

Zdrowie, Uroda i Życie

March 2005 • no. 3/189

Happy Easter

Published Monthly in Polish Language

Acerola BTN: naturalna witamina C

ACEROLA BTN to naturalna postać witaminy C, która pochodzi głównie z owoców Aceroli - jednego z najbogatszych źródeł tej witaminy i stanowi uzupełnienie codziennej diety. Witamina C (kwas askorbinowy) jest rozpuszczalna w wodzie. Większość zwierząt jest w stanie syntetyzować własną witaminę C. Jednak ludzie nie mają tej zdolności i muszą korzystać wyłącznie ze źródeł dostępnych w diecie. Witamina C w dużym stopniu wpływa na tworzenie się kolagenu, który odgrywa ważną rolę w procesie wzrostu i odnowy komórek, tkanek, naczyń krwionośnych, dziąseł, kości i zębów. Pomaga również we wchłanianiu żelaza.

Dwukrotny laureat Nagrody Nobla **doktor Linus Pauling**, który zmarł na raka w wieku 93 lat, twierdził, że żył o blisko 20 lat dłużej dzięki przyjmowaniu preparatów witaminowych, a szczególnie dużych dawek witaminy C. Głęboko wierzył, że może ona odwrócić choroby i wydłużyć życie. Istnieją wyniki badań mówiące, że codzienne przyjmowanie witaminy C powoduje przeciętne wydłużenie życia o 6 lat u mężczyzn i 2 lata u kobiet. W około 120 opublikowanych sprawozdaniach z badań, witaminę C porównuje się do szczepionki przeciwnowotworowej. Osoby przyjmujące witaminę C są o 50% mniej narażone na ryzyko zachorowania na nowotwory, szczególnie nowotwory żołądka, przełyku, trzustki i jamy ustnej, ale również szczyki macicy, odbytu i sutka niż osoby, które jej nie biorą.

Witamina C zapewnia pełną ochronę tetnicom. Nieoczekiwanie stwierdzono, że niewielkie

stosunkowo dawki witaminy C potrafią zwiększyć poziom korzystnej frakcji HDL cholesterolu, a obniżyć poziom LDL. Zapobiega w ten sposób zniszczeniu tętnic, obniża ciśnienie krwi, wzmacnia ścianę naczyń tętniczych, rozrzedza krew, obniżając jej krzepliwość, wreszcie blokuje rozwój zmian zapoczątkowanych przez niekorzystną frakcję LDL cholesterolu, a określaną mianem miażdżycy.



Acerola

Pierwszą linię obrony w walce z wirusami i bakteriami atakującymi nasz organizm tworzą szeregi białych krwinek zwanych limfocytami. Badania Amerykańskiego Narodowego Instytutu Onkologicznego wykazały, że dzienna dawka 5 mg witaminy C zwiększa produkcję limfocytów w organizmie. Niektórzy porównują działania witaminy C na wirusy do działania antybiotyków.

c.d. na str. 4

Olej też może leczyć. Szczególnie jeśli jest to olej cedrowy.

Kuruj się olejem cedrowym

Masz problemy z trawieniem, dokuczają ci **obstrukcje, nadkwasota, wrzody, masz wysokie ciśnienie, miazdżycę, albo nie możesz sobie poradzić z wciąż przesuszoną skórą?** Terapia olejem cedrowym powinna Ci pomóc.

Współcześni ludzie coraz częściej zwracają się w kierunku naturalnych terapii. Nie dzieje się tak bez powodu - udowodniono, że wiele preparatów z roślin może w niejednym przypadku zapobiec schorzeniom, a często też znakomicie wspomaga leczenie już istniejących dolegliwości. Co więcej, natura odpowiednio dobrała składniki w roślinnych lekach, tak by organizm mógł je wykorzystywać w najlepszy dla siebie sposób. Jednocześnie też wyeliminowała skutki uboczne, niestety tak często spotykane po przyjmowaniu sztucznych medykamentów.

Dlaczego olej cedrowy?

Syberia to skarbnica roślin, drzew krzewów, które posiadają właściwości lecznicze. Jest to jedno z niewielu miejsc na ziemi, gdzie już odkryto nieprzeliczone ilości naturalnych leków, a przy tym wciąż odkrywa się nowe. Jednak od setek lat rdzenni mieszkańcy Syberii za swój największy

W numerze między innymi:

- ⇒ Lukrecja: ziło pierwszej klasy (str. 5)
- ⇒ NOWOŚCI! Suplementy odżywcze doktora WAILA (str. 6)
- ⇒ O toksycznym pożywieniu pisze Zdzisław Palatyński (str. 8)
- ⇒ NUTRA TEA™: zielona herbata o zdrowotnych właściwościach (str. 8)
- ⇒ Respiracell™: na co jest dobry kwas bursztynowy? (str. 10)
- ⇒ O bezsenności pisze dr Zajewski (str. 2)
- ⇒ Horoskop, Poznajmy się, Humor, Kącik poetycki i inne ciekawostki...

skarb uważają orzeszki cedrowe. Dojrzewają one w cedrowej tajdze, gdzie jest krystalicznie czyste powietrze i zdrowe warunki życia. Co ciekawe, zanim potężne cedry zaczną rodzić szyszki pełne orzeszków, mija około 80 lat ich życia. Ludowi medycy powiadają, że przez ten czas drzewa gromadzą dobrą energię kosmosu, przechowują ją w sobie i oddają właśnie w orzeszkach. Dlatego już setki lat temu tamtejsi ludzie postanowili sprawdzić, czy można je wykorzystać w leczeniu. Zaczęli wyciągać z nich olej, który okazał się jednym z najspanialszych preparatów na schorzenia układu pokarmowego, układu krążenia, na gojenie ran i zylaków, a nawet do nawilżania i odmładzania skóry. Przeszedł też czas, gdy olejem cedrowym zainteresowała się medycyna rosyjska. Odkryto, że zawiera on ogromne ilości niensasyconych kwasów tłuszczowych.

c.d. na str. 6

Wiosna w BACK TO

Bezpłatne badanie gościłości kości (warto \$50 - \$100 w większości klinik!)



5627 N. Milwaukee Ave.
5 i 7 marca
(773) 631-1517
3101 N. Milwaukee Ave.
13 i 14 marca
(773) 463-5758
5556 W. Belmont
Już w kwietniu: 2 i 3
(773) 481-0036

Elektromiograficzny test kręgosłupa i mięśni pleców



5627 N. Milwaukee Ave.
5 i 7 marca
(773) 631-1517
3101 N. Milwaukee Ave.
13 i 14 marca
(773) 463-5758
5556 W. Belmont
Już w kwietniu: 2 i 3
(773) 481-0036

Natychmiastowy wynik, bezpłatna konsultacja!

Elektroniczne pozbywanie się pasożytów



5556 W. Belmont
5 i 6 marca
12 i 13 marca
19 marca
(773) 481-0036
3101 N. Milwaukee Ave.
5 i 6 marca
12 i 13 marca
19 marca
(773) 463-5758

Konsultacji udzielają Grażyna Komars i Zdzisław Palatyński

Nadchodzi wiosna! Dla Pań pragnących zregenerować skórę po zimie proponujemy...

Bezpłatne komputerowe badanie nawilżenia i natłuszczenia skóry twarzy i szyi

Sponsorowane przez firmę: **Dobór kosmetyków po teście!**

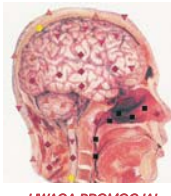


• 56 S. Arlington Hts. Rd.
w Arlington Heights
12 marca
(sobota)
(847) 590-5667

W programie również: prezentacja naturalnych kosmetyków firmy ATW, fachowy dobór kosmetyków, masaże twarzy, próbkę itp.

Komputerowe badania OBERONEM

(więcej o Oberonie na str. 12)



UWAGA PROMOCJA!
Zbadaj kompleksowo cały organizm: \$60
lub **wybrany organ** (prostate, serce, układ krążenia, jelita, gruczoł, piersi): \$10

3101 N. Milwaukee Ave.
5, 6 i 7 marca
(773) 463-5758

5556 W. Belmont
13 marca
(773) 481-0036

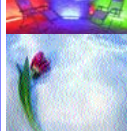
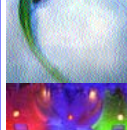
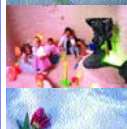
5627 N. Milwaukee Ave.
19 marca
(773) 631-1517

oraz już w kwietniu: 2 i 3
5898 S. Archer
(773) 582-8568



GALOS CAVES SPA

6501 W. Irving Park Rd. Chicago IL 60634 (773) 283-7701 www.galoscaves.com



PROMOCYJNY MARZEC

W każdą środę **15% TANIEJ!**

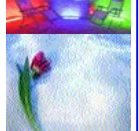
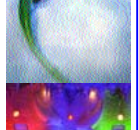
8 MARCA

Tylko w tym dniu z okazji Dnia Kobiet wszystkie Panie otrzymują zniżkę 50%

LEKCJE JOGI
Prowadzi Krystyna Krzyżak

SEANSE BIOENERGOTERAPEUTYCZNE
Prowadzi Regina Ciesielska

ZAPRASZAMY!
Rezerwacja telefoniczna
773 283 7701





Dr Witold M. Zajewski, lekarz medycyny rodzinnej i pediatrii, dyplomowany przez American Board of Family Practice, zaprasza do gabinetu na północno-zachodnich przedmieściach pod adresem 609 N. Main Street, Suit 102, Mount Prospect, IL 60056, tel. (847)454-9181

dr Witold Zajewski

Bezsenność

Pewna reklama kasyna głosi: bezsenność się oplaca! Wielebnie, że w nocy powietrze w pokojach hotelowych w Las Vegas jest wzbogacane w tlen, aby w ten sposób gości rozbudzić i skłonić do korzystania z oferowanych nocnych rozrywk.

Jedna trzecia pacjentów zgłaszających się do lekarza cierpi na okresowe problemy ze snaniem, a około 10% tych osób ma problemy przewlekłe. Jednak bezsenność rzadko bywa główną przyczyną wizyty u lekarza. Problemy ze snem wzrastają wraz z wiekiem pacjenta.

Bezsenność jest definiowana jako odczucie niewystarczającej ilości lub złej jakości snu i charakteryzuje się: trudnościami w zasypianiu, trudnościami w utrzymaniu ciągłości snu (częste przebudzenia), wczesnymi przebudzeniami, snem, który nie przynosi należytego odprężenia i odpoczynku.

Następstwa bezsenności pojawiają się w ciągu dnia w postaci odczuwanego zmęczenia, braku energii, wzmoczonej senności, kłopotów z koncentracją, zmiany nastrojów (depresja, pobudzenie) oraz obniżonej ogólnej sprawności psychofizycznej.

Wyróżnia się kilka rodzajów bezsenności. Postać wczesna trwa do kilku tygodni. Zwykle spowodowana jest silnym stresem emocjonalnym lub fizycznym, a także zaburzeniami środowiskowymi takimi jak hałas, niewłaściwe światło lub temperatura otoczenia. Zaburzenia rytmu biologicznego, występujące na przykład w podróży również mogą być przyczyną wczesnej bezsenności.

Postać przewlekła określana jest jako zaburzenia snu przez co najmniej trzy dni w tygodniu trwające przez miesiąc lub dłużej. Spowodowana ona jest przez różnorodne czynniki występujące pojedynczo lub w kombinacji, często w połączeniu z innymi problemami zdrowotnymi. W niektórych przypadkach bezsenność jest główną skargą i obejmuje zaburzoną regulację snu - czuwania na poziomie mózgu lub zaburzoną fizjologię snu. Bezsenność może być związana z chorobami natury psychiatrycznej, somatycznej (np. przewlekłe bóle artretyczne) lub neurologicznej jak również ze stosowaniem leków, używek (kawy, herbaty) i innych substancji. Bezsenność może być również związana z określonymi chorobami snu jak choroba niespokojnych nóg, choroba przejściowych ruchów kończyn, bezdech periodyczny w śnie czy choroba zaburzonego rytmu dobowego. Gdy nie udaje się ustalić przyczyny bezsenności, wówczas mówimy o bezsenności pierwotnej. Przewlekła sytuacja stresowa, nadmierne pobudzenie, niewłaściwa higiena snu oraz zachowania adrochowe są czynnikami, które sprzyjają pojawianiu się pierwotnej bezsenności.

Ponad połowa osób, które cierpią z powodu bezsenności nigdy nie zgłasza tego problemu w rozmowie z lekarzem. Skargi pacjentów przeważnie dotyczą następstw bezsenności. Biorąc pod uwagę charakter zaburzeń snu wyróżnia się: zaburzenia zasypiania, zaburzenia snu nocnego, wczesne budzenie oraz bezsenność całkowitą. Wraz z wiekiem zmniejsza się możliwość utrzymania ciągłości snu, jednak potrzeba snu zasadniczo się nie zmienia. Potrzeba ta jest mocno zindywidualizowana, toteż nie zawsze sen kró-

szy niż "pełne 8 godzin" oznacza bezsenność. Z drugiej strony sen płytki, przerywany, nie przynoszący pełnego wypoczynku, po którym występuje silne uczucie senności w ciągu dnia wymaga dokładniejszej analizy. W wykrywaniu i diagnozowaniu bezsenności konieczny jest dokładny wywiad. Pomocne są też kwestionariusze z ukierunkowanymi pytaniami oraz dzienniki prowadzone przez pacjentów, rejestrujące godziny i dokładny czas snu. Przestrzeganie należytej higieny snu pomaga przeciwdziałać wystąpieniu bezsenności. Higiena snu obejmuje wszystkie zachowania zdrowotne oraz wpływy środowiska zewnętrznego, które mają wpływ na sen. Zaleca się więc:

- budzenie o tej samej porze dnia;
- ograniczenie spożycia kofeiny i nieprzyjmowanie jej na 4 do 6 godzin przed snem;
- unikanie nikotyny w szczególności przed snem oraz w czasie nocnych przebudzeń;
- unikanie alkoholu późno w nocy jako środka pomagającego w zaśnięciu, ponieważ powoduje ono częste przebudzenia w nocy;
- unikanie obfitych posiłków przed snem (natomiast lekkie przekąski, ciepłe mleko pomagają w zaśnięciu);
- regularna gimnastyka po południu (należy natomiast unikać intensywnych ćwiczeń na 3-4 godziny przed snem);
- ograniczenie hałasu, natężenia światła i nadmiernej temperatury podczas godzin snu;
- odstawienie budzika od łóżka, ponieważ stanowi on źródło rozproszenia uwagi.

Leczenie bezsenności wymaga leczenia choroby podstawowej. Nawet krótkie okresy bezsenności mogą wymagać leczenia, ponieważ mogą powodować senność i zaburzenia funkcjonowania oraz na zasadzie błędnego koła mogą przerodzić się w bezsenność przewlekłą. W leczeniu wczesnej bezsenności stosuje się krótko działające środki nasenne. Również ważne jest ustalenie i wyeliminowanie przyczyn bezsenności. W leczeniu bezsenności pierwotnej stosuje się terapię behavioralną, mającą na celu zmianę złych przyzwyczajeń związanych ze snem, niewłaściwych przekonań i nastawienia, które wywołują i podtrzymują bezsenność. Wykorzystuje się techniki relaksacyjne, terapie ograniczające sen (zmniejszenie całkowitego czasu spędzonego w łóżku, aby wydłużyć czas samego snu), terapie kontroli bodźców (wywołanie kojarzenia sypialni i łóżka z szybkim zasypianiem) oraz techniki poznawcze. Środki farmakologiczne znajdują zastosowanie w krótkoterminowym leczeniu bezsenności i stosowane są jako wyjątkowe leczenie lub w połączeniu z innymi metodami. Środki nasenne wykazują pewne indywidualne różnice w inicjowaniu i podtrzymywaniu snu. Leki przeciwdepresyjne mają zastosowanie w leczeniu bezsenności u osób z zaburzeniami nastroju, chorobami psychiatrycznymi, chorobami z uależnieniem od alkoholu lub substancji odurzających. W leczeniu bezsenności wykorzystuje się również działanie uboczne (uczucie senności) niektórych leków przeciwhistaminowych (przeciwalergicznym np. Benadryl) i te substancje można spotkać w składzie większości dostępnych bez recepty środków nasennych. Dostępne są również preparaty ziołowe, wyciągi roślinne i pochodzenia zwierzęcego, preparaty odzwyczajne (np. aminokwas L-tryptofan), proponowane przez producentów na bezsenność, których skuteczność oraz działania uboczne nie zostały w pełni przetestowane.

horoskop



KOZIOROŻEC (12/22 - 1/19)

Ogarnie cię słodkie lenistwo i strasznie zapadł do ćwiczeń fizycznych. Wzmocnij swoją odporność, gdyż w tym miesiącu twój organizm będzie wyjątkowo podatny na wszelkie choroby. Po 25 marca pojawi się zawodowa i finansowa szansa od losu. Wykorzystaj ją, lecz nie zapomnij, by na pierwszym miejscu postawić dobro rodziny.



WOŃNIK (1/20 - 2/18)

Trzymaj się cierpliwie na uboczu. Nic na siłę! Tylko cierpliwość i spokój pomogą ci przetrwać ten trudny okres. Nie podejmuj pochopnych i nieprzemyślanych decyzji. Pod koniec miesiąca los okaże się łaskawy, więc wykorzystaj to do zrobienia dobrych interesów.



RYBY (2/19 - 3/20)

W sferze uczuć los ci będzie sprzyjał aż do końca przyszłego roku, jeśli więc jesteś stanu wolnego, koniecznie pomyśl o małżeństwie. Pod koniec miesiąca możesz podjąć decyzje zawodowe i finansowe, które całkowicie odmień twoje życie. Jeśli zaufasz intuicji i wykażesz rozsądek, sukces mrowy!



BARAN (3/21 - 4/19)

Wenus wciąż ci sprzyja i umila chłodne dni. Łatwo zdobędziesz pieniądze na wykupienie siebie wycieczki, która na pewno pomoże ci się zrelaksować i przemyśleć wiele trapiących cię ostatnio spraw. W miłości dobra passa. Wykorzystaj to, a może już nigdy więcej nie zaznasz uczucia osamotnienia.



BIAK (4/20 - 5/20)

Rozpięć cię budźcie energia. Spożytkuj ją na rozwinięcie swoich talentów, zdobywanie nowych kwalifikacji oraz na poprawę swojej kondycji fizycznej. Zbliża się wiosna, więc najwyższy czas zrzucić zbędne kilogramy oraz wyrzeźbić upragnioną sylwetkę. Już wkrótce na swojej drodze zyciowej ujrzysz światło, dzięki któremu wiele spraw znacznie się wyklaruje.



BLIŹNIĘTA (5/21 - 6/21)

Przygotuj się na niespodzianki i wyjątkowo dobry okres w swoim życiu. Masz szansę na zasłużony awans oraz owocne spotkania z przyjaciółmi. W pracy wykonuj sumiennie swe obowiązki, a unikniesz wielu nieprzyjemności. Twój kontakt ze współpracownikami znacznie się ożywi.



RAK (6/22 - 7/22)

Miesiąc korzystny na urlopy, ale nie na leniuchowanie. Czynny odpoczynek poprawi twoje samopoczucie i sprawi, że twój organizm stanie się odporniejszy na przeziębienia. W pracy Merkury będzie cię wspierał do 26 marca, ale nie jest to dobry miesiąc na zmiany. W miłości zignoruj tych, którzy cię oszukują.



LEW (7/23 - 8/22)

Przyszły okres szczególnej ochoty na zabawę, romanse i poznananie świata. Sprawi to, że poznasz wielu nowych przyjaciół i kto wie, może odnajdziesz swoją drugą połowę. Naucz się relaksować i medytować, gdyż okaże się to konieczne do uzyskania równowagi wewnętrznej.



PANNA (8/23 - 9/22)

Przyjdą ci do głowy zaskakujące pomysły, zapragniesz spróbować lotów na paralołotni, wspinaczki skałkowej lub wyprawy w dalekie kraje. Każda odmiana przyniesie ci poprawę zdrowia i samopoczucia. Pod koniec miesiąca ruszą sprawy zawodowe, pojawią się okazje do zarobienia większej ilości pieniędzy.



WAGA (9/23 - 10/22)

Postaw na przyjaciół. Pomogą ci rozwiązać od dawna trapiące cię problemy. Razem z nimi planuj najbliższą przyszłość oraz korzystaj z ich pomocnych rad. Unikaj natomiast przelotnych znajomości i romanów. Zaangażuj się solidnie w pracę. Pomoże ci to w zdobyciu sławy i podwyższeniu stanu konta.



SKORPION (10/23 - 11/21)

W pracy i miłości kieruj się zdrowym rozsądkiem. Nie uzależniaj swojego życia od innych. Najwyższy czas wyciągnąć wnioski z popełnionych błędów i niedociągnięć. To niewątpliwie trudny dla ciebie okres i musisz dać z siebie wszystko, by przejść go bez większych strat. Ale nie załamuj się, bo najgorzej chwile miną.



STRZELEC (11/22 - 12/21)

Nie rozdrapuj starych ran. Zamiast skupiać się na konkurencji i konfliktach, zwróć uwagę na otaczających cię ludzi. Zauważ, ile ci ofiarują przyjaźni i pomocy. Dzięki nim jesteś w stanie rozwiązać od dawna trapiące cię problemy. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest okazywanie bezinteresowności.

OLYMPIAN LABS
InflamERIC

JUŻ DOSTĘPNY

Najbardziej popularna alternatywa dla kosztownych i ostatnio zakazanych przez FDA leków na receptę

100% naturalny. Wegetariański. Najwyższa jakość.

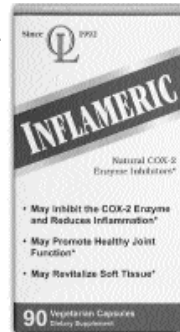
OLYMPIAN LABS
InflamERIC

- może zmniejszyć dyskomfort w stawach
- pomaga odnowić miękką tkankę
- naturalna alternatywa dla drogich leków na receptę

Zadzwoń pod bezpłatny numer
1-800-473-5883

WhatVitaminsAreRightForYou.com

www.olympianlabs.com



SPIJ NATURALNIE!

Sleep Naturally™

Jest odżywczym wsparciem funkcjonowania organizmu dla zdrowego snu. Sleep Naturally™ jest naturalnym preparatem o uniwersalnym działaniu.

- Prawie 100 milionów Amerykanów ma problemy ze snem
- Brak snu powoduje rozdrażnienie w kontaktach z ludźmi, zaburzenia zdrowotne i różnego rodzaju wypadki
- Zmiana trybu życia, pozytywny stosunek do życia i odpowiednie suplementy są najlepszą drogą do zdrowego snu.

Sleep Naturally™ jest do nabycia w sklepach Back To Nature





DR STEPHEN HOLT jest czynnym lekarzem od 1972 r. Jest profesorem medycyny, naukowcem, certyfikowanym gastroenterologiem. Jako lekarz pracował w Stanach Zjednoczonych, Anglii i Kanadzie. Wyspecjalizował się szczególnie w odżywianiu,

farmakologii klinicznej i medycynie uzależnień. Większość pacjentów dra Holta odwiedzała przedtem wielu innych lekarzy, ale cierpiąc na zaburzenia kompleksowe, często nie potrafiła uzyskać efektywnej pomocy od jednego, ściśle ukierunkowanego specjalisty. Dr Holt jest autorem 12 książek, w tym bestsellera opublikowanego przez renomowany dom wydawniczy Random House, zatytułowanego "The Soy Revolution" (pol. Rewolucja sojowa). Dużą popularnością cieszy się również jego najnowsza pozycja pt. "Combat Syndrome X, Y, Z", a na rynku wydawniczym ma wkrótce ukazać się jego nowa praca pt. "The Meno Plan: Women's Wellness. Natural Ways To Healthy Menstruation and Menopause".

Istnieje jednak bardzo łatwy test, który można przeprowadzić samodzielnie. Niedawne badania potwierdziły, że przy pomocy zwykłej taśmy pomiarowej można łatwo określić obecność Syndromu X. Badania te wykazały, że gdy mężczyzna ma obwód w pasie przekraczający 40, a kobieta ponad 35 cali, to osoby te prawdopodobnie cierpią już na Syndrom X.

Prócz tego ryzyko występuje u osób, które:

- prowadzą bierny, pozbawiony ćwiczeń tryb życia,
- przekroczyły 40. rok życia;
- miały w swym życiu objawy cukrzycy, wysokiego ciśnienia, choroby serca i wysokiego poziomu cholesterolu lub gdy tego rodzaju symptomy występowały u członków rodziny;
- są pochodzenia afrykańskiego (ryzyko dwukrotnie większe od średniej), czy latynoskiej (trzykrotnie większe ryzyko); mieszkają wosp Pacyficy i Indianie północnoamerykańscy mają czterokrotnie większe ryzyko;
- w chwili urodzenia ważyły 9 funtów lub więcej (dotyczy to również kobiet, które urodziły dziecko ważące 9 funtów lub więcej);
- jeśli chodzi o kobiety, miały historię wielocystowego zespołu jajnikowego.

"... Niech cię to nie dziwi, że nawet gdy kilka z wyżej wymienionych przypadków ryzyka dotyczy Ciebie, lekarz nie nazwie tego Syndromem X" - mówi R. Keith Campbell, certyfikowany wykładowca i specjalista w dziedzinie cukrzycy, pełniący funkcję zastępcy dziekana wydziału farmacji Uniwersytetu Stanowego w Waszyngtonie.

Czy cierpisz z powodu Syndromu X?

Coraz więcej ekspertów twierdzi, iż problemem zdrowotnym numer jeden w Ameryce nie jest choroba serca czy rak, lecz jest nim Syndrom X. Ten śmiertelnie niebezpieczny stan łatwo doprowadza do cukrzycy i choroby serca.

W syndromie tym, można powiedzieć, suma zagrożeń jest większa niż jej części składujące. Każdy, kto ma kilka powszechnie występujących problemów metabolicznych - w tym nadwagę, wysokie ciśnienie, wysoki poziom insuliny lub cholesterolu - narażony jest na większe ryzyko cukrzycy, choroby serca i udaru. Każdy problem metaboliczny z osobna jest czynnikiem ryzyka dla innych chorób. Wzięte razem, zwiększają możliwość zapadnięcia na zagrażającą życiu chorobę.

Z przeprowadzonych ostatnio badań wynika, iż Syndrom X niemalże podwaja ryzyko udaru, ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko choroby nerek, a ponadto może mieć związek z chorobą Alzheimera. Ludzie z Syndromem X narażeni są na zwiększone ryzyko rozwoju choroby mogącej doprowadzić do amputacji kończyn, białoszki serca, choroby nerek, ślepoty i pewnych rodzajów raka.

Stan ten, w rzeczy samej, jest cholerycznym zabójcą Amerykanów. "Syndrom X powoduje znacznie więcej zgonów niż wszelkie inne przyczyny" - przestrzega dr Stephen Holt, autor dwóch książek na temat tego syndromu. "Zabija on naród. Znajdujemy się na krawędzi katastrofy".

Po czym poznać, że go masz

Lekarze twierdzą, że w przypadku Syndromu X wspólnym ogniwem jest nietolerancja insuliny. Czasami nawet nazywają go syndromem nietolerancji insuliny lub syndromem metabolicznym.

Organizm nasz wykorzystuje zwykle hormon o nazwie insulina, który wytwarzany jest w trzustce, dla dostarczenia glukozy (forma cukru), jaką otrzymujemy z pokarmu, do naszych mięśni i komórek tłuszczowych, gdzie służy jako paliwo. W przypadku nietolerancji insuliny, organizm wytwarza bardzo dużą ilość tego hormonu, ale go nie rozpoznaje, stąd wytwarza większe jego ilości. Wkrótce krew staje się przesycona zbyt dużą ilością insuliny i nadmierną ilością cukru. Powoduje to stan zapalny i uszkadza wyściółkę tętnic oraz innych części ciała. Z biegiem czasu nietolerancja insuliny może rozwinąć się w dalece zaawansowaną cukrzycę drugiego typu.

Rozsądną rzeczą jest poprosić lekarza o kontrolowanie ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu i cukru we krwi. Warto również poddać się testowi na nietolerancję insuliny. Zdaniem czołowych ekspertów, jedynym testem, który bezpośrednio mierzy nietolerancję insuliny, jest procedura laboratoryjnym badawczym, niedostępna niestety w większości gabinetów lekarskich.

SYNDROM X - Nutritional Factors™

Syndrom X jest zmienną kombinacją otyłości, nietolerancji insuliny, wysokiego poziomu cholesterolu we krwi i nadciśnienia, czyli czynników powodujących wczesną chorobę wieńcową (serca), będącą najczęstszą przyczyną zgonów w USA oraz innych poważnych powikłań zdrowotnych. Syndrom X osiągnął rozmiary strasznej epidemii, zagrażającej zdrowiu i życiu około 70 milionów Amerykanów.

Poprosi o bezpłatną książkę autorstwa doktora Stephena Holta pt. "Combat Syndrome X, Y AND Z...". Odkryj naturalne sposoby włączania największego zabójcy zachodnich społeczeństw. Ludzie z Syndromem X mogą zadawać następujące pytania bez uświadamiania sobie swojego problemu:

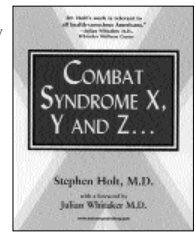
- Dlaczego mam niski poziom energii?
- Dlaczego mam wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu?
- Jak czulbym się będąc naprawdę zdrowym?

Suplement Syndrome X - Nutritional Factors™ odżywczo wspiera:

- zdrowy poziom glukozy we krwi
- zdrowy poziom cholesterolu
- zdrowy poziom homocysteiny
- zdrowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- zdrowe funkcjonowanie czynności trawiennych
- ma działanie przeciwutleniające
- jest dodatkiem żywieniowym kontrolującym kalorie poprzez wywoływanie uczucia pełności, gdy przyjmowany jest przed posiłkiem.
- może hamować czynności wchłaniania węglowodanów

Nigdy do tej pory w historii suplementów żywieniowych nie było takiego naukowo opracowanego preparatu, z tak wieloma zdrowotnymi właściwościami, który może pomóc 70 milionom Amerykanów.

Syndrom X - 90 kapsulek i Syndrom X - 375 gram (napój) nabyć można w sklepach Back To Nature



REWELACYJNY SUPLEMENT ZDROWOTNY

Rewelacyjny suplement żywieniowy Czysta HOODIA GORDONI™ w kapsułkach pochodzenia roślinnego

- Jest również składnikiem słynnego preparatu Syndrome X Nutritional Factors®
- Produkt poparty autorytetem doktora Stephena Holta, lekarza, naukowca i doradcy.
- Soczysta roślina stosowana przez buszmenów szczepu San z Południowej Afryki do zaspakajania uczucia głodu
- Polecana do stosowania wraz z dietą kontrolującą kalorie i zdrowym stylem życia
- Gwarantowana czystość, jakość i przystępna cena

Hoodia Supreme™

Roślina znana buszmenom z Południowej Afryki
HOODIA dostępna w każdym sklepie Back To Nature

ZAMÓWIENIA TELEFONICZNIE:

1-773-463-5758

www.back2nature.net



BioDefense™

potężne wsparcie dla układu obronnego

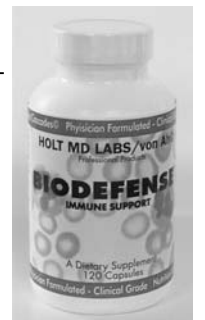
PREPARAT SKUTECZNIEJSZY OD MGN3

BioDefense™ - najbardziej wszechstronny, firmowy suplement pobudzający odporność obecnie dostępny na rynku.

Zdrowe czynności obronne wspierają wszystkie narządy w organizmie. BioDefense™ jest najbardziej wszechstronnym i zupełnym preparatem wspierającym układ obronny ze wszystkich dostępnych na dzisiejszym rynku. Wspólnie ze szwajcarską kompanią Swiss Herbal Institute - von Ah, firma **Natures Benefit, Inc.**, opracowała preparat, który jest bardziej kompletny niż same ekstrakty z grzybow, MGN3 czy Kan Jang. BioDefense™ zawiera odżywcze frakcje ziołowe i roślinne, które wspierają wielorakie aspekty złożonej kaskady układu obronnego. Preparat używać najlepiej w interwałach czasowych.

Sugerowane stosowanie: 4 kapsułki razem lub w podzielonych dawkach dziennie z 4 uncjami wody. Najlepiej przyjmować w 3 tygodniowych interwałach czasowych lub zgodnie z zaleceniem lekarza.

BioDefense™ dostępny jest w sklepach Back To Nature





GRAŻYNA ORMSTEIN, M.D. ukończyła studia medyczne w Polsce i zaczęła specjalizację z dermatologii.

W USA studiowała pediatrię i psychiatrię. Mocna zwolenniczka naturalnych środków leczniczych. Redaktor na łamach Women's Health Alternative Medicine Report (Raport Medycyny Alternatywnej Zdrowia Kobiąt). Szeroką wiedzę na temat roślin leczniczych wykorzystuje w konsultacjach i edukacji udzielanych zarówno specjalistom jak i publice. Kierownik medyczny i doradca naukowej w firmie Himalaya USA.

LEKARZ RADZI

tn. jakości energetycznej. Dzięki temu lekarz jest w stanie określić, jakiej energii mamy w nadmiarze lub jakiej nam brakuje. Wyróżnia się następujące energie: Vata, oznacza gorące powietrze, Pita - ogień i wodę oraz Kafa - wodę i ziemię. Ajurweda jasno stwierdza, że zaburzenia jednego narządu rodzą za sobą inne poważne problemy zdrowotne np. zaburzenia pracy układu pokarmowego i złe trawienie pokarmów (tzw. Ama) jest odpowiedzialne za inne powikłania zdrowotne. Po wykonaniu takiego badania lekarz może zasugerować odpowiednie leczenie, które często jest związane z zmianą diety, ćwiczeniami, medytacją oraz stosowaniem odpowiednich ziół. Ajurweda używa ziół ze względu na ich energetyczne potencje i smak. Dużym zainteresowaniem cieszą się także zioła odżywiające-odmładzające, do których zaliczamy m.in. Chyavanprash - jest to mieszanka zawierająca w swym składzie około 40 ziół.

Wykazuje działanie orzeźwiająca i uzdrawiająca organizm, dodaje energii oraz wzmacnia układ immunologiczny. Kolejną popularną mieszaną ajurwedyjską jest Triphala. W skład jej wchodzi: amla C, haritaki oraz vibhitaki. Stosowana jest do regulacji trawienia i pomocy przy wchłanianiu strawnego pokarmu. Oprócz mieszanek szeroko rozpowszechnione są także zioła pojedyncze. Bardzo znanym i ogólnie stosowanym ziołem jest Ashwagandha. Wykazuje ono właściwości uspokajające. Kolejnym jest Guggul - stosowany w stanach zapalnych. Obecnie odkryto, że ma on także duże znaczenie w utrzymaniu cholesterolu na zdrowym poziomie. Wspomniana już amla C jest odcieniem o niezwykle wysokiej zawartości witaminy C. Jest bardzo dobrze wchłaniana przez organizm. Amla C jest silnym przeciwutleniaczem, dzięki czemu stosuje się ją, aby spowolnić procesy starzenia. W tradycji ajurwedyjskiej owoc ten stosowany jest na porost

włosów; Shatavari - zioło po raz pierwszy znalezione w dżunglach wysoko w górach. Jest ono bogate w enzymy amylazę oraz lipazę, wspomaga gospodarkę hormonalną u kobiet oraz zwiększa produkcję mleka u karmiących matek; Mucuna wspomaga produkcję dopaminy - bardzo ważnego neurotransmitora w mózgu. Uzdrawiciele z indyjskich plemion używali tego zioła w przypadku kolki brzusznej; Bacopa - odżywia komórki mózgowe, wspomaga pamięć. Ma także działanie przeciwtętniowe; Gaduchi - wzmacnia układ odpornościowy; Czosenek - reguluje poziom tłuszczów; Gorzki melon - działanie zbliżone do działania insuliny; Boswellia - wykazuje duże właściwości przeciwzapalne; Garcinia - hamuje apetyt oraz reguluje metabolizm tłuszczów; Gymnema - jest pokarmem dla trzustki oraz zmniejsza apetyt na węglowodany; Holy basil - korzystnie wpływa na układ oddechowy oraz nadnercza; Neem - oczyszcza krew; Turmeric - wykazuje właściwości przeciwzapalne oraz wspomaga procesy trawienia.

Wspomniane zioła w mieszankach lub pojedynczo dostępne są w sklepie Back to Nature. Pytania do dr Ormstein można kierować na adres e.mailowy: info@back2nature.net lub adres pocztowy redakcji.

Jedną z najstarszych metod uzdrawiania, znana już od czasów starożytnych, jest medycyna ajurwedyjska. Interesujący jest fakt, jak często ludzie zwracają się ze swoimi problemami zdrowotnymi ku medycynie naturalnej. Dzieje się tak, gdyż medycyna alternatywna nie powoduje skutków ubocznych, tak często występujących podczas stosowania leków chemicznych.

Ajurweda - nazwa ta oznacza mądrość życia albo naukę życia. Jak podają niektóre źródła praktykowana jest od ponad 5000 lat. Przez setki lat lekarze medycyny ajurwedyjskiej obserwowali z ogromnym zaciekawieniem naturę ludzką oraz otaczający ich świat. Wnioski wysnute z tych obserwacji jasno podają, że człowiek jest mikroskopijnym odbiciem wszechświata. Oznacza to, że człowiek aby zachować zdrowie i zapobiec rozwojowi chorób musi podporządkowywać się prawom natury. Filozofia Ajurwedy polega na zaakceptowaniu człowieka jak harmonijnie pracującej całości w ścisłym kontakcie z otaczającym go światem. Ajurweda stała się inspiracją dla twórców popularnych dzisiaj metod leczniczych, tj. tybetańska, buddyjska, grecka. Ajurweda charakteryzowała się dobrze rozwiniętą: interną, toksykologią, laryngologią, pediatrią, chirurgią. Lekarz medycyny ajurwedyjskiej potrafi postawić diagnozę pacjentowi na podstawie obserwacji jego twarzy, jamy ustnej i języka, warg, głosu, paznokci oraz dokonując pomiaru pulsu. Ocena on również jakość oraz poziom doszy



Himalaya
PURE HERBS

Przedstawiamy najlepsze zioła tradycji indyjskiej w łatwo przyswajalnych kapsułkach. Dostarczają one wielu korzyści zdrowotnych, co udowodniono w licznych badaniach klinicznych nad ziołami ajurwedyjskimi. Każde z ziół posiada długą tradycję, jest bezpieczne oraz skuteczne w działaniu. Każda etykieta posiada chromatyczny odcisk gwarantujący najwyższą jakość.

Himalaya Pure Herbs - 21 różnych ziół - już w sprzedaży w sklepach Back to Nature

Producent **LiverCare** - znanej również na świecie jako **Liv.52**

Acerola BTN: naturalna witamina C

c.d. ze str. 1

Brytyjscy specjaliści udowodnili, że przez biochemiczne odmłodzenie białych krwinek u osób starszych witamina C może znacznie opóźnić proces starzenia. Po przebadaniu grupy 120 osób udowodniono, że już 120 mg witaminy C podawanej codziennie przez 2 tygodnie powodowało wzrost liczby białych krwinek do poziomu spotykanego u 35-latków. Bardziej narażeni na niekorzystne zmiany w składzie nasienia, mogące mieć wpływ na zdrowie przyszłego dziecka, są mężczyźni, u których poziom witaminy C jest niski. W badaniach populacji prowadzonych przez Uniwersytet Kalifornijski w Berkeley stwierdzono dwukrotne zwiększenie liczby uszkodzeń DNA plemników, spowodowanych przez wolne rodniki, w przypadku osób, u których ograniczono podawanie witaminy do 5 mg na dobę. Po przywróceniu prawidłowej diety, zmiany te cofały się po miesiącu. Oznacza to, że codzienna suplementacja witaminą C może zapobiec powstawaniu niekorzystnych zmian w nasieniu, a tym samym zapobiec uszkodzeniom płodów, przynajmniej tym, za które odpowiedzialne były wady składu nasienia.

Płuca służą znacznie lepiej, jeśli organizm otrzymuje dużo witaminy C. Badania Amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska wykazały, że osoby przyjmujące większą dawkę witaminy C, o 70 proc.

rdziej zapadają na przewlekłe zapalenie oskrzeli i astmę, niż osoby przyjmujące niewiele witaminy C. Wielu doświadczonych wskazuje, że witamina C przeciwdziała atakom wolnych rodników na dążała. Niedawne badania przeprowadzone w Finlandii ujawniły, że osoby z niskim poziomem witaminy C we krwi trzykrotnie częściej zapadają na choroby przyzębia pod postacią krwawień, obecności głębokich kieszonek i odsłaniania szyjek. Badania kanadyjskie ujawniają trzy razy mniejszą zapadalność na zaćmę u osób przyjmujących preparaty z witaminą C.

Korzyści płynące z przyjmowania witaminy C:

- obniża ciśnienie krwi
- przyspiesza gojenie się ran i krwawiących dziąseł
- obniża cholesterol we krwi
- wzmacnia system immunologiczny i zapobiega infekcjom wirusowym i bakteryjnym
- osłabia odczyn alergiczny
- zapobiega szkorbutowi
- zapobiega przeziębieniom
- zapobiega skrzepom w naczyńniakach żylnych
- obniża zagrożenie zawałem serca
- przywraca męską płodność
- walczy z nowotworami
- chroni wzrok
- łagodzi przebieg astmy i zapalenia oskrzeli
- zapobiega powstawaniu siniazków

Witaminy C nigdy za dużo!

Uwaga! Nie grozi Ci przedawkowanie witaminy C - organizm przyswaja od 60 mg do 1000 mg dziennie, a resztę wydalą.

Acerola jest rośliną tropikalną - rośnie w Ameryce Środkowej, Południowej, Azji i Indiach. W 100 gramach jej owoców znajduje się aż 1700 mg kwasu askorbinowego, czyli witaminy C. Dla porównania: taka sama ilość czarnej porzeczki zawiera 177 mg, a owoców kiwi - zaledwie 71 mg. Obecna w aceroli naturalna witamina C jest dużo aktywniejsza od syntetycznej. Zawiera bioflawonoidy, związki roślinne, które dodatkowo wzmacniają działanie witaminy C.

- Na pękające naczynka: Kwas askorbinowy wzmacnia ich ścianki. Przyspiesza też gojenie się wszelkich ran i siniaków na ciele, zmniejsza krwawienie z dziąseł.
- Przy anemii: Podczas kuracji preparatami żelaza, witaminę C musisz brać koniecznie - poprawia przyswajalność tego pierwiastka w przewodzie pokarmowym.
- Na uczulenia: Witamina C zmniejsza odczyn alergiczny,



ponieważ osłabia działanie histaminy - hormonu, który wydziela w nadmiarze odpowiada za reakcję alergiczną w naszym organizmie.

- Przeciw przeziębieniom: Witamina C nie tylko zapobiega infekcjom wirusowym, ale też łagodzi dolegliwości związane z przeziębieniem.

- Ratunek dla odwodnionej skóry: Palisz lub mieszkasz w dużym mieście? Twoja skóra jest narażona na utratę wody, bo działają na nią silne utleniacze. Witamina C nie dopuszcza, by gromadziły się w komórkach. Uczestniczy też w syntezie kolagenu - białka, dającego gładkość i blask cerze.

- W walce ze stresem: Długo utrzymujecie się uczucie zmęczenia, zmęczenie, nadmierna nerwowość to sygnały od organizmu, że zjdziesz w napięciu. Przyda Ci się wtedy większa dawka witaminy C, bo zbyt niski jej poziom w ustroju powoduje nasilenie wszystkich przykrych objawów stresu.

Acerola BTN jest do nabycia w sieci sklepów Back To Nature

Lukrecja - zioto pierwszej klasy!

LUKRECJA *Glycyrrhiza Glabra* jest byliną z rodzaju bobkowatych. Rodzaj *Glycyrrhiza* obejmuje ok. 20 gatunków bylin występujących w południowej Europie i Azji, Północnej i Południowej Ameryce jak również w Australii. Do celów leczniczych stosuje się lukrecję gładką rosnącą dziko na obszarach śródziemnomorskich oraz lukrecję chińską, która występuje w Azji. Lukrecja jest również uprawiana w wielu krajach dla uzyskania surowca leczniczego i spożywczego. Produkty ze słodkiego korzenia lukrecji używane są w przemyśle cukierniczym oraz jako przyprawa przy produkcji niektórych gatunków piwa i tytoniu.



Lukrecja *Glycyrrhiza Glabra*

Starożytna chińska medycyna dzieliła leki ziołowe na trzy klasy, w zależności od ich reputacji i efektywności. Lukrecja obok żeń-szenia należała do klasy pierwszej dzięki swym zaletom leczniczym. Również Hindusi uważają lukrecję jako uniwersalny tonik, środek podtrzymujący urodę i eliksir życia. Lukrecja jest praktycznie wymieniana we wszystkich dziełach botaniczno-zielarskich, które ukazały się w dziejach ludzkości od czasów starożytnych do dnia dzisiejszego.

Podkreślić tu należy, że lukrecja chińska (*Glycyrrhiza uralensis*) ma opinię leku bardzo bezpiecznego, bez żadnych efektów ubocznych w przeciwieństwie do lukrecji gładkiej (*Glycyrrhiza glabra*). Stosowanie lukrecji gładkiej w większych dawkach lub przez dłuższy okres może spowodować zwiększenie ciśnienia, zatrzymanie płynów ustrojowych, podwyższenie poziomu sodu i nadmierną utratę potasu. W celu zapobieżenia tym problemom stosuje się lukrecję z wyeliminowaną glicyryzyną, tzw. DGL - najczęściej w postaci tabletek do ssania, ponieważ działa skutecznie w momencie wymieszania ze słoną (zwłaszcza w problemach żołądkowych i problemach związanych z drogami oddechowymi).

Przeprowadzone badania wykazały, że DGL w wielu przypadkach działa skuteczniej niż standardowe leki zwłaszcza w niestrawności, zapaleniu jelit i chorobie wrzodowej żołądka oraz stanach zapalnych dróg oddechowych. Substancja ta jest również efektywna w przypadku stanów zapalnych jamy ustnej. Lukrecja w naturalnej postaci z glicyryzyną posiada niezwykle szerokie zastosowanie. Oto kilka przykładów:

- Zmniejsza symptomy syndromu chronicznego zmęczenia. Dzięki akcji glicyryzyny, stymulującej aktywność kortyzolu, wpływa na zwiększenie energii oraz skutecznie łagodzi skutki stresu.
- Pomaga złagodzić objawy *hepatitis* poprzez aktywność przeciwzapalną oraz przeciwwirusową, jak również dzięki licznym antyoksydantom wspomagającym pracę wątroby.
- Redukuje egzemę i stany zapalne skóry. Krem z lukrecji ususza wżędlenie i pieczenie. Zwiększa on również efektywność kortyzonu.
- Łagodzi objawy przedmenopauzalne. Dzięki zawartości fitoestrogenów zapobiega chorobom serca, redukując poziom złego cholesterolu LDL. Posiada właściwości antyrakowe. Studia na zwierzętach wykazały, że glicyryzyn może zwiększyć aktywność systemu immunologicznego, a zawarte w lukrecji fitoestrogeny mogą mieć również znaczenie w walce z rakiem piersi.

- Właściwości antywirusowe: napar z korzenia lukrecji jest skutecznym środkiem antywirusowym. Zawarty w lukrecji glicyryzyn ma zdolność blokowania szeregu procesów związanych z rozmnazaniem się wirusów jak np. jego zdolności do penetracji zaatakowanej komórki i zmiany jej materiału genetycznego.

- Problemy z prostatą: lukrecja zawiera związki, które zapobiegają przemianie testosteronu na dihydrotestosteron - będący przyczyną przerostu prostaty. Dzięki tej aktywności może też zapobiegać łysieniu, zwłaszcza pod postacią szamponu zawierającego lukrecję. Lukrecja zawiera w sobie również indol - bardzo silny środek antypróchniczy.

Lukrecja gładka sprzedawana jest w postaci pociętych kawałków korzenia lub wiórków, które to bardziej nadają się do przygotowania naparu. Jak podaje literatura umiarkowane picie naparu to 1 łyżeczka od herbaty rozdrobnionej (lub wiórków) lukrecji na szklankę wrzątku, lecz nie więcej niż trzy szklanki dziennie jest dozą bezpieczną. Zalecana jest też przerwa po kilku tygodniach stosowania. W przypadku wystąpienia bólów głowy, nerwowości czy opuchlizny należy natychmiast przerwać stosowanie. Stosowanie lukrecji w większych dawkach terapeutycznych powinno być przeprowadzone pod nadzorem lekarza naturopaty lub doświadczonego zielarza. Restrykcyjne nie dotyczy lukrecji w formie DGL.

A oto kilka receptur z zastosowaniem lukrecji:

Środek na kaszel, zapalenie gardła, bronchit: 1 łyżeczka rozdrobnionego korzenia lukrecji, 1 łyżeczka siemienia lnianego. Zagotować na wolnym ogniu (ok. 10 min.) po odciedzeniu pić powoli 3 do 4 szklanek dziennie.

Dla dzieci przy flegmystym kaszlu: 1 łyżka lukrecji, dziewanny i anyżu. Zaparzyć szklanką wrzątku, stosować po łyżce, co dwie godziny.

Przy zapaleniu (katarach) pęcherza i dróg moczowych: Lukrecji 20g. Mącznicy 50g. Ziela poziomek 30g. Łyzkę mieszanek na szklankę wrzątku, pić 3 szklanki dziennie.

Przy kamicy żółciowej: Lukrecji 2 części. Kruszyny 1 część. Mięty 2 części. Czubatą łyżkę na szklankę wody, zagotować na wolnym ogniu (ok. 10 min.) Pić 2-3 szklanki dziennie.

MORE THAN A™ MULTIPLE

to coś więcej niż multiwitaminy z minerałami!

Kompania American Health zrewolucjonizowała multiwitaminy! Nowy produkt to multiwitaminy najwyższej jakości, które zdecydowanie są jedyne w swoim rodzaju. MORE THAN A MULTIPLE™ jest nowoczesną formułą zawierającą superutleniacze i aktywne, roślinne składniki odżywcze z bogatych w energię koncentratów odżywczych oraz czynniki lipotropowe i enzymatyczne, metabolity, aminokwasy i ziota. Formuła ta jest maksymalnie wykorzystywana przez organizm. Niezwykle tabletki (tzw. Duotab™) działają dwustopniowo, dostarczając bardziej skutecznie wszystkie zawarte w niej składniki odżywcze. W pierwszej fazie następuje natychmiastowe uwolnienie składników odżywczych, a następnie uwalnianie wydłużone dla zwiększenia odżywczych korzyści.



Ta sama formuła dostępna jest również w postaci wegetariańskiej, nie zawierającej żelaza. Formuły są do nabycia w sklepach Back To Nature.

LUKRECJA w drażetkach 100% organiczny ekstrakt

Ekstrakt z lukrecji (*glycyrrhiza glabra*) stosowany jest najczęściej jako środek uśmierczający lub łagodzący podrażnienia. Pomaga łagodzić kaszel i uśmierzać ból gardła. W tradycyjnej medycynie chińskiej lukrecja wykorzystywana jest do leczenia cukrzycy i gruźlicy.

Lukrecja wpływa korzystnie przy następujących stanach:

- infekcje, wrzody żalądka, nawrotowe wrzodziejące zapalenie jamy ustnej, zarzucanie wsteczne treści żołądkowej (reflaks), zapalenie wątroby, astma, kaszel, choroba Crohna, niezżyt żołądka, niestrawność i zgaga, menopauza, wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

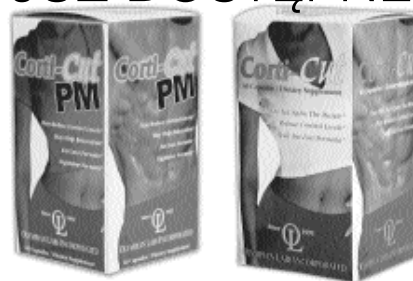
Drażetki zawierające 100% organicznego ekstraktu z lukrecji są do nabycia w sieci sklepów Back To Nature.



olympian labs
Corti-Cut &
Corti-Cut PM

Balansuj swój poziom kortyzolu przez całą dobę

JUŻ DOSTĘPNE



Corti-Cut & Corti-Cut PM

Zredukuj stres. Pozbądź się tłuszczu. Rozbuduj mięśnie.

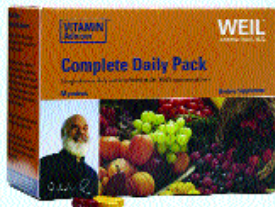
Zadzwoń po bezpłatny numer 1-800-473-5883
WhatVitaminsAreRightForYou.com
www.olympianlabs.com

Prezentujemy nową drogę do Zdrowego Stylu Życia

SUPLEMENTY ODŻYWCZE DOKTORA WEILA



Znakomite witaminy, minerały, zioła i specyficzne preparaty zdrowotne opracowane, wyselekcjonowane i zaaprobowane przez światowej sławy lidera i pioniera w dziedzinie medycyny integracyjnej i naturalnych metod leczenia, doktora Andrew Weila.



Po odliczeniu podatków, dr Andrew Weil przekazuje wszystkie dochody ze sprzedaży swoich suplementów odżywczych do Fundacji Weila (Weil Foundation), której celem jest zachowanie i rozwój medycyny integracyjnej.

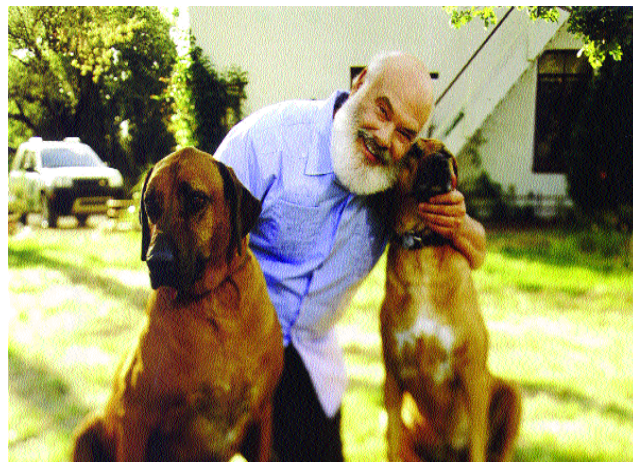
Suplementy odżywcze dr Weila nabyć można w sklepach z naturalnymi źródłami zdrowotnymi. Więcej informacji o suplementach odżywczych dr Weila znajdziesz na stronie internetowej www.drweil.com.

WEIL
Andrew Weil, M.D.

CODZIENNE MULTIWITAMINY DLA OPTIMALNEGO ZDROWIA Daily Multivitamin for Optimum Health

Preparat Daily Multivitamin dostarcza zestaw witamin i pierwiastków śladowych koniecznych dla codziennego wspierania procesów metabolicznych. Ten naukowo opracowany preparat zawiera: flawonoidy - substancje występujące w czerwonych i purpurowych owocach, które wykazują działanie ochronne przeciw chorobom serca; witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy - pomocny przy zapobieganiu wadom porodowym; cholinę - pierwiastek śladowy potrzebny do kluczowego funkcjonowania układu nerwowego; i rutynę - bioflawonoid cytrusowy, pomocny przy wspieraniu zachowania prawidłowej równowagi cholesterolowej, ciśnienia krwi i utrzymania siły i giętkości naczyń włosowatych.*

* This statement has not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any diseases.



Droży Czytelnicy

Witam i dziękuję za zainteresowanie moimi produktami - **SUPLEMENTAMI ODŻYWCZYMI DOKTORA WEILA** (Weil Nutritional Supplements). Jeśli chodzi o witaminy i minerały potrzebne dla zaspokojenia Twoich codziennych potrzeb, to najlepszym z możliwych źródeł jest pożywienie. Okoliczności jednak mogą przeszkadzać Ci w spożywaniu codziennych optymalnych posiłków.

Głównym powodem, dla którego przyjmuję suplementy jest wypełnienie luk w diecie. Naukowcy ponadto stwierdzili, iż pewne ważne witaminy i minerały zapobiegające chorobom, występują w naszej diecie w ilościach niewystarczających, bez względu na to jak starannie jest ona przygotowana. Jest to drugi powód, dla którego wiernie przyjmuję suplementy i zachęcam swoich pacjentów, aby robili to samo.

Dla mnie, jako praktykującego lekarza i wykładowcy medycyny integracyjnej przez ostatnich trzydzieści lat, moją osobistą misją stały się badania naukowe, nauczanie, praktyka kliniczna i uświadamianie społeczne, sprzyjające rozwojowi tego systemu.

Wierzę w to, iż medycyna integracyjna jest przyszłością medycyny i opieki zdrowotnej. Oto powody, dla których stworzyłem **SUPLEMENTY ODŻYWCZE DOKTORA WEILA** (Weil Nutritional Supplements) i popieram inne produkty zdrowotne.

Pierwszym jest udostępnienie produktów najlepszej jakości ludziom zainteresowanym w realizowaniu moich zaleceń. Wierzę, że produkty te osiągną ten cel. Można przyjmować je z pełnym zaufaniem, wiedząc, że składniki, komponenty i wspierające je badania dały w rezultacie produkty najwyższej jakości.

Drugim jest stworzenie platformy dla wspierania badań i programów nauczania, których celem jest poprawa opieki zdrowotnej i zachęcanie ludzi do wykorzystywania lepszych możliwości dotyczących własnego zdrowia, postępując zgodnie z zasadami medycyny integracyjnej.

Doceniam i podziwiam Państwa pozytywny stosunek do programu suplementacji jako zasadniczej części osiągnięcia optymalnego zdrowia i dziękuję za popieranie mojej misji dla dalszego wzrostu medycyny integracyjnej.

Życząc zdrowia

Andrew Weil, M.D.

SUPLEMENTY ODŻYWCZE DOKTORA WEILA (Weil Nutritional Supplements)
są już do nabycia w sklepach Back To Nature

Kuruj się olejem cedrowym

c.d. ze str. 1

Ponadto zawiera witaminy A i E, a także polisacharydy (wielocukry), które oddziałują leczniczo na organizm. Już w siedemnastym wieku olej cedrowy uznano w Rosji oficjalnie za lek.

Kiedy stosować?

Picie oleju zaleca się w przypadku wrzodów żołądka i dwunastnicy, stanów zapalnych i infekcji przewodu pokarmowego, chronicznych nieżytów żołądka, nadkwasocie, obstrukcjach i zaburzeniach pracy jelit. W tych dolegliwościach olej cedrowy łagodzi ból, przyspiesza gojenie ran wewnętrznych, reguluje też pracę woreczka żółciowego, wątroby, śledziony i trzustki. Dowiedziono, że mukopolisacharydy (wielocukry) powlekają błony śluzowe i chronią je przed uszkodzeniami, a witaminy A i E stymulują procesy regeneracji. Jednak najważniejsze w oleju cedrowym są nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Zmniejszają one poziom cholesterolu we krwi, co pozwala

uniknąć choroby wieńcowej. Jak wykazały badania, obniżają też ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Lekarze zalecają je chorym na reumatoidalne zapalenie stawów, gdyż zmniejszają ból i obrzęki. Łagodzą też objawy cukrzycy. Doktor Litwincow, wielki entuzjasta i propagator oleju cedrowego, w swoich publikacjach zaleca wykonywać olejem cedrowym dwa razy dziennie bardzo delikatny masaż żyłaków. Warto zauważyć, że ten sam specjalista rosyjski zachęca, by olej cedrowy wypróbowali chorzy na alergię pyłkowe. Jednak kurację należy rozpocząć przynajmniej miesiąc przed spodziewanym wystąpieniem objawów. Dobrze jest pamiętać, że prawdziwe piękno pochodzi z wnętrza, z zdrowego i prawidłowo funkcjonującego organizmu. Z tego powodu zaleca się codzienne picie oleju dla regeneracji skóry od wewnątrz. Odmładza on cerę, wygładza zmarszczki, a także nawilża i natłuszcza w całkowicie naturalny sposób. Nawet zastępując nim chemiczne środki nawilżające (np. balsamy, kremy do ciała) uzyskamy znakomity efekt.

Zdrowie płynące z natury

Współcześni ludzie żyją w pośpiechu i stresie, doświadczają wielu codziennych problemów, kłopotów, które rodzą napięcia. Te natomiast

pozostają w naszym ciele i z czasem przejawiają się w postaci chorób. Do tego można jeszcze dodać zanieczyszczone środowisko, w którym przebywamy i nieprawidłowe odżywianie, które jeszcze pogarsza nasze samopoczucie. Dlatego tęsknimy za odpoczynkiem, za tym, by znaleźć się chociaż na chwilę w czystym i przyjaznym otoczeniu, na łonie nieskażonej natury. Czujemy instynktownie, że to mogłoby usunąć dolegliwości i w końcu podnieść naszą jakość życia.

Pamiętajmy, że właśnie w takich wymarzonych warunkach dojrzewały orzeszki cedrowe. Ale nie tylko to. Później zostały one zebrane i zamienione na olej przez ludzi, którzy wyrosli w tradycji szacunku dla przyrody i świadomości, że cedry od zawsze dawały ich rodzinom zdrowie. To od swoich przodków nauczyli się najlepszych metody wytwarzania oleju, która pozwala uzyskać bardzo wysoką jakość. Taki preparat - olejek cedrowy oferuje Państwu firma Back To Nature, Inc.

Anna Ozarowska

Siberian Cedar Oil (syberyjski olejek cedrowy) jest już do nabycia w sklepach Back To Nature



Szanowni Państwo

Jaskinia Galos powstała po to, aby w zgiełku miasta umożliwić Państwu leczniczy i relaksacyjny pobyt w morskim mikroklimacie. Według wyników najnowszych badań naukowych taka terapia wpływa bardzo korzystnie na górne drogi oddechowe, pomaga w schorzeniach sercowo-naczyniowych, poprawia przemianę materii, zaleca się ją także **kobietom w ciąży i dzieciom**. Podczas 45-minutowego seansu mają Państwo okazję wyciszyć się i odprężyć: służy temu masaż stóp, inhalacja oraz słuchanie muzyki relaksującej. Dla dorosłych mamy komfortowe leżaki, **dla dzieci do zabawy piaskownicę wypełnioną solą i zabawkami**, a do słuchania odgłosy morza. Do komory solnej wchodzimy w skarpetach lub ochraniaczach na buty w wygodnym luźnym stroju. Radzimy też przed seansem nie spożywać ciężkich potraw.

Właściwości soli morskiej są znane od wieków. Kąpiele w wodzie morskiej wzmacniają i uodporniają nasz organizm, cząsteczki mikroelementów zawartych w soli przenikają przez skórę do naszego organizmu, wylwajac na lepszą przemianę materii, witalność komórek, są niezbędne do funkcjonowania tarczycy, uspokajają układ nerwowy.

Sól morską oczyszcza skórę, wzmacnia drobne naczynia krwionośne, zapobiega ich pękaniu, korzystnie wpływa na równowagę kwasowo-zasadową skóry, chroni ją przed wolnymi rodnikami i likwiduje obrzęki, poprawia też krążenie krwi.

Powietrze intensywnie nasycone cząsteczkami jodu oraz soli ma naturalne działanie przeciwapalne, stymuluje system immunologiczny. W jaskini Galos występuje niska wilgotność i ujemna jonizacja powietrza. Pobyt w Jaskini Solno-Jodowej Galos wzmacnia organizm. **Już 45-minutowy seans równa się trzem dniom pobytu nad morzem.** Ważną rolę w organizmie odgrywa odpowiedni bilans składników **sodu i potasu** 80%, pozostałe 20% przypada na: **jod, wapń, fluor, magnez, brom, miedź, selen.**

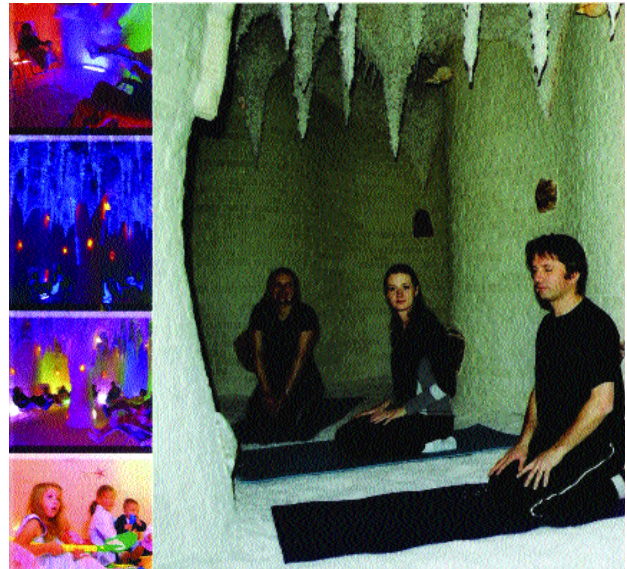
Systematyczne wizyty w Jaskini Galos wspomagają leczenie:

- chorób dróg oddechowych: nosa, gardła, krtani, oskrzeli, zatok,
- alergii, astmy oskrzelowej,
- niedoczynności tarczycy, schorzeń sercowo-naczyniowych,
- niewydolności krążenia, stanów pozawałowych, nadciśnienia,
- schorzeń przewodu pokarmowego, wrzodów żołądka i dwunastnicy,
- schorzeń dermatologicznych, nerwicy, spadku odporności na stres

Mamy nadzieję, że opuszczając Jaskinię Galos, będą Państwo wypoczęci i pełni nowych sił. Będziemy zaszczytzeni, jeśli zechcecie nas ponownie odwiedzić.

**Zapraszamy 7 dni w tygodniu
 w godzinach od 9:00am do 9:00pm
 6501 West Irving Park Rd., Chicago, IL**

**rezerwacja telefoniczna:
 (773) 283-7701**



Jaskinie Solno-Jodowe Galos zapraszają na lekcje jogi w mikroklimacie morskim

W bajkowej scenarii Jaskiń Solno-Jodowych wykonasz ćwiczenia, dzięki którym poprawisz swoje zdrowie fizyczne, nauczysz się eliminować stres i wzmacniać odporność psychiczną. Dzięki wykwalifikowanej instruktorce dowiesz się, czym jest joga a także:

- głęboko się zrelaksujesz,
- poznasz specjalne techniki oddechowe (pranajama),
- nauczysz się odpowiednich postaw ciała, które pozwolą Ci kontrolować ból fizyczny (asany)

*Zapraszamy osoby w każdym wieku, chore i zdrowe.
 Otwarte klasy dla kobiet w ciąży, mile widziane mamy z dziećmi.
 Zajęcia prowadzi Krystyna Krzyżak-Wielgoszińska*

rezerwacja telefoniczna: (773) 283-7701

SZKOŁA SEKSU DLA MNIE?



Seria THE BETTER SEX VIDEO SERIES (Lepszy seks - seria video) przeznaczona jest dla dorosłych, którzy chcą zwiększyć swoje doznania seksualne. Wizualnie demonstrowa i wyjaśnia, w jaki sposób każdy może cieszyć się z lepszego seksu.

Dr Judy Seifer, uznana za jednego z najlepszych ekspertów w dziedzinie seksuologii, poprowadzi Cię przez erotyczne sceny konkretnych czynności seksualnych, w tym najbardziej przyjemnych gry wstępnej i stosunku. Zamów serię Better Sex Video już dziś i zrób pierwszy krok ku większej radości! Przesyłka nie jest oznakowana, by nie krępować odbiorcy. Każda kasetka trwa ok. 90 min.

OFERTA WPROWADZAJĄCA \$10 ZNIŻKI OD NORMALNEJ CENY \$39.95

VIDEO	ILE	CENA	SUMA
1. Lepsze techniki seksualne		\$29.95	
2. Zaawansowany seks		\$29.95	
3. Przyjemność i zabawa		\$29.95	
Wszystkie trzy kasety		\$69.85	
	Tax - przesyłka	\$ 6.50	
	SUMA		

Format: VHS

Nazwisko _____
 Adres _____
 Miasto _____
 Stan _____
 Kod _____
 Oświadczam, że ukończyłem 18 lat _____
 VISA MC Czek Money Order
 Card # _____
 Exp. date _____ Podpis _____

APHRODEX, P.O. BOX 41326, CHICAGO, IL 60641

Himalajski sekret zdrowia

Najważniejsze odkrycie zdrowotne doktora E. Mindella

Drobne, czerwone owoce Goji, rosnące w centralnej Azji u podnóża Himalajów, są cenione od tysięcy lat z uwagi na bardzo silne, niemal cudowne własności lecznicze. A oto przykłady ich zastosowania:

- Odchudzanie i wzmacnianie systemu immunologicznego
- Leczenie chorób serca i układu krążenia
- Leczenie chorób nerek, wątroby, żołądka, mięśni, kości
- Leczenie chorób oczu i poprawa wzroku
- Zwalczanie objawów zmęczenia, bezsenności, stresów, depresji
- Redukcja objawów menopauzy
- Redukcja toksycznego działania chemioterapii
- Przeciwdziałanie starzeniu się (dzięki koncentracji antyoksydantów i mobilizowaniu organizmu do produkcji hormonu HGH – „hormonu młodości“)
- Godnym odnotowania jest fakt, że mieszkańcy Tybetu nie siwieją i do późnej starości zachowują swoje naturalne uźbienie!

Więcej informacji można uzyskać u Janiny Janiak pod nr.tel. 847-294-9982
 Sok Goji do nabycia we wszystkich sklepach Back To Nature.





ZDZISŁAW PALATYŃSKI
Były długoletni
pracownik
dydaktyczno-
naukowy
Akademii
Medycznej w
Łodzi,
Obecnie
konsultant

do spraw ekologiczno-zdrowotnych
w placówkach Back To Nature.
Zapraszam wszystkich zaintereso-
wanych, którym nie są obojętne
sprawy własnego zdrowia, do
sprawdzenia ciśnienia tętniczego
i zasięgnięcia porady ekologiczno-
zdrowotnej w sklepie:

Back To Nature, Inc.

5556 W. Belmont Ave. w Chicago
codziennie od 1 do 7, w soboty i
niedziele od 12 do 4

Często zastanawiamy się, dlaczego jesteśmy chorzy, czujemy się źle, pomimo że naszym zdaniem, odżywiamy się dobrze. A w tym przypadku pojęcie "dobrze" jest względne i nieprecyzyjne. Niekiedy uważają, że posiłki obfite, tłuste, wysoko-białkowe, kwaśne, surowe, zimne i szybko zjadane - są podstawą dobrego zdrowia i długiego życia. A tymczasem w rezultacie takiego jedzenia często przybywa nam na wadze, a prawie zawsze ubywa nam zdrowia i sił. Zaczynamy czuć się źle - nawet po wypoczynku - rano; zaczynamy po prostu chorować. Udajemy się do miejscowych specjalistów po pomoc i odpowiednie procedury leczenia i zaczynamy się leczyć zalecanymi przez specjalistów środkami farmaceutycznymi. Zdarza się niestety nierniżadko i tak, że zakończyliśmy zalecaną kurację, a kuracja ta nam nie pomogła i chorzy jesteśmy nadal. Kuracja nie pomogła, bo pomoc nie mogła. Dlaczego? Bo m.in. dlatego, a może głównie

TOKSYCZNE JEDZENIE

dlatego, że nie zmieniliśmy naszego zgubnego stylu życia - a mianowicie nie odrzuciliśmy **toksyycznego jedzenia**.

Jest prawdą absolutną, prawdą gorzką, że nie ma cudownego lekarstwa o takich właściwościach leczniczych, które mogłyby być w stanie zniwelować wszystkie błędy i nieprawidłowości popełnione i popelniane w naszym trybie życia w ogóle, a w żywieniu w szczególności. A jakie to błędy i nieprawidłowości popelniamy codziennie, to najlepiej omawia i wyjaśnia nam wybitny biolog i fizjolog, kanadyjska uczona, **dr Hilda Regehr Clark** w swej pracy naukowej pt. **"Kuracja Życia - metoda dr Clark"**. A oto co wyżej wymieniona mówi na temat toksycznego jedzenia.

Potrąwy z grilla zawierają bardzo toksyczne **benzopireny**. W dobrej obniżonej odporności immunologicznej zatrucie żywności benzopirenami jest nierozsądne, szczególnie w przypadku dzieci, które będą musiały stawić czoła pasożytom i wirusom. O tym, czy uda im się pokonać infekcję, zdecydować tylko siła ich układu odpornościowego. Obróbka termiczna w bardzo wysokich temperaturach uzyskiwanych w kuchenkach mikrofalowych i zwykłych tosterach powoduje tworzenie się benzopirenów. Starsze opiekacze miały osłone oddzielającą chleb od grzejnika. Nie wolno przypiekać jedzenia w mikrofalówce. Temperatura wyższa niż w zwykłym piekarniku może wytwarzać benzopireny. Podgrzewanie, a jeszcze gorzej gotowanie potraw w mikrofalówce jest wysoce szkodliwe dla zdrowia.

Unikać pleśni w żywności, np. taka pleśń jak **afلاتoksyna** jest obecna w płatkach, chlebie, makaronach, orzechach, syropach, owocach, sokach, winie. Nie ma jej jednak w nabiałe, świeżych umytych owocach i warzywach, mięsie, jajkach, rybach i wodzie. Afłatoxyna należy do tej grupy pleśni, które wytwarzają bardzo toksyczne substancje, a nawet jedne z najsilniejszych znanych trucizn.

Afłatoxyna dostaje się do wątroby i po prostu niszczy ją po kawalku. Przypadki marskości i zapalenia wątroby zawsze wykazują obecność afłatoxyny. Wątroba walczy z trucizną o własne

przetrawienie, lecz po 2-3 tygodniach poddaje się i częściowo obumiera.

Ogrzewanie jedzenia do temperatury wrzenia nie zabija pleśni i wytwarzanej afłatoxyny, dopiero długotrwałe gotowanie lub pieczenie (nie dotyczy to sporyzju) natomiast efekty. W przypadkach kiedy nie można stosować takich temperatur, z pomocą przychodzi witamina C, która podobnie jak dwusiarczany chemicznie rozkłada toksynę. Należy pamiętać, że zwykłe posypanie prażonych orzeszków witaminą C nie daje pożądanego efektów, ponieważ pleśń penetruje nie tylko ich powierzchnię. Najpierw należy wypłukać je w wodzie, następnie namoczyć i dodać witaminę (1/4 łyżeczki na 1/2 litra orzeszków). Odstawić na 5 minut, aby mogła zajść reakcja, odlać wodę i wysuszyć orzeszki w piekarniku (uwaga na benzopireny). Ryż i makarony częściowo są odpleśniane poprzez gotowanie, a częściowo przez dodanie witaminy C (nie za dużo, by nie popsuć smaku). Brązowy ryż jest szczególnie podatny na pleśń. Do octu (różne rodzaje) wystarczy tylko dodać witaminę C i umieścić w lodówce. Miód może zostać podgrzany i potraktowany w ten sam sposób (1/4 łyżeczki na około 1/2 litra). Chleba nie da się uratować. Należy zapatrzywać się w chleb w ekologicznej piekarni lub wypiekać samodzielnie. Chleb zużywać w ciągu kilku dni i przechowywać w papierowej torbie w lodówce.

Oprócz pleśni produkujących afłatoxynę istnieją tysiące innych odmian, które nam ustawicznie zagrażają.

Zearalenon - anaboliczny i uterotroficzny metabolit (mający powinowactwo do macicy) - jest często spotykany w komercyjnych płatkach zbożowych i przetworzonych produktach spożywczych. Uwaga! Wszystkie produkty spożywcze, a szczególnie zbożowe, gotować! Nigdy nie spożywać na surowo! Ta mikotoksyna często wywołuje hipostrogonizm i bezpłodność u świń, drobiu i bydła. Nie pozostaje też bez wpływu na zdrowie człowieka. Jest przyczyną m.in. zbyt wczesnego dojrzewania kobiet. Może powodować również zespół napięcia przedmiesiączkowego, torbiele jajników i bezpłodność. Na szczęście nie wszystkich dotykają te dolegliwości. Zearalenon wraz z afłatoxyną mają właściwości obniżające odporność, zaś sam zearalenon może wywołać zaniżenie grasicy. Zearalenon jest mikotoksyną powstrzymującą detoksykację benzenu. Głównym jego źródłem to: prażona kukurydza, chrupki kukurydziane i brązowy ryż. Według wyników najnowszych badań

naukowych okazało się, że wszystkie amerykańskie odmiany makaronu zawierały pleśń, nawet te zaliczane do zdrowej żywności. Bez pleśni okazały się wszystkie meksykańskie makarony. Ponadto należy unikać zagrożeń wymienionych poniżej:

- **Sterigmatocystyna** - występuje obficie w makaronach. Lepiej makaron zapiekać niż gotować - uzyskujemy wtedy wyższą temperaturę.

- **Sporyzju** - jest pleśnią, która powoduje dziwne doznania i zachowania. Posiada silne właściwości halucynogenne.

- **Cytochalazyna B** - jest kolejną mikotoksyną obniżającą odporność i hamującą rozwój komórek, występuje głównie w makaronach i kuskach.

- **Kwas Kojica** - jest to toksyna, której właściwość polega na powstrzymaniu neutralizacji alkoholu metylowego, co prowadzi do uszkodzenia trzustki, inwazje pryzmy trzustkowej i powoduje zazwyczaj rozwój cukrzycy. Nie jeść skórki ziemniaków, oierać je dokładnie i usuwać przebarwienie. Nie jeść

- **Toksyna T2** - powodująca wysokie ciśnienie i choroby nerek, występuje w wysuszonej gruch i fasoli, może być zneutralizowana przez dodanie witaminy C do wody, w której są moczone.

- **Pleśń sorgo** - zawierają jej sorgo i proso. Toksyny te powodują krwawienie, utratę apetytu i trudności z polykaniem.

- **Patulin** - to podstawowa toksyna pleśniowa owoców. Najczęściej powstaje przy stłuczeniu owoców. Jest szczególnie niebezpieczna, jako że wytwarzająca ją pleśń może się rozwijać w jelitach w formie wykwitów. Banany i cytryny są bezpieczne. Pleśń tę można zneutralizować poprzez spożycie 2 łyżeczek ekstraktu miodu z lipin orzecha czarnego, która niszczy pleśń w jelitach.

Powinniśmy starać się zwracać więcej uwagi na to, co jemy, np. krakersy są notorycznie skażone pleśnią. Suszone owoce są bardzo wrażliwe na pleśń. Należy moczyć je w wodzie z witaminą C, wypłukać i wysuszyć w piekarniku. Masło orzechowe jest również skażone i nawet nie może zostać zneutralizowane wit. C. Najlepiej wybierać je samemu. Herbata w torbkach zawiera pleśń. Sama torbka jest skażona chlorkiem benzalkoniowym i ewentualnie innymi antyseptykami. Cukier biały zawiera alkohol propylowy. Produktów zbożowych nie wolno przechowywać dłużej niż 6 miesięcy.

Jak wynika z powyższego, lista toksyn jest długa, ale nie wyczerpuje wszystkich zagrożeń czyhających na nasze zdrowie. Na szczęście możemy chronić się od ich zgubnego wpływu poprzez właściwą obróbkę termiczną i niemal powszechne stosowanie witaminy C. Sklepy Back To Nature oferują bogaty asortyment wysokiej jakości witaminy C, jak również wiele preparatów o właściwościach detoksykujących.

Nutra-Tea

Wypij swój suplement!

Glukozamina i chondroityna

NUTRA-TEA™ stanowi nowatorski sposób przyjmowania suplementu. Bez względu na to, czy sprawnia ci przyjemność pokrzepiające uczucie rozgrzewającej od wewnątrz, gorącej herbaty, czy też chłodne, orzeźwiająca uczucie herbaty z lodem, NUTRA-TEA™ jest dla Ciebie! Możesz więc nareszcie pić swój suplement i nie dawać się, tykając pigułki.

Glukozamina i chondroityna • bezkofeinowa zielona herbata o naturalnym, cytrynowym smaku • wysoka zawartość antyutleniaczy • wzmocniona glukozaminą i chondroityną • glukozamina i chondroityna to substancje występujące naturalnie w organizmie • glukozamina jest postacią cukru, odgrywającą rolę w tworzeniu i naprawie chrząstki • siarazan chondroityny dodaje chrząstce elastyczności.

Pijąc codziennie jedną lub dwie filiżanki herbaty NUTRA-TEA™, możesz opóźnić niszczenie chrząstki jak również obniżyć ból w stawach. Niekiedy ludzie z łagodnym i umiarkowanym zapaleniem kości i stawów (osteoarthritis) mogą odczuć dużą ulgę dzięki spożyciu herbaty NUTRA-TEA™ z cytryną. Gorąca herbata wywołuje miłe, krępujące uczucie, odpręża umysł i nawadnia organizm, dostarczając jednocześnie żywieniowe korzyści suplementu. Zalecamy ten unikalny, alternatywny sposób przyjmowania suplementu wszystkim osobom, które mają problemy z polykaniem pigulek. Jest to najbardziej skuteczny sposób przyjmowania witamin i minerałów! Wypij filiżankę łagodzącej, zielonej herbaty wzmocnionej pozytywnymi suplementami.



NUTRA-TEA™ to zielona herbata o naturalnym, cytrynowym smaku, wzmocniona składnikami żywieniowymi.



kontra



NUTRA-TEA™

Do nabycia w sklepach Back To Nature!

Kuracje z zastosowaniem roślin peruwiańskich

część 4

JERGON SACHA (*Dracontium lorentense*) jest rośliną zielną o prostej, długiej łodydze wyrastającej z podziemnego kłącza. Liście rośliny są wielokrotnie złożone, podługne, a na końcach głęboko rozcięte. Roślina tworzy charakterystyczny, micykowany kwiatostan z ogonkiem, natomiast owoc jest koloru żółtego do pomarańczowego.

Surowcem leczniczym jest ziele. **Zastosowanie:** wykazuje działanie przeciwdrgawkowe, również przeciw drżeniu rąk oraz znacząco wzmaga odporność organizmu. U osób z wieloletnim zakażeniem HIV stwierdzono, iż podawanie Jergon Sacha w połączeniu z Vilecorą prowadzi do ogólnej poprawy zdrowia oraz braku występowania zakażeń oportunistycznych. Ze względu na swe właściwości przeciwhistaminowe, przeciwalergiczne oraz przeciwzapalne stosowany bywa w przypadku pasożytów skóry i ukąszeń przez węże. W tym celu starte ziele stosuje się w postaci okładów na miejsce ukąszenia. Ziela rośliny w postaci odwaru używa się pomocniczo w leczeniu wrzodów żołądka, a w przypadkach łagodnych i złośliwych guzów zmiażdżone ziele nakłada się w postaci okładów na chore miejsca.

ROŚLINY I PREPARATY ZALECANE W NOWOTWORACH NARZĄDÓW PŁCIOWYCH ORAZ MIĘŚNIAKACH MACICY:

KURACJA ZALECANA:

I etap - skrócona kuracja oczyszczająca
Czas dawkowania:
2 tygodnie - w profilaktyce i jako wstęp do innych kuracji

1 tydzień - w chorobach nowotworowych zaawansowanych i rozsiaśnych

MANAYUPA: pić 3 razy dziennie po pół szklanki odwaru, **równocześnie:**

FLOR DE ARENA: pić 3 razy dziennie po pół szklanki odwaru, **równocześnie:**

HERCAMPURI: przyjmować 3 razy dziennie po 1 kapsułce

W trakcie kuracji należy wypijać co najmniej 2 litry płynów dziennie. Kuracje można powtórzyć po 6 miesiącach.

II etap - przez 3 miesiące:

VILCACORA FORTE: 1 łyżeczka
IPORURU: 1 łyżeczka

Zmieszczaj wymienione wyżej składniki, zalać 1 litrem wody o temperaturze pokojowej i ogrzewać, doprowadzając do wrzenia. Gotować przez 10 minut. Przecedzić. Otrzymany odwar należy popijać w ciągu całego dnia, **równocześnie:**

SANGRE DE DRAGO: przyjmować 3 razy dziennie po 5 kropli (rozpuszczonych w kieliszku wody lub soku owocowego) albo 3 razy dziennie po 1 kapsułce, **równocześnie:**

ACEITE DE COPAIBA: przyjmować 3 razy dziennie po 5 kropli (rozpuszczonych w kieliszku wody lub soku owocowego), **równocześnie:**

ASMACHILCA: pić raz dziennie szklankę odwaru. Po zakończeniu pełnego etapu II należy zrobić 30-dniową przerwę, w czasie której zaleca się przyjmowanie MANAYUPY 3 razy dziennie po 1 kapsułce. Następnie - w zależności od potrzeb - można powtórzyć cały II etap kuracji, pamiętając że po wystąpieniu wyraźnej poprawy można zmniejszyć dawki preparatów o połowę.

c. d. n.

Poznajmy się!

Zachęcamy wszystkich samotnych do zamieszczenia anonsu w naszej rubryce. Zrób ten pierwszy krok, a może okaże się, że ktoś na Ciebie czeka!

Droży Czytelnicy! Listy prosimy przysyłać tylko wraz z załączonymi znaczkami zwrotnymi. Dziękujemy!

Mam 50 lat. Stan wolny. Pochodzę z Wrocławia. Jestem miłą, dobrą, opiekuńczą, inteligentną brunetką. Młody wygląd, niepaląca. Poznam Pana w wieku 55-60 lat o zbliżonych walarach.

ZUŻ 195

Poznam inteligentnego dżentelmena, który pragnie uczucia, pana w wieku 35-55 lat. Jestem kobietą wolną, uczciwą, bez zobowiązań, pracującą, spontaniczną, wysoką blondynką, poszukującą drugiej połowy. Jeżeli jesteś wartościowym człowiekiem - pisz. Zdjście mile widziane.

ZUŻ 196

Kulturalna pani z nadmiarem wdzięków i lat pozna pana bez kompleksów, z dużym poczuciem humoru, który chciałby radośnie spędzić z nią jesień życia.

ZUŻ 197

Interesujący, wysoki, szczupły, lat 47, pozna stosowną dziewczynę, która lubi coś więcej niż plottki, TV i kluby nocne.

ZUŻ 198

Obywatel USA, wolny, wysoki, bez nalogów, lat 68, pozna starszą Panią, uczciwą, miłą, niezależną, bez nalogów, o dobrym sercu.

ZUŻ 199

Mam 49 lat, jestem miłą, wrażliwą, wykształconą kobietą, pragnę poznać pana swego serca. Samotnego, uczciwego, wiernego, pragnącego miłości i ciepła rodzinnego.

ZUŻ 200

Wdowa od roku, obywatelka USA, 168 cm, 49 lat, szczupła o łagodnym usposobieniu i średnich wymaganiach pozna pana do lat 54, niepalącego z dobrym charakterem.

ZUŻ 201

Inteligentny o dużej kulturze osobistej, 52 l., pozna miłą i sympatyczną kobietę w podobnym wieku, także mówiącą po angielsku, w celu towarzyskim.

ZUŻ 202

Rozwiedziony, 45 l., 177 cm, szczupły obywatel, finansowo niezależny, katolik, pozna odpowiednią Panią.

ZUŻ 203

Kulturalny, przystojny, wykształcony o różnorodnych zainteresowaniach, romantyk, poszukuje interesującej pani w średnim wieku z wyższym wykształceniem i lubiącej przyrodę i sport, w celu wspólnego spędzania czasu.

ZUŻ 204

Mężczyzna ustabilizowany intelektualnie, materialnie i fizycznie, około 60 lat, zamieszany w jeździe na nartach, w tańcu, w zaciszu domowym, zaprzyjaźni się z panią, która podzieli jego wartości i jest obdarzona podobnymi cechami.

ZUŻ 205

Ładna blondynka, Litwinka lat 40, życzliwa, elegancka, wykształcona, o pełnej figurze, szuka inteligentnego mężczyzny. Tylko poważne oferty.

Daniella: ZUŻ 206

Romantyk, przystojny, kulturalny, wykształcony, poszukuje pani w średnim wieku z wyższym wykształceniem i obywatelstwem, niekoniecznie zamożną, ale mającą wdzięk i dobre serce.

ZUŻ 207

Wiem, co lubią mężczyźni. Jeśli masz odwagę i nie więcej niż 52 lata, jesteś trochę przystojny, niepalący, ważysz mniej niż 200 funtów, napisz do lubiącej każdą rozrywkę 50-latkę, przy której nie będziesz się nudzić.

ZUŻ 208

Ogłoszenia prosimy kierować na adres redakcji z dopiskiem „poznajmy się” oraz numerem kandydata. Uprzejmie prosimy także o dołączenie znaczków na listy. Ogłoszenia w „Zdrowiu” są bezpłatne, jednak koszt za skrytkę kandydata wynosi \$7. Za treść drukowanych ogłoszeń Redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

kącik poetycki



[Ferdynand Głodzik
rozważania o babie...]

W wyblakłym płaszczu,
mokra jak żaba,
Stoi pod sklepem
zwyczajna baba.
Trzyma w kieszeni swój
portfel stary
Dzień wstaje chłodny,
ponury, szary

Ferdynand
Głodzik

Baba pamięta kartki na mięso.
Nogi jej zmarzły, ręce się trzęsą.
Baba wie swoje, to nie jest dla niej
Kupuje tutaj, bo tutaj taniej!

Śmieją się z baby inne kobiety:
Dziś są reklamy, zniki, markety!
Baba wie swoje, to nie jest dla niej
Kupuje tutaj, bo tutaj taniej!

Wróci do domu, przy kuchni stanie,
Całej rodzinie zrobi śniadanie.
A gdy się schyli nad kaszy miską,
Powiedzą: Babcu! Po co to wszystko?

Baba zmęczona, zimna nie czuje.
Córka się uczy, zięć się buduje
Wnukom gotować trzeba obiady.
Sami by przecież nie dali rady.

Sporo sąsiadów odeszło z bloku
Jeden butelki zbiera od roku.
W dali buduje ktoś jakiś pałac.
Świat się odmienił, baba przetrwała.



[...i odpowiedź na nie
Krzysztofa Ciesielskiego]

I jej przetwały
przywyczwajania...
ONA... niezmienna,
choć świat się zmienia.
Choć gubią młodość
w gonitwie życia...
"baby" nie mają nic do ukrycia!

Krzysztof
Ciesielski

Natomiast "światy"... w ciągłych przemianach
widzieli "babę"... by... na kolanach?
by robotnicze... i chłopskie nacje
wielbiły postęp... i technokrację...?

by "baba" holdów niegodna wcale
nie stała więcej na piedestale...?
i żeby babę z forum zszadzić...
zaoczyć z nią, swą wojnę prowadzić.

Pamiętaj jednak /postępu głodny/
ten wizerunek, dla Cię wygodny,
lecz jak już zrzuć z jej ramion chwałę,
popadniesz bracie w wielką... kabałę!

Bowiem, "kto w swojej największej pieczy
nie stała więcej na piedestale...?
muszę i karmyk najmniejszy w rzecze...
... i Polską Babę... Też ma w opiece!!!!!!

Nie ma co więcej już się rozwodzić.
Nie ma nowych terorii płodzić.
Nikt sentymentem do nich nie pala...
"świat się odmienił, baba przetrwała."

AMARCORD, CZYLI ŚNIADANIE Z TOW. MILLEREM NA MANHATTANIE



Wojciech K.
Borkowski

Jak spojrzysz wstecz
za siódmą górę
to wszystko się ponownie spłata
to, że pracujesz dzisiaj ciężko
to przebibane dawniej lata
lata urlopów z elwupe - (FWP)
lata zakupów w emhade - (MHD)
zmiany terminów od dziekana
i lata zabaw
aż do rana

jak spojrzysz wstecz
to wciąż nie wierzysz
że można było tyle przeżyć
wyprawy nocne w pekape - (PKP)
i drobny przemyt z NRD - (NRD)
i konspirację od Giedroycia
zmiany z hrabiego
w urwipolcia
to się zdarzało przyjacielu
w czasach dzieciństwa w PRL-u

a dziś jest wszystko jak w zegarku
i superwajzer wciąż na karku
dla wolnych strzelców
miejsca nie ma
i na fantazje
z bajek Grimma
dziś się sprzedaje i zarabia
i własne zdrowie się zastawia

a dziś jest wszystko w dobrych rękach
a ty się męczysz jak na mękach
rządzą ci sami co przed laty
a ty od życia zbierasz baty
noblistów mamy
nie chcesz wierzyć?
Skalkę musimy dziś poszerzyć
a dawni pierwi sekretarze
na Manhattanie siedzą w barze.

ZDROWIE A ZNAKI ZODIAKU • ZDROWIE A ZNAKI ZODIAKU • ZDROWIE A ZNAKI ZODIAKU

Czy wiesz, że zdrowie może być zapisane w gwiazdach? Każda planeta i znak zodiaku ma określone pola wpływu w ludzkim organizmie, na które oddziałuje swoistą wibracją elektromagnetyczną. Tymi zjawiskami zajmuje się medycyna astrologiczna. Każdy znak zodiaku kształtuje specyficzne cechy osobowości i charakteru a także określone skłonności do chorób i niedomagań. Z pierwszym oddechem człowiek zaczyna pobierać, gromadzić i rozprzodaczać w ciełe energię kosmosu.

WODNIK - AQUARIUS to znak urodzonych od 20 stycznia do 19 lutego. Oddziałuje na vegetatywny i centralny układ nerwowy, układ krwionośny, gruczoły dokrewne - przysadkę, przysadkę, szyszynkę, przemianę materii. Choroby, które często nękają Wodnika to zaburzenia krążenia krwi, niedotlenienie mózgu i serca, choroby układu nerwowego, problemy psychiczne, nalogi, choroby przemiany materii i wątroby, reumatyzm. Szczególnie wrażliwe części ciała to łbki i stawy skokowe. Najważniejszym meridianem Wodnika jest meridian pęcherzyka żółciowego. W Back to Nature są do nabycia specjalne ziołowe herbaty zodiakalne, które pomagają dostroić energię człowieka do współzbrzmienia z rytmem natury i kosmosu. Herbata dla każdego znaku zodiaku zawiera zióła pomagające zachować zdrowie dobrane zgodnie z charakterystyką zodiakalną. Polecamy wszystkim dbającym o zdrowie.

DUCHOWY UZDROWICIEL I NAUCZYCIEL Józef Edmund Ciuraj

Bez uzdrowienia duszy nigdy nie uzdrowisz ciała fizycznego.

ZAKRES USŁUG:

Egzorcyzmy w przypadkach opętania (schizofreni) • Pomagam osobom prześladowanym czarną magią i nękany przez duchy. • Usuwam kłątwy.
• Najskuteczniejsze neutralizowanie szkodliwego promieniowania w domach, mieszkaniach i biurach. • Medytacje dla poszukujących prawdziwej drogi do Pana Boga. • Uzdrowianie z najcięższych chorób również na odległość.
MASAŻ GO-EN: Oczyszcza organizm z negatywnych emocji i chorobowych energii. Relaksuje, uspokaja i rozluźnia. Powiększa pojemność umysłu. Wykształca tolerancję dla innych. Poprawia sprawność narządów rodnych, eliminuje bóle menstruacyjne, elastycznia mięśnie i stawy. Wzmacnia organizm i usuwa toksyny. Poprawia krążenie krwi. Nobilituje duszę.

tel. 847.838.9477 • e.mail: 999j@mail.com



TISANAX®

Tybetański preparat ziołowy regulujący
czynności przewodu pokarmowego

- ☞ zapobiega niestrawnościom, zaparciom i tworzeniu się nadmiernych gazów.
- ☞ produkowany pod ścisłym nadzorem naukowców
- ☞ wywodzi się z tej samej rodziny leków co PADMA 28 (Adaptrin) i znany był w Polsce przedwojennej jako BADMA 179
- ☞ dostępny w najlepszych sklepach z naturalnymi środkami zdrowotnymi, znajdziesz m.in. w sklepach Back to Nature

UWAGA! Groźny i niebezpieczny wirus grypy niepokoi naukowców! Przedstawiamy pigułkę, która może oprzeć się grypie



LEDRETAN®

Naturalny tybetański preparat LEDRETAN natychmiast przystosowuje organizm do walki z przeziębieniem i grypą. LEDRETAN pomoże ci poczuć się lepiej. Gdy tylko poczujesz nagle objawy: kaszel, gorączkę, dreszcze, ból i bezsenność - może to być początek grypy. LEDRETAN jest dla ciebie. Zacznij przyjmować go natychmiast. Teraz, gdy grypa zaczyna ostro atakować, dostępny jest dawny wypróbowany sposób na odparcie ataków. Działa skutecznie u osób w każdym wieku.

Ledretan jest do nabycia w sklepach Back to Nature



Przyczyny chorób

Regina Ciesielska

chrześcijańskim, choroba była karą za grzech. Alopattia twierdzi, że choroba jest wywołana przez wirusy. Jest też opinia, że choroby mogą powstawać w wyniku emocjonalnego napięcia lub problemów psychicznych. Często akceptujemy chwilową niedyspozycję pomagając w ten sposób jej postępowi. Po prostu pielęgnujemy jej rozwój. I tu trudno byłoby nie zauważyć istnienia energetycznego ciała człowieka, który odgrywa kluczową rolę zarówno w powstawaniu, jak i w leczeniu chorób. Energia ma ścisły związek z ciałem fizycznym. Jest jak gdyby jego sobowtórem. W poprzednim temacie powoływałam się na bóle fantomowe, które po odcięciu członka ciała istnieją dalej i medycyna konwencjonalna nie jest w stanie im zaradzić. Znaczy to, że są niezbitne dowody na istnienie ciała energetycznego, które może być leczone innym ciałem energetycznym a nie sposobami alopattycznymi. Ciała te były postrzegane od wieków, choć upadły cywilizacje, widzimy na różnych malowidłach ściennych, obrazach, w legendach i opisach. Nie wiem, czy utożsamianie się wyłącznie z materią miałoby jakiś sens życia i jak długo dałoby się przetrwać w stanie takiej świadomości. A więc jesteśmy ciałem energetycznym, gdyż materia jest jedynie skondensowaną energią, która ulega ciągłym przemianom. Wyraża się w rozumieniu naszych cierpień, na które lekarstwem jest usilne pragnienie wyzdrowienia. A na śmierć - usilne pragnienie zmartwychwstania. A jeśli nie, to sami siebie

widzimy już prawie w niebie. I to pozwala nam godzić się na cierpienia życiowe. Choć widzimy już rozsypane kości, to tą drugą siłą, niezniszczalną ciała eterycznego, nasze wizualizacje - sięgają zagadnień dla ciała niewytłumaczalnych. Nasi bliscy, którzy odeszli, ukazują nam się w snach, czasem odczuwamy ich obecność, być może wiele dzieje się za ich pośrednictwem. Ducha nikt nie zabije, jedynie sami możemy skazać go na cierpienie. Powiadają, że "w zdrowym ciele zdrowy duch", a ja uważam, że zdrowy duch wie, jak pielęgnować własne ciało.

Od kilku lat, także w Polsce, osoby z różnymi niedomaganiem i chorobami mogą poddawać się uzdrawiającemu działaniu pola elektromagnetycznego wytworzonego przez tzw. **łózkę magnetyczną SALUT**. Część tego urządzenia **Quantron Rezonans System (QRS)** tzw. matracę, emituje pole elektromagnetyczne, które: wzmacnia osłabioną funkcję organizmu, poprawia przemianę materii, wspomaga system odpornościowy. Skuteczność działania opisywanego urządzenia badano w wielu klinikach (niemieckich, szwajcarskich oraz moskiewskich). Dowiedziono, że pod wpływem pola magnetycznego, generowanego przez **SALUT**, wzrasta witalność i dobre samopoczucie.

Częstotliwość poddawania się działaniu opisanego pola elektromagnetycznego wynosi od 2-3 razy dziennie po 8 min. do 1 raz tygodniowo po 8 min. - w zależności od rodzaju choroby, niedomagania oraz rezultatów. Z powyższego wynika, iż zdecydowanie większość z nas ma wskazania do zastosowania pola elektromagnetycznego.

Z ŁÓŻKA MAGNETYCZNEGO MOŻNA KORZYSTAĆ
W SKLEPACH BACK TO NATURE: W ARLINGTON HTS.
W PIĄTKI, SOBOTY I NIEDZIELE ORAZ
NA BELMONT WE CZWARTKI. PO WIĘCEJ
INFORMACJI PROSZĘ DZWOŃCIE: 847.590.5667



Dyplomowana i licencjonowana
bioenergoterapeutka i radiesteta z Polski

Regina Ciesielska

Ponad 20 lat służy Państwu pomocą i radą. Jej fachowe doradztwo i pomoc uchroni Państwa przed ciężkimi chorobami powstałymi w wyniku szkodliwego promieniowania geopatycznego a także szkodliwości pola elektromagnetycznego sieci elektroenergetycznej. Posiada najnowsze odromienniki radiestetyczne o nazwie "Körd". Ponadto siłą pola bioenergoterapii usunie lub zminimalizuje już powstałe choroby.

W sklepach Back to Nature

Zadzwoń i zamów wizytę: 847-590-5667 lub rozmawiaj bezpośrednio: 773-456-2020, 773-843-1189.

Wzmacnia sprawność seksualną

BEZPIECZNY I PEWNY

- Jedyna formuła stworzona przez specjalistów żywnościowców i ziołarzy
- Poprawia erekcję
- Wydłuża czas trwania erekcji
- Podnosi witalność, męskość
- Podwyższa poziom energii
- Zawiera optymalną moc witamin, aminokwasów i składników ziołowych, które zwiększają potencję seksualną

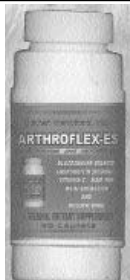
Silna formuła na potencję dla mężczyzn



ARTHOFLX-ES

- Pomaga w zachowaniu kondycji kości i stawów
- Przywraca optymalny poziom "naolwienia" stawów
- Pomaga w odbudowaniu chrząstki
- Działa synergistycznie
- Dostarcza najwyższego wsparcia dla zdrowych stawów
- Pomaga wzmocnić elastyczność
- Utrzymuje integralność tkanek organizmu
- Wspiera zdrowe kości, stawy, chrząstki i tkanki
- Suplement numer 1 w Ameryce!
- Dostarcza dodatkowej siły

Dostępny w lokalnych sklepach z naturalnymi środkami zdrowotnymi, m.in. w sieci sklepów Back to Nature.



RESPIRACELL™ a zdrowie człowieka

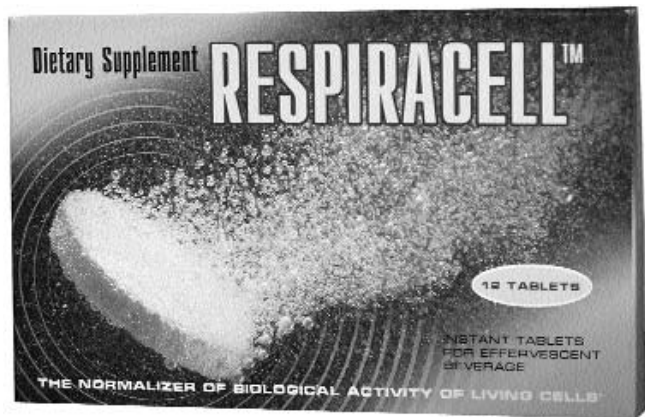
Czy zastanawialiście się kiedykolwiek, dlaczego ludzie żyjący lub pracujący w warunkach nieustannego stresu tak szybko zaczynają cierpieć na cały wachlarz przewlekłych chorób typowych dla osób w podeszłym wieku? Dla przykładowo lotnicy na skutek charakteru swojej pracy, a ludzie w podeszłym wieku z powodu "zużycia" systemu nerwowego żyją prawie nieprzerwanie w warunkach stresu. Organizm reaguje na stres w dokładnie określony sposób: komórki zaczynają aktywnie przetwarzać tlen, a przy jego niedostatkach powstaje niedobór tlenu - hypoksja. Podobne problemy pojawiają się przy napromieniowaniu. Analiza komórek najbardziej wrażliwych na oddziaływanie promieniowania ujawniła powstawanie w nich zaburzeń procesów oddychania wewnątrzkomórkowego i powstawanie zmniejszonego stężenia tlenu - hypoksji, tu zaś stanowi bezpośrednią przyczynę wielu dalszych zaburzeń. Badania składników kierujących procesami przemiany tlenu i wewnątrzkomórkowymi procesami powodującymi wytwarzanie energii pozwoliły wyodrębnić spośród nich najbardziej aktywny: **kwas bursztynowy**.

Unikalny charakter kwasu bursztynowego (obecnego w każdej żywej komórce zdolnej do oddychania tlenowego) polega na tym, iż właśnie dzięki niemu, jeden z podstawowych dostarczczy energii żywych organizmów - cykl Krebsa, może funkcjonować nieprzerwanie nawet w warunkach hypoksji. Kwas bursztynowy służy komórkom jednocześnie jako surowiec i katalizator w procesach biochemicznych i właśnie dlatego zapotrzebowanie na kwas bursztynowy jest wyższe od jego ilości występującej w organizmie, stąd niedobór powinien być pokrywany na drodze dostarczania go z pożywieniem. Tu pojawia się jednak istotny problem: kwas bursztynowy, sam jako taki, przyjęty do wnętrza praktycznie nie wchłania się w organizmie.

A co to takiego RespiraCell™?

RespiraCell™ to pierwszy i jedyny na świecie dodatek żywnościowy, którego jedynym składnikiem jest biologicznie aktywny kwas bursztynowy. Powstał jako bezpośredni rezultat badań nad mechanizmem wchłaniania się kwasu bursztynowego przez ścianę żołądka i jego dalszego wykorzystania przez komórki ludzkiego ciała. RespiraCell™ natychmiast wykazywał bardzo wysoką aktywność w podstawowych schorzeniach typowych dla ludzi w podeszłym wieku, szczególnie przy chorobach związanych z niedomogą naczyniową, arteriosklerozą, zaburzeniami rytmu serca, układu odpornościowego i funkcji wątroby.

Z całkowitą pewnością można stwierdzić, że RespiraCell™ stanowi jeden z najbardziej nieszkodliwych dodatków żywnościowych, zwiększających efektywność pracy umysłowej. Wystarczy 1 lub 2 tabletki dziennie (preparat ma postać musującego napoju), aby uzyskać lepsze samopoczucie i aby pojawiła się motywacja do efektywnej pracy umysłowej. RespiraCell™ można stosować praktycznie bez ograniczeń, a przypadki indywidualnej nietolerancji preparatu występują skrajnie rzadko. Należy także zaznaczyć, że rozpoczęcie przyjmowania preparatu RespiraCell™ nie zastąpi przyjmowania innych preparatów przepisanych nam wcześniej przez lekarza. Tak jak kwas bursztynowy aktywizuje procesy wykorzystania tlenu przez komórki do produkcji energii niezbędnej do życia całego organizmu, tak RespiraCell™ jest zdolny do odbudowy funkcji naszego systemu odpornościowego, wykazuje kompleksowe działanie uzdrawiające na cały organizm, co jeszcze podwyższa jego działanie antagonistyczne w stosunku do kompleksu szkodliwych czynników otaczającego nas środowiska.



Po co potrzebujemy Kwasa Bursztynowego?

Biologicznie aktywna forma kwasu bursztynowego posiada naprawdę unikalne właściwości. Należy podkreślić, że kwas bursztynowy kompensuje niedostatek wewnątrznych przenośników energii, nasila procesy zachodzące w korze mózgowej, równoważąc je ze sobą. W rezultacie ulegają poprawie procesy koncentracji i zapamiętywania, przyspieszane są procesy wytwarzania się odruchów warunkowych, zwiększa się odporność na stres. Oprócz tego istnieje jeszcze ważniejszy wpływ kwasu bursztynowego na system nerwowy: oddziałując na mózg, przywraca mu siłę i poprawia zdolność przetwarzania zachodzących w nim procesów, zmniejszając objawy nierównowagi psychicznej typowe dla podeszłego wieku, jak np. drażliwość, depresja, płaczliwość, zapomnienie. Oprócz powyższych korzyści kwas bursztynowy jest bardzo silnym przeciwutleniaczem i pomaga organizmowi zwalczać wolne rodniki.

Kiedy stosować RespiraCell™?

RespiraCell™ jest szczególnie gorąco polecany w przypadkach, gdy nasz organizm wymaga:

- silnego pobudzenia systemu odpornościowego, szczególnie w czasie epidemii grypy i w okresie sprzyjającym przebiegnięciu,
- przyspieszenia odbudowy siły organizmu po okresach silnych obciążen fizycznych i psychicznych,
- usunięcia rezultatów zatrucia i przedawkowania środków nasennych i innych,
- podwyższenia odporności na promieniowanie jonizujące, pola magnetyczne wysokiej częstotliwości, wysokiej temperatury, a także na zmniejszoną koncentrację tlenu np. w warunkach wysokogórskich,
- obniżenia poziomu cukru i cholesterolu we krwi.

RespiraCell™ jest już do nabycia w sieci sklepów Back To Nature.

W trosce o swoje zdrowie zaopatrz się w ten doskonały suplement jeszcze dziś!

Seksuolog radzi

Rok temu stwierdzono u mnie cukrzycę. Od tego czasu współżycie stało się dla mnie bolesne. Czy jest na to jakaś rada?

Główną przyczyną takiego stanu są zmiany naczyniowe. Upośledzenie minikrążenia objawia się zmniejszeniem nawilżenia ścian pochwy i bólem podczas stosunku. Innym czynnikiem odpowiedzialnym za tego typu problemy może być osłabiona odporność na zakażenie. Najczęstszą dolegliwością w tym wypadku jest przewlekła grzybica pochwy. Podstawową zasadą leczenia zaburzeń seksualnych u kobiet chorych na cukrzycę jest wykluczenie stanu zapalnego. W tym celu radzę skontaktować się z ginekologiem, który ustali odpowiednie leczenie. Przyczyną bólu może być niedobór estrogenów lub upośledzenie zwilżenia pochwy.

Czasem, gdy długo się kocham, boli mnie członek. To odbiera mi całą przyjemność z seksu. Jaka może być przyczyna bólu?

Takie bóle mogą mieć wiele przyczyn i tylko lekarz, po dokładnym badaniu, może trafnie je wskazać. Zgłoś się więc do urologa na badania diagnostyczne. Bóle mogą wiązać się zarówno z chorobami gruczołu krokowego lub stanami zapalnymi cewki moczowej, jak i z tzw. przeculicą członka. Jej przyczyną może być np. za długo trwający wzwód. Dochodzi wtedy do przekrwienia miednicy i członka, co zwiększa wrażliwość receptorów dotykowych na powierzchni członka, więc nawet delikatny dotyk wywołuje ból.

Dietetyk radzi

Chciałabym wzmocnić włosy i paznokcie kuracją drożdżową. Jak to zrobić?

Najwygodniej i najprościej jest kupić gotowy preparat drożdżowy w sklepie zielarskim i stosować zgodnie z zaleceniem producenta. Skuteczniejsza jest kuracja oparta na drożdżach spożywczych. Wymagają one specjalnego przygotowania. Rozetrzyj 1-2 g drożdży (grudka wielkości orzecha laskowego) z połową szklanki wody i gotuj 5 minut, aby straciły zdolność rozmnażania się. Potem dopełnij mlekiem i dodaj odrobinę miodu dla smaku. Pij codziennie na czczo przez 10 dni.

W ciągu ostatniego roku znacznie przybrałam na wadze. Co powinnam zrobić, aby nie dopuścić do dalszego przyrostu tkanki tłuszczowej?

Zwróć uwagę na następujące wskazówki:

- ogranicz do minimum jedzenie gotowych dań. Jeśli już je jadasz, dodawaj do nich produkty nieprzetworzone, np. do porcji gotowej pizzy zjedz surówkę
- jedz małe posiłki co 3 godziny. Podtrzymaj w ten sposób dobre tempo przemiany materii
- przysadzaj potrawy z warzyw, ryb, kasz, twarogu. Zamiast soli i maggi używaj ziół
- nie mył głodu z lakotwem - jeśli po zjedzeniu czegoś słodkiego, np. batonika masz ochotę na następnego, odmów sobie. Zamiast tego sięgnij po szklankę wody
- używaj mięśni - kiedy się tylko da, także w pracy, na przemian napinaj i rozluźniaj. Kiedy tylko masz wolną chwilę, idź na spacer.

HUMOR NUMERU

CAFETERIA



"Jutro nie przyjdę, bo mama mówi, że znowu będę musiał mieć operację na te gupie bypassy"

Makaron w sosie z pięciu serów



Potrawa z makaronu i 5 gatunków sera. Można również użyć 3, 4 lub nawet 6 gatunków - zależy to tylko od nas. Poniższy przepis zawiera: parmezan, fontinę, ementaler, provolone i montasio.

Składniki (dla 6 osób): po 40 g każdego z wymienionych wyżej serów, 500 g makaronu, 80 g masła, drobno posiekana natka pietruszki, sól, pieprz.

Przygotowanie: Sery drobno kroimy i mieszamy. Gotujemy "al dente" 500 g makaronu (może być np. penne) i dokładnie odsączamy. Dodajemy 80 g masła, a następnie zmieszane sery. Jeśli makaron wyda nam się zbyt suchy, zwiłzamy go kilkoma kroplami gotującej się wody. Doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem i drobno posiekaną natką pietruszki. Dobrze mieszamy, przekładamy wszystko do formy aluminiowej posmarowanej masłem i posypanej mąką, zapiekamy przez kilka minut.

WIZY WIESZ, ŻE...

Najwięksi wrogowie twojego żołądka to nadmiar stresów oraz mocnej kawy i alkoholu; fatalnie działają też ostre i tłuste potrawy, zwłaszcza jedzone w pośpiechu, a także palenie papierosów.

Nieleczone zez powoduje stopniowe zanikanie połączeń nerwowych między okiem a mózgiem. W rezultacie może "gluchnieć" na informacje wizualne wysyłane przez zezujące oko. Prowadzi to nieuchronnie do stopniowej i bezpowrotnej utraty wzroku w zwichrowanych oku.

W Azji, w prywatnych klinikach kwitnie podziemne odnawianie dziewictwa. To prosty zabieg polegający na odtworzeniu błony dziewiczej. Oficjalna nazwa: "specjalne zwężenie pochwy".

Krioterapia - to terapia przeprowadzana w szpitalnej komorze, w której panuje temperatura -150 stopni C (nośnikiem zimna są opary azotu). Nie ma w niej w ogóle wilgoci, nie dochodzi więc do odmrożeń. Z powodu działania zimna, część krwi "ucieka" ze skóry do głębiej położonych tkanek i tam zaczyna zżawiać krążący w rozszerzonych naczyniach. Dzięki temu narządy wewnętrzne są lepiej ukrwione i sprawniej pracują. Po zakończeniu zabiegu nadal występuje tam przekrwienie, które przyspiesza przemianę materii. Ten sprawny ruch krwi pomaga pozbyć się toksyn z organizmu. Po zabiegu krew "wraca" do skóry i ułatwia jej oczyszczanie.

64% - taki odsetek Polaków popiera zapłodnienie in vitro jako sposób na posiadanie potomka przez bezdzietne związki. Towarzyszy temu przekonanie, że każda bezpłodna para powinna mieć możliwość wykonania takiego zabiegu bezpłatnie. Jednak urzędnicy rozdzielający pieniądze na służbę zdrowia nie uznają zapłodnienia in vitro za metodę leczenia bezpłodności i obciążają pacjentów pełnym kosztem tego zabiegu.

Syberyjska rewelacja na zimowo-wiosenne chłody

SMALEC Z BORSUKA!

Skuteczna pomoc w leczeniu grypy i przeziębień, astmy, chorób oskrzeli i płuc. Wspaniale zwiększa odporność immunologiczną organizmu człowieka! Do nabycia wyłącznie w naszym sklepie i naturalnej aptece:

J. K. Discount Store

4440 W. Diversey, Chicago

Tel.: (773)286-9911

Uwaga: Kupujemy i sprzedajemy nowe i używalne rzeczy!

UWAGA! W sklepie do nabycia również sok NONI



Jeżeli bliskie są ci sprawy zdrowia, chcesz zachować młodość i urodę,

ZAPRENUMERUJ PISMO *Zdrowie, Uroda i Życie*

Dwanaście razy w roku "Zdrowie, Uroda i Życie" dostarcza będzie natchnienia, pomysłów i porad, które pozwolą zachować dobre zdrowie, urodę i wspaniałe samopoczucie. Podarowując komuś roczną prenumeratę naszego magazynu, wyrażasz jednocześnie swój serdeczny stosunek do tej osoby - radząc jej, jak ma właściwie dbać o swoje zdrowie, jak się odżywiać, co robić, aby pozbyć się dolegliwości, wyglądać młodo i ładnie przez cały rok. Nasz miesięcznik, wydawany przez firmę Back to Nature, Inc., zamieszcza: • wiadomości na temat najnowszych kierunków w lecznictwie • informacje z dziedziny ziołolecznictwa • reportaże ze świata • artykuły o tematyce ekologicznej • nowinki kosmetyczne

Prenumerata roczna: \$27.00; na dwa lata: \$47.00 • Roczna zagraniczna: \$50.00

Czeki wystawione na "Zdrowie, Uroda i Życie" prosimy wysłać na adres: Zdrowie, Uroda i Życie, 5627 N. Milwaukee, Chicago, IL 60646 z dopiskiem PRENUMERA.

Zamawiam roczną/dwuletnią prenumeratę dla (Imię inazwisko) _____
 _____ Adres _____
 _____ Stan _____ Kod _____ Data _____
 Telefon _____ Załączam czek na sumę _____

Sklepy BACK TO NATURE, Inc. znajdziesz pod adresami:

3101 N. Milwaukee Ave. • Chicago, IL 60618 • (773) 463-5758
 5627 N. Milwaukee Ave. • Chicago, IL 60646 • (773) 631-1517
 5556 W. Belmont Ave. • Chicago, IL 60641 • (773) 481-0036
 5098 S. Archer Ave. • Chicago, IL 60638 • (773) 735-4401
 5898 S. Archer Ave. • Chicago, IL 60638 • (773) 582-8568
 269 Dundee Rd. • Wheeling, IL 60090 • (847) 520-5285
 56 S. Arlington Hts. Rd. • Arlington Hts., IL 60005 • (847) 590-5667

www.back2nature.net
e-mail: info@back2nature.net

Zamówienia prosimy wysłać na adres:
 5627 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60646.

Przy zamówieniach pocztowych należy doliczyć \$6.50 za przesyłkę.
 Dla szybkiej obsługi dzwoń: (773) 463-5758 lub 1-800-814-3700
 Honorujemy karty VISA i MASTERCARD

Zdrowie, Uroda i Życie

Miesięcznik/Published monthly by Back to Nature, Inc.

Siedziba redakcji: 3101 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60618 • **Adres korespondencyjny:** 5627 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60646, Tel. (773) 583-0402
Wydawca i redaktor naczelny: Marcin Hencz • **Redaguje zespół:** Marcin Hencz, Krystyna Hencz, Katarzyna Powroźnik, Joanna Marszałek • **Stali współpracownicy:** Dr Witold Zajewski, Dr Vladimir Badmaev, Miłosz Woźniak, Zdzisław Palatyński • **Skład komputerowy:** Joanna Marszałek • **Dział ogłoszeń:** Katarzyna Powroźnik • **Promocja i kolportaż:** Krystyna i Marcin Hencz • **Nakład:** 30 tys.
 Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Redakcja zastrzega sobie prawo do odmowy opublikowania płatnych ogłoszeń i nadesłanych tekstów. Nie zamówionych materiałów nie zwracamy. Informacje o prenumeracie znajdziesz powyżej. **Warning: This publication is not intended as medical advice and in no way excludes the necessity of a diagnosis from a health professional. Its intent is solely informational and educational.**

www.back2nature.net • e-mail: info@back2nature.net

BIOENERGOTERAPEUTKA

MASAZYSTKA TERAPEUTKA

GRAŻYNA KWINTAL

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie

Przez największych światowych jasnowidzów i healerów uznana za "niebieskiego chirurga"

- ENERGETERAPIA
- BEZKRWAWY OPERACJE
- ZABIEGI NA ODLEGŁOŚĆ
- ZABIEGI DLA OSÓB Z ZESPOŁEM DOWNA
- MASAŻE: Ma-Uri, Szwedzki, Reiki, terapeutyczne
- KURS MASAŻU Ma-Uri
- WARSZTATY ENERGETYCZNE,

KLUB PRZYJACIÓŁ "NIEZNAJANEGO ŚWIATA"
(pierwszy poniedziałek miesiąca II, IV, VI, X, XII wstęp \$5)

BIONATURE: Tel. 1-708-415-4044

ZRÓDEŁKO MŁODOŚCI

Floryda

Zainwestuj we własne zdrowie!

Zabierz rodzinę lub znajomych na prawdziwy relaks!

(przy 4 osobach koszt tygodniowy mieszkania wynosi \$75, wstępy na kąpiele \$63)
Możesz do nas dojechać autem w 20 godzin lub samolotem w 2 godziny!

Po bliższe informacje dzwoń: **941.426.7559; 941.426.1692**
Oddzwonimy!

www.warmmineralsprings.com

Kompleksowa diagnostyka komputerowa

Badania pól elektromagnetycznych w przyrodzie dowiodły istnienia bardzo słabego pola elektromagnetycznego wokół obiektów biologicznych. Pozwała to zrozumieć charakter biopola. Także medycyna chińska i indyjska opierają się na teorii energetycznej sterowania układami biologicznymi. Podstawą jest hipoteza, że organizm ludzki posiada elektromagnetyczny informacyjny szkielet reagujący na zewnętrzne pole elektromagnetyczne.

Grupa naukowców na zlecenie NASA opracowała aparaturę diagnostyczną pozwalającą prześledzić wszystkie etapy przejścia od zdrowia do choroby. Daje ona możliwości uzyskania najpełniejszych informacji o zdrowiu i najwcześniejszych stadiach chorób niemożliwych do stwierdzenia innymi metodami diagnostycznymi. Zasada kwantowej analizy entropii pozwala przedstawić wyniki badania w postaci wykresów i punktów naniesionych na obraz narządów. Każda komórka i narząd organizmu ma specyficzne drgania, także choroba ma swój wzorzec elektromagnetyczny. Aparat badając narząd porównuje jego drgania z wzorcami zapisanymi w pamięci komputera, określa rodzaj choroby i jej zaawansowanie.

Badanemu zakłada się tylko słuchawki na uszy. Umieszczone w nich induktory wytwarzają impulsy elektromagnetyczne, które są analizowane przez urządzenie i wynik jest pokazywany na ekranie komputera. Test ten pozwala doświadczyć

czonemu lekarzowi zanalizować dokładnie obecny stan zdrowia badanego i określić rozwijające się zagrożenia zdrowotne. Większości tych zagrożeń we wczesnych stadiach można zapobiec stosując metody profilaktyczne takie jak odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczna, panowanie nad stresem oraz stosowanie witamin, minerałów i ziół. Metoda ta jest całkowicie bezpieczna i nieszkodliwa oraz bardzo wygodna dla pacjenta. W czasie godzinowego testu ocenia się stan całego organizmu i występujących zagrożeń, którym można zapobiec, co pozwala zachować zdrowie i młodość na dłużej.

Testy wykonuje i porad udziela:
lek. med. Maria Sikora
(absolwentka Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Gdańsku z wieloletnim doświadczeniem w profilaktyce medycznej)

ZAPISY NA BADANIA:
Na północy: tel. (773) 481-0036 • (773) 463-5758
Na południu: tel. (773) 735-4401 • (773) 582-8568



Masażystka • bioenergoterapeutka

Lucja Sejud

- BIOTERAPIA, REIKI
- MASAŻE: - relaksacyjne, terapeutyczne, stóp, gorącymi kamieniami, polinezyjski MA-URI

Tel.: 773-960-1839

5615 W. 79th St. BURBANK (blisko Central)

Tu przychodzisz po zdrowie i harmonię

Rewelacja!!!

RZUĆ PALENIE W 1 DZIEŃ!!!

Najnowsze osiągnięcie współczesnej nauki, które pozwoli ci

UWOLNIĆ SIĘ OD NAŁOGU!!!

GWARANTOWANY EFEKT!!!

(773) 282-8884

UZDROWICIEL I JASNOWIDZ



Uznana w Europie i Ameryce
Dyplomowany mistrz chirurgii mentalnej
Dyplomowany doktor medycyny naturalnej
Licencjonowana przez miasto Chicago

DR BOŻENNA KĘDZIERZAWSKA

W ponad 25-letniej działalności uczestniczyła w licznych festiwalach ezoterycznych w Polsce i Europie. Nagradzana wieloma dyplomami za zbiorowe seanse bioenergoterapeutyczne i indywidualne uzdrowienia. Od lat dr Bożenna Kędzierzawska wymieniana jest na liście czołowych polskich uzdrowicieli. Na swoim koncie ma tysiące potwierdzonych uzdrowień, m.in. z RAKA PŁUC, raka piersi, MIĘŚNIĄKÓW MACICY, usuniętych kamieni nerkowych i żółciowych, tarczycy, WRZODÓW DWUNASTNICY, skrzepów krwi, nie gojących się ran, a także SZYBKIE ZRZASTANIE SIĘ KOŚCI PO ZŁAMANIACH, zlikwidowanie osteoporozy itp.

**METODA CHIRURGII MENTALNEJ
SZANSĄ DLA CIĘŻKO CHORYCH**

TEL. 773-282-8884

Przez jasnowidzenie stawia trafną diagnozę stanu zdrowia

KRĘGARZ

DYPLOMOWANY TERAPEUTA
Licencjonowany przez miasto Chicago



DR CEZARY S. KĘDZIERZAWSKI, D.A.M.

Jego wieloletnie doświadczenie i wiedza skutecznie pomogły już setkom osób w wielu kłopotach z kręgosłupem, bólach pleców, rwie kulszowej lub przy wysuniętym dysku.

773-895-5353 • 773-282-8884

UWAGA! Oferujemy także TERAPIE: antynikotynowa i antyalergiczna
• Metoda komputerowa BICOM

Nie czekaj zanim będzie za późno - Zgłoś się do specjalisty już dziś!

UCZ SIĘ RAZEM Z NAMI!

UWAGA!

ATRAKCYJNE z EFEKTYWNE LECZJE ANGIELSKIEGO

- małe grupy do 8 osób
- wspaniała atmosfera
- zróżnicowany poziom
- niezwykle program nauczania
- dogodne pory: rano, wieczorem, w weekendy

Nauczą absolwenci filologii angielskiej z wieloletnią praktyką w Europie, Kanadzie i USA

Kursy 12-tygodniowe:

- 2 razy w tygodniu po 2 godz.
- 1 raz w tygodniu 4 godz.

cena: \$250

773-583-0402

3103 N. Milwaukee Ave.
(Jackowo, naprzeciw Polameru)

