

Zdrowie, Uroda i Życie

May 2007 • no. 5/215

Published Monthly in Polish Language

MEDYCYNA ALTERNATYWNA

- CZĘŚĆ II -

Metody leczenia zaczerpnięte z medycyny Wschodu, a nawet nasze rodzime zioła nie są tak łagodne i bezpieczne, jak nam się wydaje. Pewnie możemy się czuć tylko pod opieką lekarza i to takiego, który umie łączyć klasyczne i niekonwencjonalne metody terapii. W Polsce jest ich jeszcze niewiele. Jednym z nich jest dr Magdalena Cudała-Kucharska, zasiadająca w Radzie ds. Niekonwencjonalnych Metod Leczenia, powołanej przez ministra zdrowia. Jako lekarz rodzinny na co dzień stosuje zioła, homeopatię, suplementację (uzupełnianie diety witaminami i składnikami mineralnymi) i medycynę chińską. Innych niż akademickie sposobów leczenia uczyła się u źródła - w Chinach, Indiach, na Tajwanie.

Doktor Kucharska jest przekonana, że to dzięki alternatywnym sposobom leczenia mogła pomóc wielu ciężko chorym ludziom. - Jedną z moich pacjentek prawie codziennie miała napady astmy, brała ogromne dawki doustnych sterydów - mówi dr Kucharska. Po leczeniu preparatem homeopatycznym z jadem węża stan pacjentki poprawił się na tyle, że lekarze z przychodni dla astmatyków zdecydowali się na odstawienie leków steroidowych. Dzięki suplementacji dr Kucharskiej udaje się uzyskać widoczną poprawę u dzieci autystycznych, a także u niektórych dzieci z tak ciężkimi schorzeniami, jak zaburzenia syntezy cholesterolu (dochodzi wówczas do degeneracji tkanki nerwowej i niedorozwoju).

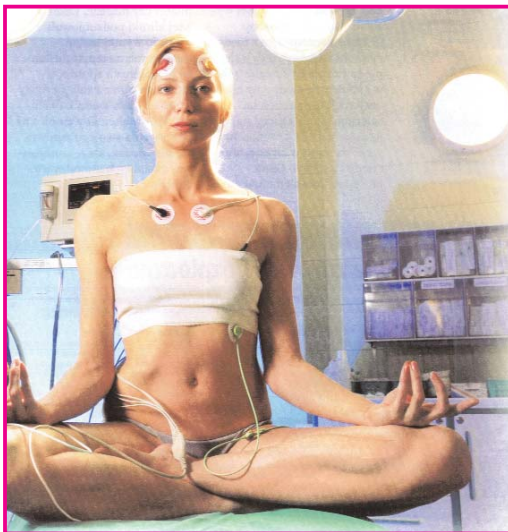
Z szerokiej gamy preparatów, zabiegów i terapii, jakie oferuje medycyna alternatywna, najczęściej zwolenników wśród polskich lekarzy ma homeopatia. Leki homeopatyczne często zalecają internści, ginekolodzy, a zwłaszcza pediatry. Pacjenci także chętnie je stosują. Według badań OBOP wykonanych na zlecenie firmy Heel, producenta leków homeopatycznych, ok. jednej trzeciej Polaków korzysta od czasu do czasu z takiego sposobu leczenia (najczęściej sięgamy po granulki lub krople zwalczające



grype i przeziębienia). Dobrej opinii homeopatii nie zaszkodził nawet artykuł zamieszczony półtora roku temu w czasopiśmie „Lancet”, który całkowicie podważał jej skuteczność. Europejskie Towarzystwo Homeopatii i Homotoksykologii ostro skrytykowało te badania, powołując się na dziesiątki testów klinicznych potwierdzających skuteczność metody. Ich wyniki publikowały takie pisma, jak „Cancer”, „Microvascular Research”, „Inflammation Research” czy „Clinical & Derelopmental Immunology”.

Doktor Magdalena Cudała-Kucharska, która jako członek kilku międzynarodowych stowarzyszeń homeopatycznych współpracuje z WHO, tłumaczy rozbieżność w wynikach badań różnorodnością leków homeopatycznych. Są bowiem wśród nich tzw. leki izopatyczne (zawierają niewielkie stężenia substancji powodujących choroby), działające jak szczeniaka, oraz leki z dodatkiem substancji roślinnych, mniej lub bardziej rozcieńczone. Te mniej rozcieńczone mają moc podobną do ziół. - Jedynie te ostatnie - bardzo mocno rozcieńczone - mogą budzić wątpliwości - mówi dr Cudała-Kucharska. Do tej pory nie wyjaśniono bowiem, jak to się dzieje, że taka „woda” działa na organizm.

dokończenie na str. 9



Vita Biosa a zaparcia i biegunki



Vita Biosa jest suplementem żywieniowym, mieszanką organicznych, aromatycznych i leczniczych ziół, które są fermentowane przez specjalnie dobrane kultury bakterii kwasu mlekowego. Podczas fermentacji powstaje kwas mlekowy, co daje niską wartość pH, około 3,5. To niskie pH zapobiega rozwojowi szkodliwych bakterii w produkcji końcowym. Szczepy bakterii używane w produkcie Vita Biosa w terminologii medycznej oznaczają Probiotyki, „Pro Life - dla życia”. Każdy z nich działa oddzielnie, współpracując z innymi kulturami. Tak zwane bakterie kwasu mlekowego mają ograniczający wpływ na bakterie gnilne, pasożyty i inne niepożądane mikroorganizmy, takie jak np. salmonella. Vita Biosa znana jest z tego, że szybko przywraca naturalną

równowagę w układzie trawiennym. Jednocześnie wydalane są odpady, a więc nie gromadzą się one w organizmie. Vita Biosa pomaga organizmowi wchłaniać składniki odżywcze jak również wydalają odpady z diety, czyli detoksykować.

Na temat Vita Biosa rozmawiam ze znaną Chicagowskiej Polonii Panią dr Marią Sikorą. **Marcin Hencz:** Pani doktor, mamy tak wielu klientów, którzy nabyli Vita Biosa w sklepach Back To Nature i innych polonijnych sklepach, którzy pytają nas co sprawia, że produkt ten jest tak skuteczny przy wspieraniu układu trawiennego?

Dr Maria Sikora: Vita Biosa, panie Marcinie, zawiera 7 różnych szczepów bakterijnych, które umożliwiają temu produktowi zwalczanie dużej różnorodności problemów jelitowych, takich jak np. zespół jelita drażliwego, zapalenie jelit, zaparcia, biegunki, grzybice, pasożyty etc.

M.H.: Pani doktor, proszę nam powiedzieć dlaczego ten produkt może zwalczać dwa tak różne stany jakimi są biegunka i zaparcie?

Dr. M.S.: W odróżnieniu od leków konwencjonalnych, Vita Biosa umożliwia organizmowi utrzymywanie własnej równowagi jelitowej. I to jest piękne w tym produkcie. Umożliwia on organizmowi robienie tego, co powinien on robić. Niemowłeta są dobrym przykładem potęgi organizmu, szczególnie zanim będzie miał on kontakt z antybiotykami. Jedną one, po czym następuje wypróżnienie. W miarę starzenia się system ten staje się mniej sprawny i potrzebuje wsparcia.

M.H.: Dziękuję Pani doktor za poinformowanie naszych Czytelników o kolejnych możliwościach tego wspaniałego produktu, jakim jest Vita Biosa.

dokończenie na str. 9

- Test kręgosłupa i mięśni pleców
- Ocena stanu zdrowia na podstawie pulsu, wyglądu języka i oka

Powyższe testy, prowadzone przez **doktor Handę Tumurbaatar z Mongolii**, specjalistkę medycyny tybetańskiej, odbędą się w sklepach Back To Nature w następujących terminach:

12 i 13 maja
5898 S. Archer, tel. (773) 582-8568
19 i 20 maja
5556 W. Belmont, tel. (773) 481-0036
26 i 27 maja
5898 S. Archer, tel. (773) 582-8568
2 czerwca
5098 S. Archer, tel. (773) 735-4401
3 czerwca
3101 N. Milwaukee, tel. (773) 463-5758

Te same testy, prowadzone przez **doktor Wioletę Kolcan**, specjalistkę medycyny orientalnej, odbędą się w następujących terminach:

19 i 20 maja
5898 S. Archer, tel. (773) 582-8568
26 i 27 maja
5556 W. Belmont, tel. (773) 481-0036
2 i 3 czerwca
5898 S. Archer, tel. (773) 582-8568

- Ocena stanu zdrowia urzędzeniem DIACOR

11 maja
5898 S. Archer, tel. (773) 582-8568
12 i 13 maja
5556 W. Belmont, tel. (773) 481-0036
18 i 19 maja
5098 S. Archer, tel. (773) 735-4401
25, 26 i 27 maja
na Polonijnych Targach Gospodarczych w Rosemont Convention Center, 5555 N. River Rd., stoisko 515-516, tel. 773-450-2145

• Detoksykacja organizmu

(więcej informacji na str. 4)

soboty 12 i 19 maja
3101 N. Milwaukee, tel. (773) 463-5758
niedziele 13, 20 i 27 maja
303 Dundee Rd. w Wheeling tel. (847) 520-5285
25, 26 i 27 maja
na Polonijnych Targach Gospodarczych w Rosemont Convention Center, 5555 N. River Rd., stoisko 515-516, tel. 773-447-5284

Uprzejmie prosimy dzwonić po wcześniejsze umówienie terminów zabiegów. UWAGA! Istnieje możliwość kupna urządzenia do detoksykacji.
Uwaga: Istnieje możliwość zakupu urządzenia Detox System zarówno domowego (wersja HOME USE) jak również do biznesu (wersja PROFESSIONAL)

LENISTWO TO MOJE DRUGIE IMIĘ

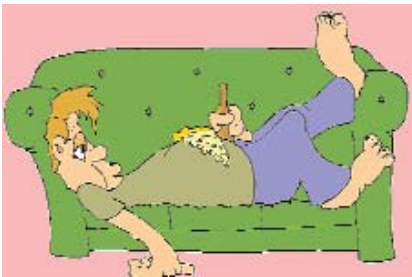
Dr Wjacesław Swalnow

Lenistwo jest chorobą różnorodną o nie do końca wyjaśnionym pochodzeniu. Omówimy dziś trzy jej główne odmiany, a mianowicie: lenistwo zdrowe (LZ), lenistwo niezdrowe (LN) i lenistwo nieprzechodzące czyli chroniczne (LPCH).

Na lenistwo zdrowe zapada od czasu do czasu 100 procent społeczeństwa, niezależnie od wieku, statusu ekonomicznego czy pozycji społecznej. Ta odmiana rzeczonej choroby rzadko przyjmuje charakter epidemii i jest łatwa do zdiagnozowania.

Do głównych symptomów należy tak zwany zespół hibernujący niedźwiedzia – chory dosłownie zapada w śpiączkę, ale, w odróżnieniu od wymienionego zwierza, robi to w każdej porze roku i doby. Okresy śpiączki trwają od 12 godzin do 15 dni, zupełnie przy tym nie odpowiadając fazom księżycy i innym astronomicznym zjawiskom.

Należy zauważyć, że chorzy na LZ (lenistwo zdrowe) są pomyslowi odnośnie symulowania choroby - mamy tu do czynienia z podrabianymi termometrami, „lewymi” zwolnieniami lekarskimi, a nawet fikcyjnymi urazami. Ciekawy jest opisany w literaturze przypadek 9-letniego pacjenta, nazwijmy go, dla ochrony przed ewentualnym gniewem rodziców, po prostu „K”. Na blisko godzinę przed lekcjami u chłopca temperatura ciała wzrastała do 38 C, lecz niemal natychmiast wracała do normy zaraz po zapewnieniu, że dziś nie pójdzie on do szkoły.



Dla LZ (lenistwo zdrowe) charakterystyczną cechą jest samoleczenie i szukanie pomocy u znachorów i uzdrowicieli. Jedni uważają, że w czasie kryzysu należy więcej jeść, drudzy – że więcej spać. Jednak taka profilaktyka, wraz z nieregularnym przyjmowaniem środków pobudzających, lub na odwrót - uspakajających, nie daje pozytywnych wyników.

Niektórzy próbują przyjmować alkohol, aczkolwiek również bez skutku. Właśnie dla tej odmiany choroby charakterystyczne są najdłuższe okresy śpiączki, szczególnie u pracowników sfery budżetowej.

Odmina ta nie jest zaraźliwa, gdyż członkowie rodziny chorego muszą naturalnie przyjmować na siebie większość jego obowiązków, z wyjątkiem zaliczania potrzeb naturalnych. W leczeniu stosuje się szokoterapię, na przykład wiadomość o spadku kursu

dolara, odejściu ukochanej osoby lub też o obecności pcheł w ulubionej pościeli (to ostatnie działa bez zarzutu). Profilaktycznie można stosować zimne kąpiele, w nieograniczonej ilości. Wskazana jest również pracoterapia na świeżym powietrzu, tu jednak należy pamiętać, że praca na własnej działce do tego rodzaju terapii nie należy.

Nie ma wyraźnej granicy pomiędzy lenistwem zdrowym a niezdrowym. LN (lenistwo niezdrowe) może być następstwem LZ (lenistwa zdrowego), lub też może pojawić się samorzutnie. Jeśli przy LZ (lenistwie zdrowym) chory jest w stanie kontrolować sytuację i zachowanie, wyrażając to krótką acz przekonującą skruchą, to chory na LN (lenistwo niezdrowe) jest zupełnie nieadekwatny do otaczającej go rzeczywistości.

Zachowanie takich chorych przybiera cyklicznie agresywny charakter. Nie wystarcza im już, jak w przypadku LZ (lenistwa zdrowego) zwykle wylegwanie się na kanapie i przyglądanie się pracującym dookoła osobom. Budzi się w nich duch zarządcy - tyrana, co często bywa zaraźliwym. Chorzy przestają myć zęby, a jednak uwielbiają publiczne wystąpienia, ozdabiając się przy tym różnymi błyskotkami, zaś nieład w odzieży maskują wynalezionymi przez siebie, nowymi rodzajami ubioru i tytułami.

Niestety, LN (lenistwo niezdrowe) praktycznie nie poddaje się leczeniu. Znane są przypadki, kiedy pacjenci przebywali w szpitalnym oddziale lecznictwa zamkniętego przez okres od jednego roku do 15 lat, mimo to po zwolnieniu w dalszym ciągu nie podejmowali jakiegokolwiek działalności przydatnej społeczeństwu. W najlepszym przypadku przekształcali się w złośliwych emerytów.

Lenistwo nieprzechodzące lub chroniczne jest końcowym stadium LN (lenistwa niezdrowego), a w tej grupie chorych przewyższają osobniki płci męskiej. Jeden chory może zarazić od 10 osób do kilku milionów. Znamienną cechą jest pragnienie wszelkiego rodzaju twórczości, przy czym chorzy sami niczego nie piszą, ale różnymi sposobami zmuszają do tego innych zarażonych. Swoje „literackie” zapędy zwykle nazywają programami działania, które na szczęście rzadko są realizowane przez otaczające ich kontyngenty.

Chorych na LN/CH (lenistwo nieprzechodzące lub chroniczne) uważa się za niewyleczalnych, ponieważ szybko przyberają oni na tak zwanej wadze w społeczeństwie, szybko wymyślają prawa, które chronią ich przed pomocą medyczną. Nie są również znane przypadki poprawy czy remisji. Nawet dożywno zamknięty w szpitalnym oddziale lecznictwa zamkniętego pacjent kategorycznie odmawia poddawania się pracoterapii, twierdząc, że jest bardzo zajęty.

Choroba często jest przekazywana dziedzicznie, ale zwykle wynika z LN (lenistwa niezdrowego).

Jedynym obecnie środkiem zapobiegania tego rodzaju epidemii jest ścisła i natychmiastowa izolacja.

Mirosława Dulczewska-Miller, M.D., Ph.D.



Specjalizacja II stopnia oraz doktorat z dermatologii uzyskane w Warszawskiej Akademii Medycznej. Długoletnia praktyka w Polsce i USA. Członek Chicago Dermatological Society oraz American Academy of Dermatology

LASEROWE USUWANIE:

- zmarszczek
- blizn potrądzikowych
- przebarwień
- rozstępów
- rozszerzonych naczynek

Lasery: Cool-Touch, Diolite, Erbium, IPL, Revitalight, MediLife, Mikrodermabrazja, Mezoterapia, Botox, Fillers

PEDIATRICS & DERMATOLOGY S.C.

6211 N. Milwaukee Ave., Chicago IL 60646

tel. 773-774-6677 • www.mirapol.com

ŻYWOKOS MAŚĆ

Usuwa ból mięśni i stawów - nie szkodzi organizmowi.

Skuteczna pomoc w kontuzjach i bólach mięśni





- Kłóty poczujecie, że róbci maci ból, zastaw ŻYWOKOS MAŚĆ
- Skibiecie stawie, ból mięśni i stawów.
- Działie przeciwalgiczne, przeciwbólowe, przeciwzapalne.
- Mięnie zabija stanowią, nie szkodzi organizmowi.

Dla osób będących w ruchu.

Znana od 100 lat, legendarna ŻYWOKOS MAŚĆ dr Michaels'a
Produktowana i rozprowadzana wyłącznie przez firmę BACK TO NATURE, Inc
 Zachęcamy do słowowania, a właściciele biznesów do dystrybucji! Dostępna we wszystkich sklepach zielarskich, aptekach, sklepach spożywczych i innych miejscach polonijnej sprzedaży.

3-STOPNIOWY SYSTEM OCZYSZCZANIA UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

PREPARATY FIRMY VAXA: 1. Buffer-pH+ 2. TriCardia+ 3. Systemex

Stopień 1: Buffer-pH+

Dawkowanie: 4 kapsułki dziennie przez 3 miesiące

- Pomaga powstrzymać tworzenie się złożeń.*
- Otwiera/powstrzymuje metale ciężkie przed wiązaniem się, zwiększa skuteczność chelacji.*

Stopień 2: TriCardia+

Dawkowanie: 12 kapsulek dziennie przez 3 miesiące

Dla osób wrażliwych, zaczynać od mniejszej dawki przechodząc stopniowo do dawki pełnej.

- Chelatuje niebezpieczne metale ciężkie i eliminuje je*
- Detoksykuje wątrobę i nerki, wzmacnia wydalanie.*

Stopień 3: Systemex

Dawkowanie: 6 porcji na tydzień przez 3 miesiące.

Dostarcza odpowiednie wsparcie odżywcze dla układu sercowo naczyniowego.*

- Kontynuowanie

odżywczego wspierania; jest niezbędne.*

Uwaga! Kobiety ciężarne lub karmiące, jak również osoby, u których stan się utrzymuje lub pogarsza, powinny zwrócić się do lekarza. Preparaty przechowywać należy poza zasięgiem dzieci. Produkty firmy VAXA nie powinny być przechowywane w pobliżu urządzeń elektrycznych.



Zestaw TriCardia+ do nabycia w sklepach Back To Nature.

DUET IDEALNY

Przewlekłe alergię i inne dermatozy, nawracające infekcje bez widocznego osłabienia układu odpornościowego, przewlekłe stany zapalne, schorzenia skórne, stany chronicznego zmęczenia na nieznanym tle, bezsenność, nerwice i inne objawy zaburzeń czynnościowych różnych narządów bez organicznej przyczyny to są problemy, z którymi nie bardzo radzi sobie współczesna diagnostyka i medycyna akademicka. W takich przypadkach powinno się rozważyć alternatywne podejście do leczenia.

Jednym z nich jest zastosowanie japońskich oczyszczających saszetek. Saszetki te umieszcza się na specjalnych plasterach na podszewkach stóp, na noc. Zawarte w nich naturalne składniki pobudzają 60 punktów refleksologicznych (na zasadzie medycyny chińskiej), regulują działanie układu nerwowego i aktywizują proces samooczyszczania się organizmu. Wydatnie polepszają stan skóry, która zaczyna wchłaniać wszystkie składniki odżywcze i naprawcze podawane na zewnątrz w postaci kremów.

Saszetki te przykleja się pod stopy przed pójściem na nocny spoczynek na 7-8 godzin. Przez całą noc preparaty naturalne umieszczone w saszetce (m.in. żywice drzewne, chitosan, turmalin, proszek perłowy) zostają zaktywizowane przez temperaturę i wilgotność podszewki stopy i zaczynają działać oczyszczająco poprzez 60 punktów refleksologicznych. Rano, po odklejeniu plastra przeżywamy co najmniej zaskoczenie. Naklejałmy przecież czyste plasterki, a odklejamy wodnistą, szklistą masę.

Dzieje się tak dlatego, że składniki oczyszczających saszetek aktywizują samooczyszczanie w organizmie. Stąd zmiana barwy okładku na czarną, brązową lub występowanie czerwonych śladów na użytej saszetce. W miarę kuracji saszetki stają się coraz czystsze, ale nie oczekujemy, że staną się śnieżnobiałe. Ważna jest zmiana ilości i odcienia wydzielanej limfy - powinno być jej coraz mniej, powinna być jaśniejsza.

Oczyszczające saszetki można też stosować w nagłych przypadkach bólowych i urazowych - wówczas stosujemy je tylko na bolące miejsce na 24 godziny.



UWAGA! Świetnym produktem komplementarnym do Kinotakary okazał się znany preparat Prof. Przybylski Kolagen Aktiv - skóra, oczyszczona z toksyn dzięki działaniu oczyszczających saszetek o wiele łatwiej wchłania, przyjmuje i absorbuje naturalny kolagen. Dzięki temu stosowanie kolagenu staje się o wiele bardziej efektywne.

Przypominamy: Prof. Przybylski Kolagen Aktiv Biały polecany jest w szczególności w kosmetyce: w wiotkości skóry, w przebarwieniach skórnych, w hamowaniu procesów starzenia, w stanach podrażnień skóry różnego pochodzenia, w wypryskach skórnych różnej etiologii, w stanach zapalnych.

Prot Przybylski Kolagen Aktiv Szary może być stosowany kosmetycznie tak samo jak postać biała, a ponadto w kosmetyce i pielęgnacji w: cellulicie, rozstępach skórnych, „pajęczkach” i żyłakach, po solarium i plaży, w przypadku nietolerancji promieni UV.

Prof. Przybylski Kolagen Aktiv Graftitowy może być stosowany kosmetycznie, szczególnie dla osób starszych, podobnie jak kolagen biały i szary i dodatkowo w kosmetyce i pielęgnacji w przypadkach otyłości pochodzenia obwodowego centralnego (aplikacja na kark i powłoki brzuszne), lojotoku i łupieżu, regeneracji cebulek włosowych, wspierająco, przy masażu, w chorobach stawów.

Oczyszczające saszetki i preparat Prof. Przybylski Kolagen Aktiv można kupić lub w wszystkich sklepach Back To Nature lub zamówić, pisząc na adres:

Back To Nature, Inc.
5627 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60646

Tel: 773-463-5758, Fax: 773-583-0460
E-mail: herbapolusa@back2nature.net

Ponadto Prof. Przybylski Kolagen Aktiv nabyć można w obu sklepach Kiosk Ruchu: Kiosk Ruchu Nr 1 - Belmont i Milwaukee, Kiosk Ruchu Nr 2 - 3125 N. Milwaukee (obok restauracji Czerwone Jabłuszko).

Proponujemy program odnowy piersi

Rozmiar i kształt piersi są uwarunkowane genetycznie. Nie znaczy to jednak, że nie masz żadnego wpływu na ich wygląd

Nagle tycie, chudnięcie, ciąża i karmienie piersią to dla Twojego biustu momenty krytyczne. Napięta skóra nie wytrzyma obciążenia, traci sprężystość. Powstają rozstępy, piersi przestają być jędrne. Wymyślono wiele sposobów na poprawę ich wyglądu, ale najlepsze efekty przynosi kompleksowa kuracja. Nie ograniczaj się do smarowania kremem, pielęgnowania biustu czy wizyt w salonie kosmetycznym. Gimnastykuj się, stosuj masaż pod prysznicem. A co najważniejsze nie zniechęcaj się! Skóra na biuście może obkurczać się nawet rok. Wytrzymaj, nie pożałujesz efektów!

Biust lubi chłód

Piersi lubią gdy jest im zimno. W chłodzie skóra lekko się napina biust trochę się unosi i wydaje się jędrniejszy. Dobrze wpływa na niego naprzemienny prysznic ciepłą i chłodną wodą (polewaj piersi 5-6 razy, po pół minuty).

W programie odnowy piersi pomoże ci doskonały zestaw firmy Back To Nature, BUSTOLIN, kapsułki i BUSTOLIN, krem - dostępne we wszystkich sklepach Back To Nature i sklepach Kiosk Ruchu (patrz reklama poniżej).



Pomyśl o biuście tak pięknym, jaki zawsze chciałaś mieć

BUSTOLIN mi pomoże, pomoże więc i Tobie!!!



BUSTOLIN - Naturalne piękno w Tobie!

Kapsułki i krem, dla pięknych, zdrowych, większych i jędrniejszych piersi bez operacji, dzięki równowadze hormonalnej w całkowicie naturalny sposób. **Czy dziafa?... Tak!!!**

Udoskonalony, całkowicie naturalny sposób na powiększenie biustu poprzez uregulowanie naturalnych hormonów.

- Jeden z najdoskonalszych środków regulujących poziom hormonów.
- Satisfakcja gwarantowana
- Działa do dwóch razy szybciej niż inne produkty.
- Nie powoduje występowania trądziku ani przyrostu wagi, co zdarza się przy stosowaniu innych produktów.
- Składa się w 100% z naturalnych, ziołowych składników.
- Reguluje poziom żeńskich hormonów.
- Pomaga zachować zdrowie i dobry nastrój.
- Może powiększyć biust aż o dwa rozmiary.
- Rezultaty pojawiają się już po około 1 do 3 miesięcy.

BUSTOLIN, kapsułki i krem do nabycia w sklepach Back To Nature, Inc.



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

Potężne wsparcie dla układu sercowo-naczyniowego

Fitochol™

Fitochol™ to niezwykle starannie skomponowany skuteczny produkt zawierający udokumentowane klinicznie składniki w celu wspierania zdrowia układu sercowo-naczyniowego i utrzymania normalnego poziomu cholesterolu.

Promuje zdrowie serca!

Pytaj o Fitochol™ w sklepach Back To Nature!



Stopy w jonach

DETOX SYSTEM to naturalna terapia dodająca zdrowia, witalności i urody. Przekonaj się, jak szybko, a zarazem bardzo bezpiecznie i skutecznie można oczyścić swój organizm, zrelaksować się i poprawić samopoczucie, co potwierdziły nie tylko liczne badania naukowe oraz testy laboratoryjne, ale także tysiące pozytywnych opinii napływających od osób stosujących tę metodę oczyszczania.

Oto wypowiedzi osób korzystających z DETOX SYSTEM:

Jestem po 6 zabiegach Detox System. Czuję się znacznie lepiej, szczególnie moje wypróżnienie jest znakomite od niepamiętnych czasów. Dostrzegłam też ogromną poprawę krążenia w nogach, najbardziej w okolicach kostek. Zauważyłam również, iż moje spodnie są dużo luźniejsze!

- Krystyna G., Wood Dale, Illinois

Już po pierwszym zabiegu poczułam wyraźny przypływ energii. Po wybranej serii 10 zabiegów zauważyłam wyraźną poprawę samopoczucia oraz dużą poprawę wyglądu skóry.

- Beata B., Arlington Hts., Illinois

Dr Barbara Walkiewicz stosuje urządzenie w swojej praktyce lekarskiej i potwierdza jego zdrowotne działanie w stosunku do pacjentów z trądzikiem, dla których urządzenie to okazało się wspomagającym leczenie farmakologiczne, ponadto pomaga ono osobom cierpiącym na różnego rodzaju alergię skóry oraz uskarżającym się na przemęczenie i utratę sił witalnych.

- pisze w swoim artykule Katarzyna Bizon

Kurację Detox System odkryłam przypadkowo. Polecono mi ją, kiedy czułam się zmęczona, doznałam mi gorąco i ból nóg, a to wszystko dodatkowo nie pozostawało bez wpływu na moje samopoczucie. Ulgę odczułam już po pierwszym zabiegu, jakbym zrzuciła z nóg ciężki kamień. Poczułam się zrelaksowana i odprężona. Wzięłam przepisową serię. Pomogło! Teraz polecam Detox System znajomym i pacjentom. To zabieg, który przede wszystkim znakomicie poprawia krążenie w obrębie kończyn dolnych. Ale ma także szereg innych właściwości, m.in. odtruwające organizm i wspomagające trawienie. A do tego nie wymaga czasu i jest całkowicie bezinwazyjny.

- Dr nauk med. Barbara Iwanicka - Nowrzelka

Po paru tygodniach zabiegów wrzód na nodze znikł.

- E. P. Middlesex

Po jednym zabiegu mój rumień znikł i mogłam wziąć ślub w sukni bez rękawów.

- Amanda W.

Dwutygodniowe dziecko miało egzemę na całym ciele. Jeden dziesięćminutowy zabieg i wszystko znikło.

- M. S., Spain



Dzięki Detox System moje krążenie bardzo się poprawiło. Najbardziej cieszę się, iż zniknął problem silnie pocących się i ciągle zimnych, a w czasie chłodu - szczególnie w okresie jesienno-zimowym - wręcz „złodowaciałych” stóp. Znacznie lepiej reaguję na zmiany temperatur, mniej marzną. Widzę również dużą poprawę, jeśli chodzi o bóle menstruacyjne - zmniejszyły się one znacznie, a przy tym zniknął towarzyszący im od lat bardzo silny ból głowy. Widząc tak wielkie efekty zdecydowałam się kupić urządzenie Detox System, aby cieszyć się wraz z najbliższymi efektami tego niezwykłego wręcz wynalazku. Wszystkie w rodzinie zauważyliśmy poprawę w wyglądzie skóry, a także każda z osób zauważyła przypływ energii, dzięki czemu zniknął szum zęmaczania, irytacji oraz zauważyliśmy ogromną poprawę jakości snu. Z wdzięcznością,

- Rodzina z Illinois

WARTO WIEDZIEĆ

Urządzenie DETOX SYSTEM zostało wprowadzone na rynek brytyjski w 2002 roku w maju i podbiło ten kraj. W bardzo szybkim czasie zdobyło sobie uznanie na całym świecie, zwłaszcza w renomowanych salonach medycyny naturalnej oraz gabinetach kosmetycznych. Powszechnie wiadomo, iż ciało ludzkie zarówno wytwarza impulsy elektryczne, jak i jest podatne na ich odbiór. Działanie urządzenia wykorzystuje tę zasadę. Powstało ono jako konsekwencja jonowej detoksykacji organizmu. Dzięki badaniom angielskiej lekarz dr Mary Stages oraz dr Owena Greena wiemy, iż błona komórkowa znajdującą się w stanie równowagi posiada niewielki ujemny ładunek elektryczny, wynoszący około 80 mV, dzięki czemu organizm przyswaja wtedy najwięcej składników odżywczych i wydalą szkodliwe produkty przemiany materii. Dopóki jesteśmy zdrowi, w komórkach ciała przeważają ładunki ujemne. Na skutek choroby, niewłaściwego odżywiania, życia w ciągłym stresie oraz zatrucia organizmu spowodowanego zanieczyszczeniem środowiska, ujemny potencjał komórek spada, a w konsekwencji tego zjawiska słabnie zdolność do samooczyszczania. I tutaj przychodzi nam z pomocą urządzenie Detox System, które energetyzując ujemnie organizm, przywraca mu równowagę. Zjawisko jonizacji prowadzi do zwiększenia ilości tak ważnych dla organizmu jonów ujemnych, które równoważą szkodliwe jony dodatnie. Stąd właśnie podczas zabiegów m.in. następuje neutralizacja wolnych rodników, o szkodliwości których tak wiele pisze się w literaturze naukowej. Zostało bowiem naukowo dowiedzione, iż zjawisko jonizacji jest bardzo korzystne dla organizmu ludzkiego. Dlatego też niektóre terapie naturalne zalecają odpowiednie ćwiczenia oraz spacer nad morzem, spacer w lesie po deszczu, termiczne kąpiele terapeutyczne i różne rodzaje hydroterapii. Na rynku zauważyliśmy coraz więcej wynalazków technicznych wykorzystujących zjawisko jonizacji. Wystarczy zwrócić uwagę na liczne oczyszczacze powietrza z jonizatorami czy tak pospolite ostatnio lampy solne, których pozytywne działanie oparte jest również na zjawisku jonizacji itd. Detox System łączy dwa niezwykle skuteczne zjawiska, jakimi są jonizacja oraz oddziaływanie impulsami prądowymi na organizm człowieka, posiadające również potwierdzoną naukowo, wiekową tradycję.

Światowy lider w rewitalizacji i oczyszczaniu organizmu DETOX SYSTEM już od września na rynku polonijnym

oczyszczanie krwi • usuwanie toksyn • neutralizacja wolnych rodników • działanie bakterioobójcze • pozbywanie się nadmiaru tkanki tłuszczowej, bólów miesiączkowych oraz zmian alergicznych • poprawa krążenia • lepsza przemiana materii • przywracanie równowagi energetycznej organizmowi

Przedstawiciele Firmy serdecznie zapraszają na promocyjne pokazy oryginalnego urządzenia brytyjskiego DETOX SYSTEM, które odbywać się będą w następujących terminach i lokalizacjach:

- 3101 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60618 (naprzeciw Polameru), tel. 773-463-5758 w następujące soboty maja: 5/12, 5/19
- 303 Dundee Rd., w Wheeling, IL 60090, tel. 847-520-5285 w następujące niedziele maja: 5/13, 5/20, 5/27
- W weekend 25-26-27 maja w ramach Polonijnych Targów Gospodarczych w Rosemont Convention Center, 5555 N. River Rd. w Rosemont

Po umówieniu w sprawie zakupu urządzenia bądź skorzystania z zabiegów jonizacyjnych wykonywanych tym urządzeniem prosimy zdzwonić do wymienionych wyżej lokalizacji lub pytać o więcej informacji we wszystkich sklepach BACK TO NATURE, INC.

Przy powołaniu się na to ogłoszenie otrzymacie Państwo \$50 przy zakupie urządzenia, a zabiegi w promocyjnej cenie tylko \$25 za zabieg plus koszt jonizatora, tj. \$35 - indywidualnie stosowany w serii zabiegów. Jonizator wystarcza na ok. 40 zabiegów.

UWAGA! Zastosowanie podczas każdego zabiegu specjalnej, jednorazowej folii antybakteryjnej oraz wykupionej przez każdą osobę, indywidualnie stosowanego, wymiennego jonizatora, zapewnia Państwu sterylność i komfort zastosowania wszelkich zasad higieny podczas każdego zabiegu. Przy zakupie urządzenia Firma gwarantuje pełne przeszkolenie oraz udziela 2-letniej gwarancji dotyczącej ewentualnych uszkodzeń w pracy urządzenia.

Detox System jest opatentowanym, potwierdzonym Certyfikatem Zgodności urządzeniem, które bezpiecznie i z ogromną skutecznością pomoże Ci w oczyszczeniu Twojego organizmu. ZAPRASZAMY!!!



BUDOWA I DZIAŁANIE

Urządzenie składa się z odpowiednio wyprofilowanego pojemnika, w którym zanurzamy stopy. Część ta wyposażona jest w mikrokomputer, który dzięki specjalnemu programowi określa odpowiednie parametry natężenia przepływającego prądu oraz czas trwania zabiegu. Ponadto, częścią składową urządzenia jest jonizator, który dzięki odpowiedniemu jego składowi, zapewnia w połączeniu z komputerem, prawidłowy przebieg detoksykacji organizmu. Po włożeniu aparatu wokół jonizatora zaczyna wydobywać się gaz, co sygnalizuje nam zachodzącą reakcję elektroliczną. Przepływ prądu przez roztwór (wodę), wywołuje zjawisko jonizacji. Najlepiej jest stosować wodę mineralizowaną, chociaż może być również używana zwykła woda pitna.

Poddając stopy działaniu wody zjonizowanej przez odpowiednio zmodulowany prąd o zmiennej biegunowości, powodujemy oczyszczanie komórek z toksyn i nasycenie ich energią. Po włożeniu stóp do wody, zostają pobudzone mechanizmy wydalania. Woda staje się „przedłużeniem” płynów fizjologicznych ciała osoby poddawanej zabiegowi, od których jest oddzielona tylko cienką, porowatą membraną, jaką jest skóra. Energetyzacja wody, dzięki wcześniej opisanemu jonizacji, przywraca właściwy potencjał energetyczny na poziomie komórkowym. Proces ten sprawia, że uaktywnia się naturalna funkcja wydalania, tak ważna dla organizmu ludzkiego.

Urządzenie DETOX SYSTEM zostało tak opracowane w swojej budowie, iż można również stosować zanurzenie całego ciała lub jego części. Jeżeli chcemy się cali wykąpać, urządzenie ustawiamy przy brzegu wanny, a sam jonizator zanurzamy w wannie. Nie zawsze jednak mamy czas i warunki na tego rodzaju zabieg, a kąpiel samych stóp jest również bardzo skuteczną metodą, a przy tym tak prostą w zastosowaniu. Wiemy bowiem, iż ze względu

na naszą pionową postawę oraz zjawisko grawitacji, ogromne ilości toksyn gromadzą się właśnie w nogach, a szczególnie w naszych stopach. Dzięki ogromnej liczbie porów oraz punktów receptorowych tak ściśle powiązanych i decydujących o funkcji odpowiednio połączonych z nimi organów w naszym ciele, kąpiel stóp należy do bardzo skutecznych terapii (na każdej stopie znajduje się ponad 2 tysiące porów, a w tym 360 bardzo ważnych punktów receptorowych nazywanych również mikrokanalami energetycznymi). Dotychczas kąpiel w roztworze wody z solą kuchenną była stosowana dla odprężenia. W urządzeniu Detox System do takiej kąpeli dodano opisaną wyżej stymulację elektryczną oraz zjawisko jonizacji, dlatego na pozytywne, wręcz zadziwiające efekty nie trzeba długo czekać.

TYLKO 30 MINUT

Żyjemy w erze ciągłego pośpiechu i poczuciu chronicznego braku czasu. DETOX SYSTEM jest odpowiedzianą na istniejący stan. Z metody oczyszczania tym urządzeniem może skorzystać nawet najbardziej zapracowany człowiek. Wymaga ono od nas zatrzymania się tylko na pół godziny, gdyż tyle tylko trwa zabieg prądowo-jonizacyjny.

Zabieg Detox System można stosować nie częściej niż co 2-3 dni. Trwa on około 30 minut. Generalnie stosuje się serię ok. 10 zabiegów. Zależy to jednak od rodzaju i ciężkości schorzenia. W przypadku np. alergii czy bólów reumatycznych potrzebnych jest ok. 15 zabiegów. Przy problemach krążenia czy zylakach - liczne, pozytywne rezultaty zanotowano po wybraniu 20 zabiegów i więcej.

Zalecana jest miesięczna przerwa między seriami zabiegów. Nie ma przeciwwskazań do powtarzania serii zabiegów. Z zabiegów powinny zrezygnować jedynie osoby chore na epilepsję, po przeszkopaniu organów, kobiety w ciąży lub posiadające rozrusznik serca.

Nowa rewolucja w naszym zdrowiu: Quantumceuticals

Fizyka kwantowa jest nauką o najmniejszych cząsteczkach energii i jej wpływie na procesy życiowe. Praktyczne jej zastosowanie w NaturScience reprezentuje kolejną rewolucję w kwestii naszego zdrowia. Nauka wyraża opinię, że materia jest energią w ruchu. Ta energia - jak to widać w Alkalark - jest tego przykładem, przenoszenia właściwości z naturalnych glin, kryształów i minerałów z Alkalark do wody.

Alkalark jest urządzeniem zarejestrowanym przez FDA i wzbogaca wodę na 4 skuteczne sposoby:

- Zwiększa zasadowość wody, balansując pH w naszym organizmie, a poprzez to redukuje kwasowość. Zakwaszony organizm jest podatny na choroby; organizm ze zrównoważonym pH jest na nie odporny.
- Rozbija duże cząsteczki wody w kształcie grona na mniejsze i zwiększa przenikanie składników odżywczych i wody do wnętrza komórki.
- Odrzuca organizm i uwalnia aktywne jony wodorowe skutecznie chroniące przed szkodliwymi wolnymi rodnikami.
- Uwalnia do wody ważne minerały lecznicze. Nie ma żadnego innego produktu na rynku oferującego wszystkie te 4 korzyści jednocześnie.

Te 4 czynniki przygotowują organizm do przyswajania składników odżywczych

- Przelomowy produkt ze składnikami odżywczymi, LimuPlex, zawiera ponad 500 mocno skoncentrowanych składników odżywczych uzyskanych z naturalnych źródeł, balansujących i wzmacniających systemy: obronny, układu krążenia, nerwowy, mięśniowy, trawienny i hormonalny.
- Składniki LimuPlex wiążą ciężkie metale i inne toksyny, i wydalają je z organizmu.
- LimuPlex wykorzystuje izotoniczny system dostarczający, najbardziej skuteczny sposób na wymianę płynów i minerałów w organizmie.

Osiem najważniejszych korzyści wynikających z jego stosowania:

1. Wzmocnienie systemu odporności.

W czasach stresopochodnych, środowiskowych chorób bardzo ważny jest zdrowy system odpornościowy. LIMUPLEX zawiera połączone właściwości Limu i Colostrum najlepszej żywności ze skarbca Natury wzmacniające odporność jak również inne pożyteczne składniki.

Limu (brązowe algi) - Ludność wypołudniowego Pacyfiku żywi się nimi od stuleci i uważa, że temu zawdzięcza zdrowie i długowieczność. Naukowcy to potwierdzili. Limu to skarbnica witamin, minerałów, substancji oczyszczających i fitozwiązków. Jednym z ostatnich, najistotniejszych odkryć jest Fucoidan - rewelacyjnie zwiększający zdolności odpornościowe organizmu.

Colostrum - pierwsza żywność po urodzeniu. Wszystkie ssaki wytwarzają colostrum/siarkę dla swoich noworodków, poprzez karmienie mlekiem matki zapewniając natychmiastową ochronę immunologiczną. Colostrum zawiera także czynniki wzrostu, które są kluczowymi składnikami odżywczymi niezbędnymi do wzrostu, rozwoju, regeneracji i naprawy komórek ciała.



Kombinacja tych dwóch perfekcyjnych składników balansuje, wzmacnia i wspiera zdrowy system odpornościowy.

2. Zdrowy układ krążenia

Obecnie, codziennie są stres, nieprawidłowe odżywianie, nagości i brak ruchu. Nic więc dziwnego, że zabójcą numer 1 są choroby serca. Oczywiście, pozytywne zmiany stylu życia mogą pomóc odwrócić zagrożenie, ale natura stworzyła antyoksydanty - kawalerię spieszącą na pomoc.

LIMUPLEX zawiera różnorodne antyoksydanty odgrywające kluczową rolę w zdrowiu układu krążenia i serca. Skórka i pestki czerwonych winogron są bogatym źródłem polifenoli, resweratrolu i antocyanin. Żurawina i czarna bez dostarczają dodatkowych antyoksydantów. Neutralizują one wolne rodniki, które są główną przyczyną uszkodzenia komórek i narządów.

3. Równowaga hormonalna

Układ hormonalny kontroluje wszystko - od uderzeń gorąca w menopauzie po poziom testosteronu, od funkcji metabolicznej do naprawy i regeneracji komórek.

Z wiekiem poziom hormonów się zmienia i zdolność do regeneracji i reparaacji maleje. Colostrum zawiera czynniki wzrostu, które pomagają zrównoważyć układ hormonalny i wzmacniają zdolności regeneracyjne organizmu.

4. Zdrowy układ pokarmowy

Problemy żołądkowe są najczęstszą skargą pacjentów w gabinetach lekarskich. Ponad 70% układu odpornościowego znajduje się w układzie pokarmowym. Składniki w LIMUPLEX poprawiające odporność są wspaniałą pomocą dla zdrowia przewodu pokarmowego. IGF z colostrum razem z fucoidanem, żurawiną i czarnym bzem wspiera prawidłowe funkcjonowanie tego układu.

5. System nerwowy

Nastroj, pamięć, koncentracja to tylko niektóre funkcje naszego układu nerwowego. W 1996 roku badacze określili 8 niezbędnych cukrów zwanych gluko-nutrients odpowiedzialnych za normalną komunikację międzykomórkową. LIMUPLEX zawiera wszystkie osiem cukrów. Poprawiają one nastój, jasność umysłu i zdolność koncentracji.

6. Układ mięśniowo-kostno-stawowy

Osteoporoza i reumatyzm to tylko dwa przykłady problemów związanych z wiekiem.

Wiele składników odżywczych LIMUPLEXu pomaga zachować zdrowe stawy i większą siłę mięśniową. Nasiona lotosu, które są jego składnikiem zawierają enzym - Metyl Transferazę (MT) pomagający naprawiać białka i kolagen, a z nich zbudowane są stawy, mięśnie i kości. IGF zawarty w colostrum stymuluje wzrost masy mięśniowej.

7. System dostarczania

LIMUPLEX jest smacznym napojem o smaku owocowym. Należy wsypać szaszkę do szklanki i zalać wodą - powstające bąbelki to jony, elektrolitowy system używany w napojach sportowych do szybkiego wchłonięcia do krwi. LIMUPLEX nie zawiera konserwantów, dodatków sztucznych kolorów i zapachów. Jest osłodzony ekstraktem z chińskiej rośliny Lo Han Kuo.

8. Sekret natury

Jak może jeden produkt robić tyle wspaniałych rzeczy? Natura daje odpowiedź: Przez użycie pełnowartościowej żywności z naturalnych, nieskazonnych źródeł i skoncentrowanie najwartościowszych składników oraz połączenie ich w odpowiedniej ilości i proporcji otrzymano zadziwiający rezultat.

Każda porcja LIMUPLEX dostarcza optymalną ilość najpotrzebniejszych składników i zapewnia najlepsze ich wchłanianie.

Limuplex jest unikalnym suplementem także dlatego, że posiada QA seal.

QA seal to wykorzystanie zasad fizyki energetycznej. QA seal znacznie zwiększa potencjał energetyczny Limuplexu oraz zabezpiecza go przed biodegradacją, co pozwala zachować świeżość i najwyższą jakość przez długi okres czasu. To bardzo zwiększa jego skuteczność.

Woda Alkalark zwiększa wchłanianie składników odżywczych Limuplexu i pozwala na ich optymalne działanie w komórkach organizmu.

Do nabycia w sklepach Back To Nature



Dużo więcej niż zwykła multiwitamina

MORE THAN A™ MULTIPLE

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



Formuła More Than A™ Multiple (również w postaci wegetariańskiej, nie zawierające żelaza) dostępna jest w sieci sklepów Back To Nature.

Zapraszamy!



Po zdrowie z DMG

część 25

PODSUMOWANIE BADAN NAD DMG I AUTYZMEM

W 1965 roku umysłowo niepełnosprawne dzieci w Związku Radzieckim, którym podawano pangamat wapnia, wykazywały znaczną poprawę mowy, zwiększone słownictwo, wypowiedzianie się zdaniami, poprawę stanu umysłowego, lepszą koncentrację i większe zainteresowanie swoim środowiskiem.

W roku 1975 autystyczne dzieci cierpiące z powodu ostrego zaburzenia uczenia się, zachowania i koncentracji, którym podawano pangamat wapnia, miały znaczną poprawę w uczeniu się, zachowaniu i porozumiewaniu.

W roku 1990, autystyczne dzieci, którym podawano DMG, wykazały 80-procentową poprawę w zakresie mowy, jedzenia, wydalania (nawyk korzystania z ubikacji), współpracy/chęci jak również lepszą tolerancję frustracji i jakości snu. Stwierdzono, iż DMG jest bardzo korzystny dla dzieci z autyzmem, jeśli nawet nie jest to lek.

W roku 1997 autystyczne dzieci, którym podawano DMG, wykazały statystycznie znaczną poprawę na pięciu skalach używanych do określenia efektywności: drażliwość, letarg, stereotypia, nadmierna ruchliwość i nieprawidłowa mowa.

Wyniki te potwierdzają setki doniesień, które Instytut Badań nad Autyzmem w San Diego, w Kalifornii, pod dyktando dr Rimlanda, otrzymał od pełnych nadziei rodziców, którzy zaobserwowali znaczne zmiany u swoich autystycznych dzieci po podawaniu im DMG.

Dr Rimland skompletował ankiety o skuteczności leczenia (Treatment Effectiveness Surveys) wypełnione przez rodziców odnośnie skuteczności różnych leków, środków odżywczych, modyfikacji diety i sposobów leczenia ich autystycznych dzieci. Były trzy możliwości oceny: „nastąpiła poprawa”, „nastąpiło pogorszenie” lub „nie było żadnego skutku”. Na podstawie tych ankiet ustalony został stosunek: „lepszy:gorszy.” Wyniki przeglądu 21.500 ankiet rodziców opublikowane zostały w Międzynarodowym Przeglądzie Badań nad Autyzmem (Autism Research Review) w kwietniowym wydaniu 2002 roku. Przeanalizowane zostało stosowanie kluczowych składników odżywczych i stwierdzono znaczne rezultaty odnośnie DMG modyfikacji zachowania.

Dr Rimland zalecał rodzicom podawanie DMG swoim autystycznym dzieciom od roku 1980. Rodzice i nauczyciele zauważyli iż stosowania DMG przy autyzmie powodowało:

- Lepszy kontakt werbalny
- Lepsze interakcje towarzyskie
- Lepszy kontakt wzrokowy
- Poprawę uczuciowości
- Ograniczenie napadów padaczkowych
- Poprawę jakości snu.

Jest wiele możliwych wyjaśnień, dlaczego stosowanie DMG powoduje tak znaczną poprawę. Może to być lepsze wykorzystanie tlenu, zmniejszone tworzenie się kwasu mlekowego, możliwe obniżenie potencjalnej aktywności padaczkowej i modulacja reakcji odpornościowych.

Psychiatra z Kalifornii, matka autystycznego dziecka napisała do dr Rimlanda następujący list:

Drogi Panie doktorze Rimland,

Jestem niezwykle podekscytowana wiadomościami dotyczącymi mojego 23-letniego, autystycznego syna, Brusa, od kiedy przyjmuje on DMG. Codzienne jego zachowanie nie wymaga już od nas wielu zmarnowanych godzin i nie wyprowadza nas z równowagi. W niedzielę siedział przed telewizorem i oglądał Super Bowl. Nigdy wcześniej nie oglądał telewizji. Ubieranie się rano zabierało mu do tej pory prawie dwie godziny. Teraz ubiera się w ciągu pięciu minut. Kontakt wzrokowy poprawił się a twarz wyraża uśmiech zadowolenia.

-Pozdrowienia z Thousand Oaks w Kalifornii

A oto kolejny list:

Drogi Panie doktorze Rimland,

W grudniu razem z mężem zaczęliśmy podawać synowi DMG. Uważaliśmy, że nie mamy nic do stracenia. Matt miał cztery lata i przeważnie nic nie wypowiadał. Po dwóch - trzech tygodniach podawania mu DMG zaczął bełkotać a następnie coś niezrozumiale mamrotać. Dwa miesiące później były to już próby wymawiania słów. W czerwcu wypowiadał już słowa. Składa obecnie około 50 dwuwyrzowych fraz. Potrafi pisać małe i duże litery alfabetu, cyfry od zera do trzydziestu i liczyć od 1 do 10. Potrafi napisać swoje imię, nazwisko i adres i wiele innych słów a także rysować proste rysunki. Umie także korzystać z toalety.

Gdy mówię ludziom o DMG, zwykle pytają mnie, czy naprawdę uważam, iż DMG jest przyczyną wszystkich tych zmian? Uważam, że suplement ten naprawdę pomógł, odpowiadam. Jest tani, bardzo łatwy w stosowaniu i jest składnikiem odżywczym, który nie może zaszkodzić. Być może w waszym przypadku nie będzie skuteczny, ale warto spróbować.

-Pozdrawiam z Nowego Jorku

A oto list do dr Rimland od osoby duchownej, której wnuk stosował DMG w przypadku autyzmu:

Drogi Panie doktorze Rimland,

Zawsze będę szczególnie wdzięczny Panu za to, że kilka lat temu zasugerował Pan nam podawanie DMG mojemu wnukowi w celu poprawy wymowy. Byłem pewien, że rozumiał on język mówiony, ale każdy wysiłek reakcji kończył się bełkotem. Jednocześnie uczył się języka znaku używanego przez dzieci głuchonieme.

Dobrze pamiętam wieczór trzeciego dnia podawania mu DMG. Oglądał ze mną telewizję i właśnie dopijał filiżankę soku. Podał mi pustą filiżankę, a ja zastanawiałem się, gdzie ją położył, kiedy wskazał na mały stolik obok i powiedział zupełnie wyraźnie, „połóż tutaj.”

Byłem po prostu zaszokowany i przepełniony radością, której nie da się opisać. Poszedłem szybko do kuchni, gdzie powiadomiłem żonę i córkę (jego matkę) o tym, co się wydarzyło. Niestety nie były przekonane i cud ten nie powtórzył się w ich obecności. Jednakże kilka dni później, w domu mojej córki, ich wątpliwości zniknęły. Mnie przy tym nie było, ale obie powiadziły mi, że podczas kolacji, mój wnuczek wstał od stołu i poszedł do mojej żony. „Zaraz wrócę” - powiedział do niej, poszedł następnie do matki i powtórzył, „zaraz wrócę” i wyszedł z pokoju.

Od tego czasu przechodził wiele innych terapii. Dziś jego możliwości językowe są dobrze rozwinięte i jest on bardzo bystrym przyjemnym chłopcem. Nie potrafię udowodnić naukowo, że DMG był jedynym środkiem, który odblokował jego zdolność mowy. Ale tym, którzy nie próbowali jeszcze DMG, mogę tylko powtórzyć to, co Pan mi powiedział: „Nie zaszkodzi, a może pomóc.”

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

Pozdrawiam z Bethesda, stan Maryland

DMG

Rewelacyjny suplement firmy Back To Nature

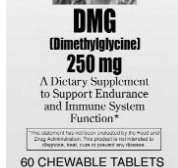
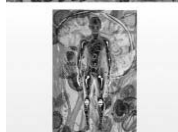
DMG (dwumetyloglicyna) wspiera układ odpornościowy (np. w przypadku grypy i salmonelli), krażenie, czynności sercowo-naczyniowe i neurologiczne; zdrowienie mięśni i wytrzymałość. Stosowanie DMG w przypadkach autyzmu przynosiło poprawę już po tygodniu podawania suplementu (poprawy spodziewać się można 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 wpływu na procesy komórkowe.

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

- Pomaga utrzymać poziom cholesterolu w granicach normy
- Wspiera układ odpornościowy
- Wspiera czynności sercowo-naczyniowe
- Wspiera czynności mózgu i ostrość umysłu
- Wspiera wykorzystanie tlenu
- Obniża gromadzenie się kwasu mlekowego podczas ćwiczeń
- Wzmaga energię
- Poprawia wytrzymałość u sportowców
- Wspiera przemianę glukozy

Uwaga! Badania wykazały, że skuteczne są tylko tabletki DMG do ssania (pod język). Polykanie kapsulek lub tabletek nie przynosi oczekiwanych skutków. Tylko podjętkowa absorpcja, 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.



Pharmaceris N

Na pomoc rozszerzonym naczynkom!

Twoja skóra pod wpływem emocji i wahań temperatury nadmiernie się rumieni, a zaczerwienienia utrzymują się na twarzy coraz dłużej. To mogą być pierwsze oznaki skóry naczynkowej.

DLACZEGO NACZYNIKA STAJĄ SIĘ BARDZIEJ WIDOCZNE?

Przyczyn może być wiele. Istotną są uwarunkowania genetyczne - jeśli cenna Twojej matki ma skłonność do występowania rozszerzonych naczynek, to Ty również możesz spodziewać się tych objawów. Słońce, ścisła i ciepła odzież, nie-właściwa pielęgnacja skóry, alkohol, ostre przyprawy - to wszystko czynniki mogą sprawić, że naczynka poszerzą się i twój, a naszytą skórę są bardziej widoczne. Nie ma tutaj więc skóry na stałe "czarna" i stasuj właściwe demokosmetyki.

Dr Carmen Vincent dermatolog

SKUTECZNA PIELĘGNACJA POTWIERDZONA BADIAMI IN VIVO I IN VITRO W CENTRUM NAUKOWO-BADAWCZYM DR IRENA ERIS

Skuteczność pielęgnacji zwracającą specjalnie dobrane składniki aktywne, które wzmocnią naczynka. Należy do nich kompleks **bioflawonoidów** i **heparyny** wykorzystany w Kremie Kogoo-Wzmocniającym **ACTIVE-CAPILARIL**. Efektami jego systematycznego stosowania są:

- ▶ wyraźne zmniejszenie zaczerwienienia skóry i widoczności naczynek (nawet o 20%),
- ▶ efektywne poszerzenie się naczynek.

Effektywnie działa również specjalny **kompleks z alu** i **siarczkami**, obniżający poziom **VP16F**, tj. czynnika odpowiedzialnego za rozszerzenie naczyń krwionośnych. Kompleks ten jest obecny w Aktywnym Kremie Przeciwzmaraczekowym **MAGNI-CAPILARIL**. Dzięki niemu:

- ▶ zmniejszają się zmarszczki, zmarszczki,
- ▶ małe: łuszczyki do tworzenia się nowych, widocznych na skórze naczynek.

PIELĘGNJ SKÓRĘ Z PHARMACERIS N

Seria Pharmaceris N i pozostałe serie dermokosmetyków Pharmaceris nabyć można we wszystkich sklepach Back To Nature

Przedstawiamy serię suplementów Healthcare Naturally™

Healthcare Naturally™ (dosł. naturalna opieka zdrowotna) jest serią suplementów żywieniowych przeznaczonych dla konkretnych stanów zdrowotnych. Preparaty te, opracowane przez lekarza w celu jak najskuteczniejszego działania, poparte są najwyższej klasy programem szkoleniowym.

Opracowane zostały przez laboratorium dr. Holta dla kompani Natures Benefits, Inc., ze specyficzną intencją prezentowania wszechstronnego podejścia do promowania zdrowia. Każdy produkt z tej serii poprzedzony jest słowem NATURALLY™ (np. Multivitamin Naturally, Sleep Naturally, Heart Naturally, Weight Naturally, itd.) Są to kapsułki pochodzenia roślinnego, idealnie rozpuszczalne, z maksymalną biologiczną przyswajalnością zawartości odżywczej, botanicznej i zielowej.

Produkty tej linii mają trzy wyróżniające je, strategiczne zalety, które sprawiają, iż jest to najbardziej preferowana i najskuteczniejsza linia suplementów żywieniowych w historii tej dziedziny. Wszystkie kluczowe składniki tej serii poparte są naukowymi badaniami i konkretnymi wynikami stosowania w poszczególnych przypadkach zdrowotnych. Lekarz medycyny, doktor Stephen Holt, osobiście przeprowadził badania i opracował linię tych produktów w oparciu o swoją 35-letnią praktykę medyczną jako dwukrotnie certyfikowany lekarz w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Anglii, mający duże osiągnięcia akademickie w medycynie wewnętrznej, gastroenterologii, farmakologii klinicznej i lecznictwie. Po drugie, świadomy konsument niechętnie akceptuje preparaty wytwarzane przez osoby bez fachowego przygotowania biochemicznego. Współczesny konsument zawsze zapyta: "KTO SFORMUŁOWAŁ SUPLEMENT, KTÓRY JA STOSUJĘ?"

Po trzecie, dr Holt jest autorem najbardziej wyczerpującego programu informacyjnego, udostępniającego płyty CD oraz książki opisujące jego rewelacyjne podejście do synergetycznych suplementów żywieniowych.

Rynek suplementów żywieniowych jest nieustannie poniewierany przez marketingowe hieny, zaangażowane najczęściej w bezpośrednią sprzedaż. Przyszłość sprzedaży detalicznej suplementów żywieniowych zależy zarówno od uświadomienia konsumenta jak i dostawcy. Dr Holt poświęca dużo czasu na przekazywanie informacji na poziomie dystrybucji detalicznej, a także na szkolenia lekarzy medycyny konwencjonalnej w zakresie integracyjnego stosowania suplementów żywieniowych dla ogólnego zdrowia. Każdy kto zakupi suplement linii Healthcare Naturally™, może otrzymać książkę, która uświadomi go odnośnie odżywczego potencjału różnych substancji naturalnych. Nowa linia produktów Healthcare Naturally™ jest najbardziej kompletną grupą preparatów kiedykolwiek produkowanych w historii suplementów żywieniowych i jest mniej kosztowna w porównaniu do pojedynczych produktów, których to coraz więcej pojawia się na dzisiejszym rynku.



Właściciele sklepów z naturalnymi produktami zdrowotnymi doceniają pracę dra Holta w branży suplementów żywieniowych, w której, niestety, tak wiele krąży podróbek. Kompania Natures Benefit opracowała dalekosiężny program wykorzystujący środki masowego przekazu do popularyzacji produktów linii Healthcare Naturally i optymalnego wsparcia sklepów z naturalnymi środkami zdrowotnymi. Sklepy te często zmagają się, aby przetrwać w obliczu coraz większego zalewu rynku masą suplementów o miernej jakości i bez informacji, zaś wyższą jakość usług zapewnić mogą tylko najlepsze, niezależne sklepy z naturalnymi środkami zdrowotnymi.

Dr Holt powiedział: „Z pasją myślę o przyszłości suplementów żywieniowych i że nie nie może zagrozić ich przyszłości”.

Dr Holt jest bojownikiem na rzecz obrony przyszłości medycyny naturalnej. Firma Natures Benefit, Inc. z obrzygnięciem satysfakcją zawiadamia, iż dr Stephen Holt otrzymał honorowe odznaczenie, Honorary Degree of Humane Letters, za swój wkład do medycyny i odznaczony został szlacheckim tytułem orderu Ortodoksyjnych Rycerzy Szpitalnych Sw. Jana z Jerozolimy w 2006 r.



Dr Stephen Holt jest lekarzem praktykującym w stanie Nowy Jork. Dr Holt opublikował wiele prac z zakresu medycyny i jest autorem dwudziestu bestsellerów, książek rozprawdzanych tak na rynku amerykańskim jak i na międzynarodowym. Otrzymał wiele nagród za pracę dydaktyczną i badania naukowe. Pracował jako profesor w pełnym wymiarze godzin przez 20 lat oraz jako adiunkt bioinżynierii przez 10 lat. Dr Holt jest częstym prelegentem na spotkaniach naukowych i gościem placówek zdrowotnych na całym świecie.

SYNDROM X - Nutritional Factors™

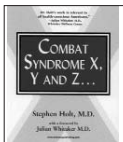
Suplement Syndrome X - Nutritional Factors™ odżywczo wspiera:

- zdrowy poziom glukozy we krwi
 - zdrowy poziom cholesterolu
 - zdrowy poziom homocysteiny
 - zdrowe funkcjonowanie układu odpornościowego
 - zdrowe funkcjonowanie czynności trawiennych
 - ma działanie przeciwutleniające
 - jest dodatkiem żywieniowym kontrolującym kalorie poprzez wywołanie uczucia pełności, gdy przyjmowany przed posiłkiem.
 - może hamować czynności wchłaniania węglowodanów
- Nigdy do tej pory w historii suplementów żywieniowych nie było takiego naukowo opracowanego preparatu, z tak wieloma zdrowotnymi właściwościami, który może pomóc 70 milionom Amerykanów.



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

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



ŚPIJ NATURALNIE!

Sleep Naturally™ 60 kapsulek

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

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



Jeśli próbowałeś różnych środków i w dalszym ciągu wstajesz rano zmęczony i niewyspany, może wcz przed pójściem do łóżka nasz sprawdzony Sleep Naturally™, a będziesz mile zaskoczony.

**Kapsułki, a także pakietki Sleep Naturally™
- Śpij Naturalnie!**

**Nie znajdziesz nic lepszego na rynku!
Dostępne w sklepach Back To Nature**



Autorka artykułu, doktor Violetta Kolcan, jest lekarzem specjalistą medycyny orientalnej, absolwentką Wydziału Lekarskiego Wrocławskiej Akademii Medycznej oraz Midwest College of Oriental Medicine w Chicago.

Otyłość, bulimia i anoreksja

Jemy nawet więcej, a nawet gdy jemy tyle samo co kiedyś, to oznacza, że jemy w sumie więcej, bo nasza przemiana materii jest dużo wolniejsza niż parę lat wstecz. Dlatego, gdy przybiera nam lat, to powinniśmy mieć jakieś hobby, które będzie nas zmuszać do aktywności, jakiś sport, chociażby jazda na rowerze, bieganie, poranna gimnastyka. Gdy ciężko jest nam się zmusić do systematycznych ćwiczeń, to być może pomoże nam pomysł zakupu psa, jeżeli tylko lubimy zwierzęta, to będzie ten plan doskonale skutkować i będziemy codziennie spacerować z naszym małym (albo większym) przyjacielem. Będziemy mieć więcej obowiązków, ale z korzyścią dla samych siebie i już nigdy więcej nie będziemy się martwić tak zwagnymi słojami przyrostu rocznego, niczym drzewa, które z roku na rok są coraz szersze.

Czasami zdarza się pytanie płynące od pacjentów: „Pani doktor, dlaczego jestem coraz grubsza co rok, a jem tyle samo?”. Zawsze wtedy się pytam: a czy pani ćwiczy? Oczywiście z góry znam odpowiedź.

Dlatego zachęcam państwa do codziennych ćwiczeń, stosownego doboru pokarmów i godzin posiłków, a także spożywania odpowiedniej ilości wody (8-10 szklanek wody dziennie, oczywiście niegazowanej). Proces starzenia polega na odrodnianiu się komórek i zwolnieniu metabolizmu. Dlatego pijąc małe ilości wody powodujemy zagęszczenie krwi w organizmie i toksyn, zmniejszamy filtrację nerek oraz przyspieszamy proces kumulacji toksyn w organizmie. Jest to idealny stan dla rozpoczęcia się różnych procesów patologicznych w organizmie z rakiem włącznie.

Ostatnio miałam w gabinecie starszą panią z różnymi problemami stawowymi i przewodu pokarmowego, która piła 1 lub 2 szklanki wody dziennie. Musiałam jej wytłumaczyć, jak ważna jest rola wody w organizmie, gdyż wydawało mi się, że nie bardzo chce mnie posłuchać, gdyż odpowiedzią było: przecież ja nie czuję pragnienia. Już w gabinecie podałam butelkę wody i niejako zmusiałam do jej wypicia. Pacjentka wdrożyła picie dużych ilości wody do codziennego rytmu. Już po tygodniu nastąpiły widoczne zmiany, poprawiła się jakość skóry, zmniejszyły się zmarszczki, ruchomość w stawach uległa wyraźnemu zwiększeniu, minęła suchość ust i paznokcie nabrały blasku. Ponieważ pacjentka zrozumiała, że moje terapie mogą przynieść szybki sukces tylko przy wzajemnej współpracy, toteż picie wody stało się wręcz rytuałem.

Brak odpowiedniej ilości wody w organizmie również może prowadzić do upośledzenia funkcji jelit, zwolnienia ich ruchów perystaltycznych, z zaparciami włącznie. Zaparcia z kolei mogą prowadzić do hemoroidów oraz do nadwagi. Przy zaparciach proponuję również zwiększyć ilość ćwiczeń, aby zmobilizować je do prawidłowej funkcji, tzw. „leniwe jelito” to bardzo duży problem tutaj w Ameryce.

No to co można jeść?

Nie zapomnijmy o odpowiedniej ilości warzyw w diecie codziennej, a zwłaszcza wszystkich zielonych, jak

brokuły, szparagi, szpinak, zielone groszki. Spożywanie seaweeds (wodorostów) również poprawi perystaltykę jelit, przyspieszy metabolizm, oczyści jelito, pomoże zrzucić wagę. Możemy je dostać w chińskich sklepach jako suszone ziolo lub w postaci świeżych sałatek (pytaj o Hai Zao). A jeżeli państwo są zwolennikami soków, to można seaweeds wraz z innymi zielonymi kielkami traw (jęczmienia, pszenicy, owsa) w postaci sproszkowanej zakupić w B2N (greenfitofoods) i dodawać codziennie do soku zrobionego z buraka, marchwi, jabłka, zielonej części selera. Tak przyrządzone soki doskonale oczyszczą jelita, jak również wątrobę, a dodatek seaweeds doda nam energii i pomoże utrzymać prawidłową wagę.

Funkcja przewodu pokarmowego jest bardzo ważna w całym procesie metabolizmu, dlatego go obserwujemy. Gazy, wzdęcia, pieczenia, bóle kolkowe, zaparcia, wąskie lub strzępiaste stolce to jedne z pierwszych objawów nieprawidłowej funkcji jelit. Mogą w tych objawach państwo pomóc sobie sami stosując na przykład siemię lniane, aloes do picia, czy doskonały preparat Vita Bios. Gdy jednak po miesiącu stosowania problemy nie mijają, to zapraszam do mojego gabinetu, gdzie mogę zastosować akupunkturę jako doskonały środek terapeutyczny lub indywidualny dobór mieszanek ziółowych albo zastosowania magnetoterapii lub body wrap (gdzie podczas sesji odchudzającej możemy zgubić od 10 do 15 cali w obwodzie).

Proponuję państwu zastąpić jedzenie kupowane w dużych supermarketach na produkty organiczne z Wholefood Store lub Trader Joe albo z chińskich sklepów (jedzenie to jest pozbawione konserwantów i antybiotyków oraz hormonów, co w innych sklepach nągninie jest składnikiem wielu produktów, zwłaszcza mięsa, warzyw i owoców).

Niektóre dzieci również są dotknięte problemem otyłości. Często to wynika z winy rodziców, którzy zapracowani nie kontrolują, co jedzą ich pociechy (duże ilości pops, jedzenie z McDonald lub Burger King, słodycze).

Ostatnio miałam w gabinecie młodego chłopca (10 lat), który miał bóle pleców z powodu postępującego skrzywienia kręgosłupa, a co z kolei było następstwem głębokiej otyłości. Problem tkwił tu w nieprawidłowym odżywianiu, same fast foody, dużo smażonych produktów, mało wody, mało warzyw, a gdy zaproponowałam ćwiczenia, to chłopczyk wykrzywał usta, gdyż nie tolerował żadnego sportu. Nawet gdy zaproponowałam noszenie plecaka z tyłu, a nie w jednej ręce, to też było za dużo do wykonania, gdyż chłopczyk odpowiedział, że mu za ciężko, gdyż jest taki gruby. Wiele trzeba było zmienić w tej rodzinie, a zwłaszcza w rodzicach, bo nie można wymagać zmian od dziecka, gdy taki przykład idzie od rodziców, mało ruchu, tylko telewizja, popcorn, różne pops. Rodzice w wieku 35 lat z bardzo dużą nadwagą, że ledwo mieścili się w drzwiach, z nadszcieniem, kruczycą i głębokimi zmianami stawów, z synem o połowę mniejszym,

a w obwodzie niewiele mniejszym niż rodzice. Całe szczęście, że rodzice się opamiętali i przyszli po pomoc, bo do nieszczenia prowadził już tylko mały krokczek.

Patrząc na problem z innej strony, nie mniej niebezpieczne są próby odchudzania się przez osoby z wagą prawidłową, bądź z niedowagą. Próby takie prowadzą bezpośrednio do poważnych i trudnych do wyleczenia schorzeń jakim są anoreksja i bulimia. Przyczyną zachorowań na anoreksję i bulimie jest wiele. Najczęściej mówi się o presji otoczenia, które lansuje ideal szczupłej, wręcz chudej kobiety. Mogą to być także własne głęboko ukryte problemy, z którymi nie potrafimy sobie poradzić, np. kłopoty w rodzinie, szkole, brak kontroli nad własnym życiem, a także autodestrukcyjne przekonanie, że niewiele zależy od nas samych. Przyczyn trzeba dopatrywać się również we wczesnym dzieciństwie i wzorcach myślowych pielęgnowanych i wzorczach nieświadomie przez całe życie.



Niewinne początki anoreksji

Nikogo nie dziwi, że młoda dziewczyna się odchudza. Jeżeli jednak chce schudnięcia zacyta dominować w codziennym życiu i wyznacza wszelkie nasze działania, to jest to niepokojący sygnał. Anoreksja czyli jadłowstręt psychiczny charakteryzuje się fałszywą oceną własnego ciała, prowadzącą do głodzenia się. Chorują na nią osoby w różnym wieku i z różnych środowisk, ale najczęściej dotyka ona dziewczęta między 12 a 21 rokiem życia. Chłopcy zapadają na tę chorobę 10 razy rzadziej. Zwykle zaczyna się niewinnie. Młode dziewczęta w okresie dojrzewania nie zawsze akceptują swoje nowe kobiece kształty i próbują się odchudzać, najpierw ograniczając kalorie, później eliminują kolejne potrawy. Wreszcie do życia wystarcza im 300 kcal. Jedzenie pozostaje wciąż w centrum ich zainteresowania. Uprawiają sporty w celu spalania nawet tej minimalnej ilości kalorii. Dziewczęta dotknięte tą chorobą zazwyczaj są ambitne, posłuszne uważane za wzorowe córki. Niektórzy psychiatri uważają, że jedzenie staje się dla nich jedyną sferą życia, którą mogą same kontrolować. Chore cierpiące na anoreksję nieustannie się głodzą, co powoduje spadek masy ich ciała. Mimo znacznego wyniszczenia niektóre nadal są przekonane o własnej nadwadze. Niektiedy chore z pedanterią przygotowują własne jedzenie. Na przykład kroją je na małe kawalki, a następnie bardzo precyzyjnie układają na talerzu.

c. d. na str. 9



c. d. ze str. 8

Chorzy na anoreksję nie muszą być bardzo chudzi, zaburzenia lanknienia zaczynają się znacznie wcześniej, gdy mimo iż osoba posiada normalną masę ciała uważa się za grubą i coraz bardziej zmniejsza przyjmowanie pokarmu.

Bulimia – ciągła walka z ciałem

Bulimia to często manifestacja uczuć, których młode osoby często nie potrafią wyrazić lub ukierunkować w inny sposób. Sam przebieg choroby jest dramatyczny: to ciągła walka z ciałem i jego potrzebami. Osoby chorujące na bulimię panicznie boją się przytyć. Jedzenie utożsamiają z wrogiem lub z ogromną przyjemnością, na którą nie mogą sobie pozwolić. Jednak czasami ulegają pokusie, poddają się swemu najgorszemu wrogowi i jedzą, jedzą, jedzą... Podczas ataku lanknienia osoba chorująca na bulimię może zjeść wszystko: lody przegrznięte kiszonym ogórkiem, zagryźć chipsami i popić mlekiem czekoladowym, pochłania ogromne porcje jedzenia. Ataki głodu kończą się najczęściej długą wizytą w toalecie. „Na początku jest trudno wywołać wymioty, lecz po pewnym czasie już nawet nie trzeba wkładać palców. Świetnie są także tabletki przeczyszczające i wszelkie inne środki, które pozwalają pozbyć się „tego brudu” z organizmu” – jak mówią dotknięte tą chorobą nastolatki. Brzmi okropnie, wręcz obrzydliwie? Ale właśnie tak wygląda życie osoby chorej na bulimię. Bo trzeba jeszcze raz nazwać rzecz po imieniu – bulimia to choroba. Wbrew powszechnemu przekonaniu, nie dotyczy tylko pulchnych obżartuchów. Jest to najczęstszy problem, z którym walczą młode, piękne kobiety i dziewczęta. Anoreksja i bulimia to problem, który każdy przeżywa inaczej. Definicje, reguły, ramki nie są w stanie scharakteryzować ogromu zniszczeń fizycznych i psychicznych, jakie niesie ze sobą ta choroba.

Aby dotrzeć do osoby chorującej na bulimię czy anoreksję należy podejść do niej z wrażliwością i empatią. Leczenie, to najczęściej długotrwała terapia, w którą zaangażowane są całe rodziny. Najważniejszą jest jednak świadomość zagrożenia u samej osoby chorującej. Bez chęci wyzdrowienia nie jesteśmy w stanie wiele



pomóc, często jednak wystarczy czyjaś obecność, zrozumienie i wsparcie. Bulimia i anoreksja to wyniszczająca, groźna choroba, z którą trzeba walczyć.

Moje dotychczasowe doświadczenie pokazuje, że zarówno akupunktura jak i odpowiednio dobrane przez specjalistę medycyny chińskiej mieszanki ziołowe pozwalają uporać się z tym problemem.

Do lata zostało nam jeszcze akurat tyle czasu, że nie jest za późno, jeśli jesteście zainteresowani sesjami odchudzającymi z zastosowaniem akupunktury. Zapisz się już dziś, aby móc w środku lata pochwalić się na plaży piękną sylwetką.

Wszystkich Państwa, którzy doświadczają problemów zdrowotnych takich jak: depresja, bóle, problemy z układem pokarmowym, bezsenność, PMS, menopauza, nerwice, nieplodność, neuralgie itp. serdecznie zapraszam na spotkanie ze mną w gabinecie. Numer telefonu: 847-590-5667 lub komórkowo 773-562-0734.

Zapraszamy na spotkania z panią doktor Wioletta Kolcan, specjalistą Medycyny Orientalnej, które odbywają się w sklepach **Back To Nature** w następujących terminach:
19 i 20 maja
 5898 S. Archer, tel. (773) 582-8568
26 i 27 maja
 5556 W. Belmont, tel. (773) 481-0036
2 i 3 czerwca
 5898 S. Archer, tel. (773) 582-8568

dokończenie ze str. 1

Vita Bios nabyć można we wszystkich sklepach Back To Nature, obu sklepach Kiosk Ruchu. Które znajdują się – Kiosk Nr 1 – róg Belmont i Milwaukee i Kiosk Ruchu Nr. 2 – 3125 N. Milwaukee, naprzeciw sklepu Mulica. W obu tych sklepach nabyć można nie tylko suplement Vita Bios, ale również wspaniałe środki odchudzające, Shihouette (chudniemy podczas snu), słynną maść żywokosową, Paciorki rozkoszy, tabletki przeciwstresowe-uspakajające, ziola ks. Klimuszki i wiele innych suplementów, naturalnych środków zdrowotnych i kosmetyków. OIbrzytny wybór i przyjemna obsługa. Proszę dobrze zapamiętać adres – 3125 N. Milwaukee, naprzeciw sklepu Mulica.

Kupić tam również można najtańsze karty telefoniczne, papierosy i wiele innych artykułów pierwszej potrzeby. Zaprasza właściciel Marcin.

Vita Bios dostać można w innych sklepach z naturalnymi środkami zdrowotnymi, aptekach, a także w sklepach spożywczych. Uwaga właściciele sklepów – telefon naszej hurtowni: 773-631-13217.

Nadeszła, kolejna, świeża dostawa kolagenu Aktyw prof. Przybylskiego. Kolagen Aktyw prof. Przybylskiego nabyć można we wszystkich sklepach Back To Nature, obu sklepach Kiosk Ruchu, w sklepie - kwaciarni Niezapominajka na Montrose i innych sklepach i aptekach. Pamiętajcie Państwo, że tego wspaniałego produktu nie da się zastąpić żadnym innym, nawet zieloną gliną czy ślimaczym śluzem.

NOWY SKLEP NA JACKOWIE!

Uwaga mieszkańcy Jackowa i okolic! Niedawno otwarty, nowy sklep o sympatycznej nazwie – Kiosk Ruchu Nr 2 - znajduje się pod adresem 3125 N. Milwaukee,

naprzeciw sklepu Mulica, obok restauracji Czerwone Jabłuszko.

Pierwszy Kiosk Ruchu znajduje się na rogu Belmont i Milwaukee. W obu Kioskach dostaniecie Państwo między innymi wspaniałe suplement Vita Bios, Maść Żywokosową, Tabletki Anty-stresowe, Paciorki Rozkoszy, Ziola Ks. Klimuszki, wspaniałe środki odchudzające Shihouette, itd. Oba Kioski, które w rzeczywistości są dużymi atrakcyjnymi sklepami, posiadają bogaty wybór naturalnych środków zdrowotnych, witamin i kosmetyków po najniższych w Chicago cenach. W obu sklepach możecie Państwo kupić najtańsze karty telefoniczne, wspaniałe kosmetyki, papierosy i wiele innych artykułów pierwszej potrzeby i to wszystko naprawdę po niezwykle przystęp-



FITOSLIM™

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."

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



Jak stosować nasz SILHOUETTE?

Proteina kolagenowa w preparacie **SILHOUETTE** pomaga wspierać zdolność organizmu do utrzymywania chudej tkanki mięśniowej. Wypij zawartość jednego dozownika (1 uncję) bezpośrednio przed pójściem spać na pusty żołądek, przynajmniej 1 godzinę po ostatnim posiłku. Ze względu na dużą moc tego koncentratu, produkt ten można rozcieńczać 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!** Proszę zachować **SILHOUETTE** poza zasięgiem dzieci. Nie przyjmować podczas ciąży, karmienia piersią lub przyjmowania przepisanych leków bez uprzedniej konsultacji medycznej.

Do nabycia w sklepach Back To Nature

MEDYCYNĄ ALTERNATYWNA

- CZĘŚĆ II -

dokończenie ze str. 1

Po artykule w „Lancecie” wokół homeopatii zrobili się szum, ale i tak ma ona wielu zwolenników. Podobnie jest z suplementacją, choć akurat do wykazania witamin nie trzeba nikogo zachęcać. Tymczasem zaledwie tydzień temu w „Journal of the American Medical Association” brytyjscy naukowcy postawili szokującą tezę: witaminy i minerały nie tylko nas nie chronią przed chorobami, ale mogą zwiększać ryzyko śmierci (witamina A nawet o 16 proc.). Choć te badania natychmiast zostały mocno skrytykowane, wątpliwość pozostaje - może jest w nich jednak ziarno prawdy?

- Witaminy mogą szkodzić, jeśli laka się je na ślepo - mówi dr Kucharska. - A branie popularnych zestawów od A do Z to żadna

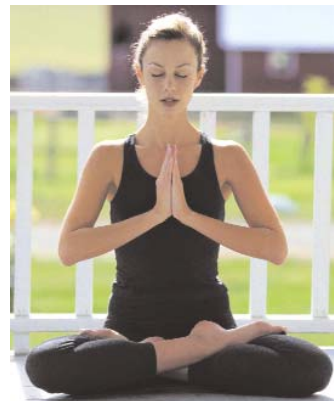
suplementacja - dodaje. W jednej tabletkie znajdują się bowiem pierwiastki, takie jak miedź, cynk i wapń, które podane razem nie wchłaniają się z przewodu pokarmowego. Ponadto witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (E, A oraz beta-karoten), które nie są wydalone z organizmu, mogą być toksyczne. Jednak na pytanie: lakać czy nie lakać, dr Kucharska odpowiada: suplementacja to konieczność, bo nasza przetworzona dieta jest zbyt uboga w witaminy i minerały”. Zestawy witaminowo-mineralne powinny być jednak dobrane do potrzeb organizmu. Precyzyjne dawki wzmacniają i uodparniają na choroby.

Zabiegami, który nie budzi już żadnych wątpliwości i jest stosowany w Polsce nie tylko w gabinetach medycyny alternatywnej, jest akupunktura, czyli nakłuwanie igłami w ściśle

określonych punktach ciała (jej promotorem w Polsce był prof. Zbigniew Gamuszewski). Obecnie ta metoda jest wykorzystywana głównie do leczenia przewlekłego bólu w prywatnych gabinetach. Centrum Zdrowia Matki Polki to bodaj jedyny polski szpital, w którym stosuje się nakłuwania igłami. Pracuje tam dr Piotr Woźniak, prezes Polskiego Towarzystwa Akupunktury. Jest on ginekologiem, zrobił doktorat z akupunktury i od kilkunastu lat leczy tą metodą pacjentki łódzkiego szpitala. Bolesne miesiączki, zapalenia przydatków, rwa kulszowa, opoma na leki migrena - to tylko niektóre dolegliwości, które dr Woźniak zwalcza nakłuwaniem. Zdarza się, że za pomocą igieł łagodzi też bóle u rodzących kobiet na oddziale położniczym. Nakłuwanie igłami stosuje także w czasie ciąży. - Poród jest potem łatwiejszy, a ryzyko powikłań mniejsze - mówi dr Woźniak.

Lista dolegliwości i chorób, przy których pomocna jest akupunktura, stale się poszerza. Pod koniec ubiegłego roku specjalistyczne pismo „Fertility & Sterility” donosiło na przykład, że seria nakłuć łagodzi dokuczliwe objawy menopauzy. Z badań Mayo Clinic z 2006 roku wynika, że akupunktura pomaga też w leczeniu fibromiśni, choroby układu kostnowęzowego, objawiającej się bólem całego ciała.

Nie znaczy to, że wszystkie gabinety, które oferują akupunkturę czy inne niekonwencjonalne metody leczenia, są godne zaufania. - W Polsce nie ma przepisów dokładnie regulujących, kto i na jakich zasadach może oferować terapie alternatywne - mówi Dariusz Stencel z Rady ds. Niekonwencjonalnych Metod Leczenia. Gabinet medycyny alternatywnej może otworzyć każdy, a handel cudownymi preparatami roślinnymi to istna plaga. Nie tylko u nas: Amerykanie przebadali 70 specyfików nielegalnie sprzedawanych w gabinetach albo przez internet. Okazało się, że 20 procent z nich zawierało metale ciężkie, pestycydy i inne toksyczne związki w dawkach znacznie przekraczających dopuszczalne normy. Truły, zamiast leczyć!



zmiany, uczymy się tak kierować myślami, aby organizm pobudzony przez stres odzyskał równowagę. Biofeedback jest szeroko stosowany w amerykańskich centrach medycznych jako metoda pomocna w leczeniu wielu chorób, m.in. migren, astmy, epilepsji, nadciśnienia. W Polsce ośrodki biofeedbacku są w każdym większym mieście. Może skorzystać z niego każdy, komu dokuca zmęczenie i stres.

Medytacja - jeden z najlepszych sposobów na stres, przekleństwo naszych czasów. To także lekarstwo na lęk, depresję, bezsenność i zbyt wysokie ciśnienie. Podobny wpływ na psychikę mają modlitwy; specjalści z Mayo Clinic polecają je jako środek zapewniający równowagę i zmniejszający lęk.

Tai-chi - system ćwiczeń nazywany medytacją w ruchu. Figury i ruchy wykonuje się bardzo powoli, dlatego ryzyko kontuzji jest równe zero, podkreśla Amid Sood, lekarz ogólny z Mayo Clinic. Tai-chi świetnie kształtuje równowagę, co jest ważne szczególnie w przypadku osób starszych. Znakomicie wpływa na psychikę (uspokaja, zmniejsza stres) i ciało (wzmacnia mięśnie, uelastycznia je, zwiększa wytrzymałość).

Joga - jej celem jest utrzymanie idealnej równowagi fizycznej i psychicznej. Według National Institutes of Health joga pomaga zredukować stres, obniżyć ciśnienie krwi, wspomaga serce i korzystnie wpływa na pracę mózgu. Badania wykazują, że joga tłumiki lęku, przynosi poprawę przy astmie i obniża ciśnienie. Dr Amid Sood z Mayo Clinic poleca ją każdemu.

Relaksacja - poprzez oddech pomaga przy napadach paniki i lęków, obniża zbyt wysokie ciśnienie krwi.

Hipnoza - jej mechanizm nie został jeszcze dokładnie zbadany - naukowcy przypuszczają, że aktywuje ścieżki przewodzące impulsy nerwowe. Dlatego może redukować lęk, na przykład przed zabiegami medycznymi czy dentystrycznymi - efekt utrzymuje się przez trzy lata. Według National Institutes of Health metoda ta sprawdza się w leczeniu chronicznego bólu (niezależnie od przyczyny), a także napięciowego bólu głowy. W wielu przypadkach zabieg okazuje się skuteczny w walce z paleniem, bezsennością, fobiami.

Akupunktura - została już zaakceptowana przez klasyczną medycynę jako sposób leczenia bólu, ale także wielu innych schorzeń oraz nałogów. Naukowcy przypuszczają, że może ona być skuteczna z trzech powodów. Po pierwsze, nakłuwania zwiększają produkcję endorfin, które mają działanie przeciwbólowe, po drugie - stymulują zakończenia nerwowe, regulując wydzielanie neuropeptydów, po trzecie - zwiększają przepływ krwi wokół igieł, przez co organizm lepiej oczyszcza się z toksyn.



Osuści, którzy udają lekarzy i handlują niesprawdzonymi preparatami, psują opinię medycyny alternatywnej, która - jak się okazuje w świetle najnowszych badań - mogłaby być pomocna w utrzymaniu zdrowia, a nawet leczenia wielu ciężkich chorób. To przez szarlatanów nawet dawno sprawdzone metody - jak choćby akupunktura - nie mogą przebić się do gabinetów. Lekarze zamiast zachęcać do zioł, osteopatii, biofeedbacku czy masażu, ostrzegają pacjentów przed negatywnymi skutkami alternatywnego leczenia. Szarlatani są tak wielkim zagrożeniem, że nawet specjalści Mayo Clinic namawiają do ostrożności w swoim przewodniku. Ich zdaniem w wędrowce po gabinetach medycyny alternatywnej niezbędna jest odrobina sceptycyzmu. - Medycyna alternatywna to dziedzina, w której zachodzą szybkie zmiany - pisze dr Larry Bergstrom w Mayo Clinic Book of Alternative Medicine. - To, co dziś jest uważane za alternatywne, jutro może zostać oficjalnie zaakceptowane przez medycynę akademicką. A to, co jest obecnie zaakceptowane, może jeszcze zostać odrzucone. Pamiętajmy o tym.

ZABIEGI POPRAWIAJĄCE HARMONIĘ MIĘDZY CIAŁEM A UMYŚŁEM

Biofeedback - nauka kontrolowania ciała siłą umysłu i wyobraźni. Podczas sesji terapeuta podłącza do ciała czujniki, które rejestrują reakcje organizmu. Obserwując na monitorze te

OGRANICZONE ZACZĘCIE

Tylko ostrożnie! Lekarze z Mayo Clinic ostrzegają przed terapiami, które mają wprowadzić korzystny wpływ na zdrowie, ale nie wszystkie zostały oficjalnie uznane za bezpieczne:

c. d. na str. 11

NAJPRZYJEMNIEJSZY I NAJBARDZIEJ EKSCYTUJĄCY DLA PAR SPOSÓB WSPÓLNEJ NAUKI LEPSZEGO SEKSU W ZACISZU WŁASNEGO DOMU

Tom 1: „Lepsze techniki i pozycje seksualne”

Omawiane tematy:

- Organiczne pozycje seksualne
- Masaż erotyczny
- Lepsza technika stosunków oralnych

Tom 2: „22 tajemnice, wskazówki i podnieci”

Omawiane tematy:

- Gorąca moc zabawy seksualnej
- Niehamowane fantazje seksualne
- Techniki masturbacji manualnej

Tom 3: „Erotyczne zabawy i więcej”

Omawiane tematy:

- Seks analny - ostatnie seksualne tabu
- Seksualne zabawki, drażniące i sprawiające przyjemność
- Intensywna satysfakcja



**Nowość!!!
Płyty wideo -
DVD**

Kochanie się jest sztuką podobną do malarstwa. Niektóre pary korzystają tylko z podstawowych kolorów, ale przy wykorzystaniu całej palety współzycie seksualne staje się tętniącą życiem, pasjonującą przygodą. Skorzystaj z porad światowej sławy ekspertów, którzy pomogą Ci stać się pomyślnym i porwijającym kochankiem. Atrakcyjne, prawdziwe pary z realnego życia zademonstrują Ci śmiało, nowe techniki. Dowiedz się, w jaki sposób erotyczne zabawki mogą zmaksymalizować radość. Przekonaj się, w jaki sposób zmysłowy dotyk może obudzić dzikie pragnienie w Twojej partnerce. I dowiedz się, jaką rolę odgrywać mogą pobudzające zabawki, szybki seks i fantazja. Czas się z intymnych związków seksualnych z Twoim partnerem, które zagwarantują Wam obojgu długotrwałą przyjemność!



„Programy te są niezwykle pomocne dla mężczyźni i kobiet pragnących wzbogacić jakość swojego życia intymnego - entuzjastycznie je polecam!” - dr Barnaby Barratt, prezes Amerykańskiego Stowarzyszenia Edukacji Seksualnej, konsultant i terapeuta, autor książki *„Życie seksualne i swoboda erotyczna”*.

„Te dyski wideo usprawniają Twoje seksualne umiejętności. Obejrzyj je sam, potem razem, a potem ... rozmawiajcie i ciescie się!” - Sue Johnson, autorka, ekspert w dziedzinie międzynarodowych stosunków seksualnych, prowadząca popularny program telewizyjny z cyklu *„Rozmawiamy o seksie z Sue”*.

**Zamów
jeszcze
dziś ten wspaniały
program!**

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

Dyski wideo - DVD	ILE	CENA	SUMMA	Nazwisko
1) Lepsze techniki i pozycje seksu		\$29.95		Adres
2) 22 tajemnice, wskazówki itd.		\$29.95		Miasto
3) Fizyczne zabawy i więcej		\$29.95		Stan
Wszystkie trzy dyski		\$89.85		Kod
				Okładzamy, ze ukończonym 18 lat
				<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MC <input type="checkbox"/> Czek <input type="checkbox"/> Money Order
				Card #
				Exp. date
				Podpis
				SUMMA

Format: DVD

Wysłać na adres: APHRODEX, PO BOX 410326, CHICAGO, IL 60641-0326

Ajurveda czyli medycyna indyjska. Nie wszystkie terapie stosowane w tym systemie leczenia są sprawdzone. Naukowcy nie zweryfikowali jeszcze wielu stosowanych ziół. Mają także wątpliwości co do metali wykorzystywanych w tradycyjnym, indyjskim leczeniu. Zdaniem specjalistów z Mayo Clinic, z ajurwedy najlepiej wybierać tylko te zabiegi, które już zostały uznane za bezpieczne, np. medytację czy masaż.

Tradycyjna medycyna chińska nie zawsze współpracuje z tradycyjnymi metodami leczenia. Nie oznacza to, że mamy się od niej odwracać, lepiej jednak stosować tylko to, co sprawdzone: akupunkturę, jogę, masaż chiński.

Homeopatia - choć jest powszechnie stosowana nie przeszła pozytywnie weryfikacji. Wyniki badań są sprzeczne - jedne potwierdzają jej skuteczność, inne nie. Na ich podstawie nie można jeszcze wydać jednoznacznej opinii, uważa Ann Vincent z Mayo Clinic. Na pocieszenie warto dodać, że homeopatia może nie zadziałać, ale nie zaszkodzi. Jedynym ryzykiem jest wydanie pieniędzy na lek, który nie leczy.

Naturopatia - czyli terapia oparta na przekonaniu, że mamy wewnętrzną siłę uzdrawiającą, którą można pobudzić za pomocą kąpieli, ziół, słońca itp. Jak w przypadku homeopatii, jest zbyt mało dowodów na to, że naturopatia wspomaga leczenie. Poza tym wciąż niewiele wiadomo na temat ziół używanych przez naturoterapeutów, nawet często zalecana echinacea nie jest tak skuteczna, jak się na ogół uważa. Wyniki badań są sprzeczne - jedne potwierdzają jej korzystny wpływ na zdrowie, inne nie.

Inne metody, które można stosować, ale wyjątkowo ostrożnie, to: refleksologia, reiki, magnetoterapia, a także preparaty zawierające

melatoninę, L-leucynę, 5-htp (5-hydroktryptofan), cynk, magnez, selen, chrom, żelazo, witaminę E, olejek z drzewa herbacianego, środki lecznicze na bazie produktów pszczołecich oraz zioła - pokrzywę, dziurawiec, passiflorę, głóg.



NOWOCZESNY STULATEK MAYO CLINIC

Amerykańska Mayo Clinic to jeden z najbardziej znanych, najstarszych i największych zespołów kliniczno-naukowych na świecie. Powstała w latach 80. XIX wieku w Rochester, gdy tornado zniszczyło pół miasta. Rannych było wtedy więcej niż miejsc w szpitalach, więc dr William Worrall Mayo oraz jego dwóch synów, także lekarzy, z pomocą siostr franciszkanek zorganizowali prowizoryczny punkt opatrywania rannych. Kilka lat później klan doktorów Mayo powołał do życia szpital, który już na początku XX wieku stał się jednym z najbardziej znanych w Ameryce. Obecnie w skład kliniki wchodzi trzy duże ośrodki - w Rochester, Jacksommille i Arizonie - gdzie pracuje 45 tys. naukowców, lekarzy różnych specjalności i pielęgniarek. Mayo Clinic znana jest przede wszystkim z prężnej działalności naukowej. To z jej stron internetowych i publikacji czerpią najnowszą wiedzę lekarze na całym świecie; na bieżąco korzysta z nich też telewizja CNN. Za pośrednictwem internetu specjaliści z Mayo Clinic uczą nas, pacjentów, jak dbać o zdrowie. Miliony ludzi na całym świecie korzysta online z ich rad dotyczących profilaktyki zdrowotnej. Godna polecenia jest internetowa encyklopedia zdrowia Mayo Clinic, w której można znaleźć informacje na temat setek chorób i możliwych sposobów ich leczenia, farmakologicznego albo operacyjnego.

Aktywowany jęczmień



Starożytny grecko-rzymski pokarm - służy utracie wagi, wzmacnia energię i wytrzymałość

Wyobraź sobie produkt żywnościowy tak skoncentrowany i odżywczo energetyzujący, że mógłby być spożywany tylko dwa razy dziennie, który jednocześnie zapewnia długotrwałą energię i wytrzymałość zarówno dla osób dorosłych jak i niedożywionych niemowląt.

Ziarno jęczmień ma długą historię skutecznego pokarmu energetyzującego - dla starożytnych sportowców i żołnierzy. Rzymscy i greccy piechurzy spożywali je maszerując przez kontynenty. Starożytni olimpijczycy spożywali filizankę jęczmienia przed każdym występem. Rzymscy gladiatorzy jedli jęczmień dla uzyskania lepszej sprawności i wytrzymałości. Starożytni greccy i rzymscy lekarze stosowali specjalnie aktywowany jęczmień jako środek zastępczy ratującego życie mleka matki dla niemowląt z niewykształconym odruchem ssania.

Spotęgowana moc starożytnej formy

Ta starożytna, grecko-rzymska formuła została ostatnio wykorzystana przez pracowników Organizacji Narodów Zjednoczonych w walce z niedożywieniem i głodem w krajach rozwijających się. Organizacja ta masowo rozpowszechnia broszury zawierające starożytną metodę przygotowania tego, co obecnie jest znane jako "mleko jęczmień" lub "aktywowany jęczmień".

Nie należy mylić trawy jęczmień (jednego z naszych ulubionych środków odżywczych) z aktywowanym jęczmieniem. Trawa jęczmień, to po prostu trawa ścinana, zanim pojawi się ziarno. Aktywowany jęczmień jest przedkielkującym ziarnem poddanym specjalnemu, opatentowanemu

procesowi, podczas którego aktywowane są usłone w nim składniki odżywcze i enzymy.

Mieszany z napojami, organiczny, bezmłakowy, aktywowany jęczmień tworzy betaglukanowy żel, który stopniowo uwalnia takie składniki odżywcze jak niezbędne kwasy tłuszczowe, tokotrenole i przeciwutleniacz SOD (super oxide dismutase). Produkt ten wzmacnia również układ odpornościowy i obniża cholesterol.

Doskonały jako środek zastępczy posiłek, pomocny przy odchudzaniu lub jako suplement odżywczy

Aktywowany jęczmień jest wolno spalającym się węglowodanem. Jego łańcuchy węglowodanowe rozpadają się powoli w ciągu 2-3 godzin, stale dostarczając kalorie do krwi i nie dopuszczając do przesilenia glikozy.

- 400% większy potencjał energii niż niekielkujący jęczmień
- Wyjątkowo wysoka zawartość beta glukanu dla lepszego utrzymania zdrowego poziomu cholesterolu
- Zdolność budowania odporności
- Wysoka koncentracja składników odżywczych
- Kompleks (wolno spalających się) węglowodanów o niskim składniku glicemicznym, dostarczający energię na 2-3 godziny
- Zatwierdzony przez Ośrodek Badań nad cukrzycą jako bezpieczny i skuteczny źródło pokarmu

Ty również możesz skorzystać z dobrodziejstw tego superodżywczego, lekkostrawnego, rozpuszczalnego, sproszkowanego pokarmu. Przygotowany z niego, wysoce odżywczy napój może uzupełniać każdy program zdrowotny. Uprawiany jest organicznie i aktywowany w trakcie opatentowanego, procesu przedkielkowania.

Opakowanie zawiera 10 uncji. Przygotowanie napoju: Zmieszać 1 czubatą łyżkę stołową (1/3 uncji) z 6 - 8 uncjami ulubionego soku, koktailu lub zielonej herbaty.

Do nabycia w sklepach Back To Nature.

Najlepsza reklama tylko w "Zdrowiu"
Po cennik reklam dzwoni pod numer:
773-583-0402

KOLAGEN AKTIV

DO NABYCIA W SKLEPACH BACK TO NATURE

INNOWACJA • Prof. Przybylski Kolagen Aktiv to pierwszy kolagen biologicznie aktywny, zaaplikowany bezpośrednio na skórę w budowanie jej w strukturę skóry właściwej, narządy wewnętrzne i kości.

KOLAGEN AKTIV przeciwdziała powstawaniu zmarszczek, uzupełniając deficyt kolagenu w organizmie hamuje proces starzenia.

Kompletna gama preparatów z aktywnym kolagenem do codziennego stosowania.

- Kolagen Aktiv biały
- Kolagen Aktiv szary
- Kolagen Aktiv grafitowy

PURE PLANET™

RED MARINE ALGAE PLUS™ (czerwone algi morskie)

Czy cierpisz z powodu którejs z tych dokuczliwych i krępujących dolegliwości? Czy chcesz NATYCHMIAST objąć kontrolę nad swoim zdrowiem? Nie zwlekaj. Już dziś zamów preparat Red Marine Algae Plus™!

Nareszcie wsparcie odżywcze w przypadku:

- opryszczki I (opryszczka wargowa)
- opryszczki II (opryszczka narządów płciowych)
- chronicznego zmęczenia (Epstein Barr)
- półpaśca
- mononukleozy (zwiększenie liczby krwinek białych monocytopodobnych we krwi)

100-procentowo czystą, naturalną tabletkę, bez środków wiążących, wypełniających lub uzupełniających.

Jak stosować preparat:

W celu uzyskania najlepszych rezultatów należy przyjmować 3-4 tabletki dziennie. Większość ludzi zauważa poprawę już w ciągu pierwszego tygodnia. Jeśli problem nie ustępuje, skontaktuj się z firmą Pure Planet pod adresem internetowym info@pureplanet.com

Twój organizm zasługuje na najlepsze!

Preparat Red Marine Algae PLUS™ jest do nabycia w sklepach Back To Nature.

These statements have not been evaluated by the FDA. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

Piąte doroczne Polonijne Targi Gospodarcze w Rosemont

Chicago (Februarij, 2007) - Polsko - Amerykańska Izba Gospodarcza (Polish American Chamber of Commerce - PACC) informuje, iż piąte już z kolei doroczne Targi Gospodarcze, odbędą się 25 - 26 maja 2007 roku w Donald E. Stephens Convention Center w Rosemont k/Chicago.

Ponieważ zainteresowanie tą polsko-amerykańską imprezą wzrasta każdego roku, zarząd PACC zdecydował o zmianie miejsca Targów. W 2003 roku, kiedy odbyły się one w White Eagle w Niles k/Chicago po raz pierwszy, wystawionych było 25 firm. Już trzy lata później liczba wystawców wzrosła do ponad 100. Po ostatnim sukcesie Targów w kwietniu 2006 roku postawiono na ich dalszą ekspansję i zwiększenie znaczenia. Prezes PACC, Henryk Kazmierczak stwierdził, że „Decyzja o zmianie miejsca Targów z Niles do Rosemont pomoże nam zwiększyć liczbę wystawców, a co za tym idzie - budowę lepszego wizerunku i znaczenia imprezy na poziomie lokalnym i międzynarodowym.”

Miejscowość Rosemont, w której Donald E. Stephens Center jest jednym z głównych obiektów, to znakomity przykład lokalnej przedsiębiorczości i inwencji. Mając zaledwie 4,000 mieszkańców, Rosemont stworzył jeden z najważniejszych ośrodków o charakterze wystawienniczo-rozrywkowym, które odwiedza średnio 50,000 ludzi dziennie. Do położonego 5 minut od lotniska O'Hare, blisko centrum Chicago i przy skrzyżowaniu ważnych autostrad Rosemont łatwo jest dotrzeć. Ułatwieniem jest też parking na 8,000 samochodów.

W tym roku zarząd PACC planuje większą niż dotychczas promocję i udział mediów w imprezie. Większy udział firm różnych sektorów gospodarki stanu Illinois oraz spoza jego granic ma podnieść jakość i prestiż Targów. Podczas Targów zainaugurowane zostaną obchody 400 rocznicy obecności Polaków i polskiej przedsiębiorczości na kontynencie amerykańskim. Dodatkowo, PACC planuje rozszerzenie bezpośrednich kontaktów biznesowych i promocję miasta Chicago i okolic, a także różnych regionów Polski, jako doskonałych miejsc do prowadzenia działalności gospodarczej oraz spędzania wolnego czasu.

Co więcej, uczestnicy Targów spoza stanu Illinois, w tym głównie z Polski, poprzez swoją obecność na Targach będą zastrzykiem dla lokalnej ekonomii, poprzez korzystanie z usług hotelarskich, gastronomicznych i turystycznych. Dodatkowo, wzmocni to współpracę i stosunki gospodarcze pomiędzy lokalnym środowiskiem biznesowym stanu Illinois a Polską.

Gubernator Rod Blagojevich, który poparł ubiegłoroczne targi powiedział, że „To zaszczyt wspierać tak ważne dla biznesu lokalnego Polonijne Targi Gospodarcze i pomagać firmom w nawiązywaniu przyszłej współpracy.” Z-ca Gubernatora Pat Quinn był „zaszczycony, że mógł być częścią tej dorocznej imprezy,” dodając, że „przy tak liczbie Polonii w Chicago, niezwykle istotnym jest wspieranie tego ważnego przedsięwzięcia, jakim są Polonijne Targi Gospodarcze.”

Z kolei dyrektor stanowego Departamentu Handlu (DCEO), Jack Lavin, znajduje w Targach możliwość otwarcia nowych rynków dla Illinois. „Jako główny sponsor i organizator, PACC zamierza przyczynić się do rozwoju rynku i możliwości z tym związanych dla stanu Illinois, ze szczególnym naciskiem na handel i współpracę z Polską,” powiedział Bogdan Puksza, manager Targów. „Jesteśmy przekonani, że sukces Targów z roku na rok znacznie wzrasta, a głównymi beneficjentami są lokalne środowisko biznesu, stan Illinois i Polska.”

Polsko Amerykańska Izba Gospodarcza (Polish American Chamber of Commerce) jest organizacją typu 'not-for-profit' za główny cel stawiającą sobie promocję biznesów w niej zrzeszonych, oraz działanie w interesie ich rozwoju. Będąc głosem ludzi biznesu o polonijnym rodowodzie, Izba działa w ich interesie również poprzez zbiorowe oddziaływanie na otoczenie i decyzje podejmowane przez innych, które mają wpływ na rozwój polonijnego biznesu (www.polishamericanbusiness.com).

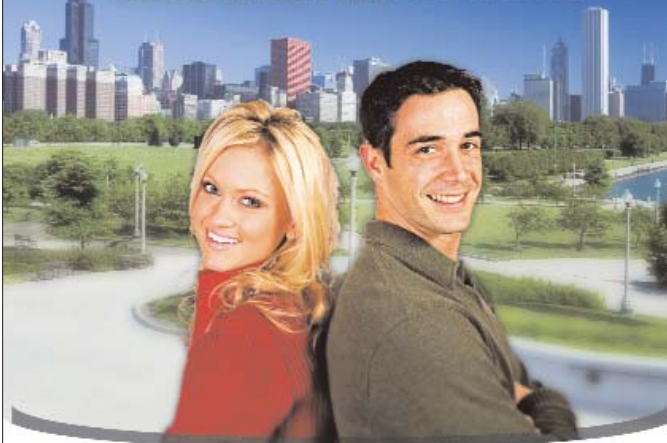
**Zapraszamy na stoisko firmy
Back To Nature:
nr 515-516**

5 Polsko-Amerykańskie Targi Gospodarcze

25 - 26 Maja
Rosemont Convention Center
5555 N. River Rd. • Rosemont, IL 60018



**MOTORYZACJA PODRÓŻE
URODA BANKOWOŚĆ
ELEKTRONIKA
BUDOWNICTWO ZDROWIE**



- Promocje dla zwiedzających
- Oferta kilkuset firm z Polski i USA
- Pokazy specjalne
- Nowość! Wystawa samochodów

Wstęp wolny!

1.773.205.1998
www.tradetargi.com

Organizator: Partnerzy Medialni:



Sponsorzy:



WIRTUALNE TARGI ZDROWEGO ŻYCIA, ZDROWEJ ŻYWNOŚCI I PRODUKTÓW NATURALNYCH

Zapraszam Państwa do współpracy!

Mam propozycję pod adresem: Producentów, Firm, Hurtowni, Eksporterów, Importerów, Gospodarstw Ekologicznych, Sklepów „Zdrowej Żywności” i Sklepów Zielarskich w Polsce oraz Polaków zamieszkałych w innych krajach świata!

Zapraszam do udziału w WIRTUALNYCH TARGACH ZDROWEGO ŻYCIA, ZDROWEJ ŻYWNOŚCI I PRODUKTÓW NATURALNYCH!

W 1984 roku, w zgoda odmiennych warunkach ekonomicznych i

politycznych, zacząłem propagować z Tarnowa na całą Polskę w Tygodniku „Tarnowskie Azoty”, którego Redaktorem Naczelnym był mgr Zygmunt Koper, zagadnienia dotyczące zdrowego tyłu życia i zdrowej żywności, pisząc felietony pod tytułem. „Jak zdrowo żyć?”.

Po dwudziestu latach wolny rynek stworzył inne warunki handlu. W tej chwili to Producenci muszą szukać Klientów, onegdaj musieli się przed Nimi „ukrywać”!

Na rynku zdrowej żywności jest bardzo dużo produktów. Zwolennikom tej idei trudno się jest zorientować w tym natłoku! Przez zamieszczanie informacji na ten temat, na mojej stronie internetowej, chciałbym im pomóc!

Dr Jacek Roik

Gabinet Profilaktyki Chorób Cywilizacyjnych



Jacek Roik

tel.domowy:0-14,621-53-48

tel.do pracy:0-14,627-33-88

www.jroik.manpol.net

Moja rozmowa w TVP Kraków z okazji Plebiscytu "Lekarz Roku 2005"

http://www6.tvp.pl/3593_20060115291053.strona

Moja książka p.t."Choroby cywilizacyjne"

www.choroby-cywilizacyjne.zlotemysli.pl/profilaktyka.php

Wirtualne Targi Zdrowego Życia, Zdrowej Żywności

i Produktów Naturalnych

www.jroik.manpol.net/wt

ZAPRASZAM PAŃSTWA DO WSPÓŁPRACY!

LEKARZ & RADZI



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

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

Jakie zioła lub mieszanki ziołowe są dobre na przeziębienia, grype, ostre i chroniczne zapalenie zatok oraz zapalenie uszu?

Przeziębienia mogą pojawić się o każdej porze roku. Mogą one wystąpić zarówno u osób dorosłych jak i u dzieci. Alergicy mają większą podatność na przeziębienia i zapalenia górnych, a nawet dolnych dróg oddechowych. Nos ma specjalną ochronę znajdującą się błonę śluzową, która gdy jest pomniejszona przez alergeny lub poprzednie zapalenia, staje się bardzo wrażliwa. Dorośli i dzieci z osłabionym systemem immunologicznym są w większym stopniu skłonni do przeziębienia, grypy itd. Wyniki badań naukowych wykazują, że dorośli którzy żyją pod wpływem zwiększonego stresu są bardziej podatni na przeziębienia.

Przeziębienie wywołują wirusy, które mogą przenosić się z nosa do zatok, uszu albo oskrzeli. Wirusy (jest ponad 100 różnych wirusów wywołujących przeziębienia) żyją i rozmnażają się w komórce. Gdy komórka jest

osłabiona, staje się ona obiektem ataku wirusów. Przeziębienie zwykle objawia się katarzem, częstym kichaniem, zatkanym nosem, drapaniem w gardle, kaszlem, a u dzieci często bólem ucha wewnętrznego, bólem głowy, ogólnym osłabieniem, a nawet niską gorączką. Przeziębienie może trwać od dwóch dni do dwóch tygodni. Grypa natomiast zwykle pojawia się między jesienią a wczesną wiosną. Za każdym razem wywołwana jest przez inny rodzaj wirusa grypy. Konwencjonalna medycyna oferuje corocznie immunizację przeciw grypie.

W celu uniknięcia częstych zachorowań zarówno u dzieci jak i u dorosłych należy dbać o swoje zdrowie na codzień poprzez prawidłowe odżywianie, gimnastykę, stosowanie ziół lub mieszanek ziołowych. Szczególnie polecam kombinację następujących ziół: Guggul (Commiphora mukul), który ma działanie uodporniające oraz przeciwzapalne; Guduchi (Tinospora cordifolia) – wspomaga system immunologiczny; Indian madder (Rubia cordifolia) – oczyszcza krew i reguluje system immunologiczny; Amla (Emblia officinalis) – jest bogata w witaminę C, która wchłania się całkowicie z przewodu pokarmowego i wspomaga nadnercza; Horseradish tree (Moringa pterygosperma) – wzmacnia układ immunologiczny.

Wyniki badania klinicznego z użyciem placebo na 50 pacjentach cierpiących na chroniczne niespecyficzne zapalenie gardła okazały się bardzo pozytywne. Na podstawie klinicznej diagnozy i subiektywnej oceny pacjenta stwierdzono, że pod koniec trzech miesięcy 68% pacjentów, którzy stosowali powyższą kombinację ziół osiągnęło dobre rezultaty, podczas gdy tylko 40% tych, którzy stosowali Actifed (lek antyhistaminowy i przeciw przeziębieniom) doznało poprawy.

Jakie zioła działają skutecznie na alergię sezonową?

Występująca alergja świadczy o osłabionym systemie immunologicznym. Organizm wówczas jest słaby i reaguje na alergeny poprzez wydzielanie. Podrażnienie alergenem wywołuje kichanie, niestający wyciek z nosa, swędzenie w okolicy nosa czy nawet oczu, czasami może przyczynić się do suchego kaszlu. Bardzo ważne jest, aby zwrócić uwagę na system immunologiczny i wzmocnić go odpowiednią kombinacją ziołową.

Eteryczne olejki terapeutyczne Young Living (13)

Wytnij i zbieraj

Clove – goździk

Olejek ten jest destylowany z paczków i gałązek, pochodzi z Madagaskaru i Wysp Przypraw (Indonezja). Olejek clove na właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwinfekcyjne, przeciwzapalne, przeciw pasożytnicze, jest silnym antyseptykiem, działa antyrakowo, przeciwwirusowo, dezynfekuje i sytmuluje system immunologiczny.

Stare opowieści podają, że przechodzenie w pobliżu drzew goździkowych w kapeluszu zatrzymywało owocowanie. Może i drzewa obawiały się kapeluszy, ale napewno nie bały się wirusów. Historia mówi, że ludzie z Penang (jedna z Wysp Przypraw), byli wolni od epidemii aż do 16 wieku, kiedy Duńczycy przybyli i zniszczyli drzewa goździkowe, które rosły bujnie na wyspie. Wielu wyspiarzy zmarło w wyniku przewlekłych chorób jakie potem się pojawiły. Goździk historycznie był używany przy infekcjach skóry, zaburzeniach trawienia, pasożytach wewnętrznych, porodzie, i najczęściej przy bólu zęba. Chińczycy używali także clove przy bieguncie, przepuklinie, niemiłym oddechu i bronchicie. Francuzka medycyna zaleca olejek clove przy impotencji, pasożytach wewnętrznych, zanikach pamięci, bólu, kamieniu naczelnym, bólu zęba, zainfekowanych ranach.

Inne zastosowanie to: czerwonka, artretyzm, bakteryjne zapalenie okrężnicy, bronchit, cholera, cysty, infekcje jamy ustnej, biegunka, zainfekowany trądzik, przemęczenie, gazy, grypa, niemiły oddech, bóle głowy wywołany nadmiernym napięciem, nadciśnienie, zainfekowane rany (i inne), ukąszenia owadów, toczeń, młodość, reumatyzm, rak skóry, gruźlica, przyspiesza gojenie się ran w jamie ustnej i nie tylko. Olejek clove oddziałuje na system naczyniowo-sercowy, trawienny, immunologiczny i oddechowy. Zapach goździka wpływa na leczenie, poprawia pamięć i stwarza uczucie ochrony i odwagi. Może być też używany w czasie snu, kumuluje i pobudza sny.

Olejek ten należy nakładać na punkty vitaflex i/lub bezpośrednio miejscowo. Należy wcierać bezpośrednio w dziąsła wokół zainfekowanego zęba. Krople można kiuciem umieścić na języku aby pokonać chęć palenia, lub z tyłu języka aby zlikwidować drażniący kaszel. Można także dyfuzować. Może być spożywany, dobrze jest wtedy olejek rozcieńczyć w mleku ryżowym lub sojowym. Nie należy podawać dzieciom poniżej 6 roku życia. Wielokrotnie wcieranie może wywołać miejscowo podrażnienie skóry, należy wtedy podrażnione miejsce przetrzeć olejem z oliwek lub innym tłuszczem roślinnym.

Olejek clove dobrze się miesza z olejkami basil, bergamote, cinnamon bark, Clary sage, grapefruit, lavender, lemon, nutmeg, orange, peppermint, rose, rosemary, ylang ylang.

Więcej informacji na temat aromaterapii można znaleźć na stronie www.younglivingpoland.com oraz pod tel. 773-814-9178



Jedną z takich kombinacji ziołowych może być mieszanka, w której skład wchodzi: Guggul (Commiphora mukul), który ma duży wpływ na regulowanie systemu odpornościowego oraz posiada właściwości przeciwzapalne; Guduchi (Tinospora cordifolia) - wspomaga system immunologiczny; indyjska marzanna (Indian

madder, Rubia cordifolia) - oczyszcza krew i reguluje system immunologiczny; Amla (Emblia officinalis) - bogata w witaminę C, która całkowicie wchłania się z przewodu pokarmowego i wspomaga nadnercza; Horseradish tree (Moringa pterygosperma) - wzmacniająca system immunologiczny poprzez produkcję przeciwciał i wzmocnienie funkcji białych ciałek krwi. Ta formuła ziołowa została zbadana w podwójnie ślepych badaniu klinicznym z wykorzystaniem placebo. Uczestnicy mieli wywołaną alergiczną pokrzywkę na ramieniu. Przez trzy tygodnie jedna grupa otrzymywała placebo, a druga powyższą kombinację ziołową. Grupa która otrzymywała formułę ziołową zauważyła nieodwracalne zniknięcie pokrzywki, podczas gdy grupa przyjmująca placebo nadal miała problem z zaczerwienieniem na skórze. Formuła jest bezpieczna, gdyż nie zaobserwowano żadnych skutków ubocznych. Swoją moc dowodzi także kwalifikacjami na skalę farmaceutyczną tego produktu. Ta kombinacja powinna być używana wraz z drugą, która działając bezpośrednio na ścianki komórek powoduje wydzielanie histaminy a w związku z tym zmniejszenie objawów alergicznego sezonowego kataru. Zawiera ona następujące zioła: Galls (Rhus succedanea); imbir lekarski (Zingiber officinale); Malabar nut (Adhohoda vasica); Siris (Albizia labbeck). Wszystkie wyżej wymienione zioła mają wysoką moc hamowania wydzielania się histaminy z podrażnionych komórek, przez uszczelnienie błony komórkowej. Uczestnicy badania skarżyli się na alergię dotyczącą górnych i dolnych dróg oddechowych. Już po trzech miesiącach stosowania tej mieszanki ich objawy ustąpiły i przestali zażywać przeciwhistaminowe leki oraz czy lekarstwa na rozluźnienie mięśni oskrzelowych.

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

Światowy bestseller!

Jeszcze jeden wspaniały produkt!

ImmunoCare® dostarcza skutecznego wsparcia dla funkcji obronnych organizmu.

- Pomaga zwiększyć efektywność ochronnych białych ciałek krwi.
- Optymizuje mechanizmy modulująco-immunologiczne organizmu.
- Pomaga radzić sobie z popularnymi alergenami.
- Kompletny produkt promujący zdrowie!

Troszczymy się o każdego na całym świecie od 1930 r.

Na świecie znany również jako Liv.52®

Eteryczne olejki terapeutyczne *Young Living* (13)

Wytnij i zbieraj

Pamięć

Aby poprawić pamięć Young Living poleca olejek Aroma Life, basil, bergamot, calamus, Clarity, clove (w wypadku zaniku pamięci), Dragon Time, En-R-Gee, Gentle Baby, ginger, grapefruit, Joy (aby pamiętać o miłości), lavender, lemon, (poprawia pamięć), lemongrass, Mister, Mountain savory (przwołuje dobre wspomnienia), M-Grain, Relieve It, rose, rosemary. Olejki te można nosić jak perfumy, nakładać na skronie i dyfuzować.

Mieszanka # 1 – dodać krople lemongrass do 1-3 kropli Clarity. Można rozcieńczyć w kilku kropkach oleju do masażu. Nakładać na skronie, za uszami i na karku. Złożyć ręce przy nosie i ustach i wdychać głęboko.

Mieszanka # 2 – dodać krople rosemary do 1-3 kropli M-Grain. Stosować tak jak mieszankę #1.

Poprawa pamięci – Clary sage, clove, lime, sage lavender.

Mieszanka # 3 – 5 kropli basil, 2 krople peppermint, 10 kropli rosemary i 1 uncja oleju do masażu.

Uwolnienie od negatywnych wspomnień – Forgiveness (ma wysoką częstotliwość), geranium, 3 Wise Men.

Zdolność zapamiętywania – Clarity.

Pobudzenie pamięci – calamus, rosemary,

Mieszanka # 4 – 2 krople Blue tansy, 2 krople Roman chamomile, 3 krople geranium, 4 krople lavender, 3 krople rosewood, 1 spearmint, 2 tangerine, 1 uncja oleju do masażu (V-6). Nakładać kilka kropli mieszanki na kark, nadgarstki i serce.

Poprawa słabej koncentracji

Awaken, basil, Brain Power, cedarwood, Clarity, cypress, Dream Catcher, eucalyptus, Gathering, juniper, lavender, lemon, myrrh, orange, peppermint, rosemary, sandalwood, 3 Wise Men, ylang ylang.

Zwiększenie energii

Abundance, basil (kiedy zrównawczamy energię), Black pepper, Clarity, cypress, En-R-Gee, Envision (zrównoważenie energii), eucalyptus (buduje), Hope, Joy, juniper, lemon, lemongrass, Motivation, myrtle (wspomaga nadnercze i zwiększa energię), nutmeg (także zwiększa energię), peppermint, rosemary, thyme (dodaje energii kiedy występuje fizyczne zmęczenie i stres), Valor, White Angelica.

Żel do kąpieli Morning Start i mydło Lemon Sandalwood pobudzą nas rano.

Suplementy – MultiGreen, Master Formula His/Hers (witaminy), Mineral Essence, Ningxia Red, Super B.

White Angelica – ochroni przed wpływem negatywnej energii.

Abundance i Joy – zwiększają i przyciągają magnetyczną energię dobrobytu i radości.

Dyfuzowanie olejków produkują jony dodatnie i pomagają zwiększyć energię.

Więcej informacji na temat aromaterapii można znaleźć na stronie www.younglivingpoland.com, oraz pod tel. 773-814-9178

kącik poetycki



Ferdynand Głodzik

Szeptucha

Wiedzą o tym guślarze,
wróżki oraz szeptuchy,
Że w pałacu od dawna

wywołuje ktoś duchy!
Zanim chłodny listopad tęcza liści w mrok
spłynie,
Z autobusu wynoszą duże paki i skrzynie.

Ich prawdziwa historia tajemnicą owiana;
Przybywają z daleka; mają swego szama-
mana!

Ważnie za nim podąża zgodnie cała groma-
mada,
Choć on nauk nie głosi, szat kapłańskich
nie wkłada.

Ale wnętrza do głębi tak potrafi poruszyć,
Że wybrzmiewa orkiestrą, to co ludziom
gra w duszy.

Gdy wieczornym seansem światła barwą
migocą;
Duszne siły tajemne napełniają ich mocą.

Na spoczynek codzienny zwykle późno
się kładą;
Księżdz wiodą rozmowy, dziwna bije z nich
radość.

Nowych wizji dla siebie w śnie szukają
głębokim;
Ten rytuał pochodzi z bardzo dawnej
epoki.

Robią czasem programy i spotkania po
szkółkach;
Książdz ich nawet podobno wpuścił raz do
kościółka!

Czytam nasze gazety, swego radia wciąż
słucham,
Ale jakoś ostatnio nic nie mówią o
duchach.

Wielu gości pałacu czuło takie potrzeby,
Aby zgłębić świadomość określoną przez
niebyt.

Na nic jednak zaklęcia, ziola, trawka, czy
Viagra,
Bo duch bywa kapryśny i niełatwo go
nabrać.



Beata Cichoń

Na krosnach

A wiesz tygrysie, że słońce nisko,
Zwiesza promienie jak nosek sroka?
I wybalusza oczy ku listkom,
Które nam wiosna rozwija wokół.

A wiesz tygrysie, że każdy przedświt,
Rodzi się gamą, kolorem mieni?
I spod pierzyny puchatków śnieżnych,
Krokusy puszcza z uwięzi ziemi.

A wiesz, że zmierzchy późniejsze wstają,
Budząc powoli księżycza senność?
I gwiazdy jakby królowe raj,
Karocą nieba z lekkością biegną.

A wiesz, że szafir co ściele kosmos,
To dom gdzie wszystkie łączą się
światy?

I to nieważne, zimą czy wiosną,
Szarugą słotną czy ciepłym latem.

Ktoś nam to wszystko równo podzielił,
Przeplata jakby nici na krosnach.
Tworząc po lecie złoto jesieni,
A po zamieciach, uroki wiosny.



Wojciech K. Barkowski

PIOSENKA OPUS 2007

Jak opisać urodę i niezwykłość świata
w którym ludzie wrażliwi tworzą wielkie
dzieła

a tajemnica życia powieki otwiera
i daje nam nadzieję

na kolejne lata
jak opisać urodę i niezwykłość świata
którego scenariusze tworzy ludzka
praca

a raj który jest blisko się w koszmars
obraca

gdy fałszywym prokiem
zostaje satrapa

Czy zdążymy pozbiierać te jagody
życia

te ulotne uczucia, piękne krajobrazy
czy zdążymy po sobie wszystko poza-
miać

z kurzu który zostanie
po popiele z marzeń

Beata Klary

Tacy zwykli

Taka zwykła kobieta, taki
najwykleszy mężczyzna:

- ubrana w prześwit czarnej halki,
z rozwianymi włosami, z których
jeden kosmyk uwięziło ucho;

- patrzy na nią przez dym
z papierosa, dostrzega halkę, włosy,
nerwowe ruchy prawej dłoni.

- Niby to ona jest nieszczęśliwa.
Niby to on ma powody do szczęścia.

Stoją naprzeciw siebie, gotowi na
brak zobowiązań, zmartwień,
planów.

Ludzie nie odrywają od nich wzroku,
zazdroszczą dopelnienia,
wykradzonych chwil z tarczy zegara.

Takiej zwykłej kobiecie,
z takim, najwykleszym mężczyzną.

Beata Klary

Najprawdopodobniej o miłości

Oswojeni pokazujemy prawdziwe
ciała
nieprzetlumaczalne na kompozycje
słów

dajemy się wieść sami wiodąc
w splecione palce bardziej niż
krzewy winorośli

znów najważniejsze są twoje oczy
znów najważniejsze są moje biodra

kosmiczne prawo przyciągania
materii
zdobywania samotnie kolejnych
biegunów

INFORMACJA KONSULATU GENERALNEGO RP

Uprzejmie informujemy, że w dniach 24 kwietnia - 20 maja 2007 roku w siedzibie National Louis University w Chicago (122 S. Michigan Ave.) w Atrium na I piętrze zaprezentowana zostanie wystawa:

- Ku Wolności /Towards Freedom/
- Polskie Państwo Podziemne 1939-1945
- Powstanie Warszawskie sierpień -październik 1944

Ekspozycja, w której zastosowano najnowocześniejsze rozwiązania multimedialne, będzie otwarta dla zwiedzających od wtorku do piątku w godz. 4.30 - 8.30 po południu oraz w soboty- i w niedziele w godzinach 9.00 rano -3.00 po południu (wstęp wolny).

Wystawa opowiada o polskiej walce o niepodległość w czasie II Wojny Światowej, prowadzonej przez podziemną armię walczącą o wolność w okupowanym kraju. Działająca wówczas Polskie Państwo Podziemne już w czasie wojny uznane zostało za fenomen w skali europejskiej. Wyróżniało się ono zasięgiem i stopniem zorganizowania, cieszyło ogromnym poparciem społecznym oraz dysponowało najlepiej zorganizowaną i największą armią podziemną świata - Armią Krajową.

Punktem kulminacyjnym działalności i walki Polskiego Państwa Podziemnego było Powstanie Warszawskie (1 sierpnia - 5 października 1944 roku). Decyzja o jego wybuchu podjęta została w myśl dewizy "chcemy być wolni i wolność sobie zawdzięczać".

Wystawa "Ku Wolności" ma swoją premierę w Stanach Zjednoczonych. Do tej pory była wystawiana z okazji otwarcia III Szczytu Rady Europy w Warszawie oraz w Strasburgu we Francji, spotykając się z ogromnym zainteresowaniem zwiedzających.

Więcej informacji można znaleźć na stronie <http://www.nl.edu/warsawexhibit>

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! Ponieważ większość listów jest przesyłana do wybranego przez Państwo kandydata, listy przyjmowane są wyłącznie ze znacznikiem zwrotnym. Dziękujemy!

Pan 50-latek bez nałogów z poczuciem humoru, odda swoje serce, uśmiech, poczucie humoru pani, która jest sympatyczna i liczy około 50 wiosenek, może być biedna, lecz czuła, uczciwa, wesola, dobrego serca.

ZUŻ 529

Poznam miłą obywatelkę w wieku 55-70 lat poważnie myślącą o jesieni życia we dwoje o miłości i szczęściu. Ja mam lat 65.

ZUŻ 530

Poznam miłą panią do lat 40, która pragnie miłości, czułości, ciepła, najchętniej brunetkę, ale to nie warunek, nie konfliktową, która umie odzwajemnić uczucia, ja wolny lew lat 44, bardzo samotny, uczuciowy. Proszę o zdjęcie i nr tel., to przyspieszy kontakt, czekam na ciebie.

ZUŻ 531

Człowieka nie ocenia się na podstawie zawartości portfela i urody, lecz na podstawie piękna i bogactwa wewnętrznego. Zaakceptuję cię takim jakim jesteś. Napisz proszę do 54-letniej, wolnej, wrażliwej i czulej domatorki oraz realistki z dozą romantyczności.

ZUŻ 532

Szukam panią z wyższym wykształceniem i przyjemną osobowością. Jestem inteligentnym mężczyzną z dużym poczuciem humoru. Niepijący i niepalący.

ZUŻ 533

Samotna, wykształcona, wdowa z Warszawy, szczupła, blondynka, uczuciowa, poszukuje pana odpowiedzialnego, opiekuńczego, bez nałogów do 65 lat. Pisz na skrytkę i podaj telefon.

ZUŻ 534

Kobieta, obywatka po 60-tce, niezależna, samotna, pragnie poznać mężczyznę w podobnym wieku do spędzania miłych chwil.

ZUŻ 535

Wolny lat 58, wzrost 178, waga 90, lew, odpowiedzialny, poważny poszukuje pani o podobnych walorach. Tylko poważne oferty.

ZUŻ 536

Poznam wdowca lub kawalera o łagodnym usposobieniu, inteligentnego, dobrego, religijnego, z którym wzajemnie spędzimy w sposób godny, szlachetny i miły resztę naszego życia. Mam 45 lat. Gdy się spotkamy – resztę ocenisz sam.

ZUŻ 537

Wolny, wysoki, bez nałogów, wykształcony, finansowo niezależny, obywatel pozna interesującą dziewczynę o subtelnej naturze i milej aparycji do 50 lat.

ZUŻ 538

Mam 50 lat, poznam ładną, wolną panią, posiadającą przyjazną ciepłą osobowość. Planującą powrót do Polski.

ZUŻ 539

Wolny pan, niezależny finansowo, trzeźwo patrzący na owiat, pozna sympatyczną panią, która poważnie myśli o życiu we dwoje. Napisz, opłaca Ci się.

ZUŻ 540

Mam 57 lat. Jestem wysokim, dobrze zbudowanym wdowcem bez zobowiązań. Pragnę poznać kobietę o podobnych cechach do wspólnego dalszego życia opartego na zrozumieniu, uczciwości i szacunku. Tylko poważne oferty.

ZUŻ 541

Wdowa, obywatka USA, uczciwa, o dobrym sercu, niezależna finansowo, pozna kulturalnego pana w wieku 55-68 lat na resztę życia. Tylko poważne oferty.

ZUŻ 542

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

(treść ogłoszenia)

Dane personalne (wyłącznie do wiadomości redakcji) - rubryka obowiązkowa

imię i nazwisko _____

adres _____

telefon _____

data _____ podpis _____

Kolagen aktywny biologicznie to prawdziwa pomoc nie tylko dla kobiety

Ma zasadniczą przewagę nie tylko nad popularnymi kremami przeciwzmarszczkowymi, ale i nad bająco drogiymi luksusowymi kremami z najwyższej półki: naprawdę, realnie poprawia stan skóry. Jak to możliwe? Kolagen aktywny biologicznie to białko budujące całe nasze ciało, w tym skórę. A większość problemów z urodą i zdrowiem wynika właśnie z deficytu białka w organizmie.

Oryginalny Kolagen Aktiv prof. Przybylskiego nie jest pakowany w pojemniki o pojemności 100 ml ani też w słoiczki o pojemności 30 ml z nalejką „kolagen Aktiv” na nakrętkę. Produkty tak pakowane są przynajmniej 3 - 4 lata stare lub są po prostu podróbkami.

Drodzy Czytelnicy!

Ponieważ na rynku pojawiły się preparaty kolagenowe i kolagenopodobne innych firm, za naszym pośrednictwem profesor Przybylski ostrzega i wyjaśnia, że nie ma z nimi nic wspólnego, nawet, jeśli firmy te powołują się na jego nazwisko. Jedyny oryginalny Prof. Przybylski Kolagen Aktiv produkuje firma 3-Helisa w Gdyni, preparat ten pakowany jest w słoiczki z grubego szkła z kolorowymi nakrętkami w zależności od rodzaju produktu, na których jest srebrny znak 3H, na spirali potrójnej helisy. Jest to hologram oryginału.

Oryginalny, świeży, sterylny Kolagen Aktiv prof. Przybylskiego nabyć można we wszystkich sklepach Back To Nature, a także w obu sklepach Kiosk Ruchu, **róg Belmont i Milwaukee i 3125 N. Milwaukee Ave., na wprost sklepu Mulica.**



Wystrzegajcie się takich produktów. Są podróbkami!



Syberyjska rewelacja na jesienne i zimowe chłody SMALEC Z BORSUKA!

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

J. K. Discount Store

4440 W. Diversey, Chicago

Tel.: (773)286-9911

Uwaga: Kupujemy i sprzedajemy nowe i używalne rzeczy!



CARDIOVIT

Naturalne wsparcie zdrowego układu sercowo-naczyniowego

CARDIOVIT zawiera niezbędne składniki odżywcze, które wspierają normalne czynności sercowo-naczyniowe. Długa lista korzystnych dla serca składników obejmuje między innymi zioła takie jak czosnek PureGard®, korzeń imbiru, glóg i pieprz turecki, jak również synergistyczną mieszankę witamin, minerałów i przeciwutleniaczy.



Dostępny w sklepach Back To Nature

Książd, który widział niebo, piekło i czyściec

Poniszszy artykuł pochodzi z wydawanego w Kanadzie dwumiesięcznika 'MICHAEL' wydanie styczniowo-lutowe 2007, Nr 40, Rok IX. Artykuł ten przysłał do naszej redakcji Pan Jan Laż z Waucondy, Il., z prośbą o opublikowanie, nie niniejszym czynimy

Przeżycia z pogranicza śmierci ks. Jose Maniyangata

Ks. Jose Maniyangata jest obecnie proboszczem w kościele katolickim o.w. św. Maryi Matki Miłosierdzia w Macclenny na Florydzie. Poniżej przedstawiamy jego osobiste przeżycia. (Tłumaczenie redakcyjne z wersji angielskiej, którą można znaleźć na stronie internetowej: www.stmarymacclenny.com/fatherJstory.htm).

"Urodziłem się 16 lipca 1949 r. w Kerata w Indiach jako syn Józefa i Teresy Maniyangata. Jestem najstarszym z siedmiorga rodzeństwa: Jose, Mary, Theresa, Lissama, Zachariah, Valsa i Tom.

W wieku lat 14 wstąpiłem do niższego seminarium duchownego św. Maryi w Thiruvalla, gdzie rozpocząłem studia przygotowujące do kapłaństwa. Cztery lata później wstąpiłem do głównego seminarium pontyfikalnego pod wezwaniem św. Józefa w Alwaye w Kerala, gdzie kontynuowałem moją dalszą formację kapłańską. Po odbyciu siedmioletnich studiów na wydziale filozofii i teologii. 1 stycznia 1975 r. otrzymałem święcenia kapłańskie, aby posługiwać jako misjonarz w diecezji Thiruvalla.

W niedzielę 14 kwietnia 1985 r., w święto Miłosierdzia Bożego, podczas przygotowań do odprawienia Mszy św. w kościele misyjnym w północnej części Kerala, miałem śmiertelny wypadek. Jechałem motocyklem, kiedy zderzyłem się czołowo z jepem prowadzonym przez mężczyznę w stanie nietrzeźwym po festiwalu hinduskim. Niezwłocznie zostałem przewieziony do szpitala oddalonego około 35 mil. W drodze moja dusza wyszła z ciała doświadczyłem przeżycia śmierci. Natychmiast spotkałem się z moim Aniołem Stróżem. Zobaczyłem moje ciało i ludzi, którzy wnosili mnie do szpitala. Słyszałem ich płacz i modlitwy za mnie. W tym samym czasie, mój anioł powiedział mi: „Zabieram cię do Nieba, bo Pan chce spotkać się z tobą i porozmawiać”. Powiedział mi również, że po drodze chciałby pokazać mi piekło i czyściec.

Piekło

Na początku anioł zaprowadził mnie do piekła, to był straszny widok! Zobaczyłem szataną i diabły, ogień nie do ugaszenia o temperaturze około 2000 stopni Fahrenheita [1093 °C], pełzające robaki, ludzi krzyczących i walczących, podczas gdy inny był torturowany przez demony. Anioł powiedział mi, że . wszystkie te cierpienia były spowodowane przez nieodwołalne grzechy śmiertelne. Później zrozumiałem, że jest siedem stopni cierpienia lub poziomów, w zależności od liczby i rodzajów grzechów śmiertelnych popełnionych w czasie ziemskiego życia. Dusze wyglądały bardzo brzydko, okrutnie i przerażająco. To było straszne przeżycie. Widziałem ludzi, których znałem, ale nie wolno mi ujawnić ich tożsamości. Grzechy, które skazały ich, były to głównie grzechy aborcji, homoseksualizmu, eutanazji, mienawości, nieprzebaczenia i świętokradstwa. Anioł powiedział mi, że gdyby żalowali za nie, mogliby uniknąć piekła i zamiast tego pójść do czyśćca. Zrozumiałem również, że niektórzy ludzie, którzy żalowali za te grzechy, mogą być oczyszczeni na ziemi przez swoje cierpienia. W ten sposób mogą ominąć czyściec i pójść prosto do nieba.

Zdziwiło mnie, kiedy zobaczyłem w piekle nawet księży i biskupów, których bym się nigdy nie spodziewał tam zobaczyć. Wielu z nich było tam, ponieważ zwiedli ludzi fałszywymi naukami i złym przykładem.

Czyściec

Po wizycie w piekle mój Anioł Stróż zaprowadził mnie do czyśćca. Tutaj również jest siedem stopni cierpienia i nieugaszony ogień. Ale jest dużo mniej dotkliwy niż w piekle i nie było tam zarówno klótni jak i walk. Głównym cierpieniem tych dusz jest ich odseparowanie od Boga. Część z tych, którzy są w czyśćcu, popełniło wiele grzechów śmiertelnych, ale zdążyli oni pojednać się z Bogiem przed swoją śmiercią. I chociaż te dusze cierpią, jednak cieszą się pokojem i zrozumieniem, że pewnego dnia zobaczą Boga twarzą w twarz.

Miałem okazję porozumienia się z duszami w czyśćcu. Prosiły mnie o modlitwy za nie i aby powiadzić ludziom, żeby również się za nie modlili po to, by mogły wejść do nieba szybko. Kiedy modliły się za te dusze otrzymujemy ich wdzięczność poprzez ich modlitwy, a kiedy wchodzi do nieba, ich modlitwy stają się jeszcze bardziej chwalebne.

Jest mi bardzo ciężko opisać, jak piękny jest mój Anioł Stróż. Jest świetlisty i jasny. Jest moim nieustannym towarzyszem i pomaga mi we wszystkich moich posługach, a zwłaszcza uzdrowicielskich. Doświadczam jego obecności wszędzie, gdzie idę i jestem mu wdzięczny za jego opiekę w moim codziennym życiu.

Niebo

Następnie mój anioł zaprowadził mnie do nieba, przechodząc przez wielki, oślepiający, biały tunel. Nigdy nie doświadczyłem tak wielkiego pokoju i radości w moim życiu. Później natychmiast niebo się otworzyło i usłyszałem najbardziej zachwycającą muzykę, jakiej nigdy przedtem nie słyszałem. Anioły śpiewały i oddawały chwałę Bogu. Widziałem wszystkich świętych, zwłaszcza Najświętszą Panią i św. Józefa, i wielu oddanych świętych biskupów i księży, którzy świecili jak gwiazdy. I kiedy stanąłem przed Panem, Jezus powiedział: „Chcę żebyś wrócił na ziemię. W twoim 'drugim' życiu będziesz instrumentem uzdrawiania i pokoju dla Moich ludzi. Pójdiesz do obcego kraju i będziesz mówił obcym językiem.

Z Moją łaską wszystko dla ciebie będzie możliwe”. Po tych słowach Najświętsza Maria Panna powiedziała mi: „Zrób, cokolwiek ci powie. Ja ci pomogę w twoim duszpasterstwie”.

Słowa nie mogą wyrazić piękności nieba. Tam znajdziemy tak dużo pokoju i szczęścia, co przekracza miliony razy nasze wyobrażenia. Nasz Pan jest dużo bardziej piękniejszy, niż może to ukazać jakikolwiek wizerunek. Jego twarz jest promieniująca i świetlista, i dużo bardziej piękniejsza niż tysiąc wschodzących słońc. Obrazy, które widzimy w naszym świecie, są tylko cieniem Jego wspaniałości. Najświętsza Maria Panna stała obok Jezusa; była bardzo piękna i promieniująca. Zadnego z wizerunków, jakie znamy na świecie, nie można porównać z Jej prawdziwą pięknością. Niebo jest naszym prawdziwym domem; wszyscy jesteśmy stworzeni, aby osiągnąć niebo i cieszyć się Bogiem na wieki. Później, wraz z moim aniołem wróciłem na ziemię.

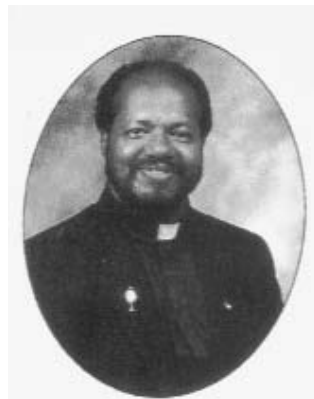
Kiedy moje ciało było w szpitalu, lekarz potwierdził mój zgon po zakończeniu wszystkich badań. Przyczyną śmierci było wykrwawienie. Moja rodzina została powiadomiona, a ponieważ byli oni daleko stąd, pracownicy szpitala postanowili przenieść moje martwe ciało do kostnicy. Ponieważ szpital nie posiadał klimatyzacji, istniało podejrzenie, że ciało mogłoby się zepsuć szybciej. W czasie przenoszenia mojego ciała do kostnicy, moja

dusza wróciła do ciała. Poczulem rozdzierający ból ze względu na tak wiele ran i połamanych kości. Zacząłem krzyczeć i wtedy ludzie wystraszyli się i krzycząc, uciekali. Jeden z nich poszedł do lekarza i powiedział: „To martwe ciało krzyczy”. Lekarz przyszedł, żeby jeszcze raz zbadać moje ciało i stwierdził, że żyje. Powiedział: „Książd żyje, to jest cud! Zabierze go z powrotem do szpitala”.

Teraz już w szpitalu, przeprowadzono mi transfuzję krwi i zabrano mnie na stół operacyjny, aby poskładać połamane kości. Zajęli się moją dolną szczęką, żebrami, kością miednicową, nadgarstkami i prawą nogą. Po dwóch miesiącach zostałem wypisany ze szpitala, ale mój ortopeda powiedział, że, nigdy nie będę mógł chodzić. Wtedy mu odpowiedziałem:

„Pan, który dał mi z powrotem moje życie i wysłał mnie na ziemię, uleczy mnie”. Kiedy znalazłem się w domu, modlił się wiesz czyś o cud. Po miesiącu, po ściągnięciu gipsu nie byłem w stanie się poruszyć. Ale pewnego dnia podczas modlitwy poczułem niezwykle ból w okolicach kości miednicowej. Po krótkiej chwili ból ustąpił całkowicie, a ja usłyszałem głos, mówiący: „Jesteś uzdrowiony. Wstań i idź”. Poczulem pokój i uzdrawiającą moc w moim ciele. Natychmiast wstałem i chodziłem.

Chwaliłem Boga i dziękowałem mu za ten cud. Przekazałem mojemu doktorowi wieści o moim uzdrowieniu, które wprowadziły go w zdumienie. Powiedział: „Twój Bóg jest prawdziwym Bogiem. Muszę pójść za Nim”. Doktor był Hindusem i poprosił mnie, abym



przekazał mu wiedzę o naszym Kościele. Po nauce o naszej wierze, ochrzcił go i tak oto stał się katolikiem.

Podążając za przekazem mojego Anioła Stróża, 10 listopada 1986 r. przybyłem do Stanów Zjednoczonych jako ksiądz misjonarz... Od czerwca 1999 r. jestem proboszczem w katolickim kościele św. Maryi Matki Miłosierdzia w Macclenny na Florydzie.

ks. Jose Maniyangata



VITA BIOSO to pierwszy na świecie Elikser Zdrowia i Młodości na bazie żywych mikroorganizmów

Lepiej zapobiegać niż leczyć! Regularnie przyjmowana Vita Bioso® skutecznie chroni przed chorobami cywilizacyjnymi. Zawarte w preparacie żyjące mikroorganizmy* uzupełniają braki wynikające ze zubożenia naszej gleby, wody i pokarmów a także wywołania ludzkiego organizmu (antybiotyki, zanieczyszczone środowisko, złe odżywianie, brak ruchu, nikotyna, alkohol, kawa etc.). Vita Bioso® pomaga zarówno dorosłym, dzieciom jak i ludziom w bardzo podeszłym wieku.

Przyjmując profilaktycznie 30 ml Vita Bioso® dziennie dostarczasz swemu organizmowi tzw. „żywe mikroorganizmy” niezbędne do prawidłowego funkcjonowania wielu procesów życiowych. Braki cennych mikroorganizmów w ekosystemie powodują wywołanie pokarmu, gleby oraz ludzkiego organizmu, czego konsekwencją są groźne choroby cywilizacyjne. Niedoboru żywych organizmów nie zastąpią żadne suplementy witaminowe ani nawet odżywki! Regularne przyjmowanie Vita wielokrotnie zwiększa absorpcję zarówno witamin zawartych w pokarmie jak i w tabletkach!

Vita Bioso® to produkt nieporównywalny z jakimkolwiek innym suplementem, gdyż tajemnicą jego działania to POTĘGA ŻYWYCH ORGANIZMÓW! Vita Bioso® wspomaga leczenie wielu schorzeń, odtruwa organizm, chroni przed chorobami cywilizacyjnymi

Jeśli w sklepie koło Ciebie nie ma jeszcze Vita Bioso®, to podaj właścicielom telefon naszej hurtowni: 773-631-1517

A oto kolejny list od zadowolonego użytkownika:

"Jestem studentem i wiele wysiłku wkładam w naukę. Często miewałem chroniczne zmęczenie i pogrążała mnie senność. Odkąd zacząłem zżywać mieszankę ziół Vita Bioso moje dolegliwości minęły, mam teraz dużo więcej sił witalnych i znacznie lepiej dają radę kupić się na naukę. Polecam ten preparat wszystkim uczniom i studentom, w celu zwiększenia (w naturalny sposób) wydajności podczas nauki."



Power Man 2000 to chiński suplement ziółowy dla mężczyzn (może być również przyjmowany przez kobiety).

- Usprawnia funkcje seksualne
- Wzmacnia kontrolę moczową
- Nie wywołuje skutków ubocznych
- Nie zawiera stymulantów
- Testowany klinicznie
- Potwierdzony naukowo
- Polecany przez lekarzy i farmaceutów

Zenergetyzuj swoje życie seksualne!

**Dla mężczyzn (i nie tylko)
Power Man 2000 -
Szukaj w sklepach Back to Nature**



CZY WIESZ, ŻE BROKUŁY MOGĄ ZAPOBIEĆ ŚLEPOCI?

Wciąż jeśli chcesz chronić wzrok, spróbuj brokułów. Antyoksydant znajdujący w brokułach może być znaczącą pomocą w zapobieganiu ślepoty. Badacze z Johns Hopkins University School of Medicine wykryli sulforafan (SGS), antyoksydant naturalnie występujący w brokułach i ich kielkach, który chroni oczy przed szkodliwym wpływem słonecznych promieni UV.

Komórki siatkówki są niezwykle wrażliwe na działanie oksydantów, szczególnie wywołanych przez światło. Podczas, gdy wiele zachodzących w siatkówce procesów pomaga zniwelować szkody spowodowane promieniami UV, jednak w miarę upływu czasu jej zdolność maleje. Specjaliści uważają, że jest to główny czynnik powodujący makulopatię (degenerację plamki żółtej) - jedną z głównych przyczyn ślepoty.

Wcześniejsze badania dowiodły, że sulforafan zapobiega guzom oraz niszczy bakterie żołądka biorące udział w rozwoju wrzodów i raka żołądka.

W trakcie najnowszych eksperymentów, badacze wystawili komórki siatkówki, które chronią przed stresem oksydacyjnym, na różne dawki sulforafanu, a następnie na działanie promieni ultrafioletowych - podobnych do słonecznych, aby spowodować uszkodzenia. Rezultatem było odkrycie, że antyutleniający sulforafan chroni komórki oka przed zniszczeniem, im dłużej były wystawione na działanie światła, tym lepszą otrzymywały ochronę.

Według raportu zamieszczonego w Proceedings of the National Academy of Science of the USA, dieta bogata w brokuły i ich kielki jest nie tylko bezpieczna, ale może być długo-terminową próbą zapobiegania makulopatii i ślepoty.

Koncentrat z brokułów

Silne działanie antyoksydacyjne



Preparat BROCCOLI CONCENTRATE przeznaczony jest dla osób dorosłych jako uzupełnienie codziennej diety. Preparat BROCCOLI CONCENTRATE zawiera wyciąg z brokułów, który posiada silne działanie antyoksydacyjne, gdyż zawiera wiele korzystnych dla zdrowia przeciwutleniaczy, takich jak: witamina C, beta-karoten, sulforafan, kwercetyna, indole, luteina i glutation. Sulforafan znajdujący się w brokułach ma działanie antybakteryjne i niszczy bakterie powodujące wrzody żołądka. Surowe brokuły zawierają niewielkie ilości substancji, która hamuje działanie enzymów uszkadzających DNA.

Preparat BROCCOLI CONCENTRATE:

- Działa antyoksydacyjnie.
- Zmniejsza ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową.
- Zmniejsza negatywne skutki palenia papierosów.
- Zmniejsza ryzyko zawału, chorób serca i układu krwionośnego.
- Zwiększa odporność organizmu.

- Spowalnia proces starzenia się.
- Ochronia żołądek przed chorobą wrzodową - działa antybakteryjnie wobec bakterii H. pylori.

Sposób użycia:
Przyjmować 2 tabletki dziennie najlepiej w trakcie posiłku.

Nie zawiera: cukru, soli, skrobi, drożdży, pszenicy, glutenu, kukurydzy, soi, mleka, jajek i środków konserwujących. Jest formułą wegetariańską. Dla zachowania mocy można przechowywać w lodówce.

Preparat BROCCOLI CONCENTRATE jest dostępny w opakowaniach po 60 tabletek.

Skład: Zawartość składników aktywnych 1 tabletki: Wyciąg z brokułów 850 mg

**Do nabycia w sklepach
Back To Nature**

horoskop



koziorożec (12/22 - 1/19)

Kiedy Słońce wkracza w znak Byka, osoby urodzone pod znakiem Koziorożca nabierają wigoru i ochoty do życia. Także Mars do 14 maja przebywa w twoim znaku i dodaje ci sił. Siedzenie w jednym miejscu i patrzeć się w telewizor przestanie ci bawić. Za oknem przecież piękna pogoda i tyle ciekawych miejsc do odwiedzenia! Majowe wyjazdy sprzyjają rekreacji i odnowieniu sił. Będziesz beztrocki i życzliwy innym ludziom. Wiosna nastoi cię bowiem bardzo optymistycznie do świata.



wodnik (1/20 - 2/18)

W tym astrologicznym miesiącu twoja troska i opiekuńczość nagle zmaleje. Zaczynasz bardziej interesować się różnymi atrakcjami, częściej będziesz zniknąć z znanych na plotki. Możesz zupełnie zapomnieć o tym, co i komu obiecałeś. Nie drażnij domowników, bo jeśli ich zawiedziesz, oni nie pomogą ci w potrzebie. Wiosenne porządki na pewno masz już za sobą, ale nigdy nie zaskodzi jeszcze raz poprzeglądając kąty w poszukiwaniu ukrytego bałaganu lub szafek z nikomu nie potrzebnymi rzeczami.



ryby (2/19 - 3/20)

Będziesz ciekawy, kto jeszcze może ci się spodobać. Twoje gusta miłosne mogą się w tym miesiącu bardzo zmienić. Nagle zaczniesz przyglądać się z uwagą osobom, na których jeszcze miesiąc temu byś nie spojrział. Bądź odważny i nie bądź wierny swoim przyzwyczajeniom. Trochę odmiany dobrze ci zrobi. Planeta Wenus, że podobać ci się będą osoby odważne, zdecydowane, zaradne, stabilne finansowo, ale również te opiekuńcze oraz domatorzy.



baran (3/21 - 4/19)

Ryzykowne przygody i ambitne wyzwania chwilowo przestaną cię nęcić. Nie poddasz tak łatwo wiosennej aurze i bardzo niechętnie opuścisz swój dom i ogródek. To znak, że już czas porządnie się wyspać i po prostu odpocząć! Zajmij się swoim hobby, znajdź wreszcie czas dla siebie! Nadchodzący weekend majowy będzie do tego najlepszą okazją.



byk (4/20 - 5/20)

W tym miesiącu z wielkim oddaniem zajmiesz się sprawami rodziny, a nawet będziesz chętnie pomagać dalszym krewnym. Ktoś poprosi cię o pomoc lub radę w ważnej sprawie. Choć wcale nie będziesz miał ochoty brać na siebie dodatkowych zobowiązań, to raczej nie unikniesz związanego z nimi zamieszania. Nie pozwól, aby wszyscy krewni weszli ci teraz na głowę. Wpływ Słońca sprawi, że będziesz bardziej wyrozumiały i mniej pewny siebie niż zwykle. Emocje i uczucia mogą wpłynąć na twoje decyzje, a później trudno będzie ci się wycofać z danego teraz słowa.



bliźnięta (5/21 - 6/21)

W maju wszyscy wokół poczują zbliżający się powoli wakacyjny nastrój, zaczną pakować walizki i rozglądać się za możliwością wyjazdu, chociaż na majowy weekend. Zwykle jako pierwszy rzucasz szalone pomysły, ale w tym miesiącu poczujesz, że daleka podróż do drogiego kurortu może cię jednak trochę rozczarować. Zaufaj swojej intuicji i nie rób niczego wbrew sobie lub na siłę. Poczujesz się za to bardzo dobrze we własnej kuchni i na dalcie. Domowe jedzenie, ulubiona muzyka i dobra książka zapewnią ci



za to bardzo dobry nastrój.

rak (6/22 - 7/23)

W tym miesiącu zajmij się prośbami i sprawami, które dotyczą twoich rodziców. Okaże się, że niewielkim nakładem sił będziesz mógł bardzo korzystnie wpłynąć na ich sytuację. Nie wahaj się więc spełniać ich prośb i zachcianek! Szczególnie początkowe dni maja sprzyjają dobrym kontaktom i wzajemnej pomocy. Nie czekaj, aż poproszą cię o pomoc, tylko sam zapytaj czego potrzebują do szczęścia. Później możesz już nie mieć dla nich tyle czasu i uwagi, co teraz.



lew (7/23 - 8/22)

Słońce w znaku Byka sprawi, że zapragniesz romantycznych wznruszeń, czułych szepotów i delikatnych kwiatów. Ryzykowne sytuacje, dwuznaczne flirty i miłosne czary chwilowo pozostawisz dla innych znaków zodiaku. Dotychczasowi adoratorzy mogą być bardzo zaskoczeni twoją skromną miną! Bezpieczeństwo i akceptacja okażą się tym, czego przede wszystkim szukasz w miłości. Nieznajomi i obcy nie będą mieli u ciebie większych szans - chyba, że zostaną ci przedstawieni przez kogoś ci bliskiego, kto zna ich od kołyski.



panna (8/23 - 9/22)

W sprawach zawodowych zapowiada się wględny spokój. Majowe wyjazdy i zastępstwa sprawią, że uda ci się uniknąć większości nieprzyjemnych obowiązków. Ty też nie będziesz przesadnie pracowity i obowiązkowy. Chętnie przelożysz na później sprawy, które wymagają kontrowersyjnych lub ryzykownych decyzji.



waga (9/23 - 10/23)

W maju poczujesz się odpowiedzialny za los bliższych i dalszych krewnych. Ktoś poprosi cię o pomoc i wsparcie. Nie narzekaj, bo przecież lubisz mieć wszystko pod kontrolą. Nie pozwól tylko, żeby krewni i dalsza rodzina wtrącały się w twoje prywatne sprawy. Pomijaj milczeniem wścibskie pytania krewnych i sąsiadów, bo nie wszyscy muszą być wyczerpująco poinformowani o twoich zawodowych planach czy samopoczuciu partnera.



skorpion (10/23 - 11/21)

Tej wiosny mocniej uwierz w swoją siłę i urodę, a wszyscy zaczną cię dookoła podziwiać. Zapragniesz romantycznych spotkań, tajemniczych szachetek i spacerów przy świetle Księżycy. Staniesz się bardziej niż do tej pory wyrozumiały dla swojego partnera i wybaczysz mu wszystkie stare przewinienia. To dobry czas, aby zapomnieć o niepotrzebnych kłótniach. Wiosna sprzyja podejmowaniu decyzji o ślubach czy zaręczynach.



strzelec (11/22 - 12/21)

Jeśli do tej pory rzetelnie wykonywałeś swoje obowiązki, to teraz zaczniesz w końcu zbierać owoce swojej pracy. Nie okazuj tylko innym, jak ciężko pracujesz i jak wiele wieszysz ci z tego powodu zadowolę. Nikt nie słucha chętnie narzekania, a nawet największe lenie nie lubią być publicznie strofowane i pouczane. Zamiast tego zaproponuj swoim współpracownikom usprawnienia i porządki, które wszystkim ułatwią pracę. Twoje pomysły okażą się skuteczne, pozwolą

TISANAX®

Tybetański preparat ziołowy regulujący czynności przewodu pokarmowego



TISANAX – zapobiega niestrawnościom, zaparciom i tworzeniu się nadmiernych gazów.

TISANAX - leczy problemy żołądkowo-jelitowe, a nie tylko likwiduje objawy

TISANAX – stuprocentowo naturalny i nie powodujący działań ubocznych; może być stosowany przez dłuższy czas

TISANAX – produkowany pod ścisłym nadzorem naukowców

TISANAX – wywodzi się z tej samej rodziny leków co PADMA 28 (Adaptrin) i znany był w Polsce przedwojennej jako BADMA 179

TISANAX - produkowany wyłącznie przez firmę Back to Nature, we współpracy z rodziną Badmaev

TISANAX – dostępny we wszystkich sklepach Back to Nature oraz w innych najlepszych sklepach z naturalnymi środkami zdrowotnymi.

LEDRETAN



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

Tisanax i Ledretan są do nabycia we wszystkich sklepach Back to Nature

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

ZAPRENUMERUJ PISMO *Zdrowie, Uroda i Życie*

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

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

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

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

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 • Stali współpracownicy: Dr Witold Zajewski, Dr Vladimir Badmaev, Miłosz Woźniak, Maria Sikora • Dział ogłoszeń: Ewa Czecko, 773-583-0402 • Promocja i kolportaż: Krystyna i Marcin Hencz

• Nakład: 30 tys. • Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Redakcja zastrzega sobie prawo do odmowy opublikowania płatnych ogłoszeń i nadesłanych tekstów.

Nie zamówionych materiałów nie zwracamy. Informacje o prenumeracie znajdziesz powyżej

Warning: This publication is not intended as medical advice and in no way excludes the necessity of a diagnosis from a health professional. Its intent is solely informational and educational.

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



Psycholog radzi

Mam pewien problem w związkach z mężczyznami. Ciągłe wybieram tych nieosiągalnych, a gdy już jestem z którymś z nich, to zazwyczaj związek ten nie ma szans, aby przetrwać, ponieważ albo pojawia się problem odległości, albo są to krótkie znajomości. Aktualnie też tkwię w dziwnym "związku" (wirtualnym i na odległość). On nie jest sam, i mieszka bardzo daleko, a ja się tak zaangażowałam, że trudno mi coś z tym zrobić. On mi nic nie obiecuje, wręcz przeciwnie jest ze mną szczery i nie kryje, że nie żywi do mnie głębszych uczuć tylko raczej coś na miarę przyjaźni, a ja mimo wszystko w tym trwam. Może to z powodu moich kontaktów z ojcem, który mnie kocha jednak nigdy mi tego nie powiedział, a czasami nie potrafi mi tego okazać. Męczy mnie ta sytuacja, ale nie potrafię się z niej wyrwać, gdyż boję się też stracić męczyznę, z którym obecnie "jestem" i mam wrażenie, że godząc się na ustępstwa krzywdzę samą siebie. Proszę mi coś doradzić.

Masz bardzo podobny problem jak Toja tylko inaczej go rozwiązujesz. Ona pozornie odrzuca tych, którzy ją chcą. Ty odrzucaś od razu siebie. Przedstawiasz się na wstępie jako ktoś niegodny miłości. Godzisz się na byle co więc ci, którym się podobasz dowiadują się po jakimś czasie, że nie trzeba Cię szanować ani liczyć się z Tobą. Masz świadomość, najpewniej trafną, że Twój bolesny zamęt wynika jakoś z relacji z ojcem. Głęboka jest mądrość zdania, które mówi, że krzywdę wyrządzono nam bez naszej winy, ale naszą własną odpowiedzialnością jest to, że ją utrwalamy. Wiesz, że robisz sobie krzywdę, wiesz, że jesteś w "dziwnym" (czytaj toksycznym) związku, wiesz, że on nie czuje się z Tobą związany. Za każdym razem gdy zaczniesz wpędzać się w myślenie i "tęsknienie" za tym wirtualnym panem, zajmij się czymś bardzo realnym. Zajmuj się swoimi zadaniami, relacjami z ludźmi, którzy są blisko. Nie stracisz tego mężczyzny bo go nie masz. O czym sama świetnie wiesz. Stracisz złudzenie. I tego Ci żal. Ale złudzenie nie uczy i nie daje niczego.

WIEŚ, ŻE...

Osoby cierpiące na przewlekłe bóle pleców mają problemy z zapamiętywaniem przyszłych zamiarów i planów, czyli z tzw. pamięcią prospektywną. Do takich wniosków doszli brytyjscy naukowcy, którzy porównali pamięć prospektywną 50 osób cierpiących na przewlekłe bóle pleców i 50 osób bez dolegliwości bólowych. W tym celu skorzystali ze specjalnego kwestionariusza, który wymaga od pacjentów odnotowywania, ile razy zawiadła ich pamięć prospektywna w określonym przedziale czasowym. Pamięć prospektywna to zdolność zapamiętywania naszych zamiarów i planów, np. umówionego spotkania u lekarza czy planowanych zakupów. Okazało się, że w porównaniu z osobami bez dolegliwości bólowych, pacjenci, którzy cierpieli na przewlekłe bóle pleców, mieli wyraźne zaburzenia krótkotrwałej pamięci prospektywnej. Zaburzenia te były najsłabsze u pacjentów stosujących w ciągu dnia najmniejsze ilości środków przeciwbólowych.

Wprowadzony do kory wzrokowej mózgu implant może w przyszłości pozwolić na przywrócenie wzroku osobom, które straciły wzrok z powodu uszkodzenia oczu. Dają na to nadzieję badania przeprowadzone z małpami. Wiele chorób prowadzących do utraty wzroku - na przykład degeneracja plamkowa czy jaskra - niszczy oczy, ale nie narusza położonych w mózgu ośrodków odpowiedzialnych za odbiór wrażeń wzrokowych.

Truskawki zawierają wiele składników korzystnych dla zdrowia. Jednak zalane alkoholem mogą być jeszcze zdrowsze. Okazało się, że zalane alkoholem owoce są nie tylko bardziej odporne na zepsucie, ale też zyskują na własnościach zdrowotnych. Pod wpływem alkoholu roonie aktywność obecnych w truskawkach przeciwutleniaczy - związków, które mogą uchronić komórki i tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

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
303 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: btn@back2nature.net

Zamówienia prosimy wysyłać na adres:

5627 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60646.

Przy zamówieniach pocztowych należy doliczyć \$6.50 za przesyłkę.

Dla szybkiej obsługi dzwoń: (773) 463-5758 lub 1-800-814-3700

Honorujemy karty VISA i MASTERCARD

Życiodajne zboże

Mieszkańcy Azji spośród różnych gatunków zbóż najwyżej cenią sobie ryż, który stanowi podstawę ich wyżywienia. Pochodzi z Indii, ma wiele odmian, po raz pierwszy opisany został w starodawnych klasycznych traktatach ajurwedyjskich (tradycyjnej medycyny indyjskiej) Bhelasanhicie, Carakasanhicie i Susrutasanhicie autorstwa lekarzy będących jednocześnie mędrkami. Mają one charakter autorytatywny ponieważ zawarta w nich wiedza pochodzi z objawienia, a nie tylko z samego doświadczenia. Współcześnie nauka akademicka coraz częściej potwierdza osiągnięcia tego systemu, który dokonał wielu ważnych odkryć na długo przed powstaniem cywilizacji Zachodu.

Ajurweda przypisuje ryżowi smak słodki, smak ciepły po strawieniu, działanie chłodzące, redukujące czynnik biologiczny pit, nieznacznie podnoszące czynniki wat i kaph, hamujące perystaltykę jelit, moczopędne, pobudzające seksualne, powlekające, wzmacniające. Jest łatwo strawny, pobudza łaknienie, dodaje sił, korzystnie wpływa na głos i zdrowie. Leczy choroby skóry łącznie z trądem, cukrzyce.

Za najbardziej wartościowe ze wszystkich odmian i zbóż ajurweda uważa ryż czerwony. Uprawiany jest w różnych krajach azjatyckich, a także we Włoszech. Poszczególne odmiany różnią się wyglądem i walorami smakowymi. Bogata w składniki odżywcze pokrywa otaczającą zarodek jest łatwo strawna, dlatego spożywa się ziarno nierolowane. Natomiast ryż brązowy, tzw „naturalny”, „pełnoziarnisty”, uchodzi za ciężko strawny z powodu jego otrąb. Nie dotyczy to pozostałych produktów razowych.

Ryż czerwony wyróżnia się spośród innych zbóż wszechstronnym działaniem - redukuje bowiem wszystkie trzy subtelne czynniki biologiczne: wat, pit i kaph, które regulują wszelkie funkcje fizjologiczne. U człowieka zdrowego pozostają one w stanie równowagi. Oprócz uprzednio wymienionych właściwości wspólnych dla całego gatunku, odmiana ta korzystnie działa na serce, barwę skóry, wzrok. Leczy chorobyliwe pragnienie, duszność, gorączkę, kaszel, owrzodzenia, zatrucia. Likwiduje pieczenie, pobudza czynności trawienne i zwiększa produkcję tkanki rozrodznej (nasienie, jajo).

Ponadto sprzyja on tworzeniu się vitalności mającej kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest to subtelna substancja płynna o działaniu chłodzącym dająca siłę, która powstaje ze wszystkich tkanek, ma swoją siedzibę w sercu i przenika całe ciało. Od niej zależy odporność organizmu, jak również długowieczność. Decyduje o budowie i stabilności mięśni, promiennym wyglądzie skóry, czystości głosu, zdolności do skutecznego działania narządów czuciowych (narządów mowy; języka, krtani i ust, ręki, stopy, narządów płciowych, odbytu), czynnościach narządów zmysłów (ucha, skóry, oka, języka, nosa) oraz czynnościach psychicznych. Zwiększona ilość odży dodaje sił, odżywia, organizm, a także powoduje uczucie zadowolenia.

Z upływem czasu wiedza o cennych właściwościach ryżu czerwonego ze względu na małą opłacalność upraw została utracona. Dopiero w dwudziestym wieku słynący z długowieczności indyjscy jogowie przypomnieli o nim społeczeństwu uznając go za ważny pokarm satwiczny, czyli taki, który sprzyja zarówno zdrowiu jak i rozwojowi duchowemu. Zalecają uwzględnianie tego produktu w postaci kaszy w codziennym jadłospisie. Podobnego zadania podjęli się następnie doktor medycyny R.M. Ballentine ze Stanów Zjednoczonych i kierownik Międzynarodowej Akademii Ajurwedyjskiej w Pune, dr S. Ranade – opublikowali oni wegetariańskie książki w których opisali odmianę czerwoną. Najbardziej wskazane jest spożywać go jako składnik opracowanej przez jogę ajurwedyjskiej diety satwicznej - zapewnia ona zrównoważone odżywianie będące istotnym

czynnikiem warunkującym zdrowie. Pokarmy dobierane są indywidualnie do konstytucji człowieka, pory roku i choroby.

Ziarna wszystkich zbóż oraz nasion strączkowych powinny być sezonowane - przechowywane przez jeden rok przed dopuszczeniem do obrotu. Podnosi to wartość odżywczą produktów. Już w dawnej Polsce był obowiązek leżakowania mąki. Ryż należy przechowywać w workach jutowych lub innych przewiewnych opakowaniach, w suchym miejscu, odmianę czerwoną - w chłodnym, mękę - bez dostępu światła. Okres trwałości ziarna sezonowanego wynosi półtora roku.

Zboże to spożywa się w postaci kaszy, płatków, skrobi, makaronu, pieczywa przekaśkowego, chrupka, syropu otrębowego, słoju, herbaty preparowanej. Z mąki, także prażonej można przyrządzać kaszkę, kleik, naleśniki (dosy), warzywa i panir (indyjski twaróg prasowany) w cieście (pakory), słodczyce, mleko, stosować jako zagęszczacz. Potraw gotowanych nie wolno odciedzać, aby zachować cenne

Składniki odżywcze. Unikać naczyń aluminiowych, z tworzyw sztucznych i z uszkodzoną emalią. Nie używać kuchni elektrycznej ani mikrofalowej z powodu ich szkodliwego promieniowania.

Ryż czerwony niepolerowany sezonowany odgrywa obecnie znaczącą rolę w żywieniu człowieka ze względu na wagę, jaką przywiązuje się do zdrowego stylu życia.

Milosz Woźniak
Naturolterapeuta

Bibliografia:

- M. Ballentine: „Himalayan Mountain Cookery: A Vegetarian Cookbook” (Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., Homesdale 1991)
- Bhavaprakasa of Bhavamisra tłum.: K.R. Srikantha Murthy (Krishnadas Academy, Varanasi 1998)
- Bhela-Samhita tłum.: K.K. Krishnamurthy (Chaukhamba Visvabharati, Varanasi 2000)
- Caraka-Samhita tłum.: P. Sharma (Chaukhamba Orientalia, Varanasi 1994, 1995, 1996)
- Bh. Dash, L. Kashyap: „Materia Medica of Ayurveda Based on Ayurveda Saikhya of Toderananda” (Concept Publishing Company, New Delhi 1997)
- Illustrated Susruta Samhita tłum.: K.R. Srikantha Murthy (Chaukhamba Orientalia, Varanasi 2000, 2001, 2002)
- S. Ranade: „Ayurvedic Indian Cooking” (International Academy of Ayurveda, Pune 1999)
- Swami Sivananda: „Kundalini Yoga” (The Divine Life Society, Shivanandanagar 2005)
- Yashbata's Astanga Hridayam tłum.: K.R. Srikantha Murthy (Krishnadas Academy, Varanasi 1995,

PORADY DIETETYCZNE

Milosz Woźniak, naturolterapeuta,
ul. Bolesława Krzywoustego 6 lok. 6
70-244 Szczecin, Poland.
tel. 0-11-48-91-434-6155

Informacja po przesłaniu koperty zwrotnej
ze znacznikiem.



CZERWONY RYŻ

Naturalna regulacja poziomu cholesterolu w organizmie

Odpowiednia równowaga cholesterolu i trójglicerydów ma istotne znaczenie dla zdrowia człowieka. Cholesterol jest kluczowym składnikiem błon komórkowych oraz ważnym substratem reakcji biosyntezy niezbędnych hormonów.

Monascus Purpureus wytwarzany jest z drożdży Monascus Purpureus Went sfermentowanych na ryżu. Ta postać ryżu stanowi tradycyjne orientalne pożywienie, które w Chinach nazywane jest Hongqu, a w Stanach Zjednoczonych - Red Yeast Rice. Zdrowotne właściwości tego pokarmu są znane i wykorzystywane w krajach azjatyckich od ponad dwóch tysięcy lat.

Według starożytnej chińskiej farmakopei Ben Cao Gan Mu sfermentowany czerwony ryż stosowano, aby poprawić funkcjonowanie układu krążenia. Tradycyjne zastosowanie zostało potwierdzone przez odkrycie, że pewna odmiana drożdży wytwarza substancje, które przyczyniają się do utrzymania normalnego poziomu cholesterolu.

Działanie wpływa na obniżenie podwyższonego (200-240mg/dl) poziomu cholesterolu we krwi, pomaga w obniżeniu poziomu „złego cholesterolu” (LDL) i trójglicerydów (TG) we krwi.

Sprzyja podwyższeniu poziomu „dobrego cholesterolu” (HDL). MONASCUS PURPUREUS + (Red Yeast Rice) powinien być stosowany jako dodatek dietetyczny dla dorosłych dorosłych mężczyzn i kobiet, pragnących zachowywać prawidłowy poziom cholesterolu. Należy go zażywać w ramach szerszego programu działań na rzecz prawidłowego poziomu cholesterolu, który obejmuje zdrową dietę o niskiej zawartości tłuszczów i cholesterolu oraz regularne ćwiczenia fizyczne. Osoby, które muszą brać leki w celu obniżenia poziomu cholesterolu, powinny zasięgnąć porady lekarza.

Zalecane stosowanie: Suplement diety. Zażywać maksymalnie 2 kapsułki 1-2 razy dziennie (rano i wieczorem), popić płynem. Zażywać podczas posiłku, aby zminimalizować ewentualne podrażnienia przewodu pokarmowego. Nie należy przekraczać dawki 4 kapsułek w ciągu 24 godzin.

Przechowywać w temperaturze poniżej 30 st.C.

Do nabycia w sklepach Back To Nature



BIOENERGOTERAPEUTKA **GRAŻYNA KWINTAL** **MASAZYSTKA TERAPEUTKA**

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie

- **ENERGOTERAPIA. ZABIEGI NA ODLEGŁOŚĆ**
- **MASAŻE: Ma-Uri, Szwedzki, Reiki, Terapeutyczne, Gorącymi Kamieniami**
- **KURSY, WARSZTATY ENERGETYCZNE**

KLUB PRZYJACIOŁ "NIEZNANEGO ŚWIATA"
(pierwszy poniedziałek miesiąca godz. 7pm, wstęp \$5)

POLSKA WYPRAWA DO TYBETU W 2008 R.

"BIONATURE" **1 (708) 415 4044** • gabinet czynny do 8pm

Rewelacja!!!

RZUĆ PALENIE W 1 DZIEŃ!!!

Najnowsze osiągnięcie współczesnej nauki, komputerowy biorezonans "BICOM", który pozwoli ci **UWOLNIĆ SIĘ OD NAŁOGU!!!**

GWARANTOWANY EFEKT!!!

dr Bożenna Kędzierzawska (773) 282-8884

Po powrocie z Polski zaprasza

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

Sedno nadzwyczajnej żywotności

POZNAJ...
preparat o dotąd nieznaną siłę wnika do komórek - VIBE.

ODŻYW...
organy swego ciała nowo stworzoną, niezmiernie bogatą mieszkanką organicznych cząsteczek 10,000 razy mniejszych od koloidalnych. Oznacza to niezmierną szybkość reakcji.

WZMOCNIJ I ZREGENERUJ...

- układ sercowy
- system odpornościowy
- oczyść wątrobę
- odmłód skórę

Nowy rekord w sile zwalczania wolnych rodników!
Preparat VIBE jest i zawsze będzie rezultatem najnowszych osiągnięć laboratoryjnych ENIVY.

tel. 866-411-0859, tel. 919-608-3308
www.netsmartmarketing.com/jessica

RADIO BACK TO NATURE

Nadaje na falach 1490AM w piątki w godzinach 7:30-8pm lub przez internet www.wpna1490am.com. Do usłyszenia!

ARTHO-FLEX-ES

Rewelacyjny suplement zdrowotny, który:

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

** The Active Vegetarian Capsule **

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

KRĘGARZ
DYPLOMOWANY TERAPEUTA

DR CEZARY S. KĘDZIERZAWSKI, D.A.M.
773-895-5353 • 773-282-8884

Rzuć palenie metodą BICOM!
Wielu palaczy rzuciło palenie już po jednej terapii

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

Wzmacnia sprawność seksualną

BEZPIECZNY I PEWNY

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

** The Active Vegetarian Capsule **

Armen Silna i skuteczna formuła na potencję dla mężczyzn

STOP **ŹRÓDEŁKO MŁODOŚCI** **STOP**

Floryda

Zainwestuj we własne zdrowie!
Zabierz rodzinę lub znajomych na prawdziwy relaks!
(przy 4 osobach koszt tygodniowy mieszkania wynosi \$75, wstępy na kąpiele \$105)
Możesz do nas dojechać autem z Chicago w 20 godzin lub samolotem w 2 godziny!

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

www.warmmineralsprings.com

Po cennik reklam zadzwoń pod numer
773.583.0402