organizm z EFT



Cud oleju kokosowego

dr Bruce Fife

Tytuł oryginału: The Coconut Oil Miracle

Dieta › kuchnia
Dieta › dieta ketogeniczna

Dieta › zdrowe odżywianie

odporność ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-407-0; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 268; Oprawa: miękka; Format: A5;

Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: IV;

📄 pobierz fragment książki

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

Poznałeś już uzdrawiający środek na wszystkie dolegliwości?

Czy nie cudowne byłoby posiadane idealnego panaceum, które uzdrawiałoby ze wszystkich chorób i zapobiegało ich tworzeniu? Jak zaoszczędzilibyśmy na drogich farmaceutykach, a nasze zdrowie powróciło do dawnej formy? Okazuje się, że istnieje złoty środek, który jest nie tylko skuteczny, ale przede wszystkim bezpieczny i naturalny, a także ogólnie dostępny. Tym cudownym produktem jest olej kokosowy, którego uzdrawiające właściwości zostały potwierdzone naukowo.

Zaufaj najnowszym badaniom

Ostatnie badania potwierdziły dobroczynny wpływ oleju kokosowego na zdrowie. Mimo tego, że należy on do tzw. tłuszczów nasyconych jego skład różni się i nie tylko nie zagraża zdrowiu, ale wręcz uzdrawia i zapobiega chorobom! Najlepszym tego dowodem są mieszkańcy wysp Południowego Pacyfiku, a wszystko to dzięki diecie opartej na kokosie.

Zdrowy olej kokosowy

Od tysięcy lat miliony ludzi na terenie Azji, Oceanii, Afryki i Ameryki Środkowej wykorzystują kokosy i olej jako główne źródło pożywienia. Cieszą się oni znacznie lepszym zdrowiem niż ci z Ameryki Północnej czy Europy, którzy go nie jedzą. Wielu z tych ludzi, by utrzymać się przy życiu, swoją dietę niemal w całości opierali na kokosie. Nie chorowali na serce, raka, zapalenie stawów, cukrzycę i inne współczesne zwyrodnieniowe choroby, a przynajmniej do chwili, kiedy porzucili swoją tradycyjną, bazującą na kokosie dietę i zaczęli jeść współczesne pożywienie. Czy trzeba lepszej rekomendacji?

Piękna skóra, włosy i ciało dzięki olejowi kokosowemu

Oprócz właściwości leczniczych olej kokosowy wzmacnia włosy, odżywia skórę a także wspomaga odchudzanie. Dlatego również tak często stosowany jest w kremach nawilżających i wygładzających oraz doskonale radzi sobie z suchą skórą. Ma właściwości antybakteryjne, przez co zwalcza trądzik, a także chroni skórę przed promieniowaniem słonecznym, tak jak popularne kremy z filtrami. Sprawdza się również jako pasta do zębów, gdyż zawarte w nim związki skutecznie je wybielają, gwarantując piękny i zdrowy uśmiech.

Olej kokosowy jako dodatek do ciast, potraw i sałatek

Olej kokosowy jest także doskonałym dodatkiem do dań, sosów, sałatek, ciast i ciasteczek. Dzięki swoim leczniczym właściwościom korzystnie wpływa na zdrowie, a jego przyjemny zapach wzbogaca aromat potraw.

Kokosowo-owsiane kruche ciasteczka NA 24 CIASTECZKA

- 1 szklanka brązowego cukru
- ½ szklanki oleju kokosowego
- 2 jajka
- ½ łyżeczki esencji waniliowej
- 1½ szklanki mąki
- 1 szklanka owsa
- ½ szklanki poszatkowanego lub tartego kokosa
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki soli
- ½ szklanki posiekanych orzechów włoskich

Piekarnik nagrzej do około 190 stopni C. Wymieszaj cukier, olej kokosowy, jajka i wanilię. W oddzielnej misce połącz mąkę, owies, kokos, proszek do pieczenia, cynamon i sól; zmieszaj z wilgotną mieszanką. Dodaj orzechy włoskie. Zrób kulki średnicy około 4 cm i umieść je na nienasmarowanej tłuszczem blasze do pieczenia w odstępie około 5 cm. Delikatnie je spłaszcz. Ciasteczka należy piec przez 15 minut. Każde zawiera 1/3 łyżki stołowej oleju kokosowego.

Najzdrowszy i naturalny produkt

Nieprzypadkowo autor – dyplomowany dietetyk, lekarz naturopata i niekwestionowany autorytet w tej dziedzinie – nazywa kokos jednym z najwspanialszych zdrowych produktów spożywczych stworzonych przez Boga!

Olej kokosowy – najzdrowszy olej na ziemi – uleczy Cię z chorób, wzmocni Twoje ciało, podkreśli Twoje piękno.



 pobierz fragment książki

Surowa dieta oczyszczająca

Natalia Rose

Tytuł oryginału: The Raw Food Detox Diet: The Five-Step Plan for Vibrant Heal

 Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia

Dieta › sałatki

Zdrowie › uroda

Zdrowie › kobieta



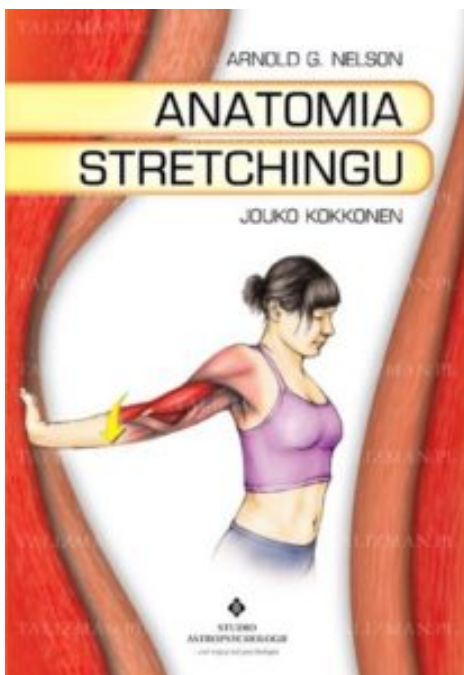
oczyszczanie organizmu

zdrowe odżywianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-386-8; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2010; **Nr wydania:** I;

Natalia Rose autorka, która zmieniła stan zdrowia i komfort życia tysięcy Amerykanów – prezentuje dietę opartą na surowych produktach. Nie musisz się wyrzekać przyjemności z jedzenia. Odkryjesz za to nowy wymiar tej przyjemności. Gwarantują to dziesiątki przepisów, które łączą prostotę potraw z ich niezwykłym smakiem i dobroczynnym skutkiem dla zdrowia. Mnóstwo porad sprawi, że będziesz wiedział, jak stosować tę dietę w podróży, w pracy czy podczas świąt. 5 kroków wchodzenia w tę dietę sprawi, że bez trudu odnajdziesz swój własny rytm odchudzania i odtruwania, co z kolei będzie gwarantem sukcesu samej diety. Bez efektu jojo. Bez złego nastroju. Bez chorób, i to nie tylko bezpośrednio wynikających z niezdrowego jedzenia. Takie będzie Twoje życie po zastosowaniu tej diety.



Anatomia stretchingu

Arnold G. Nelson Jouko Kokkonen

Tytuł oryginału: Stretching Anatomy

Zdrowie › odmładzanie

Dieta › odchudzanie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-455-1; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: II;

📄 pobierz fragment książki

Czy wiesz, jak zapewnić sobie zdrowie bez dużego nakładu czasu?

W zdrowym ciele zdrowy duch. Dowiedz się, jak jednak zapewnić sobie zdrowie i przy tym nie napracować się na wielogodzinnych sesjach treningowych na kosztownej siłowni bądź podczas wielogodzinnych sesji joggingu? Jak, poświęcając dziennie zaledwie kilkanaście minut, uczynić swe ciało pięknym i zdrowym? Odpowiedź jest prosta – dzięki stretchingowi.

Wystarczy kilkanaście minut dziennie, by poprawić zdrowie

Ta technika ćwiczeń polegających na rozciąganiu odpowiednich partii mięśni podczas krótkich sesji treningowych przeżywa prawdziwy boom na zachodzie. Dziś, dzięki książce „Anatomia stretchingu” trafia też do polskich czytelników. Nie potrzebujesz do niej kosztownych przyrządów czy porad profesjonalnych trenerów. Wystarczy poświęcenie kilkunastu minut dziennie w domowym zaciszu.

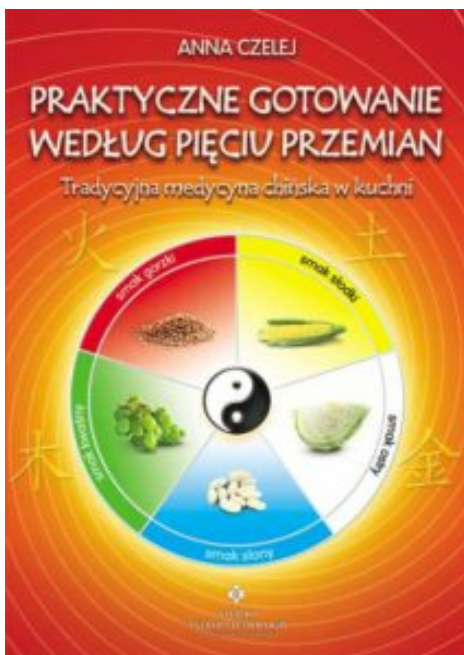
Naucz się efektywnie pracować ze swoim ciałem

Arnold Nelson i Jouko Kokkonen prezentują polskim czytelnikom książkę, która nie tylko nauczy ich efektywnie pracować z poszczególnymi partiami ciała, lecz jednocześnie dzięki znakomitym anatomicznym szkicom sporządzonym na podstawie dokumentacji medycznej i setek zdjęć, ukaże pracę poszczególnych mięśni podczas konkretnych ćwiczeń.

Wiedza z dwóch dziedzin w jednej książce

To jedyne w swoim rodzaju połączenie podręcznika medycyny i poradnika fitness, dzięki któremu nie tylko będziesz ćwiczył w sposób optymalny dla Ciebie, lecz będziesz w pełni świadomy, co dzięki tym ćwiczeniom zyskujesz. Zyskaj już dziś zdrowe, gibkie ciało i zapewnij sobie znakomitą kondycję na długie, wolne od schorzeń lata.

Zdrowie i kondycja są na wyciągnięcie ręki



Praktyczne gotowanie według pięciu przemian

Anna Czelej

Terapie › pięć przemian
Dieta › kuchnia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

zdrowa wątroba zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-021-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: V;

 pobierz fragment książki

Pięć Przemian czyli odżywianie zgodne z Tradycyjną Medycyną Chińska

Gotowanie według Pięciu Przemian to bardzo prosty sposób, który pomoże Ci zwiększyć odporność organizmu, zadbać o zdrową wątrobę, wyeliminować alergie lub zmęczenie. Wywodzi się z terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, a jej głównym założeniem jest osiągnięcie jedności oraz harmonii organizmu z otoczeniem. W kuchni Pięciu Przemian ważniejsze od tego co jesz, jest jak jesz, a raczej jak gotujesz. Dania przygotowywane zgodnie z naturalnym obiegiem energii w przyrodzie, wpływają na Twoje zdrowie i zachowanie równowagi, a przede wszystkim znakomicie smakują. W czym tkwi prawdziwa tajemnica gotowania według Pięciu Przemian? To proste! Sekret tkwi w sposobie łączenia ze sobą odpowiednich elementów (żywiołów).

Prawidłowe łączenie pięciu smaków – tylko tyle jest Ci potrzebne do zdrowego odżywiania

Anna Czelej, aktywna propagatorka zdrowego odżywiania i życia zgodnie z chińską filozofią przyrody, a także autorka wielu publikacji poświęconych tej tematyce, odkryje przed Tobą proste zasady gotowania według Pięciu Przemian. W tej książce udowodnia, że kuchnia Pięciu Przemian nie jest tylko modną i chwilową dietą, a sposobem odżywiania praktykowanym przez liczącą sobie tysiące lat Tradycyjną Medycynę Chińską. Opisuje również czym jest pięć elementów i jakie smaki są im przypisane. Dzięki temu dowiesz się, że:

- Przemiana Ognia to smak gorzki
- Przemiana Ziemi symbolizowana jest przez smak słodki
- Przemianie Metalu odpowiada smak ostry
- Przemiana Wody odnosi się do smaku słonego
- a Przemiana Drzewa do smaku kwaśnego.

Przemiany w kuchni – naucz się przyrządzać posiłki według najpopularniejszej terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Praktyczne porady Autorki pomogą Ci nie tylko prawidłowo łączyć ze sobą wszystkie smaki, ale również dodawać je do potrawy w odpowiedniej kolejności – co jest kluczowe w kuchni pięciu przemian. Dowiesz się, jakie produkty odpowiadają każdemu ze smaków oraz jaki wpływ mają na najważniejsze organy w Twoim organizmie. Dla przykładu, pomidory reprezentują Przemianę Drzewa – smak kwaśny i doskonale wpływają na zdrowie wątroby. Kawa natomiast to Przemiana Ognia – smak gorzki, który wpływa na jelito cienkie, a ryż to smak ostry i ma wpływ na Twoje płuca oraz jelito grube.

Pięć Przemian od dziś! Wypróbuj prosty przepis i przekonaj się o prostocie tej diety

Autorka zamieściła tu również mnóstwo prostych przepisów według diety Pięciu Przemian. Wśród nich znajdziesz receptury na pasty do kanapek, pasztety, zapiekanki, zupy, naleśniki. Różnego rodzaju placki, a także dania z makaronem oraz surówki i sałatki. Aby gotowanie było czystą przyjemnością, do książki dołączona została plansza produktów według Pięciu Przemian, która wesprze Cię na początkowym etapie gotowania. Wprowadź przemiany do swojej kuchni. Zacznij już teraz:

Zapiekanka z ziemniaków według diety Pięciu Przemian

Z – 1 kg ziemniaków, łyżeczka masła, 1 jajko

M – szczypta czarnego pieprzu

W – sól

D – łyżeczka kwaśnej śmietany

Ugotuj ziemniaki, gorące utrzyj na gładką masę z pozostałymi składnikami. Włóż do podłużnej foremki wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą. Pośrodku masy z ziemniaków zrób wgłębienie.

Nadzienie:

W – pół szklanki zimnej wody

D – pół kg kiszzonej kapusty

O – majeranek

Z – masło, suszone grzyby

M – czarny pieprz, cebula

W – sól

Ugotuj kapustę z pozostałymi składnikami, a następnie przepuść przez maszynkę do mielenia mięsa. Włóż je we wgłębienie w masie z ziemniaków, posyp utartym żółtym serem i zapiecz w piekarniku.

Rewolucja w gotowaniu



Dlaczego chcesz być gruba? Czyli przełom w odchudzaniu

Dorota Sanecka

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

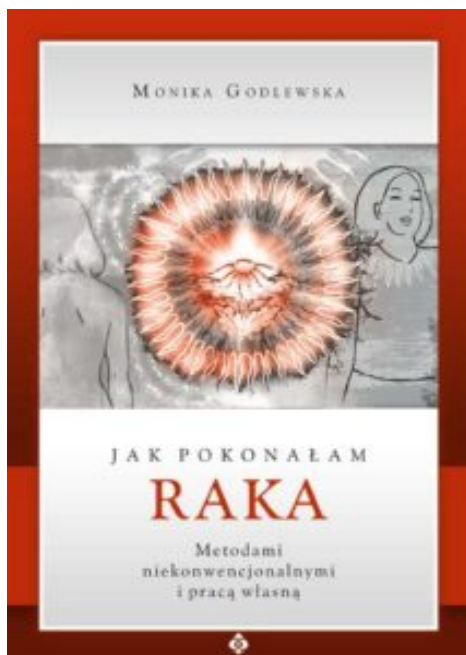
Dieta › odchudzanie
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

ebooki jak szybko schudnąć **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-01-3; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

Zacznij patrzeć na wskazówkę wagi z dumą zamiast strachu. Już dziś możesz być dumna ze swojego ciała zamiast się go wstydzić. Zaufaj Dorocie Saneckiej – ona przeszła przez to, co Ty. I zwyciężyła w walce z nadwagą. Teraz pragnie pomóc w tym właśnie Tobie. Nie znajdziesz w tej książce kolejnych „cudownych” diet, które w najlepszym wypadku nie pomogą schudnąć, a w najgorszym zrujnują Twoje zdrowie. Autorka nie oferuje Ci diety, lecz terapię. Terapię, której pierwszym punktem będzie szczerza odpowiedź na tytułowe pytanie. Przyczyna Twojej otyłości lub nadwagi nie leży bowiem w Twoim ciele, lecz umyśle. Już dziś naucz się rezygnować z poczęstunków i odmawiać sobie łakoci. Już dziś podnieś swoją wartość w swoich własnych oczach. Już dziś przejmij pełną kontrolę nad swoim życiem!



Jak pokonałam raka metodami niekonwencjonalnymi

Monika Godlewska

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

nowotwór ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-327-1; Cena katalogowa: 18.80 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 17,6 x 25 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Niektóre diagnozy dla wielu równoznaczne są z wyrokiem śmierci. Nic bardziej mylnego! Ta książka jest dowodem na to, że każda choroba jest uleczalna. Tylko twoje myślenie, nie pozwala się jej pozbyć. Jak pokonałam raka to świadectwo walki ze śmiertelną chorobą oraz poruszająca historia zmagania ze słabościami, destrukcyjnymi nawykami, nierozwiązanymi problemami natury psychicznej i emocjonalnej. To także dowód na to, że przyczyną chorób jest brak wewnętrznej równowagi, a drogą do zdrowia jest uleczenie swego ducha. Dzięki książce: poznasz praktyczne metody i wskazówki, które przyspieszają leczenie i zmniejszają ryzyko zachorowania, dowiesz się jakie zależności występują między stanem psychicznym i emocjonalnym, a powstawaniem chorób, poznasz niebagatelną rolę psychoterapii i medytacji w procesie leczenia, dobierzesz odpowiednią dietę, która oczyści organizm i wspomogą terapie, nauczysz się gospodarować swoimi siłami witalnymi. Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno, by zwyciężyć w walce z chorobą i nigdy nie jest za wcześnie, by podjąć działania zapobiegawcze! Tam, gdzie wyczerpuje się potencjał medycyny konwencjonalnej, rozpościera się świat praktycznej medycyny naturalnej, do którego zaprasza nas autorka. Dla walczących z chorobą, by mogli cieszyć się zdrowiem. Dla cieszących się zdrowiem, by cieszyli się nim nadal.



Zdrowie na talerzu

Anna Bogacka

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › sałatki

zdrowe odżywianie **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-319-6; Cena katalogowa: 24.80 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Jedzenie jako źródło zdrowia

Jedzenie jest podstawą naszego życia i jego siłą napędową... inwestując w zdrowe odżywianie teraz – inwestujesz w swoje zdrowe życie później!

Kompletny przegląd dylematów współczesnego konsumenta

Zdrowie na talerzu to kompleksowy przegląd problemów współczesnych konsumentów, którzy narażeni na chemicznie modyfikowaną żywność, toną w jałowych ofertach producentów. Autorka radzi jak z tej walki wyjść obronną ręką, tym bardziej, że stawka jest nie byle jaka – chodzi przecież o nasz zdrowie!

Dobra inwestycja w przyszłość

To pozycja dla wszystkich tych, którzy wolą zapobiegać niż leczyć – inwestując w zdrowe odżywianie teraz – inwestujesz w swoje zdrowe życie później!

Tajemnice zdrowotnego ABC

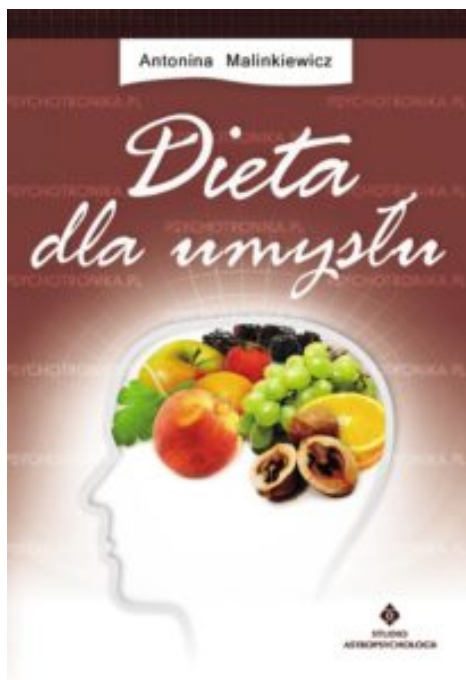
Przystępnym językiem, okraszonym poczuciem humoru i kulinarnymi ciekawostkami, autorka opisuje „od kuchni” tajniki zdrowotnego ABC. Obala mity dotyczące żywienia, demaskuje świat kolorowych opakowań i ich „zdrowej” zawartości, by w zamian ukazać bogactwo, które rozciąga się w zasięgu ręki. Zabiera nas w podróż po kuchni pełnej naturalnych lekarstw, których potencjału nie wykorzystujemy.

Jak kupować świadomie?

Autorka daje praktyczne rady, jak poruszać się w gąszczu półek sklepowych tak, aby znaleźć wartościowe produkty. Uczy trudnej sztuki odczytywania etykiet na towarach i interpretowania ich składu. Za pomocą załączonych wskazówek każdy będzie mógł indywidualnie, adekwatnie do swoich potrzeb, dopasować drogę wyjścia z żywieniowej ślepej uliczki.

Sposób na długie życie

To pozycja, dzięki której ułożysz swoje indywidualne menu długowieczności, a każda potrawa zainspirowana książką będzie zdrowiem na talerzu...



Dieta dla umysłu

Antonina Malinkiewicz

Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8673-780-2; Cena katalogowa: 29.80 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 16.5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Czy wiesz, jak odżywiać się dla ciała i umysłu?

Czy zdarza Ci się, że po zbyt obfitym posiłku czujesz się ociężały nie tylko fizycznie, ale i intelektualnie? Dieta wpływa nie tylko na budowę ciała, lecz również na sprawność naszych małych szarych komórek, jak zwykł mawiać genialny Herkules Poirot. O zdrowiu umysłu należy więc pamiętać również wtedy, gdy stosujemy dietę odchudzającą i zastanawiamy się, jak szybko schudnąć. Jak zatem pogodzić potrzeby naszego ciała i intelektu? Jaka jest idealna dieta dla zdrowego mózgu? Jak skomponować zestaw pokarmów tak, by przez wiele dziesięcioleci cieszyć się zdrowiem duszy i ciała?

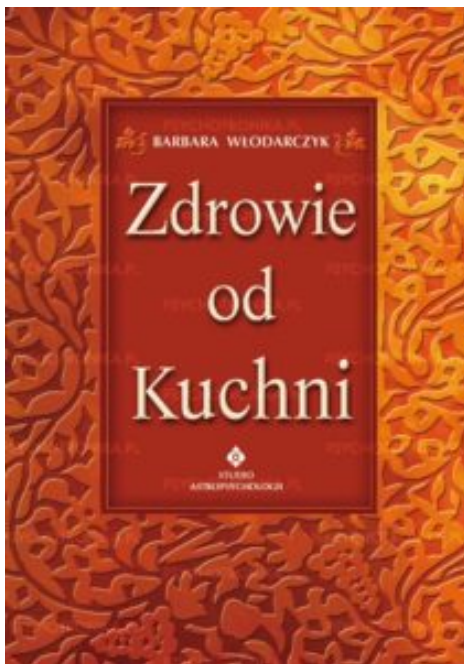
Odżywianie dla mózgu jest proste!

Najlepsze jest to, że aby prowadzić naprawdę zdrową dietę nie trzeba odwiedzać dietetyka ani wydawać ogromnych pieniędzy na wymyślne produkty, z których powstaną dania pozbawione smaku. Nie trzeba również odchudzać portfela poprzez zakupy kosztownych suplementów diety, niemających niczego wspólnego z naturalnymi mikro- i makroelementami, ani stosować niesmacznych diet takich jak dieta kapuściana. Więc jaka jest dieta dla mózgu?

Dieta dobra dla mózgu (i nie tylko)

Trudno uwierzyć, jak wiele dla Twojego umysłu może zdziałać zdrowe śniadanie, głódówka czy krótkotrwały post. Ta książka jest szansą na zmianę diety na taką, która zapewni nie tylko nienaganną formę fizyczną, ale również sprawność umysłu porównywalną z geniuszem. Wystarczy poznać opisane przez autorkę zasady zdrowego odżywiania, zastosować dietę warzywną i odpowiednio dobrać składniki odżywcze zawarte w zdrowym jedzeniu dostępnym w każdym sklepie. Sprawny umysł w dzisiejszym społeczeństwie jest jedynym gwarantem sukcesu – zarówno zawodowego jak i osobistego. Już dziś możesz osiągnąć harmonię ciała i intelektu.

Dieta dla myślących!



Zdrowie od kuchni

Barbara Włodarczyk

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

🚫 **✖ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-305-9; Cena katalogowa: 29.80 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 16.5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Dieta Twoją receptą na zdrowie

Czemu może posłużyć zdrowa dieta? Czy możemy dzięki niej przeprowadzić skuteczne odchudzanie i zachować świetny wygląd do późnej starości? Owszem, ale nie tylko. Zdrowe przepisy mogą zastąpić bowiem nawet najwymyślniejsze i najdroższe leki. Jeśli skomponujesz dietę specjalnie dla siebie możesz nie tylko uleczyć nękające Cię choroby, ale i przeciwdziałać pojawieniu się kolejnych. I nie chodzi bynajmniej o choroby układu pokarmowego. Odpowiedni jadłospis chroni nas przed takimi schorzeniami jak łuszczyca, rak czy żylaki. Skutecznie pomaga również osobom ze skłonnościami do chorób układu krążenia.

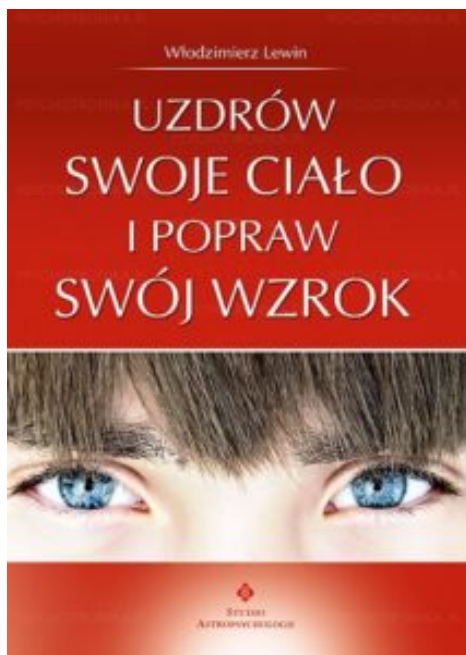
Zdrowa kuchnia bez chemii

Liczne książki o zdrowym odżywianiu zalecają specyficzne diety odchudzające lub dietę bezglutenową. Trudno byłoby zamknąć zagadnienie zdrowego jedzenia w tak wąskich ramach. Zdrowe odżywianie to złożone zagadnienie, tym bardziej w dzisiejszych czasach, gdy nawet niewinny pomidor może ukrywać w sobie mnóstwo szkodliwych toksyn i pestycydów. Dzięki tej książce poznasz ich właściwości, unikniesz kupowania niebezpiecznych produktów i unikniesz chorób takich jak alergia, łuszczyca czy choroby układu krążenia, które są statystycznie najczęstszą przyczyną zgonów.

Jak się zdrowo odżywiać?

Czy wiesz, jak na twoje zdrowie wpływa spożywanie mleka i cukru? Czy pogłoski o szkodliwości mięsa są prawdziwe? Co z kawą, herbata i alkoholem? Ostateczną odpowiedź znajdziesz w tej książce. Pożywienie wpływa na nas bardziej niż moglibyśmy przypuszczać. Spożywanie niezdrowych produktów może powodować problemy z psychiką, takie jak ADHD, depresja czy lęki. Żywność może być również środkiem zapobiegającym i leczniczym. Autorka tłumaczy nie tylko jak gotować zdrowo i tanio, ale również niwelować zagrożenie chorobami takimi, jak alergie, nadciśnienie czy osteoporoza.

Odzyskaj zdrowie od kuchni



 pobierz fragment książki

Uzdrów swoje ciało i popraw swój wzrok

Włodzimierz Lewin

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › relaks

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-264-9; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

Co robić żeby długo żyć w zdrowiu?

Każdy z nas pragnie żyć długo i trzymać się z daleka zarówno od powszechnie występujących bóli kręgosłupa, czy dolegliwości oczu, takich jak zaćma, krótkowzroczność czy astygmatyzm. Statystyki są jednak alarmujące: stan naszego zdrowia z wiekiem pogarsza się coraz bardziej. Niestety kiedy zaczynamy już odczuwać skutki starzenia, a zwykle krople do oczu przestają pomagać, często rezygnujemy z próby poprawy stanu zdrowia, zrzucając winę na karb wieku. Autor tej książki udowadnia jednak, że możemy korzystnie wpływać na komfort życia nawet po siedemdziesiątce, tłumacząc, jak leczyć bóle kręgosłupa i w jaki sposób poprawić wzrok.

Zdrowie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wszyscy wiemy, że medycyna konwencjonalna z trudnością radzi sobie z leczeniem powszechnych chorób cywilizacyjnych. Zachodni lekarze i sami pacjenci coraz częściej sięgają więc po Tradycyjną Medycynę Chińską, aby dowiedzieć się, co robić, żeby długo żyć w zdrowiu. Autor książki, z wykształcenia bioenergoterapeuta i fizyk, skupia się na pracy z odczuwaniem wrażeń i metodzie U-Sin, dzięki którym poprawisz ogólny stan zdrowia, wyrównując przepływ energii w organach wewnętrznych.

W jaki sposób należy dbać o wzrok?

Dzięki opisanej w tej publikacji metodzie przywracania prawidłowego wzroku, możesz poprawić widzenie poprzez ogólne uzdrowienie organizmu. Zdaniem Autora, ponieważ organizm posiada zdolność odbudowy, to poprzez jego ogólne uzdrowienie możesz poprawić swój wzrok. Dbalność o dobre widzenie to nie tylko ćwiczenia oczu, ale także prawidłowa dieta oczyszczająca i dieta warzywna, ćwiczenia fizyczne całego ciała, proste sposoby relaksacji, dobry sen i optymizm. Autor prezentuje więc praktyczne ćwiczenia na poprawę wzorku oraz naturalne i proste do zastosowania domowe lekarstwa. Koniec z astygmatyzmem i krótkowzrocznością!

Jak wzmocnić kręgosłup?

Bóle kręgosłupa często leczone są wyłącznie objawowo. W oczekiwaniu na poprawę przyjmujemy leki przeciwbólowe i zastrzyki, które nie wpływają jednak na przyczyny choroby. Z pomocą mogą nam przyjść osiągnięcia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, takie jak akupunktura czy terapia manualna. Aby odbudować zdrowie swojego kręgosłupa nie musisz bezwzględnie korzystać z pomocy specjalisty. W tej książce znajdziesz bowiem zestaw uzdrawiających ćwiczeń szyi oraz górnego i dolnego odcinka kręgosłupa. Są tak bezpieczne, że z łatwością wykonasz je w domu.

Osiągnij pełnię zdrowia już teraz!



Drzewa przyjazne, drzewa lecznicze

Zbigniew Ogrodnik

Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-252-6; Cena katalogowa: 34.90 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: II;

📄 pobierz fragment książki

Dobroczynne właściwości drzew

Obcowanie z przyrodą dla wielu z nas jest olbrzymią przyjemnością połączoną z regeneracją sił. Kolory, aromat, szum drzew czy śpiew ptaków działają kojąco. Najprzyjemniej i najzdrowiej jednak jest w lesie, który oddziałuje na nas dzięki swoistym bioprądom. Są to prądy elektryczne, które powstają w żywym organizmie w wyniku przemiany materii. Wytwarzane w ten sposób bioprądy wpływają pozytywnie lub negatywnie na wszystkie żywe organizmy w okolicy.

Drzewoterapia – energia drzew Cię uleczy

Sylwoterapia, zwana inaczej drzewoterapią lub drzewolecznictwem, to pobudzanie organizmu do samoleczenia dzięki przebywaniu w towarzystwie drzew i krzewów. Najlepszym sposobem leczenia i pobierania energii drzew jest po prostu spacer po lesie. Podczas takiej przechadzki wystarczy się zrelaksować, uwolnić myśli od natłoku dnia codziennego, głęboko oddychać i... rozkoszować się widokami oraz kolorami. Proste prawda?

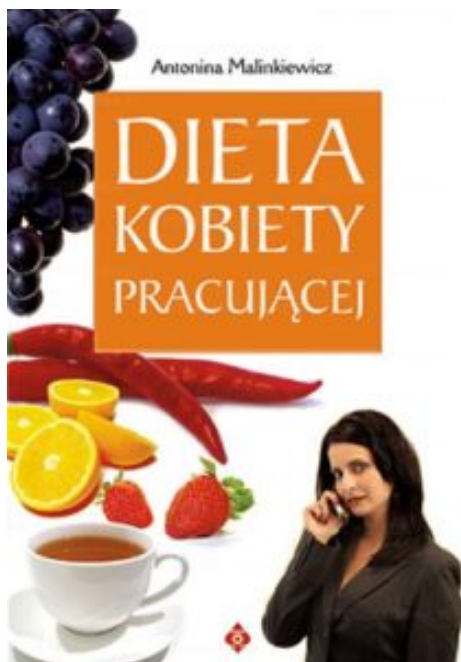
Czarny bez jakiego nie znałeś

„Drzewa przyjazne drzewa lecznicze” – to doskonały poradnik dla tych, którzy kochają las i przyrodę oraz las znają bardzo dobrze, a także poznają go coraz to od nowa, chętnie odwiedzają i niekiedy nie do końca zdają sobie sprawę z jego dobroczynnych właściwości. To propozycja przewodnika-niezbędnika, który łatwo wrzucić do torby czy plecaka jako towarzysza niejednej wędrówki po lesie. Ta książka otwiera nam oczy na cuda natury mijane na co dzień – czarny bez, niepozorny krzak, który kojarzony jest najczęściej jako sok z czarnego bzu. Mało kto wie jednak, że kontakt z czarnym bzem działa mobilizująco i nasycza życiową energią. Potrafi również zwalczyć przygnębienie, dodaje otuchy i radości życia. Poznaj właściwości drzew mijanych na co dzień takich jak lipa, brzoza czy wierzba, a także egzotycznych drzew strefy zwrotnikowej i podzwrotnikowej np. awokado, cytryna czy noni.

Przepisy na wykorzystanie drzew korzystnych dla człowieka

Nie tylko spacer po lesie czy przytulanie drzew są doskonałymi sposobami na czerpanie z nich energii. Soki, kwiaty, owoce czy kora to świetne panacea na wszelkie dolegliwości. Przepisy znane naszym babkom i prababkom, zostały zebrane i wzbogacone o najnowszą wiedzę i doświadczenia Autora. Dzięki temu w książce znajdziesz bogatą skarbnicę różnorodnych przepisów: na zdrowotne soki, przywracające zdrowie mikstury, papki czy oleje, które dzięki swym wyjątkowym właściwościom postawią nas szybko na nogi.

Pozwól naturze się uleczyć



Dieta kobiety pracującej

Antonina Malinkiewicz

Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie

🚫 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-7377-243-X; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 16.5 x 25.4; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Czy znasz już prawdy i mity o zdrowym odżywianiu?

Niezależnie od tego, czy jesteś kobietą z nadwagą większą lub mniejszą, czy też masz tylko jeden koszmarny kilogram więcej niż byś chciała, ta książka jest dla Ciebie. Opisy diet, witamin, składników mineralnych, praktyczne porady zdrowotne, słowniki kalorii, prawdy i mity o zdrowym odżywianiu i wiele ciekawych informacji – tak bogata propozycja rzadko trafia na rynek księgarski. Jesteś wyjątkową kobietą, a dzięki tej książce całkowicie siebie zaakceptujesz.

Publikacja jakiej jeszcze nie było!

Nareszcie pojawiła się książka, która z powodzeniem może zastąpić znane dotychczas poradniki o zdrowiu, żywieniu i o dietach. Merytorycznie – dobra, edytorsko – bez zarzutu, tematycznie – warta polecenia. Bezstronna, opracowana rzetelnie, zdradza dobry warsztat oraz doświadczenie i wiedzę Autorki w tej dziedzinie. Zawiera także opisy najczęstszych kobiecych chorób i dolegliwości wynikających z nieprawidłowego odżywiania oraz rady, co jeść i czego unikać, by zniwelować ich objawy. Chociaż została skierowana tylko do kobiet, panowie znajdą w niej coś dla siebie. Przykładem może być lista zakupów na kolację, na którą mogliby przygotować coś zdrowego i pysznego swoim zapracowanym kobietom.

Bezcenne rady Autorki w trosce o zdrowie kobiet

Antonina Malinkiewicz – autorka bestsellerowej książki *Odżywianie zgodne z grupą krwi*, która doczekała się już kilku wydań! Ukończyła Studium Edukacji Ekologicznej we Wrocławiu na kierunku terapii naturalnych. Dyplomowana bioterapeutka i radiestetka. Teraz wychodzi naprzeciw oczekiwaniom kobiet aktywnych zawodowo i w swojej publikacji zebrała wszelkie niezbędne informacje o różnych dietach, ich stosowaniu, składnikach mineralnych koniecznych do prawidłowego funkcjonowania oraz wiele innych ciekawych informacji. Dzięki tej publikacji dowiesz się, jakie błędy najczęściej popełniasz i nauczysz się ich unikać, tak, by stosowana dieta przynosiła oczekiwane rezultaty. Poznasz ciekawe i proste przepisy na dietetyczne posiłki i nauczysz się układać nawet tygodniowe jadłospisy. Od tej chwili dbanie o prawidłową wagę będzie nie tylko skuteczne, ale również proste, smaczne i skuteczne.

Odpowiednia dieta dla wyjątkowej kobiety.

EWA L. J. KAŁUSKA



ŚWIADOME ODŻYWIANIE

CZYLI PIERWSZY KROK KU ZMIANIE



Świadome odżywianie

Ewa Kałuska



Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

Zdrowie › psychologia

Dieta › odchudzanie

Zdrowie › choroby

Zdrowie › kobieta



zdrowe odżywianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-225-1; Cena katalogowa: 24.90 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

Propozycja przedstawiona w tej książce, ukazuje że zmiana chociażby jednego Twojego nawyku żywieniowego, może w pozytywny sposób wpłynąć na wiele poziomów Twojej egzystencji.

Ta książka jest przesłaniem i nową propozycją, bardziej świadomego stylu życia, opartego między innymi na uważnym, a jednocześnie intuicyjnym sposobie odżywiania, w którym istotnym jest nie tylko, to co wkładamy do ust, lecz również ile, kiedy i w jakim stanie umysłu.

Pamiętaj, że jedna zmiana powoduje następne, i wystarczy wykonać tylko pierwszy krok, by osiągnąć radość każdej sekundy życia.



Grupa krwi a odżywianie

Urszula Lemańska

Dieta › kuchnia
Dieta › witaminy
Dieta › superżywność

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › minerały

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-174-1; Cena katalogowa: 26.90 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: A5;

Data ostatniego wydania: 2005; Nr wydania: II;

Dlaczego inni mogą bez ograniczeń jeść to, co u Ciebie wywołuje nadwagę i szkodzi?

Obwiniasz o to metabolizm lub schorzenia przewodu pokarmowego?

Przyczyna jednak może tkwić zupełnie gdzie indziej.

Poznaj dietę dostosowaną do Twojej grupy krwi. Jej największą zaletą jest spożywanie produktów, które nie tylko zaspokoją głód, ale również zregenerują Twój organizm. Odżywianie zgodne z naturą wpływa na zdrowie nie tylko ciała, ale i duszy.

Twórcą programu żywieniowego zgodnego z grupą krwi jest dr James D'Adamo. Autorka dostosowała jego zasady do kultury i specyfiki odżywiania w naszym kraju. Dzięki nim wyeliminujesz ze swojej diety produkty, które mają zły wpływ na Twoje ciało i poczujesz się znacznie lepiej. W załączonych tabelach z łatwością możesz sprawdzić, które produkty są dla Ciebie wskazane, a których powinieneś unikać. Dzięki nim szybko przygotujesz listę zakupów. Znajdziesz też wiele ciekawych przepisów kulinarnych dla każdej z grup krwi.

Zdrowie na talerzu.



Soki na zdrowie

Zbigniew Ogrodnik



Dieta › witaminy

Dieta › odchudzanie

Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › relaks

Zdrowie › kobieta

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

Zdrowie › uroda

Zdrowie › choroby



✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-155-7; Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Czy wiesz, że regularne spożywanie świeżego soku z agrestu przyczynia się do zmniejszenia otyłości, zaś sok z aronii należy pić przy miażdżycy, nadciśnieniu i zaburzeniach systemu nerwowego? Czy wiesz również, że jabłka myją zęby, a cebula jest jednym z najskuteczniejszych leków naturalnych, szczególnie polecanym dzieciom w przypadku wszelkich infekcji dróg oddechowych, gardła, migdałków i oskrzeli?

Soki na zdrowie to kompendium wiedzy, ukazujące cenne właściwości owocowych i warzywnych soków na organizm człowieka oraz dostarczające rzetelnych informacji na temat, kiedy najskuteczniej je spożywać i w jakiej postaci. W książce zawarte są również przepisy na domowe przyrządzanie zdrowych i smacznych soków.



Jak czerpać radość z aktywnego życia

Krzysztof Jankowski

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-41-7; Cena katalogowa: 28.60 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2004;

Krzysztof Jankowski jest inicjatorem ruchu fitness w Polsce. W 1989 roku założył pierwszy klub fitness. Przyczynił się do powstania trzech czasopism o tematyce fitness i jest ich redaktorem naczelnym. Założył Narodowe Stowarzyszenie Sprawności Fizycznej NFSB. W ramach działalności stowarzyszenia i działalności redakcyjnej popularyzował zdrowy, aktywny styl życia. Krzysztof Jankowski prezentuje w swojej książce szeroki wybór prostych metod i technik, mających na celu poprawę naszej sprawności zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Autor uczy jak w 30 dni (a jest to możliwe!) dokonać zmian w sposobie naszego myślenia, odżywiania, spędzania wolnego czasu czy wyboru rodzaju aktywności ruchowej. Warto skorzystać z tej wiedzy, aby w pełni i długo cieszyć się zdrowiem.



Sokoterapia medytacja dieta

Maria Kamińska

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › uroda
Dieta › witaminy

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-100-X; Cena katalogowa: 21.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Żeby być zdrowym trzeba korzystać z darów Matki Natury, stosować ćwiczenia rozluźniające ciało, wspomagać sokoterapią i odpowiednio przygotowanymi posiłkami. Te proste i przystępne techniki wspomagania zdrowia można stosować wszędzie, o każdej porze dnia, w każdym miejscu: w świątyni, w lesie, nad morzem, w górach, w biurze lub w mieszkaniu. Stajesz się wówczas silny, zrównoważony, mądry i zdrowy. Żyjesz pełnią życia.

Możesz nauczyć się tego dzięki tej książce, prezentującej metody zdrowego stylu życia. Dowiesz się, kiedy i jakie soki należy pić, jak przeprowadzić medytację ze świecami, jak rozkoszować się chodzeniem boso po trawie, jak ćwiczyć, by utrzymać młodą sylwetkę, co jeść, aby nie czuć głodu mikroelementów i minerałów.



Lecznicze przysmaki

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

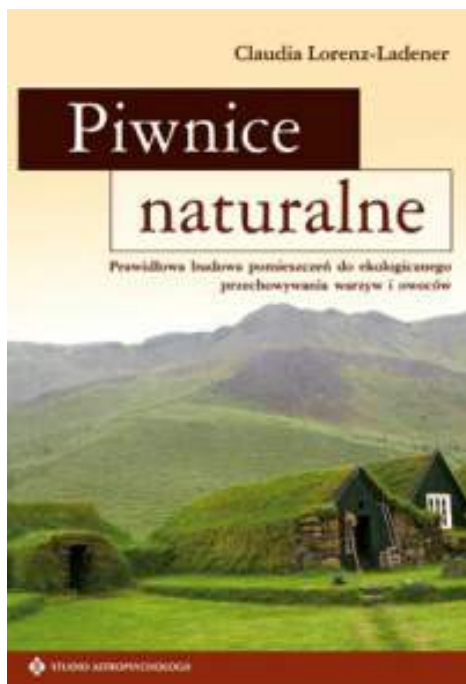
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

odporność ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-076-3; Cena katalogowa: 21.40 zł; Ilość stron: 200; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: I;

Wyniki najnowszych badań wykazują, że w dziko rosnących ziołach znajduje się całe bogactwo związków o działaniu antybiotycznym, związków mineralnych, witamin i bardzo wiele innych substancji, które są niezbędne dla zdrowego i silnego organizmu. Dzięki ich dobroczynnym właściwościom możemy nie tylko utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, ale również wzmocnić naszą odporność. Wystarczy urozmaicić nasze domowe menu o kilka wybranych ziół, aby poprawić swoją aktywność i przedłużyć młodość. O leczniczych właściwościach, działaniu i zastosowaniu cennych roślin dowiesz się z tej książki. Znajdziesz w niej również wiele przepysznych przepisów z wykorzystaniem wielu roślin i ziół.



Piwnice naturalne

Claudia Lorenz-Ladener

Tytuł oryginału: Naturkeller

Dieta › zdrowe odżywianie

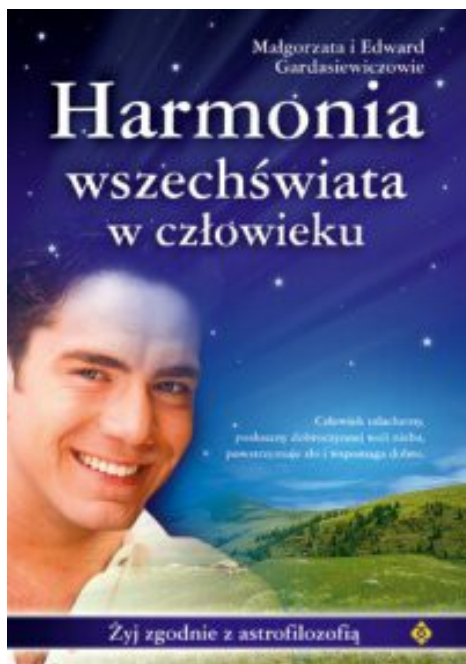
✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-058-4; Cena katalogowa: 34.30 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: I;

Wspaniały sad i ogród cieszy barwami przez cały rok. Zachwyca nas bogactwo Matki Natury.

Kto sam uprawia swój ogród, ten co roku staje przed problemem, jak zachować zebrane dobra w stanie świeżym do zimy. Ale również kto kupuje większe ilości owoców i warzyw chce być pewny, że zapasy można jak najdłużej przechowywać bez straty na ich jakości. Niestety, piwnice są w większości domów mieszkalnych za ciepłe, za suche i zbudowane z materiałów, które mało się nadają do przechowywania artykułów spożywczych w stanie świeżym.

Dzięki tej książce dowiesz się ze szczegółowych opisów i wielu przykładów, jak musi być zbudowana piwnica z naturalnym chłodzeniem oraz jak można przystosować zbyt ciepłą i suchą piwnicę w domu do przechowywania owoców, warzyw, a nawet win przez cały rok.



Harmonia wszechświata w człowieku

Małgorzata i Edward Gardasiewiczowie

Dieta › zdrowe odżywianie

Astropsychologia › astrologia

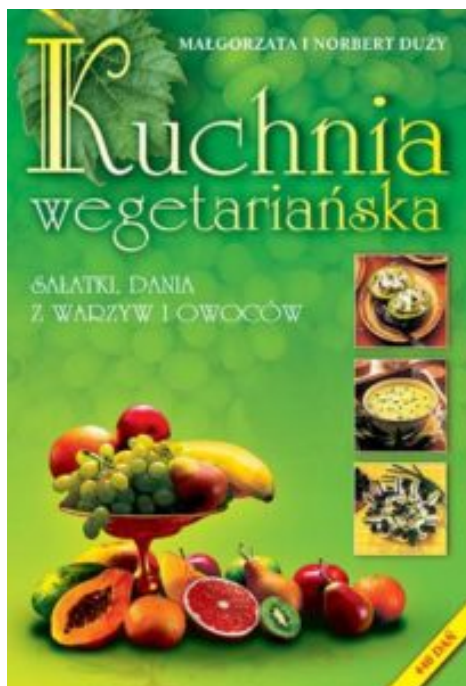
✖ nakład wyczerpany

Cena katalogowa: 18.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2003;

Nr wydania: I;

Jak chronić własne zdrowie? Jak nadać życiu poczucie sensu i mądrze kierować własnym losem?

Dzięki wiedzy przekazanej przez Autorów dowiesz się, w jaki sposób na drodze do samorozwoju i szczęścia wspomagają Cię siły kosmiczne, których pełnię znaczeń możesz odkryć poprzez analizę 12 archetypicznych znaków Zodiaku. Wiedza z zakresu astrologii medycznej w ujęciu zarówno klasycznym, jak i syntetyzującym uświadomi Ci zależności ciała i ducha. Praktyczne wskazówki co do sposobu odżywiania i stosowania diety pomogą Ci optymalnie wykorzystać swój naturalny potencjał. Dowiesz się również, jaką rolę odgrywają czakramy, jak je energetyzować, jak wspomagać organizm leczeniem światłem i kolorami oraz aromaterapią.



Kuchnia wegetariańska

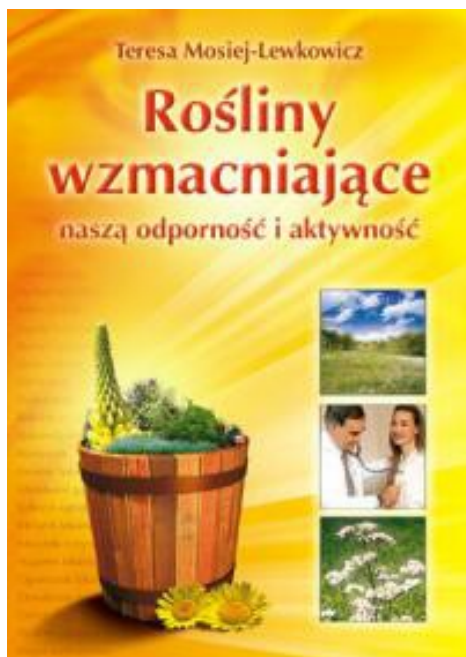
Małgorzata Duży

 Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › wegetarianizm

  nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-035-6; Cena katalogowa: 28.20 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: II;



Rośliny wzmacniające

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › zioła

odporność ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-043-7; Cena katalogowa: 19.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: I;

Żyjesz coraz szybciej, intensywniej, realizując swoje plany życiowe i marzenia. Choć jest to satysfakcjonujące, wiąże się to często ze stresogenną pracą i nerwami, przez co obniża się Twoja odporność na wiele czynników chorobotwórczych. Od wieków rośliny o właściwościach regenerujących, wzmacniających odporność i aktywność były podstawą tradycyjnego leczenia krajów Wschodu. Wyróżniano je często spośród wielu innych roślin leczniczych. W starożytnych Chinach zaliczano je do tzw. cesarskiej klasy ziół. Ich cena była przy tym bardzo wysoka i nierzadko wielokrotnie przekraczała cenę złota. Dziś tę bezcenną wiedzę również Ty będziesz mógł wykorzystać, w czym pomoże Ci ten doskonały przewodnik ilustrujący moc roślin.



Woda i jej lecznicza siła

Leszek Matela

Zdrowie › uroda
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

✖ nakład wyczerpany

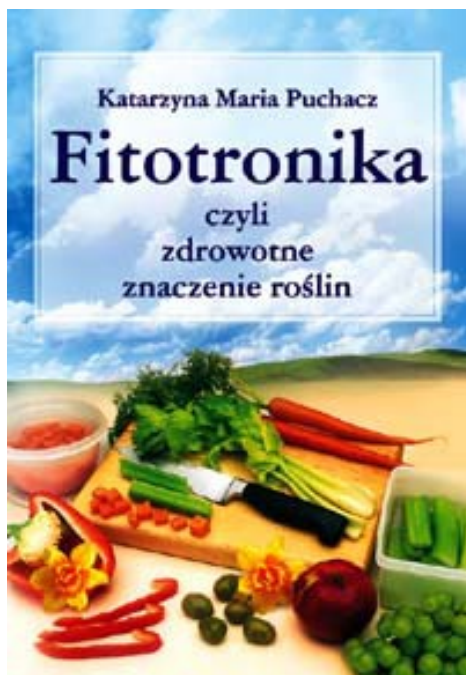
ISBN: 83-7377-003-8; Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: I;

Woda to podstawowy element życia. Zachowamy zdrowie tylko wtedy, jeśli będziemy spożywali wodę o odpowiednim składzie chemicznym i właściwościach energetycznych. Wiele metod energetyzacji i filtracji wody można zastosować we własnym zakresie. Także proste zabiegi hydroterapeutyczne pomogą w profilaktyce zdrowotnej.

Książka w sposób przejrzysty prezentuje możliwości energetyzacji wody i wykorzystania jej w celach zdrowotnych, zawiera mnóstwo porad i wskazówek praktycznych do zastosowania dla każdego.

Zapoznaj się z tą książką jeśli:

- zamierzasz pić na co dzień zdrową wodę,
- szukasz najwłaściwszej dla siebie i najbliższych wody mineralnej,
- chcesz wykorzystać wodę w terapii i profilaktyce zdrowotnej,
- pragniesz zapoznać się z energetyzatorami wody dostępnymi na rynku.



Fitotronika – czyli zdrowotne znaczenie roślin

Katarzyna Maria Puchacz



Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › pięć przemian

Dieta › wegetarianizm

Dieta › kuchnia



techniki uzdrawiające ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-89-3; Cena katalogowa: 21.60 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: I;

Proponujemy Państwu zbiór przepisów kulinarnych, które spełniają wszystkie wymogi diety wegetariańskiej oraz kuchni tradycyjnej. Zasady, jakie zastosowano przy komponowaniu posiłków opierają się na diecie pięciu przemian wywodzącej się z tradycji medycyny chińskiej – ziemi, metalu, wody, drzewa i ognia. Wprowadzając harmonię i ład energetyczny w przyrządzane potrawy nadajemy im nowy, wartościowy wymiar w sensie odżywczym i leczniczym. Rośliny są źródłem nie tylko pożywienia. Tworzą na Ziemi otoczkę życia, aurę, w której stale przebywa człowiek. Książka ta opisuje również właściwości środowiska, które kreowane są przez poszczególne gatunki roślin. Dzięki temu świadomie możemy dobierać odpowiednie rośliny do naszych mieszkań i do naszych działań.

Fragment: Jeśli rzecz ujmemy chronologicznie, to niewątpliwie raczej ludzie towarzyszą roślinom niż odwrotnie. Jak wszyscy wiemy istnienie życia na Ziemi zależy od ich egzystencji. Korzystamy z roślin wszechstronnie i raczej nie wyobrażamy sobie bez nich istnienia. Najważniejsze rośliny zostały udomowione przed kilkunastoma tysiącami lat, od tego czasu pojawiły się różne odmiany czasem tylko odległe przypominające przodków. Prawdą jest natomiast, że im roślina bardziej zbliżona do swego pierwowzoru, tym łatwiejsza jest jej uprawa – o ile oczywiście nie będziemy się upierać przy ogródku będącym spełnionym snem perfekcjonisty. Książka ta na pewno nie jest kompendium wiedzy o wszystkich możliwych roślinach. Jest to niewątpliwie książka stronicza i nieobiektowa. Opisuję w niej rośliny, które znam, lubię i z których właściwości chętnie korzystam. Te rośliny, które uprawiamy opisuję dokładniej podając też warunki uprawy, zbioru i przechowywania. Podawane przepisy są opracowane według zasad diety energetycznej pięciu przemian medycyny chińskiej, stąd nie należy w nich nic zmieniać, bo wówczas zmianie ulega energetyka potrawy i jej działanie lecznicze staje się znacznie mniej skuteczne. Książka ta jest poświęcona roślinom i ich właściwościom a nie dietetyce, dlatego też osoby zainteresowane tym tematem odsyłam do mojej książki o dietetyce energetycznej. Książka jest podzielona na działy, w których, mam nadzieję, każdy może znaleźć interesujące go rośliny. Staralam się opisywać rośliny najczęściej uprawiane, zdomowione u nas od dawna i mające zastosowanie w naszej kuchni zarówno dawnej regionalnej jak i tradycyjnej. Namawiam do stosowania roślin zapomnianych, dziko rosnących także tych uważanych za chwasty, a mogących wzbogacić nasz jadłospis. Jeżeli mamy możliwość kupujemy rośliny uprawiane metodami ekologicznymi, a jeśli mamy ogród bądź działkę, to starajmy się w miarę możliwości stosować te metody uprawy, dzięki nim, bowiem otrzymujemy rośliny zawierające więcej witamin i minerałów, krótko mówiąc wartościowsze. Ponadto rośliny te znacznie lepiej i dłużej się przechowują oraz są dużo smaczniejsze. Omawiam rośliny w kolejności przemian od Ziemi poprzez Metal, Wodę, Drzewo do Ognia, chyba, że cała grupa należy do konkretnej przemiany. Dodam tylko, że przemiana Ziemi odpowiada między innymi za pamięć, koncentrację i masę ciała, przemiana Metalu za uporządkowanie, poczucie sprawiedliwości, ale też i depresję oraz za stan skóry i drogi oddechowe. Przemiana Wody to długowieczność, siła, stan kości, zębów i włosów, przemiana Drzewa to stan wątroby, poziom cholesterolu, waleczność, intuicja, ale też agresja. Przemiana Ognia odpowiada za naukę, ciekawość świata, zdolności językowe, a także stan naczyń krwionośnych i serca. Jest to bardzo pobieżna prezentacja przemian, chciałam pokazać, że rośliny należące do poszczególnych przemian i potrawy do nich należące mają wpływ nie tylko na stan fizyczny, ale też na emocje, charakter, zdolności i zachowania. Przy podawaniu naparów ziołowych, jeśli nie jest to zaznaczone inaczej to napar jest przygotowywany według proporcji: łyżka ziela/korzenia/kwiatu/liści na szklankę wrzątku, następnie pod przykryciem zostawiamy na pół godziny, a po tym okresie można już cedzić napar i pić. Podczas podgrzewania naparów starajmy się nie podgrzewać ich do zbyt wysokiej temperatury, bo picie gorących napojów powoduje rozkład żelaza w naszym organizmie. Jeżeli słodzimy napary miodem, to nie należy przekraczać temperatury 60 stopni Celsjusza, bo zniszczymy enzymy i antybiotyczne właściwości miodu. Tylko w przyprawach i owocach opisałam nie należące do naszej strefy klimatycznej, lecz stosowane dość powszechnie rośliny. W planowaniu jadłospisu polecam kierowanie się porami roku i używanie tych roślin, które w sposób naturalny osiągają dojrzałość. Jest to związane z odpowiednim poziomem związków czynnych oraz z maksymalną zawartością innych składników i takie rośliny są dla nas najwartościowsze.



Odżywianie zgodnie z grupą krwi

Alina Malinkiewicz

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

zdrowe odżywianie ✖ nakład wyczerpany

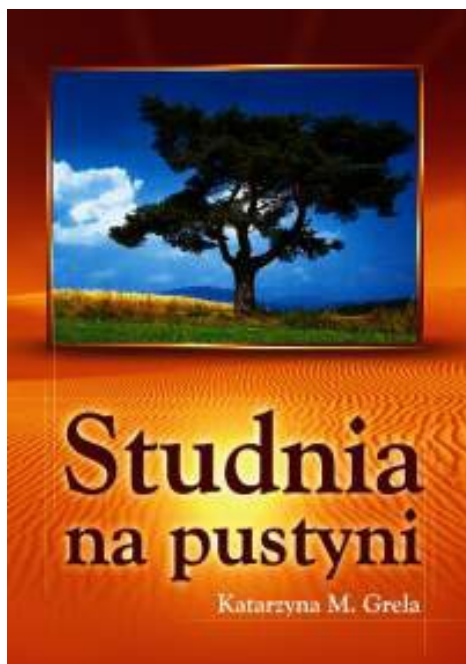
Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002;

Nr wydania: I;

Odkrycie związku między grupą krwi człowieka a typem aktywności oraz upodobań żywieniowych wywołało prawdziwą rewolucję w poglądach na temat diety. Okazało się, że dla osiągnięcia zdrowia i dobrej kondycji psychofizycznej ważne jest dobieranie produktów żywnościowych w zależności od grupy krwi.

Połączenie informacji o makrobiotyce i o diecie zgodnej z grupą krwi pozwala poprawić zdrowie i usprawnić ciało, a wykorzystanie przepisów kulinarnych podanych w tej książce dodatkowo urozmaici i wzbogaci codzienne pożywienie.

Przepisy i dietę ułożono z myślą o ludziach żyjących w Polsce. W zestawieniu produktów żywieniowych wzięto pod uwagę głównie nasz klimat oraz roślinność i zwierzęta występujące na naszej szerokości geograficznej.



Studnia na pustyni

Katarzyna Grela

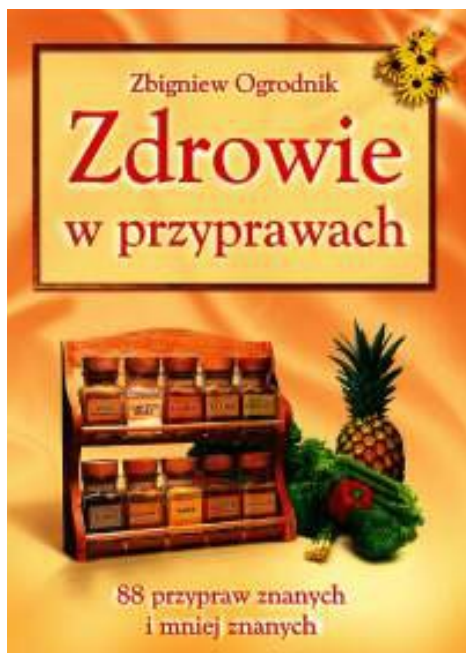
 Dieta › kuchnia

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-88351-30-3; **Cena katalogowa:** 19.90 zł; **Ilość stron:** 155; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2002; **Nr wydania:** I;

Zawarte w tej książce szkice powstały z fascynacji tym, co nieznanne, co nie mieści się w ogólnie przyjętych wzorach postępowania i myślenia. Są zapisem z podróży do granic ludzkich możliwości.

Autorkę interesuje miejsce i rola wiedzy tajemnej we współczesnej rzeczywistości. Próbuje spojrzeć na te zagadnienia z punktu widzenia badań i hipotez wybitnych naukowców, zwłaszcza z dziedziny astrofizyki i biologii. Pragnie pokazać je na szerszym tle, odnieść do sztuki, religii i filozofii. Praca w przyrodniczej medycynie naturalnej nadaje tym przemyśleniom konkretny, ludzki wymiar. Autorka czerpiąc z własnych i cudzych doświadczeń uczy nas, jak korzystać ze starej wiedzy przodków w codziennym życiu.



Zdrowie w przyprawach

Zbigniew Ogrodnik

Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-73-7; Cena katalogowa: 27.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: I;

Przyprawy ziołowe oprócz niekwestionowanych walorów smakowych i zapachowych mają olbrzymią moc leczniczą, którą warto poznać i wykorzystać. Czy wiesz Drogi Czytelniku, że anyż zwiększa odporność organizmu, cynamon odświeża oddech, gorczyca pomaga w depresji, goździki ułatwiają uwolnienie od nałogu palenia, imbir łagodzi objawy choroby lokomocyjnej, lawenda działa uśmierzająco na ból głowy, rozmaryn wzmacnia serce, a szafran poprawia pamięć i nastrój? Odpowiednio preparując przyprawy możemy uczynić z nich znakomite lekarstwo, które z powodzeniem będzie chroniło przed atakiem choroby, wzmocni organizm i poprawi samopoczucie. Dodając szczyptę aromatycznej przyprawy, dodajemy razem pełną garść zdrowia do naszych posiłków.

Fragment:

Pierwszym władcą, który postanowił wykorzystać popularność przypraw i korzyści z handlu nimi był Henryk Żeglarz z Portugalii. W tym celu założył w 1418 roku szkołę żeglarską. Rozwahał w jaki sposób dotrzeć do wysp korzennych opływając Afrykę i pomijając pośredników. Inną motywacją była krążąca legenda o królestwie księcia Jana (Afryka – tereny obecnej Etiopii). Wszystko to wpływało na wyobraźnię władcy i dlatego tak wiele uwagi poświęcał on szkole żeglarskiej. Niestety, za jego życia marynarze bali się płynąć zbyt daleko na południe, bo obawiali się spalenia przez promienie słoneczne. Sam władca nie doczekał się zrealizowania swoich planów, albowiem zmarł w 1460 roku. Jego dzieło podjęli jednak następcy. Poszukiwania odbywały się w dwóch zasadniczych kierunkach. Próby dopłynięcia do Indii poprzez opłynięcie Afryki podejmowali głównie żeglarze portugalscy. Płynąc na południe odkrywali kolejno: Wyspy Kanaryjskie i Azory, ujście Senegalu, by w końcu w 1471 roku przekroczyć równik. W roku 1487 wyruszył do Indii Bartłomiej Diaz, który dotarł aż do południowego krańca Afryki i nazwał go Przylądkiem Burz. Nazwę tę potem zmieniono na Przylądek Dobrej Nadziei.

Wyciągnięcie wniosku, że Ziemia jest kulą było inspiracją do tego, że płynąc wciąż na zachód również powinno się dotrzeć do Azji. Taki wniosek wysnuł między innymi Krzysztof Kolumb. Zaraził on swoim pomysłem hiszpańską królową Izabelę Kastylijską, która zgodziła się na sfinansowanie wyprawy. Kolumb wyruszył na Atlantyk w sierpniu 1492 roku niewielką eskapadą, która była złożona z trzech statków. 12 października, czyli po 70 dniach podróży dotarł do wyspy San Salvador. W czasie tej wyprawy odkrył Kubę i Haiti. Przez dłuższy czas sądził, że dotarł do Indii. Z tego przekonania wyprowadziły go dopiero dalsze wyprawy, w czasie których odkrył szereg wysp w pobliżu Ameryki Środkowej i wybrzeża Afryki południowej. Tak naprawdę przekonano się, że odkryto nowy ląd, dopiero po śmierci Kolumba i nazwano go Ameryką od imienia florenckiego podróżnika Amerigo Vespucciego. Po wielu nieudanych próbach dotarcia do Indii wzdłuż brzegów Afryki żeglarz Vasco da Gama dotarł na czele niewielkiej floty złożonej z 4 okrętów do wód Oceanu Indyjskiego i przybył do brzegów Indii w okolicach Kalkuty. Było to 20 maja 1498 roku.

Dotarcie do Indii drogą zachodnią udało się dopiero Ferdynandowi Magellanowi. Wyruszył on z Hiszpanii w 1519 roku. Płynął wzdłuż wschodnich wybrzeży Ameryki Południowej, odkrył między lądem a wyspą Ziemią Ognistą – cieśninę, która została później nazwana jego imieniem. Tędy właśnie przepłynął na Ocean Spokojny i dotarł do Wysp Mariańskich. Stąd skierował się w kierunku Filipin, gdzie zginął w walkach z tubylcami. Jego ocalałe towarzysze dotarli przez Ocean Spokojny do wybrzeży Afryki, skąd przedostali się z powrotem do Hiszpanii.

W kilkanaście lat później awanturnicy poszukujący złota, zwani konkwistadorami, na czele których stał Cortez przywieźli ze swej meksykańskiej konkwisty, oprócz złota, także wanilię. Wizja tych nowych lądów i bogactw Nowego Świata była bardzo wielka. Hiszpański król Karol V sprzedał swojemu szwagrowi, królowi Portugalii, Janowi II wszystkie prawa do Wysp Korzennych (Moluków) za 350 tysięcy dukatów.

Właśnie te wyprawy przekonały wszystkich, że najwięcej spośród znanych przypraw rośnie blisko morza w rejonach tropikalnych.

Odkrycie drogi morskiej do Indii rozpoczęło 200-letnią walkę o monopolizację handlu przyprawami. Wojna ta toczyła się między Portugaliją i Hiszpanią. W późniejszym czasie włączyły się do niej Holandia, Anglia, Francja i Ameryka. Toczyły się walki, bitwy morskie, blokady państw itp. Wysokie ceny przypraw popychały ludzi do zbrodni, a Wyspy Korzenne pod rządami Holendrów spływały krwią. Statki holenderskie krążyły między wyspami Archipelagu Majańskiego wyłapując nielegalnie handlujących przyprawami. Wyłączność na dostawy goździków i gałki muszkatolowej Holendrzy utrzymywali przez dwa wieki. Ten monopol udało się przełamać dopiero Francuzom w XVIII wieku.

W XIX wieku rozszerzenie obszaru uprawy na całą strefę tropikalną przyniosło spadek cen i, co za tym idzie, powszechność używania przypraw.



Kuracje na zdrowie

Zbigniew Ogrodnik

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

techniki uzdrawiające ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-24-9; Cena katalogowa: 34.90 zł; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001;

Natura leczy – lekarz czuwa!

Pod tym hasłem proponujemy Państwu kolejną książkę Zbigniewa Ogrodnika. Znajduje się w niej całe bogactwo receptur ziołowych na wszelkie dolegliwości i niedomagania, które można dzięki nim wyleczyć lub którym można zapobiec.

Po okresie fascynacji antybiotykami świat medyczny z wielką nadzieją zwraca się w stronę ziołolecznictwa. Kuracje ziołowe zgromadzone i usystematyzowane w tej książce powstały w oparciu o wiedzę i doświadczenie całych pokoleń ziołarzy.

Doświadczenie autora, jego pasja, znajomość fachowej literatury oraz chęć przekazania swej wiedzy złożyły się na książkę, którą czyta się znakomicie – przystępną i niezbędną w każdym domu.

Fragment:

Historia ziołolecznictwa jest tak długa, jak historia cywilizacji. Z inskrypcji na ścianach grobowców i egipskich papirusów możemy się dowiedzieć o ziołach stosowanych przed 5000 lat. Sumerowie już wtedy znali właściwości lecznicze czosnku, rumianku, mięty, babki, piołunu. Także Indie już 2000 lat p.n.e. zachwalały rośliny lecznicze. Z kolei w Chinach odkryto zapiski na tzw. „kościach wróżebnych” pochodzących z II wieku p.n.e. o zastosowaniu ziół w różnych chorobach.

Trochę później Hipokrates wymienia w swoim dziele Corpus Hipocraticum ok. 300 leków pochodzenia naturalnego, w tym 200 leków pochodzenia roślinnego. Pliniusz Starszy w swym dziele „Naturalis historia” opisuje około 1000 gatunków roślin leczniczych. W epoce antycznej ostatnim wielkim znawcą leków roślinnych był Galen (prziboczny lekarz Marka Aureliusza). Właśnie on stworzył nowe postaci leku roślinnego takie jak: napar, odwar, nalewki.

Odkrywcami procesu destylacji i zastosowania olejków eterycznych byli średniowieczni Arabowie. W tym samym czasie w Europie częściej sięgano po czary i zabobony niż po leki ziołowe. Powoli, głównie za sprawą klasztorów, także w Europie zaczęto doceniać zioła. Pierwsze apteki, zwane na początku składami pieprzu lub sklepami korzennymi powstały w Europie na przełomie XIII i XIV w. Do rozpowszechnienia wiedzy na temat roślin leczniczych przyczyniło się w znacznej mierze wynalezienie druku, które nastąpiło w XV w. Bardzo wówczas popularne zieleńki zawierały poglądy autorów starożytnych. Z tego okresu najbardziej znaną postacią jest Paracelsus (Theophrastus Paracelsus von Hohenheim). Ustalił on dla wielu leków roślinnych dawkowanie oraz wprowadził dużo nowych ziół. W tamtych czasach dużą popularnością cieszyła się nalewka opiumowa jego autorstwa zwana laudanum.

W Polsce jednym z pierwszych zieleńników były: O ziołach Stefana Falimierza (1534 r.), O ziołach tutecznych i zamorskich Hieronima Spiczyńskiego (1566 r.), czy też słynny także poza granicami naszego kraju Zielnik Szymona Syreniusza (1613 r.). Syreniusz, który był profesorem Akademii Krakowskiej, opisał 765 roślin na 1540 stronach. Było to więc olbrzymie dzieło. Innym popularytorem ziołolecznictwa w Polsce był profesor farmakognozji i hodowli roślin leczniczych Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie oraz UŁ i AM w Łodzi – Jan Kazimierz Muszyński (1884–1957), który opublikował kilka książek i wiele artykułów z tej dziedziny.

Na tory prawdziwie naukowej weszło ziołolecznictwo w XIX w. Właśnie wtedy Serturner wyizolował z opium morfinę (1805 r.), a Derosne – narkotyne. W 1818 roku z nasion kulczyby zostaje wyizolowana strychnina, a w 1820 – chinina z kory chinowej. Jest to alkaloid przeciwmalaryczny, przeciwgorączkowy i przeciwbólowy, niezbędny wówczas lek, który do dziś z powodzeniem konkuruje z produkowanymi przeciw malarii lekami syntetycznymi. Prekursorem dzisiejszej aspiryny była salicyna, wyizolowana z kory wierzbowej w 1830 r. przez Leroux'a. Okres świetności leków roślinnych trwał do lat trzydziestych XX wieku, kiedy to Domagħ w 1935 r. zsyntetyzował sulfamidy. Wtedy to rozpoczęła się era antybiotyków, chemioterapii i leków psychotropowych.

Można jednak powiedzieć, że obecnie znów naturalne źródła związków chemicznych powracają do łask. Przemysł farmakologiczny wykorzystuje obecnie doświadczenia syntetycznego okresu w nowoczesnych technologiach wykrywania, wyodrębniania, przetwarzania i preparowania czynnych związków chemicznych z żywych organizmów – głównie roślinnych. Doprowadziło to do powstania nowej dziedziny fitofarmacji, oferującej bezpieczne i niezwykle skuteczne leki pochodzenia roślinnego. Badania fitochemiczne, które prowadzą na wielką skalę japońscy, amerykańscy i rosyjscy uczeni wyjaśniają znane od wieków – działania poszczególnych roślin na różne choroby. Udowadniają one w sposób naukowy powody, dla których niektóre rośliny uznane zostały za „cudowne eliksiry młodości i źródła życia”. Nauka w sposób niezbitý potwierdziła, że w tego typu określeniach nie ma przesady.

Można zatem powiedzieć, że przyroda w sposób niewiarygodny potrafi połączyć w niektórych roślinach silnie działające substancje z innymi łagodzącymi ich szkodliwe skutki.



I Ty możesz schudnąć

Bożena Zambrzycka

Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie

jak szybko schudnąć ✖ nakład wyczerpany

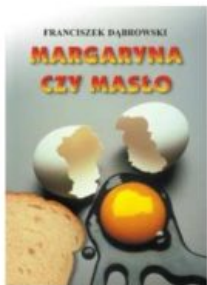
ISBN: 83-88351-66-4; Cena katalogowa: 31.30 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001;

Problemy z nadwagą i otyłością interesują w mniejszym czy większym stopniu wszystkich, tak ze względów medycznych jak też estetycznych. Książka ta wyjaśnia psychologiczne podłoże nadwagi oraz podaje konkretne recepty umożliwiające osiągnięcie i utrzymanie optymalnego ciężaru ciała. Jest napisana w sposób jasny i przystępny.

Do książki dołączono płytę CD z medytacjami wpływającymi na redukcję nadwagi. Możesz z nich korzystać w każdej wolnej chwili delektując się myślą, że z każdą sekundą Twój organizm pozbywa się zbędnych komórek tłuszczowych i przybliża Cię do upragnionego celu.

Margaryna czy masło

Franciszek Dąbrowski



Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-69-7; Cena katalogowa: 19.70 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 1999; Nr wydania: II;

Z pytaniem zawartym w tytule każdy z nas boryka się na co dzień. Czy nasz wybór jest świadomy? Czy jesteśmy pewni co do jego słuszności? Jeśli na szalę położymy nasze zdrowie, stan naszego serca i długość naszego życia informacje zawarte w tej książce okażą się bezcenne. Książka nie ogranicza się jedynie do tytułowego wyboru, szeroko wyjaśnia współczesny poziom wiedzy na temat naszego odżywiania, chemii dodawanej nam do jedzenia (tajemnicze E-123, E ...), czy substancji naturalnych typu cholesterol. Jeśli chcemy szanować nasz organizm, prawidłowo go odżywiać by mógł się nam zrewanżować co najmniej stuletnią wyrozumiałością wykorzystajmy na co dzień informacje zawarte w tej książce.

Fragment:

Powszechne zainteresowanie, a jednocześnie zaniepokojenie budzi problem szerzenia się chorób cywilizacyjnych. Są to: miażdżycy tętnic (mózgu, wieńcowych, kończyn i innych narządów ważnych dla życia i zdrowia), nadciśnienie, cukrzyca, choroby zwyrodnieniowe, nadwaga, osteoporoza, przewlekłe zapalenie wątroby, choroby uczuleniowe, łuszczyca i wiele innych. Zagrożenie zdrowia i możliwość zapobiegania chorobom powinien znać każdy, niezależnie od tego, w jakim stopniu może mu to być przydatne. Posiadanie wiedzy z zakresu chorób cywilizacyjnych, a szczególnie miażdżycy tętnic, może przyczynić się do zachowania zdrowia własnego i swoich najbliższych. Być może niejednak czytelnik stwierdzi, że wiadomości zawarte w tej książce nie dotyczą go jeszcze bezpośrednio, najważniejsza jest jednak chwila, by mówić o zapobieganiu, gdy się jest zdrowym i jeszcze bezpośrednio nie zagrożonym. Wrogiem nr 1, który najbardziej nam zagraża, jest obecnie miażdżycy tętnic. Zaczyna się ona rozwijać już w dzieciństwie oraz stopniowo postępuje, powodując wyraźne objawy chorobowe dopiero w drugiej połowie życia. Najgroźniejsze powikłania miażdżycowe to udary mózgu, zawały serca i zgorzele. Te choroby występują tylko u niektórych osób, u wszystkich jednak miażdżycy przyspiesza ogólne starzenie się przez znaczne pogorszenie ukrwienia ważnych dla życia narządów. Miażdżycy, jako przyczyna zgonów w starszym wieku ma większe znaczenie, niż wynika to ze statystyki. Często bowiem powoduje ona niewydolność narządów najbardziej nią dotkniętych i jeśli na przykład przy głównym jej umiejscowieniu w sercu powstaje niewydolność krążenia, w trzustce – cukrzyca, w nerkach – mocznica, to przy takich zgonach statystyki milczą o miażdżycy, choć ona jest główną przyczyną.

Jeżeli przeciętna długość życia osiągnęła dziś około 70 lat, to dlatego, że na tyle, średnio biorąc, pozwala rozwój oraz długość trwania choroby miażdżycowej, na którą medycyna jak dotychczas nie wywarła większego wpływu. Wydatniejszy postęp ku zdrowej długowieczności może być osiągnięty przede wszystkim w walce z miażdżycą. Doskonałe efekty ograniczające rozwój miażdżycy mogą zapewnić: właściwa dieta, głodówka lekarska, a w przypadku stwierdzonego defektu genetycznego mechanizmu receptorowego – stosowna terapia farmakologiczna.

1. Długość życia

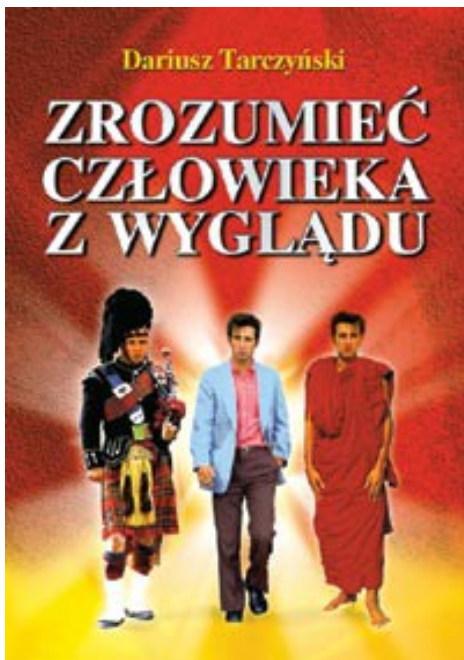
Istnieje pogląd, że normalna długość życia każdego organizmu jest siedmiokrotnie dłuższa niż okres od jego narodzin do pełni dojrzałości. Przyjmuje się, że faza całkowitej dojrzałości psychofizycznej organizmu ludzkiego następuje w wieku 20-25 lat. A więc stulatków powinniśmy uważać za osoby w średnim wieku. Normalna długość życia ludzkiego nie powinna być krótsza niż 150 lat. Karol Darwin głosił, że czas ludzkiego życia zaprogramowany jest na około 200 lat i żylibyśmy tak długo, gdybyśmy sami się nie zabijali i umieli żyć w zgodzie z prawami natury i ciała. Na długość życia ludzkiego mają wpływ czynniki genetyczne i środowiskowe, a ponadto tzw. zegar biologiczny (komórkowy). Komórka ludzka w ciągu swego życia dzieli się około 50-60 razy i zużywa się, pracując coraz mniej wydajnie niż w młodości, a w końcu obumiera. Ograniczona ilość dzielenia się komórki wyznacza więc granice naszego życia.

Naukowcy są zdania, że znaczącym czynnikiem starzenia się komórki są zalegające w niej odpady toksycznych metabolitów i wolne rodniki (zob. str. 140).

Niezależnie od podanych wyżej przyczyn mających wpływ na długość życia, trzeba także wymienić trafność stawianych diagnoz oraz właściwą terapię. Należy podkreślić, że początek wszelkich chorób w większości przypadków ma swoje źródło w nieprawidłowym, negatywnym myśleniu człowieka o sobie i otoczeniu. Każda więc myśl to cegiełka naszego losu. Afirmacja życia służy zdrowiu.

Długowieczności sprzyja:

- prawidłowe pole życia,
- naturalne niskokaloryczne pożywienie,
- praca fizyczna, rekreacja i wypoczynek,
- okresowa głodówka lekarska,
- pogoda i optymizm (afirmacja),
- zerwanie z paleniem tytoniu,
- umiarkowane spożywanie alkoholu,
- dbanie o dostateczną ilość snu,
- unikanie nadmiernego działania promieni słonecznych,
- unikanie niskich temperatur,
- zabezpieczenie na starość warunków bytu,
- satysfakcja i przyjemność z wykonywanej pracy i seksu.



Zrozumieć człowieka z wyglądu

Zdrowie › kobieta
Dieta › zdrowe odżywianie
Szczęście › pokochaj siebie

Zdrowie › uroda
Szczęście › rozwój osobisty

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-24-7; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 1997; Nr wydania: VI;

Ta książka to sztuka analizy psychologicznej człowieka na podstawie jego ubioru. Wolność wyboru jest tylko pozorna. Zakładając to, co nam się podoba, ukazujemy naszą indywidualną osobowość, wewnętrzne problemy, przeżycia (także te ze sfer intymnych). Dzięki tej książce zupełnie inaczej zaczynamy widzieć i rozumieć innych, możemy sami sprawdzić, jak dobór ubrania pomaga rozwiązywać problemy psychologiczne. Przez pryzmat wyglądu i gestów ludzi, widzimy ich kompleksy czy problemy osobowościowe.

Fragment:

Nasze życie staje się coraz większym wyścigiem z czasem. Jemy szybciej w barach szybkiej obsługi, poruszamy się szybciej dzięki samochodom, komunikujemy się szybciej korzystając z mediów w postaci prasy, radia i telewizji oraz łączności radiotelefonicznej. Poznajemy coraz więcej ludzi, którym powierzamy odpowiedzialne zadania na podstawie dokumentów potwierdzających ich kwalifikacje. Żadne jednak świadectwo uzyskania odpowiednich kwalifikacji nie opowie nam, jaki jest naprawdę drugi człowiek, czego możemy się po nim spodziewać, czy można się z nim zaprzyjaźnić.

Najczęściej wykorzystywane i doskonałe były techniki nauki szybkiej analizy osobowości człowieka w wywiadzie wojskowym i gospodarczym oraz w technikach negocjacji politycznych i handlowych. Z upływem lat techniki szybkiej oceny człowieka przestały być dziedziną wiedzy elitarniej. Dotychczas zostało wydanych wiele książek na temat oceny człowieka na podstawie np. gestykulacji, mowy ciała, czy pisma. Na podstawie zewnętrznego zachowania każdy z nas może określić stany wewnętrzne człowieka. W tej książce będę namawiał Państwa do jeszcze wnikliwszej analizy charakteru człowieka i pokażę, że ubiór, sposób jego noszenia, uczesanie i sam dobór ubrania, zewnętrzne zachowanie to informacja o tym, co dzieje się w jego ludzkim wnętrzu.

Głównie pragnę skupić Państwa uwagę na opisie ubioru i próbie jego interpretacji. Analizę charakteru człowieka na podstawie wyglądu określiam jako metodę nieinwazyjną, czyli technikę, która sprowadza się do obserwacji w warunkach naturalnych i nie wymusza jakichkolwiek działań bezpośrednio na obserwowanym człowieku.

Wolność wyboru odzieży jest tylko pozorna. Zakładając to, co nam się „podoba”, ukazujemy jednocześnie wyrażnie naszą indywidualną osobowość, wewnętrzne problemy, przeżycia (także te ze sfer intymnych). Dzięki tej książce zupełnie inaczej zaczynamy widzieć i rozumieć innych ludzi. Przez pryzmat ich wyglądu, gestów widzimy kompleksy czy problemy osobowościowe. Dzięki niej uświadamiam sobie dlaczego podoba mi się jakiś ciuch, a co więcej, jeśli chcę rozwiązać swój wewnętrzny problem, jak mogę sobie w tym pomóc, chociażby odpowiednim doбором ubrania.