

# Zdrowie, Uroda i Życie

April 2005 • no. 4/190

**Wiosenny numer  
- aż 16 stron!**

Published Monthly in Polish Language

## Lek Inków: Pau d'Arco

Ten naturalny lek, występujący również pod nazwą lapacho, ipe roxo lub tahebo, wytwarza się z wewnętrznej strony kory dużego drzewa z lasów deszczowych *Tabebuia avellanae* (syn. *T. impetiginosa* - przyp. red.). Na całym obszarze Ameryki Południowej mieszkańcy używają jej rozdrobnionej wewnętrznej warstwy, z której przygotowują napar pobudzający mechanizmy obronne organizmu. Indianie stosują ten tradycyjny lek od stuleci w leczeniu takich schorzeń jak: astma, cukrzyca, zapalenie oskrzeli, zakażenia, a nawet niektóre rodzaje raka. Pomimo, iż większość dowodów na jego skuteczność ma charakter anegdotyczny, a liczba przeprowadzonych dotychczas badań naukowych jest niewielka, wyniki są obiecujące i ponownie potwierdzają tradycyjną mądrość Indian zamieszkujących obszary lasów deszczowych.

Argentyński botanik dr Meyer spędził ostatnie dziesięć lat swojego życia próbując przekonać środowisko naukowe o wielkiej potencjalnej wartości zioła pau d'arco. Niestety jego starania nie przyniosły oczekiwanych rezultatów i doktor zmarł w poczuciu frustracji.

Już w 1882 r. Paterno wyodrębnił część składową zioła: związek chemiczny wywierający działanie przeciwbakteryjne i przeciwnowotworowe, który otrzymał nazwę lapachol. Dr Paul Lee w czasopiśmie "Total Health" ("Pełne zdrowie") z grudnia 1991 r. stwierdza, że pau d'arco jest skuteczny zarówno na raka,

jak i drożdżycę wywołane przez *Candida albicans*. Ponadto efektywnie leczy gripę, przeziębienie, gorączkę, zakażenia, a nawet toczkę rumieniowatą.



pau d'arco

Od początku istnienia ziołolecznictwa jego praktycy - zarówno lekarze z Zachodu jak i miejscowi szamani - twierdzą, że najlepsze działanie lecznicze wywiera naturalny wyciąg z aktywnej części rośliny. Współcześni naukowcy zawsze poszukują "magicznej kuli" - pojedynczej czynnej zasady w obrębie złożonej struktury materiału roślinnego.

c.d. na str. 8

## Z ostatniej chwili

(Anageim - American Fresh News Agency)

Liczna kalifornijska Polonia ma nareszcie swoje Supercentrum Naturalnych Środków Zdrowotnych i Kosmetycznych. W odpowiedzi na masowe prośby kalifornijskich rodaków, za namową i przy moralnym wsparciu wielu znanych, wybitnych osobistości w tej dziedzinie, firma Back To Nature postanowiła otworzyć największy w Kalifornii ośrodek handlowo-usługowy medycyny naturalnej i kosmetyki.

Centrum znajduje się w mieście Anageim, w powiecie Lemon. Wielkie otwarcie nowej placówki odbyło się w ostatnim tygodniu marca b.r. W olbrzymim holu licznie przybyłych gości witali dwa wielkie transparenty. Na jednym z nich myśl przewodnią sezonu "Wiosną ceny nie rosną, mimo podlewania". Drugi zaś głosił "Sponsorujemy darmo. Złóż aplikację już dzisiaj!". Do licznie zgromadzonych, zaproszonych i niezaproszonych gości przemawiał burmistrz miasta. Odczytano również depeszę gratulacyjną z kancelarii prezydenckiej. Po części oficjalnej nastąpiła część artystyczno-rozrywkowa. Gościom szczególnie podobały się występy naszych górali nizinnych.

Uroczono poczęstunek przypadł wszystkim do gustu. Największym powodzeniem cieszyły się wędzone piawki w organicznym sosie pokrzywowym, matiasy w fitolizynie i ciastka "Pysie" z kremem Eris. Podawano piwo Napsocim i wodę mineralną Herbalinka.

Odwiedzając Kalifornię nie zapomnij zawitać do Anageim i odwiedzić największą placówkę Back To Nature - Supercentrum Medycyny Naturalnej i Kosmetyki.

## W numerze między innymi

a Znaczenie tarczycy oraz jak można wspomóc jej działanie (str. 4)  
a Wpływ tyflości na długość życia (str. 5)  
a Naturalne składniki skuteczne w pielęgnacji skóry (str. 6)  
a Co to jest dwumetyloglicyna? (str. 12)  
a Najczęściej zadawane pytania na temat jogi (str. 13)  
a Chrząstka wołowa skuteczna także w terapii nowotworowej (str. 14)  
a Krzyżówka, horoskop, Poznajmy się, humor, kącik poetycki itd.

## Międzynarodowe Targi Naturalnych Produktów Zdrowotnych i Kosmetycznych



## Biją rekordy uczestnictwa

Przewidywania ekonomiczne wydają się być słoneczne dla naturalnych produktów zdrowotnych, organicznych i kosmetycznych. Świadczyć o tym może ożywiony biznes podczas ostatnich targów naturalnych środków zdrowotnych, kosmetycznych i organicznych, najbardziej urozmaiconych i największych targów tego rodzaju na świecie, które odbywały się w dniach 17 - 20 marca w Centrum Wystawowym Anaheim Convention Center w Anaheim w st. Kalifornia. Pozytywne statystyki na tych przetłaczanych targach pobili wszelkie historyczne rekordy. Wystawiono ponad 2,590 stanowisk. Targi odwiedziło 83 tys. osób z 83 krajów.

Frekwencja uczestników reprezentujących sektor detaliczny wzrosła imponująco. Zakupy i zamówienia od właścicieli indywidualnych sklepów i dużych sklepów łańcuchowych są kolejnym dowodem stałego wzrostu ilości konsumentów naturalnych i organicznych produktów.

Przejęcia między stanowiskami wystawionymi na targach Natural Products Expo West zatłoczone były przez szukających produktów zdrowotnych, suplementów, kosmetyków, produktów organicznych, zdrowych napoi i innych. Dostępnych było ponad 65 seminariów i warsztatów. Głównymi prelegentami byli dr Andrew Weil, który mówił o zmieniającym się obliczu opieki zdrowotnej i dr Nicolas V. Perricone, który skupił się nad rozwiązaniem problemów związanych ze starzeniem się. Nas, czyli Back To Nature, jak zwykle nie mogło tam zabraknąć!

fotoreportaż  
na str. 8



## GALOS CAVES SPA

6501 W. Irving Park Rd. Chicago IL 60634 (773) 283-7701 www.galoscaves.com  
7 dni w tygodniu od 9.00 am do 9.00 pm

**KWIECIEŃ PEŁEN PROMOCJI**  
**Przy zakupie karnetów -  
 OBIAD ZA DARMO!**  
 5 seansów - 1 pyszny obiad  
 10 seansów - 2 prze... pyszne obiady  
 W restauracji "JOLLY INN"  
 6501 W. Irving Park Rd.

**Urodziłeś się w kwietniu?**  
 Jeśli tak, mamy dla Ciebie zniżkę 50%!

Emeryci 15% taniej  
 (od pon. do piąt. od 1 pm do 4 pm)

**LEKCJE JOGI**  
 Prowadzi Krystyna Krzyżak

**SEANSE  
 BIOENERGOTERAPEUTYCZNE**  
 Prowadzi Regina Ciesielska

**Rezerwacja telefoniczna  
 773 283 7701**



## KONKURENCJA ZA WSZELKĄ CENĘ

czyli jak daleko można się posunąć w podłości

(Anageim - American Fresh News Agency)

Podczas uroczystego otwarcia największej placówki Back To Nature - Supercentrum Medycyny Naturalnej i Kosmetyki w Anageim w stanie Kalifornia nie obyło się, jak to czasem w naszym środowisku bywa, bez małego zgryzutu. W pewnym momencie zauważono miejscowego roznosiciela gazet i ogórków, który **Biegał** dookoła olbrzymiej sali i czegoś usilnie wypatrywał. Wzbudziło to niepokój wśród uczestników Wielkiego Otwarcia. Roznosiciel w pewnym momencie zbliżył się do pana Józefa Ślusarskiego, jednego ze sponsorowanych przez firmę Back To Nature i zaczął go usilnie o czymś przekonywać. Ktoś z gości krzyknął "To terrorysta!". Na sali zapanował niepokój. Na szczęście pani Ołasińska, która nie przypadkiem słyszała tę rozmowę, powiedziała dziennikarzom, nie bez satysfakcji, że miejscowy roznosiciel namawiał Pana Józefa Ślusarskiego, by natychmiast wspólnie otworzyć tuż obok konkurencję Centrum Back To Nature. Służba porządkowa, harcerze i miejscowy bioenergoterapeuta wyprowadzili intruza. Pan Ślusarski, niestety, wraz z panią Ołasińską podążyli za nim. Sytuacja natychmiast powróciła do normy i uroczystości Wielkiego Otwarcia trwały aż do białego świtu.



dr Witold Zajewski

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

## Osteoporoza

Osteoporoza (zrzesztwienie kości) charakteryzuje się obniżoną zawartością mineralną kości oraz zaburzeniami architektonicznej mikrostruktury kości, co zwiększa podatność kości na złamanie. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia osteoporozę diagnozuje się, jeżeli gęstość kości spada poniżej 2,5 stopnia odchylenia w stosunku do gęstości kości wzorcowej (kości młodej białej kobiety). Osteoporoza występuje dwukrotnie rzadziej u czarnych kobiet. Mężczyźni posiadają o 20% większą gęstość kości niż kobiety. Przedstawiciele rasy czarnej posiadają o 20% większą gęstość kości niż rasa biała, toteż czarni mężczyźni i kobiety cierpią z powodu osteoporozy znacznie rzadziej. Biała kobieta po pięćdziesiątce posiada 40% ryzyko patologicznych złamań z powodu osteoporozy w ciągu swojego życia. Ponad 90% złamań w obrębie biodra i złamań kręgow w kobiet po menopauzie jest przypisywanych osteoporozie. Rokrocznie w USA odnotowuje się niemal milion złamań w obrębie biodra i trzonów kręgów z powodu osteoporozy. Roczne koszty leczenia złamań będących następstwem osteoporozy w USA sięgają 15 miliardów dolarów.

Złamanie w obrębie trzonów kręgów powodują bóle pleców w okolicy piersiowej, lędźwiowo-krzyżowej, problemy z oddychaniem, chodzeniem i ograniczoną aktywnością fizyczną. Niejednokrotnie przykuwają pacjenta do łóżka na dłuższy lub krótszy okres. Złamanie w obrębie kilku kręgów powodują tworzenie garba lub deformacji pleców oraz obniżenie wzrostu ciała. Złamanie w obrębie biodra uniemożliwiają swobodne poruszanie się przez długi okres, przeważnie wymagają leczenia operacyjnego, niejednokrotnie wstawienia protezy stawu biodrowego. Jakiegokolwiek złamanie po wyleczeniu zwiększają ryzyko powtórzonego złamanie w tym samym miejscu.

Czynnikami ryzyka w osteoporozie są:  
- występowanie osteoporozy w rodzinie  
- zaburzenia hormonalne  
- siedzący tryb życia  
- niska masa ciała  
- palenie papierosów  
- nadużywanie alkoholu  
- niedobory wapnia i witaminy D

Leczenie hormonami sterydowymi również zwiększa ryzyko rozwoju osteoporozy.

U kobiet ryzyko osteoporozy jest zwiększone: po menopauzie, po zabiegu usunięcia jajników przed 45. rokiem życia, jeśli są chore na cukrzycę, jeśli palą aktywnie papierosy, nadużywają alkoholu, mają zmniejszoną aktywność fizyczną oraz mają lub miały babcię, u której wystąpiło złamanie biodra.

Stwierdzono, że indywidualna gęstość masy kostnej pozostaje w korelacji z masą ciała. Toteż kobiety o drobnej budowie kośćca mają większe ryzyko zmian osteoporotycznych niż kobiety o solidnej budowie.

Według zaleceń Amerykańskiej Krajowej Komisji do Spraw Zapobiegania Chorobom badania screeningowe w kierunku wykrycia osteoporozy rozpoczyna się u kobiet bez znanych czynników ryzyka w wieku 65 lat, oraz w wieku 60 lat u kobiet, u których występowały wyżej wymienione czynniki ryzyka.

Wbrew pozorom struktura kości nie jest stała, lecz przebudowuje się w sposób bardzo dynamiczny. W przebudowie kości biorą udział osteoblasty - komórki budujące, oraz osteoclasty - komórki niszczące starą strukturę kostną, oraz szereg innych komórek ciała pod kontrolą hormonalnych systemów regulacyjnych.

Istnieje szereg zaleceń mających na celu zapobieganie rozwojowi oraz leczenie powstałej osteoporozy.

Zaleca się prowadzenie aktywnego trybu życia, gimnastyki ruchowej oraz wzmacnianie układu kostno-mięśniowego poprzez ćwiczenia siłowe. Ważne jest dostarczanie w diecie odpowiedniej ilości soli wapnia oraz fosforu jak również witaminy D. Ponieważ aktywna forma witaminy D powstaje w wyniku działania światła słonecznego, w przypadku sezonowego niedoboru światła słonecznego, zaleca się przyjmowanie aktywnej witaminy D w postaci tabletek. Dzielne zapotrzebowanie na wapń wynosi do 2,000 mg. W tym celu zalecana jest dieta bogata w nabiał. Stosuje się również podawanie wapnia w postaci preparatów wapnia często wraz z witaminą D.

Wśród sposobów farmakologicznego zapobiegania i leczenia osteoporozy należy wymienić leki hormonalne, biofosfonaty. Mają one za zadanie stymulację w budowywania soli wapniowych do struktur kostnych w sposób naturalny. Zaobserwowano, że podawanie tych leków w znacznej mierze (ok 40-50%) odwraca skutki osteoporozy i wzmacnia szkielet kostny jak również zmniejsza ryzyko złamań kości.

# horoskop



### KOZIOROŻEC (12/22 - 1/19)

Na moment stracisz rozeznanie, co ważne, a co tylko takie wydaje się być. Nie wpadaj w panikę, straty nie będą nieodwracalne. Odetchniesz z ulgą, kiedy z pomocą przyjdzie Ci ten ktoś, kto tylko czekał, aby zaistnieć w Twoim życiu.



### WODNIK (1/20 - 2/18)

Jedyną rzeczą, która jest ci teraz potrzebna do szczęścia, jest odpoczynek. Pomyśl o podróży, gdzie całkowity relaks pozwoli ci powrócić do pełni sił. Kwiecień upłynie pod znakiem realizacji fascynujących projektów, które pozwolą ci uruchomić wyobraźnię.



### RYBY (2/19 - 3/20)

Na twojej głowie ostatnio wiele ważnych spraw zawodowych i rodzinnych. Wiele osób wyciąga do ciebie dłoń po pomoc. Ale nie zapominaj o sobie. Kochasz spotkania z przyjaciółmi przy winie, kiedy możesz pozwolić sobie na chwilę rozkosznego relaksu. Pozwalaj sobie na takie chwile zapomnienia zawsze, kiedy czujesz, że obowiązki cię przerażają.



### BARAN (3/21 - 4/19)

Czy nie warto czasem zrobić krok do tyłu, żeby potem ruszyć do przodu? Marzysz, by swą karierę skierować na inne tory, żeby skupić więcej uwagi na rzeczach, którymi naprawdę się interesujesz. To jednak oznacza finansowe trudności, dopóki nie staniesz pewnie na nogach. Im bliżej końca miesiąca, tym bardziej Twoje przecucia zaczęły się sprawdzać.



### BYK (4/20 - 5/20)

Wiosenne przesilenie powoli zaczyna ustępować. Dlatego jest to najlepszy czas, aby rozwiązać wszystkie sprawy i niedomówienia, które do tej pory były odkładane na bok. Przerządaj je w biegu. Pod koniec miesiąca nabierzesz wyjątkowego apetytu na życie. To miłość tak cię przemieni.



### BLIŹNIĘTA (5/21 - 6/21)

Same dylematy. Na szczęście nie te najwyższej wagi. Staniesz przed wyborem dwóch interesujących cię prac. Kieruj się instynktem. W uczuciach znacznie iskrzy się to dzięki wielu nowym znajomościom. Zarazasz innych radością, energią, poczuciem humoru.



### RAK (6/22 - 7/22)

Na początku miesiąca nowe możliwości rozwoju, awansu, życia. Bogactwo propozycji, jakich wcześniej nigdy nie było. Nawet jeśli się zagapisz i coś ciekawego przejdzie ci koło nosa, zaraz pojawi się coś znacznie bardziej interesującego. Pamiętaj jednak, aby w tym całym zgiełku nie zapomnieć o najbliższych twemu sercu.



### LEW (7/23 - 8/22)

Jesteś w kręgu zainteresowań. Ludzi wokół Ciebie tyle, że zaczynasz się zastanawiać, czy aby bezładna wyspa to nie dobry wynalazek. W pracy nadmiar obowiązków sprawi, że możesz nie zauważyć osoby, która szczególnie zabiega o twoje względy. Rozglądaj się wokół, by nie przegapić może życiowej szansy!



### PANNA (8/23 - 9/22)

Nastal korzystny czas dla ciebie. Zrozumiesz w końcu, jak wielkim szczęściem jest kochać i być kochanym. W pracy również wszystko znacznie się układa. Chłodne stosunki z szefem znacznie się poprawią a niezniośni współpracownicy w końcu sobie odpuszczą. Głowa do góry - wiosna będzie dla ciebie bardzo przychylna.



### WAGA (9/23 - 10/22)

Odkryjesz, jak ważny dla Ciebie jest szósty zmysł. Podpowie ci on, co zrobić w krytycznej sytuacji. Zaufaj sobie, nawet jeśli wyda ci się to sprzeczne z regułami ogólnie obowiązującymi. W pracy zachowaj zdrowy rozsądek, nie pozwól sobą manipulować. Jeśli masz wątpliwości, porozmawiaj z kimś, komu ufasz.



### SKORPION (10/23 - 11/21)

Porzuc wszelkie złudzenia. Zauważ, że jedyną radą na sukces jest żmudna praca i upór w dążeniu do celu. Już wkrótce zabłysznieś zdolnością i klasą w prowadzeniu negocjacji. Zaimponuje to właściwym osobom. Wiosną szczególnie zadbać o zdrowie. Zauważ, że witaminy, które pomogą zwalczyć wiosenne przesilenie.



### STRZELEC (11/22 - 12/21)

Zatrzymaj się na chwilę. Bliscy potrzebują Twojej obecności, poświęć im więcej uwagi! Twój współpracownik odetchnął z ulgą, wręczcie mogą się wykazać. Wspaniałomyślnie docenisz, że poradziłeś sobie bez Ciebie. Kto wie, może zaprzagniesz większej stabilizacji? Twoja druga połowka na pewno byłaby szczęśliwa z tego powodu.

## O litości, o litość.

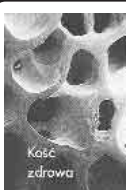
W tym przypadku zgłoś się na...

## BEZPŁATNE BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

dla klientów sklepów BACK TO NATURE

23, 24 i 25 kwietnia  
w sklepie Back To Nature  
56 S Arlington Hts Rd  
w Arlington Hts.  
(847) 590-5667

30 kwietnia i 1 maja  
Polonijne Targi Gospodarcze  
stoisko Back To Nature  
Przybyło's White Eagle  
Niles, IL





olympian labs  
Inflametric

## JUŻ DOSTĘPNY

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

100% naturalny. Wegetariański. Najwyższa jakość.



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

Zadzwoń pod bezpłatny numer  
1-800-473-5883

WhatVitaminsAreRightForYou.com  
www.olympianlabs.com



jest czynnym lekarzem od 1972 r. Jest profesorem medycyny, naukowcem, certyfikowanym gastroenterologiem. Jako lekarz pracował w Stanach Zjednoczonych, Anglii i Kanadzie. Wyspecjalizował się szczególnie w odżywianiu, farmakologii klinicznej i medycynie uzależnień. Większość pacjentów dra Holta odwiedzała przednio 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 krótko ukazać się jego nowa praca pt. "The Meno Plan: Women's Wellness. Natural Ways To Healthy Menstruation and Menopause".

Stephen Holt, MD

**Poznaj Hoodię**  
Hoodia Gordonii (Xhoba) jest soczystą (przypominającą kaktus) rośliną występującą w pustynnych rejonach Południowej Afryki (Namibia, Angola i Botswana).  
Przez tysiące lat buszmeni szczepu San z pustyni Kalahari używali Hoodię w celu złagodzenia głodu i pragnienia, gdy brakowało pożywienia podczas długich wypraw myśliwskich na pustyni.  
Nie wszystkie gatunki roślinnej rodziny Hoodii są biologicznie aktywne. HOODIA SUPREME™ produkowana jest z gatunku Hoodii Gordonii, który stosowany był jako środek spożywczy przez ludzi pustyni Afryki Południowej.  
W 1930 roku holenderski antropolog odkrył, że Hoodia Gordonii używana była przez buszmenów szczepu San. Buszmeni używali Hoodię jako spożywczy środek przetrwania w czasie długich, koczowniczych wypraw.  
Hoodia Gordonii wywołuje również uczucie żwałości i może także działać jako afrodyzjak. Buszmeni szczepu San używali Hoodię dla pokarmienia apetytu i głodu.

### Co to jest Hoodia Gordonii?

Sproszkowana Hoodia Gordonii (nie ekstrakt) zawiera zmienne ilości włókniaka, substancji organicznych, przeciwutleniaaczy i biologicznie aktywne substancje zwane glikozydami sterolowymi (sterol glycosides). To jest HOODIA SUPREME™.

Przemysł farmaceutyczny zamierza produkować leki zawierające glikozydy sterolowe z Hoodii Gordonii, lecz nie jest to zgodne z tradycyjnym stosowaniem całej rośliny.

Istnieją dowody na to, że zarówno w przypadku zwierząt jak i ludzi, Hoodia może być pomocna w kontrolowaniu wagi, gdy stosowana jest przy ograniczonym poborze kalorii i zdrowym stylu życia.

### Działanie Hoodii

Badania naukowe nad składnikami Hoodii Gordonii wskazują na to, że oddziaływanie ona bezpośrednio na centralny układ nerwowy.

Cząsteczki Hoodii Gordonii mogą naśladować oddziaływanie glukozy na komórki nerwowe w podwzgórzu mózgowym.

Hoodia może "okłamywać" organizm, że jest on usatysfakcjonowany lub "wypełniony". Może to hamować apetyt i pobór kalorii, a co za tym idzie, powodować ograniczenie diety.

Hoodia nie zawiera niebezpiecznych cząsteczek pobudzających. Hoodia jest potencjalnym środkiem wspierającym modyfikację zachowania dla kontroli wagi. Hoodia może być używana przy ćwiczeniach dla kontroli wagi.

Nie stwierdzono, by Hoodia Gordonii wywoływała kiedykolwiek jakieś powdne lub szkodliwe skutki uboczne a jej długoletnia obecność w afrykańskim systemie żywieniowym jest gwarantem bezpieczeństwa.



Hoodia Gordonii

**Wstrzeżaj się podróbek. Wybierz Hoodię Supreme™**  
[www.back2nature.net](http://www.back2nature.net)

# ANTIPOROSIS™

Suplement żywieniowy spreparowany przez lekarza

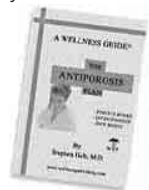


Zrzesztnienie kości (osteoporoza) jest powszechną, okaleczającą chorobą, która wymaga skutecznego wsparcia odżywczego.

ANTIPOROSIS™ - rewelacyjny, skuteczny suplement dla Ciebie, a także dla niego, ponieważ jego kości również muszą przecież być zdrowe

ANTIPOROSIS™ jest do nabycia we wszystkich sklepach Back To Nature.

Poproś o bezpłatną książkę dra Holta pt. "AntiPorosis" (w języku angielskim).



# BioDefense™

potężne wsparcie dla układu obronnego

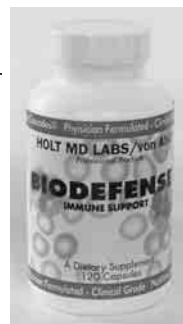
**PREPARAT SKUTECZNIEJSZY OD MGN3**

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

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

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

**BioDefense™ dostępny jest w sklepach Back To Nature**



# REWELACYJNY SUPLEMENT ZDROWOTNY

## Dlaczego Hoodia jest rewelacyjnym suplementem zdrowotnym?

- Dwie trzecie Amerykanów ma nadwagę do stopnia, że może zagrażać to zdrowiu.
- Kontrola wagi jest funkcją dobrze zaplanowanej diety obejmującej kontrolę kalorii, ćwiczenia i zmianę stylu życia.
- Leki lub suplementy pobudzające nie są bezpieczne, gdyż mogą podwyższać ciśnienie krwi i zwiększać ryzyko problemów sercowo-naczyniowych.
- Nadwaga często związana jest z wysokim ciśnieniem krwi, wysokim poziomem cholesterolu i opornością na insulinę. Jest to zespół metaboliczny X (Syndrome X).
- Bez zmiany stylu życia nie można osiągnąć utraty wagi. Hoodia może wpływać na kontrolę apetytu.

## Hoodia Supreme™

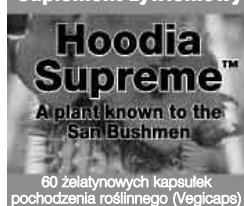
Umożliwia oszczędność i zapewnia jakość.  
[www.back2nature.net](http://www.back2nature.net)

**UNIKAJ PODRÓBEK!**  
**1-773-463-5758**

## Rewelacyjny suplement żywieniowy Czysta HOODIA GORDONII™ w kapsułkach pochodzenia roślinnego

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

### Suplement żywieniowy



## Hoodia Supreme™

Roślina znana buszmenom z Południowej Afryki



**Czystość, jakość i przystępna cena**  
HOODIA dostępna w każdym sklepie Back To Nature  
**ZAMÓWIENIA TELEFONICZNIE:**

**1-773-463-5758**

[www.back2nature.net](http://www.back2nature.net)

# Tarczyca: siła subtelności

Od działania tego organu zależy dobra forma każdej komórki organizmu. Jest jednym z ważniejszych gruczołów dokrewnych i choć sama nie odpowiada za funkcje konkretnego narządu, to produkuje przez nią hormony wpływają nawet na gęstość kości czy sprawność umysłu.

W przeciwieństwie do innych ważnych narządów i gruczołów wydzielania wewnętrznego tarczyca nie jest ukryta w czeluściach organizmu, lecz leży tuż pod powierzchnią skóry, nieco poniżej tchawicy. Waży zaledwie 15 - 30 g i składa się z dwóch cienkich płatów ułożonych po obu stronach szyi. Swym kształtem przypomina motyla, ponieważ płaty - prawy i lewy - połączone są wąskim pasmem tkanki gruczołowej, tzw. cieśnią. Płaty składają się z mniejszych cząstek, nazywanych placikami. Każdy z nich zbudowany jest z 20 - 40 ściśle do siebie przylegających pęcherzyków. Oprócz nich w placikach znajdują się także tzw. komórki C. Wszystkie te elementy spaja nabłonek (zwany brukowym) przetykany gęstą siecią naczyń krwionośnych, a cały gruczoł otacza torebka z tkanki łącznej.

## Wszehobecne hormony

Głównym zadaniem tarczycy jest produkcja hormonów. Aby wypełniać swą funkcję, musi mieć zapewnione stałe dostawy jodu. Przynajmniej ten pierwiastek w raz z jęzdem i wdychanym powietrzem, zaś wewnątrz organizmu jego transportem zajmuje się krew. Dlatego też tarczyca jest bardzo bogato unaczyniona. Przez 1 gram jej tkanki w ciągu minuty przepływa aż 5 litrów krwi.

Tak duża ilość jest konieczna, by w tarczycy mogły bez przeszkód powstawać trzy niezmiernie ważne dla organizmu hormony: tyroksyna (T4), trijodotyronina (T3) oraz kalcytonina wytwarzana przez komórki C. T3 i T4 są nam tak niezbędne, ponieważ sterują przemianą materii we wszystkich narządach i tkankach organizmu oraz regulują tzw. podstawową przemianę materii (tempo spalania różnych substancji i tworzenia innych), a zatem wpływają na procesy utleniania i wytworzenia ciepła. Ponadto ustalają rytm transportu wody i poszczególnych pierwiastków, a także tempo przemiany białek i różnych substancji chemicznych, np. cholesterolu, związków wapnia, fosforu. Pobudzają również kurczliwość włókien

mięśniowych oraz wpływają na pracę mięśnia sercowego. W dzieciństwie i wczesnej młodości hormony te regulują także wzrost tkanek i powstawanie niektórych enzymów komórkowych, pobudzają dojrzewanie centralnego układu nerwowego i układu kostnego.

Ostatni hormon z tej trójki, kalcytonina, odgrywa natomiast istotną rolę w regulacji poziomu wapnia i fosforu we krwi i tym samym zapobiega utracie przez tkankę kostną zbyt dużej ilości wapnia. Wytwarzanie i wydzielanie kalcytoniny zależy od poziomu wapnia w surowicy krwi. Co ciekawe, hormon ten powstaje nie tylko w tarczycy. Komórki C można znaleźć np. w przytarczycach czy grasy.

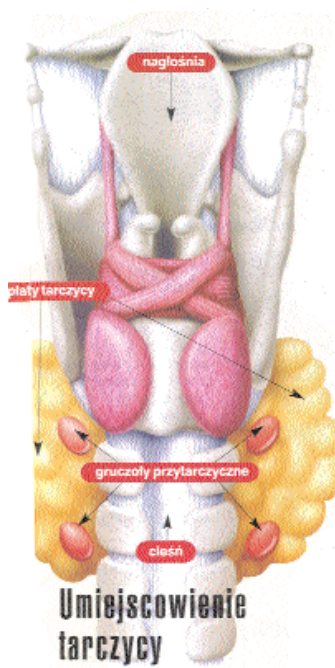
## Wszystko pod kontrolą

Funkcje tarczycy są ściśle kontrolowane przez podwzgórze i przysadkę mózgową. Kiedy w organizmie zaczyna brakować hormonów tarczycowych, podwzgórze zmusza przysadkę mózgową do uwolnienia specjalnego hormonu zwanego tyreotropiną (TSH). Docierając do tarczycy, związek ten pobudza ją do pracy i dzięki temu do krwi wydzielana jest odpowiednia dawka hormonów. Zasada tej regulacji jest mechanizm sprzężenia zwrotnego działa następująco: TSH pobudza wydzielanie T3 i T4 do krwi, a gdy jest ich już wystarczająco dużo, zaczynają one hamować produkcję TSH. Proces ten przebiega bez zakłóceń nawet wtedy, gdy dostawy jodu są za małe. W tarczycy działa bowiem "magazyn" hormonów. Funkcję tę pełnią znajdujące się w placikach pęcherzyki. Zawierają one specyficzne białko, tzw. koloid, które potrafi związać T3 i T4, dzięki czemu pęcherzyki gromadzą znaczne ilości hormonów na zapas. Dopiero dotkliwy deficyt lub nadmiar jodu może zaburzyć pracę tarczycy.

## Kłopoty z aktywnością

Choroby tarczycy związane są z jej nadmiernym pobudzeniem lub, wręcz odwrotnie, z zastojami w jej pracy. Dolegliwości te są dość powszechne i przede wszystkim dotyczą kobiet. Rozpoznanie i leczenie chorób tarczycy zajmują się lekarze specjaliści tyreolodzy (z greckiego *thyreas* - tarcza, z łacińskiego *thyroidium*, które oznacza "tarczyca").

**Niedoczynność tarczycy:** najczęściej spowodowana jest niedoborem jodu w organizmie, (ale może też być skutkiem operacji lub infekcji). Pacjenci z niedoczynnością tarczycy



skarżą się na stałe uczucie chłodu, senność, suchość i szorstkość skóry, nadmierne wypadanie włosów. Mają obniżoną temperaturę ciała, zwolnione tętno i akcje serca. Skarżą się na dokuczliwe zaparcia. U kobiet krwawienia miesięczne są zbyt obfite. Objawem charakterystycznym jest także powiększona tarczyca (wole niedoczynne). Powstaje dlatego, iż przysadka mózgową, starając się doprowadzić do prawidłowego poziomu hormonów tarczycowych, wydziela intensywnie TSH, a to pobudza gruczoł tarczycowy do wzrostu. We krwi pacjentów stwierdza się także wysoki poziom cholesterolu, a ponadto zaburzenia stężenia hormonów (obniżone T3 i T4 oraz wysoki poziom TSH).

Zdarza się też niedoczynność wrodzona (tzw. kretynizm tarczycowy), która prowadzi

do ciężkich zaburzeń rozwoju organizmu, w tym do niedorozwoju centralnego układu nerwowego. W późniejszym wieku objawia się otłoczeniem i charakterystycznym wyrazem twarzy, tzw. twarz nalana, pozbawiona mimiki. Jest to skutek nagromadzenia substancji śluzowatych w tkance podskórnej - obrzęk śluzowaty.

**Nadczynność tarczycy:** nadmierne wydzielanie hormonów tarczycy może być spowodowane m.in. rozrostem tkanki gruczołowej (wole nadczynne) lub wczesną fazą zapalenia gruczołu tarczycowego. Pacjenci z nadczynnością tarczycy mają podwyższoną temperaturę, są osłabieni i ciagle podenerwowani. Skarżą się na biegunki, kołatanie serca i drżenie rąk. Chudną mimo dobrego apetytu. Ich skóra jest napięta, cienka i wilgotna, oczy błyszczą, a w przypadku choroby Gravesa-Basedowa (postać nadczynności tarczycy), występuje wytrzeszcz oczu. W niektórych przypadkach przybiera on tak znaczne rozmiary, że upośledza wzrok.

W badaniach krwi osób z nadczynnością tarczycy charakterystycznie jest obniżony poziom cholesterolu, wysokie wartości T3 i T4 oraz bardzo niskie TSH, gdyż działanie przysadki mózgowej jest blokowane z powodu wysokiego stężenia hormonów tarczycowych we krwi.

Beata Pankau

konsultacja: dr Yioletta Wilk, endokrynolog

## Przytarczycy i ich zadania

Te małe, bo zaledwie kilkumilimetrowe gruczoły dokrewne najczęściej umiejscowione są za tarczycą. Znaczna większość osób ma 4 przytarczycy, ale zdarza się, że jest ich 2,3,5 lub 6. Czasem lokują się wewnątrz tarczycy lub w śródpiersiu. Przytarczycy produkują parathormon, który, wraz z kalcytoniną, zapewnia równowagę wapniowo-fosforanową organizmowi. Parathormon dba bowiem o odpowiedni poziom wapnia we krwi i gdy zajdzie taka potrzeba, wyciąga go z kości. Bez towarzystwa kalcytoniny mógłby doprowadzić do ich zniszczenia, ponieważ traktuje je wyłącznie jako magazyn wapnia. Równie niebezpieczny jak nadmiar, bywa niedobór lub brak parathormonu (najczęściej zdarza się po przypadkowym usunięciu przytarczyc w czasie operacji wola tarczycy). Prowadzi do spadku poziomu wapnia we krwi i objawów ciężkiej (nadmiernej) słabości.

W Back To Nature jest do nabycia doskonały suplement THYROVIT, który bezproblemowo i skutecznie wspomaga funkcjonowanie tarczycy (patrz reklama poniżej).

15% OFF

## UWAGA!

Z okazji Polonijnych Targów Gospodarczych, sponsorowanych przez Polsko-Amerykańską Izbę Handlową (Polish American Chamber of Commerce), firma Back To Nature postanowiła udzielić swoim droгим Klientom zniżki w wysokości 15% na dowolne produkty zakupione w terminie od 25 kwietnia do 8 maja. Wszystkich serdecznie zapraszamy!



## Elektromiograficzny test kręgosłupa i mięśni pleców



- 23, 24 i 25 kwietnia w sklepie Back To Nature 56 S. Arlington Hts. Rd. w Arlington Heights (847) 590-5667 **oraz**
- 30 kwietnia i 1 maja 5898 S. Archer Ave. (847) 582-8568 **oraz**

Natychmiastowy wynik, bezpłatna konsultacja!

na Polonijnych Targach Gospodarczych Przybylo's White Eagle w Niles, IL

## Komputerowe badania OBERONEM



Zbadaj kompleksowo cały organizm (\$60) lub wybrany organ (\$10)

**UWAGA! Terapia bioinformacyjna wtorki i czwartki 3-6 pm soboty 10-6 pm 5556 W. Belmont**

- 9, 10, 11 kwietnia 3101 N. Milwaukee (773) 463-5758
- 16, 17 i 18 kwietnia 56 S. Arlington Hts. Rd. w Arlington Heights (847) 590-5667
- 23, 24, 25 kwietnia 5556 W. Belmont Ave. (773) 481-0036
- 30 kwietnia i 1 maja 5898 S. Archer Ave. (847) 582-8568 **oraz**

na Polonijnych Targach Gospodarczych Przybylo's White Eagle w Niles, IL

## THYROVIT - DLA ZDROWEJ TARCZYCY

THYROVIT z Back To Nature, Inc. jest kompletnym odżywczym wsparciem dla gruczołu tarczycowego. Nie zawiera wyciągów gruczołowych i jest odpowiedni dla wegetarian, jak również dla osób, które wolą nie używać produktów zawierających zwierzęce wyciągi gruczołowe. THYROVIT to nasza najnowsza i niewątpliwie wspaniała formuła.

Każda dawka THYROVITU zawiera aż 1000 mg L-tyrozyny (dziennie zapotrzebowanie 2000 mg), która potrzebna jest organizmowi do wytwarzania hormonu tarczycowego. Prócz tego jest niezwykle pomocna w łagodzeniu depresji i umysłowego zaciemnienia, jak również dla utraty wagi i zwiększenia energii. L-tyrozyna przynosi również ulgę niektórym pacjentom cierpiącym z powodu fibromyalgii. Nasza formuła zawiera także selen (dla zamiany T-4, nieaktywnej postaci hormonu tarczycowego na aktywną T-3), jak również ekstrakt z Guggul (Commiphora Mukul), ajurwedyjskiego zioła znanego ze swoich właściwości wspierania zdrowego metabolizmu. Opakowanie zawiera 90 kapsulek.

**Uwaga!** Nie należy przyjmować tego produktu, gdy stosowane są środki hamujące oksydazę monoaminową lub fenylalanina

**ZAWARTOŚĆ DAWKI (2 KAPSUŁKI):**  
Witamina B-6 (z pirydoksyny HCL) 2mg  
Folan (jako kwas foliowy)  
Witamina B-12 (jako metylkobalamina) 60mcg  
Jod (z kelpu lub mchu islamskiego) 225 mcg  
Cynk (z L-Optizinc® - Cynk IJ)

Metionina (kompleks) 25 mcg  
Selen (z L-Selenometioniny, bezdroznowej) 50 mcg  
Miedz (z chelatu aminokwasu miedziowego) 1 mg  
L-Tyrozyna (postać wolna) 1,0 g  
Mech. Irlandzki (Chondrus Crispus) (Thallus) 200 mg  
Guggul (Commiphora Mukul)



DO NABYCIA W SKLEPACH BACK TO NATURE

(sok żywiczny) 75 mg [Standardyzowany ekstrakt (min. 10% guggulsteronów)]  
Kelp (Laminaria digitata) (cała roślina) 60 mg  
Ashwagandha (Whitaria Somnifera) (cała roślina) 50 mg [Standardyzowany ekstrakt (min. 4.5% Withanidolów)]  
Mineraly śladowe Concentrace™ 5 mg

# Otyłość zagraża długości życia

Badania potwierdzają, iż młodzi ludzie mogą żyć krócej o 2 do 5 lat!

NANCI HELLMICH, USA TODAY

Według kontrowersyjnych, nowych badań analizujących długość życia, otyłość może skrócić życie całej generacji dzisiejszych dzieci o dwa do pięciu lat. Choroby wynikające z otyłości mogą mieć poważniejszy wpływ na Medicare, czyli rządowy program ubezpieczeń zdrowotnych, obejmujący szczególnie osoby starsze - twierdzą naukowcy z różnych uniwersytetów i szpitali. Ewentualne zmniejszenie się liczby ludzi starszych może również poważnie wpłynąć na Social Security, to znaczy federalny program emerytalny oraz ubezpieczeń dla niewidomych, kalek i osób będących na czymś utrzymaniu - dodają badacze.

Srednia długość życia w USA wynosi obecnie 77,6 lat. Jeśli sprawdzą się przewidywania naukowców, w ciągu najbliższych 50 lat nastąpi obniżenie się długości życia po raz pierwszy od roku 1990, kiedy to rząd zainicjował badania tego problemu.

Obecnie około 16% amerykańskich dzieci ma nadwagę, a kolejnym 15% grozi ryzyko otyłości, co naraza je bardziej na takie choroby jak cukrzyca 2 typu, wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu. Naukowcy badali występowanie otyłości w skali ogólnokrajowej i zebrali dane odnośnie lat utraconych z powodu otyłości. Oto niektóre z ich spostrzeżeń, opublikowanych w czasopiśmie medycznym "The New England Journal of Medicine":

Otyłość obniża obecnie długość życia od czterech do dziesięciu miesięcy. Jeśli otyłość wśród dzieci i młodzieży nie zmniejszy się, ludzie będą żyć krócej z powodu obciążenia zdrowotnych, nabytych w młodym wieku. Najbardziej ucierpią mniejszości etniczne, ponieważ wzrost otyłości wśród nich występuje w największym stopniu, a jednocześnie mają one ograniczony dostęp do opieki zdrowotnej. "Otyłość dziecięca przypomina potężne tsunami, zmierzające ku Stanom Zjednoczonym" - mówi pediatra-endokrynolog David Ludwig, będący dyrektorem programu ds. otyłości w Szpitalu Dziecięcym w Bostonie.

Krytycy jednak twierdzą, że badania, w których uczestniczył Ludwig, oparte są na niepełnych danych i brak jest dobrej metodologii dla



określenia skali śmiertelności z powodu otyłości. "Badania te biorą się w połowie z fantastyki naukowej" - mówi analityk Dan Mindus z Ośrodka Obrony Swobód Konsumenta, niedochodowej koalicji restauratorów, kompanii żywnościowych i konsumentów. "Stosują one wątpliwą metodologię i wydają skrajnie ostrzeżenia, nie poparte własnymi danymi". Katherine Flegal, naukowiec z Ośrodka Kontroli Chorób i Prewencji, mówi: "Powinniśmy być ostrożni z tymi wywodami, nie wiemy bowiem, jakie skutki spowodują takie czynniki jak mniejsza liczba osób palących i poprawa opieki medycznej".

Ludwig nie podziela tego zdania, twierdząc: "Nigdy jeszcze nie widzieliśmy takiego poziomu otyłości u bardzo młodych ludzi. Nie wiemy, jak szybko epidemia otyłości wieku dziecięcego zamieni się w poważne choroby". Ludwig wzywa do przyjęcia "wszechstronnej strategii", obejmującej między innymi ograniczenie reklamowania niezdrowej żywności i poprawę jakości posiłków szkolnych.

## Przybieranie na wadze

Przeciętna waga dziecka (w funtach)

### 10-letnia dziewczynka

1966 77.4

2002 88.0

### 10-letni chłopiec

1966 74.2

2002 85.0

Źródło: Narodowy Ośrodek Statystyk Zdrowotnych (National Center for Health Statistics)

## Zaprzyjaźnij się z każdym kucharzem!



## Jak stosować nasz SILHOUETTE?

Proteina kolagenowa w preparacie **SILHOUETTE** pomaga wspierać zdolność organizmu do utrzymywania chudej tkanki mięśniowej. Wypij zawartość jednego dozownika (1 uncje) bezpośrednio przed pójściem spać na pusty żołądek, przynajmniej 1 godzinę po ostatnim posiłku. Ze względu na dużą moc tego koncentratu, produkt ten można rozcieńczyć w 8 uncjach wody. Dla osiągnięcia najlepszych rezultatów **SILHOUETTE** powinien być stosowany przez przynajmniej 90 dni. Przed użyciem należy dobrze wstrząsnąć.

PO otwarciu przechowywać w lodówce dla zachowania świeżości.

**UWAGA!** Przechowywać **SILHOUETTE** poza zasięgiem dzieci. Nie przyjmować podczas ciąży, karmienia piersią lub przyjmowania przepisanych leków bez uprzedniej konsultacji medycznej.

**SILHOUETTE** jest do nabycia we wszystkich sklepach **Back To Nature**.



Zestaw **FITOSLIM™**  
(Fitoslim, Clean Review  
i Tisanax)  
znajdziesz w sklepach  
**Back To Nature**

To niezwykle, nie pobudzający, oczekujący na patent suplementem żywieniowym, którego przeznaczeniem jest kontrola wagi i poziomu trójglicerydów. Produkt ten zawiera naturalny standaryzowany ekstrakt z fasoli (*Phaseolus vulgaris*). Wyniki badań *in vivo* wykazują, iż ekstrakt ten działa poprzez hamowanie aktywności alfa-amylazy - enzymu trawiennego, który pomaga w przemianie kompleksu węglowodanów (skrobi) na mniejsze jednostki węglowodanowe (cukier). Ta postać nadmiaru kalorii węglowodanowych magazynowana jest następnie jako tłuszcz. Poprzez hamowanie rozkładu skrobi **Fitoslim** pobudza wydalanie nadmiarów niestrawionych węglowodanów, nie dopuszczając do ich magazynowania w postaci tłuszczu. **Fitoslim** jest niezmiernie skutecznym suplementem, gdy stosowany jest w połączeniu z regularnymi ćwiczeniami i zdrową dietą o niskiej zawartości tłuszczu, cukrów prostych i protein.

Nie trać czasu i pieniędzy na poszukiwania "magicznej pigułki". **Fitoslim** jest twoim następnym krokiem do konsekwentnego, zdrowego programu utraty wagi.



"Od lat miałem 20 - 30 funtów nadwagi. Przez ostatnie 10 lat ważyłem zawsze w granicach 185 - 210 funtów. Miałem pewne sukcesy w stosowaniu diety. Największy sukces przyniosło mi stosowanie diety Atkinsa. Wystarczyło jednak tylko zaprzestać diety, a wagi natychmiast przybywało. Przez dwa ostatnie miesiące stosowałem Fitoslim i zrzuciłem 25 funtów. Obecnie ważę 180 funtów i utrzymuję wagę bez stosowania sztywnej diety. Jestem bardzo zadowolony z wyników jakie przyniósł zestaw **FITOSLIM**. Polecam go wszystkim, którym zależy na trwałej utracie wagi."

## Dlaczego GLUCOVIT jest korzystnym produktem dla osób próbujących schudnąć?

Otyłość wiąże się z wieloma chorobami, między innymi z cukrzyca. Utrzymując poziom cukru we krwi w granicach normy, można opóźnić początek choroby lub całkowicie uniknąć chronicznych stanów, takich jak obniżone czynności sercowo-płucne, stan przednadciśnieniowy, stan przedcukrzycowy.

**Glucovit™** pomaga również w innych, związanych z wiekiem problemach, takich jak: • przybieranie na wadze, • utrata włosów, • obniżona sprawność seksualna, • obniżona sprawność fizyczna, • utrata pamięci, • utrata słuchu

**Glucovit™** jest unikalnym, wielozadaniowym suplementem odżywczym, który dostarcza składniki odżywcze niezbędne dla poprawy jakości ogólnego zdrowia. **Glucovit™** nie tylko pomaga organizmowi w jego naturalnej czynności przemiany cukru, ale również sprawia, iż użytkownik czuje duże ożywienie.

Zaopatrz się w **Glucovit Back To Nature** jeszcze dziś!

\* These statements have not been evaluated by the U.S. Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, mitigate or prevent any disease.



## HEMORFREE

Ziołowe czopki przeciwhemoroidalne

Uhm... Tylko  
**HEMORFREE**  
mi pomaga...



Przeciwhemoroidalne czopki ziołowe **HemorFree**

- wytwarzane z kombinacji naparów, wywarów, nalewek i roślinnych soków, znanych ze swoich właściwości leczniczych, z dodatkiem witaminy P, E, C, B12 i kwasów organicznych (jabłkowy i cytrynowy). Dostępne w płynnej postaci w plastikowych tubkach, które należy włożyć do zamrażalnika.

**Składniki:** Nasiona arbuza, beladonna, pączki brzozy, bagno zwyczajne, liście winogrona, oman wielki, kora dębu, korzeń żeń-szenia, korzeń chrzanu, liście brzozy, liście porzeczki, podbiał pospolity, siemie lniane, mięta, wywar z owsa, owoc glogu, owoc dzikiej róży, babka lancetowata, propolis, sok z aloesu, sporzys, sok z łodygi cebuli, sok kalanchoe, szparag, krwawnik, kwiat nagietka, kwiat rumiannku, czosnek, jaskółcze ziele, szalwia. Przechowywać w temperaturze poniżej 5 st. C.

• Okres przydatności: 2 lata

Do nabycia we wszystkich sklepach **Back To Nature**.



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

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

### Zioła i naturalne składniki w produktach do pielęgnacji skóry.

Skóra jest największym organem naszego ciała znajdującym się na zewnątrz. Pełni ona rolę ochronną dla organów wewnętrznych oraz osłania je przed działaniem warunków zewnętrznych, zanieczyszczeniami powietrza oraz zmianami temperatur.

Skóra, aby prawidłowo funkcjonowała, musi być dobrze odżywiana i pielęgnowana. Jak stare ludowe powiedzenie mówi: "zewnątrzny wygląd odzwierciedla wewnętrzną harmonię".

Największy wpływ na wygląd skóry ma sposób odżywiania. To wraz z pożywieniem dostarczamy jej niezbędnych składników, witamin i minerałów koniecznych do zdrowego funkcjonowania oraz zachowania jej zdrowego wyglądu. Pojęcie zdrowej skóry nie zawsze idzie w parze z pięknem. Czasem piękno może być sztucznie wydobyte dzięki dużym ilościom stosowanych pudrów matujących czy innych kosmetyków korygujących. Skóra jest pierwszym miejscem, gdzie widoczne są oznaki starzenia w postaci zmarszczek, problemy z funkcjonowaniem wątroby występujące w postaci plam wątrobowych. Od tysięcy lat ludzie traktowali skórę z należytym szacunkiem, zdając sobie sprawę z roli, jaką odgrywa. Już medycyna ajurwedyjska zapoczątkowała badania nad tym organem.

Skóra podobnie jak i inne narządy posiada swoją inteligencję. Pomiędzy skórą a mózgiem znajduje się siatka nerwowa, składająca się z około 1300 zakończeń nerwowych. Dlatego można sobie wyobrazić, jak wszelkie emocje, stany nadpobudliwości nerwowej mają wpływ na jej wygląd. Także zmiany hormonalne nie pozostają obojętne, a ich niebalansowany poziom łatwo dostrzec na jej powierzchni.

# LEKARZ RADZI

Dzięki temu, że skóra posiada swoją inteligencję, jest w stanie sama się regenerować. Jeśli jednak na jej powierzchni zarysowane są już widoczne zmarszczki związane z nadmiarem wolnych rodników, wówczas niezbędna jest pomoc zewnętrzna w postaci masek, środków eksfoliujących, toników, kremów oraz odpowiedniego mydła i szamponu. Istotną jest także zdrowa dieta bogata w środki odżywcze.

W starożytnych Indiach lekarze medycyny ajurwedyjskiej praktykowali zewnętrzne odżywianie skóry mające na celu zachowanie harmonii. Skupiano się głównie na pożywianiu się toksyn, wolnych rodników oraz usuwaniu zanieczyszczeń. Wszystkie te czynności miały na celu wzmocnienie ciała (ama) oraz systemu immunologicznego (ojas). Chciałabym zwrócić uwagę na produkty zawierające naturalne wyciągi z owoców, tj.: jabłka, ananasy, granaty oraz olej z kiełków zbożowych, orzechów włoskich. Wszystkie te produkty przebadane dermatologicznie wykazały wiele dobroczynnych właściwości. Testy zostały przeprowadzone na woluntariuszach, według protokołu GCP, który zapewnia pełne bezpieczeństwo w kontakcie ze skórą.

Metoda stosowana podczas tego badania to zaaplikowanie produktu w postaci plastrów przyklejanych na skórę przedramienia i obser-

wowaniu reakcji przez 4, 24, 48 i 72 godziny. Podczas tego okresu nie zauważono żadnych ubocznych działań w postaci zaczerwienienia czy swędzenia. Dzięki temu wyciągi z owoców i roślin uważane są za całkowicie bezpieczne.

**Jabłko**, podobnie jak i morela czy orzech, posiada właściwości ściągające. Dlatego stosowany jest do produkcji maseczek oczyszczających, odmładzających kremów stosowanych na noc oraz jako łagodny środek używany do eksfoliacji. Jabłko jest niezwykle bogate w kwas alpha-hydroxowy i kwas malikowy, które korzystnie wpływają na utrzymanie właściwego odżywiania skóry. Wiele pozytywnych właściwości wykazuje także olej z bóbwoży. W połączeniu z witaminą E tworzy kojący tonik używany do cery normalnej. Jest on również składnikiem kremów odżywczych na noc. Olejek z bóbwoży jest niezwykle bogaty w przeciwutleniacze, które zapobiegają wysychaniu skóry oraz tym samym regulują jej wilgotność.

**Winogrona** używane są w kremach przeciwzmarszczkowych o działaniu łagodzącym dla skóry. Owoce te są wyjątkowo bogate w naturalny kwas alfa-hydroxowy, który odmładza wygląd skóry.

**Aloe vera** stosowana jest do produkcji kremów przeciwtrądzikowych, przeciwzmarszczkowych

i łagodnych środków myjących. Aloe vera jest bogata w witaminy E, C, B1, B2, B6, podwyższa poziom zużycia tlenu przez komórki skóry oraz zwiększa jej odporność na czynniki zewnętrzne.

Kolejnymi naturalnymi środkami roślinnymi, często występującymi w kremach są **Ashwagandha** oraz **Indian Kino**. Wyciąg z tych roślin chroni skórę przed zanieczyszczeniami oraz suchym powietrzem. **Gotu kola** w kremie odżywczym wzmocnia odbudowę kolagenu, który jest odpowiedzialny za elastyczność i odporność skóry.

**Olejek migdałowy i pomarańczowy** stosowany w łagodzącym lotonie przeznaczonym dla cery suchej działa w głębszych partiach skóry nawilżając ją od wewnątrz. Pozwala on również zachować jej miękkość i delikatność.

Badania nad właściwościami **pomidorów** pokazały, że posiadają one wysokie ilości przeciwutleniaczy, kwasu hydroxowego oraz likopenu - substancji skutecznie działającej w procesie usuwania wolnych rodników, będących główną przyczyną przedwczesnego procesu starzenia skóry.

Godnym polecenia jest także stosowany do produkcji kremów, toników oraz mleczka oczyszczającego **ogórek**. Pozwala on rozjaśnić delikatnie twarz oraz ją wygładzić, dzięki czemu cera wygląda świeżo i gładko.

*Kosmetyki z wymienionymi powyżej składnikami można nabyć w sklepach Back To Nature. Pytania do dr Ormstein można kierować na adres e-mail: info@back2nature.net lub adres pocztowy redakcji.*

**Himalaya HERBALS**

Mak polny (*Papaver rhoeas*)  
Wygładza skórę sprawiając, że staje się ona gładką i elastyczną.

Produkty Himalaya™ są w sprzedaży w sklepach Back to Nature

Drzewo sandałowe (*Santalum album*)  
Wzmocnia cerę i regeneruje zdrowe komórki skóry.

Klinicznie przebadany krem przeciwzmarszczkowy widocznie opóźnia występowanie zmarszczek, wygładza linię twarzy oraz zapobiega przedwczesnemu starzeniu skóry. Krem ten pochodzi z linii kosmetyków zawierających wyciągi z roślin dla utrzymania zdrowej skóry i włosów.

Testowany dermatologicznie  
Nie wywołuje alergii  
Nie testowany na zwierzętach

Producenci LiverCare®, znanej również jako Liv.52® najlepiej sprzedającej się formuły wspomagającej wątrobę na świecie.

Liver Care 1 Liver support

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

## Bezpłatne komputerowe badanie nawilżenia i natłuszczenia skóry twarzy i szyi

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

• 56 S. Arlington Hts. Rd. w Arlington Heights 30 kwietnia (sobota) (847) 590-5667

W programie również: prezentacja naturalnych kosmetyków firmy ATW, masaże twarzy, próbki itp.

## Wiosna - czas odchudzania

Zbędne kilogramy zazwyczaj gromadzą się całymi latami. Niezdrowy styl życia i niewłaściwe nawyki żywieniowe prowadzą do nadwagi i otyłości. Otyłość jest przyczyną powstawania wielu chorób i obniża sprawność organizmu. Skąd się bierze nadwaga? Wpływ mają tu uwarunkowania genetyczne, płeć, wiek, metabolizm, hormony, enzymy, styl życia, osobowość. Około 60% społeczeństwa amerykańskiego ma nadwagę albo otyłość. Nie dziwi więc prawdziwa mania odchudzania, która dotknęła większość kobiet oraz mężczyzn. Różne "cudowne diety", przyrządy, wspaniałe środki odchudzające wiele obiecują i cieszą się wielkim zainteresowaniem. Niestety często efekty, jeżeli w ogóle są, są krótkotrwałe i najczęściej bardzo szybko masa ciała wraca do poprzednich wartości sprzed kuracji. Takie obietnice nie mogą się spełnić, ponieważ każdy człowiek inaczej reaguje i inne są przyczyny jego kłopotów z wagą, a zapasy tłuszczu gromadzone przez lata nie mogą zniknąć w kilka dni. To po prostu niemożliwe.

Aby schudnąć, należy stosować profesjonalnie opracowany program odchudzający, który pozwala spalać przede wszystkim tłuszcz zapasowy, a zachować tkankę mięśniową oraz uniknąć efektu jo-jo, czyli zachować smukłą sylwetkę na zawsze. Program taki powinien wpływać regulująco na wszystkie przyczyny powstawania otyłości, poczynając od psychiki - emocje, stres, poprzez funkcjonowanie hormonów, enzymów, metabolizmu do odpowiedniego odżywiania i aktywności fizycznej.

Rozpocząć należy od dokładnego zdiagnozowania stanu zdrowia i funkcjonowania organizmu. Następnie skonsultować się ze specjalistą, który potrafi ustalić, jakie są przyczyny otyłości i opracować indywidualny program zawierający odpowiednie dla danej osoby zalecenia. Trzeba być przygotowanym na to, że jest to długofalowy proces, a zmiana pewnych niezdrowych przyzwyczajeń powinna być trwała. Dlatego należy się dobrze zastanowić i podjąć świadomą

decyzję o zmianie swojego stylu życia. Dopiero takie kompleksowe podejście do problemu otyłości gwarantuje trwały sukces. W Back To Nature postanowiliśmy pomóc klientom w rozwiązywaniu ich problemów

z nadwagą i otyłością, i realizacji postanowień o uzyskaniu prawidłowej, sprzyjającej zdrowiu wagi. Opracowaliśmy program odchudzający, zawierający wszystkie wymienione wyżej elementy, który skutecznie pomoże spełnić te zamierzenia. **ZAPRASZAMY!**



dr M. Sikora

# Międzynarodowe praktyki w Back To Nature

Zgodnie z umową z Centrum Wizyt Międzynarodowych w Chicago, firma Back To Nature, Inc. gościła praktykanta z Azerbejdżanu, Tahir Kazimova. Program ten sponsorowany był przez Departament Stanu USA. Biznesmeni z Azerbejdżanu przyjechali do Chicago 9 lutego 2005. Pan Tahir rozpoczął swoją praktykę w Back To Nature 14 lutego i pracował w pełnym wymiarze godzin, od poniedziałku do piątku. Pan Tahir Kazimov zainteresowany był szczególnie technikami organizacji zarządzania i różnymi strategicznymi i technicznymi czynnościami, w tym: zarządzaniem i obsługą klienta.

Centrum Wizyt Międzynarodowych zapewniło wszystkim praktykantom całodziennie utrzymanie, ubezpieczenie zdrowotne i wydatki związane z komunikacją miejską. Wszyscy praktykanci mieli możliwość uczestniczenia w wycieczkach do muzeów, na koncerty, korzystania z posiłków w etnicznych restauracjach, spotkań w międzynarodowych grupach i bezpośredniego oglądania meczu Chicago Bulls. Program zakończył się obiadem i uroczystym rozdaniem certyfikatów w pięknej restauracji Parthenon.

(treść listu poniżej, po prawej)

"7 marca, 2005  
Pan Marcin Hencz  
Back To Nature,

Szanowny Panie Hencz,

W imieniu Centrum Wizyt Międzynarodowych w Chicago pragnę podziękować Panu za przyczynienie się do sukcesu programu profesjonalnych praktyk dla biznesmenów i przedsiębiorców z Azerbejdżanu, sponsorowanego przez Amerykański Departament Stanu.

Z dużą satysfakcją informujemy Pana, że Pan Tahir Kazimov ocenił program swojej praktyki w Back To Nature jako bardzo ciekawy, pouczający i motywujący. Jesteśmy przekonani, że nasi delegaci wykorzystają wiele ze świeżo zdobytych wiadomości dla własnych przedsięwzięć, co z kolei bardzo przyczyni się do rozwoju gospodarki wolnorynkowej i ogólnego prywatnego sektora Azerbejdżanu.

Raz jeszcze bardzo dziękujemy Panu i Pańskiemu personelowi za poświęcony czas, wysiłek, zainteresowanie i udział w tym tak ważnym i pożytecznym programie. Doceniamy Pańskie oddanie się sprawie i postawę obywatelską.

Z poważaniem, Marian Reich  
Dyrektor Wymian Szkoleniowych

(rękopis - dopisek) Było mi bardzo przyjemnie widzieć Pana osobście na kolacji wczoraj wieczorem! (uroczyste zakończenie programu i kolacja w restauracji Parthenon). Wielkie dzięki za popieranie tych tak ważnych programów międzynarodowych."



Uroczyste wręczenie certyfikatów (czwarty od lewej - president Back To Nature, Marcin Hencz, obok po prawej Tahir Kazimov, nasz praktykant).



President firmy Back To Nature i praktykant z Azerbejdżanu, Tahir Kazimov, przed sklepem Back To Nature przy 3101 N. Milwaukee Ave.



# Ludzkość powinna to wiedzieć i pamiętać!

Kongres Stanów Zjednoczonych po raz pierwszy apeluje o zajęcie się przypadkiem aktu ludobójstwa w Khojali.

Zgodnie z przekazem akredytowanego w Waszyngtonie korespondenta agencji prasowej AzerTaj, reprezentanta stanu Indiana w Kongresie USA, członek Komitetu Stosunków Międzynarodowych, kongresmen **Dan Barton**, przemawiając 18 lutego w Izbie Reprezentantów, wezwał Kongres do zajęcia się aktem ludobójstwa w Khojali. Rozpoczynając swoje wystąpienie od słów: "Ludzkość powinna to wiedzieć i pamiętać!" Barton odnotował, że przez długie lata niektórzy członkowie Izby Reprezentantów wzywali Kongres do zajęcia się problemem "ludobójstwa popełnionego na narodzie ormiańskim", którego szczegóły pozostają sporne do dzisiaj, ale nigdy na forum Kongresu nie wspomniano o czystkach etnicznych dokonywanych przez Ormian w trakcie wojny Armenii z Azerbejdżanem.

Kongresmeni stwierdzili: "aż do lutego 1992. Khojali było miłym miastem w Azerbejdżanie. Dziś nie istnieje. Słowo "Khojali" dla wszystkich Amerykanów i mieszkańców regionu przekształciło się w symbol smutku, żalu i okrucieństwa. 26 lutego 1992 r. oddziały Ormian (za wzięcia rosyjskich wojskowych stacjonujących w tym czasie w regionie) zdobyły i zrównały z ziemią to miasto. Bezlitośnie zamordowały 613 osób, w tym całe rodziny, aresztowały 1,275 osób, okaleczyły i ranily ok. 1,000 cywilów, a 150 osób do dziś uważa się za zaginione".

Przedstawiając powyższe fakty, kongresmen Barton, odnosząc się do relacji organizacji "Human Right Watch" i "Memorial", gazety "The New York Times" oraz innych wiarygodnych źródeł stwierdził, że w Khojali został dokonany akt czystki etnicznej,

bezprecedensowego okrucieństwa i nieładnego traktowania niewinnej ludności cywilnej, kobiet, dzieci i starców; Ormianie dopuścili się nawet aktów profanacji zwłok ofiar ludobójstwa.

Bazując na relacji zaginionego azerskiego dziennikarza Chingiza Mustafayeva, który był świadkiem zdarzeń, członek legislatury USA tak opisywał czyny dokonane przez Ormian: "dzieci miały podcinane uszy, skóra z lewej części ciała starszej kobiety została całkowicie zdarta, mężczyźni mieli wylupione oczy, a ich głowy były pozbawione mózgu..." Dan Barton uwydatnił, że do końca wojny siły zbrojne Armenii uzasadniały masakrę w Khojali względami taktycznymi. W swoim wystąpieniu kongresman udowodnił też w sposób następujący: "W swoim wydaniu z dnia 29 listopada 1993 r. Newsweek powołując się na wysokiej rangi przedstawiciela rządu USA donosił: jesteśmy w posiadaniu dowodów, że Ormianie postawili sobie za cel zniszczenie każdej zdobytej przez nich miejscowości na terenie Azerbejdżanu. To wyjątkowo barbarzyńska taktyka".

Kongresmeni zwrócił także uwagę swoich kolegów na fakt, iż przywódcy wspólnoty chrześcijańskiej, żydowskiej i muzułmańskiej w Azerbejdżanie co roku, przed rocznicą ludobójstwa w Khojali, wzywają międzynarodową opinię publiczną do potępienia zbrodni popełnionej 26 lutego 1992 r., udzielenia im wsparcia w ich staraniach o odzyskanie okupowanych terenów i umożliwienia powrotu osób wysiedlonych do ich poprzednich miejsc zamieszkania. Oprócz tego ci, którzy przetrzyli i żyją teraz razem z ponad milionem swoich towarzyszy w obozach dla uchodźców w Azerbejdżanie, z głębokim bólem w sercu, lecz także z nadzieją zwracają się z podobnym apelem do społeczności międzynarodowej, żądając pociągnięcia Armenii do odpowiedzialności za popełnione zbrodnie.

# 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, metalybony, aminokwasy i ziola. 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.

# olympian labs HMR-X

Hemoroidy i żylaki są rezultatem słabych naczyń krwionośnych oraz zbyt wysokiego ciśnienia. Hydroterapia oraz terapia miejscowa to za mało.

# OLHMR-X

Naturalne składniki. Wegetariański. Najwyższa jakość.

Zawiera iglicę włoską, nasiona winogrona i kurkuminę.

- wzmacnia żyły
- zmniejsza obrzęki oraz zapobiega zapaleniom
- poprawia krążenie



Zadzwoń pod bezpłatny numer  
1-800-473-5883

WhatVitaminsAreRightForYou.com

www.olympianlabs.com

\*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, or prevent any disease.

# A oto migawki z Expo

c.d. ze str. 1



Przemawia dr Perricone, certyfikowany dermatolog kliniczny i autor bestsellerów, który opracował linię kosmetyków, które dostępne będą wkrótce w sklepach z naturalnymi środkami zdrowotnymi.



Przemawia dr Andrew Weil



Uczestnicy zbrali się pod pięknym niebem południowej Kalifornii przed centrum wystawowym dla wspólnej rozrywki i testowania japońskich dań, sake i wystuchania koncertu japońskich artystów.



Nieźla jest japońska sake - stwierdził Marcin Hencz.



Piękna sala, Buddha Bar, z jarzącą się statulą Buddy, bambusowymi dekoracjami i DJ-em grającym najgorętszą muzykę z gatunku rock, funk i hip-hop



Przed stoiskiem konsulatu Rzeczpospolitej z konsulem Sylwestrem Kozakiem



Przy stoisku NOW. Od lewej: Den Richards, Nattalie Stratton i Marcin Hencz



Wielkie "balangi" podczas licznych koncertów



Wielkie "balangi" podczas licznych koncertów



Prezydent Back To Nature, Marcin Hencz, ze słynnym doktorem Jordanem Rubinfeldem



Na wielkiej sali zapanowała grobowa cisza. Oczy zebranych napelnily się łzami, gdy wystąpił prezydent Back To Nature - Marcin Hencz i odśpiewał znaną wszystkim pieśń patriotyczną "Józinku, czy ci nie żal?"

# Lek Inków: Pau d'Arco c. d. ze str. 1

Jednak wielokrotnie wykazywano, że jest to niewłaściwy kierunek poszukiwań, co udowodnia jedno z badań przeprowadzonych w Niemczech.

Indianie z lasów deszczowych od zawsze cenią pau d'arco jako silny lek zwalczający pasożyty. Lopez, Cruz, Docampo i inni pracownicy Katedry Mikrobiologii na Uniwersytecie w Rio de Janeiro już w 1987 r. opublikowali pracę naukową w "Kronice Medycyny Tropikalnej i Parazytologii". Badali oni wpływ lapacholu na Trypanosoma cruzi, pasożytniczego pierwotniaka wywołującego chorobę Chagasa, która w swej ostrej postaci atakuje głównie dzieci. Badanie to wykazało, że lapachol niekorzystnie wpływa na wzrost, przetrwanie i zakaźność T. cruzi.

W różnych częściach świata lekarze naturaliści zaczynają wykorzystywać pau d'arco jako środek pomocniczy w przywracaniu zdrowia pacjentów cierpiących na cały szereg chorób spowodowanych defektną odpornością. W przypadku zespołu zmęczenia przewlekłego, wirusa Epstein-Barr (prawdopodobnej przyczyny choroby islandzkiej) oraz zespołu ciągłego zmęczenia, pau d'arco może w znacznym stopniu przyczynić się do odzyskania zdrowia ze względu na swój pozytywny wpływ na układ immunologiczny.

Lapachol cieszy się dużym zainteresowaniem w USA. Państwowy Instytut Badawczy Raka włączył go do przeciwnowotworowego programu obserwacyjnego, podczas którego stwierdzono nieznaczne działanie przeciwnowotworowe dwóch gatunków pau d'arco. Jak dotąd Instytut nie przeprowadził dalszych badań nad lapacholem. Jeden z czołowych amerykańskich lekarzy naturalistów dr Robert Atkins, kilkakrotnie odwołuje się do pau d'arco w swojej książce "Dr Atkins' Health Revolution" ("Rewolucja zdrowotna dra Atkinsa"). Opisuje w niej również, w jaki sposób sam stosował tę roślinę w połączeniu z innymi lekami naturalnymi w leczeniu pacjentów z ciężkimi drożdżycami wywołanymi przez Candida albicans. Atkins wymienia także nazwisko dr Johna Parkesa Trowbridge'a, również lekarza naturalisty, który pracuje w Teksasie i stosuje pau d'arco łącznie z lekami homeopatycznymi na ten rodzaj zakażeń drożdżycowych.

Obecnie nie istnieją jeszcze żadne naukowe dowody wskazujące na to, że wpływ pau d'arco na układ immunologiczny może być w jakikolwiek sposób pomocny w terapii zakażenia HIV i AIDS, jednakże wielu lekarzy próbujących leczyć te straszne choroby poprzez pobudzenie naturalnych mechanizmów obronnych organizmu włączyło je w skład przepisywanych leków. Australijski doktor Ian Brightstone jest tylko jednym przykładem naturalisty, który stosuje zioło w zestawie różnorodnych suplementów wspomagających przywracanie zdrowia.

Jednym z najwybitniejszych amerykańskich ekspertów z dziedziny ziołolecznictwa jest dr Paul Lee. Obecnie dyrektor Akademii Platońskiej w Santa Cruz w Kalifornii, wcześniej wykładał zarówno w Instytucie Technologicznym Stanu Massachusetts, jak i na Uniwersytecie im. Harvarda. Już w 1988 r. opublikował własny program podwyższania naturalnej odporności przy pomocy ziół. Szczególną uwagę zwrócił na pau d'arco uznając je za cenną roślinę umożliwiającą zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka. Dr Lee wskazuje na fakt, że pomimo istnienia dużej liczby dowodów o charakterze anegdotycznym potwierdzających wartość tej rośliny pochodzącej z lasów deszczowych, dotychczas przeprowadzono niewiele badań klinicznych na ten temat, do jakich można by się odnieść. Opisuje pau d'arco jako środek pobudzający odporność, który nie wpływa na poprawę odporności swoistej, ale podnosi poziom ogólnych mechanizmów obronnych organizmu. Dr Lee jest zdania, że powyższe twierdzenie należy poddać analizie naukowej.

Spośród wszystkich osób, jakie spotkałem podczas moich podróży nad Amazonkę, jedną z najbardziej ekscytujących, pełnych zapału i najlepiej poinformowanych osób był Valter Radames Accorci, emerytowany profesor botaniki na Uniwersytecie w Sao Paulo oraz założyciel Brazylijskiego Towarzystwa Etnobotanicznego. Pomimo podeszłego wieku uczony ten, który podchodzi

z niezwykłym entuzjazmem do tematyki ziołolecznictwa, jest zaliczany do największych na świecie ekspertów z dziedziny stosowania nowoczesnych metod naukowych w badaniach nad różnymi rodzajami medycyny tradycyjnej. Oto prawdziwy naukowiec poszukujący prawdy. Jego wizja nie jest skrepowana "klapkami na oczach", które ograniczają wielu uczonych akademikich. Accorci obecnie prowadzi badania nad tradycyjnym ludowym wierzeniem, że pau d'arco stanowi lekarsstwo na różne rodzaje raka. Współpracując z miejscowymi szpitalami i lekarzami medycyny rodzinnej prowadzi klinikę, w której każdy pacjent z diagnozą raka może uzyskać bezpłatne uzupełniające leczenie ziołem pau d'arco. Pomimo, iż profesor wielokrotnie powtarzał, że jego badania są wciąż w fazie wstępnej oraz że jest za wcześnie, aby wyciągać ostateczne wnioski, kilkadziesiąt przypadków wskazuje na niezwykle rezultaty. W terapii różnych rodzajów raka, białaczek i wielu innych chorób pau d'arco jest - według profesora - ziołem o doskonałych właściwościach leczniczych.

Tradycyjnie stosuje się je w postaci naparu lub okładów z kory, kapsulek oraz tabletek do użytku wewnętrznego, a także proszku do zasypania ran. Dzięki zawartości różnorodnych związków



lapacho

chemicznych takich jak: alkaloidy, glukozydy, chinony, ksyładyna, garbniki, a zwłaszcza pochodna fenolu - lapachol, pau d'arco posiada cały szereg zastosowań leczniczych. Zioło to wywiera działanie przeciwbólowe, uspokajające, zmniejszające przekrwienie, nasercowe, przeciwkrwotoczne, moczopędne, pobudzające lanknienie, ściągające, obniżające ciśnienie krwi oraz przeciwbakteryjne. Dlatego też pau d'arco stosuje się w leczeniu dużej liczby chorób, do których należą: różne rodzaje raka, białaczki, wrzody, reumatyzm, nadciśnienie, zapalenie pęcherza moczowego, stan zapalny mednicy oraz choroby skóry.

Profesor Accorci jest przekonany, że jego praca z pacjentami chorymi na raka zaowocuje wynikami badań klinicznych, które potwierdzą wiedzę ludową Indian z lasów deszczowych. Jednak zdecydowanie zabrania, aby w jego imieniu mówiono o " cudownych wyleczeniach " lub "dramatycznych przełomach" w poszukiwaniu leku na raka. "Wzbudzenie nieuzasadnionej nadziei w tych biednych ludziach chorych na raka byłoby nienaukowe, nieprofesjonalne i nieuczciwe zanim nie upewnimy się co do uzyskanych wyników i zanim nie zostaną one potwierdzone przez innych badaczy". Tak brzmiały ostatnie słowa profesora wypowiedziane pod koniec fascynującego dnia, jaki spędziłem razem w Sao Paulo.

Pau d'arco było jednym z najważniejszych ziół stosowanych w medycynie tradycyjnej starożytnych Inków. W ciągu czterech stuleci od momentu podboju Inków przez Hiszpanów pojawiała się ono od czasu do czasu w Europie - car Rosji Mikołaj II oraz Ghandi mieli codziennie zwyczaj wypijania oranżowej filiżanki naparu z pau d'arco.

Korę tego drzewa po dziś dzień zbiera się w dzikich i niedostępnych głębiach brazylijskich lasów. Obecnie zarówno brazylijscy lekarze jak i plemiona zamieszkujące lasy deszczowe stosują rozdrobnioną korę przyrządzając z niej leczniczy napar. Wraz z postępem badań naukowych większość ekspertów uznało, że najlepsze wyniki uzyskuje się poprzez ucieranie jej na miazkę proszek i przyjmowanie w kapsułkach. Dwa - trzy gramy dziennie wystarczą, aby doświadczyć leczniczych właściwości pau d'arco - prawdopodobnie największego i najważniejszego dziedzictwa Inków. (Michael van Straten: "Guarana", The C. W. Daniel Company Limited, Saffron Walden 1994)

Pau d'arco leczy wiele innych chorób. Stosuje się go w postaci odwaru, proszku lub kapsulek oraz papki do okładów. Skuteczność zioła zależy od jego właściwego przygotowania i dawkowania. Sposób użycia podany w artykule i w opakowaniu jest do powszechnego użytku i nie należy go uważać za ogólnie obowiązujący. Najbardziej skuteczna jest receptura indyjska.

**Porady ziołolecznicze: Miłosz Woźniak, naturoterapeuta, ul. Bol. Krywoustego 6 m 6, 70-244 Szczecin. Informacja po przesłaniu koperty zwrotnej ze znaczkiem.**

Galos Caves



Jaskinia Solno-Jodowa

# GALOS CAVES SPA

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

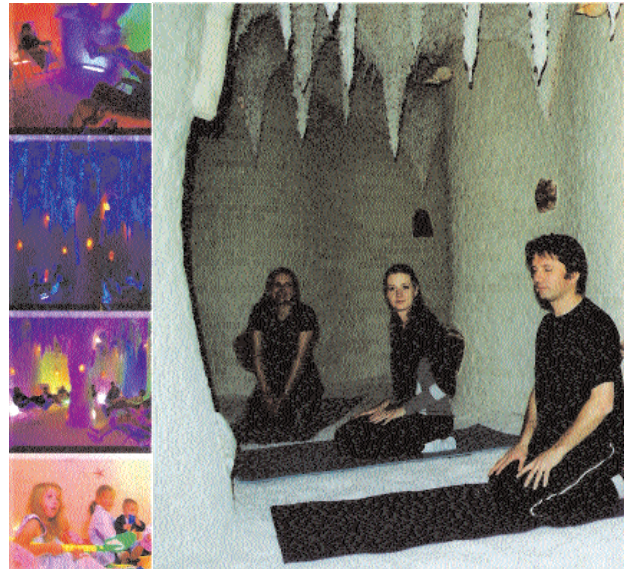
## Szanowni Państwo

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

Powietrze intensywnie nasycone cząsteczkami jodu oraz soli ma naturalne działanie przeciwwzapalne, stymuluje system immunologiczny. W jaskini Galos występuje niska wilgotność i ujemna jonizacja powietrza. Pobyt w Jaskini Solno-Jodowej Galos wzmacnia organizm. **Już 45-minutowy seans równa się trzem dniom pobytu nad morzem.**

## Systematyczne wizyty w Jaskini Galos wspomagają leczenie:

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



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

*Zajęcia prowadzi Krystyna Krzyżak-Wielgosińska*

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

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

*Zapraszamy osoby w każdym wieku, chore i zdrowe. Otwarte klasy dla kobiet w ciąży, mile widziane mamy z dziećmi.*

## ...oraz seanse bioenergoterapeutyczne

*Zajęcia prowadzi Regina Ciesielska*

Bioenergoterapia oddziałuje w każdej płaszczyźnie: umysłowej, emocjonalnej, fizycznej, a nawet duchowej, zważywszy na fakt, iż otaczające nas pole energetyczne jest wszechobecne. W naszym ciele energetycznym wyróżnia się czakry (węzły energetyczne), aury, meridiany, punkty akupunktury i inne miejsca gromadzenia i rozprowadzania energii. Ciało energetyczne zależy od ciała fizycznego. Subtelne i rozsądne działanie bioenergoterapii pozwala utrzymać te dwa ciała w równowadze. Brak równowagi odczuwamy jako dolegliwość lub chorobę. Zatem bioenergoterapeuta wykrywa miejsca zaburzeń energetycznych w ciele chorego, usuwa blokady energetyczne i ładuje pozytywną energię płynącą z jego dłoni do miejsca, gdzie jej brakuje.

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

**Zapraszamy 7 dni w tygodniu w godzinach od 9:00am do 9:00pm**  
**6501 West Irving Park Rd., Chicago, IL**  
**rezerwacja telefoniczna: (773) 283-7701**

## 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 krępować odbiorcy. Każda kasetka trwa ok. 90 min.

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

VIDEO	ILE	CENA	SUMA	Nazwisko _____
1. Lepsze techniki seksualne		\$29.95		Adres _____
2. Zaawansowany seks		\$29.95		Miasto _____
3. Przyjemność i zabawa		\$29.95		Stan _____
Wszystkie trzy kasety		\$69.85		Kod _____
				Oświadczam, że ukończyłem 18 lat _____
				WISA #MC #Czek r Money Order
				Card # _____
Format: VHS				Exp. date _____ Podpis _____
		Tax - przesyłka	\$ 6.50	
		SUMA		

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

## Himalajski sekret zdrowia

*Najważniejsze odkrycie zdrowotne doktora E. Mindella*

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

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

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





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

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

**Back to Nature, Inc.**

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

Wiele jest czynników utrzymania dobrego  
zdrowia, jak np.: zdrowa woda, zdrowe powietrze,  
zdrowe środowisko, higieniczny tryb życia, dobre,  
żyłwie stosunki międzyludzkie (human relations)  
itp. Spośród tych wszystkich różnych czynników  
zdrowe żywienie odgrywa najważniejszą rolę,  
ponieważ w zależności od przyjętego modelu  
żywienia można albo wywołać chorobę, albo przy-  
wrócić zdrowie. Jak podaje **dr Bwa Dąbrowska**  
w swej pracy pt. "Przywracać zdrowie żywieniem",  
problem żywienia ma znaczenie decydujące.  
Z całym naciskiem podkreśla, że jednym z najstoj-  
niejszych czynników mających wpływ na  
funkcjonowanie organizmu jest żywienie.

Wielkim problemem współczesnego świata jest  
panujący powszechnie brak świadomości o choro-  
botwórczych właściwościach większości z naszych  
codziennie spożywanych pokarmów. Przyczyną  
tego jest to, że:

- choroby "z żywienia" rozwijają się podstępnie i przewlekle
- pokarm jest uważany za szkodliwy jedynie wtedy, gdy nam szkodzi
- jesteśmy przyzwyczajeni do własnego modelu żywienia i nie chcemy tego zmienić, a chcemy być zdrowi

- rozwój i objawy wiążemy z procesem starzenia się, a nie z żywieniem
- wiedza o wartości biologicznej pokarmu jest znikomą

Współczesny cywilizowany człowiek odszedł daleko od praw Natury. "Ulepszył" pokarm przez rafinację, denaturację i dodatki chemiczne, pozbawiając go wartości biologicznej. Z tej przyczyny nagromadziły się w tkankach ludzkich liczne złoże, gdyż własne samoleczące mechanizmy oczyszczania zostały upośledzone. Rozwinęły się w niespotykanej dotąd skali przewlekłe cierpienia zwane chorobami cywilizacyjnymi.

Jak wykazały badania na zwierzętach, duża podaż białka wczesnego stymuluje wzrost i dojrzewanie, ale równocześnie wywołuje podatność na choroby i skracą życie. Pokarm białkowy zakwasza organizm i obciąża dodatkową pracą nerki. Wysokie spożycie białka zwierzęcego powoduje utratę wapnia z moczem, rozwój kamicy nerkowej i osteoporozy. Obecność związków purynowych w mięsie sprzyja rozwojowi szkiwy moczanowej, kamicy nerkowej, a ponadto wywołuje uzależnienie. Spożycie mięsa daje przejściowo poczucie siły, analogicznie jak po kawie. W związku z tym, wielu chorych wyraża niechęć do zmiany diety na wegetariańską.

prostaglandyn. W takim przypadku spożywanie oleju wieloolejowego usprawni produkcję becznych prostaglandyn.

Biały cukier uważa się za "białą truciznę", gdyż wywołuje najwięcej chorób cywilizacyjnych. Wśród nich ważny jest rozwój tzw. zespołu X, który powstaje pod wpływem diety bogato-węglowodanowej. W skład zespołu X wchodzi: otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, choroba wieńcowa oraz zaburzenie poziomu lipidów we krwi. Biały cukier i biała mąka są uważane za najbardziej szkodliwe produkty współczesnej diety. Są one pobawione niezbędnych dla ich przyswojenia witamin (z grupy B), mikroelementów (m.in. wapnia, fosforu, magnezu i chromu), odbierają organizmowi te substancje, zaburzają przemianę białek i tłuszczu. Braki witamin i mikroelementów objawiają się jako chroniczne zmęczenie, brak koncentracji, zaburzenie rytmu snu, obniżenie odporności na infekcje i inne. Nadmierne spożywanie tłuszczu, białka zwierzęcego i cukrów sprzyja powstawaniu w organizmie aktywnych związków, zwanych wolnymi rodnikami, uszkadzającymi strukturę komórkową.

Produkty smażone, wędzone, spleśniałe zawierają ogromne ilości nadlętków, które są także źródłem wolnych rodników. Przetworzona i skażona żywność zamiast zabezpieczać przed wolnymi rodnikami, dostarcza ich dodatkowo, co prowadzi do wzrostu poziomu cholesterolu. Rozwija się wówczas miażdżyca.

Błonnik jest składnikiem roślin, nie występuje w produktach zwierzęcych. Przyspiesza pasaż jelitowy, wchłania wodę, szkodliwe toksyny, metale ciężkie i cholesterol napływający z żyłą. Działa oczyszczająco na jelita, wymiatając jak szczotka odpady. Niedobory błonnika w diecie są przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych.

Jedną z najsukuczniejszych i najbardziej naturalnych metod leczenia chorób współczesnej cywilizacji okazała się głodówka lecznicza i dieta warzywno-owocowa oraz radykalna zmiana stylu życia przez wprowadzenie zdrowego żywienia na stałe. Takie postępowanie oczyszcza organizm ze złogów, przywraca równowagę i doprowadza do ustąpienia chorób cywilizacyjnych.

Jak wykazuje, klucz do komfortu zdrowia na długie lata - nawet do stu i więcej lat, leży jedynie w naszych rękach. Wszystko co musimy uczynić, to zmienić naszą filozofię ważnego (bardzo ważnego) elementu naszego życia - filozofię żywienia. Białku zwierzęcemu, a szczególnie mięsu czerwonemu, produktem węglowodanowym (biały cukier i biała mąka) oraz tłuszczom zwierzęcym musimy powiedzieć "gooby!". W tej sytuacji pozostaje nam zaprzężyć się i stosować dietę wysokobłonnikową, która obejmuje warzywa i owoce. Wejdzijmy wtedy na drogę dobrego zdrowia. Nie będziemy musieli szukać żadnej pomocy medycznej, ponieważ nie będzie nam potrzebna.

A jeśli obecnie jesteśmy nękani jakimiś dolegliwościami, powstałymi jako rezultat dotychczasowego niewłaściwego modelu żywienia - to zmieńmy ten model na właściwy i jednocześnie bogaty asortyment oferujący sklepy **Back To Nature, Inc.** w Chicago i na przedmieściach.

## Zdrowe żywienie fundamentem dobrego zdrowia



A przecież zdrowie można odzyskać szukając ratunku nie w chemii leków, lecz dzięki powrotowi do życia zgodnego z odwiecznymi prawami Natury. Równowaga w żywieniu odpowiada równowadze w organizmie. Tymczasem w krajach uprzemysłowionych obowiązywał i obowiązuje nadal model żywienia oparty na spożywaniu mięsa i nabiału (w dużych ilościach) oraz zbóż, warzyw i owoców. Ta standardowa dieta zawiera nadmiar tłuszczu i cholesterolu, niedobór błonnika, witamin, mikroelementów i okazuje się chorobotwórcza. Nadal panuje powszechna opinia, że: białko zwierzęce jest niezbędnym pokarmem, że należy je spożywać w dużych ilościach, żeby nie było niedoborów i że ma ono wyższość nad białkiem roślinnym.

Mięso poddane obróbce technicznej gnije w jelitach, jest czynnikiem zatrzymującym organizm, powodującym wzrost leukocytozy, prostaglandyn zapalnych PGE2, lepkość krwi (co sprzyja zakrzepom), poziom hormonów estrogennych, prolaktyny, kortyzonu, sprzyja rozwojowi chorób zwyrodnieniowych. Mięso zawiera cholesterol i tłuszczce stałe, co powoduje rozwój miażdżycy. Amerykański National Research Council zalecał w latach 80. dla ważącego 80 kg mężczyzny zaledwie 56 g białka, a dla kobiety ważącej 58 kg - 44 g białka na dobę.

Typowa zachodnia dieta, obfitująca w białka i tłuszczce zwierzęce oraz uboga w błonnik, jest związana z podwyższonym ryzykiem nowotworów (szkiwa, okrężnicy, prostaty), chorób serca, otyłości, cukrzyki i osteoporozy. Jest główną przyczyną zwiększonej zachorowalności i śmiertelności. Dieta bogata w tłuszczce i cukier, przy braku substancji balastowych (błonnik) jest związana z ryzykiem zachorowania na raka jelita grubego.

Oleje roślinne, ale tylko oleje surowe (tłoczone na zimno) mają wartość biologiczną i są przyswajalne, natomiast poddane rafinacji, utwardzaniu, mogą być chorobotwórcze. Podobnie jak węglowodany mogą blokować aktywność enzymu delta 6 - desaturazy, co uniemożliwia syntezę

plynów dziennie. Kurację można powtórzyć po 6 mies.

**II etap** - przez 1 miesiąc:

• VILCACORA: przyjmować 3 razy dziennie po 2 kapsułki albo 3 razy dziennie po 20 kropli ekstraktu (rozpuszczonych w kieliszku wody lub soku owocowego), albo pić 3 razy dziennie po 1 szklance odwaru z VILCACORY FORTE, równocześnie:

• TAHUARI: pić 3 razy dziennie po 1 szklance odwaru, równocześnie:  
• SANGRE DE DRAGO: przyjmować 3 razy dziennie po 5 kropli (rozpuszczonych w kieliszku wody lub soku owocowego) albo 3 razy dziennie po 1 tabletkę, równocześnie:  
• ACEITE DE COPAIBA: przyjmować 3 razy dziennie po 5 kropli (rozpuszczonych w kieliszku wody lub soku owocowego), równocześnie:  
• ASMACHILCA: pić raz dziennie 1 szklankę odwaru

**III etap** - przez 1 miesiąc:

• VILCACORA: j/w  
• TAHUARI: j/w  
• SANGRE DE DRAGO: j/w , równocześnie:  
• ZARZAPARILLA: 3 razy dziennie po 2 kapsułki  
• ASMACHILCA: j/w  
**IV etap** - przez 1 miesiąc:  
• VILCACORA: j/w  
• TAHUARI: j/w  
• SANGRE DE DRAGO: j/w, równocześnie:  
• CHANCA PIEDRA: 3 razy dziennie po 1 kapsułce  
• ASMACHILCA: j/w

Po zakończeniu pełnego IV etapu należy zrobić 30-dniową przerwę, w czasie której zaleca się przyjmowanie MANAYUPY - 3 razy dziennie po 1 kapsułce. Następnie można powtórzyć całą kurację od początku. Po wystąpieniu wyraźnej poprawy można zmniejszyć dawki preparatów o połowę.

c.d.n.

## Kuracje z zastosowaniem roślin peruwiańskich - cz. 5

### KURACJA ZALECANA W NOWOTWORACH SUTKI

**I etap** - skrócona kuracja oczyszczająca - 2 tyg.

**II etap** - przez 3 miesiące:

- VILCACORA: przyjmować 3 razy dziennie po 2 kapsułki albo 3 razy dziennie po 20 kropli ekstraktu (rozpuszczonych w kieliszku wody lub soku owocowego), albo pić 3 razy dziennie po 1 szklance odwaru z VILCACORY FORTE, równocześnie:
- JERGEN SACHA: przyjmować 3 razy dziennie po 2 kapsułki, równocześnie:
- SANGRE DE DRAGO: przyjmować 3 razy dziennie po 5 kropli (rozpuszczonych w kieliszku wody lub soku owocowego) albo 3 razy dziennie po 1 tabletkę, równocześnie:
- ASMACHILCA: raz dziennie 1 szklankę odwaru.

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

### KURACJA ZALECANA W NOWOTWORACH PRZEWODU POKARMOWEGO

**I etap** - skrócona kuracja oczyszczająca.

czas dawkowania: 2 tyg. - w profilaktyce i jako wstęp do innych kuracji; 1 tydzień - w chorobach nowotworowych zaawansowanych i rozsiałynek

- MANAYUPA: pić 3 razy dziennie po 1/2 szklanki odwaru, równocześnie:
- FLOR DE ARENA: pić 3 razy dziennie po 1/2 szklanki odwaru, równocześnie:
- HERCAMPURI: 3 razy dziennie po 1 kapsułce

W trakcie kuracji należy wypijać co najmniej 2 l

## APEL DO POLONII

### o pomoc dla jedenastoletniej Beatki

Krystyna Sawicka  
ul. Pusta 11/13  
16-315 Lipsk



Zuracam się z bardzo serdeczną prośbą do Państwa o pomoc w ubieraniu środków pieniężnych na leczenie, lekarstwa, opłacenie tumusów rehabilitacyjnych dla naszej niepełnosprawnej córki Beatki. Beata od urodzenia cierpi na marskość wątroby, zylaki w przełyku, ostropę kocią, jest zarażona wirusem HBV (żółtaczka uszczepienna), jest opóźniona psychomotorycznie, ma nadciśnienie żurnotne, trombocytopenię. Przeszła ropne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, ma obustronny niedosłuch. Wymaga stałej opieki lekarskiej, ścisłej diety, intensywnej rehabilitacji i leczenia. Prośba nasza podyktowana jest wyjątkowo bardzo trudną sytuacją finansową naszej rodziny. Nie jesteśmy w stanie sami pomóc naszej kochanej córce.

Beata jest zakwalifikowana do przeszerpu wątroby i do usunięcia śledziony, ale nie mamy pieniędzy na lekarstwa czy nawet na podstawowe wydatki. Często brakuje nam na chleb, margarynę czy herbatę. Prosimy o pomoc. Los naszego dziecka jest w Państwa rękach. Nie stać nas na opłacenie tumusów rehabilitacyjnych ani na kosztowne leczenie. Oprócz Beatki mamy jeszcze piątkę dzieci. Oboje jesteśmy bez pracy. Dlatego zwracamy się do wszystkich ludzi dobrej woli o wsparcie finansowe na leczenie i rehabilitację naszej córki Beatki.

Wszystkie wpłaty prosimy kierować na konto: SAWICKA KRYSZYNA B.S. SUWAŁKI O/LIPSK NR 09935910120003187340010003 z dopiskiem "darowizna na leczenie i rehabilitację Beatki Sawickiej"

dziękujemy za każdy oddech wrażliwości i życzliwości.

Wdzięczni rodzice  
Tel. (087) 642-2065

## Poznajmy się!

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!

Jeżeli jesteś samotny tak jak ja, a chciałbyś porozmawiać albo wyjść na spacer we dwoje, mieszkasz w okolicy Streamwood, napisz (60-latka).

ZUŻ 209

Nieśmiały lat 34, domator, pozna miłą, zadbaną, atrakcyjną, ładną domatorkę do 35 lat, która chce kochać i być kochaną + zdjęcie.

ZUŻ 210

Wolna, inteligentna, w średnim wieku, wykształcona, zadbaną, gospodarną, domatorka ze stałym pobytom, nie szukająca przygód, pozna pana kulturalnego, bez nałogów, do lat 58, ze stałym pobytom.

ZUŻ 211

Panna, 53 lata, studia wyższe. Spokojna, uczciwa, katolicka. Pozna pana uczciwego, bez nałogów, z ustabilizowanym pobytom w USA, który nie planuje powrotu do Polski.

ZUŻ 212

Wolny, ustabilizowany, lat 62 obywatel USA, bez nałogów, waga i wzrost średni, ceniący czule serce, uczciwość i wzajemny szacunek - pozna niepalącą panią o podobnych cechach z nadzieją w szczęśliwą jesień życia.

ZUŻ 213

Kawaler 30 lat, wzrost 1.82 m, uczciwy, spokojny, pracowity, poważnie myślący o życiu, pozna pannę w odpowiednim wieku.

ZUŻ 214

Nie chcę dłużej spędzać samotnie wieczorów. Szukam odpowiedniej osoby, która poważnie myśli o przyszłości. Jestem obywatelem USA, 182 cm, 32 lata. Napisz, a nie będziesz żałować.

ZUŻ 215

Kawaler lat 29, miły, sympatyczny, finansowo niezależny, poważnie myślący o życiu, pozna dziewczynę sympatyczną, dobrze wyglądającą. Mile widziane foto, prześle swoje. Mirek.

ZUŻ 216

Sympatyczna wdowa w średnim wieku, lubiąca muzykę, taniec, dobrą książkę, film, wypadki za miasto, ciepło domowe, pragnie poznać miłego, wolnego pana (58-65), który zechce dotrzymać mi towarzystwa.

ZUŻ 217

Wdowa, obywatelka, niezależna o miłym wyglądzie i usposobieniu zaprzyjaźni się z panem o podobnych walorach, któremu dokuca samotność - do lat 65.

ZUŻ 218

Pan w średnim wieku o zainteresowaniach humanistycznych pragnie poznać Panią o podobnych cechach do lat 45. Korzystamy z życia razem a może będziemy dla siebie na zawsze.

ZUŻ 219

Wysoki, 49 lat, kulturalny, z poczuciem humoru, domator, aktywnie spędzający wolny czas, obywatel USA, pragnie poznać uczciwą, niepalącą kobietę, domatorkę.

ZUŻ 220

Jestem przystojnym chłopakiem, mam 39 lat, 186 cm (Czech), mam własny biznes, kocham przyrodę, jazdę na nartach, muzykę. Pragnę poznać miłą, spokojną, kulturalną Panią. Jeśli cenisz przyjaźń, odezwij się.

ZUŻ 221

Miła, szczupła pani przed 50., pragnie poznać miłego inteligentnego pana na dalsze życie (wzrost powyżej 175 cm, wiek do 65 lat).

ZUŻ 222

Ogłoszenia prosimy kierować na adres redakcji z dopiskiem „poznajmy się” oraz numerem kandydata. Upzejmie 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.

# kącik poetycki



Ferdynand Głoczik

## Pioruńskie szczęście

Wpatrzony w zieleń liści lubieżnie,  
Pioruń zadurzył się  
w starej wierzbie.  
Więść o ich schadzkach  
z wiatrem się niesie.  
Ona przyziemna,  
a on w niebiesiech.



Krzysztof Ciesielski

## Niby ci sami - Jednak różni

By zmieniać drugą swą połowę,  
nie upierając się dziewczyny.  
Gdzie bywa skutek i efekty,  
zapewne ważne są przyczyny.

Kobiecość przecież bywa różna  
a męskość też ma swoje prawa.  
Co się wydaje jednym pracą,  
dla drugich nauka. Lub zabawa.

On ją laskocze, chce dotknąć z bliska,  
Blyskawicami humorów tryska.  
Gdzie wiatr rozwiewa owsiane wiechy,  
Tam pioruń z wierzby czeka uciechy.

Przyjm me uczucie wierzby płaczącą,  
Powędrujemy razem do słońca.  
Śle jej spojrzenie z chmur ciężkich, szarych,  
Ona rozchyła przed nim konary.

Chociaż spróchniała i w środku pusta  
Zielony uśmiech kwitnie na ustach,  
Stare gałęzie wspiera na płocie,  
Bo lat sędziwych dożyła w nocie.

Uradowana patrzy do góry,  
Błogim uśmiechem rozgania chmury.  
Czekam aż na mnie z obłoków runiesz  
Trochę się boję mój ty piorunie!

Nadchodzą chmury, zwiastują burzę  
Pioruń nie może wytrzymać dłużej.  
Urwał jej konar, przewrócił płot,

Pioruń uleciał, pozostał grzmot!

W okresie młodym popsułiśmy,  
emocjonalnie nie dojrzałi.  
My - w duchu tym pozostaliśmy,  
kobiecość - dalej - jest na fali.

Pamięć też, różna przecież bywa.  
Wiedzą, kto jak ubrany przyszedł  
A my natomiast, pamiętamy:  
- kto z kim, z przyjęcia cicho wyszedł.

Mężczyzna kilka ma przyborów,  
w lazience. I gdy do niej trafi,  
patrząc na ogrom damskich rzeczy,  
połowy nazwać nie potrafi.

Kobiety płaczą. Ze wzruszenia.  
Mężczyźni twardo. I trzymamy  
przez swoją męską osobowość,  
zapłaczą wtedy gdyż pijani.

Widzicie same, drogie panie:  
Na coż Wam zmieniać, życia tyle?  
Lepiej na bliższe swemu ciału?  
Wykorzystajmy owe chwile!

Na siłę robić nic, nie warto.  
bo jeśli uda się Wam zmienić,  
To może stać się że kolejna  
będzie umiała to docenić!

I będzie umieć sny z nim wyśnić  
na wspólnej przecież, życia jawnie.  
A po co mamy robić dobrze  
jakiejś zupełnie obcej babie?

## 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 oddziałują 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.

**RYBY - PISCES** to znak urodzonych od 19 lutego do 20 marca. Znak ten oddziałuje na układ immunologiczny, hormonalny, limfatyczny, oddechowy, przewód pokarmowy, przemianę materii, stawy, skórę i oczy. Choroby często nękające Ryby to choroby krwi, dróg oddechowych, reumatyzm, dna moczanowa, obrzęki, retencja wody, zaburzenia krążenia limfy i przemiany materii, otępienie, alergie, zaburzenia emocjonalne, depresja. Szczególnie wrażliwe części ciała to stopy. Kompozycja roślin dobrana odpowiednio do znaku zodiaku uwrażliwia na odbiór energii o odpowiedniej wibracji, zwiększa biopotencjał ustroju wpływając na poprawę zdrowia i samopoczucia.

**W BACK TO NATURE** są do nabycia specjalne **ziołowe herbaty zodiakalne**, które pomagają dostroić energię człowieka do współbrzmienia z rytmem natury i kosmosu. Herbata dla każdego znaku zodiaku zawiera zioła pomagające zachować zdrowie zgodnie z charakterystyką zdrowotną.



(treść ogłoszenia) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dane personalne (wyłącznie do wiadomości redakcji) - rubryka obowiązkowa

imię i nazwisko \_\_\_\_\_ adres \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_ data \_\_\_\_\_ podpis \_\_\_\_\_



## TISANAX®

Tybetański preparat ziołowy regulujący czynności przewodu pokarmowego

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

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



## LEDRETAN®

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

**Ledretan jest do nabycia w sklepach Back to Nature**

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 kłątwy.
- Najsukuteczniejsze neutralizowanie szkodliwego promieniowania w domach, mieszkaniach i biurach. • Medytacje dla poszukujących prawdziwej drogi do Pana Boga. • Uzdrawianie 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. 928.339.4186 • e.mail: 999j@mail.com

# DMG - Rewelacyjny suplement dla całej rodziny

Dwumetyloglicyna (DMG) technicznie zakwalifikowana jest jako żywność. Znajduje się ona w ilościach śladowych w niektórych produktach żywnościowych, takich jak brązowy ryż i wątroba. Pod względem chemicznym przypomina witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witamina B. Głównym powodem, dla którego nie jest zaliczana do witamin jest to, że nie ma specyficznych symptomów związanych z niedoborem DMG.

Wielu rodziców zauważyło, że po kilku dniach przyjmowania DMG znacznie poprawiło się zachowanie dziecka, polepszył się kontakt wzrokowy, powiększyła się tolerancja frustracji, nastąpiła poprawa mowy i zaobserwowano większe zainteresowanie i zdolność wypowiadania się (patrz: Rimland, "Dimethylglycine (DMG) in the Treatment of Autism").

Jest obszerna literatura na temat bezpieczeństwa i korzyści zdrowotnych DMG. Wiele badań wykazało, że DMG zwiększa efektywność układu odpornościowego, poprawia wytrzymałość fizyczną i sportową człowieka jak również i zwierząt (np. koni wyścigowych) i ma ogólnie szeroki zakres korzystnego działania. Produkt jest bardzo bezpieczny. Nie zanotowano żadnego działania toksycznego ani też jakichkolwiek skutków ubocznych, nawet przy bardzo dużych dawkach DMG.

W 1965 r. rosyjscy naukowcy, M.G. Blumena i T. L. Belyakova, opublikowały pracę wykazującą znaczną poprawę mowy u 12 z grupy 15 umysłowo niedorozwiniętych dzieci, które nie były w stanie wykorzystywania mowy dla porozumiewania się. Dzieciom tym podawano substancję nazywaną różnie - jako pangamian wapnia, kwas pangaminowy lub "witamina B15" i aplikowano wzbogacone słownictwo. Dzieci zaczęły budować proste zdania. Ogólny stan umysłowy poprawił się, nastąpiła lepsza koncentracja i zainteresowanie zabawkami i grami.

Kolejne badania wykazały, że zasadniczym czynnikiem pangamianu wapnia jest DMG. DMG jest metabolicznym czynnikiem wzmacniającym, który poprawia czynności wielu metabolicznych funkcji, w tym czynności układu odpornościowego, sercowo-naczyniowego i pracy mięśni. Choć nadmiar DMG zamieniany jest na energię organizmu,

wydaje się, iż jej zasadniczą rolą w przemianie materii jest oddziaływanie jako pośrednik na biologicznej drodze, zaopatrującej organizm w grupy metylowe. Zwiększa ona maksymalną ilość energii wytwarzanej dla każdej cząsteczki tlenu i pobudza obie gałęzie układu odpornościowego.

DMG jest czynnikiem odżywczym zwiększającym pracę, co znaczy, że pomaga w wytwarzaniu energii i poprawia wytrzymałość fizyczną. DMG działa również jako czynnik odtruwający (detoksyfikujący), chroniąc komórki organizmu przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Obszerne badania kliniczne na zwierzętach wykazały, iż DMG jest uniwersalnym czynnikiem normalizującym czynności fizjologiczne. Budowa chemiczna DMG przypomina glikol aminokwasowy, w którym dwa atomy wodoru zastąpione zostały przez grupy metylowe.

Dr Jerzy Meduski z Laboratorium Badań Żywnościowych (Nutritional Research Laboratory) wydziału medycznego Uniwersytetu Południowej Kalifornii w Los Angeles (the University of Southern California's School of Medicine) przez pięć lat badał bezpieczeństwo DMG. W konkluzji stwierdził, iż DMG jest substancją absolutnie bezpieczną, gdy stosowana jest jako suplement żywieniowy. Jest tak bezpieczna jak witamina C. W badaniach nad zwierzętami dr Meduski stwierdził, iż przyjmowanie 1.85 gram DMG na kilogram wagi ciała (ekwiwalent 130 gram dla osoby ważącej 154 funty) nie miało żadnego wpływu na ciśnienie krwi, oddychanie, chemiczny skład krwi, pobór tlenu lub wagę ciała.



**Dwumetyloglicyna to całkowicie bezpieczna substancja, która posiada niezwykle szeroki zakres działania.**

Jednocześnie stwierdzono, iż DMG powoduje znaczny wzrost wytrzymałości sportowej i obniżenie kwasu mlekowego, czynnika wytwarzanego w mięśniach, powodującego zmęczenie.

W artykule opublikowanym przez New England Journal of Medicine opisany jest przypadek 22-letniego, umysłowo upośledzonego mężczyzny, który miał 16 do 18 ataków tygodniowo, przyjmując standardowe leki przeciwkonwulsyjne. Częstotliwość ataków zmniejszyła się do trzech na tydzień, gdy zaczął on przyjmować DMG. Dwie próby zaprzestania podawania DMG znacznie zwiększyły częstotliwość ataków.

Osobom początkującym sugerujemy przyjmowanie DMG przez 2 - 3 tygodnie i dopiero potem przyjmowanie B6 i magnezu. Jednocześnie przyjmowanie witamin, leków i innych form leczenia może utrudnić stwierdzenie skuteczności działania DMG. Jednakże, jeśli dziecko przyjmuje już witaminę B6 i magnez lub cokolwiek innego, co jest pomocne, nie ma powodu do zaprzestania ich przyjmowania. DMG jest tylko skoncentrowanym pokarmem. Może ona faktycznie poprawić skuteczność witaminy B6.

Naukowcy stwierdzili, że Dwumetyloglicyna zwiększa czynności odpornościowe o 300% (Mark Konlee). W 1981 r., gdy AIDS po raz pierwszy nazwany był GRID (Gay Related Immune Disorder) - zaburzenia odpornościowe związane z homoseksualizmem i wirus HIV nie został jeszcze odkryty, w Dzienniku Chorób Infekcyjnych (Journal of Infectious Diseases) (1) opublikowane zostały ważne badania dotyczące modulacyjnego oddziaływania dwumetyloglicyny.

Graber CD et al stwierdza, że dwumetyloglicyna przypuszczalnie "zwiększa wykorzystanie tlenu przez tkankę i kompleksowe wolne rodniki." W trakcie podwójnych ślepych badań z udziałem 20 osób stwierdzono czterokrotne zwiększenie reakcji przeciwciał na szczepionkę w porównaniu do kontroli. Badając reakcję odpornościową komórek na fitohemoglobinę, konwalinę A1 i wyciąg szkarłatki zanotowano prawie trzykrotny wzrost reakcji. Naukowcy stwierdzili, że DMG wzmacnia obie gałęzie układu odpornościowego.

Coraz więcej osób stosuje obecnie DMG marki Back To Nature, przyjmując codziennie 750 mg. (1 tabletkę 3 razy dziennie rozpuszczaną pod językiem). Pozytywne rezultaty powinny pojawić się w ciągu niedługiego okresu czasu. Ten sposób przyjmowania suplementu DMG jest najbardziej skutecznym sposobem. Zwiększone wykorzystanie tlenu wewnątrz komórek pomaga uniczyścić wewnątrzkomórkowe wirusy, grzyby i bakterie. Kwas foliowy wspiera enzym, który rozbija DMG a produkty rozpadu są właśnie tym korzystnym czynnikiem. Płynna witamina B12 i kwas foliowy przyjmowany pod język wzmożą działanie DMG. Kwas foliowy wspiera proces metylacji.

1. Immunomodulatoryjne właściwości dwumetyloglicyny u ludzi, Graber CD et al; J. Choroby zakaźne, styczeń 1981; 143(1): 101-5. 1. Immunomodulating properties of dimethylglycine in humans, Graber CD et al; J. Infect Dis 1981; Jan; 143(1):101-5)

Na zakończenie warto dodać, że polykanie kapsulek lub tabletek nie przynosi oczekiwanych skutków. Tylko podjętykwa absorbcja, szeroko stosowana w homeopatii, działa jak zastrzyk. Polykanie suplementu może doprowadzić do rozkładu w żołądku i jelicie cienkim powodowanym przez kwasy trawienne i enzymy. Najlepsze rezultaty przynoszą suplementy DMG firmy Back To Nature (tak rozpuszczalne pod językiem tabletki jak i płynny preparat DMG).

## Przedstawiamy nową drogę do Zdrowego Stylu Życia

### SUPLEMENTY ODŻYWCZE DOKTORA WEILA

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



**WEIL™**  
Andrew Weil, M.D.

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

Suplementy odżywcze dr Weila nabyć można w sklepach z naturalnymi środkami zdrowotnymi. Więcej informacji o suplementach odżywczych dr Weila znajdziesz na stronie internetowej [www.drweil.com](http://www.drweil.com).

# DMG

## Rewelacyjny suplement firmy Back To Nature

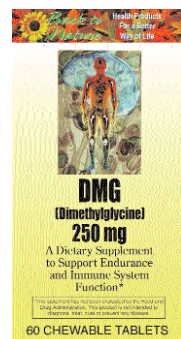
**DMG** (dwumetyloglicyna) wspiera układ odpornościowy (np. w przypadku grypy i salmonelli), krążenie, czynności sercowo naczyniowe i neurologiczne; zdrowienie mięśni i wytrzymałość. Stosowanie **DMG** w przypadkach autyzmu przynosiło poprawę już po tygodniu podawania suplementu (poprawy spodziewać się można po dniu do kilku tygodni stosowania). Podobnie w przypadku dzieci z zaburzeniem koncentracji, suplementacja **DMG** powodowała poprawę zachowania, mowy i prognozy frustracji w ciągu 24 godzin.

Dwumetyloglicyna (**DMG**) występuje w komórkach zarówno roślin jak i zwierząt. Organizm ludzki wytwarza **DMG** w bardzo małych ilościach. Uzupełnianie diety wyższymi dawkami **DMG** znacznie poprawia odżywcze środowisko komórki. Stwierdzono, iż dwumetyloglicyna skutecznie wspiera czynności układu odpornościowego i lepsze wykorzystanie tlenu na poziomie komórkowym.\* Nasze produkty posiadają cztery amerykańskie patenty dotyczące wartości N, N-Dwumetyloglicyny i jej stosowania dla poprawy odporności i korzystnego wpływania na procesy komórkowe.

**DMG** może przynieść korzyści każdemu, bez względu na wiek i stopień aktywności. Nasze smaczne tabletki do ssania słodzone są ksylitolem (tylitol).

- APomaga utrzymać poziom cholesterolu w granicach normy
- AWspiera układ odpornościowy
- AWspiera czynności sercowo-naczyniowe
- AWspiera czynności mózgu i ostrość umysłu
- AWspiera wykorzystanie tlenu
- AObniża gromadzenie się kwasu mlekowego podczas ćwiczeń
- AWzmaga energię
- APoprawia wytrzymałość u sportowców
- AWspiera przemianę glukozy

Uwaga! Badania wykazały, że skuteczne są tylko tabletki **DMG** do ssania (pod język). Polykanie kapsulek lub tabletek nie przynosi oczekiwanych skutków. Tylko podjętykwa absorbcja, szeroko stosowana w homeopatii, działa jak zastrzyk. Polykanie suplementu może doprowadzić do rozkładu w żołądku i jelicie cienkim, powodowanym przez kwasy trawienne i enzymy. Najlepsze rezultaty przynoszą suplementy **DMG** firmy Back To Nature (tak rozpuszczalne pod językiem tabletki jak i płynny preparat **DMG**). **DMG** do nabycia w sklepach Back To Nature.



# Wypiłeś? Wypij Bizona!

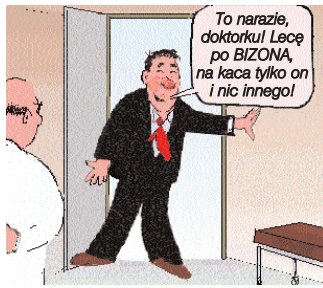
Badania naukowe wykazały, że większość symptomów zatrucia alkoholem, jest uzależniona od stężenia w organizmie trującego aldehydu octowego. Spożyty przez nas alkohol jest metabolizowany w naszym organizmie do aldehydu octowego. Aldehyd octowy jest znacznie bardziej toksyczny od samego alkoholu i oddziałuje na nasz mózg, wątrobę i pozostałe organy wewnętrzne. Suplement żywieniowy BIZON™ pomoże wam zwyciężyć w walce z objawami silnego zatrucia alkoholem i pomoże doprowadzić organizm do normalnego, zdrowego stanu.

Główne składniki preparatu BIZON™ to kwas bursztynowy, kwas jabłkowy i aminokwas glicyna. Kwas bursztynowy stanowi kluczowy składnik procesów przemiany materii w organizmie, wytwarzany jest w każdej z naszych komórek, będąc jednocześnie czynnikiem przemian biochemicznych oraz katalizatorem cyklu Krebsa, jednego z podstawowych źródeł energii naszego organizmu. Pozwala on kontrolować tak ważne procesy metaboliczne, jak wykorzystanie tlenu, sprzężone z uzupełnianiem zapasów energetycznych (ATP), syntezę hemoglobiny, proinsuliny oraz innych białek, wyzwalających określone reakcje przemiany.

W odróżnieniu do preparatów zawierających tylko sam kwas bursztynowy, który praktycznie nie wchłania się w organizmie, kwas bursztynowy zawarty w preparacie BIZON™, dzięki specjalnie dobranym składnikom preparatu, przechodzi do krwiobiegu w ciągu 10 minut.



Wspomaga powstawanie energii, przyspiesza odzyskiwanie sił organizmu po zatruciach, usuwa chroniczne zmęczenie, stres, zmiany nastroju, hipoksję oraz skutki kaca. Do nabycia w Back To Nature.



To narazie, doktorku! Leczę po BIZONA, na kaca tylko on i nic innego!

Kwas jabłkowy stanowi jeden z katalizatorów cyklu Krebsa i odpowiada za pełne wykorzystanie zasobów energetycznych w celu uzyskania jak największej ilości energii. Siła działania połączenia tych dwóch składników wielokrotnie przekracza działanie ich jako oddzielnych substratów reakcji. Aminokwas glicyna uczestniczy w przekazywaniu (transmisji) impulsacji w układzie nerwowym i chroni przed zmianami psychoemocjonalnymi zachodzącymi w wyniku stresów lub wynikającymi z zatrucia alkoholem.

Jak wiadomo, zatrucie alkoholowe, znane szerzej jako skutki przezięcia i zwane mniej elegancko kaczem, następuje wtedy, kiedy enzymy komórkowe nie są w stanie zneutralizować, czyli rozłożyć tak toksycznych produktów przemiany alkoholu jak aldehyd octowy. Stugramowa porcja alkoholu przechodząca przez wątrobę zdrowego człowieka ulega połowicznemu rozkładowi w ciągu 6 godzin. W tym czasie enzymy starają się przekształcić go w dwutlenek węgla i w wodę. Niemniej jednak, po przyjęciu dużych dawek alkoholu, enzymy odpowiedzialny za to przekształcenie bardzo szybko osiąga maksimum swojej aktywności. W organizmie w tym czasie powstaje niedostatek energii, zaczyna brakować tlenu - pojawia się hypoksja. Kwas bursztynowy zachowuje się jak katalizator, normalizując procesy oddychania komórkowego, pozwala komórkom bardziej efektywnie przyswajając węglowodany w celu uzupełnienia zapasów energetycznych. Jedno opakowanie preparatu BIZON™ zawiera taką ilość kwasu bursztynowego jak 3 do 5 kg agrestu, cytrusów lub winogron.

# Na co jest dobry kwas bursztynowy?

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

## A co to takiego RespiraCell™?

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

Z całkowitą pewnością można stwierdzić, że RespiraCell™ stanowi jeden z najbardziej nieszkodliwych dodatków żywieniowych, zwiększających efektywność pracy umysłowej.

Wystarczy 1 lub 2 tabletki dziennie (preparat ma postać musującego napoju), aby uzyskać lepsze samopoczucie i aby pojawiła się motywacja do efektywnej pracy umysłowej. RespiraCell™ można stosować praktycznie bez ograniczeń, a przypadki indywidualnej nietolerancji preparatu występują skrajnie rzadko. Tak jak kwas bursztynowy aktywizuje procesy wykorzystania tlenu przez komórki do produkcji energii niezbędnej do życia całego organizmu, tak RespiraCell™ jest zdolny do odbudowy funkcji naszego systemu odpornościowego.



## Stosuj RespiraCell™, gdy organizm wymaga:

- silnego pobudzenia systemu odpornościowego, szczególnie w czasie epidemii grypy i w okresie sprzyjającym przeziębiomom,
  - przyspieszenia odbudowy sił organizmu po okresach silnych obciążeń fizycznych i psychicznych,
  - usunięcia reaktów zatrutych i przedawkowania środków nasennych i innych,
  - podwyższenia odporności na promieniowanie jonizujące, pola magnetyczne wysokiej częstotliwości, wysokie temperatury, a także na zmniejszoną koncentrację tlenu np. w warunkach wysokogórskich,
  - obniżenia poziomu cukru i cholesterolu w krwi.
- RespiraCell™ do nabycia w sklepach Back To Nature.

# Podstawowe wiadomości o jodze

## Najczęściej zadawane pytania

### • Co to jest joga?

Joga to system specyficznym pojmowanych ćwiczeń fizycznych, różniących się od gimnastyki tym, że nie ma w nich rywalizacji ani bicia rekordów, ruch fizyczny jest płynny, zsynchronizowany z oddechem, a systematyczne praktykowanie jogi ma wpływ na stan psychiczny i postawę życiową praktykującego.

### • Czy joga nie jest sprzeczna z religią?

Joga praktykowana była od dawna i jest do dziś w społeczeństwach wielokulturowych i pełni w nich rolę czynnika integrującego. Filozofia jogi jest na tyle uniwersalna i neutralna religijnie, że nie koliduje z wartościami religijnymi.

### • Patrzac na zdjęcia pozycji jogowych dochodzę do wniosku że nie umiał(a)bym nigdy niczego takiego nigdy zrobić. Czy to znaczy że joga jest nie dla mnie?

Joga nie jest sztuką akrobacji. Wiele osób - również tych mniej sprawnych fizycznie - może osiągnąć wiele korzyści dzięki praktyce jogi. Praktykując systematycznie i wytrwale można dojść do poprawy sprawności fizycznej.

### • Chcę zacząć praktykować jogę, ale nigdy tego nie robił(em)am. Obawiam się, że w grupie ćwiczącej od dłuższego czasu będę się niekorzystnie wyróżniał i zwracał na siebie uwagę. Jak mam się przygotować do rozpoczęcia praktyki?

Wystarczy po prostu przyjść na zajęcia. W grupach praktykują osoby o różnym stopniu zaawansowania. W niektórych szkołach zaawansowani i początkujący praktykują osobno. Osoby początkujące są zawsze mile widziane i z reguły szybko dorównują poziomem do całej grupy.

### • Jestem na emeryturze, mam sporo czasu, ale czy na rozpoczęcie praktyki nie jest za późno?

Nigdy nie jest za późno, aby zrobić coś pozytywnego dla poprawy jakości swojego życia. B.K.S. Iyengar w jednej ze swoich książek ("Drzewo jogi") pisze, że ludzie w starszym wieku niejednokrotnie rozwodzą się, zakładają rodzinę po raz kolejny, czy też palą tytoń bądź piją alkohol. Nie zastanawiają się wtedy, czy nie są na to za starzy. Dlaczego wobec tego zastanawiać się, czy w starszym wieku warto zrobić coś dobrego dla swojego życia, co pozwoli lepiej żyć, sprawnie funkcjonować. Również ludziom starszym joga daje wiele korzyści.

### • Czy jogę mogą praktykować dzieci?

Jogę mogą praktykować dzieci i to już od przedszkola. Dzieci posiadają wiele predyspozycji do jogi. Są odważne, dynamiczne, pełne entuzjazmu. Ponieważ jednak inaczej reagują i mają inny niż dorośli sposób percepcji, nie zaleca się prowadzić zajęć dla dzieci łącznie z dorosłymi. Lekcje jogi dla dzieci muszą być inne tak jak dzieci są inne od dorosłych.

### • Czy joga jest dobra dla kobiet?

John Ruskin napisał, że "natura tworzyła arcydzieło, tworząc kobietę". Świadectwem tego jest jej piękność i wdzięk, a także łagodne usposobienie. Obdarzona została nie tylko wewnętrzną urodą, ale także stałością charakteru i wytrzymałością, czego nie zdradza jej miękka i wdzięczna sylwetka. Kobieta jest miękka, delikatna i elastyczna, co pozwala jej poruszać się z łatwością i gracją, w przeciwieństwie do mężczyzny, którego ciało jest sztywne, krępkie i silne. Jej struktura szkieletowa nie jest również tak zseroką jak męska. Posiada za to możliwość znoszenia wysiłku fizycznego i umysłowego w znacznie większym stopniu niż mężczyzna i nie wynika to z jej siły fizycznej czy wytrzymałości, lecz jest darem natury, który umożliwia jej stawianie czoła przeciwnościom. Joga wymaga dużej elastyczności i wydaye się, że Stwórca faworyzował kobietę obdarzając ją ciałem odpowiednim do praktykowania jogi. Dowodem na to jest duża popularność jogi wśród kobiet. Zdecydowana większość praktykujących jogę to kobiety!

### • Czy można jogę nauczyć się z książki, bez nauczyciela?

Równie dobrze można by zapytać, czy z książki - bez udziału nauczyciela - można nauczyć się pływać, czy prowadzić samochód. Jest to raczej niemożliwe. Joga to sztuka praktyczna. Najlepszy sposób na jej poznanie to kontakt z nauczycielem. Po poznaniu istoty jogi można kontynuować samodzielną praktykę.

Ferdynand Głodzik

Autor jest dyplomowanym instruktorem rekreacji ruchowej w zakresie ćwiczeń fizycznych. Zajmuje się hatha jogą od ok. 15 lat, od 9 uczy hatha jogi w Gorzowie Wlk. [www.gorjoga.republika.pl](http://www.gorjoga.republika.pl); <http://fred.of.pl>

## JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Większość z nas godzi się z tym, że codzienny stres jest częścią współczesnego życia. Obciążenie pracą, problemy finansowe, konflikty rodzinne lub po prostu brak czasu na wykonanie zaplanowanych codziennych zadań, to tylko kilka przykładów obciążeń, z którymi większość z nas ma do czynienia. Wszyscy mamy jakieś sposoby, by radzić sobie ze stresem. Wielu z nas jednak nie zna skutecznych metod, które mogą pomóc w osiągnięciu spokoju ducha i dobrego zdrowia. Bardzo ważną, a jednocześnie prostą rzeczą jest umiejętność uspokojenia umysłu i ciała. Gdy wiemy, jak je uspokoić, prawdopodobnie pobejdziemy się również stresem.

Jeśli chcesz poznać skuteczne sposoby przywrócenia spokoju, nie możesz przepuścić organizowanego przez nas seminarium, podczas którego DR MARK MASI zaprezentuje pomocne i korzystne sposoby radzenia sobie ze stresem przy pomocy Terapii Kwiatowej Bacha (Bach Flower Therapy), ćwiczeń relaksujących i autohipnozy.

Doktor psychologii, Mark Masi, jest licencjonowanym psychologiem klinicznym, który uzyskał doktorat w Szkole Psychologii Profesjonalnej Stanu Illinois (the Illinois School of Professional Psychology). Ponadto, po zakończonym szkoleniu w dziedzinie Terapii Kwiatowej Bacha w Brytyjskim Instytucie Homeopatii (British Homeopathic Institute), dr Masi uzyskał certyfikat i jest obecnie dyplomowanym hipnoterapeutą. Prowadzi prywatną praktykę w Arlington Heights, gdzie stosuje holistyczne metody rozwiązywania problemów związanych ze stresem. Oprócz posiadania prywatnej praktyki, jest pomocniczym członkiem rady naukowej znanej uczelni - National Louis University.

Zapraszamy na spotkanie, które odbędzie się 26 kwietnia w godz. od 7 do 8:30 pm w sklepie Back To Nature, 56 S. Arlington Hts. Rd. w Arlington Heights. Dodatkowe informacje pod nr tel.: 847-590-5667.

Prelekcja prowadzona będzie w języku angielskim.



# Przypadek Ryszarda

Regina Ciesielska

Resurrection w Chicago z powodu bardzo silnego, nieustającego bólu głowy. Po szczegółowych badaniach stwierdzono duży wzrost ciśnienia śródczaszkowego, dwie cysty oraz komórki rakowe zarówno w mózgu jak też w płucach i innych narządach. Właściwie od razu rozpoczęto kurację - poprzez otwarcie czaszki wszczepiono specjalny dren, którego zakończenie zostało wyszite do żołądka, aby wyrównywać ciśnienie w czaszce i odprowadzać ewentualnie zbierający się płyn w mózgu do żołądka. Ta operacja usunęła niesamowite bóle głowy oraz wymioty. Następną operacją na mózgu przeprowadzona 31 grudnia 2004 r. miała na celu usunięcie dwóch cyst - udana. W czasie miesięcznego pobytu w szpitalu przeszedł również 14 radiacji na mózg oraz jedną chemioterapię. Ryszard został wypisany 21 stycznia 2005 r.

W czasie pobytu w szpitalu stracił na wadze ok. 20 funtów. Operacje na mózgu pozostawiły jednak wyraźny ślad w sferze ruchowej oraz zaburzeniach pamięci. Od tej chwili poruszał się tylko z chodzikiem, narzekając na lekki niedowład lewej strony ciała. Patrząc na Ryszarda po pobycie w szpitalu nie mogłem się oprzeć wrażeniu, że została z niego jakby tylko

połowa dawnego człowieka i to zarówno w sferze fizycznej, jak też psychicznej. Wtedy też postanowiłem spróbować ratować jego zdrowie niekonwencjonalnymi metodami. Wiedziałem, że muszę oddać go w dobre ręce. Te ręce znane mi były od dawna. Te ręce to działająca w Chicago Regina Ciesielska, bioenergoterapeuta z Warszawy - znana mi od lat ze swoich niesamowitych zdolności ratowania przypadków beznadziejnych. Już po drugim zabiegu Ryszard, chyba nie do końca zdając sobie z tego sprawę, wstał z łóżka i o własnych siłach, bez pomocy chodzika, poszedł do łazienki. Od tej chwili zapomniał o istnieniu tego sprzętu. Renia dużo pracy wkłada w jego głowę, aby przywrócić normalne funkcje i reakcje. Tu też widać wyraźną poprawę. Wyrzucił mu apetyt i zaczął przybierać na wadze.

Bitwa o Ryska jeszcze się nie zakończyła. Jest jeszcze dużo do zrobienia i wierzę, że bez pomocy i osobistego zaangażowania Reni nie udało by się osiągnąć obecnych wyników w leczeniu Ryska.

A niedowiarkom, którzy nie znają innych metod leczenia niż "szkielecko i oko", polecam choćby tylko proste zdiagnozowanie stanu organizmu przez bioenergoterapeutę z prawdziwego zdarzenia. Może to okazać się ogromnym zaskoczeniem. Reniu, wbrew wszystkim przeciwnikom - rób swoje. Ty wiesz najlepiej, jak bardzo pomagasz ludziom pozbawionym wiary w życie.

Andrzej Wesolowski



Dyplomowana i licencjonowana bioenergoterapeuta 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 szkodliwej pola elektromagnetycznej sieci elektroenergetycznej. Posiada najnowsze odpromienniki radiestetyczne o nazwie "Kord". Ponadto siłą 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 żywienia i ziołarzy
- Poprawia erekcję
- Wydłuża czas trwania erekcji
- Podnosi witalność, męskość
- Podwyższa poziom energii
- Zawiera optymalną moc witamin, aminokwasów i składników ziołowych, które zwiększają potencję seksualną

Silna formuła na potencję dla mężczyzn



# Armen

## ARTHO-FLEX-ES

- APomaga w zachowaniu kondycji kości i stawów
- APrzywraca optymalny poziom "naoliwienia" stawów
- APomaga w odbudowaniu chrząstki
- ADziała synergistycznie
- ADostarcza najwyższego wsparcia dla zdrowych stawów
- APomaga wzmocnić elastyczność
- AUtrzymuje integralność tkanek organizmu
- AWspiera zdrowe kości, stawy, chrząstki i tkanki
- ASuplement numer 1 w Ameryce!
- ADostarcza dodatkowej siły

Dostępny w lokalnych sklepach z naturalnymi środkami



# Chrząstka wołowa w terapii nowotworowej

JOHN E. PRUDDEN, M.D.

Prowadzone przez ponad dwadzieścia lat badania kliniczne przeprowadzone na pacjentach udowodniły, że chrząstka wołowa może stanowić skuteczny i bezpieczny środek przeciwnowotworowy.

Już w roku 1956, wraz z moimi kolegami z Columbia Presbyterian Medical Center zaprezentowaliśmy wyniki badań, z których wynikało, że zastosowanie chrząstki wołowej znacznie przyspiesza procesy gojenia i hamuje stany zapalne. Uzyskane przez nas wyniki zostały później potwierdzone przez inne zespoły naukowe, co skłoniło nas do dokonywania dalszych prób i ocen innych zastosowań terapeutycznych. Zastosowanie chrząstki wołowej jako potencjalnego czynnika terapeutycznego w chorobach nowotworowych było podktykowane faktem, iż podawanie doustne chrząstki wołowej drastycznie ograniczyło wzrost guza w przypadku raka piersi połączonego z dużymi zniszczeniami tkanki i owrodzonymi ścianami klatki piersiowej. W kilku przypadkach proces całkowitego wycofania się objawów chorobowych trwa już z górą 19 lat. Udokumentowanie tych badań trwało powoli, ale dzięki temu skuteczność działania chrząstki wołowej jako środka mającego zastosowanie w terapii schorzeń nowotworowych została bardzo dobrze udokumentowana. Możemy obecnie oczekiwać, że w miarę wzrostu świadomości skuteczności działania chrząstki wołowej dużo większa liczba pacjentów niż dotychczas będzie mogła skorzystać z tego dobroczynnego uzupełnienia terapii.

Chrząstka wołowa działa na drodze pobudzenia układu odpornościowego organizmu. W tym celu wykorzystuje swoje podobieństwo strukturalne do mezenchymy, jednego z podstawowych listków zarodkowych, który w okresie płodowym stanowi bazę wyjściową do rozwoju mięśni, układu kostnego, ścięgien, więzadeł, skóry, tkanki tłuszczowej oraz szpiku kostnego (stanowiącego serce układu immunologicznego). Chrząstka zawiera także liczne, bardzo silnie działające molekularne biocynniki mające zdolność normalizacji w wielu przypadkach chemicznych i strukturalnych aberracji komórek nowotworowych.

W przypadku zastosowania chrząstki jako czynnika antynowotworowego, rezultaty badań wykazywały zarówno aktywizowanie systemu odpornościowego jak i bezpośredni atak na komórki zmienione nowotworowo. Terapia chrząstką wołową działa na schorzenia

nowotworowe w sposób całkowicie odmienny niż radio- i chemoterapia. Jakkolwiek dwie ostatnie metody są w stanie generować znaczące rezultaty, odbywa się to zawsze kosztem ogromnych strat ponoszonych przez system odpornościowy pacjenta. Na przykład, chemiczne oddziaływanie takimi czynnikami jak interferon lub TNF pozostawia w efekcie układ odpornościowy pacjenta w stanie krytycznym, pozbawionym jakiegokolwiek równowagi. Wołowa chrząstka uniemożliwia pojedynczym komórkom nowotworowym podziały mitotyczne, wybiórczo pobudza odporność organizmu i normalizuje aberracje komórkowe.

Bazując na rezultatach badań prowadzonych nad chrząstką wołową od wczesnych lat 70., określono dawkę 9 g dziennie jako dawkę optymalną. Niektórzy pacjenci mogą przyjmować dawkę chrząstki wołowej nawet do czterech miesięcy, zanim pojawią się pierwsze rezultaty jej działania. Okazjonalnie objawy choroby mogą ulegać niewielkiemu pogorszeniu zanim pojawią się pierwsze rezultaty leczenia. Pacjenci, u których pojawiła się pozytywna odpowiedź organizmu po podaniu preparatu, muszą przyjmować dawkę podtrzymującą co najmniej 5 g dziennie, aby zachować i doświadczyć skuteczności kuracji. Biorąc pod uwagę niezwykle groźne dla organizmu chorego uboczne skutki chemioterapii i radioterapii, należy podkreślić, że podczas ponad 20 lat badań klinicznych na ludziach i różnej polegających na podawaniu pacjentom dawek różnej wielkości do trzech razy dziennie, nie zaobserwowano żadnych objawów toksyczności. Jak dotychczas chrząstka wołowa okazała się być bezpieczna i pozbawiona jakiegokolwiek skutków ubocznych, nie czyni żadnych szkód hematologicznych czy immunologicznych.

Dla pacjenta, który decyduje się na leczenie chemioterapią lub promieniowaniem, pozostaje silnym argumentem, aby równolegle stosować chrząstkę wołową z uwagi na fakt łagodzenia przez nią ubocznych skutków tych terapii. W dodatku, wstępne dane sugerują, że może istnieć wspólne działanie pomiędzy oddziaływaniami chrząstki wołowej i niektórymi metodami stosowanymi w kuracjach chemioterapeutycznych i hormonalnych, co z rezultacie zwiększa skuteczność działania obu form terapii.

John E. Prudden, M. D. jest prezesem Fundacji Foundation For Cartilage And Immunology Research w Waccabuc, N.Y. Jest także członkiem National Board & the American Board of Surgery i posiada opublikował 66 prac naukowych.

## Chrząstka bydlęca - starsza siostra chrząstki rekina



BOVINOL otrzymywany jest z tchawicy wyselekcjonowanej bydlęca wołowego. Chrząstka bydlęca jest poprzedniczką i "siostrą" chrząstki rekina, stosowanej od wczesnych lat pięćdziesiątych. Wykazując przeciwnaczyniotwórcze i przeciwzapalne działanie, BOVINOL jest skutecznie stosowany do leczenia wielu stanów, w tym raka i guzów. Uważa się, że jest materiałem nieotoksycznym. Naukowo udowodniono, że posiada działanie przeciwartretyczne i antymiotyczne (hamujące podział komórek).

- W licznych badaniach naukowych dowiedziono, że chrząstka bydlęca posiada działanie przeciwzapalne i przeciwartretyczne. **Healthy Back & Spine** (zdrowe plecy i kręgosłup) to unikalny preparat, zawierający chrząstkę z tchawicy wołowej, mangan oraz inne wspierające składniki odżywcze. Chrząstka z tchawicy wołowej jest bogata w dwa rodzaje glikozaminoglikanów (glycosamino-glycans - GAGs), które dostarczają budulec dla odżywiania i wspierania dysków kręgowych i otaczającej tkanki łącznej kręgosłupa.



Suplementy z chrząstką bydlęcą są do nabycia w sklepach Back To Nature

### sSyberyjska rewelacja na przeziębienia

## SMALEC Z BORSUKA!

Skuteczna pomoc w leczeniu grypy i przeziębienia, 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 używane rzeczy!

UWAGA! W sklepie do nabycia również sok NONI



# Sexuolog radzi

Mój piętnastoletni syn ogląda filmy pornograficzne. Jakich argumentów powinien użyć, by przestał się tym zajmować?

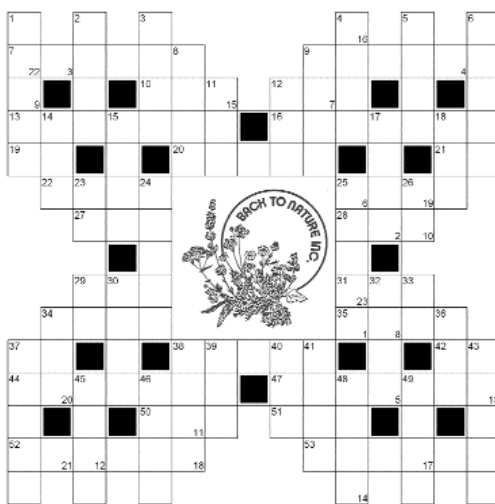
Zacznij od tego, że pornografia może wykształcić u niego fałszywy obraz seksu. W filmach kobiety są zawsze chętne, gotowe i jęczą z rozkoszy, a faceci mają wielokrotne wytryski. Zachowania, które ogląda na filmach, zapisują się w jego pamięci jako norma. To w przyszłości może oznaczać kłopoty lub rozczarowania, bo rzeczywistość jest zupełnie inna. Od pornografii łatwo też się uzależnić. Co to oznacza? Np. to, że młodzi chłopcy przez cały dzień nie mogą myśleć o niczym innym, jak tylko o tym, że w domu obejrzą roznieglizowane panienki. To utrudnia funkcjonowanie nie tylko w szkole, ale i wśród rówieśników.

Czy podczas przyjmowania czopków dopochwowych można uprawiać seks? Zdecydowanie radzę poczekać ze współżyciem do zakończenia kuracji. Skoro lekarz zalecił stosowanie czopków, znaczy to, że stwierdził u ciebie infekcję i stan zapalny pochwy, a co za tym idzie, uszkodzenie wyścielającej pochwy błonki. Nie powinnaś teraz współżyć z dwóch powodów: po pierwsze stosunki mogą być dla ciebie bolesne i dodatkowo podrażnią wnętrze pochwy. Po drugie, istnieje duże ryzyko, że zarazisz teraz swojego partnera. Dlatego w okresie leczenia intymnej infekcji lepiej unikaj kontaktów seksualnych, a gdy to niemożliwe, używajcie prezerwatywy.

Czyję ruchy penisa tylko przy samym wejściu do pochwy. Piersi też mam niewyraźne, lubię za to pieszczoły karku i pleców. Czy to normalne?

Wrażliwość na pieszczoły zależy od tego, jak rozmieszczone są na ciele receptory czuciowe. W pochwie najwięcej jest ich najbliższej wejścia, dlatego twoje odczucia płynące z pobudzenia tego odcinka są jak najbardziej prawidłowe. Nic nie musisz zmieniać, wystarczy, że poznasz, jakie inne pieszczoły sprawiają ci jeszcze przyjemność.

## HUMOR NUMERU



### POZIOMO

7) z jego nasion olej 9) prawo podstawowe 10) wada deski 12) symbol nośności statku 13) despotyczny zwierzchnik 16) przeciwnik Don Kichota 19) symbol argonu 20) miękka tkanina 21) dźwięk a w muzyce 22) statek Noego 25) przełożony klasztoru 27) przebój, szlagier 28) numer pocztowy 29) talia 31) duszek leśny, chochlik 34) obok opierunku 35) plamka, punkcik, kropka 37) symbol jednostki ciśnienia 38) matka ojca lub matki 42) skrót Armii Krajowej 44) gasi pożary 47) koncert, zabawa, bal itp. 50) but z wysokimi cholewkami 51) do niego się mierzy 52) marka samochodu dostawczego 53) naklanianie do czegoś

### PIONOWO

1) wyraźna linia; krecha 2) nasada strzały z piórami 3) odm. ustalona w hodowli 4) ojciec 5) klatka na taśmie filmowej 6) materiał przyszyty do ubrania 8) skupisko krzewów 9) skala zwisająca od stropu 11) wykonawca wyroków śmierci 12) 2 14) jaskrawo upierzona papuga 15) ryby na bezybiu 17) model fiata 18) niski głos kobiecy 23) silny antygen 24) świadectwo kontroli technicznej 25) bez kulbaki, bez siodła 26) Anno Domini 29) = 3,14 30) dokumenty, papiery urzędowe 32) jedn. objętości płynów 33) symbol żelaza 34) jednostka mocy w układzie SI 36) ciało lotne 37) uroczysta pieśń religijna 38) batalion inaczej 39) część sztuki 40) bieg, skok zająca 41) kończy modlitwę 43) rodzaj surduta 45) np. dorsz 46) drapieżny kot 48) teren wydzielony na zabudowę 49) wielki poemat epicki

Litery z ponumerowanych pól utworzą rozwiązanie, które należy przestać na adres redakcji. Do wygrania cenne nagrody książkowe!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

## WIESZ, ŻE...

Suszone owoce i orzechy - dozwolone w ograniczonych ilościach. 100 g dostarcza średnio ponad 500 kcal. Owoce dostarczają dużo witamin z grupy B, orzechy witaminę E oraz cenne składniki mineralne: żelazo, potas, wapń, magnez. Uspokajają, są idealne na poprawę nastroju. Zawierają błonnik, który poprawia trawienie.

### e

Na starość jaśnieją oczy, "starzeją się" tylko niebieskie, brązowe zachowują kolor. Tęczówka brązowych oczu zawiera barwnik - melaninę, natomiast niebieskie czy tak naprawdę są bezbarwne. Kolor zawiązuje zjawisku odbicia i pochłaniania światła. Cząsteczki białka w tęczówce "starych oczu" są zbite w drobne grudki, które silnie rozpraszają światło - oczy są szarobłękitne jak chmury. Niemowlęta mają oczy ciemnoniebieskie, bo cząsteczki białek nie są aż tak zbite i pochłaniają dużo światła.

### e

Śpiewaczkom operowym nie wolno się gwałtownie odchudzać, ponieważ mięśnie przepony i brzucha tracą wtedy sprężystość. Właśnie te mięśnie odgrywają zasadniczą rolę w uzyskiwaniu dobrego fiato, czyli zdolności wydawania dźwięków bez konieczności nabierania powietrza.

### e

Kaszel stanowi pożądaną reakcję organizmu mającą na celu usunięcie z dróg oddechowych nagromadzonego w nich śluzu lub czynnika drażniącego. Kaszel może być mokry - w takim przypadku należy usunąć nadmiar wydzieliny przez zastosowanie środków wykrztuśnych i w ten sposób oczyścić drogi oddechowe. Natomiast przy suchym kaszlu należy stosować leki przeciwkaszlowe: łagodzące i zmniejszające podrażnienie.

### e

Piercing to umieszczanie kolczyków w różnych częściach ciała. Najczęściej przekłuwają się uszy, nos, brwi, wargi, język, brodawki i narządy płciowe. Powodem bynajmniej nie jest tylko chęć upiękaszania ciała. W wypadku narządów płciowych i języka chodzi też o zwiększanie intensywności doznań seksualnych.

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 wysłać 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 \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_ Załączam czek na sumę \_\_\_\_\_

## Sklepy BACK TO NATURE, Inc. znajdziesz pod adresami:

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

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

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

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

## Zdrowie, Uroda i Życie

Miesięcznik/Published monthly by Back to Nature, Inc.

Siedziba redakcji: 3101 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60618 • Adres korespondencyjny: 5627 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60646, Tel. (773) 583-0402

Wydawca i redaktor naczelny: Marcin Hencz • Redaguje zespół: Marcin Hencz, Krystyna Hencz, Katarzyna Powroźnik, Joanna Marszałek • Stali współpracownicy: Dr Witold Zajewski, Dr Vladimir Badmaev, Miłosz Woźniak, Zdzisław Palatyński • Skład komputerowy: Joanna Marszałek • Dział ogłoszeń: Katarzyna Powroźnik • Promocja i kolportaż: 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 zamawionych 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**  
Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie  
Przez największych światowych jasnowidzów i healerów uznana za "niebieskiego chirurga"

w **ENERGOTERAPIA**  
w **BEZKRWAWY OPERACJE**  
w **ZABIEGI NA ODLEGŁOŚĆ**  
w **ZABIEGI DLA OSÓB Z ZESPOŁEM DOWNA**  
w **MASAŻE:** Ma-Uri, Szwedzki, Reiki, terapeutyczne  
w **KURS MASAŻU** Ma-Uri  
w **WARSZTATY ENERGETYCZNE,**  
**KLUB PRZYJACIÓŁ "NIEZNANEGO ŚWIATA"**  
(pierwszy poniedziałek miesiąca II, IV, VI, X, XII wstęp \$5)

**BIONATURE: Tel. 1-708-415-4044**

**MASAŻYSTKA TERAPEUTKA**

**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 kąpiel \$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](http://www.warmmineralsprings.com)

**Kompleksowa diagnostyka komputerowa**

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

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

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

czonemu lekarzowi zanalizować dokładnie obecny stan zdrowia badanego i określić rozwijające się zagrożenia zdrowotne. Większości tych zagrożeń we wczesnych stadiach można zapobiec stosując metody profilaktyczne takie jak odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczna, panowanie nad stresem oraz stosowanie witamin, minerałów i ziół.

Metoda ta jest całkowicie bezpieczna i nieszkodliwa oraz bardzo wygodna dla pacjenta. W czasie godzinowego testu ocenia się stan całego organizmu i występujących zagrożeń, którym można zapobiec, co pozwala zachować zdrowie i młodość na dłużej.

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

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



**Masażystka • bioenergoterapeutka**  
**Lucja Sejud**

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

**Tel.: 773-960-1839**  
5615 W. 79th St. BURBANK (blisko Central)  
*Tu przychodzisz po zdrowie i harmonię*

**Rewelacja!!!**  
**RZUĆ PALENIE W 1 DZIEŃ!!!**  
Najnowsze osiągnięcie współczesnej nauki, które pozwoli ci  
**UWOLNIĆ SIĘ OD NAŁOGU!!!**  
**GWARANTOWANY EFEKT!!!**  
**Dr Bożenna Kędzierzawska (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 SZYBKIE ZRASTANIE SIĘ KOŚCI PO ZŁAMANIACH, zlikwidowanie osteoporozy itp.

**METODA CHIRURGII MENTALNEJ  
SZANSĄ DLA CIĘŻKO CHORYCH**  
**TEL. 773-282-8884**  
Przez jasnowidzenie stawia trafną diagnozę stanu zdrowia

**KRĘGARZ**  
DYPLOMOWANY TERAPEUTA  
Licencjonowany przez miasto Chicago

**DR CEZARY S. KĘDZIERZAWSKI, D.A.M.**

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

**773-895-5353 • 773-282-8884**

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

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

**UCZ SIĘ RAZEM Z NAMI!**

**UWAGA!**  
**ATRAKCYJNE z EFEKTYWNE LKCCJE ANGIELSKIEGO**

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

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

Kursy 12-tygodniowe:  
• 2 razy w tygodniu po 2 godz.  
• 1 raz w tygodniu 4 godz.

**773-583-0402**  
3103 N. Milwaukee Ave.  
(Jackowo, naprzeciw Polameru)

