



Jean-Marc Dupuis

10 największych kłamstw o odżywianiu

www.PocztaZdrowia.pl

O autorze

Jean-Marc Dupuis jest redaktorem naczelnym francuskiej edycji bezpłatnego newslettera elektronicznego *Santé, Nature, Innovation*, który od początku 2013 r. ukazuje się również w języku polskim (szczegóły na www.PocztaZdrowia.pl).

Dupuis bardzo wczesnie zafascynował się naturalnymi metodami ochrony zdrowia. Utrzymując bliski kontakt z lekarzami i terapeutami w swojej rodzinie, uświadomił sobie, jak ogromna jest przepaść między dogmatami medycyny akademickiej a tradycyjnymi metodami leczenia.

Wtedy wydawało mu się oczywiste, że zostanie lekarzem. Jednak ostatecznie wybrał nieco inną drogę, która poprowadziła go najpierw do Anglii, później do Niemiec, a następnie do Stanów Zjednoczonych. Tam odkrył bogactwo naturalnych środków medycznych stosowanych przez wieki w wielu różnych kulturach.

Przez ostatnie dwanaście lat zajmował się redagowaniem publikacji poświęconych medycynie i napisał liczne artykuły. W 2011 r. dołączył do projektu Poczty Zdrowia we Francji – został redaktorem *Santé, Nature, Innovation*.

Codziennie na całym świecie odkrywane są nowe, skuteczne terapie alternatywne!

Bezpłatny newsletter „Poczta Zdrowia“ będzie Cię o nich informował dwa razy w tygodniu – otrzymasz e-mailem najnowsze i w pełni wiarygodne (potwierdzone wieloma badaniami naukowymi przeprowadzonymi na całym świecie) informacje o naturalnych metodach leczenia i zapobiegania chorobom.

Dowiesz się z niego, jak żyć długo i zdrowo. W naszych artykułach koncentrujemy się na najważniejszych problemach medycznych, takich jak: choroby układu krążenia, cukrzyca, zapalenie kości i stawów, osteoporoza, problemy z prostatą, depresja, bezsenność, szum w uszach, a nawet nowotwory. Za każdym razem będziemy starać się zapewnić Ci unikalne informacje poparte licznymi badaniami naukowymi, których nie znajdziesz nigdzie indziej, ani w książkach, ani w internecie.

Na końcu każdego numeru newslettera zawsze znajdziesz przypisy zawierające źródła naukowe podawanych informacji. Będziesz mógł sam je sprawdzić, a także porozmawiać na ich temat ze swoim lekarzem.

Jeśli jeszcze nie prenumerujesz bezpłatnego newslettera „Poczta Zdrowia”, [kliknij tutaj!](#)



Oficjalne zalecenia żywieniowe rozpowszechniane w szkołach, szpitalach i mediach są nierzetelne i sprzeczne.

Stworzyłem listę najgorszych przykładów takich zaleceń, choć jest to niestety zaledwie wierzchołek góry lodowej.

Oto 10 wielkich kłamstw, mitów i błędnych przekonań.

1 ■ Śniadanie idealne: płatki z mlekiem

Najlepiej jest zacząć dzień posiłkiem zrównoważonym, w skład którego wchodzi produkt mleczny, owoc i napój – to porady zaczerpnięte wprost z oficjalnych zaleceń żywieniowych. Zgodnie z nimi na śniadanie masz więc zjeść kanapkę z masłem i dżemem, wypić sok pomarańczowy i szklankę mleka.

Inny wariant pomysłu na „zdrowie śniadanie” możesz znaleźć na pudełkach płatków zbożowych. Wbija się dzieciom do głowy, że idealne śniadanie to miska płatków kukurydzianych Corn Flakes z mlekiem (aby dostarczyć wapnia) lub z sokiem pomarańczowym (aby dostarczyć witamin).

Fałsz, fałsz, fałsz na całej linii.

Takie śniadania to **bomby cukru**. Sok pomarańczowy jest bogaty we fruktozę, czyli „zły cukier”, który podnosi poziom glukozy we krwi i przekształca się w szkodliwy tłuszcz. Mleko jest pełne laktozy, czyli jeszcze innej formy cukru. Kanapka z dżemem lub płatki zbożowe zawierają dużo węglowodanów. Skrobia w kontakcie ze śliną przekształca się w glukozę i powoduje skok poziomu cukru we krwi w kilka minut po spożyciu.

Taka ilość cukru zmusza trzustkę do produkcji ogromnej ilości insuliny, co może spowodować spadek cukru około godziny jedenastej (zakładając, że śniadanie jesz około ósmej rano). Odczujesz wtedy brak energii i wilczy apetyt. A to wszystko prowadzi do szybkiego przybrania na wadze.

W lutym 2010 roku naukowcy z zakresu dietetyki i nauki o żywieniu z Uniwersytetu w Kansas opublikowali badanie wykazujące, że **śniadanie powinno być bogate w białka**. Zjedzenie mniejszej ilości węglowodanów, a większej białek podnosi poziom energii i zmniejsza odczucie głodu w trakcie dnia, wcale nie zwiększając dziennej liczby wchłanianych kalorii. Nie martw się więc dużą ilością spożytych kalorii podczas solidnego śniadania. Rekompensuje się to mniejszym apetytem i przez to mniejszym spożyciem kalorii w ciągu reszty dnia. I to bez specjalnego wysiłku i wyrzeczeń z Twojej strony!

Co więcej, zastąpienie węglowodanów przez dobre tłuszcze zmniejsza skok stężenia glukozy we krwi i zwiększa odczucie sytości, obniżając tym samym napady głodu i podjadanie w ciągu dnia.

Dobre śniadanie powinno więc dostarczać głównie białek i dobrych tłuszczów. Jest wysoce zalecane jeść takie potrawy jak: jajecznica, jajka na miękko, jajka sadzone, omlet, awokado, plaster łososia czy szynki, oliwki, ser owczy, orzechy włoskie, migdały i inne orzechy, a także surówki z sosem winegret.

Po takim śniadaniu będziesz syty i pełny energii, a dodatkowo Twój apetyt w południe będzie umiarkowany. Śniadanie wysokobiałkowe to sposób na dobre zdrowie i szczupłą sylwetkę.

2. Mleko jest dobre dla kości

Nie ma najmniejszego dowodu na to, żeby mleko poprawiało twardość kości i chroniło przed złamaniami. Nowe badania z Harvardu pokazują, że jest wręcz przeciwnie (to już kolejne informacje naukowe, które to stwierdzają).

U mężczyzn – im większe spożycie mleka w młodości, tym większe ryzyko złamań biodra. U kobiet spożycie mleka nie ma takiego wpływu¹.

Co więcej, według badań z 2012 roku, opublikowanych w „American Journal of Epidemiology”, mężczyźni, którzy w młodości wypijali dużo napojów mlecznych, wykazują znacznie większe ryzyko rozwoju raka prostaty².

Według Thierrego Souccara, specjalisty od tematyki mleka, *konieczne jest, aby państwowe instytucje do spraw żywienia przeprosiły i uznały swój błąd. Powinny honorowo przyznać się, że błędem było namawianie całego społeczeństwa do spożywania 3 do 4 produktów mlecznych dziennie, aby zapobiegać złamaniom. Od tej pory powinny też zaprzestać promocji spożycia tych produktów i zalecać umiar w tym zakresie*³.

1. Feskanich D, Bischoff-Ferrari HA, Frazier AL, Willett WC. Milk Consumption During Teenage Years and Risk of Hip Fractures in Older Adults. JAMA Pediatr. 2013 Nov 18.

2. Torfadottir JE. Milk intake in early life and risk of advanced prostate cancer. Am J Epidemiol. 2012 Jan 15;175(2):144-53. Epub 2011 Dec 20.

3. Boire du lait ne protège pas des fractures : nouvelles preuves. <http://www.lanutrition.fr/les-news/boire-du-lait-ne-protège-pas-des-fractures-nouvelles-preuves.html>

3. Produkty light są dobre dla zdrowia

Wiesz, jaki jest smak jedzenia, z którego usunięto cały tłuszcz? Tak jest, smakuje jak papier. Nikt nie chciałby tego jeść.

Producenci żywności zdają sobie z tego sprawę i dodają innych składników, aby zrekompensować brak tłuszczu. Najczęściej dodaje się cukier, syrop glukozowo-fruktozowy lub sztuczne słodziki takie jak aspartam.

Produkty zawierające cukry bardzo zwiększają napady „wilczego głodu”. Tłuszcze – wręcz odwrotnie – dają długotrwałe uczucie sytości, ponieważ dłużej zostają w żołądku, dłużej są trawione przez soki trawienne. Trudniej jest więc schudnąć, kiedy spożywa się produkty odtłuszczone.

4 ■ Jajka są niedobre dla zdrowia

Jednym z największych przewinień dietetyków obecnych czasów, było „zdemonizowanie” jednego z najlepszych pokarmów dla człowieka, czyli jaj. Według nich, żółtko jaja jest groźniejsze od Drakuli, ponieważ zawiera cholesterol, powodujący choroby krążenia. Rzeczywiście – duże żółtko zawiera 212 mg cholesterolu, co jest sporą ilością w porównaniu do innych produktów spożywczych.

Ale zostało udowodnione, że **cholesterol z żywności nie podnosi poziomu cholesterolu we krwi**. Cholesterol znajdujący się we krwi jest produkowany z cukru przez wątrobę. Ile razy jeszcze trzeba to powtarzać?

W „British Medical Journal” opublikowane zostało niedawno obszerne badanie naukowe, przeprowadzone na 4 milionach osób. Po raz kolejny udowodniono, że spożycie jednego jajka dziennie w żaden sposób nie zwiększa ryzyka zachorowania na choroby krążenia, a może nawet obniżyć ryzyko udaru mózgu (nie dotyczy osób chorujących na cukrzycę)¹.

Warto również zauważyć, że żółtko jaja to wspaniałe bogactwo luteiny i zeaksantyny, czyli dwóch wyjątkowych antyoksydantów, które chronią oczy przed zaćmą i zwyrodnieniem plamki żółtej².

1 Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. <http://www.bmj.com/content/346/bmj.e8539>

2 Plasma Lutein and Zeaxanthin and Other Carotenoids as Modifiable Risk Factors for Age-Related Maculopathy and Cataract: The POLA Study. <http://www.iovs.org/content/47/6/2329.short>

5. Zbyt dużo białka w pożywieniu szkodzi nerkom

Diety wysokobiałkowe są silnie krytykowane za wywoływanie problemów nerkowych oraz osteoporozy (czyli kości porowatych).

Po raz kolejny prawda jest zupełnie inna.

Spożywanie białek przez dłuższy czas **wzmacnia kości i znacząco zmniejsza ryzyko złamań**. Potwierdza to badanie sporządzone niedawno przez naukowców z Uniwersytetu w Connecticut w USA¹. Ograniczenie spożycia białek zostało w tej pracy opisane jako wręcz niebezpieczne dla osób o słabych kościach!

A co do nerek, to też jest mit. Szczegółowe badania nie wykazały żadnego związku między dietą wysokobiałkową a schorzeniami nerek u zdrowych osób². Jednak u osób cierpiących na niewydolność nerek, udowodniono, że akurat w tym przypadku zmniejszenie spożycia białka jest korzystne. Dodatkowo spożywanie dużej ilości białka, a małej ilości zbóż obniża ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób krążenia³.

Nie bój się więc jeść posiłki wysokobiałkowe, tylko pamiętaj, by spożywać je zawsze razem z dobrej jakości warzywami, które działają alkalizująco.

1 Dietary protein and skeletal health: a review of recent human research. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21102327>

2 Dietary protein intake and renal function. <http://www.nutritionandmetabolism.com/content/2/1/25>

3 Effects of Protein, Monounsaturated Fat, and Carbohydrate Intake on Blood Pressure and Serum Lipids. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=201882>

6 ■ Oleje roślinne są lepsze

Oleje roślinne bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe są uznawane za korzystne dla zdrowia, ponieważ obniżają ryzyko chorób serca.

Mamy tu jednak do czynienia z wielkim nieporozumieniem, ponieważ nie wszystkie wielonienasycone kwasy tłuszczowe są tak samo wartościowe.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 mają działanie prozapalne (które jest szkodliwe dla tętnic), podczas gdy kwasy omega-3 mają działanie przeciwzapalne (które jest korzystne dla tętnic). Zapotrzebowanie człowieka na kwasy omega-6 i omega-3 jest mierzone proporcjonalnie: jeśli spożywasz więcej tych pierwszych, powinieneś wówczas zjadać odpowiednio więcej tych drugich.

Stosunek kwasów omega-6 do omega-3 powinien wynosić 2:1.

Obecnie spożywa się zdecydowanie za dużo kwasów omega-6 (obecnych w oleju słonecznikowym i kukurydzianym), a zbyt mało omega-3 (olej lniany, olej z orzechów włoskich, olej rzepakowy, tran), co częściowo wyjaśnia wzrost chorób krążenia. Stosunek omega-6 do omega-3 wynosi często 20:1, a nawet 30:1!

Aby poprawić proporcję omega-6 do omega-3, zmniejsz spożycie oleju słonecznikowego i kukurydzianego, a zwiększ spożycie oleju lnianego, rzepakowego, oleju z orzechów włoskich oraz tłustych ryb.

Uwaga: wielonienasycone kwasy tłuszczowe są bardzo nietrwałe. Łatwo się utleniają, a wtedy stają się toksyczne i szkodliwe dla zdrowia. Do utlenienia olejów dochodzi: gdy są one przechowywane w przezroczystych butelkach wystawionych na światło oraz gdy butelki pozostają otwarte, bez zakrętek, a najszybciej – w trakcie podgrzewania olejów.

Dlatego przechowuj butelki z olejami roślinnymi w ciemnym i chłodnym miejscu, szczelnie zakręcone. Dla jednej lub dwóch osób lepiej jest kupować małe butelki, aby uniknąć przechowywania tej samej otwartej butelki przez wiele tygodni. Aby utrzymać właściwą proporcję omega-6 do omega-3, do sosu winegret używaj jednej czwartej oleju lnianego. Pomyśl o przyjmowaniu kapsułek z tranem (bardzo bogatym w omega-3). Olej lniany zawsze przechowuj w lodówce i nigdy go nie podgrzewaj.

7 ■ Tłuszcze nasycone są szkodliwe

W latach sześćdziesiątych ogłoszono, że tłuszcze, a w szczególności tłuszcze nasycone, są odpowiedzialne za powstawanie chorób krążenia. Taka nowina wynikała z nieobiektywnych badań oraz z decyzji politycznych, które okazały się katastrofalne w skutkach.

Obszerny przegląd artykułów naukowych, opublikowany w 2010 roku, wskazuje na definitywny i jednoznaczny wniosek: nie ma związku między nasyconymi tłuszczami a chorobami krążenia¹9.

Zatem nie pozbawiaj się ani tłustego mięsa, oleju kokosowego czy palmowego, które są bardzo bogate w nasycone kwasy tłuszczowe, ani nawet masła i śmietany, o ile tolerujesz produkty mleczne.

Tłuste pożywienie daje Ci silne i długotrwałe odczucie sytości, ponieważ potrzeba dużo czasu, aby je strawić. Zostaje więc w żołądku dłużej niż węglowodany i białka. Pozwala też bardziej kontrolować apetyt i ograniczyć podjadanie. Dzięki tłuszczom możesz być bardziej aktywny i utrzymać prawidłowy poziom wagi.

1 Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2010/01/13/ajcn.2009.27725.abstract>

8. Wszyscy muszą jeść produkty zbożowe

Pomysł, aby człowiek opierał swoją dietę na produktach zbożowych, zawsze wydawał mi się absurdalny.

Rewolucja rolnicza, która zapoczątkowała spożywanie zboża przez ludzi, miała miejsce nie tak dawno temu, w skali całej ewolucji człowieka. A nasze geny od tego czasu praktycznie się nie zmieniły. Pod pewnymi względami współczesny człowiek nie różni się znacząco od człowieka z czasów zbieracko-łowieckich, może poza ubieraniem się w garnitur i krawat! Nadal ma taki sam przewód pokarmowy, który nie jest przystosowany do trawienia większej ilości zboża.

W porównaniu do warzyw zboża są ubogie w podstawowe składniki odżywcze. Pełne ziarna zbóż zawierają kwas fitynowy, który wiąże się ze składnikami mineralnymi w ludzkim jelicie, co uniemożliwia wchłanianie tych minerałów, prowadząc do niedożywienia¹.

Najbardziej rozpowszechnionym zbożem w krajach zachodnich jest niewątpliwie pszenica, która może wywoływać u człowieka wszelkiego rodzaju problemy zdrowotne, i te łagodne, i te bardzo groźne. Współczesna pszenica zawiera wielkie ilości mieszaniny białek, w tym najbardziej znanego glutenu. Znaczna część społeczeństwa nie toleruje glutenu, co objawia się w formie alergii, nietolerancji czy nadwrażliwości pokarmowej. W takich przypadkach spożywanie glutenu może uszkadzać ściany jelita, wywoływać bóle, wzdęcia, biegunki i zmęczenie².

Bardzo poważne badania wykazały również zależność między spożywaniem glutenu a schizofrenią, groźną chorobą psychiczną³.

Ograniczenie spożycia produktów zbożowych może się więc okazać zbawienne dla zdrowia. Oczywiście pod warunkiem zastąpienia traconych w ten sposób kalorii poprzez zwiększenie spożycia warzyw, owoców, orzechów (orzechy włoskie, laskowe, migdały, orzechy brazylijskie, orzeszki pekan) oraz innych produktów bogatych w składniki odżywcze.

1. Minerals and phytic acid interactions: is it a real problem for human nutrition? <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2621.2002.00618.x/full>

2. Gluten causes gastrointestinal symptoms in subjects without celiac disease: a double-blind randomized placebo-controlled trial. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21224837>

3. The gluten connection: the association between schizophrenia and celiac disease. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0447.2005.00687.x/full>

9 ■ Cukier jest zły, ponieważ to „puste kalorie“

Wiele osób uważa, że cukier stołowy jest szkodliwy dlatego, że dostarcza „pustych kalorii“. Prawdą jest, że cukier jest bardzo ubogi w podstawowe składniki odżywcze, jednak problem sięga dużo dalej...

Sacharoza (popularnie zwana cukrem stołowym) składa się z jednej cząsteczki glukozy i jednej cząsteczki fruktozy. Fruktosa staje się „złym cukrem“, jeśli spożywasz ją oddzielnie. Zamiast zostać zużyta w celu dostarczenia energii do komórek i do mózgu, tak jak to się dzieje w przypadku glukozy, fruktoza jest metabolizowana w wątrobie, w której zostaje przekształcona w trójglicerydy (tłuszcze krążące we krwi i zwiększające ryzyko wystąpienia chorób krążenia).

Spożywając dużą ilość fruktozy, stajesz się oporny na insulinę i na leptynę, co jest pierwszym krokiem w stronę zespołu metabolicznego, otyłości i cukrzycy. To właśnie cukier jest głównym winowajcą problemów z nadwagą i bez najmniejszej wątpliwości, to najgorszy składnik współczesnej diety. Niestety, jest on produktem tanim, dlatego często używa się go w przemyśle rolno-spożywczym. To główny składnik w produktach branży cukierniczo-piekarniczej oraz przy produkcji dżemów, konfitur i napojów.

Zamiast robić nagonkę na tłuszcze w diecie, lepiej zrób nagonkę na cukier... i obserwuj, jak wskazówka Twojej wagi spokojnie i bez dodatkowego wysiłku wraca do normalnego dla Ciebie poziomu.

10. Od tłustego jedzenia się tyje

Wracam raz jeszcze do tego tematu, ponieważ prawie wszyscy uznają za oczywiste, że od spożywania tłuszczu się tyje.

Tym, co gromadzi się pod skórą i co powoduje, że człowiek staje się gruby i miękki, jest tłuszcz. A więc... jedzenie tłuszczu musi siłą rzeczy powiększać tę warstwę tłuszczu.

Jednak to wcale nie jest takie proste. Prawdą jest, że tłuszcze zawierają więcej kalorii w jednym gramie niż węglowodany i białka. Ale z drugiej strony, masz naturalny impuls powstrzymujący od zjedzenia zbyt dużej ilości tłuszczu. Dzieje się tak, ponieważ tłuste pożywienie szybko wywołuje poczucie sytości, a jego trawienie jest trudniejsze od innych pokarmów. Zwłaszcza, jeśli spożywasz go bez dodatków. Zupełnie odwrotnie jest w przypadku cukru, którego zjadasz ogromne ilości, i to niepostrzeżenie, zwłaszcza jeśli występuje w produktach, które nie są słodkie, takich jak pieczywo, makaron czy ziemniaki.

Pozornie nie ma żadnej różnicy w szybkim chudnięciu przy stosowaniu diety ubogiej w węglowodany a diecie ubogiej w tłuszcze. Pozornie, ponieważ to diety ubogie w węglowodany są skuteczniejsze w dłuższym okresie czasu, a dodatkowo, lepiej chronią zdrowie, w szczególności układ sercowo-naczyniowy¹.

1 Systematic review and meta-analysis of clinical trials of the effects of low carbohydrate diets on cardiovascular risk factors. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2012.01021.x/abstract>
Systematic review of randomized controlled trials of low-carbohydrate vs. low-fat/low-calorie diets in the management of obesity and its comorbidities. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2008.00518.x/abstract>
Low-carbohydrate nutrition and metabolism. <http://ajcn.nutrition.org/content/86/2/276.full>

Filozofia Poczty Zdrowia

Jakość naszego pożywienia oraz warunki, w których żyjemy, stale się pogarszają

Spada konsumpcja owoców, warzyw i świeżych produktów – jemy coraz więcej mrożonek, żywności z puszek, przekąsek zawierających puste kalorie, a także makaronu, białego pieczywa, ryżu i ziemniaków.

Zresztą nawet gdy staramy się, aby w naszej diecie było jak najwięcej świeżych owoców i warzyw, to obecnie w krajach uprzemysłowionych nie mają one takiej samej wartości odżywczej jak wcześniej.

Donald R. Davis, współpracownik naukowy Instytutu Biochemii Uniwersytetu Teksasńskiego w Austin przeanalizował dane zebrane przez Ministerstwo Rolnictwa Stanów Zjednoczonych w 1950 i 1999 roku dotyczące wartości odżywczej 43 owoców i warzyw. Zawartość sześciu z trzynastu składników spadła, inne natomiast nie zmieniły się znacząco. Zawartość trzech minerałów: fosforu, wapnia i żelaza zmniejszyła się o 9 do 16%, białka spadła o 6%. Ryboflawiny było mniej aż o 38%, a kwasu askorbinowego – o 15%.

Badanie zawartości minerałów w owocach i warzywach uprawianych w Anglii między 1930 a 1980 rokiem pokazuje, że nastąpił podobny spadek zawartości ważnych składników pokarmowych. Brytyjskie badania wykazały, że poziom zawartości wapnia, magnezu, sodu i miedzi w warzywach, a także magnezu, żelaza, miedzi i potasu w owocach znacznie zmaleły.

Agnes Rousseaux – dietetyk – wyjaśnia przyczyny tego pogorszenia się jakości żywności „Zmieniły się metody uprawy: dziś normą jest stosowanie pestycydów i herbicydów. Nadmiar nawozów zwiększa tempo wzrostu roślin i zmniejsza proporcjonalnie czas wytwarzania mikroelementów. Intensywne techniki uprawy także wyjąłwiają glebę, co zmniejsza ogólną zawartość składników pokarmowych w roślinach.

Brian Halweil, amerykański specjalista od rolnictwa i żywności, wskazuje na praktykę selekcji roślin w zależności od ich wyników. Rolnicy wolą rośliny, które rosną szybciej, dają duże plony i mają piękny wygląd. Ich wydajność jest wysoka, mniejsze są więc koszty, ale zawartość mikroelementów i składników odżywczych w takich roślinach jest niska”¹.

Wartość odżywcza jedzenia spada, a nasze potrzeby rosną...

Rzeczywiście warunki współczesnego życia, zwłaszcza w dużych miastach (duże natężenie ruchu, życie w ciągłym pośpiechu, hałas, zanieczyszczenia) powodują stres, a tym samym zwiększenie naszego zapotrzebowania na mikroelementy.

Stan pewnego napięcia jest koniecznością – jest on niezbędny dla przeżycia w nieprzyjnym środowisku. Pozwala na większą świadomość, dostrzeganie szczegółów, szybsze reakcje.

Ale gdy stres staje się stanem ciągłym lub dominującym, okazuje się być dla Ciebie niezwykle

szkodliwy. W rzeczywistości Twoje ciało wydzielają hormony (m.in. kortyzol, insulinę, leptynę, adrenalinę), które niekorzystnie wpływają na stan Twojego organizmu, odnowę komórek i przyspieszają starzenie.

Stres może stać się tak intensywny i tak częsty, że nawet w rzadkich chwilach wytchnienia, w tym podczas snu, nie można się zregenerować.

O ile jest to zazwyczaj nie jest ani możliwe ani pożądane, aby zrezygnować z szybkiego tempa życia lub dużego natężenia ruchu, to zmiana diety i sposobu życia w celu lepszego zwalczania stresu jest niezbędna dla utrzymania dobrego stanu zdrowia w dłuższej perspektywie.

Twój organizm potrzebuje niezbędnych składników odżywczych

Aby właściwie funkcjonować, Twój organizm potrzebuje surowców energetycznych (węglowodany, w tym zboża, tłuszcze zwierzęce i roślinne) i budulców tkanek (białka z mięsa, ryb, warzyw), których brak powoduje uczucie głodu.

Zwłaszcza takie składniki odżywcze jak minerały (wapń, magnez, siarka), pierwiastki śladowe (żelazo, cynk, miedź, mangan, bor, selen, molibden itp.), witaminy (A, B, C, D, E, K) i inne bioaktywne mikroelementy mogą – a właściwie: muszą – być Ci dostarczone wraz z pożywieniem.

Te składniki są niezbędne m.in. do regeneracji wszystkich tkanek i narządów: układu trawienego, oddechowego, kostnego, krążenia, odpornościowego, hormonalnego itp.

W przeciwieństwie do braku węglowodanów i białek, niedobory składników odżywczych nie są natychmiast wykrywane przez organizm. Mogą zakłócić procesy życiowe po dłuższym lub bardzo długim okresie, ale nie wywołują uczucia głodu ani niczego podobnego. Mogą natomiast

powodować zwiększoną podatność na stres i infekcje, uczucie zmęczenia, lęk, niepokój, bezsenność, osłabienie mięśni, bóle, skurcze, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, tachykardię, zawroty i bóle głowy, złe samopoczucie czy depresję.

Problem leży też w tym, że lekarze, interpretując te objawy, zwykle nie biorą pod uwagę niedoborów żywieniowych.

Niedobory, które mają poważne konsekwencje

Przez całe lata, a nawet dziesięciolecia, nie dostarczasz swojemu organizmowi potrzebnych składników, aż pewnego dnia uświadamiasz sobie, że dokuczają Ci rozmaite choroby zwyrodnieniowe, takie jak zapalenie kości i stawów, osteoporoza, choroba Alzheimera, a także choroby układu krążenia, cukrzyca, choroby autoimmunologiczne, w tym nowotwory, oraz problemy neuropsychologiczne.

Wynika to stąd, że zwykle nie rozumiemy wystarczająco powiązania między jakością naszej żywności i naszego zdrowia.

Jednak statystyki pokazują bezprecedensowy wzrost liczby osób przewlekle chorych na przykład w populacji polskiej. W roku 2010 aż 89% wszystkich zgonów w Polsce spowodowanych było chorobami przewlekłymi².

Badania starożytnych mumii egipskich wykazały, że guzy nowotworowe prawie w tym okresie nie istniały. Badania szkieletów pochodzących z paleolitu wskazują, że nasi przodkowie ze społeczności łowiecko-zbierackich nie mieli ani próchnicy, ani cukrzycy, czy osteoporozy.

Dziś widzimy też, że plemiona, które nie przejęły stylu życia powszechnego w krajach uprzemysłowionych, mogą mieć bardzo niskie wskaźniki chorób, które wśród nas występują powszechnie: Eskimosom niemal nie dokuczają choroby układu

krążenia, Maori – rdzennym plemionom Nowej Zelandii – prawie jest nieznaną chorobą zwyrodnieniową stawów, nawet w bardzo zaawansowanym wieku, w tradycyjnych społeczeństwach Amazonii czy Nowej Gwinei nastolatki nie mają trądziku, mieszkańcy japońskiej wyspy Okinawa żyją ponad sto lat, itp.

To właśnie na podstawie tych obserwacji badacze medycyny naturalnej (zwanej także „integracyjną”, ponieważ często łączy ona w sobie naturalne środki lecznicze i zdrowe nawyki żywieniowe z dokonaniami medycyny konwencjonalnej) twierdzą, że istnieje związek między tymi dwoma zjawiskami: brakiem niezbędnych mikroelementów i brakiem równowagi w stylu i sposobie życia z jednej strony, a wzrostem liczby chorób przewlekłych (tzw. cywilizacyjnych, jak depresja, astma, cukrzyca, zespół jelita drażliwego, zapalenie nerek, choroby serca, choroba zwyrodnieniowa stawów, reumatoidalne zapalenie stawów, osteoporoza, nowotwory itp.) z drugiej strony.

Nowe wyzwania współczesnej medycyny

Obecnie w krajach uprzemysłowionych dwie z pięciu osób umierają na choroby układu krążenia. Jedna osoba na cztery choruje na raka. Owszem, długość życia wzrosła od II wojny światowej o 20 lat, ale długość życia w „dobrym zdrowiu” nie rośnie od 1970 roku. Ponadto, po raz pierwszy w historii nowoczesnych społeczeństw, życie nowego pokolenia może być krótsze niż poprzedniego.

Medycyna konwencjonalna przyczyniła się do wyleczenia chorób zakaźnych i ratowania życia w nagłych przypadkach (zawał serca, udar mózgu, wirusowe zapalenie wątroby, zatrucia, wypadki...).

Ale dziś „postęp” konwencjonalnej medycyny wiąże się tak naprawdę głównie z leczeniem nowych chorób.

Czym jest to, że medycyna potrafi wydłużyć życie osób w złym stanie zdrowia. To sztuczne przedłużenie życia kosztem mających ogromne skutki uboczne terapii chemicznych lub bolesnych i często niewystarczająco skutecznych operacji chirurgicznych.

Na obecnej sytuacji nie korzystają pacjenci – a jedynie sektor medyczny i przemysł farmaceutyczny. Większość „nowych” leków pojawiających się na rynku to tylko nieco zmodyfikowane istniejące już preparaty. Zmodyfikowane – aby umożliwić ich opatentowanie i zarejestrowanie pod nową nazwą. Robi się tak głównie z powodów finansowych i sprzedażowych, a nie medycznych.

Możemy zatem mówić o kryzysie lub przynajmniej impasie, w jakim znalazł się obecny system powszechnej opieki zdrowotnej.

Odpowiedź medycyny naturalnej (lub integracyjnej)

Zwolennicy medycyny alternatywnej i osoby, które zawodowo ją praktykują, dostrzegają związek pomiędzy przewlekłym niedoborem mikroelementów i niezdrowym stylem (na który składa się stres, brak odpowiedniej aktywności fizycznej oraz problemy psychiczne) a wzrostem liczby osób chorych przewlekle. Medycyna naturalna ma na celu zwalczenie choroby nie poprzez eliminację objawów, ale wyleczenie jej przyczyny, zmieniając nawyki żywieniowe pacjenta, jego styl życia i ewentualnie, zalecając suplementy diety.

Medycyna naturalna (integracyjna) bazuje na metodach leczenia i produktach całkowicie naturalnych, które w żaden sposób nie są toksyczne dla organizmu, a więc nie mają żadnych szkodliwych skutków ubocznych. Nie stanowią one zagrożenia dla pacjentów korzystających z tradycyjnej chirurgii i przyjmujących leki chemiczne. Oprócz konwencjonalnych metod leczenia mogą odgrywać decydującą rolę we wzmacnianiu układu

du odpornościowego, zmniejszyć skutki uboczne leczenia i przyspieszać gojenie ran.

Oczywiście leki naturalne w ogromnej mierze pomagają zapobiec chorobie, ale często pomagają też w jej zwalczeniu. Głównym celem medycyny naturalnej jest pokazać ludziom, co robić, a czego unikać, aby nie dopuścić do zachorowania.

Medycyna naturalna opiera się na większym szacunku do człowieka

Naturalne leki są często nazywane „holistycznymi”, ponieważ leczą całego człowieka: jego ciało, umysł i duszę.

W medycynie naturalnej pacjent nie jest traktowany jako bierny „przedmiot”, do którego stosuje się standardowy sposób leczenia. Przeciwnie – stara się ona wzmocnić pacjentów, wyjaśnić im sposób funkcjonowania ich organizmów i mechanizmy, które powodują choroby. Jej celem jest, by każdy pacjent wiedział o przyczynach swoich dolegliwości, rozumiał je i współuczestniczył w doborze odpowiedniego leku – w zależności od swojego stylu życia, temperamentu i specjalnych potrzeb.

Lekarze praktykujący medycynę naturalną odpowiedzialnie współpracują z pacjentem. Nie wykazują swojej wyższości, a pacjenci nie czują się traktowani przedmiotowo.

Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wskazywały również, że zaangażowanie w terapię i dobry osobisty kontakt pacjenta z lekarzem lub z terapeutą może mieć decydujący wpływ na jego powrót do zdrowia.

Obecny system opieki zdrowotnej, który skłania lekarzy do pracy jak na akord (poświęcania każdemu pacjentowi tylko 10 minut), wpływa na jakość ich relacji z pacjentem, co może mieć ne-

gatywny wpływ na szanse odzyskania zdrowia. Wreszcie medycyna naturalna, uznając wartość nowych technik medycznych, w tym obrazowania i analizy, diagnozowania i leczenia chorób dotychczas nieuleczalnych, podkreśla znaczenie lekarza. Nie pozostawia pacjenta zależnym od technika odczytującego dane generowane przez komputer.

Obserwacje kliniczne oznaczają dla lekarza medycyny naturalnej, aby nie tylko dokładnie obserwować pacjenta, ale także słuchać jego opowieści, dostrzegać subtelne zmiany objawów. W przeszłości lekarze do diagnozowania używali nawet swoich zmysłów węchu i smaku. Dziś rozwój techniki medycznej doprowadził do pogłębienia dystansu między pacjentem a lekarzem. Dystansu, który może prowadzić do błędnej diagnozy i nieodpowiednich interwencji medycznych.

Medycyna naturalna nie powinna być w żadnym wypadku kojarzona z zabobonami. Przeciwnie, jej zdolność do sięgnięcia do źródeł medycyny i uwzględniania złożonej sytuacji, w której znajduje się każdy pacjent, o wiele bardziej pasuje do nowoczesnej, zaawansowanej medycyny. Stanowi ona prawdziwą szansę dla każdej osoby, aby zapobiec chorobom i je leczyć, również w tych przypadkach, w których wszystkie konwencjonalne metody leczenia zawiodły.

Trzeba zachować krytyczny osąd

Oczywiście bardzo ważne jest, aby zachować krytyczne podejście do wszelkich leków naturalnych, tak by nie popaść w sekciarstwo. Naturalne leki dają wiele nadziei, ale niestety nie można nimi wyleczyć wszystkiego.

Nie ulega wątpliwości, że nigdy nie należy samodzielnie modyfikować leczenia lub przerywać go bez konsultacji z lekarzem!

Wreszcie, jeśli tylko zdarzy się nam nagły wypadek, stosowanie jakichkolwiek środków medycyny integracyjnej pozbawione jest sensu. Nie ma wtedy innej opcji niż wezwać pogotowie ratunkowe lub straż pożarną i rozpocząć standardowe działania medycyny ratunkowej, ponieważ tylko ona w takich sytuacjach ratuje życie.

Co więcej, nie możemy zamykać oczu na to, że rynek suplementów diety – którego wartość jest dziś szacowana na świecie na 25 000 000 000 dolarów – przyciąga wielu ludzi, których bardziej interesuje ich własny portfel niż zdrowie pacjen-

tów. Kontrole są więc potrzebne, aby nie okazało się, że „cudowne” tabletki to cukier puder z dodatkiem witaminy C.

Przypisy:

¹ http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241502283_eng.pdf
s. 152

² „Wkrótce trzeba będzie jeść pięćdziesiąt owoców i warzyw dziennie?” Bastamag.net, 16 września 2010.

**Najnowsze, potwierdzone badaniami naukowymi,
informacje o naturalnych metodach leczenia
i zapobiegania chorobom.**



Dwa razy w tygodniu.
Prosto na Twój e-mail.
Bezpłatnie!

www.PocztaZdrowia.pl

Najpoczytniejsze źródło informacji o naturalnych metodach leczenia:

Dossier Naturalnych Terapii

Dossier Naturalnych Terapii

to cykl raportów specjalnych na temat nowych odkryć z zakresu medycyny naturalnej potwierdzonych przez badania naukowe.

W każdym miesiącu jedna choroba jest omówiona w sposób systematyczny: otrzymasz pełne informacje na temat zapobiegania i leczenia jej metodami naturalnymi i wyjaśnienia, jak te metody możesz od razu zastosować.

I nie mamy tutaj na myśli tylko katarów, lekkich oparzeń i drobnych urazów: otóż mówimy także o poważnych chorobach, takich jak: artroza, cukrzyca, stwardnienie rozsiane, choroby sercowo-naczyniowe, a nawet nowotwory.

Niezależna publikacja **Dossier Naturalnych Terapii** jest całkowicie rewolucyjna w odniesieniu do „poprawnego” leczenia akademickiego.

Dossier Naturalnych Terapii poszuka za Ciebie

- w ponad 150 specjalistycznych publikacjach
- najbardziej obiecujących wyników badań prowadzonych przez specjalistów ze 120 krajów.

Po zaprenumerowaniu **Dossier Naturalnych Terapii** otrzymasz w prezencie pakiet 2 ważnych raportów:

Raport specjalny nr 1: „Jak zwalczyć cukrzycę odpowiednią dietą. Naukowa rewolucja w odżywianiu”

Raport specjalny nr 2: „Cała prawda o cholesterolu”

Następnie, regularnie co miesiąc będziesz w ramach prenumeraty otrzymywać nowy raport **Dossier Naturalnych Terapii**.

Dane do przelewu

Numer konta 79 2490 0005 0000 4600 1757 5307
Odbiorca Niezależne Wydawnictwo Informacyjne sp. z o.o.,
ul. A. Fleminga 33b, 03-176 Warszawa

Tytuł przelewu

W tytule przelewu wpisz: prenumerata Dossier Naturalnych Terapii oraz podaj

- **swój adres e-mail** (jeśli zamawiasz prenumeratę elektroniczną)
- **imię i nazwisko** oraz **adres pocztowy**, na który chcesz otrzymywać Twoją prenumeratę (jeśli zamawiasz prenumeratę papierową)

Więcej na: www.DossierNaturalnychTerapii.pl

Tel. 85 722 20 25 (pn.-pt. 8:00-16:00)



Dossier Naturalnych Terapii

- 20-24 stron

Prenumerata 12 miesięcy + 2 PREZENTY

- wydanie elektroniczne 178,80 zł
- wydanie papierowe w Polsce 308,80 zł
- wydanie papierowe poza Polską 482,80 zł

NATURALNIE zdrowym być

Gdy medycyna konwencjonalna zawodzi...

Medycyna konwencjonalna – ręka w rękę z przemysłem farmaceutycznym – proponuje Ci coraz silniejsze i coraz bardziej niebezpieczne leki i terapie. A jednocześnie ta sama medycyna nie waha się zatajać przed Tobą naturalnych metod leczenia, tylko dlatego, że nie pasują one do jej przekonań.

Poznaj i Ty nowe czasopismo o naturalnych metodach ochrony zdrowia, które służy Czytelnikom w Europie już od kilkunastu lat. W 100% niezależne od jakichkolwiek nacisków lub wpływów, w pełni wiarygodne.

Naturalnie Zdrowym Być poda Ci konkretne wskazówki, które:

- ✓ pomogą Ci przy leczeniu drobnych dolegliwości w życiu codziennym za pomocą prostych środków leczniczych, które często znajdują się już w Twoich kuchennych szafkach,
- ✓ ostrzegą Cię przed niebezpiecznymi i niepotrzebnymi lekami znacznie wcześniej niż poinformują o tym wielkie media,
- ✓ odkryją przed Tobą najskuteczniejsze terapie z najodleglejszych zakątków świata.

Wraz z pierwszym numerem Naturalnie Zdrowym Być otrzymasz:

- PREZENT 1: kompendium „Rak – wszystkie naturalne rozwiązania”** – zawierające syntezę najskuteczniejszych terapii antynowotworowych.
- PREZENT 2: książkę „Stop artrozie. Jak skutecznie leczyć chorobę zwyrodnieniową stawów”**

Następnie, regularnie co miesiąc będziesz w ramach prenumeraty otrzymywać nowy numer miesięcznika *Naturalnie Zdrowym Być*.



Naturalnie Zdrowym Być

- 20–24 stron
- Prenumerata 12 miesięcy + 2 PREZENTY
- wydanie elektroniczne 144 zł
- wydanie papierowe w Polsce 299 zł
- wydanie papierowe poza Polską 468 zł



Dane do przelewu

Numer konta 79 2490 0005 0000 4600 1757 5307
Odbiorca Niezależne Wydawnictwo Informacyjne sp. z o.o.,
ul. A. Fleminga 33b, 03-176 Warszawa

Tytuł przelewu

W tytule przelewu wpisz: prenumerata Naturalnie Zdrowym Być oraz podaj
• **swój adres e-mail** (jeśli zamawiasz prenumeratę elektroniczną)
• **imię i nazwisko** oraz **adres pocztowy**, na który chcesz otrzymywać Twoją prenumeratę (jeśli zamawiasz prenumeratę papierową)

Więcej na: www.naturalniezdrowymbyc.pl

Tel. 85 722 20 25 (pn.–pt. 8:00–16:00)



ZDROWIE, WITALNOŚĆ I DŁUGOWIECZNOŚĆ

Terapie młodości – medycyna anti-aging

W doskonałym zdrowiu do setnych urodzin – oto sekret

Dlaczego niektóre osoby są sprawne fizycznie nawet w wieku 100 lat, a inne nie mogą podnieść się z fotela czy łóżka jeszcze przed siedemdziesiątką?



Zdrowie, Witalność i Długowieczność
8–20 stron
Prenumerata 12 miesięcy + **2 PREZENTY**
Wydanie elektroniczne **264 zł**

- ➔ Co jeść, aby mieć mocne i zdrowe serce?
- ➔ Jak zapobiec artrozie?
- ➔ Czego potrzebuje mózg, aby sprawnie funkcjonować aż do późnej starości?
- ➔ Jak wzmocnić system odpornościowy, aby zapobiec infekcjom?
- ➔ Jak odzyskać prawidłowy poziom hormonów bez chemicznych leków i ich ubocznych skutków?

Zapraszam Cię do otrzymywania porad i wskazówek, jak spowolnić proces starzenia się organizmu, od jednego z najlepszych światowych ekspertów w dziedzinie medycyny Anti-Aging

Po zaprenumerowaniu *Zdrowie, Witalność i Długowieczność* otrzymasz **dwie publikacje (w formie pdf) w PREZENCIE:**

PREZENT NR 1 Naturalna substancja kluczem do miłości i szczęścia

PREZENT NR 2 Rak – jak go uniknąć lub łatwiej pokonać

Następnie regularnie co miesiąc będziesz w ramach prenumeraty otrzymywać nowy numer miesięcznika *Zdrowie, Witalność i Długowieczność*.

DANE DO PRZELEWU

Numer konta 79 2490 0005 0000 4600 1757 5307
Odbiorca Niezależne Wydawnictwo Informacyjne sp. z o.o., ul. A. Fleminga 33b, 03-176 Warszawa
Tytuł przelewu W tytule przelewu wpisz: prenumerata *Zdrowie, Witalność i Długowieczność* oraz swój adres e-mail
Kwota przelewu: 264 zł

Więcej na: www.terapiehormonalne.pl

Tel. 85 722 20 25 (pn.–pt. 8:00–16:00)



Rośliny, które leczą

Skarb ukryty w Twoim ogródku



W leczeniu chorób i dolegliwości nasi przodkowie od tysięcy lat korzystali z dobrodziejstw natury: z roślin leczniczych. Przygotowywali z nich cenne napary, wywary, nalewki, olejki, okłady...

Z czasopismem *Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka*:

- ✓ odkryjesz, jak łatwo jest wyhodować w swoim ogródku rośliny od zawsze uprawiane przez naszych przodków,
- ✓ dowiesz się, jak można uprawiać wybrane rośliny wykorzystywane do celów leczniczych w innych kulturach: w medycynie chińskiej, indyjskiej czy amazońskiej.

Przygotuj swoje własne lekarstwa

Czasopismo *Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka* opisuje, jak samodzielnie przygotować lekarstwa, które skutecznie zwalczą choroby lub zapobiegają wielu dolegliwościom.

Nawet jeśli nie masz ogródka, przekonasz się, że w zwykłej doniczce na parapecie lub na balkonie możliwa jest uprawa całej naturalnej apteki ratunkowej.



Rośliny i Zdrowie.

TWOJA NATURALNA APTEKA

- 20 stron
- Prenumerata 12 miesięcy + 3 PREZENTY
- wydanie elektroniczne 149 zł
- wydanie papierowe w Polsce 249 zł
- wydanie papierowe poza Polską 499 zł

Po zaprenumerowaniu *Rośliny i Zdrowie* otrzymasz w PREZENCIE:

1. Numer specjalny *Rośliny i Zdrowie*
2. Oczyszczanie organizmu. 7-dniowy program detoksykacji
3. Naturalne kosmetyki (tom 1)



Następnie regularnie co miesiąc będziesz w ramach prenumeraty otrzymywać nowy numer miesięcznika *Rośliny i Zdrowie*.

Dane do przelewu

Numer konta 79 2490 0005 0000 4600 1757 5307
Odbiorca Niezależne Wydawnictwo Informacyjne sp. z o.o.,
ul. A. Fleminga 33b, 03-176 Warszawa

Tytuł przelewu

W tytule przelewu wpisz: prenumerata *Rośliny i Zdrowie* oraz podaj
• **swój adres e-mail** (jeśli zamawiasz prenumeratę elektroniczną)
• **imię i nazwisko** oraz **adres pocztowy**, na który chcesz otrzymywać Twoją prenumeratę (jeśli zamawiasz prenumeratę papierową)

Więcej na: www.RoslinyiZdrowie.pl

Tel. 85 722 20 25 (pn.-pt. 8:00–16:00)

NAJNOWSZE WYNIKI BADAŃ NAUKOWYCH

ZDROWIE

po 50-tce



Dożycie w dobrym zdrowiu setnych urodzin jest dziś bardzo realne

Nawet jeśli Twój rodzic zmarł młodo... Nawet jeśli jesteś w grupie ryzyka wielu chorób przewlekłych... Nadal masz ogromną szansę, że podobnie jak inni będziesz żyć ponad 100 lat.

Jeśli nie jesteś osobą niepełnosprawną, możesz natychmiast cofnąć zegar biologiczny w sposób całkowicie naturalny. Możesz odzyskać swoją formę z czasów młodości. A także radość życia, witalność i dobre samopoczucie, które się z nią wiążą.

Ale musisz jednak wiedzieć, na co jesteś podatny... i jakich konkretnie błędów powinieneś unikać.

O tym wszystkim dowiesz się z najnowszego miesięcznika:

NAJNOWSZE WYNIKI BADAŃ NAUKOWYCH

ZDROWIE

po 50-tce

Przygotowany jest on w bardzo przystępny i zrozumiały sposób. Zawiera **wyłącznie** tematy istotne dla osób po 50. roku życia oraz **konkretne wskazówki**, jak postępować, a także **ostrzeżenia** przed niebezpieczeństwami dla zdrowia, które są z różnych powodów przemilczane lub celowo ukrywane przed pacjentami.

Po zaprenumerowaniu *Zdrowie po 50-tce* otrzymasz w **PREZENCIE e-book**: *Zgrabne i szczupłe ciało również po pięćdziesiątce* – **praktyczny przewodnik** o tym, jak się odżywiać i jak postępować, aby na długo zachować sprawność ciała i umysłu.

DANE DO PRZELEWU: Numer konta 79 2490 0005 0000 4600 1757 5307

ODBIORCA: Niezależne Wydawnictwo Informacyjne Sp. z o.o., ul. A. Fleminga 33b, 03-176 Warszawa

TYTUŁ PRZELEWU: W tytule przelewu wpisz: prenumerata *Zdrowie po 50-tce* oraz podaj swój adres e-mail i swoje imię i nazwisko

KWOTA PRZELEWU: 132 zł



ZDROWIE PO 50-tce

Najnowsze wyniki badań naukowych

- 16 • stron
- prenumerata 12 miesięcy + **PREZENT**
- wydanie elektroniczne, 132 zł



Więcej na: www.zdrowiepo50.pl

Tel. 85 722 20 25 (pn.-pt. 8:00-16:00)

Jedz na Zdrowie

Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem
Hipokrates

Jedz na Zdrowie to miesięcznik pełen wskazówek i informacji na temat tego, co jest naprawdę zdrowe, a co jest tylko modą podsycaną przez marketing firm spożywczych. Dowiesz się z niego także, czego naprawdę nie powinieneś jeść i dlaczego. Ujawniamy całą prawdę!

Otrzymasz też przepisy na smaczne i zdrowe potrawy i dużo praktycznych porad do zastosowania w Twojej kuchni od zaraz.

Prenumerata **Jedz na Zdrowie** to niczym regularne prywatne porady dietetyka za drobny ułamek ich rzeczywistych kosztów.

Jedz na Zdrowie

• 12 stron • prenumerata 12 miesięcy + PREZENT • wydanie elektroniczne (PDF), 174 zł

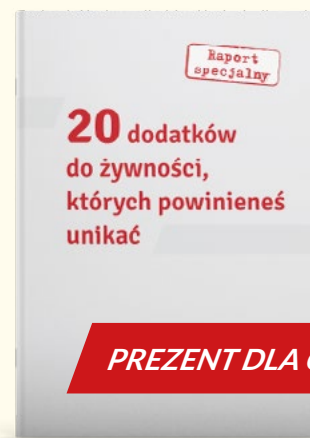


Po zaprenumerowaniu miesięcznika **Jedz na Zdrowie** otrzymasz w prezencie:

RAPORT SPECJALNY „20 dodatków do żywności, których powinieneś unikać”

Dowiesz się z niego, na co powinieneś zwrócić uwagę, gdy wybierasz produkty w sklepie spożywczym, m.in.:

- jakich słodzików absolutnie nie powinieneś spożywać i dlaczego;
- które barwniki spożywcze są groźne dla zdrowia (szczególnie dla dzieci)
- konserwanty – czego pod żadnym pozorem nie warto spożywać.



DANE DO PRZELEWU

Numer konta 79 2490 0005 0000 4600 1757 5307
Odbiorca Niezależne Wydawnictwo Informacyjne sp. z o.o., ul. A. Fleminga 33b, 03-176 Warszawa
Tytuł przelewu W tytule przelewu wpisz: prenumerata *Jedz na Zdrowie* oraz swój adres e-mail
Kwota przelewu: 174 zł

Więcej na: www.jedznazdrowie.info

Tel. 85 722 20 25 (pn.–pt. 8:00–16:00)

Autor:
Jean-Marc Dupuis

Konsultacja merytoryczna wydania polskiego:
dr n. med. Małgorzata Sawicka

Konsultacja farmaceutyczna:
mgr farm. Marcin Adamski

Tłumaczenie:
Tatiana Saternus (Reddo Translations)
Intertext – Biuro Tłumaczeń

Redakcja wydania polskiego:
Zuzanna Ołtarzewska
Agnieszka Spólna

DTP:
Kreatywne Media
Monika Gajewska

Niezależne Wydawnictwo Informacyjne sp. z o.o.
ul. A. Fleminga 33b, 03-176 Warszawa
NIP 542-322-92-15, KRS 0000445450
Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy,
XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego.
Kapitał zakładowy 11 100,00 zł

www.PocztaZdrowia.pl

