

Zdrowie, Uroda i Życie

November 2004 • no. 11/185

Published Monthly in Polish Language

Niezwykłe właściwości ziół peruwiańskich

Dlaczego właśnie amazońskie i andyjskie rośliny lecznicze wyróżniają się spośród innych?

Osoby, które kiedykolwiek odwiedziły Peru, doskonale wiedzą, iż istnieje tam kilka stref klimatycznych - od pustynnych terenów na zachodzie i niemal arktycznych rejonów w wysokich Andach, po klimaty równikowe w gorącej i parnej dżungli Amazonii. Rośliny występujące w tych niepowtarzalnych warunkach klimatycznych siłą rzeczy muszą zyskiwać niezwykle walory. Mówi się, iż Amazonia to zielone płuca świata - największy na globie odbiorca dwutlenku węgla i największy producent tlenu.

Można powiedzieć, że ze względu na swą dzikość i niedostępność, Amazonia fascynuje i przeraża. Wciąż jeszcze stanowi obszar nieznaną, ale mimo to człowiek nieustannie dąży do poznania zasobów flory amazońskiej. Istnieje bowiem ponad 60 tys. różnych gatunków roślin, z których do tej pory udało się skatalogować ok. 6 tys. Literatura podaje, iż spośród tej ilości jedynie ok. 3 tys. gatunków uważa się za znane i stosowane w lecznictwie. Mimo to jednak, ten peruwiański skarb jest ogromnie doceniany zarówno w Peru jak i innych częściach świata.

W peruwiańskim *Instituto de Medicina Tradicional* nieustannie bada się liczne, jeszcze niedawno nieznanie nauce - amazońskie i andyjskie rośliny lecznicze. Tam

zapoczątkowano badania m. in. nad królową roślin wilcacora. Tam również zbadano manayupe, huinco, polo de huaco, chuchuhuasi, tahuari, chiric sanango, sangre de drago, paico, marcco, iporuru i inne. Poza Limą szeroko zakrojone badania roślin amazońskich i andyjskich prowadzą także renomowane placówki naukowe niemal na całym świecie. W Laboratorium Merck w New Jersey, w Laboratorium Medycyny Eksperymentalnej w Montpellier, na Uniwersytecie w Salerno (Włochy), w laboratoriach Uniwersytetu Charlotetown w Kanadzie zbadano np. hercampuri, conchalague i flor de arena. Najważniejsze jest jednak to, że wiedza na temat tych roślin nie pozostaje w laboratoriach i zbawienne skutki stosowania preparatów roślinnych coraz powszechniej zaczynają doceniać lekarze.

Istnieje wiele kuracji, które pozwalają uniknąć wielu chorób lub rozwiązać problemy zdrowotne trapiące nas od wielu lat.

Przy większości chorób (w tym nowotworowych) każda kuracja profilaktyczna powinna być poprzedzona oczyszczeniem organizmu jako niezbędny wstęp do prawidłowego leczenia. Ma to na celu usunięcie toksyn (produktów przemiany materii, produktów spalania, metali i in.), poprawienie funkcji układu odpornościowego, a przez to stanu zdrowia i dobrego samopoczucia.

c.d. na str. 4



W numerze między innymi:

- ⇒ O syndromie metabolicznym pisze doktor W. Zajewski (str. 2)
- ⇒ Tybetańskie suszone jagody Goji (str. 4)
- ⇒ Druga część rozmowy z doktorem Stephenem Holtem (str. 3)
- ⇒ L-Tryptofan - niezbędny aminokwas, który pomoże ci poczuć się lepiej (str. 5)
- ⇒ O cukrzycy i dolegliwościach okołocukrzycowych pisze Zdzisław Palatyński (str. 6)
- ⇒ Środki, które pomogą skutecznie zabezpieczyć się przed grypą (str. 8)
- ⇒ Horoskop, Poznajmy się, Kącik poetycki itp.

Żegnajcie zmarszczki!!!

Porcelanowa cera! Nowa, piękna i błyszcząca skóra w 45 dni!
Odmładza cały organizm!



- Klinicznie udowodniona redukcja pojawiania się przebarwień i zmarszczek
- Działa nie tylko na twą twarz, ale również na całe ciało

Opatentowany rewelacyjny japoński preparat, dostępny w sklepach Back To Nature. Na Jackowie przy 3101 N. Milwaukee Ave. tel. 773.463.5758 (pytaj o pozostałe lokalizacje)

Uwaga! Mamy dla Państwa zagadkę!

Zadanie to, według legendy, zostało wymyślne przez Einsteina. Ponoć 90% ludzkiej populacji nie jest w stanie go rozwiązać. Nawet jeśli to nieprawda, to jest ono bardzo ciekawe i oryginalne...

Dla pierwszych trzech osób, które nadesła poprawne rozwiązanie, firma BACK TO NATURE ufunduje doskonały suplement WISEMAN. Rozwiązania można przesyłać na adres: Back To Nature, 5627 N. Milwaukee, Chicago, IL 60646 z dopiskiem ZAGADKA.

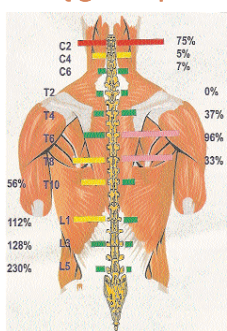
5 ludzi zamieszkuje 5 domów w 5 różnych kolorach.
Wszyscy palą papierosy 5 różnych marek i piją 5 różnych napojów.
Hodują 5 różnych gatunków zwierząt.
Pytanie: Kto hoduje rybki?
Norweg zamieszkuje pierwszy dom.
Anglik mieszka w czerwonym domu.
Zielony dom znajduje się po lewej stronie domu białego.
Duńczyk pija herbatkę.
Palac Rothmansów mieszka obok hodowcy kotów.

Mieszkaniec złotego domu pali Dunhille.
Niemiec pali Marlboro.
Mieszkaniec środkowego domu pija mleko.
Palac Rothmansów ma sąsiada, który pija wodę.
Palac Pall Malli hoduje ptaki.
Szwed hoduje psy.
Norweg mieszka obok niebieskiego domu.
Hodowca koni mieszka obok złotego domu.
Palac Philip Morris pija piwo.
W zielonym domu pija się kawę...

(przygotował: Stanisław Kędzia, "Radio For You")

UWAGA! Atrakcyjne propozycje testów specjalnie dla Klientów sklepów Back To Nature

Elektromiograficzny test kręgosłupa i mięśni pleców



Natychmiastowy wynik, bezpłatna konsultacja!

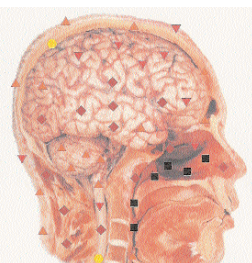
5556 W. Belmont
5, 6 i 7 listopada
(773) 481-0036

56 S. Arlington Hts. Rd.
w Arlington Heights
19, 20, 21 listopada
(847) 590-5667

3101 N. Milwaukee Ave.
26, 27 i 28 listopada
(773) 463-5758

Już w grudniu:
5898 S. Archer
3, 4 i 5 grudnia
(773) 582-8568

Komputerowe badania OBERONEM



UWAGA PROMOCJA!
Zbadaj kompleksowo cały organizm: \$60
lub wybrany organ (prostata, serce, układ krążenia, jelito grube, piersi): \$10

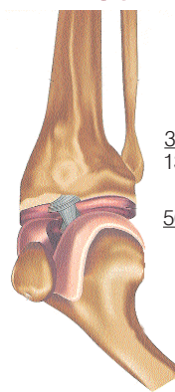
3101 N. Milwaukee Ave.
13, 14 i 15 listopada
(773) 463-5758

5898 S. Archer
20, 21 i 22 listopada
(773) 582-8568

5556 W. Belmont
27, 28 i 29 listopada
(773) 481-0036

Już w grudniu:
269 Dundee Rd.
w Wheeling
4, 5 i 6 grudnia
(847) 520-5285

Bezpłatne badanie gęstości kości



(warto \$50 - \$100 w większości klinik)

5556 W. Belmont
6 i 7 listopada
(773) 481-0036

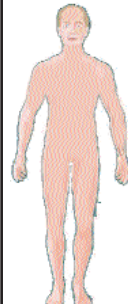
3101 N. Milwaukee Ave.
13, 14, 26 i 27 listopada
(773) 463-5758

56 S. Arlington Hts. Rd.
w Arlington Hts.
20 i 21 listopada
(847) 590-5667

Już w grudniu:
5898 S. Archer
4, 5 grudnia
(847) 582-8568

Sprawcami wielu chorób są pasożyty. Najgorszy z nich to Fasciolopsis buskii - odpowiedzialny za HIV, Alzheimera, Crohna i inne choroby. Dlatego proponujemy Państwu **NOWOŚĆ:**

Elektroniczne pozbywanie się pasożytów



5556 W. Belmont
6 i 7 listopada
13 i 14 listopada
20 i 21 listopada
26 i 27 listopada
oraz już w grudniu:
4 i 5 grudnia
(773) 481-0036

3101 N. Milwaukee Ave.
6 i 7 listopada
20, 21 listopada
(773) 463-5758

Już w grudniu:
5898 S. Archer
4 i 5 grudnia
(847) 582-8568



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

Syndrom metaboliczny

Syndrom metaboliczny został wyodrębniony kilka lat temu jako zespół czynników znacząco zwiększających ryzyko pojawienia się choroby wieńcowej serca i schorzeń sercowo-naczyniowych. Syndrom metaboliczny zwiększa umieralność czyli generalnie skraca długość życia. Syndrom metaboliczny występuje niezależnie od innych czynników ryzyka wymienianych w chorobach serca, takich jak podeszły wiek, płęć męska, palenie tytoniu czy podwyższony poziom cholesterolu. Przyjęto pięć czynników ryzyka, które składają się na syndrom metaboliczny: 1. otyłość z dominacją w obrębie brzucha (otyłość brzuszna określana również centralną), dyslipidemię (nieprawidłowo wysoki poziom ciał tłuszczowych); 2. trójglicerydy powyżej 150 mg/dl oraz 3. HDL-C czyli tzw. "dobry cholesterol" poniżej 40 mg/dl u mężczyzn i poniżej 50 mg/dl u kobiet, 4. podwyższone ciśnienie tętnicze krwi, 5. oporność na insulinę (z towarzyszącą nietolerancją na glukozę lub bez). Niektórzy badacze do syndromu metabolicznego zaliczają również stany sprzyjające powstawaniu zakrzepów krwi oraz stany zapalne w organizmie.

Obecność co najmniej trzech z pięciu wyżej wymienionych czynników ryzyka kwalifikuje się do diagnozy: "syndrom metaboliczny". Szacuje się, że około 47 milionów mieszkańców USA spełnia te kryteria. Te osoby są narażone na szybki rozwój chorób serca i systemu krążenia, niższą jakość życia i generalnie przyspieszony zgon.

Wszystkie czynniki ryzyka w syndromie metabolicznym są w większym lub mniejszym stopniu związane z podwyższonym poziomem insuliny we krwi oraz opornością tkanek na insulinę. Poziom insuliny w surowicy krwi ma silny związek z ciśnieniem krwi, stężeniem ciał tłuszczowych oraz stanami podwyższonego cukru we krwi.

Najważniejszą z punktu widzenia naszego zdrowia konsekwencją jest choroba sercowo-naczyniowa. Wiele składowych syndromu metabolicznego stanowi czynniki ryzyka w rozwoju miażdżycy naczyń. Zidentyfikowanie, nazwanie oraz większa świadomość zagrożeń z pewnością pozwoli zastosować odpowiednie środki profilaktyczne w celu opóźnienia niebezpiecznych zmian w układzie sercowo-naczyniowym.

Otyłość jest jednym z głównych czynników ryzyka prowadzących do cukrzycy typu drugiego (cukrzyca dorosłych) oraz chorób sercowo-naczyniowych. Otyłość jest również bardzo ważną składową syndromu metabolicznego. Co określa się otyłością? Według kryteriów określających syndrom metaboliczny to obwód pasa u mężczyzn większy niż 102 cm oraz u kobiet większy niż 88 cm. Przyjmuje się również pomiary indeksu masy ciała (BMI body mass index) w kilogramach na podniesiony do kwadratu wzrost w metrach. Najczęściej odczytuje się index masy ciała ze specjalnych tabel podając wzrost i wagę ciała. Idealny index to 25. Przypuszcza się, że otyłość centralna doprowadza do oporności na insulinę oraz problemów z gospo-

darką węglowodanową poprzez zwiększony przepływ wolnych kwasów tłuszczowych w krążeniu zwrotnym wątrobowym oraz w krążeniu obwodowym. Otyłość centralna może również się przyczynić do wzrostu ryzyka powstawania zmian miażdżycowych w naczyniach poprzez sprzyjanie powstawaniu procesów zapalnych i oddziaływaniu na procesy krzepnięcia. W leczeniu otyłości związanej z syndromem metabolicznym zaleca się zmiany w stylu życia: kontrolę diety, zwiększenie aktywności i planowany pod kontrolą wysiłek fizyczny. Leczenie farmakologiczne polega na zastosowaniu leków kontrolujących apetyt, zmniejszających ilość tłuszczów w przewodzie pokarmowym. W skrajnych przypadkach (BMI w granicach 35-40 kg/m²) bierze się pod uwagę zabiegi chirurgiczne typu podwiązanie lub ominięcie żołądka.

Kryteria dyslipidemii czyli zaburzeń lipidowych (tłuszczowych) podano powyżej. Dotyczą one odpowiednio niskiego poziomu trójglicerydów (poniżej 150 mg/dl) oraz odpowiednio wysokiego poziomu "dobrego cholesterolu" HDL (powyżej 40 mg/dl u mężczyzn i powyżej 50 mg/dl u kobiet). Poziom "złego cholesterolu" LDL nie stanowi kryteriów syndromu metabolicznego, jakkolwiek zaleca się, by jego poziom był poniżej 130 mg/dl u osób bez innych czynników ryzyka oraz poniżej 100 mg/dl, gdy występują czynniki ryzyka zachorowania na chorobę serca. W leczeniu zaburzeń lipidowych zaleca się kontrolę wagi ciała, ćwiczenia gimnastyczne, dietę niskotłuszczową oraz w razie niepowodzeń leczenie farmakologiczne.

Podwyższone ciśnienie tętnicze krwi jest często wynikiem nadwagi. Niejednokrotnie spadek wagi ciała pozwala skutecznie obniżyć ciśnienie tętnicze krwi bez interwencji farmakologicznej. Stosuje się tutaj dietę niskosodową oraz wspomniane już ćwiczenia fizyczne. Rozpowszechniona jest zasada "każdy milimetr i miligram się liczy", co oznacza, że w przypadku wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych lub czynników ryzyka sprzyjających pojawieniu się tych chorób, kontrola poszczególnych parametrów musi być bardzo ścisła.

Jednym z kryteriów syndromu metabolicznego jest podwyższony poziom glukozy na czczo. Jest to niejako stan przejściowy prowadzący do rozwoju cukrzycy. Aktualnie określa się go jako poziom glukozy powyżej 110 mg/dl. Nie wymaga on interwencji farmakologicznej tylko zmiany trybu życia oraz częstej kontroli i pomiarów.

Syndrom metaboliczny stanowi zespół czynników ryzyka sprzyjających rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych. Wszystkie te czynniki składające się na syndrom metaboliczny są powiązane z opornością na insulinę. Przeważnie te czynniki ryzyka się zazębiają, potęgując działanie na nasz system krążenia. Czynniki te wyodrębniono i opisano w celu jak najskuteczniejszego przeciwdziałania ich zgubnym skutkom. Dlatego też w leczeniu syndromu metabolicznego stosuje się zasadę ścisłej kontroli i leczenia każdej jego składowej indywidualnie.

horoskop



KOZIOROŻEC (12/22 - 1/19)

Sprawy w domu nie mogą dłużej czekać. Trzeba wreszcie podjąć konkretne decyzje: zrobić remont, przezebrowanie albo udane zakupy. Nie obawiaj się śmiałych pomysłów ani ryzyka. Niewiele masz do stracenia, a możesz dużo zyskać. Teraz masz szansę wspiąć się na wyższy szczebel w swojej karierze.



WODNIK (1/20 - 2/18)

Nuda to wielki wróg miłości. Namów ukochaną osobę na wycieczki, podróże, wyciągaj do kina, teatru, na imprezy, spotkania towarzyskie. Oboje potrzebujecie w tej chwili więcej atrakcji, przyjemności, nowych wrażeń. W pracy początek miesiąca będzie bardzo przeciętny. Staraj się trzymać rękę na pulsie.



RYBY (2/19 - 3/20)

Pierwsze dni listopada są pomyślne dla spraw sercowych. Jeśli nad waszą miłością zebrały się chmury, dobry wiatr je przegoni. Połowa miesiąca obfitować będzie w załatwianie drobnych, irytujących spraw. Stan konta bardzo się poprawi. Pod koniec listopada bądź ostrożna w podróży i nie podejmuj ważnych decyzji.



BARAN (3/21 - 4/19)

Po 20 listopada pary z dłuższym stażem pocują się jak za dawnych lat, gdy każda noc była dla nich za krótka. Pod koniec miesiąca samotne Barany poznają kogoś, kto może okazać się drugą połową. W życiu zawodowym dobra passa! Barany poszukujące pracy właśnie teraz mogą znaleźć sensowne zajęcie.



BYK (4/20 - 5/20)

Listopad przyniesie wiele miłych niespodzianek. Samotne Byki mają szansę na znalezienie kochanej osoby. W pracy duża aktywność. Merkury wesprze twoje kontakty z otoczeniem, a wpływ Saturna da ci wytrwałość w działaniu. Ostatnie dni listopada pełne będą miłych spotkań towarzyskich.



BLIŹNIĘTA (5/21 - 6/21)

W tym miesiącu poczujesz, że krew szybciej krąży ci w żyłach. Pojawi się większa niż zwykle ochota na intymne spotkania, nieoczekiwane randki. Jednak żeby móc czerpać prawdziwą satysfakcję z miłości, powinniście najpierw poruszyć tematy, które od pewnego czasu omijacie.



RAK (6/22 - 7/22)

Zbierzesz plony swoich wcześniejszych inwestycji. Zaistnieje szansa realizacji marzenia, na które brakowało ci środków finansowych. W sprawach uczuć: platoniczny związek może przekształcić się w namiętny romans. Pod koniec miesiąca spotkania z osobami innej nacji lub dalekie podróże.



LEW (7/23 - 8/22)

Będziesz w doskonałej kondycji psychicznej i fizycznej. Zapowiada się flirt lub wzmocnienie więzi w istniejącym już związku. Po 11 listopada spodziewaj się pomnożenia stanu konta. W połowie miesiąca potrzebne ci będzie przyjacielskie wsparcie w sprawach zawodowych. Na szczęście nie brakuje w twoim otoczeniu życzliwych osób.



PANNA (8/23 - 9/22)

Najwyższy czas zacząć myśleć o sobie! Środek miesiąca doprowadzi do zakończenia wszystkich rozgrzebanych spraw i pomoże w podjęciu ważnych decyzji. Cały miesiąc okaże się pomyślny dla spraw zawodowych. Zainwestowane pieniądze przyniosą sporo korzyści. Masz teraz szczęście do interesów!



WAGA (9/23 - 10/22)

Nadszedł czas poważnych decyzji i dużych życiowych zmian. Być może zechcesz zmienić pracę lub nawet miejsce zamieszkania. Dokładnie analizuj swoje posunięcia i słuchaj rad bardziej doświadczonych od ciebie osób, a uzyskane efekty dadzą ci satysfakcję. Po 21 wyjaśnisz wreszcie niesnaski rodzinne.



SKORPION (10/23 - 11/21)

Od początku miesiąca twoje marzenia dotyczące spraw sercowych zaczną nabierać realnych kształtów. Będziesz adresatką oznak sympatii i miłości. W połowie miesiąca planety zadają też o twoją pracę. Jeśli rozpoczniesz jakąś działalność, spodziewaj się doskonałych wyników.



STRZELEC (11/22 - 12/21)

Drobne niesnaski nie powinny podkopać wiary w wasz związek. Macie dość rozsądku, by sobie z nimi poradzić. I oboje macie, na szczęście, poczucie humoru. Nic naprawdę niedobrego się nie dzieje. W połowie miesiąca wyraźnie przybędzie obowiązków.

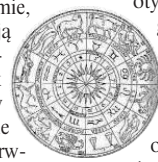
Zdrowie a znaki zodiaku

Czy wiesz, że zdrowie może być zapisane w gwiazdach? Każda planeta i znak zodiaku ma określone pola wpływu w ludzkim organizmie, na które oddziałuje swoją 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 rozprowadzać w ciele energię kosmosu.

WAGA (Libra) - to znak urodzonych od 22 września do 23 października. Oddziałuje na układ moczowy, przewod pokarmowy, układ hormonalny,

kręgosłup lędźwiowy, stawy, układ chłonny, skórę, układ nerwowy. Problemy zdrowotne Wagi to: choroby układu moczowego, kamienie nerkowe, zapalenie nerek i pęcherza moczowego, cukrzyca, otyłość, choroby wątroby, obrzęki, bóle kręgosłupa i stawów, bóle głowy, depresja, uzależnienia, trądzik, wysypka, choroby skóry. Szczególnie wrażliwa część ciała to podbrzusze.

NOWOŚĆ! Specjalnie dla **Back to Nature** opracowane **ziołowe herbaty zodiakalne** pomagają dostroić energię człowieka do współbrzmienia z rytmem natury i kosmosu. Herbata dla każdego znaku zodiaku zawiera zioła pomagające zachować zdrowie i dobre nastroje z charakterystyką zdrowotną. Polecamy wszystkim dbającym o zdrowie.



Znana od prawie 100 lat, używana przez naszych dziadków i rodziców, dziś ciągle popularna, legendarna maść żywokosowa dra Michaela

Co to jest żywokos maść? To maść uśmierzająca ból używana od niemal 100 lat przez ludzi w Europie i Ameryce w przypadkach bólu wynikającego z nadmiernego wysiłku fizycznego lub artretyzmu. Po raz pierwszy sformułowana i zastosowana przez słynnego dra Michaela około 100 lat temu. **W jakich przypadkach można stosować żywokos maść?** Przynosi szybki i skuteczną ulgę przy: artretyzmie, nadwyrężonych mięśniach, bólu w stawach, bólu w plecach, bolesnych barkach, bólu i skurczu w nogach, przeziębieniach.

Jakie są czynne składniki? Kamfora, mentol, wyciąg z pieprzu tureckiego (capsicum).

Co sprawia, że żywokos maść jest tak unikalna? W dodatku do kamfory, mentolu i wyciągu z pieprzu tureckiego, stara europejska formuła, Żywokos Maść, zawiera olejek rozmarynowy, olejek eukaliptusowy, olejek z mięty pieprzowej, naturalny chlorofil i inne składniki.

Taka mieszanka naturalnych składników jest zbawieniem dla każdego, kto ją stosuje.

Na rynku nie ma nic lepszego niż Żywokos Maść z Back To Nature. Zachęcamy do stosowania, a właścicieli biznesów do dystrybucji. Żywokos maść w każdej domowej apteczce!



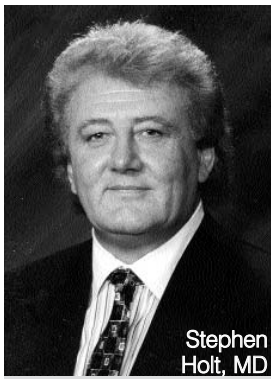
XOX

**4458 N MILWAUKEE
CHICAGO IL 60630
773 777 9997**

Oferujemy wszelkie usługi pielęgnacji włosów, ciała i paznokci

XOXSALONANDDAYSPA.COM

Rozmowa z doktorem Stephenem Holtem - część 1



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

Stephen Holt, MD

makologii klinicznej i medycynie uzależnień. Większość pacjentów dra Holta odwiedzała uprzednio 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".

jest szczególnie skuteczna w zwalczaniu symptomów menopauzy. Dodałem również kilka ekstraktów o działaniu uspakajającym. Jednym z bardzo ważnych jest L-theanina, teina pochodząca z zielonej herbaty. Badania te bardzo mnie usatysfakcjonowały i myślę, że są one bardzo cenne odnośnie naczyń krwionośnych i tzw. "gorących uderzeń". Dodałem również zioło dong quai. Standaryzowane ekstrakty przynoszą wspaniałe wyniki. Menoplan daje bardzo dobre rezultaty, lepsze niż inne suplementy stosowane przy menopauzie. Bardzo wierzę w synergę ziół i roślin. Można stosować mniej, gdy stosuje się więcej. Jeśli nie występuje uczulenie, mała dawka jest bardzo skuteczna.

Moja nowa książka nosi tytuł "Menoplan", gdyż nie chcę, aby ktoś uważał, że jest jakieś magiczne antidotum. Menopauza jest normalnym okresem przejściowym a nie chorobą wymagającą leczenia. Właściwą drogą jest delikatne podejście.

"Menoplan" sugeruje zmianę stylu życia jak również inne sposoby radzenia sobie z menopauzą. Uważam, że moja książka jest bardzo na czasie wobec ostatnich, mrozących krew w żyłach wiadomości na temat terapii wymiany hormonalnej. Staram się przedstawiać fakty w najbardziej realistyczny sposób. Zwracam uwagę na różnicę płci pomiędzy kobietą a lekarzem, a to może stwarzać problem. Jest pewna tendencja zarzucająca męskiemu stereotypowi powodowanie kobiecych niedomagań. Myślę, że w wielu przypadkach jest to nonsens. Większość lekarzy odrzuciła swoje szowinistyczne tendencje. Sprawy zmieniły się na lepsze w ciągu kilku ostatnich lat. Podpowiadam kobietom, aby były bardziej krytyczne w wyborze lekarza i że musi być wzajemne porozumienie pomiędzy lekarzem a pacjentem dla wspólnego pokonania problemów.

Pacjentki mają swoje prawa i zachęcam je do zadawania szczegółowych pytań. Szybkie nabazgranie recepty lub błyskawiczne pociągnięcie skalpelem nie jest już dziś atrakcyjne. Jest wiele spraw, które doprowadziły do tego, co uważam za współczesną tragedię współczesnej terapii wymiany hormonalnej (HTR). Kobiety muszą umieć dokonać lepszego wyboru. Musisz być odpowiedzialna za własne zdrowie.

Oto ja, przekwitający mężczyzna, próbuję pomóc przekwitającej kobiecie. Mężczyźni mogą być obiektywni i szczerzy, i tworzyć partnerstwo z tymi, których kochają. Jednakże obiektywna opinia warta jest wysłuchania z założeń, że mężczyzna może być obiektywny odnośnie danych problemów. Uważam, że powinniśmy współpracować zamiast martwić się na temat różnicy płci, co stoi na drodze do właściwego leczenia chorób kobiecych.

Lucja, 48 lat: Zawsze miałam dobre ciśnienie krwi: mój ostatni odczyt to 106/60. Wydaje mi się, że niskie jest lepsze od wysokiego. Walczę jednak z cholesterolem. U mnie jest on wysoki. Wiem, że podkreśla Pan wagę ruchu, więc czy mógłby Pan podać mi jakąś motywację do ćwiczeń, zwłaszcza teraz, w okresie dużego przygnębienia? Mam około 20 funtów nadwagi i nie mam pracy. Nie chce mi się nawet sprzątać w domu. Próbowałam usilnie znaleźć pracę, ale w moim stanie (Oregon) bezrobocie jest duże. A przy okazji, dlaczego Pan zaleca Atkinsa? Wydaje mi się, że ta dieta nie jest odżywcza.

S. H.: Łatwo jest siedzieć tutaj i dawać rady. Niestety, nie znam Pani całej historii.

Wydaje się, że jest Pani bardzo zestresowana. Weźmy wspólnie duży oddech i spróbujemy pomyśleć o rzeczach najważniejszych. Nie wiem, jaki jest poziom cholesterolu u Pani, ale nie jest to w tej chwili najważniejszą sprawą.

Najważniejszą sprawą u Pani jest depresja. Jest wiele naturalnych sposobów rozwiązania tego problemu. Jednym z nich są ćwiczenia. Stawia sobie Pani niepotrzebną poprzeczkę. Przecież nie bierze Pani udziału w olimpiadzie. Proszę wyjść z domu i spacerować 20 minut dziennie. Wiele znanych ośrodków medycznych uważa, że 20 minutowy spacer poprawia nasrój i zdrowie. ZNAJDZIE Pani pracę. To kwestia czasu. Proszę więc skupić się na motywacji. Jest Pani w dobrym towarzystwie, gdyż 2/3 wszystkich ludzi przechodzi tego samego rodzaju depresję. Jeśli są to ostre objawy depresji, musi Pani zwrócić się do lekarza. Na tym etapie proszę przyjrzeć się znajomym. Proszę zacząć od prostych spraw. Poszukiwanie pracy bardzo Pani pomoże i nie straci Pani motywacji. Jeśli pokona Pani stres, obniży się poziom cholesterolu. Jest tu wiele spraw. Proszę sporządzić listę i postawić sprawy emocjonalne w pierwszym rzędzie. Przy okazji, problem cholesterolu często występuje w okresie przedmenopauzalnym. Prosty sposób rozwiązania tego problemu jest dieta i ćwiczenia. Wykazały to również liczące się badania naukowe. Olej z ryb mogą również poprawić nastrój. Duże dawki mają działanie uspakajające. Są one ważne dla struktury mózgu i niesamowicie korzystne dla zdrowia sercowo-naczyniowego. Wiele lat temu opracowałem produkt o nazwie Fisol w formie spłaszczonych kapsułek. Produkt ten jest bezsmakowy. Nabyć go można, między innymi, właśnie w Waszych sklepach, Back To Nature.

Obecnie pracuję nad nowym produktem zawierającym kwasy tłuszczowe Omega 3, które wspierają wiele czynności organizmu. Jest to bardzo pomocny produkt, który poprawia nastrój, obniża cholesterol i może pomóc w odchudzaniu. Produkt ten nie jest drogi i może być stosowany przez każdego, kto nie jest uczulony na produkty rybne. Jestem autorem suplementów żywieniowych,

z których większość dostępna jest w sklepach Back To Nature w Chicago. Jestem dumny, że jestem ich twórcą i jest mi przyjemnie, że są one dostępne właśnie tu, u Was! Chciałbym zwrócić uwagę Państwa na moją książkę pt. "Sleep Naturally" (Śpij w sposób naturalny), gdyż problem ten jest powodem wielu chorób. Brak dobrego snu w okresie menopauzy jest dużym problemem dla wielu kobiet. Są proste, naturalne metody dla odzyskania zdrowego, regenerującego snu. Bez dobrego snu nie można czuć się dobrze.

Aneta: Chciałam początkowo zapytać o soję, ale wydaje mi się, że pełną odpowiedź już usłyszałam. Dziękuję. Jednakże chciałabym usłyszeć coś więcej o książce na temat snu.

S. H.: Ci z Państwa, którzy znają język angielski, mogą uzyskać więcej informacji na stronie internetowej www.SleepNaturally.com. Krótko mówiąc, w mojej książce opisuję wiele sposobów uzyskania dobrego naturalnego snu i kładę nacisk na unikanie środków syntetycznych, które mają wiele powszechnych i niekiedy bardzo poważnych skutków ubocznych, o których ludzie mogą nie wiedzieć. Staralem się wszechstronnie podejść do problemu bezsenności, która jest powszechną przyczyną zaburzeń nastroju i choroby. W samej rzeczy, bezsenność powoduje poważne reakcje stresowe w organizmie i ogólny chaos, łącznie z hormonalnym. Bezsenność ma związek z nietolerancją insuliny i Syndromem X. Bezsenność może być przyczyną otyłości.

Zdrowie, Uroda i Życie: Panie doktorze, dziękujemy serdecznie za dzisiejszą rozmowę. Wszystkim osobom uczestniczącym w dzisiejszym spotkaniu bardzo zalecamy zapoznanie się z książkami dr Holta, "Combat Syndrome X, Y and Z" (Pokonaj Syndrom X, Y i Z) oraz "The Soy Revolution" (Rewolucja Sojowa) w języku angielskim.

Dr Stephen Holt: Było mi bardzo przyjemnie, że mogłem dzisiaj być Państwa gościem. Mam nadzieję, że wkrótce znów się spotkamy.

Zdzisław: Słyszałem, że soja może spowodować problemy z tarczycą. Czy to prawda?

Dr Stephen Holt: Jest to jedna z nagminnych prób dyskredytowania bezpiecznego stosowania soi systematycznie podejmowanych przez niektóre osoby. Są badania wykazujące oddziaływanie soi na funkcjonowanie tarczycy, ale nigdy nie widziałem wiarygodnych wyników odnośnie choroby tarczycy. Nie wierzę, że należy unikać soi w przypadku zaburzenia funkcjonowania tarczycy. Myślę, że problem ten jest wyolbrzymiany przez brygadę antysojową. Są badania wskazujące na to, że soja może zarówno zwiększyć jak i obniżyć czynności tarczycy.

Teresa: Czy słyszał Pan o produkcie sojowym o nazwie Revival? Jeśli tak, to co Pan o nim myśli? Stosuję go od trzech lat i jest on bardzo pomocny w okresie mojej menopauzy.

S. H.: W latach 90. opracowałem pierwszy na rynku suplement żywieniowy o nazwie **Genestar**, będący izolatem proteinowym, który cieszył się wielką popularnością. Przypominał on preparat Revival Soy. Następnym moim preparatem była skoncentrowana tabletką sojowa.

Myślę, że Revival Soy jest bardzo dobrym produktem i że są również inne dobre produkty. Opracowałem nowy produkt stosując technologię sojową w bardziej szerokim podejściu do menopauzy. Uważam, że stosowanie samych izoflawonów sojowych ustępuje stosowaniu soi w połączeniu soi z innymi produktami zawierającymi izoflawony innego typu. Myślę, że jest to właściwe podejście, gdzie produkty pracują razem działając synergistycznie, gdzie każdy z wielu składników wzmacnia działanie innego.

Piszę nową książkę o ziołach, soi i roślinach. Desperacko szukam rozwiązania problemów menopauzalnych. Mój nowy produkt, **Menoplan**, powstał na bazie wszelkiej dostępnej literatury i badaniach klinicznych odnośnie ziół i roślin oddziałujących na symptomy menopauzy. Jest ponad 4 tuziny znaczących się badań i wyników moich własnych dociekań, świadczących o tym, że soja w kombinacji z pluskwicą sercolistną (black cohosh) i następnie czerwoną koniczyną,

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.

Poproś o bezpłatną książkę autorstwa doktora Stephena Holta pt. "Combat Syndrome X". Odkryj naturalne sposoby zwalczania największego zabójcy zachodnich społeczeństw.

Ludzie z Syndromem X mogą zadawać następujące pytania bez uświadamiania sobie swojego problemu:

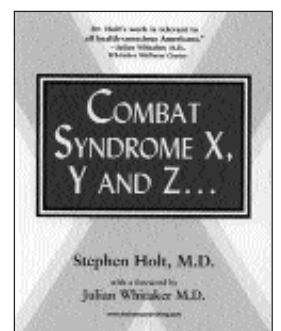
- Dlaczego mam niski poziom energii?
- Dlaczego mam wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu?
- Jak czułbym się będąc naprawdę zdrowym?

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 wywołanie 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





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 Kobiety). Szeroką wiedzę na temat roślin leczniczych wykorzystuje w konsultacjach i edukacji udzielanych zarówno specjalistom jak i publicznie. Kierownik medyczny i doradca naukowy w firmie Himalaya USA.

LEKARZ & RADZI

Najczęściej cukrzyca typu 2 towarzyszy otyłość oraz nadciśnienie tętnicze.

- Cukrzyca ciężarnych - rozpoznawana w ciąży i występująca do momentu urodzenia dziecka. W grupie kobiet z cukrzycą ciężarną istnieje wysokie ryzyko zachorowania w przyszłości.
- Cukrzyca wtórna - stanowi około 2-3% wszystkich postaci cukrzycy w Europie i Ameryce Północnej. Przyczyną jej mogą być: niektóre leki stosowane w chorobach układu krążenia, pewne choroby gruczołów dokrewnych, choroby trzustki itp.

Statystyki w 2002 roku podały, że około 18.2 mln ludzi na całym świecie choruje na cukrzycę. Jednak prawie 5.2 miliona nie zdaje sobie z tego sprawy. Jest wiele czynników odpowiedzialnych za rozwój tej choroby. Pierwszym z nich jest podłoże genetyczne. Oznacza to, że ryzyko wystąpienia cukrzycy jest wyższe u osób, których blisko spokrewnione osoby cierpią na tę chorobę. Poza tym szansa zachorowania na cukrzycę wzrasta z wiekiem. Dlatego każdy po ukończeniu 45. roku powinien kontrolować swój poziom cukru. Cukrzyca

znacznie częściej dotyka ludzi otyłych, prowadzących siedzący tryb życia, obciążonych nadciśnieniem tętniczym lub zaburzeniami metabolizmu tłuszczów.

Cukrzyca z powodu wieloletniego przebiegu może prowadzić do wielu poważnych powikłań zdrowotnych, do których m.in. należą: uszkodzenia siatkówki oka, a w rezultacie nawet ślepotą, niewydolność nerek, uszkodzenia układu nerwowego, osłabienie pracy serca, nieprawidłowe ciśnienie tętnicze. Poza tym może być także przyczyną zaburzeń przewodzenia pokarmowego, problemów z oddawaniem moczu oraz impotencji u mężczyzn.

Osoby, u których istnieje możliwość zachorowania na cukrzycę jak i osoby z już zdiagnozowaną chorobą powinny dbać o siebie, prowadząc zdrowy tryb życia. Powinny unikać cukru występującego w pożywieniu w różnych postaciach, unikać węglowodanów ubogich w mikroelementy, jedzenia sztucznie barwionego i konserwowanego. Wysoce wskazane jest wykonywanie ćwiczeń fizycznych, przynajmniej 30 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu oraz stosowanie

zioł i mieszanek ziołowych, pozwalających utrzymać cukier na prawidłowym poziomie.

Skuteczność poniżej wymienionej mieszanki ziołowej została potwierdzona wieloma badaniami klinicznymi. W skład mieszanki wchodzi: Guggul (*Commiphora mukul*) - poprawia ogólny stan zdrowia, reguluje poziom cholesterolu i tłuszczów, ma działanie przeciwzapalne; Gymnema (*Gymnema sylvestre*) - wykazuje właściwości usprawniające funkcje trzustki oraz normalizujące produkcję insuliny. Poprzez bezpośrednią reakcję z językiem blokuje jego receptory na słodczyce; Pitasara (*Pterocarpus marsupium*) - powoduje zmniejszenie absorpcji cukru z jelita, wzmacnia skuteczność insuliny oraz reguluje poziom cukru; dziki asparagus (*Asparagus racemosus*) - zawiera dwa enzymy amylazę i lipazę. Amalyza - wspomaga metabolizm węglowodanów a lipaza tłuszczów; Bitter melon (*Momordica charantia*) - używany od tysięcy lat w procesie regulowania poziomu cukru oraz tłuszczów we krwi. Badania kliniczne w przypadku stu badanych cierpiących na cukrzycę typu 2 pokazały, że po spożyciu gorzkiego melona w 86% przypadkach zauważono obniżenie poziomu cukru.

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

W 1997 r. wykryto u mnie cukrzycę typu 2. Zmusiło mnie to do zaostrożenia mojej diety. Zaczęłam także brać GlucoCare® i zaledwie po kilku tygodniach zauważyłam zmiany na lepsze, tj.: brak zainteresowania słodczymi, piwem i winem. W ciągu zaledwie 3 miesięcy cholesterol obniżył się ze 155 do 116 a LDL ze 102 na 72.

- K z Canton, MA

GlucoCare® kontroluje cukier we krwi. Po 6 tygodniach jego stosowania mój poziom cukru obniżył się ze 162 na 112. Używam ten produkt od dwóch lat i jestem bardzo zadowolona. Cierpiałam na mrowienie i brak czucia w nogach. Na szczęście objawy te zmniejszyły się odkąd zacząłem stosować GlucoCare®.

- Barbara Braun z Dallas, TX

Cierpiałem z powodu cukrzycy i zbyt wysokiego poziomu cukru we krwi (250). Dzięki Gluco Care® już po 2 miesiącach cukier spadł do 135.

- Eli Gomez z Conroe, TX

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną. Jej głównym objawem jest podwyższony poziom cukru we krwi. Cukrzycę dzieli się następująco:

- Cukrzyca typu 1 (zwana inaczej młodzieńczą lub insulinozależną), mamy z nią do czynienia, gdy komórki beta trzustki, odpowiedzialne za produkcję i wydzielanie insuliny, zostają zniszczone. Ten rodzaj cukrzycy występuje częściej u ludzi młodych.
- Cukrzyca typu 2 (dorośli, insulinozależna) - podobnie objawia się podwyższonym poziomem cukru tylko, że w tym przypadku wywołana jest nie brakiem insuliny a jej nieprawidłowym działaniem w organizmie.

Działanie balansujące



GlucoCare® to skuteczny produkt zapewniający łagodną i skuteczną kontrolę glukozy. Pomaga w utrzymaniu prawidłowego, zbalansowanego poziomu cukru oraz wpływa na dobry stan zdrowia. GlucoCare® pomaga regulować poziom lipidów oraz pozwala na utrzymanie zdrowego poziomu trójglicerydów i cholesterolu we krwi.

www.himalayausa.com

LiverCare®, znana również jako Liv.52®, to najlepiej sprzedająca się na świecie formuła wspierająca zdrowie wątroby.



Autentyczna tybetańska jagoda Goji

Nasze autentyczne tybetańskie suszone jagody goji dojrzewały w ustronnych dolinach na dzikich i uprawnych terenach Wewnętrznej Mongolii na glebie, gdzie od milionów lat nie stosowano sztucznych nawozów i środków owadobójczych. Jagody te są bardzo bogatym źródłem witaminy C, zawierając jej 500 razy więcej w jednej uncji niż pomarańcze. Są również wspaniałym źródłem witaminy A, zawierając więcej beta karotenu niż marchew. Zawierają witaminy B1, B2, B6 i E i są wspaniałym antyutleniaczem. Są również bogatym źródłem seleniu i germanu. Jagody goji zawierają 18 aminokwasów (więcej niż pyłek pszczoły) i 21 pierwiastków śladowych, kwas linolowy i inne korzystne współczynniki żywieniowe. Jednym słowem to prawdziwy, naturalny superpokarm najwyższej jakości.

Jagody goji wzmacniają układ odpornościowy i mogą pobudzać uwalnianie odmładzającego hormonu wzrostu człowieka przez gruczoł przysadkowy. Tradycyjnie jagody goji używane były dla wzmocnienia siły, zwiększenia długowieczności i zwiększenia sprawności seksualnej. W badanych grupach z udziałem starszych osób, którym podawano jagody goji, stwierdzono zwiększony optymizm, poprawę apetytu, lepszy sen i w niektórych przypadkach częściowe lub całkowite odzyskanie sprawności seksualnej. Jagody Goji mogą być nawet spożywać w większych ilościach w zależności od indywidualnych potrzeb.

By otrzymać pół kilograma (18 uncji) suszonych jagód, potrzeba aż około 3 kilogramów (6.6 funta) świeżych jagód. Suszone jagody goji dostępne są w sklepach Back To Nature, Inc., w opakowaniach po 18 uncji (1/2 kilograma). Zakup tego produktu wspiera Klinikę Medycyny Tybetańskiej, Kooperatywę Lokalnych Farmerów Goji jak i medyczne badania etnograficzne i botaniczne.

Przepis na świeży sok z jagód goji: Cwierć filiżanki jagód goji (1 oz.), 2 filiżanki wody (można również dodać ćwierć filiżanki świeżych jeżyn, truskawek lub jagód). Moczyć jagody w wodzie przez 4 godziny lub więcej. Dobrze zmiksować w mikserze. Można dodać świeże owoce, takie jak jabłko, mango i/lub banan lub te wyżej wspomniane. Dla osłody można dodać trochę organicznego nektaru z agawy.

Uwaga: Butelkowany sok z jagód goji musi być przechowywany w lodówce po otwarciu butelki. Może to stwarzać pewien kłopot w podróży lub w drodze do pracy. Suszone jagody mogą zastąpić sok i nie wymagają chłodzenia. Zabieraj ze sobą w podróż suche jagody. Niech ci służą przy każdej okazji, gdy masz ochotę coś przekąsić.

Goji berries (jagody goji) w pakietach po 18 uncji (pół kg) dostępne w sklepach Back To Nature



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 właściwości lecznicze. A oto tylko nieliczne 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
- Zwalczanie objawów stresów i 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!

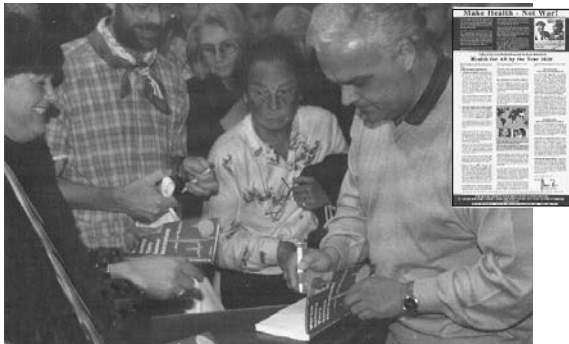
Więcej informacji można uzyskać u pani Janiny Janiak pod numerem telefonu: 847-294-9982
Sok Goji do nabycia we wszystkich sklepach Back To Nature.



Odpowiedzialność za zdrowie, pokój i sprawiedliwość społeczną

część 8

Plan nowego systemu opieki zdrowotnej



Nowa era medycyny

W 2003 r. dr Rath opublikował na nowo poprawione wydanie książki pt: "Dlaczego zwierzęta nie zapadają na atak serca, a ludzie tak". Dokumentuje w niej odkrycia naukowe, które przyczynią się do wyeliminowania ataków serca, wylewów, wysokiego ciśnienia krwi, palpacji serca oraz innych dolegliwości sercowo-naczyniowych w sposób naturalny. Publikacja książki dra Ratha oznacza początek nowej ery w medycynie oraz przewiduje plan efektywnego i ogólnie dostępnego systemu zdrowotnego. Książka ta uczy i zachęca czytelników do przejścia kontroli nad swoim zdrowiem i bycia architektem systemu opieki zdrowotnej, opartego na eliminowaniu chorób a nie ich kontynuacji.

"Wysoki wzrost diagnoz medycznych w uprzemysłowionych państwach przyjął groteskowe proporcje".
Niemiecki magazyn Der Spiegel

KONIEC CHOROBU SERCA JEST BLISKI!
Matthias Rath, M.D., pierwszy kierownik badań ser-

cowo-naczyniowych w Instytucie noblisty Linusa Paulinga, jest założycielem i prezydentem Matthias Rath, Inc. – firmy najbardziej znanej z badań nad tzw. zdrowiem komórkowym. Rath, który swój dyplom medyczny zdobywał na uniwersytecie w Hamburgu w Niemczech stał się popularny dzięki odkryciu powiązania między niedoborem witamin a chorobą sercowo-naczyniową.

"Medycyna konwencjonalna jest bardzo ograniczona, jeżeli idzie o zwalczanie objawów będących przyczyną chorób serca. Celem medycyny zdrowia komórkowego jest podkreślenie problemu, jakim jest niestabilność ścian naczyń krwionośnych, która prowadzi do rozwoju miażdżycy tętniczej."

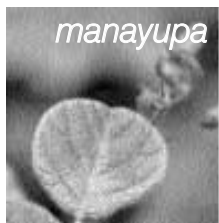
Matthias Rath, M.D.

Back To Nature promuje teorie i programy Zdrowia Komórkowego

Niezwykłe właściwości ziół peruwiańskich

c.d. ze str. 1

Skład kuracji oczyszczającej:

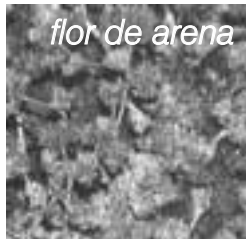


• MANAYUPA (*Desmodium Molliculum*) - jest to niewielka roślina przyziemna o różowych kwiatach i brązowych, giętkich łodygach. Występuje jedynie w kilku górskich prowincjach

Peru na wysokości ok. 1000-4000 m n.p.m.

Surowiec leczniczy to ziele lub czasem tylko liście.

Zastosowanie: Jest wspaniałym środkiem moczopędnym i przeciwzapalnym dla nerek, dróg moczowych, dróg rodnych i pokarmowych (stos. w nadkwasocie żołądka, zapal. woreczka żółciowego i wątroby oraz zaparciach). Głównie jednak surowiec posiada działanie detoksykacyjne - usuwa toksyny zawarte w lekach i pokarmie, co oznacza jego korzystny wpływ m. in. na regulację funkcjonowania wątroby. Udowodnione zostały również właściwości uspokajające, przeciwreumatyczne i przeciwalergiczne rośliny.



• FLOR DE ARENA (*Tiquila Paronychioides*) - jest to dziko rosnąca roślina zielna z rodziny Boraginaceae, o małych białych kwiatach. Rośnie na terenach podmokłych, głównie przy brzegach rzek.

Surowiec leczniczy to część nadziemna rośliny

Zastosowanie: Jako zioło oczyszczające system nerwowy, o lekkim działaniu uspokajającym. Z krwi eliminuje nadmiar kwasu moczowego, powstałego na skutek nadmiernego spożywania białka zwierzęcego (mięsa czerwonego). Efekt oczyszczania potęgowany jest działaniem moczopędnym. Flor de arena znalazła również zastosowanie

w zaburzeniach funkcjonowania układu pokarmowego, niestrawnościach, zatruciach pokarmowym i otyłości.



• HERCAMPURI (*Gentianella Alborosea/Ging./Fabris*) - jest to krzew z rodziny Gentianaceae, koloru ciemnobrązowego z małymi lancetowatymi liśćmi i liliowymi kwiatami.

Rośnie głównie w peruwiańskich Andach na wysokości 3500-4300 m n. p.m. w strefach klimatu chłodnego.

Surowcem leczniczym jest cała nadziemna część rośliny.

Zastosowanie: Już w czasach inkaskich była powszechnie stosowana w celu łagodzenia bólów żołądka i regenerowania funkcji nerek oraz wzmoczenia pracy wątroby i zwalczania gorączki w malarii.

Obecnie rozcieńczony odwar z zielea stosowany jest w zapaleniu wątroby ze względu na działanie antyoksydacyjne (dzięki magniferynie), hepatoprotekcyjne i oczyszczające krew. Roślina posiada również właściwości przeciwcukrzycowe, żółciopędne i żółciotwórcze (sekoirydoidy), dlatego też stosowana jest przeciwko tworzeniu się kamieni żółciowych. Wykazano także korzystny wpływ rośliny na obniżenie poziomu cholesterolu, dzięki czemu może wspomagać dietę odchudzającą poprzez działanie lipolityczne i słabo moczopędne, bez jednoczesnego wywołania anoreksji.

Ostatnie badania *in vitro* dowodzą, iż obecne w roślinie Nitiol i Nitydazyna (sesterpenoidy) były z powodzeniem testowane na linii komórkowej białaczki ludzkiej.

Sposób użycia kuracji oczyszczającej

Czas dawkowania: - w profilaktyce i jako wstęp do innych kuracji - 6 tygodni; - w chorobach nowotworowych zaawansowanych i rozsianych - 2 tyg.

L-Tryptofan - aminokwasy i witaminy najwyższej jakości, o czystości zgodnej z Farmakopeą U.S.

Niezbędny aminokwas w sposób naturalny przekształcany w serotoninę. Zawiera wyłącznie składniki pochodzenia roślinnego, pakowany w kapsułki pozbawione dodatków pochodzenia zwierzęcego.

L-Tryptofan pomógł milionom ludzi odnaleźć głęboko relaksujący sen, zwalczać stres i ból fizyczny. L-Tryptofan jest prekursorem serotoniny, neuroprzekaznika w mózgu, która w sposób naturalny wspomaga proces zasypiania, a jej niedobór towarzyszy stanom depresyjnym. Każda kapsułka L-Tryptofanu zawiera 500 mg najwyższej jakości L-Tryptofanu o czystości zgodnej z farmakopeą U.S. (USP Pharmaceutical Grade).

L-Tryptofan polecany jest dla wsparcia elementów prawidłowego funkcjonowania organizmu, w szczególności ośrodkowego układu nerwowego, absolutnie niezbędny jako środek odżywczy w następujących problemach zdrowotnych:

- zmniejszona produkcja serotoniny w organizmie - niski poziom serotoniny jak również niski poziom tryptofanu stwierdzane są w przebiegu depresji;
- zwiększenie stężenia serotoniny jest bardzo pomocne w programach redukcji wagi ciała;
- niedobory serotoniny stwierdza się we wszystkich przypadkach uzależnień od substancji chemicznych (uzależnienia od narkotyków, alkoholu, nikotyny);
- bezsenność - uzupełnienie poziomu serotoniny w sposób naturalny pogłębia relaksację i sen u ogromnej rzeszy ludzi;
- zwiększona koncentracja serotoniny zwiększa odporność na ból.

L-Tryptofan i sen. Pozbawienie snu stanowi poważne naruszenie równowagi organizmu, a niski poziom serotoniny jest bardzo często powodem tego problemu. Tryptofan przechodząc w serotoninę pomaga wywołać stan relaksu i w sposób naturalny wspomaga zasypianie. Polecana dawka to dwie kapsułki na pół godziny przed snem. Jeżeli to konieczne, Tryptofan może być stosowany także w nocy. W szczególnie trudnych przypadkach, Tryptofan powinien być brany wcześniej wieczorem, a następnie ponownie przed zaśnięciem. Dla prawidłowego metabolizmu i zwiększenia efektywności niezbędna jest dieta bogata w węglowodany i witaminę B-6.

Poprawa nastroju. Zostało naukowo udokumentowane, że w przebiegu depresji obserwuje się u pacjentów niski poziom serotoniny jak również niskie stężenie tryptofanu. Tryptofan na drodze naturalnej jest metabolizowany do serotoniny, będącej bardzo ważnym neuroprzekaznikiem w mózgu. Jeżeli depresja wpływa także na metabolizm katecholamin, polecane jest równoległe zastosowanie tryptofanu z FTH Tyrozyną Plus. Ponieważ obie substancje działają na mózg na zasadzie konkurencyjnej, a tryptofan powoduje senność, poleca się stosowanie Tryptofanu przed kolacją i ponownie, tuż przed snaniem, zaś tyrozyna powinna być przyjmowana przed śniadaniem i po raz drugi w późnych godzinach rannych, lub przed południem.

Tolerancja bólu. Zwiększenie poziomu serotoniny u pacjenta skutkuje zwiększeniem jego odporności na ból, szczególnie dotyczy to bólów przewlekłych charakterystycznych dla artretyzmu oraz w przypadkach określanych jako "ból w krzyżu". W jednej z przeprowadzonych prób klinicznych stosowano Tryptofan w dawce 500 mg co 2 1/2 godziny (6 kapsulek po 500 mg dziennie), co zaowocowało zredukowaniem intensywności bólu o 50%. W celu dodatkowego przyspieszenia

MANAYUPA: przez 2 tygodnie pić 3 razy dziennie po 1 szklance odwaru

Przygotowanie odwaru: zalać 1 łyżkę ziół 3/4 litra wrzącej wody, podgotować na małym ogniu 3-7 minut, przelać do termosa i zostawić na noc. Rano odcedzić i pić między posiłkami (1 godzinę przed lub po posiłku).

FLOR DE ARENA: przez 2 tygodnie pić 3 razy dziennie pół szklanki odwaru między posiłkami (1 godzinę przed lub po posiłku)

HERCAMPURI: przez 2 tygodnie przyjmować 3 razy dziennie po 1 kapsułce

W trakcie kuracji należy wypijać co najmniej 2 litry płynów dziennie. Kurację można powtórzyć po 6 miesiącach. Zapewniamy najwyższą jakość i czystość wszystkich ziół peruwiańskich,

metabolizmu tryptofanu (co pozwala polepszać uzyskiwane rezultaty) poleca się jednocześnie stosowanie diety wysokowęglowodanowej oraz przyjmowanie zwiększonych dawek witaminy B-6.

Kontrola apetytu. Pewna liczba przeprowadzonych badań i testów klinicznych stwierdza, że stosowanie tryptofanu pomaga kontrolować apetyt, co jest szczególnie ważne dla osób uczestniczących w programach utraty wagi.

Uzależnienia narkotyczne. Uzależnienie od kokainy powoduje niedobór L-dopaminy i powoduje stan nierównowagi pomiędzy neuromediatorami jakimi są katecholaminy i serotonina. Zastosowanie L-tyrozyny i L-Tryptofanu może pomóc zwiększyć stężenie tych neuromediatorów. Znajdowało to wielokrotnie zastosowanie w terapii uzależnień narkotycznych, równoległe do konwencjonalnych metod stosowanych w leczeniu uzależnień. Warto także odnotować fakt, że L-Tryptofan jest bardzo pomocny w leczeniu uzależnienia od nikotyny.

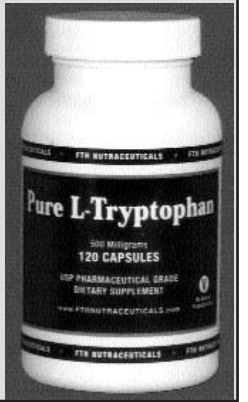
Bezpieczeństwo stosowania L-Tryptofanu. W ciągu ostatnich ponad 30 lat napisano i opublikowano tomy wyników badań na temat absolutnego bezpieczeństwa oraz korzyści jakie płyną z zastosowania L-Tryptofanu jako uzupełnienia niedoborów serotoniny w stanach powiązanych z zaburzeniami snu, depresją, zmniejszeniem odporności na ból i wielu innych.

Back To Nature, Inc. posiada tylko najwyższej jakości (o czystości farmakopealnej) L-Tryptofan, który został bardzo dokładnie sprawdzony. Preparat jest całkowicie pozbawiony zanieczyszczeń oraz cząstek o zmiennej (błędnej) strukturze, w związku z czym jest on z korzyścią używany od lat przez osoby cierpiące z tytułu niedoborów serotoniny i tryptofanu.

L-Tryptofan o czystości farmakopealnej zgodnej z Farmakopeą Amerykańską (USP Pharmaceutical Grade) Niezbędny Aminokwas

Producent stosuje wyłącznie składniki i kapsułki roślinne, bez dodatków pochodzenia zwierzęcego. L-Tryptofan jest najmniej obficie występującym w naszej diecie aminokwasem i nie jest on wytwarzany w naszym organizmie. W związku z tym lekarze i inni specjaliści medycy już dawno dostrzegli i docenili znaczenie czystego L-Tryptofanu dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia, poprawy nastroju, zmniejszenia drażliwości, hamowania podwyższonego apetytu i leczenia zaburzeń snu. Nasze witaminy i aminokwasy posiadają najwyższy stopień czystości farmaceutycznej zgodny z Farmakopeą Stanów Zjednoczonych (U.S. Pharmacopeia).

L-Tryptofan jest o nabyciu w sklepach Back To Nature.



sprowadzonych prosto z Peru oraz testowanych zgodnie z prawem amerykańskim i oznaczonych datą gwarancji.

Najlepiej, najprościej i najtaniej jest zapobiegać, a jeśli już zachorowałeś - walczyć i wygrać! Pomóż swemu organizmowi, pomóż sobie!

W następnym wydaniu "Zdrowia" napiszemy o kuracji zalecanej w chorobach nowotworowych, białaczkach, szpiczku oraz nowotworach rozsianych i zaawansowanych. Serdecznie zachęcamy również do zapoznania się z książką dostępną w sklepach Back To Nature pt. "Ziolołecznictwo Amazońskie i Andyjskie" pod redakcją dr Katarzyny Zurowskiej. Serdecznie zapraszamy.

Beata Hruswicki

Zdrowie to nie wszystko, ale wszystko bez zdrowia jest niczym!

Cukrzyca i dolegliwości okołocukrzycowe

Zdzisław Palatyński

Cukrzyca to choroba przede wszystkim trzustki, ale również żołądka, śledziony i wątroby. Medycyna chińska traktuje cukrzycę jako zaburzenie funkcji środkowego ogrzewacza, a więc funkcji żołądka, śledziony, trzustki i wątroby, a przy zaburzeniach tego typu zawsze dołącza się niedoczynność płuc oraz niewydolność nerek. Ogólnie rzecz biorąc można powiedzieć, że osoba z chorobą cukrzycową ma całkowicie rozregulowany organizm. Czy można zatem cukrzyka "leczyć" wyłącznie insuliną i mieć problem z głową?

Cukrzyca to nie tylko problem braku insuliny we krwi, to również zaburzenia trawienne i wchłaniania, przemiany białkowej, tłuszczowej, węglowodanowej, to zaburzenia procesu krwiotwórczego i całego układu odpornościowego, ale przede wszystkim to rozregulowany układ hormonalny. W takim stanie zdrowia pojawiają się emocje takie jak: agresja, rozdrażnienie, nadmierna aktywność, pobudzenie lub też emocje zupełnie przeciwne, jak depresja, apatia, niechęć do życia. Należy pamiętać, że chory na cukrzycę powinien być traktowany jako rekonwalescent, a nie zdrowy człowiek.

Do czynników wywołujących cukrzycę, oprócz niewłaściwego żywienia, należą także zwykle pasożyty i polutanty. Np. w trzustce wszystkich osób cierpiących na cukrzycę można znaleźć przywry w rodzaju Eurytrema panereticum, powszechnie występujące u bydła. Prawdopodobnie przedostają się one do organizmu człowieka w mięsie oraz produktach nabiałowych, spożywanych na surowo. Pasożyt ten rozwija się tylko w obecności metanolu, który występuje w wielu artykułach spożywczych, takich jak: woda butelkowana, słodziki, soda, odżywki dla dzieci, produkty w proszku. Zlikwidowanie pasożyta i usunięcie z diety alkoholu metylowego może w ciągu nawet trzech tygodni (lub szybciej) zmniejszyć zapotrzebowanie na insulinę o jedną trzecią. Trzustka (jeśli zatrucie jest zastopowane) wraz ze swoimi małymi wyspami wytwarzającymi insulinę odnawia się bardzo szybko. Organizm każdego człowieka ma niezwykłą siłę regeneracji, tak więc każdy nasz narząd jest odnawialny. Należy jednak stworzyć ku temu odpowiednie warunki. Charakterystyka tych warunków jest podana w dalszej części niniejszej receptury. Nawet jeśli 90% tych małych wysp trzustki uległo zniszczeniu (co wymaga leczenia insuliną w zastrzykach) to połowa z nich może zregenerować się tak, że insulina nie będzie już potrzebna. Zresztą sama porcja zastrzyku może również zawierać metanol (otóż i cała ironia sytuacji - leczenie przyspiesza rozwój choroby).

Uwaga! Słodziki są bardzo niebezpieczne, dlatego że także zawierają metanol. Zamiast pomagać w walce z cukrzycą przyczyniają się do jej rozwoju! Nie wolno ich stosować! Metanol odkłada się również w oczach, istnieje więc powiązanie między cukrzycą i chorobami oczu.

Powszechność tej choroby powinna nam uświadomić jak fatalne jest nasze aktualne odżywianie się. Prognozy mówią, że w najbliższym czasie choroba ta obejmie 50% społeczeństw. Jaka jest przyczyna tego stanu rzeczy? Przyczyną tej choroby i zresztą wszystkich innych jest niewłaściwy styl życia, w którym głównym czynnikiem jest niewłaściwe żywienie - bardzo często zalecane przez oficjalne służby medyczne.

Nasuwa się pytanie - dlaczego odżywając się zgodnie ze współczesnymi zaleceniami lekarzy i dietetyków jesteśmy coraz bardziej chorzy? Na pytanie, jaki jest istotny cel tych zaleceń, że w wyniku ich stosowania czujemy się coraz bardziej chorzy, mogą odpowiedzieć jedynie wyżej wymienieni. W każdym razie współczesne zalecenia lekarzy i dietetyków są ich wielką zawodową tajemnicą i wielkim nieszczyściem dla milionów cierpiących, którym przysparza się cierpień i skraca życie. Powstaje pytanie - jak walczyć z cukrzycą? Przede wszystkim należy wyeliminować te czynniki, które szkodzą.

Co w szczególności szkodzi cukrzykom?

- **Wędliny** - ponieważ związki chemiczne zawarte w nich uszkadzają komórki beta trzustki; - **Mięso** wieprzowe i z kurczaków; - **Gluten** - zawarty we wszystkich produktach białej mąki (makarony, białe pieczywo, ciasta drożdżowe, torty, słodkie desery); - **Nadmiar błonnika** - zawarty w otrębach, który osłabia narządy, a głównie śledzionę, trzustkę, wątrobę i unieczynnia insulinę poprzez wiązanie cynku; - **Produkty żywnościowe** i używki: sery żółte, jogurty owocowe, owoce, ogórki kiszane, kapusta, sztuczne zupy, sztuczne mleko, kawa, zimna woda, wszelkie zimne napoje, a przede wszystkim napoje butelkowane - ponieważ wiele z tych produktów nie dostarcza bardzo ważnych soli mineralnych, jak: magnez, żelazo, cynk, chrom, które decydują o właściwej jakości krwi, pracy wątroby, aktywności insuliny; - **Środki farmaceutyczne** - preparaty wapniowe podawane przy alergii i przeziębieniach, antybiotyki (bo rozregulują naturalną odporność organizmu), leki przeciwpalne na bazie steroidów, słodziki (bardzo groźne); - **Inne**, przeróżne czynniki, jak: niejedzenie śniadań, ciepłych potraw, przemiaranie, stres, brak ruchu, niewietrzenie powietrza, w których się przebywa, biały kolor, nadmierny wysiłek.

Co można polecać cukrzykom?

- Przede wszystkim unikanie i eliminowanie wszystkiego tego, co szkodzi.
- Preferować czosnek, cebulę, por, koper włoski - ponieważ poprawiają przemianę materii i obniżają poziom glukozy.
- Niezbędne są produkty pochodzenia zwierzęcego, przede wszystkim cielęcina, młoda wołowina, podroby tych produktów, jajka, stanowiące źródło aminokwasów egzogennych, a bez nich - jak wiadomo - powstają choroby hormonalne. Ponadto groch i fasola oraz zielone części roślin dodawane do potraw. Od czasu do czasu można ugotować cykorię i czarne jagody z tego względu, że zawierają związki o działaniu podobnym do insuliny.
- Nasiona kozieradki - zawierają właściwości lecznicze.
- Herbatkę z liści borówki - 1/4 filiżanki liści zalać 3 filiżankami wrzątku i pić pół filiżanki dziennie.
- Do potraw stosować wiele przypraw, a przede wszystkim cynamon, imbir, czarnuszkę, kurkumę.
- Stosować chrom - ponieważ pomaga insulinie wnikać do komórek: 200 mg trzy razy dziennie
- Wykluczyć wszystko to co kwaśne, zimne i surowe. Stosować zasadę bardzo dokładnego przyprawiania potraw, bezwzględne przestrzegania czasu odпочynku i regularnych posiłków oraz unikać stresu.

Uwaga! Choroba cukrzyca w skutkach jest bardzo groźna!

Szczególnie polecamy stosowanie naturalnego suplementu GLUKOVIT, który jest dostępny w sklepach Back To Nature.

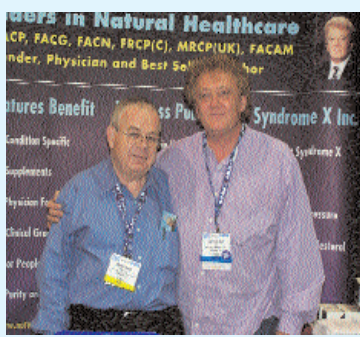
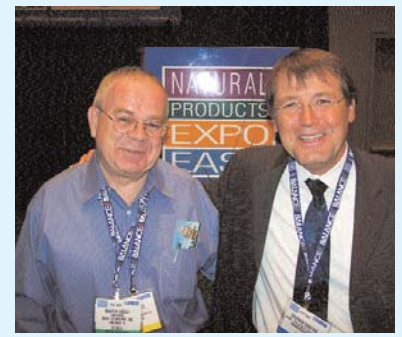
NATURAL
PRODUCTS
EXPO
EAST

Kolejny wielki sukces targów NATURAL PRODUCTS EXPO EAST

NATURAL
PRODUCTS
EXPO
EAST

Pierwsze targi **Natural Products Expo East** odbyły się w 1985 r. Były to, i w dalszym ciągu są, największe targi naturalnych środków zdrowotnych, kosmetyków i zdrowej żywności na Wschodnim Wybrzeżu. Celem ich jest niesienie pomocy tak wystawcom jak i odwiedzającym w znalezieniu potrzebnych rozwiązań biznesowych. W ciągu czterech długich dni trwania targów można było uzyskać informację marketingową, porady biznesowe, poznać najnowsze produkty i spotkać się z odpowiednimi ludźmi. Targi miały miejsce w waszyngtonskim centrum wystawowym - Washington Convention Center - w dniach od 14 do 17 października. Połączenie konferencji z targami i wystawą posłużyło dalszemu zacieśnieniu się kontaktów i współpracy olbrzymiej rzeszy ludzi biznesu i osób zainteresowanych, którzy mieli możliwość poznać i posłuchać liderów tej pięknej dziedziny i dowiedzieć się co **palącego** jest dzisiaj i co **palącego** będzie jutro. Wystawę odwiedziło ponad 20,000 kupujących i sprzedających z ponad 70 krajów, w tym przedstawiciele czołowych firm. Miejsca ekspozycyjne zajmowały ponad 53,000 metrów kwadratowych z ponad 1,100 producentami czołowych firm i dostawcami. Wystawiono ponad 800 nowych produktów, co umożliwiło globalny wgląd w przyszłe gorące trendy. Przedstawionych zostało setki prezentacji przez czołowych ekspertów.

Nas, **BACK TO NATURE**, jak zwykle, nie mogło tam nie być! A oto kilka migawek z targów.



Na górze od lewej: 1. Prezydent firmy Back To Nature, Inc. z legendarnym doktorem Jordanem Rubinem
2. Przemawia dr Stephen Sinatra 3. Z doktorem Stephenem Sinatrą.
Na dole od lewej: 4. Fragment stoiska Pana Jacka Wolkowicza z Polski
5. Marcin Hencz z doktorem Stephenem Holtem
6. Na stoisku Ambasady RP (pierwsza z prawej i sekretarz Ambasady, Pani Anna Wellisz)

Zdrowe serce jest na wagę złota

Pressur-Lo™

Preparat wspierający zdrowe ciśnienie

Zrównoważony preparat o szerokim zakresie działania zawiera ponad dwa tuziny witamin, minerałów i ziół, wspomagających utrzymanie zdrowego ciśnienia krwi. Formuła zawiera także ekstrakt z owoców głogu, potas, chrom i czosnek.

Cholesta-Lo™

Preparat pozwalający utrzymać zdrowy poziom cholesterolu

Uzupełnienie diety preparatem Cholesta-Lo może pomóc w utrzymaniu cholesterolu na prawidłowym poziomie. Ten cenny preparat zawiera składniki wspomagające zdrowie serca, np. pieprz turecki, imbir i niacynę.

Futurebiotics
Scientifically Advanced Nutritional Supplements
www.futurebiotics.com

Produkty firmy Futurebiotics są do nabycia w sklepach Back To Nature

Już otwarte!!!

Oazy zdrowia, relaksu i spokoju

Jaskinie Solno-Jodowe GALOS®
(Galos Caves Spa)
Centrum Mikroklimatu Morskiego

Mikroklimat morski w środku miasta (Chicago)

Jaskinie Solno-Jodowe GALOS® to oryginalna metoda zastosowania soli morskiej w celach leczniczych i rekreacyjnych według opatentowanej technologii.

Jaskinie Solno-Jodowe GALOS® to pierwsze tego typu w Chicago oraz 37. i 38. na świecie wybudowane przez firmę EVERET. Pomieszczenia te są zbudowane całkowicie z soli morskiej znaną z Morza Czarnego.

W dniu 18 września nastąpiło uroczyste otwarcie dwóch jaskiń solno-jodowych w Chicago w budynku znanym wszystkim Państwu kompleksu bankietowo-restauracyjnego Jolly Inn przy 6501 W. Irving Park Rd. Tego typu jaskinie funkcjonują na Krymie już od kilkadziesiąt lat, od piętnastu lat w Rosji i na Białorusi i od czterech lat w Polsce. Do niedawna mogli z nich korzystać wyłącznie uprzywilejowani funkcjonariusze systemu komunistycznego i kosmonauci Związku Radzieckiego. Teraz są dostępne w Stanach Zjednoczonych Ameryki w Wietrznym Mieście. **Jaskinie Solno-Jodowe GALOS®** zapraszają na 45-minutowe seanse z zastosowaniem muzykoterapii, koloroterapii i refleksoterapii. Dorośli znajdą tam komfortowe leżaki, dzieci "piaskownice" wypełnione solą i zabawki, a do słuchania - odgłosy morza, kojący śpiew ptaków, szmer strumyka, górski potok, cztery pory roku. Do jaskini wchodzi się w skarpetkach lub ochraniaczach na buty (są do nabycia na miejscu), wygodny, luźny strój zwiększa relaks, radzimy też przed seansem nie spożywać ciężkich potraw.

Pierwsza **Jaskinia Solno-Jodowa GALOS®** zawiera 10 ton soli morskiej znaną z Morza Czarnego i mieści 7 osób, druga zawiera 18 ton soli morskiej z tego samego źródła i mieści 14 osób. Od 20 września obie jaskinie zapraszają przez 7 dni w tygodniu od godziny 9:00 rano do godziny 21:00.

Jaskinie zrobione są całkowicie z soli morskiej pochodzącej znaną z Morza Czarnego. Ściany zostały zbudowane z solnych cegieł, tym samym materiałem wyłożono podłogi, a na sufit natryśnięto pod ciśnieniem sól w formie stalaktytów. Technologia budowy powoduje powstanie pewnego rodzaju "termosu" z własnym mikroklimatem, bez wpływu na otoczenie. Ściany są porowate i wymuszona wentylacja jak i klimatyzacja powoduje odrywanie się cząstek soli i mikroelementów do wnętrza jaskini, gdzie możemy je wdychać.

W ostatnich latach coraz bardziej oczywistym staje się fakt, że naturalne składniki pochodzenia mineralnego, roślinnego i zwierzęcego, czyste ekologicznie, pozwalają efektywnie leczyć różne niedomagania, jak również utrzymywać i przywracać zdrowie fizyczne i duchowe.

O tym, że morze jest wielkim lekarzem ciała i duszy wiadomo od dawna. Morska sól jest jednym z najważniejszych czynników leczniczych. Dobroczynne właściwości morskiego minerału odkryli naukowcy z Krymu. **Jaskinie Solno-Jodowe GALOS®** to wynalazek zespołu lekarzy pracujących pod światłym przewodnictwem kandydata nauk medycznych profesora Władysława Strojewskiego.

Konstrukcja tej groty pozwala podtrzymywać w czasie przebywania (inhalacji) pożądany poziom wymiany jonów w organizmie, a właściwości bakteriobójcze aerojonów obniżają bakterieryjne uniesienie powietrza, co wyklucza zanieczyszczenia spowodowane bakteriami i kurzem. Liczba bakterii w 1m³ nie przekracza 1000 szt./m³. Podstawowym składnikiem wykorzystanym do budowy jest krymska naturalna sól morska z jeziora Saksokoe, czysta bez postronnych domieszek, w skład której wchodzi pokaźna liczba mikroelementów (jony wapnia, sodu, magnezu i inne), które w połączeniu z niską wilgotnością (do 50%) działają przeciwpalnie, odprężająco, pobudzają układ immunologiczny do aktywnego działania, niezbędnego dla optymalnego funkcjonowania organizmu. Zawartość aerojonów chlorku sodowego i chlorku potasowego w tych jaskiniach dochodzi do co najmniej 0,03mg/m³.

W procesie jonizacji określona część obojętnych cząstek może zarówno tracić elektron orbity zewnętrznej jak i przyłączać elektron, przyjmując przy tym ładunek ujemny. Uważa się, że lekkie jony ujemne mają dużą skuteczność leczniczą w porównaniu z jonami dodatnimi. W 1 m³ jonizowanego powietrza liczba lekkich jonów dochodzi do 1000, podczas gdy w powietrzu miast wynosi ona tylko 15-200 przy gwałtownym wzroście liczby jonów ciężkich (do kilkadziesiąt tysięcy).

Czyste zjonizowane powietrze pozwala polepszyć kondycję zdrowotną i działa wspomagająco przy leczeniu:

- chorób dróg oddechowych: nosa, gardła, krtani, zatok, astmy oskrzelowej, przewlekłego zapalenia oskrzeli i płuc
- niedoczynności tarczycy
- schorzeń sercowo-naczyniowych, niewydolności krążenia, stanów pozawałowych, nadciśnienia
- schorzeń dermatologicznych: łuszczyca, zapalenie skóry, alergii
- dysfunkcji wegetatywnego układu nerwowego
- nerwic, stanów przemęczenia, spadku odporności na stres
- otyłości

Uwaga, przy następujących schorzeniach wymagana jest konsultacja lekarska:

- niedoczynność tarczycy
- niskie ciśnienie
- choroby nowotworowe
- uczulenie na jod
- klaustrofobia



Jaskinie Solno-Jodowe GALOS® zapewniają komfortowe warunki do wspomagania leczenia nie tylko konkretnych schorzeń, ale także odciążenie psychiczne systemu nerwowego, jednym słowem poprawę właściwości psychofizycznych organizmu.

Warunki mikroklimatu i komfortu cieplnego podczas seansów zabiegowych mieszczą się w granicach wyznaczonych norm dla pomieszczeń zabiegowych fizjoterapii, optymalne dla przebywających w jaskini **GALOS®** ludzi.

- temperatura powietrza 21-23°C
- względna wilgotność powietrza 35-43% (poniżej komfortu cieplnego 50%)
- ruch powietrza 0,01 - 0,03 m/sek.

Niezaprzeczalnym faktem potwierdzonym licznymi badaniami jest całkowity brak skutków ubocznych przy długotrwałym przebywaniu w aerojonoklimacie, nasycenym jonami chlorku sodu, wapnia, magnezu i innych mikroelementów.

**Zapraszamy 7 dni w tygodniu
w godzinach od 9:00 do 21:00
6501 West Irving Park Rd.
Chicago, IL**

**rezerwacja telefoniczna:
(773) 283-7701
(773) 283-7761**

**Chcesz wiedzieć więcej?
www.galoscaves.com
www.galos.pl**

Zdrowie układu krążenia u kobiet w okresie przekwitania - część 2

Prawidłowe odżywienie i tradycyjne systemy lecznicze: rola w menopauzie

Niekwestionowaną podstawą w zapobieganiu oraz leczeniu choroby układu krążenia u kobiet w okresie menopauzy jest uwzględnienie w codziennej diecie podstawowych budulców (składników) jak białka, węglowodany, tłuszcze, minerały oraz witaminy. Właściwie skomponowane posiłki w oparciu o przede wszystkim warzywa i owoce, zawierają większość potrzebnych budulców dla organizmu kobiet w okresie menopauzy. Ponadto, pokarm roślinny zawiera wiele związków, jak na przykład związki estrogenowe (często określane jako phytoestrogeny), które są obecnie używane jako naturalne HRT. Badania, które objęły siedem krajów śródziemnomorskich (tzw. the Seven Countries Study) stwierdziły, że dieta śródziemnomorska (Mediterranean diet), która typowo zawiera duże ilości warzyw, olejów roślinnych oraz świeżych, nie-wędzonych ryb, jest rozpoznawana jako model diety służącej dobrze ogólnemu zdrowiu, zdrowiu układu krążenia oraz długowieczności. Grupa na diecie śródziemnomorskiej monitorowana przez 27 miesięcy miała mniejszą zapadalność na chorobę układu krążenia oraz mniejszą śmiertelność w porównaniu do grupy kontrolnej (typowe wysokie spożycie tłuszczów zwierzęcych, przetworów spożywczych oraz niskie spożycie warzyw/owoców). Ochronne działanie diety śródziemnomorskiej jest związane ze zwiększonym spożyciem kwasów tłuszczowych zawartych w pokarmie roślinnym i w tłuszczu ryb (tzw. omega 3 fatty acids) połączonym ze zmniejszonym spożyciem kwasów tłuszczowych pochodzenia zwierzęcego (tzw. omega 6 fatty acids). Stwierdzono również, że grupa na diecie śródziemnomorskiej w porównaniu do grupy kontrolnej miała zwiększony poziom związków antyoksydacyjnych, witamin C i E, we krwi.

Wiedza na temat zależności pomiędzy spożyciem warzyw/owoców, olejów roślinnych, np. oleju z oliwek, a zdrowym i sprawnym układem krążenia w menopauzie jest coraz lepiej rozumiana i praktykowana. Wzrasta również wiedza na temat roli tzw. micronutrients (w odróżnieniu do makroelementów, jak białka,

węglowodany i tłuszcze) oraz minerałów zawartych w ziołach/ziolowych preparatach oraz ich wpływem na zdrowy układ krążenia w okresie przekwitania. W zrozumieniu tych zależności pomaga bezcenna wiedza tradycyjnych systemów leczniczych jak Indyjska Ayurveda (Ayur - oznacza "nauka", veda - oznacza "życie"), blisko spokrewnione medycyna tybetańska oraz medycyna chińska i japońska. Wymienione systemy medyczne oferują nie tylko bogactwo w wypróbowanej czasem mądrości pomocnej obecnym lekarzom, ale również preparaty mineralno-ziolowe, które stanowią ważny dodatek w zapobieganiu i leczeniu choroby układu krążenia, jak również innych dolegliwości u kobiet w okresie menopauzy.

W tym artykule przedstawię szereg preparatów ziołowych oraz indywidualnych ziół i minerałów, które odgrywają szczególną rolę w zdrowiu układu krążenia oraz ogólnym stanie dobru stanu u kobiet w okresie przekwitania. Moja specjalizacja w medycynie chorób wewnętrznych jest szczególnie powiązana z zainteresowaniem tradycją medycyny tybetańskiej i ayurveda. Pięć pokoleń lekarzy w mojej rodzinie, ja i mój brat jesteśmy piątym pokoleniem, zajmuje się indyjską tybetańską medycyną będąc jednocześnie lekarzami wykształconymi w tradycji medycyny zachodniej. Rodzinna tradycja rozpoczęła się w 1851 r., kiedy to Sul Tim Badma (Badma lub Padma oznacza kwiat Lotosu) wprowadził tybetańskie preparaty ziołowe w Rosji. Doktor Zamsaran Badma, znany później jako dr Pyotr Badmaev, był osobistym lekarzem cara Mikołaja II i postacią w XIX i XX-wiecznej historii Rosji. Mój dziadek, bratanek Pyotra, dr Włodzimierz Badmajew wyemigrował do Polski po rewolucji w Rosji. Jego syn a mój ojciec, dr Piotr Badmajew, założył w Szwajcarii kompanię Padma AG (nazwa Padma pochodzi od rdzenia rodzinnego nazwiska), która rozpoczęła produkcję preparatów rodzinnych np. Padma 28. Dr Piotr Badmajew praktykuje do chwili obecnej medycynę (family practice) w Jamesport, Long Island.

c.d.n.

Uwaga! Zbliży się przykry i niebezpieczny okres. Grypa! Jeśli się odpowiednio zabezpieczysz, tej zimy cię nie dopadnie.

Grypa

W ciągu kilku dni potrafi tak bardzo osłabić organizm, że potem trzeba tygodni, a czasem nawet miesięcy, by w pełni odzyskać siły. Często powoduje także powikłania - te "łagodniejsze" to zapalenie oskrzeli, zatok czy ucha. Ale może doprowadzić do zapalenia płuc albo mięśnia sercowego. Zanim więc groźny wirus ruszy do ataku, zastosuj program antygrypowy.

Popraw odporność

Silny organizm nie tak łatwo podda się chorobie. Ale pamiętaj, że nie wzmocnisz go z dnia na dzień. Dlatego zacznij działać już teraz.

- Chodź na spacer niezależnie od tego, czy pada deszcz, wieje wiatr, czy szczybie mróz. Tylko w taki sposób organizm nauczy się przystosowywać do zmian temperatury i stanie się odporniejszy na kaprysy pogody.

- Wypijaj się i ogranicz ilość kawy lub mocnej herbaty, unikaj alkoholu. Pij za to dużo soków i herbatk owocowych oraz ziołowych. Mają mnóstwo witamin, poprawiają przemianę materii i wypłukują bakterie z organizmu.

- Jadaj produkty bogate w witaminę C (cytrusy, papryka, brokuły) oraz cynk (jogurt, kiełki pszenicy, mięso wołowe i indycze). Są to

najsilniejsi "ochroniarze", broniący dostępu wirusom i wspomagający organizm w ich zwalczaniu. Dodatkowo zażywaj codziennie witaminę C i cynk w tabletkach.

- Nie lekceważ przeziębienia czy kataru - lecz je domowymi sposobami. Te "drobne" infekcje osłabiają organizm, więc łatwiej ulega on wirusom grypy.

- Takie preparaty jak Ledretan czy BioDefense mogą okazać się zbawienne

W porę się zaszczep

Lepiej za bardzo nie odwlekać takiej decyzji. Trzeba bowiem pamiętać, że szczepionka zaczyna działać dopiero po dwóch tygodniach, a w pełni skuteczna staje się po 4-6 tygodniach. Swoje ochronne właściwości traci natomiast po 3-6 mies. Skuteczność szczepionek (obecnie są ich 4 rodzaje) ocenia się na ok. 80-90%. Jak uczy doświadczenie, u tych, którzy jednak zachorują, infekcja z reguły przebiega znacznie łagodniej i rzadziej dochodzi do komplikacji. Bez względu na to, czy się zaszczepisz czy nie, Ledretan i BioDefense mogą być w dalszym ciągu bardzo pomocne.

Czy wiesz, że...

- Grypa jest ostrą, wirusową chorobą zakaźną. Występuje zwykle epidemicznie w sezonie jesienno-zimowym i wcześniej wiosną. Epidemie występują zwykle cyklicznie co 2-3 lata.

- Pandemia grypy w latach 1918-1919 (hiszpanka), spowodowała śmierć większej liczby ludzi niż I wojna światowa (według różnych szacunków ponad 25 mln ludzi).

- W 1968 grypa "Hong-Kong" spowodowała śmierć ok. 700 tys. ludzi.

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 nagłe 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.

Dzisiejszy burzliwy styl życia niemal codziennie popycha nasze ciało do granic wytrzymałości. Dlatego właśnie tak ważny jest układ obronny. Jeśli nie jest on silny i zdrowy, my również nie będziemy. Brzydka pogoda, toksyny, miejsca publiczne, sposób odżywiania, praca i stres mogą nadzierać naszą obronność. Każdego dnia toczy się walka o zdrowie. Świadomość, że LEDRETAN stoi po naszej stronie przynosi ulgę. LEDRETAN odżywczo wspiera i uaktywnia układ odpornościowy skuteczniej niż jakikolwiek inny produkt na rynku.

Ledretan jest do nabycia w sklepach Back to Nature



Proszę kierować pytania pod następujący adres, lub kontaktować się osobiście:
Joanna Badmajew (Badmaev), MD, DO

e-mail: BadmaLax@aol.com
telefon komórkowy: 347-439-6237

ADAPTRIN®, Formula No. 13, Formula No. 96, Formula No. 151, Formula No. 179, Gugulipid®, Curcumin C3 Complex®, Selenium SeLect® oraz inne wartościowe standaryzowane preparaty roślinne i mineralne osiągalne za pośrednictwem dr Joanny Badmajew oraz dra Piotra Badmajewa.

Ziololecznictwo Tybetu budzi wzrastające zainteresowanie współczesnej medycyny z dwóch podstawowych powodów, skuteczności tego leczenia oraz braku działań ubocznych. Jednym z bardziej poznanych w badaniach laboratoryjnych i klinicznych preparatów ziołowych medycyny tybetańskiej jest formuła składająca się z 25 ziół, kamfory i minerału siarczanu wapnia, znany na rynku amerykańskim jako Adaptrin®. Adaptrin® zawiera mg standaryzowanych ziół i minerałów bez zawartości nie naturalnych składników i jest w postaci kasulek Vegi Caps. Technologia Vegi Caps pozwala na kapsułkę bez zawartości składników pochodzenia zwierzęcego, jak na przykład bez żelatyny. Preparat ten w jego obecnej postaci jest wynikiem badań laboratoryjnych i klinicznych prowadzonych przez 5 pokoleń rodziny Badmaev (Badmajew).



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

BioDefense™

potężne wsparcie dla układu obronnego

PREPARAT SKUTECZNIEJSZY OD MGN3

Z niezależnych badań wynika, iż:

- w badaniach laboratoryjnych BioDefense™ okazał się preparatem przynajmniej 100-krotnie skuteczniejszym w zwiększeniu aktywacji naturalnych krwinek białych o działaniu cytotoksycznym (NK - natural killer cells) niż MGN3.

- według immunologów z Natural Immune Systems, Inc.

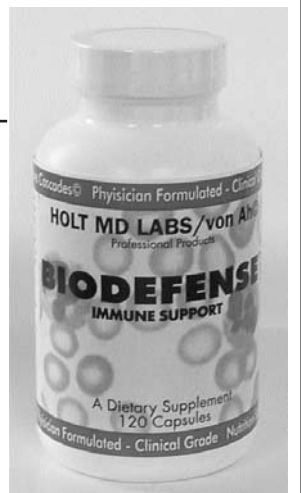
BioDefense™ - najbardziej wszechstronny, firmowy suplement pobudzający odporność obecnie dostępny na rynku.

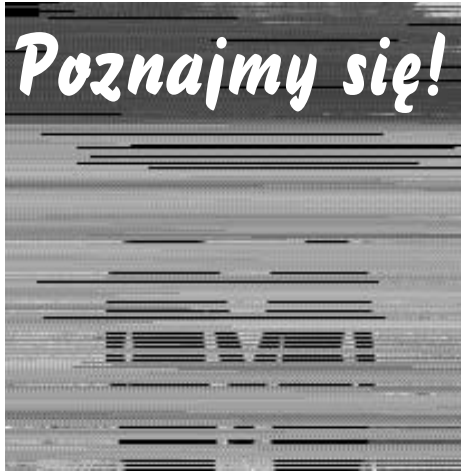
Zdrowe czynności obronne wspierają wszystkie narządy w organizmie. BioDefense™ jest najbardziej wszechstronnym i zupełnym preparatem wspierającym układ obronny ze wszystkich dostępnych na dzisiejszym rynku. Wspólnie ze szwajcarską kompanią Swiss Herbal Institute - von Ah, firma Natures Benefit, Inc., opracowała preparat, który jest bardziej kompletny niż same ekstrakty z grzybów, 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™ - preparat tańszy i bardziej skuteczny w pobudzaniu krwinek białych o działaniu cytotoksycznym (NK cells)

BioDefense™ dostępny jest w sklepach Back To Nature





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

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

Samotna, subtelną, nie paląca, domatorka - katoliczka, lubi naturę i zdrowe żywienie. Pozna pana o podobnych zainteresowaniach, w wieku 50-60 lat.

ZUŻ 135

Wolna, szczupła, pobyt stały, wiek 63 pozna niepalącego pana w celu zawarcia przyjaźni oraz do wspólnych wypadów za miasto.

ZUŻ 136

Obywatelka wolna, 45 lat, wzrost 5'5", włosy blond, szczupła, wykształcenie półwyższe o wielu zainteresowaniach. Pozna pana w wieku 45-53 lat, katolika, który jest zainteresowany stałym związkiem. Fotografia mile widziana.

ZUŻ 137

Niezależny finansowo, kulturalny, taktowny, o spokojnym charakterze, bez nałogów. 44 lata, 175 cm. Uprawiam sport, lubię turystykę i dobre kino. Bardzo cenię spokojną i pogodną atmosferę domową.

ZUŻ 138

Samotny, przystojny pan, wiek średni, bez nałogów, wysoki, szczupły, zdrowy, kulturalny, inteligentny, spokojny, pracowity, chce poznać panią średniego wzrostu, szczupłą, miłą, spokojną i z gracją, po 50-tce. Cenię szacunek i szczerłość.

ZUŻ 139

Atrakcyjna, elegancka, wdowa, 56 lat, średniego wzrostu, szczupła, inteligentna, gospodarna, o dobrym sercu i charakterze zapozna pana (obywatela), który zamierza wrócić do Polski. Listy proszę przysyłać pod numer:

ZUŻ 140

Wolny, 58 lat, 170/70, kulturalny, z optymistycznym nastawieniem do życia, z poczuciem humoru, bez złych nałogów, zaradny, materialnie i finansowo niezależny, pozna panią o podobnych walorach osobistych, która zdecydowana jest na szczęśliwą przyszłość we dwoje. Jestem za. Zależy tylko od ciebie.

ZUŻ 141

Poznam panią stanu wolnego do lat 45, szczupłą, 170 wzrostu, samotną w USA, lubiącą klimat Florydy. Ja romantyk z poczuciem humoru, optymistycznie nastawiony do życia, lubiący dom, teatr, kino, niedzielne wypadki poza miasto, na łono natury. Jeśli ci to odpowiada, napisz- umówimy się na spotkanie. Pisz.

ZUŻ 142

Poznam przyjaciela na radosne chwile, na dobre dni, który jest niezależny, lubi podróże, ceni uczciwość. Wiek 50-58 lat. Jestem pogodna, atrakcyjna, niezależna. Proszę o poważne oferty z opisem i zdjęciem.

ZUŻ 143

Niepijący i niepalący, kochający dzieci Amerykanin z wyższym wykształceniem. Chciałby założyć rodzinę. Profesor, pilot, ekspert komputerowy. Bardzo uczuciowy i uprzejmy. Dobra znajomość angielskiego niekonieczna.

ZUŻ 144

Kulturalny pan, 45 lat wysoki 180. Pobyt stały. Pozna panią, gdyż czuje się samotny. Napisz szybko, nie ma czasu, życie szybko mija.

ZUŻ 145

Polka, wdowa, lat 66, 70 kg, 166 cm, uczciwa, wrażliwa, tolerancyjna, kochająca florę i faunę, spaceruje i podróżuje, szuka pana samotnego, bez zobowiązań, w wieku 65-75 lat o podobnych walorach. Tylko poważne oferty.

ZUŻ 146

Przystojny, wysoki, 50 lat, obywatel USA pozna panią w wieku około 40 lat. Ładną, szczupłą, wesołą, zaradną, niezależną i inteligentną osobę z "żyłką" do interesów. Koniecznie wyślij zdjęcie.

ZUŻ 147

Niemłoda, niebrzydka, miła, elegancka wdowa po 60-tce, pobyt stały. Pracująca, chętnie pozna miłego, eleganckiego pana do towarzystwa, samotnego w wieku 60-70 lat.

ZUŻ 148

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 skrzynkę kandydata wynosi \$7. Za treść drukowanych ogłoszeń Redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

(treść ogłoszenia) _____

Dane personalne (wyłącznie do wiadomości redakcji) - rubryka obowiązkowa

imię i nazwisko _____

adres _____ stan _____ kod _____

telefon _____ data _____ podpis _____

Masażystka • bioenergoterapeutka
Lucja Sejud

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

Tel.: 773-960-1839

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

Tu przychodzisz po zdrowie i harmonię

Barbara Ciesłukowska
- pełna pozytywnej energii oraz zwariowanych pomysłów absolwentka Pracy Socjalnej na UWM w Olsztynie mieszkająca w Chicago

Kącik poetycki

Sylwia Kierońska

Potem miało być wszystko inaczej.
Miało być tak jak zapisałam -
w małym różowym pamiętniku,
który leży na dnie szuflady.
Tyle tylko, że ty go nie czytałeś...

~

Żał byłby czymś doskonałym,
gdybyś zdawał sobie sprawę z powagi sytuacji.
Ale ty jesteś taki szary i przeciętny jak inni.
Patrzysz oczami, karmisz się pokarmem,
oddychasz powietrzem
poprzez lot nad grzecha gniazdem utraciłeś
wiarę w nas.
Zharbiony chciwością oślepieł,
Złakniony rozkoszy osiadł na mielinie i toniesz.
Złapany w złotą klatkę sam - podciąłeś sobie
skrzydła - którymi mogliśmy uciec ku wolności.
Twoja moc nie jest więc łaską.
Teraz potrzeba ci wyłącznie...

Chodź ze mną tam,
gdzie kwiaty mają głos
Chodź ze mną tam,
gdzie możesz dosięgnąć gwiazd
Chodź ze mną tam, gdzie
słońce to jest ktoś
I gdzie możesz dotknąć nieba bram
Chodź ze mną tam, gdzie planety tułają się do snu
Chodź ze mną tam,
gdzie wieczny spokój jest
Chodź ze mną tam, gdzie jednym spojrzeniem
można oczarować świat
Gdzie słychać pięknych nimf śpiew
Chodź ze mną tam,
gdzie wiatr na kropłach deszczu gra
Chodź ze mną w miłości świat...

~

Był człowiek... a już znikł...
Odszedł z tego świata...
Mając młode lata...
Zostawił wszystkich... bliskich... przyjaciół
Sam tak zdecydował... bo tak chciał...
Ale czy wiedział że znikną... bezpowrotnie...

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 zioła.

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.

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 demonstruje 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 kępować 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
Format: VHS		SUMA	

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



Rozważania nad chwilą odejścia

Regina Ciesielska

Kto umiera, kto odchodzi? Śmierć: czas podsumowań.

i smutek? Czy nieszczęśliwsza niekiedy bardziej wdowa od pozostawionej samotnie kobiety, wychowującej samotnie swe potomstwo? Może to właśnie dziś, nad grobami bliskich, korzystając z ich doświadczeń, powinniśmy prze-myśleć i podjąć decyzję godną Patriarchy i przodka swojej rodziny. To my, odpowiedzialni za styl przyszłych pokoleń, powinniśmy im przekazać wzorce czystej Bożej Rodziny, bo tylko taka forma ma rację bytu. Powinno się powoływać na własnych przodków, na czystość ich poglądów i dumę rodową.

ECHO DUSZY Krzysztof Ciesielski

Z niespodziewanym muśnięciem skrzydła, "Anioła Śmierci" oddechem... byłeś człowiekiem, lecz już Cię nie ma. Twój głos już tylko jest echem.

Słowa żyjących i cisza zmarłych - spowite nocy całunem, Znicze w półmroku, szron na pomnikach, są tej zadumy zwiastunem...

Jesteś wśród żywych, ktoś koło Ciebie. Gdzieś na każdym kto czeka.

Życie ulotne, lecz jak szczęśliwe, gdy człowiek kocha człowieka!

Nienawiść zawsze zniszczy idee, radość zamieni Ci w piekło. Nie znajdziesz sensu w życiu radości, gdy Twoje życie uciekło...

Szedłeś po drodze krętej i długiej, zdawać się mogło... bez końca

Chciałeś popatrzeć na swoje słońce, ale nie było już słońca!

To przedstawienie już trwało przestało, Twój sufler umilkł na zawsze. Nie słyhać prozy. Spadła kurtyna w Twojego życia teatrze.

Z niespodziewanym muśnięciem skrzydła, "Anioła Śmierci" oddechem... byłeś człowiekiem, lecz już Cię nie ma. Twój głos już tylko jest echem.

Codzienna prasa donosi nam o odejściu wielu ludzi, lecz tylko tych ze znanych społeczeństwu środowisk. Jednak statystyki umieralności są wprost przerażające. Zapewne zadajemy sobie czasem pytania, kiedy umierają ludzie wokół nas: czy oni odchodzą w samotności? Czy pada im dłoń osoba, która się nimi opiekuje? Komu powiedzą swoje ostatnie słowa? Czy idąc przez życie nie mieli żadnych wizji? Gdzie szukali ukojenia? Czy tajemnicę swojego życia zabrali ze sobą? Jak my, będąc w pełni sił, patrzymy na tych ludzi? Czy widząc, jak chowano nieznaną nam osobę, byliśmy obojętni?

Kiedy niespodziewanie dotknie nas ciężka choroba, czym różnimy się od nich? Czy nasze zdrowie, młodość i odwagę da się ponownie odzyskać? Jaką cenę należy zapłacić, aby zatrzymać czas? Możliwe jest tylko zatrzymanie młodej duszy, która pod wpływem wielu doświadczeń życiowych staje się silniejsza, mądrzejsza, bogatsza - to jest prawdziwym dorobkiem życia. Często młodzi ludzie tego nie doceniają. Dusza młodych często kierowana jest potrzebami chwili. Spełnia ona również wielkie zadanie, jakim jest podtrzymywanie życia bez względu na ból i cierpienie. Prawie nikt się od tego nie uchyla, troszcząc się o tych, co przychodzą i tych, którym odejście jest bliskie. Im tylko zawdzięczamy przetrwanie.

Nie ma duszy bez celu! Skąd bierze się nasza tęsknota za tymi, którym zaufaliśmy a odchodzą? Byliśmy życiem w ich życiu, nowym wspólnym duchem. Gdzie oni są? Czy przeczuwaliśmy ich odejście? Czy oni wiedzieli o tym? Śmierć nie zabiera uczuć. Zwielokrotnia je na wieki. I choć czas leczy rany, wystarczy odrobina wspomnień, aby uczucia na nowo ożyły. Dzieje się tak, kiedy żegnamy swe rodziny. Czy ból ich serca jest mniejszy? Co wtedy pozostaje? Czy nie dochodzi do tego gniew, zemsta, nienawiść

Nefrret



Spójrz na różnicę! Przed i po zastosowaniu kuracji Nefrretem!



Ten preparat do włosów jest oparty na naturalnych wyciągach ziołowych, konserwowany jest również ziołami. Ziola i inne produkty, z których uzyskuje się składniki preparatu posiadają świadectwa i koncesje producentów. W skład preparatu wchodzi m.in. azulany, enzymy, garbniki, saponiny, sole mineralne, witaminy itd. Jest to jedyna i nieznaną dotychczas receptura i technologia sporządzania preparatu. Została opracowana w czasie skutecznego samoleczenia łysiny typu męskiego. Preparat powoduje odmłodzenie skóry głowy dostawiając zapewniając ponowne pojawienie się włosów, nawet po 20 latach od ich utraty.

Preparat zapewnia odrastanie włosów w przypadku łysiny typu męskiego, czyli zaniku owłosienia na szczycie głowy, zarówno u panów jak i pań. Po pierwszym miesiącu zauważamy zmniejszenie wypadania włosów i przetłuszczenia oraz - jeśli jest - stopniowa likwidacja łupieżu. Odczuje się również korzystne zmiany wewnątrz skóry głowy. W czwartym miesiącu stosowania preparatu pojawiają się pierwsze włoski. Początek odrastania następuje w miejscach, z których włosy wypadły najpóźniej.

Sposób użycia w pierwszym miesiącu:
Zabieg nr 1: Zwilżyć preparatem całą owłosioną i nieowłosioną skórę głowy, łącznie z czołem. Włosy wymodelować i pozostawić do wyschnięcia.

Wyschnięte włosy delikatnie rozczesać - staną się puszyste i będą się dobrze układać. Zabieg ten wykonywać w pierwszym miesiącu codziennie.

Zabieg nr 2: Położyć obie dłonie poa obu stronach głowy, tuż nad usami, palcami do tyłu i podnieść skórę głowy o około 1,5 cm i tak utrzymać. Odczuwa się wtedy zmarszczenie skóry na czubku głowy oraz rozciągnięcie jej pod dłońmi. Nie ścisnąć zbyt mocno głowy. Następnie wykonywać masaż tj. koliste ruchy o średnicy ok. 1,5 cm, dłońmi do przodu razem ze skórą głowy. Wykonywać należy te ruchy na przemian 10 ruchów lewą i 10 prawą ręką przez około 4 do 5 minut 3 lub 4 razy dziennie. W czasie tego zabiegu powinno się odczuwać przemieszczenie skóry na czubku głowy.

Następne miesiące: Zabieg nr 1 stosować trzy do czterech razy w tygodniu. Zabieg nr 2 wykonywać przez czas trwania kuracji - trzy do czterech razy dziennie w dowolnej porze dnia.

Moczenie skóry głowy: Preparat w temp. otoczenia wciągnąć do strzykawki o pojemności 5 lub 10 cm sześć. Przesuwając koniec strzykawki o 1 cm wypuszczać niewielką ilość preparatu na skórę głowy. Preparat ściekający na twarz można rozetrzeć ręką i pozostawić wilgotną twarz do wyschnięcia. Działa to korzystnie na cerę i nie podrażnia oczu.

Mycie głowy - bardzo ważne: starać się myć głowę nie częściej niż dwa razy w tygodniu. Temperatura wody do mycia głowy nie powinna przekraczać 25 st. C. Dwa razy w miesiącu wskazane jest mycie głowy w całych jajkach. Wbić np. jajka do kubka, widelcem ubić tak, aby pojawiła się pianka i myć jak szamponem.

Zalecenia: • włosy chronić przed zimnem, deszczem, słońcem, nie przegrzewać skóry głowy, w samochodzie jeździć bez nakrycia głowy; • bardzo dobre efekty uzyskuje się stosując preparat zapobiegawczo, wówczas włosy przestają wypadać i dogęszczają się; • preparat należy przechowywać w lodówce, nie zawiera on konserwantów chemicznych, a jego trwałość wynosi 65 dni.

"Płakałam przy każdym czesaniu włosów!"

"Włosy moje są bardzo słabe, cienkie i łamliwe. Zmiałam całe kłęby z podłogi przy każdym czesaniu. Próbowałam każdą odżywkę proteinową, każdy conditioner, jaki tylko zobaczyłam, ale nic nie pomagało. Polamałam włosy tamaty mi serce. Wtedy koleżanka powiedziała mi o Nefrrecie... wspaniałym nowym polskim produkcie zawierającym cudowne czynniki regenerujące, które zostały odkryte przypadkowo. Przy stosowaniu preparatu Nefrret przez parę tygodni moje włosy stały się dłuższe, mocniejsze, grubsze, bardziej sprężyste i lśniące! Lubię czesać je teraz, gdyż są naprawdę piękne (mąż natychmiast zauważył różnicę... uwielbia je!). Polecam Nefrret z całego serca!"

Nefrret dla mężczyzn i dla kobiet jest do nabycia w sklepach Back To Nature.



Może jednak kupić Nefrret w Back To Nature...

Dyplomowana i licencjonowana bioenergoterapeutka i radiestetka 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 odpromienniki radiestezyjne o nazwie "Kord". Ponadto siłą pola bioenergoterapii usunie lub zminimalizuje już powstałe choroby.

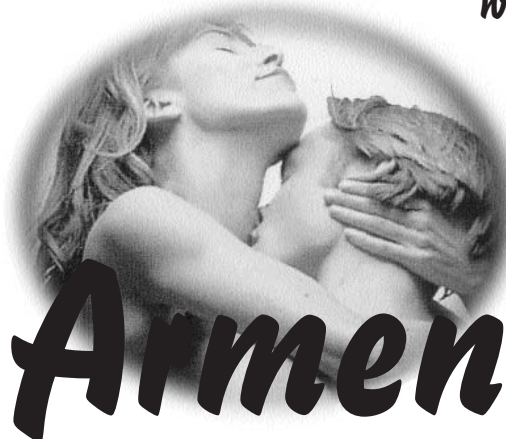
W sklepach Back to Nature

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 żywieniowców i zielarzy
- Poprawia erekcję
- Wydłuża czas trwania erekcji
- Podnosi witalność, męskość
- Podwyższa poziom energii
- Zawiera optymalną moc witamin, aminokwasów i składników ziołowych, które zwiększają potencję seksualną

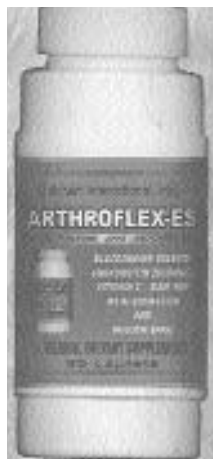


Silna formuła na potencję dla mężczyzn

ARTHOFLEX-ES

- Pomaga w zachowaniu kondycji kości i stawów
- Przywraca optymalny poziom "naoliwienia" 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.



Syberyjska rewelacja na jesienne i zimowe 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!





Seksuolog radzi

Zawsze gdy się kochamy, ona, ni stąd ni zowąd, mówi, że już koniec i odwraca się plecami. Nie znaczy to, że miała orgazm, po prostu "gasi światło". Co mam robić?

Postaraj się namówić dziewczynę na wizytę w poradni seksuologicznej. Tylko lekarz, po długiej zawierającej szczegółowe pytania rozmowie, będzie mógł postawić diagnozę i zaproponować właściwą terapię. Takie zachowanie może mieć bowiem bardzo wiele przyczyn. Być może twoja dziewczyna psychicznie nie dorosła jeszcze do tego, by uprawiać seks i jest on dla niej zabawą, którą przerywa zawsze, gdy zaczyna się nudzić.

Możliwy jest też inny scenariusz: seks sprawia twojej dziewczynie ból lub kojarzy się z czymś bardzo przykrym albo nieprzyzwoitym. Niewykluczone też, że boi się stracić nad sobą kontrolę i gdy czuje nadchodzący orgazm, po prostu wycofuje się.

Mój problem to wrażliwość na intymne wonie. Gdy tylko pomyszę o seksie oralnym, robi mi się niedobrze. Czy można sobie z tym jakoś poradzić?

Być może twój chłopak niezbyt dba o higienę. Jeśli tak, zasugeruj mu to delikatnie, np. z uporem maniaka proponuj wspólną kąpiel przed snem. Jeśli jego intymny zapach nadal cię drażni, wypróbuj prezerwatywy zapachowe albo kremy smakowo-zapachowe (do nabycia w seks shopie). Zdarza się i tak, że powodem nadwrażliwości na intymne wonie są błędy wychowawcze rodziców. Niektóre matki powtarzają swoim małym córeczkom, że ich narządy płciowe są "be", nie wolno ich ani oglądać, ani tym bardziej dotykać. W ten sposób wzbudzają w dziecku niechęć i obrzydzenie do intymnych części ciała. Już od wczesnego dzieciństwa kojarzą się one wyłącznie z fekaliami i wydalaniem. Nic więc dziwnego, że perspektywa miłości francuskiej może przyprawiać o mdłości. W takim wypadku pomoże ci wizyta u psychologa.



Dietetyk radzi

Chciałabym pozbyć się 4 kilogramów, zastępując posiłki odchudzającymi proszkami. Nie wiem jednak, jak długo mogę je stosować i jakich efektów mam się spodziewać. Czy są jakieś przeciwwskazania?

Odchudzające proszki przeznaczone są dla osób zdrowych. Nie mogą ich jeść nastolatki, kobiety w ciąży i karmiące piersią, wrzodowcy i cukrzycy. Proszki są doskonałym sposobem na kontrolę i ograniczenie spożywanych kalorii (np. do 1000 kcal dziennie), wtedy chudniesz do 2 kg tygodniowo. Bezpiecznie możesz odchudzać się 3 tygodnie. Przedłużając dietę proszkową, narażasz się na niedobory pokarmowe i spowolniasz przemianę materii. Odradzam stosowanie diet proszkowych bez nadzoru dietetyka!

Mam 22 lata. Ogólnie jestem szczupła, ale od pewnego czasu przybiera mi centymetrów na brzuchu. Jak pozbyć się tego tłuszczu: na siłowni czy ćwicząc aerobik? Chciałabym też stosować jakieś dodatkowe środki, ale nie wiem jakie.

Tkankę tłuszczową zgromadzoną na brzuchu, a także na biodrach najlepiej spalić ćwicząc na siłowni albo na zajęciach odchudzających ABT i BS. Ze środków wspomagających odchudzanie polecam L-karnitynę.

Piję dużo coli light. Zastanawiam się jednak, czy zawarty w niej słodzik może mi w jakiś sposób zaszkodzić?

Słodziki są absolutnie bezpieczne. Dzięki nim tracisz apetyt na słodkie, ciastka i czujesz przyływ energii. Słodziki chronią zęby przed próchnicą, nie podnoszą poziomu cukru we krwi i dlatego bezpiecznie mogą ich używać osoby chore na cukrzycę. Środki intensywnie słodzące (aspartam, acesulfan K, cyklaminy) są przebadane pod względem toksykologicznym, a poza tym ich dodatek do coli light jest niewielki.

humor numeru



Zasłużona emerytura

Nadesłał Stanisław Kędzia "Radio For You"



Potrawka z indyka z warzywami i kolorowymi sosami

Składniki: pierś z indyka - 450 g; cebula - 10 g; bulion drobiowy - 3 kostki; marchew - 80 g; seler naciowy - 60 g; kalarepka - 200 g; brokuła mrożona - 300 g; masło - 100 g; wino białe Sophia - 4 cl; cytryna - 20 g; natka pietruszki - 30 g; ryż - 60 g; sałata masłowa - 4 główki; masło - 80 g; śmietana 36% - 6 cl; pomidory - 100 g; papryka czerwona świeża - 150 g; olej sojowy - 2 cl; sól; pieprz biały mielony

Sposób przyrządzenia: Filety z indyka ugotować w bulionie drobiowym. W wywarze ugotować na chrupiąco warzywa pokrojone w wąskie batoniki (marchew, kalarepka, seler naciowy) i "różyczki" brokuły. Pierś z indyka pokroić w plastry. Drobną pokrojoną cebulę zeszklić na maśle. Dodać ryż, wlać wino i odparować je do połowy objętości, następnie dodać odmierzoną wywar i odrobinę śmietany. Ugotować na "sypko". Liście sałaty pokroić w paski i zeszklić na ciepłym maśle. Dodać śmietanę, zagotować, następnie zmiksować i przetrzeć przez gęste sito. Pomidory i paprykę wydrążyć z pestek i szypulek, pokroić na dowolne kawałki, lekko zeszklić je na maśle, dodać odrobinę wody lub jasnego wywaru drobiowego oraz szczyptę śmietany. Gotować aż papryka będzie miękka, po czym przetrzeć przez niezbyt gęste sito. Doprząć do smaku. Na uformowanym ryżu oraz warzywach układamy gorące plastry indyka, a wolne miejsca wylewamy sosy. Całość dekorujemy świeżymi ziołami i chipsami z warzyw.

WIEŚZ, ŻE...

Wyciąg z pestek grejpfruta powstaje w tej części owocu, której nigdy nie zjadasz, a która jest najbogatsza w dobroczynne składniki. Zwalcza ok. 800 gatunków bakterii i wirusów oraz ponad 100 gatunków grzybów!



Badania naukowe dowiodły, że zbyt mocno i długo zaciągnięty krawat sprzyja wzrostowi ciśnienia wewnątrz gałki ocznej. Wśród mężczyzn noszących na co dzień krawaty ponad połowa cierpi na mniej lub bardziej zaawansowaną postać jaskry.



Naukowcy ze szwajcarskiego instytutu Dalle Molle oraz centrum inżynierii biomedycznej w Barcelonie zamierzają zbudować elektryczny wózek inwalidzki sterowany myślą użytkownika. Umożliwiłby on sprawne przemieszczanie się osobom z porażeniem wszystkich czterech kończyn. Dzięki czapeczce z elektrodami odbierającymi impulsy z mózgu, niepełnosprawny będzie mógł uruchamiać silnik wózka i sterować jazdą w prawo, w lewo i na wprost. Technika ta ma wykorzystywać wytwarzane przez komórki mózgu prądy, takie jak te, zapisywane podczas badania EEG.




64% Polaków uważa, że w razie bezpłodności, małżeństwa powinny mieć możliwość skorzystania z techniki zapłodnienia *in vitro*. Przeciwnych tego typu zapłodnieniu jest 20% rodaków, a pozostałe 16% nie ma na ten temat wyrobionego zdania.



Lekarze z duńskiego uniwersytetu w Aarhus przeanalizowali 21 tys. ciąży. Zauważyli, że kobiety, które urodziły pierwsze dziecko po terminie, nie miały tego problemu przy drugim, jeśli ojcem dziecka był inny mężczyzna.

LOTERIA WIZOWA
DV-2006 Program
Zgłoszenia
- solidnie i tanio!
Info: 773-583-0402
3103 N. Milwaukee Ave.
Chicago (Jackowo)



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" dostarczać 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 wysyłać na adres: **Zdrowie, Uroda i Życie, 5627 N. Milwaukee, Chicago, IL 60646 z dopiskiem PRENUMERA.**

Zamawiam roczną/dwuletnią prenumeratę dla (Imię i nazwisko) _____
Adres _____
Stan _____ Kod _____
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 wysyłać 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

GRAŻYNA KWINTAL

MASSAGE THERAPIST

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie
Przez największych światowych jasnowidzów i healerów uznana za "niebieskiego chirurga"

- ♦ ENERGETERAPIA
- ♦ BEZKRWAWY OPERACJE
- ♦ ZABIEGI NA ODLEGŁOŚĆ
- ♦ MASAŻE: Ma-Uri, Szwedzki, Reiki, terapeutyczne
- ♦ KURS MASAŻU Ma-Uri
- ♦ WARSZTATY ENERGETYCZNE, KLUB NIEZNANEGO ŚWIATA

(pierwszy poniedziałek miesiąca II, IV, VI, X, XII wstęp \$5)

8695 S. Archer Av. ste 2D, Willow Springs - Old Willow Plaza
Gabinet otwarty do 9 pm

BIONATURE: Tel. 1-708-415-4044

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, MIĘŚNIAKÓW MACICY, usuniętych kamieni nerkowych i żółciowych, tarczycy, WRZODÓW DWUNASTNICY, skrzepów krwi, nie gojących się ran, a także SZYBKE ZRASTANIE SIĘ KOŚCI PO ZŁAMA-NIACH, zlikwidowanie osteoporozy itp.

**METODA CHIRURGII MENTALNEJ
SZANSĄ DLA CIĘŻKO CHORYCH**

TEL. 773-282-8884

Przez jasnowidzenie stawia trafną diagnozę stanu zdrowia

STOP ŹRÓDEŁKO MŁODOŚCI **STOP**

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

Nie wiesz, co ci jest?

U nas przetestujesz organizm i indywidualnie dobierzesz najlepsze suplementy.

Nieliniowa analiza entropii

To nowoczesna unikalna metoda pozwalająca na kompleksową, dokładną ocenę stanu organizmu podczas jednego bezbolesnego, bezpiecznego i wygodnego testu, podczas którego badany ma możliwość oglądania wyników na ekranie komputera. Znakomitą możliwością jest testowanie suplementów poprzez przeprowadzenie komputerowego porównania ich charakterystyki spektralnej z charakterystyką organizmu, co pozwala wskazać produkt najaktywniej działający dla danej osoby.



*P. dr Maria Sikora (po prawej).
Badaniom poddaje się Beata Kozela*

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



Badanie OBERONem informuje o brakach mineralów i witamin oraz sugeruje stosowanie suplementu odżywczego zawierającego brakujące składniki, określając w procentach jego skuteczność dla badanej osoby. Przebieg badania obserwujemy na ekranie komputera w postaci rysunków poszczególnych części ciała z zaznaczonymi punktami. Na obrazkach od lewej: sekcja lewej nerki, męski pęcherz moczowy, gałka oczna

KRĘGARZ

DYPLOMOWANY TERAPEUTA
Licencjonowany przez miasto Chicago
Członek Associated Bodywork & Massage Professional USA
• konchowanie (świecowanie uszu) •

DR CEZARY S. KĘDZIERZAWSKI, D.A.M.

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

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

773-895-5353 • 773-282-8884

Po cennik ogłoszeń dzwoń pod numer

773.583.0402

Oferujemy atrakcyjne ceny i zniżki przy kontraktach długoterminowych.

Doświadczona lekarka medycyny, specjalistka chorób wewnętrznych i kardiologii z 23-letnią praktyką

DR HALINA SABIR

Przyjmuje w gabinetach:

2235 W. Chicago Ave. 6418 W. Belmont Ave.
poniedziałki, środy i czwartki od 2 soboty od 11 do 6 pm.
do 9 pm. Tel. (773) 276-2573 Tel. (773) 282-1555

Honorujemy wszystkie ubezpieczenia. USG i badanie wysiłkowe serca na miejscu.

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 nękanym przez duchy. • Usuwam kłutwy. • 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, uelastycznia mięśnie i stawy. Wzmacnia organizm i usuwa toksyny. Poprawia krążenie krwi. Nobilituje duszę.

tel. 847.838.9477 • www.999jc.com