

dr Günter Harnisch



# Czystek

Zdrowie i piękno  
dzięki jednej roślinie

Czystek



dr Günter Harnisch

# Czystek

Zdrowie i piękno  
dzięki jednej roślinie



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Mariusz Warda  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Kamila Petrikowska  
Zdjęcia na okładce: © AlessandroZocc – istockphoto.com

Wydanie I  
Białystok 2014  
ISBN 978-83-64278-11-2

Cystus – Gesundheit und Schonheit aus der griechischen Wild-pflanze.  
© 2000 Turm-Verlag, 74321 Bietigheim, Germany

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ta książka służy celom informacyjnym i nie zastępuje pomocy medycznej.  
Autor i wydawnictwo opracowali i sprawdzili zawarte w tej książce zalecenia zgodnie ze swoją wiedzą i sumieniem. Jednakże nie dają gwarancji.  
Autor i wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności.

Cystus ® jest zastrzeżonym znakiem handlowym  
firmy Naturprodukte Dr. Pandalis GmbH & Co. KG.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## *Spis treści:*



Przedmowa .....	9
Czystek: Roślina Europy 1999 .....	11
Dlaczego ludzie w niektórych regionach Grecji dożywają wyjątkowo podeszłego wieku. ....	13
Jeśli nikt nie może ci pomóc, pomóż sobie sam .....	14
Czystek: wartościowy domowy środek już w czasach antycznych.....	19
Czystek kocha ogień .....	21
Portret pamięciowy czystka .....	23
Zbiory i obróbka czystka .....	26
Czy czystka da się uprawiać? .....	29
Na ubogich glebach rosną ubogie w środki odżywcze rośliny .....	30
Czystek w przekazach greckiej medycyny ludowej .....	31
Czystek we współczesnej medycynie naturalnej.....	33
Jakie części czystka działają uzdrawiająco? .....	34
Czystek jako środek bakteriobójczy.....	40
Czystek na zapalenie gardła .....	41
Czystek przeciw grypie.....	42
Czystek przeciwko trądzikowi.....	45
Czystek przeciw Candida albicans i innym grzybicom.....	47
Czystek przeciw atopowemu zapaleniu skóry .....	52
Czystek niszczy komórki rakowe .....	58
Czystek potrafi jeszcze więcej.....	59

Współczesny Hermes .....	61
Dlaczego rodzime rośliny są ważne w naszym odżywianiu .....	64
Doniesienia prasowe na temat czystka .....	71
Liczba chorób cywilizacyjnych stale wzrasta.....	77
Kiedy system obronny organizmu jest przeciążony.....	78
Przyzwyczajenie do szkodliwych substancji ma też swoje granice.....	79
Choroby cywilizacyjne wynikają najczęściej z zatruc .....	80
Skuteczne możliwości odtrucia swojego ciała .....	90
Jak najlepiej stosować czystka .....	95
Przepisy na napoje i herbaciane specjały z czystka.....	98
Przykłady wyleczeń .....	103
Bibliografia.....	115



Jeśli komuś brakuje zdrowia, mądrość nie może się objawić, sztuka nie może rozkwitać, siła nie może się rozwijać. Bogactwa są bezużyteczne, a rozum jest bezsilny.

– Herofilus, grecki lekarz, ok. 335 p.n.e.







## Przedmowa



Ta książka o czystku odnalazła drogę do swoich czytelniczek i czytelników. Jednakże od jej pierwszego wydania badania poszły naprzód. Zostały dokonane nowe odkrycia naukowe na temat zapobiegawczego i uzdrawiającego działania czystka przede wszystkim w przypadku infekcji grypowej, wywołanej przez wirusy i bakterie. Odkrycia te wzięto pod uwagę w kolejnych uzupełnieniach treści w nowym wydaniu książki. Dzięki temu zaoferowano czytelnikowi szansę na wyrobienie sobie niezależnego obrazu sposobu działania prastarej, ale silnie uzdrawiającej rośliny stosowanej w greckiej medycynie ludowej w nowej postaci.

Specjalne podziękowania ode mnie jako od autora należą się doktorowi Gorgiosowi Pandalisowi, który przez liczne rozmowy zaznajomił mnie z fascynującym działaniem tej uzdrawiającej rośliny, a także udostępnił częściowo jeszcze niepublikowane prace badawcze i liczne ilustracje do tej książki. Georgios Pandalis od czasu swojego dzieciństwa spędzonego w Grecji, jak nikt inny, zdołał szeroko poznać czystka jako naturalny lek. Od ponad dwudziestu lat prowadzi prace badawcze nad tą uzdrawiającą rośliną, będące częścią dzieła jego życia.

Chcę również podziękować wydawnictwu Turm, przede wszystkim Manuelowi Zluhanowi za jego wydawniczą odwagę i cierpliwość, jaką wykazał, towarzysząc w procesie powstawania tej książki. Chodzi tu głównie o to, aby zachować prastarą wiedzę na temat sprawdzonego naturalnego leku i przekazać ją zainteresowanym czytelniczkom i czytelnikom, zarówno laikom, jak i ekspertom, ponieważ, jak pokazuje bolesne doświadczenie, to co z drogocennej wiedzy z zakresu medycyny



ludowej zostaje zatracone, jest bardzo trudne do odzyskania. Już Paracelsus przed pięciuset laty znał ten problem i ubolewał nad nim. Dlatego chętnie udawał się do prostego ludu, do zielarek. Od nich, jak sam twierdził, uczył się o wiele więcej niż od profesorów na uniwersytetach. Ten problem do dziś nie stracił na aktualności.

Wszystkim czytelniczkom i czytelnikom życzę wiele przyjemności z czytania i dobrego zdrowia zyskanego dzięki zastosowaniu przeczytanych treści.

dr Günter Harnisch  
Warendorf, czerwiec 2010

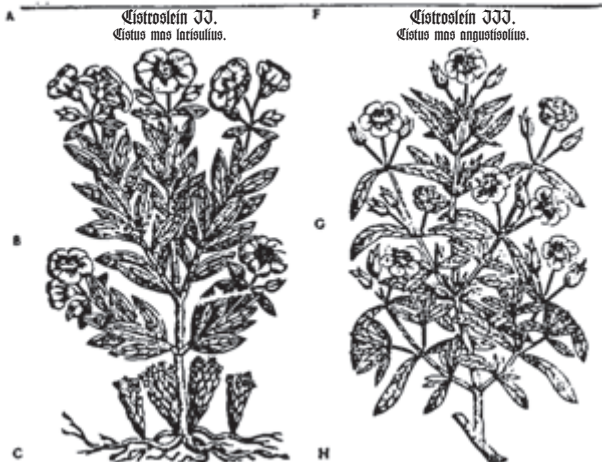


## Czystek: Roślina Europy 1999



1470

D. Jacobi Theodori Tabernaemontani



Czystek w kilkusetletnim podręczniku znawcy ziół Tabernaemontanusa

Pewnego wiosennego dnia 1999 roku grupa niemieckich naukowców trafiła na grecki Półwysep Chalcydycki. Ich celem nie było, jak w przypadku większości turystów, zwiedzanie monasterów na górze Atos. Przybyli tu, by uhonorować niepozorną roślinę zwaną czystkiem, a także różą skalną. Jej pełna łacińska nazwa brzmi: *Cistus incanus* ssp. *tauricus*. Po niemiecku opisał ją kilkaset lat temu w swoim sławnym podręczniku o ziołach znawca ziół Tabernaemontanus i określił delikatną nazwą różyczki skalnej.

Jako ekspert od roślin leczniczych, Tabernaemontanus wiedział o silnej uzdrawiającej mocy tej niepozornej rośliny. Jednak jego mądrość poszła u nas w zapomnienie. Chemiczne leki wy-



dają się zyskiwać na znaczeniu – aż skutki uboczne ich działania znajdują się w polu widzenia i dadzą sygnał do odwrotu.

Powrót do naturalnych środków leczniczych był też intencją niemieckiej grupy ekspertów w ich podróży do Grecji. Członkowie tej wyprawy należeli do naukowej instytucji *Herba Historica*, w skład której wchodzi biolodzy, lekarze zajmujący się medycyną naturalną, historycy medycyny i osoby prowadzące podstawowe badania naukowe na uniwersytecie w Würzburgu. Wszyscy oni przybyli w przedostatnim roku XX wieku do Grecji, aby uhonorować właśnie czystka, nadając mu tytuł *Rośliny Europy 1999*. „Jesteśmy zadziwieni ogromnym potencjałem tej rośliny i chcemy dać temu wyraz, odznaczając ją jako *Roślinę Europy* – uzasadniał dr Thomas Richtel, członek zarządu towarzystwa naukowego HERBA HISTORICA decyzję ekspertów dotyczącą herbaty z czystka. Jego celem jest budowanie mostów pomiędzy przeszłością a teraźniejszością w medycynie. „Medycy w przeszłości dokładnie wiedzieli, jakie zioła i rośliny najlepiej pomagają przy jakich chorobach” – twierdzi historyk medycyny Richter. Podbudowanie tego cennego doświadczenia wiedzą naukową wypracowaną w badaniach i przekazywanie go dalej jest celem i jednocześnie priorytetowym zadaniem współczesnej medycyny w XXI wieku. Jako przykład uchodzi czystek, *Roślina Europy 1999*. To, że został uhonorowany właśnie w przedostatnim roku XX wieku, nie jest być może wcale przypadkiem. Wejdzie ze swoją uzdrawiającą siłą w nowe tysiąclecie i wskaże drogę medycynie przyszłości.

## *Dlaczego ludzie w niektórych regionach Grecji dożywają wyjątkowo podeszłego wieku*



To rzeczywiście rzuca się w oczy: ludzie w niektórych regionach Grecji dożywają bez wyjątku bardzo podeszłego wieku, jeśli wcześniej nie staną się ofiarami wypadków drogowych (jeździ się tam z południowym temperamentem). Naukowcy poszukiwali przyczyn tego faktu. Czy jest to uwarunkowane właściwościami gleby? Czy są szczególnie korzystne dla zdrowia ludzi, którzy tam mieszkają? A może wyjątkowo wysoka średnia osiąganego wieku jest zależna od stylu życia tubylców, ich prostego sposobu odżywiania i o wiele mniejszego poziomu stresu niż w naszym przypadku, i właśnie to należałoby uznać za przyczynę? Z całą pewnością żyjący tam ludzie nie są owładnięci pragnieniem, by mieć coraz więcej i coraz szybciej, które pcha naprzód nas, ludzi mieszkających w zachodnich uprzemysłowionych państwach. Z pewnością jest też tak, że greccy mnisi, podobnie jak ci zachodnioeuropejscy, od dawna wiedzieli, jakie miejsca są położone w korzystnych warunkach i osiedlali się tam, i budując swoje kościoły i klasztory, tworzyli miejsca mocy\*. Jednak najprawdopodobniej żywotność tamtejszej ludności wynika z ich zwyczaju picia herbaty z czystką. Ludzie piją jej tam tyle co Chińczycy, a także i my, czarnej herbaty: do śniadania, po południu, wieczorem, dla ugасzenia pragnienia, dla odprężenia, w trakcie spotkań towarzyskich, dla zachowania zdrowia, a także z wielu innych powodów.

---

\* Bliżej o tym, czym są miejsca mocy, jak je wykorzystać i samemu tworzyć, dowiesz się z książki Güntera Harnischa, *Odkrywanie i samodzielne tworzenie miejsc mocy*, Wydawnictwo Kosel, Monachium 1999.

## *Czystek przeciw atopowemu zapaleniu skóry*



Atopowe zapalenie skóry to jedno z najczęściej występujących chronicznych, ciągle powracających chorób skóry. Liczba osób podatnych ze względów fizycznych i psychicznych na tę chorobę jest szczególnie duża. Wprawdzie zapalenie jeszcze u nich nie wystąpiło, ale może pojawić się w każdej chwili. W Niemczech liczbę tych osób eksperci szacują na nawet 30 procent całego społeczeństwa.

Dwie trzecie pacjentów i pacjentek, u których atopowe zapalenie skóry wystąpi w jakimś momencie życia, pochodzi z rodzin obciążonych tą chorobą. U 80 procent dzieci z egzemą w rodzinie odnotowano przypadki kataru i astmy o podłożu alergicznym lub bezpośrednio atopowego zapalenia skóry.

### *Liczba alergicznych chorób skóry u dzieci drastycznie wzrasta*

Atopowe zapalenie skóry jest najczęstszą spośród występujących u dzieci chorób skóry z wyraźnie wzrostową tendencją. Rocznie przybywa w Niemczech 300 000 nowych zachorowań. Porównawcze badania rocznej liczby nowych zachorowań w innych krajach wykazują jej wzrost o 7-12 procent.

Dla większości chorych atopowe zapalenie skóry przez towarzyszący mu dokuczliwy świąd jest niezwykle obciążające zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Na skórze pojawiają się wszystkie możliwe rodzaje egzem, zaczerwienienia, pęcherze, krosty, stany zapalne, pęknięcia, bruzdy i zgrubienia. Ogólnie skóra u cierpiących na tę chorobę jest stale przesuszona, szorstka, spierzchła, popękana i ma skłonności do stanów zapalnych, ale najbardziej

dokuczliwy jest świąd, który przez drapanie prowadzi do jeszcze większego cierpienia.

Atopowe zapalenie skóry rzadko pojawia się po raz pierwszy u osób dorosłych. Często zaczyna się już w niemowlęctwie. Po okresie dojrzewania często traci na sile. U większości dzieci stany zapalne goją się z wiekiem, do okresu wczesnej dorosłości, ale ponad połowa dotkniętych tą chorobą przez całe życie cierpi na wrażliwość i suchość skóry, która potrzebuje wzmożonej pielęgnacji i uważnej opieki lekarskiej.

Bardzo problematyczne jest stosowanie zwykłego w takich wypadkach długotrwałego leczenia preparatami kortyzolu, ponieważ może wywołać ono budzące obawy skutki uboczne. Ingeruje w niezwykle delikatny system hormonalny.

Skóra jest uważana za lustro duszy. Jako organ graniczny ciała, sygnalizuje często problemy, które chory człowiek ma ze stawianiem granic względem swojego otoczenia, w którym żyje. W medycynie naturalnej atopowe zapalenie skóry jest postrzegane jako typowe zatrucie. W uzdrawianiu stosuje się więc skuteczne środki odtruwające. Prawdopodobnie można wnioskować, że wybitna skuteczność czystka w leczeniu atopowego zapalenia skóry jest skutkiem między innymi odtruwającego działania tej greckiej rośliny, o ile nie jest to jedyny powód. Za chwilę przejdziemy do jego kolejnych wartościowych właściwości leczniczych.

*Czystek pomaga dzieciom z atopowym zapaleniem skóry:  
wyniki wiele obiecujących badań*

Prof. dr Wiese w swojej przychodni lekarskiej w Hamm, specjalizującej się w pediatrii, zajmował się ponad 2000 dzieci z atopowym zapaleniem skóry. Donosi o dramatycznie rosnącej liczbie alergii u dzieci: „Wcześniej choroby o podłożu alergicznym były raczej rzadkim problemem w praktyce pediatrycznej. Obecnie prawie co drugie dziecko choruje przejściowo lub długotrwale na choroby o podłożu alergicznym”. Przede wszystkim





chodzi tu o chroniczne przeziębienia, zapalenia oskrzeli i długotrwały katar lub atopowe zapalenie skóry.

Profesor Wiese zaobserwował jeszcze jedną dramatyczną zmianę. Atopowe zapalenie skóry występuje u dzieci w coraz młodszym wieku. „Wcześniej choroby skóry dotyczyły głównie dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, dziś największa liczba zachorowań wśród dzieci występuje w okresie od pierwszego do trzeciego roku życia”<sup>\*</sup>.

Profesor Wiese w leczeniu dzieci stosuje bardzo zróżnicowaną terapię, w której pewną rolę odgrywa między innymi akupunktura. Zasadniczo nigdy nie przepisuje kortyzonu, aby nie wpływać na szczególnie wrażliwą gospodarkę hormonalną małych pacjentów. Poza tym, jak wskazuje jego doświadczenie, stosowanie kortyzonu powoduje, że pojawiające się później nawroty choroby są silniejsze.

W badaniach przeprowadzonych na 95 dzieciach profesor Wiese sprawdzał działanie herbaty z czystka na atopowe zapalenie skóry. Wszystkie dzieci, na których prowadzono badania, już przez  $\frac{3}{4}$  (dokładnie: 69,3-71,6 procent) swojego życia cierpiały na tę chorobę i u wszystkich dotychczasowe próby terapii nie przyniosły zadowalającego skutku.

W czasie trwania badania profesor Wiese zalecał rodzicom, aby dwa razy dziennie obmywali dotknięte chorobą miejsca wywarem z czystka i zostawiali do wyschnięcia. Poza tym dzieci miały codziennie pić szklankę herbaty z czystka. Aby przygotować taką herbatę, należy gotować garść ziela czystka przez pięć minut, a następnie przecedzić napój.

Po dwóch do najwyżej czterech tygodni okazało się, że u 80 procent małych pacjentów doszło do wyraźnej poprawy stanu skóry. Jednoznaczna poprawa zdrowia nastąpiła u 64 procent

---

<sup>\*</sup> G. Wiese, *Gutachten über die Behandlung der Neurodermitis mit Cistrose-Tee*, artykuł w fragmentach opublikowany w: „Naturheilpraxis”, nr 7/1996, s. 1096-1071. Przywołane tu cytaty z ekspertyzy nie zostały opublikowane.

dzieci. To niezwykle korzystne wyniki, ponieważ dotychczasowa częstotliwość niepowodzeń przy używaniu porównywalnych środków przeciwko atopowemu zapaleniu skóry wynosiła od  $\frac{1}{3}$  do  $\frac{1}{2}$  pacjentów biorących udział w badaniu.

U 7 procent pacjentów już po kilku dniach terapia musiała zostać przerwana ze względu na wystąpienie reakcji alergicznej. Niejasne pozostaje jednak, czy była ona wywołana przez czystka czy też inne przyczyny. U wszystkich pozostałych biorących udział w badaniu nie wystąpiły żadne skutki uboczne. Działanie herbaty nie zmniejszało się przy długotrwałym stosowaniu, nawet po roku była ona równie skuteczna co na początku. Wielu rodziców mogło zdecydować o zredukowaniu koniecznej dotąd długotrwałej terapii. Byli zachwyceni stosowaniem herbaty z czystka, przede wszystkim dlatego, że wystarczyło parzyć ją raz lub dwa razy w tygodniu, a stan skóry ich dzieci ulegał widocznej poprawie.

### *Psychiczne uwarunkowania atopowego zapalenia skóry*

Każda choroba ma jakieś podłoże psychiczne. Szczególnie dotyczy to atopowego zapalenia skóry. Jeśli chce się osiągnąć długotrwałe postępy w terapii tej niezwykle trudnej do leczenia choroby, konieczne jest zajęcie się również psychiką pacjenta. Większość lekarzy ze względu na swoje wykształcenie nie jest jednak w stanie tego robić. Nauczyli się widzieć tylko ciało pacjenta, odizolowane w swoich funkcjach i zaburzeniach.

Do rzadkich wyjątków należy internista dr Frederich z Darmstadt-Eberstadt. Zna błędy popełniane w leczeniu atopowego zapalenia skóry i ma wieloaspektowy ogląd. Po pierwsze, ze swojego siedemnastoletniego doświadczenia w zawodzie, przede wszystkim jednak dlatego, że jeden z jego synów przez sześć lat cierpiał na tę chorobę. Zniknęła ona całkowicie, gdy ojciec zmienił swoje zachowanie względem chorego dziecka.

Osiągnięty sukces skłonił go do zastanowienia się nad udziałem terapii rodzinnej w obrazie choroby i rozwinięcia tego we własną koncepcję leczenia.

Dr Frederich podczas swojej pracy z dziećmi i młodzieżą chorującymi na atopowe zapalenie skóry raz po raz obserwował, że z jednej strony byli bardzo mili i zachowywali się stosownie, z drugiej jednak strony mieli skłonność do tego, żeby niemal bezrefleksyjnie mu się sprzeciwiać.

Podczas pierwszej próby dr Frederich zaproponował pacjentom program mający na celu zlikwidowanie ich nadmiernego konformizmu. Stosował przy tym afirmacje, takie jak: „Tak długo, jak nie będziesz rzeczywiście sprzeciwiał się swojej skórze, ona będzie sprzeciwiać się zamiast ciebie!”.

Spotkało się to z natychmiastową reakcją rodziców. Mówili: „Zapalenie skóry wprawdzie ustąpiło, ale nasze dziecko stało się wyraźnie bardziej kłopotliwe!”.

Później dr Frederich zalecał swoim młodym pacjentom z atopowym zapaleniem skóry, by zaprzestali stosowania swojej dotychczasowej strategii – krytykowania innych częściej niż chwaleń. Zamiast tego powinni w przyszłości zwracać uwagę na to, w jakich kwestiach mogą zgodzić się z innymi. Dr Frederichowi rzuciło się bowiem w oczy, że jego młodzi pacjenci żyją w samotności i opuszczeniu, mimo że ich rodzice często bardzo intensywnie się o nich troszczą! Jedno z rutynowych pytań, które zadawał chorym na atopowe zapalenie skóry brzmiało: „Co przynosiło ci pociechę w dzieciństwie?”. Nigdy nie otrzymywał odpowiedzi, której można byłoby się spodziewać: „Otrzymywałem pocieszenie od matki lub ojca, lub babci, lub dziadka”. O wiele częściej słyszał wyjaśnienia typu: „Kiedy mam zmartwienie, sam sobie z tym radzę. Pociechę przynosi mi zajmowanie się moim kotem”.

W kontaktach z pacjentami i ich rodzicami dr Frederich obserwował ciągle, że w rodzinach, w których jest dziecko

z atopowym zapaleniem skóry, panuje niekonsekwentny styl wychowania. To prowadzi wszystkich do niepewności i braku wzajemnego zaufania. Niekonsekwencja oznacza na przykład, że ojciec i matka zajmują w procesie wychowania przeciwstawne pozycje: jedno czegoś zakazuje, a drugie na to pozwala. Tak samo niekorzystnie działa autorytarna nadmierna opieka i napominanie typu: „Tak długo, jak mieszkasz pod moim dachem...!!!”. Dzieci reagują na to albo prowokacją, na przykład wagarowaniem, ekstremalnymi zmianami fryzury itp., albo gdy strach jest zbyt silny, pojawia się choroba jako „rozwiązanie problemu”. Stałe drapanie się, aż do zniszczenia własnej skóry, jest na przykład taką skuteczną prowokacją. Cała rodzina zaczyna troszczyć się o chorego. Wszystko zaczyna kręcić się wokół jego maści, kąpieli, żywienia, sanatoriów. Chory na atopowe zapalenie skóry czuje, że wreszcie jest brany na poważnie, nawet jeśli musi zapłacić za to wysoką cenę.

Dlaczego pacjent wybiera sobie – oczywiście nieświadomie – akurat tę chorobę? Do psychicznych uwarunkowań w osobowości chorego i jego rodziny dochodzą dodatkowe czynniki, jak obciążenie dziedziczne, sposób odżywiania, stres, szkodliwe substancje z otoczenia, pora roku. Jednak opłaca się wprowadzić we wspólne rodzinne życie pewne rytuały, o których się nie dyskutuje, na przykład pory kładzenia się spać i regularne posiłki. Ogólnie chodzi o to, by dziecko coraz bardziej było zachęcane do brania odpowiedzialności za siebie, samodzielnego rozwiązywania problemów – niezależnie od oczekiwań innych\*.

---

\* Frederich, 1997.



## *Czystek niszczy komórki rakowe*



Na Uniwersytecie w Osnabrück grupie badaczy udało się niedawno dokonać fascynującego odkrycia: ekstrakt z czystka w próbach laboratoryjnych był w stanie niezwykle skutecznie zahamować wzrost komórek nowotworu piersi\*. Następnym krokiem było badanie na pacjentkach chorujących na raka. Konieczne było sprawdzenie, czy czystek zadziała również tutaj w podobny sposób. Dalsze badania w tym kierunku są pilnie potrzebne, ponieważ badania nad rakiem prowadzone w ramach medycyny akademickiej przyniosły w ostatnich dziesięciu latach bardzo nieznaczne, niewarte wspomnienia postępy. Najwidoczniej dogmatyczna walka z rakiem przy pomocy krojenia, naświetlań i farmakologicznych trucizn zaprowadziła naukowców w ślepą uliczkę, z której nie tak łatwo się wydostać.



---

\* Annette Budke, Sigrid Wolf, Willi Hoppe, Eberhard Heymann: *Cystostatistische Wirkung einiger selen genutzter Nahrungspflanzen auf Mammarcarcinomzellen in Kultur*, badania przeprowadzone na uniwersytecie w Osnabrück.



## Na czym polega fenomen czystka?

Dlaczego coraz więcej osób sięga po tę roślinę?

Jak może ona pomóc Tobie?

Czystek był znany już w starożytności. Wtedy sięgali po niego tylko uprzywilejowani obywatele. Teraz ta niepozorna grecka roślina jest dostępna dla wszystkich. Dzięki temu, że nie wywołuje żadnych działań ubocznych, mogą ją przyjmować zarówno dzieci, jak i kobiety w ciąży oraz karmiące matki. Ta książka, w oparciu o twarde naukowe dowody, opisuje niezwykle pozytywne oddziaływanie czystka na ludzki organizm.

Można go z powodzeniem stosować przy różnego rodzaju stanach zapalnych. Blokuje także rozwój wszystkich infekcji wirusowych i bakteryjnych. Lecznicza siła czystka jest przydatna w przypadku grypy, przeziębienia i ostrego zapalenia migdałków. Odtruwa cały organizm i opóźnia procesy starzenia. Stanowi również skuteczny oręż przeciwko boreliozie i nowotworom. Eliminuje wszelkie niedoskonałości cery – od trądziku po atopowe zapalenie skóry. Dzięki bogactwu polifenoli jest prawdziwym źródłem młodości. Pomaga również na choroby żołądka i jelit, kandydozę oraz inne infekcje grzybicze.

Jedna roślina – wiele korzyści!

Patroni:



Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-64278-11-2



9 788364 127811 2