ŚW. HILDEGARDA 1098-1179

– ŚREDNIOWIECZNA ŚWIĘTA NA WSPÓŁCZESNY CZAS

Wiola Urbańska

Bertram – *„ta łagodna mieszanka jest czysta i zawiera dobrą siłę oddziaływania. Spożywany przez zdrowego człowieka przynosi korzyść, bowiem zmniejsza w nim zgnilizną, zwiększa ilość dobrej krwi zapewnia dobry byt.Ciepło bertramu jest dobre, ponieważ nie jest ani za duże, ani za małe, lecz odpowiednio zmieszane"* - tak pisze o nim św. Hildegarda.

W grę wchodzi jedna jego odmiana korzeń anacyclus pyretrum. Szczególnie w czasie wzmożenia infekcji… różnych. Odpowiada za przyswajanie witamin i składników odżywczych z pożywienia, wzmacnia i chroni układ nerwowy przed toksynami głównie w czasie choroby, oczyszcza jelita z resztek pokarmu. Na uwagę zasługuje jego działanie wzmacniające układ odpornościowy w czasie choroby i infekcji. Należy wówczas wsypać płaską łyżeczkę bertramu do szklanki, dodać plasterek cytryny ze skórką – całość zalać gorącą wodą. Pić ciepłe, mieszając proszek, który cały powinien zostać spożyty. Działa jak antybiotyk. W razie wysokiej temperatury pić co dwie godziny. W Zambii prowadzono z powodzeniem projekt wspomagania leczenia bertramem malarii i AIDS. Sprawdzony jest w mojej rodzinie na pierwszej linii walki z patogenami.

EKOLOGICZNY ROLNIK

W Malichowie, w małej wiosce położonej w gminie Dobrodzień (woj. opolskim) znajduje się gospodarstwo rolne Grzeski Dąb, które jest prowadzone przez Urszulę i Mateusza Skibe. Właściciele postanowili zatroszczyć się o naturę, którą codziennie się zachwycają.

Państwo Skibe połączyli swoje pasje: zamiłowanie do rolnictwa Mateusza oraz zainteresowanie zdrową żywnością Uli. Młodzi rolnicy na początku zakładali, że wszystko co wyhodują czy wyprodukują będzie przeznaczone tylko na potrzeby ich rodziny. Zależało im na zdrowej, ekologicznej żywności. Aktualnie uprawiają zboża, hodują rośliny oraz mają owce kameruńskie i drób. Szukając zdrowego chleba na zakwasie z prastarych gatunków zbóż Ula zaproponowała, aby zacząć wypiekać taki chleb. Małżeństwo nie spodziewało się, że zainteresują się ich wyrobem okoliczni mieszkańcy. Aktualnie ich chleb jest dostępny nawet w lokalnej mleczarni w Oleśnie.

Wypiek chleba to wiele godzin pracy, dobrej jakości mąka oraz ręczne jego wyrabianie, lecz uśmiech zadowolonych klientów wynagradza ten trud. „ Gdyby nie to, że jest to nasza pasja na pewno nie podjęlibyśmy się tej drogi. Mimo przeszkód rodzinnie doceniamy każdą roślinę, każde zwierzę, które codziennie z troską doglądamy i z którymi codziennie rozmawiamy. Nasza córka Hania traktuje jako zabawę zbieranie ziół dla zwierząt."

Sytuacja małych rolników w Polsce nie jest prosta. Niestety liczba takich gospodarstw ciągle maleje. Dlatego dobrze by było, aby każdy czuł się w obowiązku zadbać o swojego lokalnego rolnika.

polub ekologicznego rolnika na facebooku
www.facebook.com/grzeskidab/

JONIZOWANA WODA KWAŚNA

Wielu moich znajomych, którzy korzystają z jonizatora wody, stosują go głównie do przygotowania wody alkalicznej o wysokim pH i ujemnym redoksie, czy do robienia wody srebrnej za pomocą specjalnej elektrody. Natomiast w jonizatorach wody powstaje też woda kwaśna, którą można szeroko wykorzystać w codziennym życiu, np.:

- płukanie jamy ustnej, mycie twarzy
- mycie i płukania włosów, pielęgnacja skóry trądzikowej
- dezynfekcja przy grzybicy
- okłady na ukąszenia przez owady lub poparzenia przez rośliny
- profilaktyka odleżyn
- mycie owoców i warzyw
- mycie naczyń kuchennych, dezynfekcja powierzchni
- odkamienianie czajników, wybielanie prania
- podlewanie roślin wymagających kwaśnej gleby

Ryszard Sadłoń

wydawca
R.SADŁOŃ

Pełnia Zdrowia

2[6]/2020

dostępne na Mediasklep24
i Bio-chemik24
w cenie 89 zł

MIT CHORÓB NIEULECZALNYCH

wydanie 2

Wydanie 2 jest rozszerzone o wiele bardziej niż wynika to z liczby dodatkowych stron, ponieważ formatowanie zostało zmienione w taki sposób, żeby nie powstała gruba „cegła". Z tego też powodu i dla wygody korzystania ***Kuchnia Neo* stanowi oddzielną książkę**, którą można zostawić tam, gdzie jej miejsce, czyli właśnie w kuchni.

Oprócz wielu nowych, ważnych informacji, rozsianych po wszystkich rozdziałach, **dodałem cały rozdział 5a traktujący o najczęściej występujących chorobach przewlekłych**. Bardzo tego nie chciałem, bo uważam, że należy leczyć człowieka, a nie jednostkę chorobową, ale musiałem odpowiedzieć na zapotrzebowanie i przyzwyczajenia czytelników. Niestety, nawet zwolennicy naturalnych metod leczenia są niezwykle przywiązani do diagnostyki, prowadzącej do nazwy jednostki chorobowej. Organizm, który tylko wspomagamy w samoleczeniu, tego nie potrzebuje, a już szczególnie takiej diagnostyki, która nie daje wskazań terapeutycznych, a bywa przy tym niezwykle szkodliwa dla zdrowia. To oczywiście wyjaśniam w książce. Napisałem o wspomaganiu leczenia choroby nowotworowej, chorób neurologicznych, cukrzycy i jej powikłań, chorób sercowo-naczyniowych, autoimmunologicznych i innych często występujących.

Dodałem między innymi również:

- ✓ ostateczne rozstrzygnięcie czy jesteśmy roślinożercami, drapieżnikami, a może wszystkożercami i jakie to ma konsekwencje dla odżywiania,
- ✓ nieznane korzyści z ekspozycji na promieniowanie słoneczne,
- ✓ kolejne tajniki suplementacji,
- ✓ nowe informacje o chorobach jelit, bakteriach i probiotykach,
- ✓ szerokie omówienie modnych i rzekomo zdrowych, a nawet leczniczych olejów roślinnych,
- ✓ tajniki pomiaru ketonów,
- ✓ informacje o ciąży i karmieniu piersią oraz żywieniu niemowląt.

Rozszerzyłem też bardzo znacznie aneks A, dotyczący chorób zakaźnych, w tym ciężkich przypadków boreliozy. Przyda się również przy epidemiach, jak koronawirus.

Dołożyłem… unikalną książkę kucharską! Tak, **dostajesz dwie książki zamiast jednej!** Ta druga zawiera dekalog kuchni Neo, a więc szczegółowe zasady i piramidę żywieniową oraz przepisy kulinarne. Naprawdę nie jest to typowa książka kucharska, która służy popisom kulinarnym, ale odpowiedź na potrzeby tych, którzy moją książkę przeczytali, są zainteresowani dietą niskowęglowodanową lub ketogenną, pragną odżywiać się naprawdę zdrowo, a nie wg mitów medialnych, ale również dla tych, którzy potrzebują prowadzenia krok po kroku, bo nie są wprawieni w takim sposobie odżywiania (a może nawet są początkujący w kuchni – to nie wstyd) i potrzebują ułatwienia w prowadzeniu dziennika żywieniowego. Ma też obalać mity na temat diety ketogennej, o czym więcej napisałem też w rozdziale 5. **Przepisy są proste, szybkie w przygotowaniu i mało pracochłonne**. Nie trzeba więc być mistrzem kuchni, co nie wyklucza satysfakcji z samodzielnie przygotowanych dań i zebranych pochwał (sic!). Jeżeli szukasz dań wyrafinowanych, z francuskimi nazwami, to tutaj ich nie znajdziesz. Stosując przy tym sposób odżywiania określany skrótem IF (szczegóły nieco dalej) **będziesz mieć wrażenie ciągłego ucztowania, zachowując przy tym zdrowie i szczupłą sylwetkę oraz pełnię energii**. Dania są skomponowane z niewielkiej ilości składników, co stanowi też ułatwienie przy zakupach, szczególnie, że zdrowe produkty nie stoją na półkach w każdym sklepie. Co istotne - wszystko oparte jest o rzetelne badania naukowe, niesponsorowane przez koncerny spożywcze i farmaceutyczne.

Neo Jacek Safuta

W okresie wiosennym, który jest bogaty w targi, chcieliśmy osobiście przekazywać Państwu naszą Gazetkę na stoiskach Pełni Zdrowia. Niestety plany te zostały pokrzyżowane. Mamy głęboką nadzieję, że nic nie stanie nam na przeszkodzie, abyśmy wspólnie wzięli udział w spływie kajakowym i w wakacjach w Bułgarii. Więcej o tych wydarzeniach piszemy na profilu facebookowym. Dziękujemy naszym partnerom za dystrybucję gazetki, a osoby zainteresowane rabatem zachęcamy do kontaktu telefonicznego

Ryszard Sadłoń

rabaty i promocje
602 308 928

AleEko
DELIKATESY EKOLOGICZNE
5% RABATU
Wchodząc ze strony
pelniazdrowia.info

ESENCJA PROBIOTYCZNA to fermentowany suplement diety na bazie 11 żywych i aktywnych gatunków pożytecznych mikroorganizmów i ich metabolitów.
www.probiotics.pl

COVID czyli co VIT C może zdziałać?

Ostatnie tygodnie w Polsce i miesiące na świecie to czas wirusa. Skala zjawiska była długo nieakceptowalna przez nas, przyczyny trudne do dokładnego zdiagnozowania, a skutki są trudne do przewidzenia… Jedno jest pewne, w takiej rzeczywistości przyszło nam żyć.

Moje wnioski na dziś to:

1. Włącz **Wdzięczność** (znasz już filmik „Thank you, COVID"? Jeśli nie, zapraszam na mój profil Fb) Bądźmy wdzięczni, że możemy dostrzec jak dużo mieliśmy – zdrowie, wolność, wszystkie dobra, które nas otaczały. Jaka to wartość móc spotykać się z drugim człowiekiem.
2. Prewencja, czyli izolacja, mycie rąk, wietrzenie pomieszczeń itd. (ale to oczywiste mam nadzieję…)
3. Wsparcie organizmu w maksymalnym stopniu:

a. Sen, odpoczynek, możliwe maksymalne (choć „na chwilę") odcięcie się od stresu. Stres działa hamująco na układ odpornościowy. Plan minimum: idź spać o 22:00 zamiast stresować się czytając newsy nt. koronawirusa w internecie.

b. Róbmy to, co sprawia nam przyjemność! (hobby, książka…). Serotonina działa stymulująco na nasz układ odpornościowy, który odwdzięczy się zwalczeniem wirusów.

c. Wysiłek fizyczny – żaden lek go nie zastąpi! Nie potrzeba siłowni, wystarczy przewietrzony pokój lub własny balkon/ogródek, zaraz pogoda rowerowa się też zacznie, a i spacer (byle w odludnych okolicach!) jest świetny.

d. Zdrowa i smaczna (co nie znaczy pełna słodyczy!) dieta to zaopatrzenie organizmu w niezbędne witaminy i mikroelementy.

W razie potrzeby suplementacja. Polecamy **So-check**: badanie poziomu mikroelementów i metali ciężkich oraz estymację poziomu witamin, które standardowo wykonujemy u pacjentów Instytutu Ozonoterapii Salus. Jego wyniki to jeszcze więcej informacji niż klasyczne badanie włosa, co więcej dostępne w mniej niż 30 sekund!

Nasze „klasyki" to oczywistość: **witamina D3** i witamina C.

W tym miejscu warto wspomnieć o apelu dr n. med. Tomasza Dangela, którego postulat o rozszerzenie wskazań leku przeciwmalarycznego został już zrealizowany. Czekamy na ogólną akceptację drugiego postulatu, czyli stosowania **witaminy C dożylnie.** Doświadczenia Chińczyków są dobre, naszego Instytutu również!

Jeśli mimo tych sugestii nadal czujesz się niepewnie – zapraszamy na telekonsultację do dr Szymona Grzywacza.

Na wizyty zaprasza doktor **Szymon Grzywacz**

MEDYCYNA KOMPLEMENTARNA Salus INSTYTUT OZONOTERAPII

www.instytutozonoterapii.pl

Sól himalajska

aranżacja wnętrz, ścianki solne, lampy solne
602 308 928

Sól himalajska powstała w naturalny sposób, dzięki czemu nie zawiera szkodliwych zanieczyszczeń i jest uważana za najbardziej wartościową sól dostępną na świecie. Powstała w procesie krystalizacji, na skutek osuszenia pierwotnego oceanu energią słoneczną. Wydobywana od wieków metodą tradycyjną. Czysta, nieprzetworzona i nieskażona. Pozbawiona toksyn i zanieczyszczeń, zawiera aż 84 minerały i pierwiastki w formie koloidalnej (łatwo przyswajane przez ludzki organizm).

Naturalne właściwości soli himalajskiej, poprawiają samopoczucie i koncentrację, wpływają korzystnie na jakość snu, uspokajają i wspomagają utrzymanie równowagi i harmonii, które są niezwykle ważne w codziennym rytmie życia. Mikro i makroelementy unoszące się w powietrzu, jonizują je i wpływają korzystnie na nasze samopoczucie, czujemy się podobnie jak podczas spaceru nad morzem. Dzięki jonom ujemnym sól himalajska neutralizuje promieniowanie elektromagnetyczne, emitowane przez urządzenia elektroniczne. Jonizuje powietrze w sposób korzystny dla naszego układu nerwowego, oddechowego i immunologicznego.

Efekt jonizacji jest wzmocniony, gdy sól zostaje „podgrzana" – ciepłem świecy lub żarówki (np. w lampie solnej). Dobroczynny mikroklimat, przypominający ten morski warto stworzyć we własnym domu, szczególnie w sypialni, co zwiększy komfort wypoczynku i zapewnieni uczucie odprężenia.

Dlaczego noszenie maseczek nie uchroni nas przed infekcją wirusową?

Opracował: lek. med. Jan Sierocki

produkty Powerbiotic, hurt i detal
606 413 983

Teraz, kiedy cały świat mówi o koronawirusie , pamiętaj - **noszenie maseczek nie uchroni Cię przed infekcją wirusową!**

Rolą maseczki twarzowej jest zapobieganie zarażaniu innych osób, nie zaś ochrona osoby, która ją nosi. W obliczu epidemii czy też pandemii najskuteczniejszą metodą jest zadbanie o własną odporność tak, aby nawet przy kontakcie z wirusem wyjść z infekcji bez szwanku – zwłaszcza, że wykazane jest, że wirus COVID-19 jest groźny przede wszystkim dla osób z osłabionym funkcjami obronnymi. Organem skupiającym prawie 80% funkcji immunologicznych człowieka są jelita. Stanowią one dynamiczny układ równowagi scalający ze sobą funkcje przewodu pokarmowego, układu nerwowego, układu endokrynnego i immunologicznego. Stany psycho-emocjonalne (równowaga układu nerwowego, autonomicznego i somatycznego), destabilizacja hormonalna, nietolerowane produkty spożywcze zaburzają wspomnianą równowagę. Głównym strażnikiem harmonii funkcjonalnej układów współpracujących w jelitach jest biocenoza jelitowa (mikroorganizmy symbiotyczne łącznie stanowią około 1-2 kg). **Izolacja przed czynnikiem zakaźnym jest na pewno bardzo ważna, ale w dłuższej perspektywie czasu nie jest skuteczną i efektywną metodą zapobiegania zarażeniu. Wzmocnienie układu odpornościowego, którego największa część zlokalizowana jest w jelitach, jest najpewniejszą bronią w walce z patogennymi wirusami.** Tu należy pamiętać, że sprawność jelit, to jest skuteczność enteralnego układu odpornościowego zależna jest od stabilności i dojrzałości mikrobioty jelitowej. **Przebadanym i udowodnionym naukowo sposobem na stymulację jelitowego układu odpornościowego jest suplementacja preparatami probiotycznymi.** Ważne jest, aby preparaty probiotyczne, które przyjmujemy były zróżnicowane – **im więcej różnorodnych szczepów bakterii, tym skuteczniejszy trening!** Dobrym źródłem nawet do kilku tysięcy różnych szczepów bakterii są naturalne, ekologiczne produkty kiszone. Produkty takie można przygotowywać samemu lub skorzystać z gotowych, wysokiej jakości preparatów obecnych na rynku, jakimi na przykład są produkty z serii Powerbiotic. Produkty Powerbiotic (Balance, Cardio, Digest, AntiAge) powstają przez kilkutygodniowe namnażanie symbiotycznych mikroorganizmów w ściśle dobranym środowisku w opatentowanym procesie produkcji. Pożywką dla efektywnych mikroorganizmów jest susz wykonany z ekologicznych owoców i warzyw. Poprzez proces produkcji, gdzie przez kilka tygodni namnażane są dobroczynne bakterie, esencje probiotyczne Powerbiotic są silnie immunostymulujące, ze względu na obecność niezliczonych, zróżnicowanych szczepów bakteryjnych oraz ich metabolitów, błon komórkowych i organelli. **Przyjmowanie produktów Powerbiotic stanowi zatem rozsądną metodę „treningu" naszych limfocytów i wzmacniania naszej własnej odporności, co jest najzdrowszą i najskuteczniejszą metodą walki z wirusami!** Pamiętajmy – im intensywniejszy i bardziej zróżnicowany trening naszego układu odpornościowego, tym większe szanse na zwycięstwo z czynnikiem infekcyjnym, zaś polem treningowym dla naszej odporności są nasze jelita!

Wprowadź swoje ciało i umysł na pełne obroty!

Małgorzata Kołodziej – dyplomowana pielęgniarka z wieloletnim doświadczeniem. Ponad 15 lat temu założyła firmę NOMAK związaną z certyfikowaną żywnością ekologiczną i naturalnymi sposobami zachowania zdrowia

NOMAK www.nomak.pl

Maca (Lepidium meyenii) jest odporną, wieloletnią rośliną uprawianą w peruwiańskich Andach, na wysokości od 3300 - 4500 m. n.p.m. Do użytkowych części rośliny należy korzeń bulwiasty, który wygląda jak duża rzodkiew (do 8 cm średnicy). W przeciwieństwie do innych roślin bulwiastych, maca wyrasta z nasion.

Maca nazywana jest również „peruwiańskim żeńszeniem". Już 2000 lat temu Inkowie zaczęli używać jej jako środka przeciwko impotencji i bezpłodności. Jest bogata w substancje odżywcze, zawiera białko, minerały (wapnia, magnezu, potasu), mikroelementy (selen, żelazo, jod, mangan, cynk, miedź), witaminy (C, E i B). W czasach Inków maca była zarezerwowana wyłącznie dla rodziny królewskiej i traktowana była jako święta żywność.

Dzięki bogatym składnikom stała się bardzo popularna w Europie jako naturalny środek wzmacniający, immunostymulujący, witalizujący. Jest także niezwykle skuteczna w okresie menopauzy - reguluje gospodarkę hormonalną, eliminuje uderzenia gorąca i depresyjne nastroje. Maca posiada właściwości anaboliczne, dlatego jest także szczególnie polecana dla sportowców i kulturystów, którzy zażywają ją ze względu na bardzo wysokoprocentową zawartość argininy w jej białku (11 g w 100 g białka - najwyższa z białek do produkcji odżywek).

Maca jest niezwykle aktywna biologicznie, wg badaczy, stymuluje w centralnym układzie nerwowym aktywność seksualną. Znana jest jako cenny afrodyzjak, ponieważ zwiększa intensywność orgazmów. Przyjmując ją regularnie, u mężczyzn odnotowuje się znaczący wzrost objętości nasienia i ilości plemników, a u kobiet zwiększa popęd seksualny oraz poprawia płodność regulując pracę jajników.

Maca jest rośliną o właściwościach adaptogennych. Jej działanie dostosuje się do indywidualnych potrzeb każdego organizmu w zależności od wieku oraz płci. Została potwierdzona jej wielka wartość jako regulatora organicznego jak i hormonalnego. Można ją używać przez długi czas, praktycznie bez ograniczeń. Maca - superfood dla każdego!