# Pełnia Zdrowia

INFORMATOR

13-16 kwietnia 2018

Patronat Prezydenta Miasta Świętochłowice, Dawida Kostempskiego

Miejsce spotkania — Centrum Kultury Śląskiej w Świętochłowicach — Świętochłowice, pl. Krauzego 1

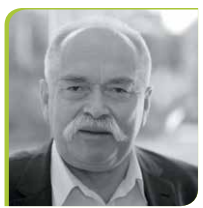
Zespół Pełni Zdrowia:

Partnerzy:

Patronat Medialny

scenografia: Joanna Barnaś-Wójcik | okładka: fragment obrazu Wioli Gaszki | oprawa graficzna: artMax Joanna Nowrot

**PROF. DR HAB. ANNA GŁOWACKA** – Uniwersytet Medyczny w Łodzi



**STANISŁAW KOLBUSZ** – Stowarzyszenie Ekosystem-Dziedzictwo Natury

Głównym celem naszego spotkania w Świętochłowicach w dniach 13-15 kwietnia 2018 roku jest przekazanie praktycznej wiedzy lekarzom, dietetykom, zielarzom, fitoterapeutom, oraz kształtowanie świadomości pacjentów i konsumentów (uczestników spotkania) zainteresowanych dbaniem o zdrowie swoje i swojej rodziny.

Z natury jesteśmy zdrowi. O nasze zdrowie dba sama Natura, pod warunkiem, że w tym działaniu jej nie przeszkadzamy. Choroby, na które obecnie cierpi ludzkość wynikają nie z błędów Natury, lecz z nieprawidłowego korzystania z jej zasobów.

Wielu z nas, jak również nasze dzieci, ma dziś problemy zdrowotne, odczuwa ciągłe zmęczenie, zmaga się z otyłością, czy alergią. Męczą nas bóle głowy, zapalenia stawów, artretyzm, nowotwory, dolegliwości skórne, bezsenność, a także problemy z kręgosłupem. Medycyna konwencjonalna bardzo często usuwa jedynie objawy, nie podejmując działań prowadzących do likwidacji przyczyn choroby i nie poprawia stanu naszego zdrowia. W końcu tracimy chęć do życia.

Wierzymy, że niezależnie od wieku można zmienić swoje życie i świadomie uwalniać się od przyczyn bólu, chorób, poprawić stan zdrowia i kondycję fizyczną. Idea, która przyświeca naszym działaniom to idea JEDNEGO ZDROWIA. Koncepcja ta podkreśla wzajemne relacje i zależności między zdrowiem ludzi, dobrostanem zwierząt i kondycją środowiska naturalnego.

Z poważaniem,

Prof. dr hab. Anna Głowacka
Stanisław Kolbusz
Inicjatorzy i współorganizatorzy spotkania

pełnia zdrowia

## 13 KWIETNIA | PT | 17$^{30}$-20$^{00}$
Centrum Kultury Śląskiej, pl. Krauzego 1

### Świętochłowice dla seniorów

14$^{00}$–15$^{30}$
Jerzy Zięba | Polska
**Świadomy pacjent - pierwszy krok do skutecznej profilaktyki zdrowia**

## 13 KWIETNIA | PT | 8$^{00}$-19$^{30}$
Biomed Complex, ul. Bytomska 38b
Świętochłowice

BioMed Complex

### Konferencja dla lekarzy

8$^{00}$ **Otwarcie Konferencji**

8$^{15}$–10$^{00}$
dr Alexandra Niedźwiecki | USA
**Jak wybrać skuteczne suplementy diety Nauka kontra reklama**

10$^{00}$–10$^{15}$ **Przerwa**

10$^{15}$–13$^{00}$
Julia Trawińska | Polska
**Personalizowana medycyna stylu życia Podejście praktyczne**

13$^{00}$–13$^{30}$ **Przerwa**

13$^{30}$–16$^{15}$
prof. Walentyna Nikołajewna Burkowa | Rosja
**Prewencyjna fitoterapia dysfunkcji hormonalnych**

16$^{15}$–16$^{45}$ **Przerwa**

16$^{45}$–19$^{30}$
dr Peter Jentschura | Niemcy
**Zakwaszenie organizmu. Wartość i rola prawidłowego ph skóry - prawda i mity. Regeneracja poprzez resorpcję, a rola tlenu**

## 14 KWIETNIA | SB | 9$^{00}$-19$^{00}$
Centrum Kultury Śląskiej, pl. Krauzego 1

8$^{00}$–9$^{00}$ **Rejestracja Uczestników**

9$^{00}$–9$^{15}$
Dawid Kostempski | Prezydent Miasta Świętochłowice
**Otwarcie Festiwalu**

9$^{15}$–9$^{45}$
Stanisław Kolbusz | Polska
**Człowiek i środowisko - koncepcja jednego zdrowia**

9$^{45}$–12$^{15}$
dr Peter Jentschura | Niemcy
**Oczyszczanie organizmu drogą do zdrowia**

12$^{15}$–14$^{45}$
dr Alexandra Niedźwiecki | USA
**Medycyna komórkowa: nowoczesne podejście do zdrowia i wyboru skutecznej suplementacji diety**

14$^{15}$–15$^{00}$ **Przerwa**

15$^{00}$–17$^{30}$
prof. Walentyna Nikołajewna Burkowa | Rosja
**Prewencyjna fitoterapia dysfunkcji hormonalnych**

17$^{30}$–19$^{00}$
Jerzy Zięba | Polska
**Świadomy pacjent - pierwszy krok do skutecznej profilaktyki zdrowia**



## 15 KWIETNIA | ND | 9$^{30}$-17$^{45}$
Centrum Kultury Śląskiej, pl. Krauzego 1
Świętochłowice

9$^{30}$–11$^{30}$
Józef Krop | Canada
**Środowiskowy wywiad lekarski początkiem diagnozy, leczenia i profilaktyki chorób przewlekłych**

11$^{30}$–14$^{00}$
prof. Carmelo Rizzo | Włochy
**EPD, alergie i nietolerancje pokarmowe - niepożądane reakcje na pokarm**

14$^{00}$–15$^{00}$ **Przerwa**

15$^{00}$–16$^{30}$
Jerzy Zięba | Polska
**Rozpoznanie przyczyn chorób gwarancją skuteczności medycyny**

16$^{30}$–17$^{30}$
**Panel Ekspertów**

17$^{30}$–17$^{45}$
**Podsumowanie i zakończenie Festiwalu**

## 16 KWIETNIA | PN | 9$^{00}$-15$^{30}$
Teatr Ziemi Rybnickiej, pl. Teatralny 1
Rybnik

TEATR ZIEMI RYBNICKIEJ

### Spotkanie z seniorami

9$^{00}$–11$^{00}$
Józef Krop | Canada
**Rola kwasu żołądkowego w zapobieganiu chorób**

11$^{00}$–11$^{45}$ **Przerwa**

11$^{45}$–13$^{15}$
prof. Walentyna Nikołajewna Burkowa | Rosja
**Rola jelit w utrzymaniu zdrowia Dowiedz się co lubią twoje jelita**

13$^{15}$–14$^{00}$ **Przerwa**

14$^{00}$–15$^{30}$
Jerzy Zięba | Polska
**Świadomy pacjent - pierwszy krok do skutecznej profilaktyki zdrowia**

**Podczas przerw w dniach 14-16 kwietnia, koncerty na Fletni Pana zagra Artur Thomas.** Odkrył ją będąc w Niemczech i słuchając nagrań, pochodzącego z Polski Edwarda Simoniego, który stał się jego mistrzem. Przez kilka lat dzięki wytrwałości i pasji opanowywał grę na tym trudnym instrumencie. Koncertuje od 1991 roku i jest prekursorem profesjonalnej gry na fletni Pana w Polsce. Nagrał płytę z własną interpretacją utworów sakralnych, które można nabyć w czasie koncertów.

**PROF. WALENTYNA NIKOŁAJEWNA BURKOWA** - generalny dyrektor Instytutu Naukowo-Badawczego Biolit z Tomska RF, doktor nauk chemicznych, profesor zwyczajny Rosyjskiej Akademii Nauk Przyrodniczych. Laureat licznych nagród w tym ArchiMed 2002r. za opracowanie programu profilaktycznej i rekonstrukcyjnej medycyny na bazie preparatów naturalnych produkowanych na ekologicznie czystym Ałtaju. Szerokie zainteresowanie badaniami klinicznymi syberyjskich naukowców zaowocowało zaproszeniem prof. W. Burkowej do Europy. Koncepcja wykorzystania substancji adaptogennych do przywracania zdrowia była stworzona przez Rosjan i wyprzedziła o 20-30 lat medycynę holistyczną, różniąc się od niej głębszym sięgnięciem do mechanizmów regulacji homeostazy i bardziej naukowym, systemowym podejściem.

**DR H.C. PETER JENTSCHURA** – traktuje chorobę i zdrowie z zupełnie nowej perspektywy i wprowadza do publicznej dyskusji pojęcie cywilizatozy (choroby spowodowane zanieczyszczeniem organizmu przez czynniki otaczającego nas środowiska), przyrodnik, wydawca, organizator seminariów na tematy homeostazy i czynników środowiskowych, które ją zaburzają; podaje metody radzenia sobie z „zakwaszeniem" (zaburzeniem równowagi kwasowo-zasadowej); omawia rolę składników mineralnych w profilaktyce chorób cywilizacyjnych a także metody zasadowej pielęgnacji ciała; wywodzi prawa natury z jej obserwacji i domaga się nowego rozumienia natury. Jest założycielem GF Industrie GmbH i autorem bestsellerów. Jego przedsiębiorstwo Jentschura International GmbH eksportuje swoje produkty do 30 krajów na całym świecie.

**JÓZEF KROP MD** (RET.) FAAEM, CNP – absolwent Krakowskiej Akademii Medycznej, UJ (1968 r.). Specjalista 1 stopnia z pediatrii. Lekarz z ponad trzydziestoletnią praktyką kliniczną. Członek Amerykańskiej Akademii Medycyny Ekologicznej (AAEM), gdzie uzyskał w 1983 roku dyplom specjalisty Medycyny Ekologicznej. W 1985 roku razem z innymi lekarzami założył Kanadyjskie Stowarzyszenie Medycyny Ekologicznej. W 1991 r. zaproponował Ministerstwu Zdrowia w Prowincji Ontario w Kanadzie zaadoptować prawo ze stanu Alaski w USA oparte na Helsińskim Akcie praw człowieka, aby lekarze medycyny komplementarnej mieli prawo jej praktyki bez prześladowań i restrykcji. W 2000 r. ta propozycja została przyjęta w medycznym prawie Ontario.

**DR ALEKSANDRA NIEDŹWIECKI**, jest biochemikiem, przewodniczącą zarządu i dyrektorem badań Instytutu Medycyny Komórkowej dr Ratha w Kalifornii, jak również wice-prezydentem Fundacji Zdrowia dr Ratha. Dr Niedźwiecki jest członkiem American College of Nutrition, redaktorem naukowym magazynu naukowego online Journal of Cellular Medicine and Natural Health, członkiem zespołów wydawniczych amerykańskich magazynów naukowych i czasopism. W przebiegu swojej kariery współpracowała bezpośrednio z dwoma laureatami Nagrody Nobla – prof. Geraldem Edelmanem i dr. Linusem Paulingiem. Rozległa wiedza, a także szerokie horyzonty badawcze przywiodły ją do Kalifornii, do Instytutu Linusa Paulinga, gdzie podjęła prace nad mechanizmami starzenia organizmu. Tam też rozpoczęła współpracę z dr. Rathem nad jego rewolucyjnym podejściem do nowego zrozumienia rozwoju chorób serca i roli substancji odżywczych w chorobach układu krążenia. W Instytucie Paulinga przejęła, po dr. Rathcie, kierownictwo badań nad chorobami serca.

**PROF. CARMELO RIZZO MD** – w 1984 roku zainteresował się żywieniem. W Stanach Zjednoczonych, gdzie mieszkał i studiował, poznał metodę badań cytotoksycznych, którą zmodyfikował i opatentował we Włoszech. Jest naukowcem, który szukając nowych metod leczenia, przeprowadził liczne badania z zakresu alergii pokarmowych. Porównywał różne metody diagnostyczne i metody postępowania klinicznego, inspirowane literaturą angielską i amerykańską. Stworzył grupę „ekologów klinicznych", zapewniając szkolenia i możliwości badawcze w zakresie odżywiania i alergii. Jest założycielem wielu organizacji naukowych mających na celu szkolenie profesjonalistów.

**JULIA TRAWIŃSKA** – Prezes Fundacji Medycyny Stylu Życia, zarządza podmiotem leczniczym - Centrum Diagnostyki Genetycznej i Immunologicznej Genelab. Specjalizuje się w diagnostyce nutriimmunologicznej i nutrigenetycznej. Propagatorka Medycyny Stylu Życia, prawnik, psychodietetyk; współpracuje ściśle z ośrodkami naukowo-badawczymi w Polsce oraz we Włoszech, Austrii i USA. Założyła portal e-diagnostyka.pl, który pozwala na wykonanie z każdego miejsca w Polsce unikalnych badań umożliwiających personalizację leczenia, odżywiania, suplementacji i treningu, a także kosmetyków, w oparciu o indywidualną analizę genetyczną.

**JERZY ZIĘBA** – od ponad 20-stu lat zajmuje się naturoterapią, szczególnie w odniesieniu do naturalnych metod leczenia i zapobiegania chorobom przewlekłym i nowotworom. Publikuje artykuły w prasie, jak też prowadzi wykłady dotyczące prostych i skutecznych metod leczenia i zapobiegania chorobom bez stosowania środków sztucznie syntetyzowanych.
Jest dyplomowanym hipnoterapeutą klinicznym w Australii i USA. Jest też tłumaczem książki „Cholesterol – naukowe kłamstwo", której autorem jest dr Uffe Ravnskov. Książka ta powstała po wielu latach analiz badań medycznych czy innych publikacji medycznych, które środowisku medycznemu zupełnie nie są znane.

Stowarzyszenie Ekosystem-Dziedzictwo Natury od 2005 r. działa na rzecz upowszechniania biologizacji, ochrony i odtwarzania różnorodności biologicznej oraz edukacji w dziedzinie zrównoważonego rozwoju. Jesteśmy przekonani, że wszystkie istoty wiąże łańcuch zależności, że nasze zdrowie jest ściśle związane ze stanem środowiska, ekosystemem, w którym żyjemy, z dobrostanem zwierząt oraz różnorodnością życia. Celem naszych działań jest biologizacja, czyli stosowanie i wdrażania takich technologii, które nie naruszają bioróżnorodności. To zastosowanie praw i procesów biologicznych zachodzących w organizmach żywych w różnych dziedzinach gospodarki. Od 13 lat organizujemy konferencje, wyjazdy studyjne, szkolenia, wydajemy publikacje związane z naturalnym rolnictwem i profilaktyką zdrowia.

Bliżej niż myślisz
Świętochłowice

SENIOR +

Świętochłowice,
miasto przyjazne seniorom.

## PREZYDENT MIASTA DAWID KOSTEMPSKI ZAPRASZA SENIORÓW DO UCZESTNICTWA W RÓŻNYCH FORMACH WSPARCIA I AKTYWNOŚCI.

W OŚRODKACH WSPARCIA DZIENNEGO, PLACÓWKACH KULTURALNYCH

### OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
**ul. Katowicka 35**

SENIOR +

**DZIENNY DOM „SENIOR+" przy ul. Imieli 12 oraz filia przy ul. Katowickiej 35**

zaprasza

**osoby samotne, starsze, niepełnosprawne**

do udziału w zajęciach terapeutycznych, edukacyjnych, sportowo – rekreacyjnych, aktywności ruchowej i kinezyterapii.

Zapewniamy **dwa posiłki dziennie** (śniadanie i obiad) z uwzględnieniem **żywienia dietetycznego** oraz słodki poczęstunek w trakcie zajęć. Pobyt w placówce jest odpłatny zgodnie z Uchwałą Rady Miejskiej. **Osoby samotne, których dochód nie przekracza kwoty 1268 zł netto KORZYSTAJĄ BEZPŁATNIE.**

Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu **32 770-93-04** lub u pracowników socjalnych Ośrodka Pomocy Społecznej.

### ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
**ul. Chorzowska 75**

PROGRAM POROFILAKTYCZNY „SENIOR Z WIGOREM" skierowany do osób 60+ mieszkańców Świętochłowic IV edycja ukierunkowana na przeciwdziałanie chorobom układu krążenia.

**UDZIAŁ W PROGRAMIE JEST BEZPŁATNY.**



**KAŻDY UCZESTNIK W RAMACH PROGRAMU OTRZYMA MIN.**

- konsultację kardiologiczną,
- indywidualną poradę dietetyka,
- badania laboratoryjne, badanie Holter ciśnieniowy,
- 6 tygodni zajęć grupowych ze specjalistami z zakresu fizjoterapii, terapii zajęciowej, psychologii, dietetyki,
- materiały edukacyjne w formie broszur, folderów,
- jeden ciepły posiłek w przerwie między zajęciami.

WNIOSKI I WSZELKIE INFORMACJE MOŻNA UZYSKAĆ NA STRONIE INTERNETOWEJ **WWW.ZOZ.NET.PL** LUB W SEKRETARIACIE ZOZ ŚWIĘTOCHŁOWICE UL. CHORZOWSKA 72 NUMER TELEFONU **32 621 95 35**.

### CENTRUM KULTURY ŚLĄSKIEJ

**WIEŻE KWK „MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM"**

**„Qulturalne czwartki"**
spotkanie z ciekawymi ludźmi, wernisaże, wystawy,

**Aktywny senior**
spotkania każdy wtorek w godzinach od 10:00 do 12:00.

**CENTRUM KULTURY ŚLĄSKIEJ LIPINY – GROTA**

- Warsztaty taneczne „Taniec w kręgu" – każdy wtorek od godziny 17:30,
- Warsztaty plastyczne – każdy czwartek od godziny 14:00 do 18:00.

**WSZYSTKIE ZAJĘCIA SĄ BEZPŁATNE**

- **TEATR ŚWIĘTOCHŁOWICE** – 25% zniżki dla seniorów przy zakupie biletów.

### MUZEUM POWSTAŃ ŚLĄSKICH

- **PORANKI MUZYCZNE** w każdy poniedziałek od godziny 10:00 do 12:00 w MŁODZIEŻOWYM DOMU KULTURY ul. Harcerska 1
- **MUZEUM** - każdy 1 czwartek miesiąca godzina 10:00 bezpłatne zwiedzanie ekspozycji muzealnej w przewodnikiem.

### BIBLIOTEKA PUBLICZNA

**Radosna Jesień Życia** – zajęcia dla seniorów dwa razy w miesiącu - Biblioteki Centralna oraz Filia nr 6 (Chorzowska 73),

**Klub Dobrego Słowa** – Filia Nr 1 – Piaśniki, Filia Nr 2 – Chropaczów – przedstawienia, prelekcje, spotkania autorskie, dyskusje nad książką orasz wystawy tematyczne,

**Spotkanie z poezją** – poetycko-muzyczne spotkania dla seniorów i członków PZN o/Św-CE – Centrala,

**UDOGODNIENIA DLA SENIORÓW:**

**Możliwość wypożyczenia Czytaka Plus** – urządzenie przystosowane do potrzeb osób niewidomych,

**Możliwość wypożyczenia książek „z dużą czcionką"** – przygotowanych **dla czytelników o słabym wzroku i osób starczych.**

**WSZYSTKIE ZAJĘCIA BEZPŁATNE**

### OŚRODEK SPORTU I REKREACJI „SKAŁKA"

**Oferuje możliwość korzystania z infrastruktury:**

**BASEN KRYTY, AQUA AEROBIK, FITNESS CLUB** – ul. Zubrzyckiego 38
**ZAJĘCIA NORDIC WALKING** – przy stadionie ul. Bytomska 40,
**SQUASH, ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE** – przy kąpielisku ekologicznym Al. Parkowa 15

Opłaty zgodnie z obowiązującym cennikiem.

# PRZYKAZANIA ZDROWEGO ŻYCIA WG JERZEGO ZIĘBY

- Mięsa należy spożywać niewiele, traktować je jako dodatek. Powinniśmy spożywać sporo warzyw i owoców, ale tylko tych o najwyższej jakości. Inne mogą zawierać substancje toksyczne.
- Żółtka jajek zawierają wszystkie potrzebne nam substancje odżywcze (oprócz witaminy C). Można je spożywać ciepłe, ale nie „ścięte".
- Nie można zapominać o prawidłowym nawadnianiu organizmu. Potrzeba nam około 30 ml wody na kilogram wagi ciała. Woda powinna być przede wszystkim czysta, pozbawiona bakterii, glifosatu, czy innych substancji szkodliwych. Najlepiej jeśli jest to woda strukturyzowana. Prawidłowe nawodnienie można osiągnąć poprzez dodanie do każdej szklanki wody szczypty soli kłodawskiej (jodowanej lub nie). U osób zdrowych wyklucza to występowanie nadciśnienia tętniczego.
- Wystarcza jeden lub dwa posiłki dziennie, kiedy spożywane potrawy mają wysoką wartość odżywczą.
- Regularne powstrzymanie się od jedzenia przez jeden lub dwa dni w tygodniu działa niezwykle regenerująco na cały organizm. W tych dniach wystarczy nam sama woda.
- Całkowicie zrezygnować z używania cukru do słodzenia napojów. Unikać jakichkolwiek dosładzanych soków owocowych. Najlepsze soki są z ekologicznych warzyw oraz z traw jęczmienia czy pszenicy.
- Ruch dla człowieka jest zbawienny. Nie potrzebujemy intensywnych ćwiczeń fizycznych. Godzina szybkiego marszu dziennie czyni cuda.
- W diecie uwzględnić niewielką ilość kwasów tłuszczowych typu Omega 3 czy Omega 6. Nie korzystać jednak z nich przy smażeniu. Do niego używać tylko wysokiej jakości nieprzetwarzanego oleju z kokosa. Garść orzechów, szczególnie włoskich, czy kilka orzechów brazylijskich bogatych w kwasy tłuszczowe takie jak EPA i DHA to doskonałe uzupełnienie diety.
- Utrzymywać metabolit witaminy D3, czyli 25(OH) na poziomie 50-70 ng/ml. Uzupełniać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K2) oraz w wodzie (grupa witamin B). Najlepszą w swojej formie witaminę D produkuje słońce (UVB) na skórze. Należy się naświetlać, ale nie opalać. Najlepszy czas na korzystanie ze światła słonecznego jest pomiędzy godziną 10:00 a 14:00.
- Raz w roku badać poziom homocysteiny. Prawidłowy poziom to 6-8 mcmol/l.
- Nie bać się cholesterolu. Badanie jego stężenia nie ma najmniejszego znaczenia. Tak zwana norma, czyli 190 mg/dl, została ustanowiona w sposób sztuczny, bez jakichkolwiek badań, które uzasadniałyby takie jego stężenie. Normalna wartość poziomu cholesterolu całkowitego to około 220 do 280 ml/dl.
- Pamiętać o witaminie C, która jest nam bardzo potrzebna, a której w naszych środkach spożywczych prawie wcale nie mamy. Nawet owoce zawierają jej coraz mniej.
- Nie nosić okularów przeciwsłonecznych jeśli nie zachodzi taka potrzeba. Wyrobić w sobie nawyk, aby nawet jeśli używamy okularów korekcyjnych, zdjąć je co najmniej na 30 min dziennie, aby pozwolić na działanie światła słonecznego na nasz mózg.
- Utrzymywać właściwy stan flory bakteryjnej poprzez spożywanie z każdym posiłkiem FERMENTOWANYCH warzyw lub owoców. Muszą one być uprawiane w sposób ekologiczny, zwłaszcza te z kapusty i buraka, które są szczególnie zalecane. W przeciwnym wypadku dojdzie do zagęszczenie nie tylko substancji odżywczych, ale również substancji toksycznych. Efekt może być inny niż oczekiwany. Kwaśne mleko, jogurty czy kefiry są także doskonałym środkiem pozwalającym na namnażanie się prawidłowej flory bakteryjnej w naszych jelitach. Powinny to być produkty z prawdziwego, niepasteryzowanego mleka.
- Jak najczęściej mieć kontakt z ziemią czy to poprzez spacery po ziemi, czy używanie specjalnych mat i prześcieradeł.
- W miarę możliwości unikać korzystania z telefonów komórkowych. Jeśli tylko można należy używać systemu głośnomówiącego. Kobiety w ciąży powinny unikać dłuższych ekspozycji na działanie ruterów, telefonów czy innych urządzeń emitujących ten rodzaj fal elektromagnetycznych. Jest to szczególnie istotne w pierwszym trymestrze ciąży.
- Unikać stresu, szczególnie długotrwałego. Jak wykazuje nauka jednym z najsilniej działających elementów sprzyjających zdrowiu jest bezwarunkowe wybaczenie jak również pozbycie się z naszego wnętrza uczucia agresji, zazdrości, nienawiści itd.
- Świat otacza nas w tej chwili przytłaczającą ilością różnego rodzaju toksyn. Nie należy wprowadzać do naszych organizmów dodatkowej ilość toksyn w postaci papierosów, alkoholu czy innych używek.
- Jak wykazano, zwykła ludzka życzliwość w stosunku do drugiego człowieka, a przede wszystkim duża ilość szczerego, autentycznego śmiechu działa niezwykle terapeutycznie. Nigdy o tym nie zapominajmy.

# LEKARSTWO CZY TRUCIZNA?
## DOWIEDZ SIĘ, CO CI SZKODZI!

**NOWOCZESNE, LABORATORYJNE TESTY NIETOLERANCJI POKARMOWEJ.**

**Możesz skutecznie poprawić swoje zdrowie i odzyskać radość życia!**

Laboratorium Genelab oferuje nowoczesne, laboratoryjne badania niepożądanych reakcji pokarmowych. Badanie pozwala zidentyfikować produkty wywołujące niepożądaną reakcję alergiczną. Dzięki badaniom oferowanym w Genelab można zbadać nawet ponad 200 najczęściej spożywanych produktów spożywczych i dodatków do żywności.

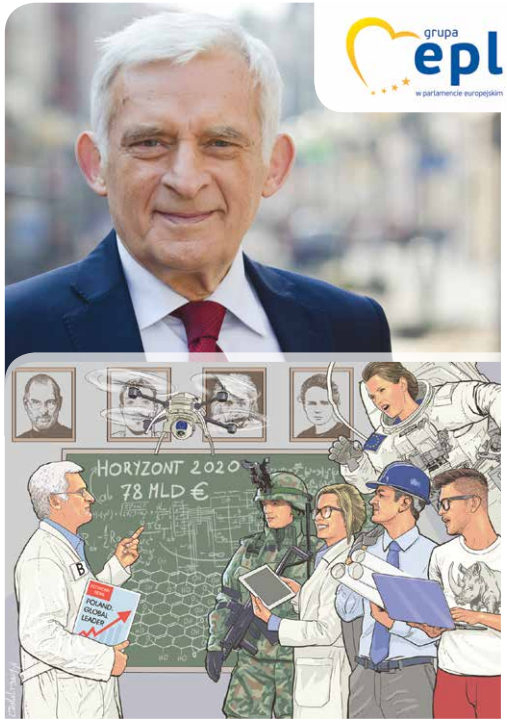
Wyniki już w ciągu 48h!

Profesor CARMELO RIZZO
twórca i prekursor badań nietolerancji pokarmowej

GENE LAB

FUNDACJA Medycyny Stylu Życia

www.e-diagnostyka.pl


# JERZY BUZEK O ZDROWYM ŻYWIENIU...

„Dwa lata temu skuteczną metodą poprawy mojego zdrowia okazała się dieta wegetariańska".

„Odpowiednio dobrana jarska dieta sprawia, że czujemy się lepiej, jesteśmy zdrowsi, bo chronimy organizm przed chorobami. Rezygnując z mięsa, przyczyniamy się również do zmniejszenia powierzchni potrzebnej do wyżywienia naszej planety, zużywanej w tym celu wody i energii. To zatem kwestia zdrowotna, ekonomiczna i ekologiczna".

„Jem jarzyny pod każdą postacią, bardzo dużo owoców, w tym tropikalnych, jak awokado czy grejpfrut. Właściwie wcale nie sięgam już po słodycze, a herbatę słodzę tylko naturalnym miodem".



Cytaty z wywiadu dla Hipoalergiczni.pl

# AleEko

**DELIKATESY EKOLOGICZNE**

www.aleeko.pl

## ZDROWA ŻYWNOŚĆ

- ✔ Bez konserwantów
- ✔ Dla wegan i wegetarian
- ✔ Dla alergików

## NATURALNE SUPLEMENTY

- ✔ Visanto
- ✔ Dr Rath
- ✔ Jentschura
- ✔ Biolit i wiele innych

## EKOLOGICZNE KOSMETYKI

- ✔ Naturalne składniki
- ✔ Bez alergenów i SLS

**5% RABATU** Wchodząc ze strony **pelniazdrowia.info**



# BIOLIT

Natural pharmacy of Siberia

BIOLIT EUROPE

**www.bioliteurope.pl**

Nadrzędnym celem firmy Biolit jest wytwarzanie wartościowego i skutecznego produktu w wyniku prowadzenia upraw wyłącznie w warunkach środowiska wolnego od zanieczyszczeń przemysłowych, na terenach zachodniej Syberii i Ałtaju, na glebach bogatych w makro- i mikroelementy. Procesy technologiczne prowadzone są bez udziału alkoholu i innych rozpuszczalników lotnych, dzięki czemu nasze produkty zachowują wartości biologiczne roślin (w tym adaptogenów), z których zostały wytworzone i mają szersze zastosowania terapeutyczne. Biolit stosuje 15 różnych technologii wytwarzania, z których 11 chronionych jest patentami. Ochroną patentową objęto również 24 opracowane receptury lecznicze. Przedkliniczne i kliniczne badania produktów prowadzone są według wymogów stosowanych do preparatów leczniczych, co stanowi chlubny wyjątek w branży kosmetyków/suplementów. Strategicznym partnerem Biolit Sp. z o.o. jest Syberyjski Państwowy Uniwersytet Medyczny w Tomsku. Substancje czynne zawarte w naszych produktach regulują funkcje układu sercowo-naczyniowego, kostno-stawowego, moczowo-płciowego, pokarmowego i metabolizm węglowodanów. Wspierają odporność organizmu i regulują gospodarkę hormonalną, są bezpieczne dla każdego. Niepodważalnym atutem firmy Biolit jest szeroki asortyment unikalnych w skali Europy produktów fitoterapeutycznych, zalecanych przez lekarzy syberyjskich w sekwencyjnym stosowaniu w zależności od potrzeb organizmu, które łagodzą skutki uboczne terapii farmakologicznych. Wszystkie produkty firmy Biolit znajdują się w Rejestrze Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Firma Biolit była wielokrotnie nagradzana. Otrzymujemy honorowe medale, nagrody Grand Prix na targach syberyjskich. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne przyznało nam nagrodę za najlepsze suplementy dla diabetyków. Jesteśmy firmą budującą zaufanie Klientów dzięki stałemu rozwojowi, ciągłemu wdrażaniu wyników badań naukowych, wykorzystaniu unikalnych, opatentowanych technologii pod nadzorem kadry naukowej, oraz wykorzystaniu najczystszych na Ziemi surowców zielarskich. Gwarantujemy profesjonalną i kompleksową obsługę, szkolenia dla partnerów, lekarzy i farmaceutów w stosowaniu produktów w kompleksowej fitoterapii opartej o badania kliniczne syberyjskich naukowców i lekarzy. Nasza oferta obejmuje również kompleksowe szkolenia wyjazdowe z prezentacją praktyki klinicznej, technologii przetwarzania i wizją lokalną na terenach upraw w rejonie Ałtaju.

Jesteśmy głównym dystrybutorem firmy visanto

visanto

UKRYTE TERAPIE
CZEGO CI LEKARZ NIE POWIE

Zdrowa Trawa

**EGIDA CONSULTING sp. z o.o. s.j.**
Al. Armii Krajowej 80 35-307 Rzeszów
sklep@ukryteterapie.pl
+48 501 677 923
www.ukryteterapie.pl

# NOMAK

*Jakość płynąca z natury*

NOMAK Sp. z o.o.
43-180 Orzesze, ul. Jaśkowicka 20 D

## DYSTRYBUTOR PRODUKTÓW EKOLOGICZNYCH I SUPLEMENTÓW DIETY

naturalne suplementy diety m.in.
z omułka zielonowargowego
i czarnuszki siewnej

•

oryginalne wyroby z czystka

•

pełne smaku oleje tłoczone na zimno

•

wyjątkowe delikatesy kokosowe

SKLEP ONLINE: WWW.NOMAK.PL

ZAMÓWIENIA TELEFONICZNE: 32 22 10 280, 735 925 129



ProBiotics Polska

# Zdrowie z natury!

## ESENCJA PROBIOTYCZNA®

*- przygotowana na bazie 11 żywych i aktywnych gatunków pożytecznych mikroorganizmów i ich metabolitów.*

**Dzienna porcja Esencji ProBiotycznej® wspomaga utrzymanie równowagi w mikroflorze ekosystemu przewodu pokarmowego.**

## SCD Xtra Life®

*- ekstrakt wspomagający aktywność pożytecznych mikroorganizmów przewodu pokarmowego*

**Zawarte w SCD Xtra *Life*® substancje o działaniu antyoksydacyjnym ograniczają szkodliwe efekty działania wolnych rodników oraz wzmacniają odporność organizmu.**

Pożyteczne mikroorganizmy użyte do wytworzenia **Esencji ProBiotycznej™** oraz **SCD Xtra Life®** to przede wszystkim probiotyczne bakterie z rodzajów *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* a więc takie, które zasiedlają przewód pokarmowy zdrowego człowieka, głównie jelita.

**Udokumentowano w licznych badaniach naukowych, że mikroorganizmy probiotyczne:**

- ✓ przywracają naturalny, właściwie funkcjonujący układ mikroflory jelitowej,
- ✓ poprawiają wartość odżywczą pokarmów,
- ✓ zwiększają przyswajanie składników mineralnych takich jak żelazo, wapń, magnez i cynk,
- ✓ mogą wytwarzać substancje hamujące rozwój niektórych typów nowotworów,
- ✓ hamują rozwój wielu mikroorganizmów chorobotwórczych,
- ✓ zmniejszają częstotliwość zaburzeń żołądkowo-jelitowych takich jak biegunka, nudności, zaparcia itp. oraz zmniejszają nasilenie ich objawów,
- ✓ likwidują lub zmniejszają objawy nietolerancji laktozy,
- ✓ normalizują motorykę jelit u osób w podeszłym wieku.

ProBiotics Polska Sp. z o.o.
(63) 279 87 25, biuro@probiotics.pl

Dowiedz się więcej - **www.probiotics.pl**

**Czy wiesz, że gdyby na ziemi zostały tylko konopie, to ludzkość nie miałaby problemu z przetrwaniem?**

**dobre**konopie.pl

DobreKonopie.pl to jeden z pierwszych i największych w Polsce sklepów internetowych oferujący pełną gamę artykułów wytworzonych na bazie konopi siewnych rosnących na polach południowej Polski.

Są to przede wszystkim olejki - z kwiatostanów konopi - CBD Cannabis Sativa, które działają prozdrowotnie oraz odżywki na bazie białka konopnego. Pojawiły się też konopne przekąski: nasiona konopne zaliczane do „super food", oparte wyłącznie na naturalnych składnikach napoje, czy ziołowe susze z liści zbieranych z polskich upraw, które mogą doskonale zastąpić herbatę. Wprowadź produkty konopne do swojej diety i ciesz się zdrowiem!

**Inspirujemy naszych klientów do podejmowania świadomych decyzji w kwestii swojego zdrowia.**



# WODA JONIZOWANA

## NAJZDROWSZA WODA ŚWIATA!

Zainwestuj w zdrowie i ciesz się wspaniałymi właściwościami wody jonizowanej. Możesz w każdej chwili wyprodukować ją w dowolnej ilości, wystarczy, że będziesz posiadał jonizator wody.

mediasklep24.pl

POLSKIE CENTRUM DYSTRYBUCYJNE JONIZATORY WODY aQuator jonizatorywody24 WWW.JONIZATORYWODY24.PL

na hasło **Pełnia Zdrowia**
**rabat 10%**
tylko do końca maja

### JAKI WPŁYW WYWIERA NA ORGANIZM?

- chroni przed zaburzeniem równowagi kwasowo-zasadowej organizmu,
- odmładza organizm i przeciwdziała starzeniu komórek,
- poprawia przemianę materii – sprzyja odchudzaniu, redukuje cellulit,
- stopniowo wspiera przywrócenie prawidłowego pH wszystkich organów,
- oczyszcza z toksyn, zanieczyszczeń, resztek kwasowych,
- dostarcza tlen, alkaliczne mikroelementy,
- bierze czynny udział w zwalczeniu wielu dolegliwości oraz jest silnym partnerem w walce z takimi chorobami jak cukrzyca, dna moczanowa, kamica nerkowa, otyłość, nadciśnienie i za wysoki cholesterol, chroniczne zmęczenie, nowotwory czy nadkwasota żołądka,
- zapewnia prawidłowe ORP, prowadząc do wykluczenia niebezpiecznych skutków aktywności wolnych rodników.

KAJZER
Szkółka Roślin Ozdobnych
Janusz Kajzer
Oferujemy
duże egzemplarze
roślin iglastych
dla wymagającego
klienta
tel: +48 601 449 938
tel: +48 605 107 162
43-300, Bielsko-Biała, ul. Zagrody 138
email: j.kajzer@op.pl
email: biuro@kajzer.pl

lifewellness
Katowice, ul. 1-go maja 41
na hasło Pełnia Zdrowia
rabat 10%
tylko do końca maja
UKRYTE TERAPIE
JERZY ZIĘBA
POLECA
LifeWellness to firma z wieloletnim doświadczeniem w zakresie produkcji, promocji i sprzedaży wyciskarek wolnoobrotowych oraz pras do tłoczenia oleju pod marką Alfa. Nasze rewelacyjne wyciskarki Alfa 2G Grass cieszą się uznaniem wielu klientów oraz polecane są m.in. przez Jerzego Ziębę. Zajmujemy się sprzedażą detaliczną oraz hurtową. Wyciskarki Alfa to profesjonalne urządzenia, które mogą pracować w każdym domu, jak również we wszelkiego rodzaju zakładach gastronomicznych czy cukierniach.
Soki z wyciskarek Alfa są smaczne i zdrowe oraz bardzo oryginalne. Produkowane przez nas prasy do tłoczenia oleju rewelacyjnie tłoczą oleje na zimno z niemalże wszystkich ziaren, orzechów i pestek. Zdrowy, smaczny i bardzo aromatyczny olej wzbogaci smak nie tylko wielu potraw ale stanie się też niezastąpionym – naturalnym kosmetykiem.
LIFEWELLNESS SP. Z O.O.
Al. Jerozolimskie 200
02-486 Warszawa
tel. 22 243 96 46

P. Jentschura®

NaturapH.pl

Trzy kroki - zestaw

# Moja kuracja zasadowa

Produkty zasadowe bez glutenu, laktozy i cukru
oraz produkty zasadowe do pielęgnacji ciała

więcej informacji:

**www.naturaph.pl**

tel. +48 604 556 775

BioMed Complex

# Twoja nowa willa zdrowia w sercu Śląska

**STOP** boreliozie i chorobom przewlekłym!

**SPRAWDŹ NOWOCZESNE PODEJŚCIE DO DIAGNOSTYKI I TERAPII**

OFERUJEMY:
- kompleksowe badanie organizmu
- wykrywanie patogenów i wirusów grypy
- chorób przewlekłych
- boreliozy

TERAPIE:
- Generatorem Plazmowym Rife'a
- Konsultacje z dietetykiem
- Konsultacje z Fitoterapeutą
- Larwoterapie
- Hirudoterapie

BioMed Complex
ul. Bytomska 38b (obok Skałki)
41-600 Świętochłowice

+48 883-340-710
+48 32 508 57 00

sekretariat@biomedcomplex.pl

www.biomedcomplex.pl

# Suplementy Dr Rath'a

Dr. Rath
RESEARCH INSTITUTE

- Własne badania naukowe
- Najwyższa jakość
- Wolne od alergenów
- Wolne od żelatyny
- Bez drożdży i MSG
- Wolne od kwasów tłuszczowych typu trans

## FUNDACJA POLACY DLA POLAKÓW MA JEDEN CEL: POMAGAĆ

Polacy **dla Polaków**

**Komu?**
Zwłaszcza dzieciom chorym na nowotwory mózgu oraz padaczkę lekooporną.

**Jak?**
Poprzez finansowanie leków na bazie marihuany leczniczej.

**Ale to nie wszystko...**

**Mamy również inne cele:**

- przeprowadzenie badań klinicznych z wykorzystaniem oleju z konopi indyjskich,
- doprowadzenie do bezpłatnej lub możliwie jak najtańszej dostępności do oleju z konopi indyjskich dla celów medycznych,
- edukację dotyczącą właściwości leczniczych oleju z konopi,
- sfinansowanie szkolenia dla lekarzy w zakresie właściwości leczniczych oraz stosowania oleju z konopi indyjskich,
- działania mające na celu zmianę prawa pacjenta w zakresie wyboru sposobu leczenia.

# GOSPODARSTWA EKOLOGICZNE

## EKOLOGICZNE GOSPODARSTWO ROLNO-PASIECZNE

Agnieszka i Tadeusz Rolnikowie

- pierzga
- pyłek kwiatowy
- miody
- orkisz
- płaskurka
- samopsza
- nostrzyk

Niebieszczany 480
38-500 Sanok
tel. +48 509-248-227
**e-mail: apisrol@gmail.com**
**fanpage: fb.me/rolapis**

## WAGNERÓWKA

Krystyna i Robert Wagner

Gospodarze koncentrują się na sprzedaży świeżych owoców i warzyw. W sezonie letnim nadwyżki owoców i warzyw są przetwarzane. Do przetworów stosowane są dodatki dobrej jakości m. in.: cukier trzcinowy (z certyfikatem ekologicznym), octy winne lub owocowe. Dużą część przetworów stanowią kiszonki i zakwasy (kiszone ogórki, patisony, cukinia, sałatki warzywne, żur z mąki żytniej).

Lubnów 10
57-220 Ziębice
tel. +48 691 146 844
**e-mail: wagnerowka10@gmail.com**

## FARMA BIAŁEGO SAIBABY

Będąc chory od 10 lat na boreliozę stara się uświadamiać innym jak można zdrowo żyć. Uświadamia jak można wykonywać tanie i zdrowe preparaty. Posiada własną farmę, z której produkty będzie można zobaczyć, skosztować i zakupić podczas Festiwalu. Jest też organizatorem projektu „Głodówka na Filipinach".

Kolonia Prusów 118
34-360 Milówka
tel. +48 606 301 358




Kupuj z kartą rabatową
Pełnia Zdrowia i uzyskasz
**20% rabatu**
w delikatesach AleEko DELIKATESY EKOLOGICZNE

ENERGETIX POLSKA

## CZY wiesz, że MAGNETYCZNA BIŻUTERIA chroni przed elektrosmogiem

Biżuteria z dodatkiem miedzi wpływa pozytywnie na urodę, oraz ma działanie przeciwzapalne.

- neutralizuje stres
- zapewni zdrowy, głęboki sen
- spowolni proces starzenia
- zadba o tarczycę
- przynosi ulgę w bólu głowy
- dodaje energii
- wzmocni odporność
- reguluje ciśnienie krwi

**Chcesz dowiedzieć się więcej o produktach lub zorganizować spotkanie z prezentacją zadzwoń tel. 602 308 928**

## CZY wiesz, że STRUKTURYZOWANA WODA to życie

PODSTAWKA MAGNETYCZNA „KWIAT ŻYCIA" do strukturyzacji wody oraz napojów jest podstawą zdrowej diety

- skutecznie nawadnia organizm
- wspomaga pracę mózgu
- niweluje zmęczenie
- działa odmładzająco na skórę
- przeciwdziałając zaparciom, reguluje trawienie
- wspomaga proces odchudzania
- opóźnia proces starzenia
- podwyższa odporność
- dotlenia cały organizm

większość chorób wiąże się z chronicznym odwodnieniem | *„Zdrowie i życie człowieka w dużej mierze zależy od rodzaju i jakości wody, którą na codzień pije" prof. Julian Aleksandrowicz*

## CZY wiesz, że DETOXAMINA to najlepszy nutrikosmetyk

Zawiera aktywny zeolit

- oczyszcza i odkwasza organizm
- spowalnia proces starzenia
- usuwa konserwanty, barwniki
- neutralizuje wolne rodniki
- oczyszcza z metali ciężkich
- wspomaga odtruwanie wątroby
- wzmacnia odporność
- odżywia i odmładza organizm
- spożyty przed- neutralizuje nadmiar wypitego alkoholu

Dostarcza ponad 60 różnorodnych minerałów: wapń, magnez, sód, potas, mangan, żelazo, tytan, krzem i inne.
| *rekomendowane przez dr n.med. Jelisaveta Kunosic (internista, pulmunolog, alergolog, biegły sądowy)*

pełnia zdrowia

AleEko

DELIKATESY EKOLOGICZNE

# Odbierz swoją kartę rabatową!

Korzystaj z wysokiej jakości produktów od zaufanych i sprawdzonych partnerów