

Wydawca:

R.SADŁOŃ
www.rsadlon.pl

Realizacja wydawnicza:

W VALOR
WYDAWNICTWO

valor.biz.pl



Pełnia Zdrowia

2 [18]/2023



RYSZARD SADŁOŃ

✉ ryszard@rsadlon.pl

☎ 602 308 928

Cieszę się, że do Waszych rąk trafił kolejny numer naszej Gazetki. Zimą rozpoczynamy od **II Festiwalu „Pełnia Zdrowia na Starych i Dobrych Wibracjach”**, który z jednodniowego wydarzenia, w Filharmonii, rozrósł się do dwóch tygodni. Zachęcam do skorzystania z szansy zanurzenia się w mocy tych dobrych wibracji. Za to zakończymy zimą dużym wydarzeniem, 2 marca, w **Międzynarodowym Centrum Kongresowym**, które przygotowujemy razem z miesięcznikiem „Zdrowie bez Leków”. Plakat promujący to wydarzenie możecie zobaczyć po prawej. Powyżej za to prezentujemy reklamę wyjazdu integracyjnego na świąteczne jarmarki do Czech, który organizujemy po sukcesie letniej wycieczki do Włoch.



JARMARK ŚWIĄTECZNY

8-10 grudnia 2023 r.

Szczegóły wycieczki: 602-308-928



+
kolejni,
nowi
prelegenci

Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach
2 marca 2024 r.

Zapraszamy wszystkich na:

Festiwal Kultury Zdrowia Pełnia Zdrowia bez leków

2 marca 2024 r. w katowickim MCK odbędzie się jedna z **największych imprez organizowanych w Polsce** poświęcona medycynie naturalnej i klasycznej, ziołolecznictwu i profilaktyce prozdrowotnej połączona z **targami zdrowia**.

Na Festiwalu wystąpią m.in.:

prof. dr n. med. Andrzej Frydrychowski
prof. dr hab. Bożena Muszyńska
lek. med. Bożena Kilarski
lek. med. Aleksandra Niedźwiecki
prof. Larysa Sotnikova
prof. Krzysztof Krupka
prof. Paul Clayton
lek. med. Andrzej Więckowski
lek. med. Michał Mularczyk

lek. med. Leszek Zabrocki
lek. med. Anna Furmaniuk
Jacek Safuta
Marta Dul
Grzegorz Śleziak
Roxi Kawka
Robert Wagner
Tadeusz Rolnik

i wielu innych...

Bilety w promocyjnej przedsprzedaży - 100 zł
po opublikowaniu pełnego programu Festiwalu - 150 zł
(w dniu imprezy 250 zł)



Zapiski na przedsprzedaż pod nr tel.:
w godz. 8-16 **724 467 969**

Informacje dla wystawców pod nr tel.:
606 413 983



www.zdrowiebezlekow.pl/wydarzenia

Chorzów - Bielsko-Biała - Rybnik - Tarnowskie Góry - Rybna - 18 XI - 2 XII 2023

FESTIWAL PEŁNIA ZDROWIA NA STARYCH I DOBRZYCH WIBRACJACH

MECENASI KULTURY I ZDROWIA

NOMAK - Jakość płynąca z natury
BAROMEDICAL - Zdrowiś z każdym oddechem
Zawsze Naturalnie
ZBL - Jedyny niezależny polski magazyn o zdrowiu

Wystąpią: VOŁOSI • NATALIA NIEMEN • MICHAŁ ZATOR • MIECZYSEAW SZCZESŃIAK • LESZEK MOŹDZER

Zaproszeni wykładowcy:
dr hab. Anna Ołowska, dr Lidia Grabowska,
dr hab. Katarzyna Kwapiel-Osadin,
dr Anna Bochenek-Mularczyk, dr Michał Mularczyk,
Tomasz Kapuściński, lek. Marek Wysocki,
Violetta Urbańska, o. Oskar Puskiewicz,
Zofia Wahlberg
Przewodzący: dr Jacek Kurek

NOC WIBRACJI
Przewodzi: prof. Maciej Adamski i Jarosław Tomalik

Bilety wkrótce w sprzedaży
Informacja na www.peelniazdrowia.info

**30 LAT BADAŃ
KLINICZNYCH**
**9 LAT NA RYNKU
POLSKIM**

**Dobłą formę i życie
w zdrowiu utrzymuj
z adaptogenami Biolit
z czystego Altaju.**

www.biolit.pl

REGULACJA FLORY BAKTERYJNEJ JELIT



ANDRZEJ KAWKA

naturoterapeuta, dietetyk kliniczny
Klinika Medycyny Zintegrowanej KawkaJe

Żyjemy w świecie, w którym ciągle bombardowani jesteśmy informacjami o tym jak bardzo bakterie są szkodliwe. Ciągłe podajemy antybiotyki lub jemy z nimi żywność, myjemy ręce, pochłaniamy chemię. To wszystko uszkadza naszą naturalną florę bakteryjną, co powoduje katastrofalne w skutkach konsekwencje. Dlaczego? Ponieważ zapominamy o tym, że to właśnie zdrowe bakterie chronią nas nie tylko przed patogennymi bakteriami, ale i toksynami, pałeczkami gram ujemnymi czy innymi niepożądanymi gośćmi w naszym organizmie. Dlatego zamiast unikać bakterii powinniśmy powinniśmy ciągle mieć z nimi kontakt.

Musimy również pamiętać o tym, że 90% informacji idzie z jelit do mózgu, a tylko 10% z mózgu do jelit. Dlatego faktem jest, że to mózg zarządza całym naszym ciałem, ale to bakterie w jelitach sterują pracą mózgu. Dlatego tak ważne jest, aby nasze jelita zasiedlały dobre bakterie probiotyczne, a nie te patogenne. Najlepszym sposobem na wyregulowanie dysbiozy jelitowej jest **kozie zsiadłe mleko i kiszone warzywa**. Każdego dnia zachęcam to wypicia minimum jednej szklanki takiego zsiadłego mleka i uzupełnianie diety kiszonkami. Zsiadłe mleko ma w sobie ponad 400 różnego rodzaju dobrych bakterii dla naszych jelit, więc jest absolutnie najlepszym probiotykiem na świecie.

Do tego uzupełnić można najważniejsze szczepy poprzez suplementację bakterii probiotycznych. Ja pracuję na probiotykach z Alinessu, gdyż ich specjalna formuła pozwala na przedostanie się ich w nienaruszonej formie do jelit. Polecam produkty to **Probiobalance FORTE, Bifidobacterium i Saccharomyces Boulardii**. Należy spożyć 1 tabletkę każdego z nich na noc. Powinno się taką suplementację stosować minimum pół roku wraz ze zsiadłym mlekiem aby w pełni odbudować równowagę bakteryjną.



Klinika Medycyny Zintegrowanej KawkaJe
ul. Tysiąclecia 53, 43-175 Wyrów
tel. 575 808 500
www.kawkaje.pl



PRAWDŁOWE ODŻYWIENIE ZWANE NIEŁADNIE DIETĄ



JACEK SAFUTA (NEO)

Autor książki „Mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes” oraz publikacji w czasopiśmie związanych ze zdrowym stylem życia, pasjonat zdrowia, prowadzi na Facebooku stronę i grupę „Neo - mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes”.

Jak dostarczać organizmowi niezbędnych do zachowania lub przywrócenia homeostazy składników odżywczych i jaka ich ilość jest odpowiednia właśnie dla Ciebie? Oto jest pytanie! W bieżącym numerze część 3.

Prawidłowe odżywianie organizmu jest możliwe tylko wtedy, gdy je pokochasz.

Odkryjesz przy tym zupełnie nowe smaki i nowy smak starych potraw. [...] Na ogół ludzie są przekonani, że to, co im najbardziej smakuje, jest niezdrowe, a to, co zdrowe, jest obrzydliwe w smaku. Może to być prawdą w świecie, w którym

sposób odżywiania opiera się na uzależniających i toksycznych produktach reklamowanych i spożywanych na masową skalę. Zawierają one syntetyczne dodatki smakowe i zapachowe.

W świecie optymalnej, wolnej od uzależnień, zdrowej diety jest dokładnie odwrotnie. To, co najsmaczniejsze, jest najzdrowsze, a niezdrowe produkty nie są zbyt kuszące.

Czy więc zdrowa żywność może być smaczna? Przekonasz się nie tylko, że to możliwe, ale że zdrowe, odpowiednio skomponowane posiłki dostarczają wspaniałych wrażeń kulinarnych. Dlatego powstała książka „Kuchnia Neo”, której kolejny fragment, a konkretnie dalszy ciąg Dekalogu Kuchni Neo, znajduje się poniżej:

9. Piramida żywieniowa „postawiona na głowie”

Przypomnę, że wszystkie produkty (za wyjątkiem dziczyzny, dzikich ryb i owoców morza) powinny być ekologiczne lub pochodzić z własnej / zaufanej

uprawy i chowu, o ile znamy właściwe zasady ich prowadzenia. Jak widać podstawą piramidy żywieniowej nie są tutaj produkty zbożowe, jak na obrazkach w przychodni, bo nie ma ich tu wcale! Właśnie dlatego jest „postawiona na głowie”...

Artykuł to fragment nowego wydania książki, dostępnego w zestawie z książką Kuchnia Neo. Ciąg dalszy na stronie www.pelniazdrowia.info.

ZESKANUJ KOD



Książka do nabycia na stronie:
www.mediasklep24.pl

Więcej artykułów na stronie:
www.neo.edu.pl



dr meller®



Katarzyna Jarosz dr Jan Meler

Czy wiesz że :

wiek metaboliczny człowieka można określić poziomem krzemu w organizmie?

Produkcja kolagenu wraz z wiekiem zaczyna zwalniać. Po 25 roku życia, organizm produkuje go coraz mniej. Połączenie tych dwóch wyjątkowych i unikatowych suplementów:

KRZEM SIVITA I KOLAGENVITAL,

to szereg korzyści które mogą wpłynąć na Twój poziom życia.



drmeller.pl



533-866-330; 506-050-248

7 powodów by ta pasta do zębów **olgani** była w Twoim domu.

- wolna od gliceryny
- bez substancji słodzących
- bez fluoru, GMO, bez barwników
- bez substancji ściernych
- bez środków pianących,
- bez wzmacniaczy smaku

Najważniejsze

Olgani **unikalna baza, NutriREB** to połączenie jadalnych składników, mąki ryżowej, soli morskiej, oleju kokosowego i oleju sezamowego, oferując delikatne, ale nieścierne działanie czyszczące. Jest bogata w

minerały i witaminy, które działają odżywczo zarówno na zęby, jak i dziąsła. Aby **wesprzeć mikrobiom** jamy ustnej, do każdego produktu dodaliśmy pielęgnującą mieszankę **prebiotyków PREBIO+**.

Szybkość wchłaniania składników przez błonę śluzową jamy ustnej jest dobrze udokumentowana, dlatego oferujemy produkty wyłącznie z naturalnych roztworów doustnych, zapewniających, że wszystkie nasze składniki wspierają cały organizm.



Jarek Kuczmarski ☎ 733 757 888

www.bh24.pl



ŚW. HILDEGARDA 1098-1179 –średniowieczna święta na współczesny czas



WIOLA URBAŃSKA

Św. Hildegardę najlepiej poznać stosując jej wskazania życiowe i żywieniowe

Św. Hildegarda przyprawy oraz zioła zalicza do „najważniejszych drobiazgów” kuchennych. Wg świętej przyprawy oddziałują na nasze humores (soki ciała), a te odpowiadają za samopoczucie i nastrój. W czasie letnim mamy pełnię sezonu zielarskiego zatem kilka myśli o tym co powodują niektóre zioła w naszym ciele:

- Bazylia – schładza organizm (również gotowana w winie, gdy mamy gorączkę)
- Cząber – rozwesela i poprawia nastrój
- Koper włoski – daje dobre samopoczucie, oczyszcza żołądek, pozytywnie działa na wzrok, łagodzi zapach potu

- Kozieradka – aromat kuchni hildegardowej, pobudza apetyt i ulepsza smak
- Gałka Muszkatułowa – otwiera ludzkie serce i oczyszcza, pomaga przy trudnościach z koncentracją
- Szałwia – usuwa szkodliwe substancje, oczyszcza
- Hizop – poprawia samopoczucie, wspiera działanie wątroby
- Macierzanka piaszkowa – nadaje potrawom włoskiego aromatu, łagodzi i leczy problemy skórne
- Mięta Nadwodna – odciąża żołądek i ułatwia oddychanie



ZAKRES USŁUG:

- Ozonoterapia
- Wlewy dożylnie
- Terapie naturalne
- Badanie so-check
- Medycyna mitochondrialna
- Dieta Ketogenna

“SALUS TO ZDROWIE, DOBRO, OCALENIE”
- zapraszamy do naszego Instytutu



LEK. SZYMON GRZYWACZ
Specjalista chorób wewnętrznych, w 2016 wybrany wiceprezesa Polskiego Towarzystwa Ozonoterapii (PTOzon)



LEK. JACEK BOROWICZ
Specjalista chorób wewnętrznych. Wiceprezes i członek Rady Naukowej Towarzystwa Lekarzy Medycyny Zintegrowanej



LEK. MAREK ŚLUSARSKI
Specjalista położnictwa i ginekologii, specjalista endokrynologii, konsultant medycyny naprotechnologii (NFPMC). Członek zarządu Towarzystwa Lekarzy Medycyny Zintegrowanej



LEK. ANDRZEJ JAKUBOWICZ
Specjalista anestezyjologii i intensywnej terapii, członek Polskiego Towarzystwa Ozonoterapii (PTOzon)



DR N. MED. JOLANTA ZIĘBA
Ekspert medycyny żywienia, specjalista diety ketogenicznej



MGR MONIKA GROBELNA-SKWIERCZ
Dyplomowana naturoterapeutka, terapeutka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC), medycyny konopnej, doradca żywieniowy

Salus MEDYCYNĄ KOMPLEMENTARNĄ

Instytut Ozonoterapii Salus – Medycyna Komplementarna Sp. z o.o.
ul. Batuty 7, 02-743 Warszawa
tel. (22) 253 59 93 | kom. 785 05 86 76 | www.institutozonoterapii.pl



Pasaż Handlowy Online

W tych sklepach kupisz taniej
z **kodem rabatowym "PZI"**

www.pelniazdrowia.info/pasaz-handlowy/

zeskanuj kod:

