

dr Ingfried Hobert, Svenja Zitzer  
z przedmową Ruedigera Dahlke

# ETNICZNA APTEKA

Najskuteczniejsze preparaty  
z roślin leczniczych  
z całego świata

WSKAZANIA • ZASTOSOWANIE • DZIAŁANIE

ETNICZNA  
APTEKA

dr Ingfried Hobert, Svenja Zitzer

z przedmową Ruedigera Dahlke

# ETNICZNA APTEKA

---

Najskuteczniejsze preparaty  
z roślin leczniczych  
z całego świata

**WSKAZANIA • ZASTOSOWANIE • DZIAŁANIE**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński  
KOREKTA: Urszula Kielczewska  
ILUSTRACJE I ZDJĘCIA: na stronach: 80-81, 167-168 – dzięki uprzejmości Verlag Via Nova,  
strona 107 – United States Department of Agriculture, autor: Keith Weller (Image Number K3024-19),  
pozostałe: Depositphotos

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-136-0

Tytuł oryginału: *Die Ethno Health Apotheke. Die besten Heilpflanzenrezepturen unserer Erde.  
Indikationen, Anwendungen, Wirkungen*

Copyright 2017 © by Ingfried Hobert and Svenja Zitzer  
Published by Verlag Via Nova, 36100 Petersberg, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

„Jeśli zrobisz krok w kierunku natury,  
ona zrobi dwa kroki ku tobie”.

Gaboo, członek starszyny Aborygenów

# Spis treści

Podziękowania .....	13
Przedmowa – Remo Rittiner .....	15
Słowo wstępne – Ruediger Dahlke .....	19
Przedmowa – siła ciekawości i entuzjazmu .....	21

## **Rozdział 1**

<b>Wprowadzenie – witalna esencja życia .....</b>	<b>27</b>
Wspaniałe moce i możliwości .....	27
Co świadczy o jakości życia? .....	33
Potrzeby i ich moc .....	40
Gra życia – taniec sił pięciu elementów (pięciu żywiołów) .....	43
Procesy samouzdrawiania (salutogeneza) .....	48

## **Rozdział 2**

<b>Zaburzenia równowagi energetycznej .....</b>	<b>51</b>
Przez pośpiech tracimy to, co ważne .....	51
Burnout – gdy wszystko się wypaliło .....	52
Przyczyny chorób z perspektywy medycyny tybetańskiej .....	55
Puls życia – diagnoza pulsowa .....	57
Diagnostyka laboratoryjna – wczesne rozpoznanie zagrożeń .....	58
Probiotyki zamiast antybiotyków .....	62
Przemysł farmaceutyczny – błogosławieństwo czy nieszczęście? .....	65

## **Rozdział 3**

<b>Najlepsze preparaty medycyny naturalnej z całego świata .....</b>	<b>73</b>
Etnopreparaty – dawna wiedza lecznicza na nowo odkryta .....	73
Wyciągi – wysoka skuteczność, wysoka jakość .....	76
<b>Najlepsze etnopreparaty .....</b>	<b>82</b>

Najlepsze korzenie (element ziemi – wewnętrzna stabilność) . . . . .	82
• <i>Astragalus membranaceus</i> – traganek błoniasty (chiński) . . . . .	83
• <i>Angelica sinensis</i> – dzięgiel chiński . . . . .	86
• <i>Panax ginseng</i> – żeń-szeń właściwy . . . . .	87
• <i>Eleutherococcus senticosus</i> – eleuterokok kolczasty . . . . .	88
• <i>Withania somnifera</i> – witania ospała (ashwagandha) . . . . .	88
• <i>Glycyrrhiza glabra</i> – lukrecja gładka/uralska . . . . .	89
• <i>Zingiber officinale</i> – imbir lekarski . . . . .	89
• <i>Rhodiola rosea</i> – różeńiec górski . . . . .	90
• <i>Lepidium meyenii</i> – pieprzycza peruwiańska (maca) . . . . .	90
Najlepsze jagody (element drewna – siła obronna) . . . . .	91
• <i>Schisandra chinensis</i> – cytryniec chiński . . . . .	92
• <i>Aronia melanocarpa</i> – aronia czarna . . . . .	93
• <i>Vaccinium macrocarpon</i> – żurawina wielkoowocowa . . . . .	94
• <i>Malpighia glabra</i> – malpigia granatolistna (acerola) . . . . .	94
• <i>Myrciaria dubia</i> – camu camu . . . . .	95
• <i>Adansonia digitata</i> – baobab afrykański . . . . .	96
• <i>Vaccinium myrtillus</i> – borówka czarna . . . . .	96
• <i>Lycium barbarum</i> – kolcowój pospolity (goji) . . . . .	97
• <i>Euterpe oleracea</i> – euterpa warzywna (acai) . . . . .	98
• <i>Punica granatum</i> – granat właściwy . . . . .	99
Najlepsze glony (element wody – zaufanie) . . . . .	99
• <i>Aphanizomenon flos-aquae</i> – glony AFA . . . . .	100
• <i>Spirulina</i> – spirulina . . . . .	101
• <i>Ascophyllum nodosum</i> – workoliść członowaty . . . . .	101
• <i>Undaria pinnatifida</i> – undaria pierzasta (wakame) . . . . .	102
• <i>Chlorella</i> – chlorella . . . . .	102
• <i>Ecklonia cava</i> . . . . .	103
• <i>Lithothamnium calcareum</i> . . . . .	103
Najlepsze grzyby lecznicze (element metalu – struktura) . . . . .	104
• <i>Ganoderma lucidum</i> – lakownica żółtawa (reishi) . . . . .	105
• <i>Cordyceps sinensis</i> – kordyceps chiński . . . . .	106
• <i>Lentinus edodes</i> – twarząk japoński (shiitake) . . . . .	107
• <i>Grifola frondosa</i> – żagwica listkowata (maitake) . . . . .	108
• <i>Hericium erinaceus</i> – soplówka jeżowata . . . . .	108

Najbardziej sprawdzone enzymy (element ognia – pasja) . . . . .	109
• Papaina (z papai) . . . . .	110
• Bromelaina (z ananasa) . . . . .	111
• OPC – oligomeryczne proantocyjanidyny . . . . .	112
• Kwercetyna . . . . .	112
• Ficyna . . . . .	113
• Rutyna . . . . .	113
Najlepsze probiotyki (element metalu – odpuszczenie) . . . . .	114
• <i>Lactobacillus bulgaricus</i> . . . . .	115
• <i>Lactobacillus rhamnosus</i> . . . . .	115
• <i>Lactobacillus casei</i> . . . . .	115
• <i>Lactobacillus plantarum</i> . . . . .	116
• <i>Lactobacillus salivarius</i> . . . . .	116
• <i>Lactobacillus paracasei</i> . . . . .	117
• <i>Bifidobacterium bifidum</i> . . . . .	117
• <i>Bifidobacterium lactis</i> . . . . .	117
• <i>Bifidobacterium infantis</i> . . . . .	118
• <i>Bifidobacterium longum</i> . . . . .	118
• <i>Bifidobacterium breve</i> . . . . .	119
Najlepsze OPC (element ognia – radość) . . . . .	119
• <i>Vitis vinifera</i> – winorośl właściwa (pestki winogron) . . . . .	120
• <i>Malus</i> – jabłoń (owoc) . . . . .	121
• <i>Arachis hypogaea</i> – orzech ziemny . . . . .	122
• <i>Theobroma cacao</i> – kakaowiec (ziarno kakaowe) . . . . .	123
• <i>Vaccinium myrtillus</i> – borówka czarna . . . . .	124
• <i>Fragaria</i> – truskawka . . . . .	124
• <i>Prunus avium</i> – wiśnia ptasia (czereśnia) . . . . .	125
• <i>Musa</i> – banan . . . . .	125
Najlepsze białka roślinne (element ziemi – pewność siebie). . . . .	126
• <i>Cannabis sativa</i> – konopie . . . . .	127
• <i>Glycine max</i> – soja warzywna . . . . .	128
• <i>Oryza sativa</i> – ryż siewny . . . . .	128
• <i>Pisum sativum</i> – groch zwyczajny . . . . .	129
• <i>Lupinus L. ssp.</i> – łubin . . . . .	129
• <i>Prunus dulcis</i> – migdałowiec (migdał) . . . . .	130



- *Salvia hispanica* – szałwia hiszpańska (chia) . . . . . 131
- *Chenopodium quinoa* – komosa ryżowa (quinoa) . . . . . 131
- *Cicer arietinum* – ciecierzycza pospolita . . . . . 132
- Witaminy w najbardziej naturalnej postaci . . . . . 133

## Rozdział 4

### Najlepsze z wielkich kultur . . . . . 135

#### Najlepsze z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej . . . . . 135

- Mieszanka z tragankiem (*Astragalus* 10) . . . . . 138
- Mieszanka z przewiercieniem (*Bupleurum* 9) . . . . . 140
- Mieszanka z korzeniem dzięgielu (*Cythula* 12) . . . . . 141
- Mieszanka z nasionami bioty wschodniej (*Schisandra* 13) . . . . . 143
- Mieszanka z korzeniem *Rehmannia* (*Rehmannia* 6) . . . . . 144
- Mieszanka z nasionami głożyny (*Ziziphus* 9) . . . . . 145
- Mieszanka z rdestem wielokwiatowym (*Polygoni* 7) . . . . . 147
- Mieszanka z goryczką (*Gentiana* 10) . . . . . 148
- Mieszanka z forsycją (*Forsythiae* 10) . . . . . 150
- Mieszanka z *Uncaria* (*Uncaria* 11) . . . . . 152

#### Najlepsze z ajurwedy . . . . . 153

- *Terminalia chebula* – haritaki – migdałecznik chebułowiec . . . . . 154
- *Phyllanthus emblica* – amalaki – liściokwiat garbnikowy . . . . . 154
- *Terminalia bellirica* – bibhitaki . . . . . 155
- Guggul – żywica balsamowca indyjskiego  
(*Commiphora mukul*) – indyjska mirra . . . . . 156

#### Najlepsze z Tybetu . . . . . 156

#### Klejnotowe pigułki według Kalaczakra-tantry . . . . . 157

- Rinchen Mang-sByor Chen-mo . . . . . 158
- Padma 28 . . . . . 159

#### Najlepsze z krajów arabskich . . . . . 160

- Olibanum – kadzidło – żywica kadzidłowca . . . . . 160
- *Nigella sativa* – czarnuszka siewna . . . . . 161
- *Crocus sativus* – szafran uprawny. . . . . 161
- *Curcuma longa* – ostryż długi . . . . . 162

#### Najlepsze z Afryki Południowej . . . . . 162

- Umckaloabo – wyciąg z korzenia pelargonii afrykańskiej  
(*Pelargonium sidoides*) . . . . . 164

• Johimbina – alkaloid z johimby lekarskiej ( <i>Pausinystalia yohimbe</i> ) . . . . .	163
• <i>Adansonia digitata</i> – baobab afrykański . . . . .	164
Najlepsze z Ameryki Środkowej i Południowej . . . . .	164
• <i>Lepidium meyenii</i> – pieprzycza peruwiańska (maca) . . . . .	164
• <i>Ayahuasca</i> – pnącze dusz – „magiczny eliksir Amazonii” . . . . .	164
• <i>Lophophora williamsii</i> – kaktus pejotl . . . . .	165
Najlepsze dla duszy z interioru Australii . . . . .	166

## **Rozdział 5**

<b>Najlepsze dla ciała, umysłu i ducha . . . . .</b>	<b>181</b>
Najlepsze dla silnego serca . . . . .	181
Najlepsze dla zrównoważenia ciśnienia krwi . . . . .	185
Najlepsze dla stawów . . . . .	188
Najlepsze dla drożności naczyń i zrównoważonego poziomu cholesterolu we krwi . . . . .	192
Najlepsze dla zrównoważonego metabolizmu węglowodanów . . . . .	195
Najlepsze dla dobrego wzroku . . . . .	199
Najlepsze dla ukrwienia mózgu . . . . .	201
Najlepsze dla świeżego umysłu . . . . .	203
Najlepsze dla wątroby . . . . .	207
Najlepsze dla płuc . . . . .	210
Najlepsze dla aktywnego trawienia . . . . .	214
Najlepsze dla życia bez alergii . . . . .	216
Najlepsze dla zdrowego snu . . . . .	218
Najlepsze dla prostaty . . . . .	219
Najlepsze dla zachowania prawidłowej wagi . . . . .	221
Przekwitanie – najlepsze dla łagodnej przemiany . . . . .	223
Najlepsze na migrenę i bóle . . . . .	225
Najlepsze dla świeżości i siły życiowej . . . . .	228
Najlepsze dla wzmocnienia zdolności samouzdrawiania . . . . .	230
Najlepsze dla rozgrzania organizmu . . . . .	236
Najlepsze dla skóry . . . . .	238

## **Rozdział 6**

<b>Aktywacja nowych sił</b> .....	<b>241</b>
Najbardziej sprawdzone przepisy na regenerację .....	241
Najbardziej sprawdzone przepisy żywieniowe .....	249
Najbardziej sprawdzone przepisy na koktajle smoothie .....	270
Najbardziej sprawdzone przepisy detoksykacyjne .....	276
Najbardziej sprawdzone przepisy na relaks .....	282
Najbardziej sprawdzone codzienne przepisy na pełne mocy istnienie ...	287

## **Rozdział 7**

<b>Można wszystko robić prawidłowo, a zaniedbać to, co najważniejsze</b> .....	<b>291</b>
Klucz do spełnionego życia .....	291
Dezyderata .....	294
Pełnia – miłość – zdrowie – kreatywność .....	295

<b>Dodatek</b> .....	<b>297</b>
Zestawienie wskazań .....	298
Ethno Health a medycyna integralna w praktyce lekarskiej .....	306
Seminaria szkoleniowe i warsztaty .....	308
Zalecana literatura .....	309
Źródła informacji .....	310

# Przedmowa

## – siła ciekawości i entuzjazmu

Kiedy zadaję sobie dzisiaj pytanie, jaką pasję „odziedziczyłem” w największym stopniu po moim ojcu oprócz wielu innych wspaniałych rzeczy, odpowiedź brzmi: moją nieposkromioną, często nadmierną ciekawość. Ta tęsknota, żeby zobaczyć coś nowego i czegoś się dowiedzieć, gnała mnie za sprawą niemających końca pytań i trudnego do opisanego, lecz bardzo uszczęśliwiającego pragnienia przeżycia przygody w świecie innych ludów i kultur. Byłem ciekawy i głodny świata z jego ukrytymi skarbami. Jednocześnie byłem i wciąż jestem zafascynowany, a także coraz bardziej na nowo poruszony niewiarygodnymi zdolnościami człowieka i nie było dla mnie rzeczy bardziej zajmującej niż pytanie jak działa ta kompozycja ciała, umysłu i duszy? Jaka siła prowadzi do tego, że rany zblźniają się, a wszystko samo z siebie wciąż się reorganizuje i zdaje się dążyć do uleczenia i zdrowia? Jaka kryje się za tym „dobra” moc? Czy chce nas doprowadzić do wyższych rzeczy? Dokąd prowadzi podróż, jaki jest jej cel i sens? Gdzie leży szczęście i w czym tkwi sekret witalności i zdrowia? Jakie narzędzia mamy w sobie, by to osiągnąć? Jak możemy wykorzystać te i inne naturalne moce, by zdać sobie sprawę z naszych talentów oraz potencjałów i stopniowo je rozwijać? Jakie przeszkody trzeba pokonać na tej drodze?

Tak więc już podczas studiów zjeździłem świat, na długo zanim zakończyłem formalnie moje wykształcenie fachowe w dziedzinie **medycyny wewnętrznej, intensywnej terapii i wreszcie kardiologii**. Wyjechałem najpierw w góry **Sri Lanki**, aby w typowym szpitalu w dżungli na obrzeżach Kandy uczyć się podstawowej medycyny praktykowanej „gołymi rękoma” – i jak się okazało – także aktywnie ją uprawiać. Było to ekscytujące doświadczenie, zwłaszcza że mój pobyt tam przypadł na okres wojny domowej między Syngalezami a Tamilami, więc musiałem kompetentnie zmierzyć się z sytuacją, chociaż

nie byłem jeszcze w pełni ukształtowanym lekarzem. Ranni leżeli po dwóch na jednym łóżku i trzeba ich było opatrzyć najprostszymi środkami, wszędzie potrzebowano pomocy. Nauczyłem się tam wykorzystywać zmysły i intuicję oraz jak najlepiej radzić sobie w trudnych warunkach, by złagodzić cierpienie.

Później pogłębiłem moje relacje z wiejską ludnością Sri Lanki i zabrałem do domu liczne próbki do mojej pracy doktorskiej. Dotyczyła ona specjalnych enzymów trzustkowych i związku między bogatą w błonnik dietą a prewencją chorób jelita grubego – szczególnie raka okrężnicy. W tym samym czasie badałem też dla zaprzyjaźnionego profesora zawartość DDT w mleku kobiet w tej części świata.

Podczas studiów działałem następnie we **Francji i Portugalii**, gdzie zafascynowało mnie bogactwo doświadczeń całkiem prostej wtedy medycyny wiejskich lekarzy. Tam też nauczyłem się korzystać z dostępnych w owym czasie środków, aby wykonywać diagnostykę, i obserwowałem postępowanie lekarzy z pacjentami.

Po ukończeniu studiów pracowałem przez jeden sezon jako prawdziwy wiejski doktor w **Algarve** na południu Portugalii, następnie na **Abaco**, odległej, lecz fascynującej wyspie w archipelagu Bahamów, a wreszcie w klinice medycyny naturalnej na wyspie **Gran Canaria**, po czym otworzyłem własną praktykę w Niemczech nad **jeziorem Steinhude**.

Jednak także tam ogarnęła mnie znowu ciekawość wiedzy leczniczej obcych kultur. Zbyt pełna była skarbnica tej dojrzewającej przez tysiąclecia mądrości innych ludów, zbyt cenna jej zawartość, którą chciałem poznać. Stałem się, jak mawiali moi przyjaciele, swego rodzaju „łowcą szamanów”. Szukałem szamanów i uzdrowiaczy we wszystkich częściach świata i wypytywałem ich o tajemnicę szczęścia i zdrowia. Nazwałem to później „ethno pickingiem”. Oznacza to badania najważniejszych roślin leczniczych oraz metod uzdrawiania dla sprawdzenia, co jest naprawdę skuteczne i co mogłoby znaleźć zastosowanie również u nas na Zachodzie.

Od dawna marzyłem, aby odwiedzić w końcu Australię i od Aborygenów, „ludzi początku”, dowiedzieć się czegoś o ich wiedzy leczniczej. W **Nowej Południowej Walii na południu Australii** poznałem podówczas prawie 90-letniego Gaboo, członka starszyny Aborygenów cieszącego się dużą sławą, bo to on w latach osiemdziesiątych zapowiedział z Ayers Rock nadejście New Age, wzbudzając falę w tej części świata. Na krótko przed jego śmiercią spotkał mnie wielki zaszczyt: przeszedłem inicjację dzięki niemu samemu i jego córce. Podczas nocnego rytuału, przy wtórze śpiewów, na moim ciele od głowy

do stóp wymalowano różnymi pigmentami koloru ochry i ziemi zwierzęta totemiczne. Odbyło się to w starym miejscu mocy u stóp świętych dla Aborygenów gór Gulaga. Następnej nocy odbyłem we śnie podróż, która poruszyła najgłębsze warstwy mego jestestwa. Doświadczyłem głębokiej więzi z naturą czy też może zanurzyłem się na krótki czas w duszy świata. Te przeżycia po raz pierwszy trwale zmieniły moje życie i mogłem się otworzyć na rzeczy wokół, których wcześniej nie dostrzegałem.

Żona Gaboo, znana zielarka Nakari, oraz jedna z jej uczennic, Juta Stepanovs wtajemniczyły mnie w pradawną wiedzę o roślinach leczniczych australijskiego interioru. Tutaj odkryłem moją miłość do szczególnych roślin tego kontynentu oraz sztukę wykorzystywania ich w celu uzdrawiania bez niszczenia ich. Otworzyło mnie to jeszcze bardziej na tamtejsze rośliny lecznicze, na których temat opublikowałem już trzy książki. Moja podróż do tej części świata doprowadziła mnie jeszcze na koniec na **Wyspę Północną Nowej Zelandii** do potomka Maorysów, pierwotnych mieszkańców tych ziem, którego sposób życia w izolacji na szczycie góry zrobił na mnie wrażenie. Nauczył mnie on niezapomnianej techniki medytacyjnej.

W ciągu następnych lat jako windsurfer i surfer dwukrotnie trafiłem na **Hawaje**, raz na Oahu i Maui, a raz na Kauai, prawdziwą wyspę szamanów. Tak odszukałem Salomona Kauai, szamana kahuna (strażnika tajemnej wiedzy). W niezapomniany sposób wtajemniczył mnie on w uzdrowicielską wiedzę medycyny huna oraz „ducha aloha”. Od niego dowiedziałem się też po raz pierwszy o słynnym rytuale ho’oponopono, który do dzisiaj towarzyszy mojej codziennej pracy.

Kolejne podróże zaprowadziły mnie do Ameryki Środkowej i Południowej. Udałem się do **Brazylii**, w region na północ od Rio (Armação dos Búzios), a także na półwysep Jukatan w **Meksyku**, gdzie zajmowałem się roślinami leczniczymi stosowanymi przez tamtejszych *curandero* (uzdrowiaczy). Później w **Patagonii i Ziemi Ognistej** spotkałem kilka ostatnich szamanek ludu Mapuche, które wyjawiały mi zaskakujące rzeczy na temat miejscowych roślin leczniczych z owego krańca świata.

W latach dziewięćdziesiątych doszło do tego, że przestałem się śmiać. Za bardzo ciążył mi gorset medycyny akademickiej, a zwłaszcza biurokracja i związane z nią bzdury. Tym razem pociągnęło mnie do marabutów, lekarzy z pustyni **Afryki Zachodniej**. W **Gambii** odbyłem ciekawe spotkania z różnymi pustynnymi szamanami i lokalnymi czarownikami voodoo. Podczas gdy początkowo zostałem uwiedziony przez dwóch „małych mistrzów”

(szarlatanów), w końcu wylądowałem u właściwego, bardzo czczonego marabuta. Jego uzdrawiające rytuały związane z talizmanami gris-gris i amuletami ju-ju, a wreszcie szczególnie ceremonia, podczas której musiałem złapać ptaka pośrodku pustynnej wioski, pomogły mi ostatecznie ponownie odnaleźć mój, nienaruszony jak się okazało, śmiech... było to niezapomniane przeżycie.

Innym razem poniosło mnie do Japonii, do Tokio oraz znajdującego się na południu tego kraju świata wysp Izu, a szczególnie na wyspę Niijima. Tam poznałem tradycję medytacji zen i japońską ceremonię picia herbaty. Ponadto miałem mnóstwo możliwości skosztowania różnych gatunków glonów w postaci sałatek i dodatków do sushi. Krasnorosty, nori, a zwłaszcza wakame tak bardzo rozbudziły moje zainteresowanie, że zagłębiłem się w problematyce terapii glonami, a później odwiedziłem farmy tych roślin w Bretanii, a także fabrykę glonów i firmę produkującą z nich kosmetyki na południu Francji. Glony są odtąd stałym elementem moich koncepcji terapeutycznych. Na podstawie tych doświadczeń powstały dwie moje książki.

Moje najbardziej intensywne podróże zaprowadziły mnie na przełomie tysiącleci do Nepalu, Indii i Tybetu. Na początku jednak do kolonii uchodźców tybetańskich w **środkowych Indiach** (Mundgod i Hunsur) oraz do **Dharamsali**, gdzie w szpitalu Men-tsee-khang intensywnie zajmowałem się korzeniami tradycyjnej medycyny tybetańskiej. Jakimś cudem uzyskałem zgodę na półtgodzinną prywatną audiencję u jego świątobliwości Dalajlamy w jego świętym pałacu. Wspomnienie jego śmiechu i nieopisanie serdecznego i ciepłego uścisku dłoni jeszcze dziś budzą we mnie radosny dreszcz. Między innymi właśnie owo głęboko dla mnie poruszające spotkanie przyczyniło się do tego, że czternaście lat później Dalajlama odwiedził mnie w Steinhude, gdzie na wyspie na jeziorze Steinhuder Meer miał niezapomniane wystąpienie przed czterema tysiącami słuchaczy. Jego postawa i słowa wywołały nieopisane uczucie szczęścia u tych wszystkich, którzy otworzyli się na jego obecność. Ten związek z nim oraz osobami z jego otoczenia doprowadził do tego, że przez okres dwunastu lat raz w roku pięciu tybetańskich mnichów, w tym zwykle także jeden lekarz *amchi*, przyjeżdżało do mnie do Steinhude najczęściej na cztery tygodnie. Wraz z moim tybetańskim przyjacielem, Geshe Gendunem Yontenem, przybliżali nam swoją kulturę, rytuały relaksacyjne oraz wiedzę na temat człowieka i ziół leczniczych. Przekazywali mi swoją mądrość, a ja w coraz większym stopniu ją wykorzystywałem. Na podstawie tych doświadczeń powstały trzy kolejne książki.

Później podróżowałem też do samego Tybetu. Dżipem pojechałem przez **Wyżynę Tybetańską do Lhasy**, gdzie odwiedziłem między innymi zbudowany w 1916 roku i kwitnący do dzisiaj pierwszy ośrodek medycyny tybetańskiej – tamtejszy szpital Men-tsee-khang. Główny lekarz osobiście wprowadził mnie w istotę tej liczącej 2300 lat tradycji leczniczej.

Podczas jednej z owych podróży przeżyłem głęboko poruszające szczegól- nego rodzaju osobiste spotkanie z pewnym mądrym tulku, wysokim dygnitarzem z kolonii uchodźców **Mundgod w środkowych Indiach**. Po wieloletniej niewoli w chińskim więzieniu mieszkał on w izolacji w ciemności głębokiej jaskini. Był bardzo szanowany jako wyrocznia, mówiono, że także Dalajlama odwiedza go regularnie raz w roku. To spotkanie zasadniczo zmieniło moje życie. Kilka miesięcy później zdarzyło się dokładnie to, co ów tulku przepowiedział. Spotkałem pewną kobietę, zakochałem się, urodziły mi się dwie wspaniałe córki...

Po przełomie tysiącleci zacząłem żyć trochę spokojniej. Fascynowało mnie wówczas ciepło i morze, więc zaciekał mnie świat wysp Oceanu Indyjskiego. Wielokrotnie podróżowałem z rodziną na archipelag **na północny wschód od Madagaskaru** (moje dzieci uczęszczały w tym czasie do miejscowej szkoły na wyspie Mahe). W ciągu tych lat przy wsparciu dwóch *bonne hommes du bois* (leśnych zielarzy uzdrowicieli) zmapowałem tam około 60 roślin leczniczych, opublikowałem też na ten temat kilka rozpraw.

Późniejsze podróże odbyłem do **sułtanatu Omanu** oraz na Półwysep Arabski, gdzie zajmowałem się tradycyjną medycyną rodem z *Księgi tysiąca i jednej nocy*. Dzieli się ona na medycynę beduińską oraz medycynę proroka Mahometa. W Maskacie odwiedziłem szpital Royal Hospital of Oman tamtejszego sułtana Kabusa ibn Sa'ida. Bardzo inspirujące wrażenie wywarła na mnie zdumiewająco nowoczesna podówczas tamtejsza medycyna. Podobny szpital widziałem kilka lat później w **sułtanie Brunei na Borneo** – był to Jerudong Park Medical Center sułtana Hassanala Bolkiaha, gdzie praktykowano najnowocześniejszą medycynę w najlepszym wydaniu. Ta ówczesna bardzo szczególna „podróż etnograficzna” wiodła między innymi także przez apteki zielarskie miasta Ho Chi Minh (dawnego Sajgonu) w **Wietnamie**, a także do gęstych nadrzecznych lasów mangrowych na północ od Sihanouk w **Kambodży**, a na koniec także na **Bali**, wyspę bogów i demonów, gdzie zakosztowałem uroku tego miejsca i niezwykłych roślin z tamtejszych lasów deszczowych.

O dziwo, dopiero wiele lat później miałem to szczęście, że dwójka przyjaciół, Michael i Vasanti, przypomniała mi na Korfu, że książka o roślinach



lecniczych nie może zostać napisana bez uwzględnienia doświadczeń z „duchowym światem” roślin Amazonii, czyli krótko mówiąc z **ayahuasą i kaktusem San Pedro**. Los tak chciał, że już kilka tygodni później spotkałem na odległej wyspie „Rachel”, balijską szamankę, która umożliwiła mi głębokie doświadczenie z ayahuasą i San Pedro. Doszło do tego podczas ośmiogodzinnej ceremonii, która odbyła się z uwagą i miłością w czasie pełni księżyca przy wtórze świętych pieśni, gdy w tle rozlegał się szum morza. Tak więc dzięki wyciągom z tych dwóch roślin przeżyłem daleko idący kontakt z moim jęstwem i celebrowałem nieopisane „wejście we własne ciało”...

# Wprowadzenie

## – witalna esencja życia

### Wspaniałe moce i możliwości

Jak by to było móc w końcu znowu budzić się rano bez bólów, bez zeszywniałych stawów, bez duszności czy potrzeby zamartwiania się o poziom cukru albo ciśnienie krwi? Jak by to było żyć bez silnych leków i uzależnienia od medycyny? Jak by to było, gdyby pierwsza myśl po przebudzeniu brzmiała: jestem zdrowy, mogę swobodnie i lekko spełnić dar nowego dnia?

Czy znasz to? Masz wspaniałe pomysły i inspiracje, chcesz jak najszybciej koniecznie zmienić wiele rzeczy. Ale już po kilku dniach stwierdzasz, że czujesz się zbyt zmęczony, ociążały i pozbawiony inicjatywy, więc po prostu nie jesteś w stanie uczynić pierwszego kroku. Możesz sobie wyobrazić, że nagle znów odczuwasz ochotę i świeżość i z nowym rozmachem zabierasz się za coś nowego? Może nawet realizujesz całkiem nowy styl życia? To, co możemy sobie wyobrazić i przeczuć, możemy też osiągnąć. Cóż za świetna perspektywa!

Chciałbym zaprosić cię, abyś odbył ze mną podróż przez wspaniały świat pełen możliwości. Abyś obejrzał skarby, które mogą uczynić życie zdrowszym i bardziej witalnym. Skarby, które mogą nam pomóc ze świeżą energią i wolnym umysłem osiągnąć spełnienie serca. Z pewnością masz jakieś wyobrażenie o tym, jak mogłoby wyglądać szczęśliwe i spełnione życie, może masz już nawet jakąś wizję, plan czy całkiem konkretny projekt. Nieważne, czy chciałbyś być zdrowszy, silniejszy, bardziej spełniony czy szczęśliwy, masz moc, by to zmienić. Możesz wejść w proces transformacji i przezwyciężyć przeszkody między tobą a szczęściem. Aby tę siłę obudzić i wzmocnić, a także

Dysponujemy dziś bezprecedensową wiedzą, która pozwala znaleźć pomoc i wsparcie zarówno w przypadku słabości fizycznej, jak i psychicznej.

W dowolnym momencie możemy trwale poprawić stan zdrowia, samopoczucie i siłę życiową, a także w całkiem naturalny sposób pobudzić proces uzdrawiania bez potrzeby uzależniania się od chemii z jej zagrożeniami.

wyeliminować przeszkody na drodze rozwoju możliwości i potencjałów, możesz wykorzystać tradycyjne, obejmujące wysokie dawki składników preparaty medycyny naturalnej ze wszystkich części naszej planety. Mogą one posłużyć jako narzędzie ułatwiające proces transformacji do nowego, bardziej spełnionego życia. Stabilne zdrowie jest możliwe. Uleczenie przewlekłych chorób może się udać. Od nas zależy, czy odkryjemy nową chęć życia, która pozwoli odczuć lepsze zdrowie i większe spełnienie, a dawna wiedza lecznicza innych kultur może się w tym dla nas okazać bardzo użyteczna.

Tradycyjna i sprawdzona wiedza lecznicza przypomina skarbiec pełen ekscytujących doświadczeń, które ułatwiają bycie człowiekiem: to wiedza empiryczna, gromadzona przez tysiąclecia we wszystkich kulturach przez uzdrowiaczy, zielarki i szamanów dla dobra ich społeczności i przekazywana następnym pokoleniom. Mieli oni przed oczami cel: ułatwić i wzbogacić życie ludzi z ich otoczenia. To, co sprawdziło się, było zachowywane i przekazywane dalej. To, co sprawdziło się w poszczególnych kulturach, chciałbym zaprezentować w tej książce.

Skupię się na pytaniach:

### **Co ma dla mnie natura, gdybym chciał**

- ... żyć długo i zdrowo?
- ... mieć jasny, czujny umysł?
- ... znów poczuć w sobie młodzieńczą siłę i wigor?
- ... profilaktycznie utrzymywać na wysokim poziomie odporność i siły obronne organizmu?
- ... odnaleźć pełnię sił twórczych i prawdziwe spełnienie?

### **Jak mogę zmobilizować siły dla pełnego rozwinięcia mojego potencjału, jeśli**

- ... jestem wyczerpany i wypalony?
- ... cierpię na ostre lub przewlekłe dolegliwości i choroby?
- ... nie jestem z siebie zadowolony, a smutek lub lęki zatruwają mi życie?
- ... brakuje mi radości, odwagi i woli życia?
- ... nie mogę po prostu uciec od stresu i zregenerować się?

W skrócie: co możemy rozsądnie wykorzystać ze skarbnicy natury, by mieć więcej siły, by zregenerować się w niezbędny sposób, by znów był dla nas całkowicie dostępny nasz pełny potencjał? Gdzie właściwie biją źródła tej siły, jak możemy je wykorzystać i co tak naprawdę oddziela nas od mocy, którą moglibyśmy dysponować? Nie załatwią tego ani witaminy, ani liczne zalewające rynek suplementy diety, niekontrolowane, przesadnie drogie, o beznadziejnie niskich zalecanych dawkach.

Czego tak naprawdę potrzebujemy, aby długo i zdrowo żyć – i w jakiej ilości?

## Jagody zamiast beta-blokerów – nie zawsze musi to być chemia

Po okresie mojej pracy w szpitalach miałem wątpliwości co do mocy ziół leczniczych, dziś jednak po wielu latach obserwacji jest dla mnie pewne: istnieje silna medycyna naturalna. Zawierające wysokie dawki składników preparaty ziołowe z całego świata wytrzymują próbę badań naukowych. Przy odpowiedniej dawce i składzie ich skuteczność jest zdumiewająca. Mogą one wykazać jeszcze silniejszą moc uzdrawiającą, jeśli stosuje się je w odpowiednich warunkach. Kiedy pacjent aktywnie kształtuje korzystne okoliczności, takie leki mogą przejawiać pełną skuteczność i dochodzi do uzdrowienia. W wielu przypadkach można wówczas nawet odstawić chemiczne farmaceutyki. Szczególnie w chorobach żołądka i jelit, reumatyzmie, zaburzeniach metabolizmu lipidów, cukrzycy, zaburzeniach lękowych i depresjach oraz wielu chorobach serca, także w nadciśnieniu można bez żadnego ryzyka, pod fachową kontrolą odstawić leki bądź znacząco ograniczyć ich dawkę.

Istnieją preparaty zawierające wysokie dawki leków naturalnych mogące poszerzyć świadomość, wyciągi z korzeni dające wewnętrzne oparcie i stabilność, wyciągi z jagód czyniące nas bardziej odpornymi na wszystkich płaszczyznach, glony wzmacniające życiową pewność siebie, grzyby lecznicze pobudzające procesy psychicznego puszczania oraz enzymy i OPC (oligomeryczne proantocyjanidyny) rozniecające wewnętrzny ogień.

## Dawna wiedza lecznicza odkryta na nowo

Moje podróże w poszukiwaniu źródeł siły życiowej, szczęścia i zdrowia zabrały mnie w najodleglejsze zakątki świata. Poznałem wielu małych i wielkich mistrzów. Byli wśród nich uwodziciele popełniający mnóstwo niedorzeczności oraz inni, którzy przemawiali bez słów, głęboko mnie poruszając. Wszystkim

im jestem głęboko wdzięczny. Wszyscy oni poszerzyli moje horyzonty i wzbogacili mnie swoim istnieniem.

Z każdej podróży przywoziłem inspiracje i nową wiedzę, a potem wykorzystywałem je w mojej praktyce. Zebrałem tutaj to, co rzeczywiście działa. Są to w moim przekonaniu najbardziej sprawdzone kompozycje roślin leczniczych, które ludzie odkryli i których skuteczności doświadczyli. Pochodzą z najróżniejszych regionów ziemi, z głębi australijskiego interioru, a także z najodleglejszych rejonów Uralu, wysokich dolin Tybetu i Nepalu, pustyni Bliskiego Wschodu i Afryki Zachodniej, z pampasów Ameryki Południowej albo tropikalnych lasów pierwotnych Azji Południowej, by wymienić tylko kilka miejsc.

Receptury, które sprawdzają się od tysiącleci, a z powodu swojej skuteczności są przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Aby mieć pewność, że także dawka będzie odpowiednia, sprawdziliśmy składniki najważniejszych roślin leczniczych w specjalnych amerykańskich uniwersyteckich bankach danych (między innymi NCBI/PubMed), wyjaśniając też decydującą kwestię efektywnej dawki leczniczej. Poznaliśmy tam wyniki zdumiewająco wielu badań dotyczących składników roślin leczniczych oraz ich dowiedzionych naukowo sposobów działania. Mogliśmy przy tym stwierdzić, że nawet uzdrowiacze z głębi australijskiego interioru wykazali się niewiarygodnie dobrym instynktem, wybierając rośliny lecznicze i sposoby ich dawkowania. Badania wciąż potwierdzają to, co szamani i tak już wiedzieli dzięki „wewnętrznemu wczuwaniu się”. Dawni uzdrowiciele nie potrafiliby nazwać składników roślin, ale dzięki obserwacji dowiadawali się, na co one pomagają, uzyskując przy tym zaskakująco trafne wyniki. Są to leki naturalne, z reguły doskonale tolerowane przez organizm, niewykazujące żadnych działań niepożądanych i bogate w niesyntetyczne, często pełne mocy substancje czynne.

Ograniczę się do tego, co sprawdziło się podczas 25 lat mojej praktyki lekarskiej. Można tu zasadniczo wyróżnić trzy segmenty:

- **najnowocześniejszą diagnozę** (w tym czytanie pulsu i diagnostykę laboratoryjną);
- **stosowanie tradycyjnych metod uzdrawiania** (preparaty ziół leczniczych ze wszystkich części świata);
- **psychoterapię** (podstawy terapii ajurwedyjskiej/duchowej).

Ponieważ medycyna naturalna wymaga pewnych warunków ramowych, dzięki którym jest bardziej skuteczna, włączyłem też kilka rozdziałów o regeneracji, optymalnym odżywianiu, sporcie, medytacji oraz nauce o energii.

Więcej szczegółowych informacji można znaleźć w moich wcześniejszych książkach.

Nieważne, jaki kierunek terapeutyczny jest twoją pasją, czy jesteś nauczycielem jogi lub tai chi, coachem, trenerem regeneracji, psychoterapeutą, osteopatą, fizjoterapeutą, trenerem sportowym, mistrzem reiki, lekarzem, stomatologiem, weterynarzem czy farmaceutą, nie gra to żadnej roli. Pozwól się zainspirować i otwórz na wspaniałe skarby tej bardzo wielostronnej medycyny naturalnej.

## Równowaga, wzrost i dalszy rozwój – plan natury

Rozwój oznacza, że coś istniejącego w stanie utajonym może w sprzyjających warunkach rozkwitać i wzrastać. Jeśli wzrost ten ustaje za sprawą czynników wewnętrznych lub zewnętrznych, organizm może to okazywać w postaci zaburzeń samopoczucia lub nawet objawów chorobowych. Zupełnie jakby chciał zwrócić nam na to uwagę i zmotywować do podjęcia kroków w celu zmiany sytuacji, przywrócenia równowagi i ponownego sprowadzenia do centrum. Tak więc we wczesnym okresie medycyny lekarze zawsze dążyli do tego, aby znaleźć właściwy „medy-kament”, „re-medium”, aby przywrócić utracone wcześniej zdrowe centrum. To samo podejście naturalnie wykorzystuje „medy-tacja”.

Być żywą istotą oznacza rozwijać się.

W mojej codziennej pracy jestem zawsze głęboko poruszony, obserwując, jak wspaniałe siły działają w człowieku, jak rany same się zablizniają, złamane kości zrastają i wszystko wciąż dąży z chaosu do nowego porządku = uzdrowienia. Tak więc uzdrowienie jest dla mnie zawsze wyrazem procesów samouzdrawiania. Zachodzi od wewnątrz.

Ajurveda, indyjska nauka o zdrowym życiu w zgodzie z naturą, wychodzi z założenia, że w każdej jednostce ludzkiej drzemie potencjał zdrowia, wewnętrzna siła dążąca do wyższego porządku i optymalnego dalszego rozwoju, źródło energii życiowej, które jest do naszej dyspozycji i z którego w każdej chwili możemy czerpać. Samouzdrawienie jest możliwe, jeśli się na to zdecydujemy. Jak jednak urzeczywistnić ten potencjał? Na początku oczywiście żyjąc w zgodzie z prawami natury, słuchając głosu naszej percepcji i intuicji, zamiast go ignorować. Wiele czynników z natury, jak na przykład światło, ciepło, świeżość, klimat, woda, odżywianie, zioła i oczywiście rośliny lecznicze, może nam pomóc zachować równowagę. Leki i preparaty chemiczne mogą w szczególnych

przypadkach, zwłaszcza nagłych, okazać się pomocne, ratować życie i być dla nas wszystkich błogosławieństwem. Często jednak zaburzają naturalne mechanizmy regulacyjne i procesy samouzdrawiania. Poprzez swoje liczne, nierzadko nieprzewidywalne działania niepożądane mogą spowodować nowe nieszczęście, ograniczając nasze życie.

Mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, aby móc żyć zdrowo i w pełni sił.

Zaprasza nas ono, abyśmy dane nam istnienie zorganizowali w taki sposób, żeby żyć zgodnie z własną indywidualną konstytucją, a przy tym w coraz większej harmonii z naszymi własnymi, całkiem indywidualnymi podstawowymi wibracjami, i to w formie, która umożliwi wzrost. Inteligencja naszego ciała, nasza zdolność odczuwania siebie i postrzegania naszych potrzeb pomagają nam znaleźć całkiem osobisty rytm i styl oraz świadomie prowadzić autentyczne życie.

Inteligencja naszego ciała, nasza zdolność odczuwania siebie i postrzegania naszych potrzeb pomagają nam znaleźć całkiem osobisty rytm i styl oraz świadomie prowadzić autentyczne życie.

## Matka Ziemia – organizm, który nigdy nie śpi

Każdego dnia najróżniejsze spektakle natury nadają naszej planecie nowe oblicze: jest to ogromny organizm, który nigdy nie śpi i wciąż podąża za własnym rytmem. Cóż za zapierające dech w piersiach piękno i różnorodność otwierają się przed nami, gdy spoglądamy z góry w dal albo możemy podziwiać ziemię z samolotu: imponująca układanka lasów, strumieni, rzek, jezior, oceanów, wysp, gór, pustyń i dryfujących lodów. Wszystko jest w ruchu, płynie i nieustannie ewoluuje. Ziemia troszczy się o nas, pijemy jej wodę, jej rośliny i owoce wykorzystujemy jako pożywienie. Liście drzew dają nam świeże powietrze do oddychania, odpoczywamy w ich cieniu i zawsze możemy wesprzeć się o ich pień. W równowadze natury wszystko ma swój sens, a każde, nawet najmniejsze i najmarniejsze stworzenie – własne zadanie. Zatem także każda roślina w szczególny sposób służy swemu bliższemu lub dalszemu otoczeniu, wnosząc wkład w zachowanie równowagi w ramach specjalnych prawidłowości.

Wszędzie istnieje życie, wszystko wydaje się tak wspaniale przeplatać, łączyć i wzajemnie wspierać.

Kiedy jesteśmy gotowi całkiem świadomie widzieć, słyszeć, wachać, smakować, odczuwać, oddychać, mówić, śpiewać, jeść, dotykać się, poruszać i kroczyć naprzód na własnych nogach, otwiera się przed nami zupełnie szczególna pełnia.

Doświadczamy wówczas wspaniałej siły wszystkich objawiających się nam darów, które pozostają do naszej dyspozycji, jeśli zechcemy je wykorzystać. Rośliny i owoce lecznicze to cenna część tych darów, z ważnego powodu dostępnych dla wszystkich żywych istot.

Doświadczamy wówczas wspaniałej siły wszystkich objawiających się nam darów, które pozostają do naszej dyspozycji, jeśli zechcemy je wykorzystać. Rośliny i owoce lecznicze to cenna część tych darów, z ważnego powodu dostępnych dla wszystkich żywych istot.

# Najlepsze dla ciała, umysłu i ducha

## Najlepsze dla silnego serca (na przykład w osłabieniu mięśnia sercowego)

Serce nazywa się często siedliskiem tego, co niewytłumaczalne, duszy, głosu wewnętrznego (intuicji), centrum ciała oraz źródłem miłości i energii życiowej.

### **Możliwe podłoże psychosomatyczne chorób serca**

Serce jest ośrodkiem uczuć i emocji. Gdy występuje niedobór miłości, współczucia i radości życia, może ono w końcu „pęknąć” albo „złamać się”. Toteż oschłość i nieczułość prowadzą czasem do tego, że spiętrzenie agresywnej, martwej energii rozładuje się w postaci zawału.

Przeptyw życia ulega zahamowaniu, traci swój rytm, brak mu centralnego kierunku. Wymaga to ponownego odnalezienia własnego pierwotnego rytmu. Trzeba wejrzeć w siebie i ponownie zdać sobie sprawę, dokąd właściwie ma prowadzić ta podróż. Stanowi to znak, że sprawy serca są zaniedbywane, a jego głos, czyli intuicja, nie jest należycie wysłuchiwany. Rozum pozostaje przeważnie bardzo silnie zafiksowany na porządku i strukturze – oczekuje się zwykłego rytmu – nie ma

„Kiedy pozbędziemy się poczucia własnej ważności, tracimy wtedy tylko pasożyta, który od dawna atakuje nasze umysły. To, co na tym zyskujemy, nazywane jest wolnością, otwarciem umysłu, spontanicznością, prostotą, miłością bliźniego i wieloma innymi cechami szczęścia”.

Matthieu Ricard

Podążaj za głosem swego serca.



miejsca na spontaniczność, uczucia i emocje. Życie spowija często swego rodzaju normopatia – zmiany stają się niepożądane. Silne przywiązanie do ustalonych wzorców i ocen określa codzienną rutynę. Serce jako ośrodek miłości domaga się radości i śmiechu, a także chwil, gdy może otworzyć się, by mogła popłynąć miłość. Obecnie już nawet oficjalna medycyna uznaje istnienie choroby nazwanej zespołem złamanego serca (ang. *broken-heart syndrome*, także zespół takotsubo).

Pierwszymi jej oznakami są podobnie jak w przypadku zawału silne bóle za mostkiem promieniujące do lewego barku. Powierzchnową przyczyną są hormony stresu, które czasowo paraliżują części mięśnia sercowego. Jeśli zanurzymy się w głębsze warstwy emocjonalnego odczuwania, szybko dochodzimy do pytań: Co mi leży na sercu? Kiedy ostatnio moje serce zawołało „hura!”? Czy na drodze życia podążam za głosem serca? Kiedy moje serce otworzyło się po raz ostatni? Cóż mnie tak przez cały dzień pogania, że nie znajduję czasu, by spauzować i rozładować presję?

We właściwym czasie zadбай o sprawy swego serca, w przeciwnym razie będzie to za ciebie musiał zrobić kardiochirurg.

## Zadanie

Czego naprawdę chcę, czego potrzebuję, czego domaga się moje serce? Świadomie wyłamywać się z szeregu i świrować, aby nie musiało tego robić moje ciało. Dopuścić uczucia i obserwować ich żywotność. Być otwartym na to, co szalone i irracjonalne, wykraczające poza ramy zwyczajności. Porzucić stare rutyny i wymyślić coś nowego – być kreatywnym i twórczym, odkrywać własny rytm.

Powrócić do własnych pierwotnych motywów i życzeń serca; rozwinąć sprawy własnego serca; otworzyć się na przepływ energii witalnej; zatroszczyć się o własny środek i centrum własnego życia; pozwolić sercu, aby się rozrastało, rozszerzając i otwierając w sensie przenośnym; stworzyć we własnym sercu przestrzeń dla całego świata; otworzyć serce na świat i wszystkich ludzi, nauczyć się miłości. Pytania: Czy głowa, serce i uczucia pozostają w równowadze? Czy potrafię wyrażać moje uczucia? Czy odważam się kochać, serdecznie śmiać i płakać? Czy słucham głosu mego serca?

Czy żyję i kocham pełen zrozumienia i siły serca?

## Moc serca (Herzkraft, Ethno Health)

Preparat ten zawiera wszystkie substancje czynne ważne dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego, poczynając od obniżających ciśnienie krwi polisacharydów z witalizującego grzyba shiitake przez kwas elagowy z owocu granatu aż do poprawiającej krążenie L-argininy. Specyfik ten pozwala wzmocnić serce w osłabieniu mięśnia sercowego, aktywnie zapobiegać miażdżycy tętnic, regulować zawartość lipidów we krwi, a przez to napięcie naczyń, a także w naturalny sposób rozcieńczać krew. Przyczyniają się do tego między innymi składniki sproszkowanego czosnku, owoce głogu i granatu, ziele jemioli – nie brakuje także ubichinonu, tiaminy i L-karnityny.

**Myśl przewodnia:** oby moje serce było pełne współczucia i miłości.

**Zażywanie:**  
2 × 1 kapsułka dziennie  
(dawka terapeutyczna: 2 × 2 kapsułki).

### Składniki

winian L-karnityny (11,5 g/100 g), hydrochlorek L-argininy (13,5 g/100 g), środek powlekający: hypromeloza (roślinna otoczka kapsułki), wyciąg z grzyba shiitake (zawiera 10% polisacharydów – w sumie 1,3 g/100 g), wyciąg ze skórki owocu granatu (zawiera 40% kwasu elagowego – w sumie 2,6 g/100 g), sok z granatów w proszku (6,5 g/100 g), mąka z pestek granatu (6,5 g/100 g), koenzym Q10 (6,5 g/100 g), owoc głogu w proszku (3,2 g/100 g), ziele jemioli w proszku (3,2 g/100 g), czosnek w proszku (3,2 g/100 g), wyciąg z aronii czarnej 7:1 (3,2 g/100 g), hydrochlorek tiaminy (92,2 mg/100 g).

- **Wyciąg ze skórki owocu granatu** (*Punica granatum*) zawiera 40% kwasu elagowego – ten polifenol zmniejsza odkładanie się tłuszczu w naczyniach krwionośnych.
- **Chlorowodorek L-argininy** jest prekursorem tlenu azotu i dlatego działa regulująco na napięcie naczyń. W wyniku uwolnienia azotu w komórkach śródbłonna tętnic poprawie ulega przepływ krwi – ten względnie egzogenny aminokwas chroni, jak dowiedziono, między innymi przed zawałem serca i miażdżycą tętnic.
- **Winian L-karnityny** zapewnia w tkance serca wytwarzanie energii z kwasów tłuszczowych i chroni komórki tłuszczowe przed toksycznym działaniem długołańcuchowych związków acylokoenzymów A.
- **Wyciąg z grzyba shiitake** (*Lentinula edodes*) zawiera 10% polisacharydów. Zwłaszcza beta-glukany, które mają działanie obniżające stężenie

trójglicerydów i wpływają na poziom cholesterolu LDL, sprzyjają poprawie elastyczności ścian naczyń.

- **Owoc głogu w proszku** (*Crataegus monogyna*) zawiera między innymi procyanidyny z katechiną i epikatechiną, triterpeny, flawonoidy i kwasy fenolowe. Badania wykazały pozytywny wpływ na wydolność serca, siłę skurczu i objętość wyrzutową serca. Stwierdzono nadto rozszerzenie naczyń wieńcowych, poza tym głóg stosuje się też na przykład w nerwicach serca, zaburzeniach jego rytmu oraz zbyt wysokim i zbyt niskim ciśnieniu.
- **Ziele jemioli w proszku** (*Viscum album*) jest skuteczne przeciw nadciśnieniu. Zawiera między innymi histaminę, acetylocholinę i kwas gamma-aminomasłowy.
- **Mąka z pestek granatu** (*Punica granatum*) zawiera polifenole, które jak wykazano działają zapobiegawczo przeciw chorobom sercowo-naczyniowym.
- **Sok z owocu granatu w proszku** (*Punica granatum*) redukuje, jak dowiedziono, odkładanie się blaszek miażdżycowych, nadto związki przeciwutleniające z owocu granatu obniżają zlepianie się trombocytów i ciśnienie krwi. Proszek zawiera między innymi elagotaniny (na przykład punikalaginę), flawonoidy (na przykład kwercetynę, rutynę) oraz katechiny, a także antocyjany.
- **Koenzym Q10** działa, jak to udokumentowano, w wielu reprezentatywnych badaniach, w różnych chorobach serca takich jak niewydolność, dusznica bolesna i ostry zawał mięśnia sercowego. Ubichinon wyrównuje niedobór tlenu we krwi, jest pobierany bezpośrednio przez mitochondria, gdzie występuje niedobór Q10, i poprawia bioenergetyczny stan komórek. Ponadto Q10 osłania przed wolnymi rodnikami.
- **Czosnek w proszku** (*Allium sativum*) zawiera między innymi alliinę, ajoen i saponiny. Składniki te zapewniają na przykład naturalne rozcieńczenie krwi poprzez blokowanie fibryny, łagodzą procesy starzenia się w naczyniach i regulują zawartość lipidów we krwi.
- **Owoc aronii** posiada wysoki potencjał przeciwutleniający i jest bogaty we flawonoidy, które przyczyniają się do rozluźnienia ścianek naczyń, co z kolei wpływa regulująco na ciśnienie krwi.

**Uzupełniająco** można zażywać mieszankę TMC Schisandra 13.

## Najlepsze dla zrównoważenia ciśnienia krwi (nadciśnienie)

### Możliwe podłoże psychosomatyczne

Wszyscy znamy wyrażenia „jestem pod presją”, „muszę odpuścić” albo bezpośrednio nawiązujące do serca „wziąłem to sobie do serca”. A także „z przerażenia zamarło mi serce” czy nawet „złamało mi to serce”. To, ile prawdy kryje się w tych popularnych powiedzeniach, zaczyna coraz bardziej docierać także do kardiologów.

Zgryzoty duszy, choroby, wypalenie zawodowe, potrzeba sprawdzenia się albo bycia doskonałym, podniecenie, lęk, smutek i złość niosą ze sobą niedoceniane zagrożenia, wywierając (podobnie jak wyczerpanie, zniechęcenie i depresja) znacznie większy wpływ na serce i ciśnienie krwi, niż dotychczas sądzono. To tak, jakby cały system ze swoją mądrością w oczywisty sposób domagał się uwagi: wezwanie, by coś zmienić, przystopować, zauważyć zaburzenie równowagi lub niezaspokojone podstawowe potrzeby.

Większość pacjentów już kilka miesięcy przed samym wypadkiem czuje się zmęczona z przeciążenia, wyczerpana i wyjałowiona.

Długotrwała złość w pracy lub małżeństwie podwaja u osób pierwotnie zdrowych ryzyko zawału serca. Główną rolę odgrywa przy tym zazwyczaj kwestia bycia docenionym. Presja, aby udowodnić coś sobie samemu lub innym bądź też zachowywać się w sposób miły, dobry i właściwy, presja, by funkcjonować jak osioł ścigający marchewkę (pieniądze, uznanie, władza i tak dalej), prowadzi do ciągłego stresu. Wbrew naszej najlepszej wiedzy robimy dobrą minę do złej gry i mówimy „tak”, gdy w rzeczywistości myślimy właściwie „nie” – póki nie pojawi się sygnał ostrzegawczy prawdy, domagając się autentyczności.

Brakuje ciszy, aby zwrócić uwagę na to, co istotne – podstawową sytuację pełną nerwowego wyczekiwania i wewnętrznego podniecenia; nierozwiązane konflikty autorytetów; wypartą wrogość; chroniczną wewnętrzną potrzebę;

Narząd położony za mostkiem przez długi czas uważano jedynie za pompę wielkości pięści, która kurczy się mniej więcej 100 tysięcy razy dziennie, przepychając przy tym 7 tysięcy litrów krwi – w sposób czysto mechaniczny.

Nadciśnienie jako następstwo ignorancji wobec własnej percepcji lub wewnętrznej mądrości? Następstwo niedostatku autentyczności?

uporczywe, pozornie niemożliwe do opanowania zmartwienia; ucieczkę w wewnętrzną aktywność, rozrywki, hamowaną agresję; fizyczne samoopanowanie; próbę kontrolowania wszystkiego; traktowanie zewnętrznych pozorów jako czegoś ważniejszego od samego siebie, przy czym krytyka szybko staje się problemem; pragnienie wykazania, kim się jest, poprzez uzyskane rezultaty.

## Zadanie

Włożyć wszystkie siły w ofensywne rozwiązanie obciążającej sytuacji.

Zamiast znosić ciągłą presję i robić dobrą minę do złej gry, należy zająć się decydującym konfliktem i wyrazić go: uewnętrznić wszystko dzięki szczerzej, autentycznej komunikacji i wielokrotnej rozmowie.

Zdać sobie sprawę, czego tak naprawdę potrzeba, aby móc żyć spokojnie, w sposób zrelaksowany i bez presji.

Świadomie wstrzymać oddech, a podczas wydechu przyznać się do swojego pragnienia zdobycia uznania. Koncentrować się na najważniejszych punktach (często sprawach sercowych/życiowych). Spojrzeć do wewnątrz, na motywy własnego serca, zamiast dokonywać projekcji na zewnątrz; wyrastać z siebie na innych płaszczyznach.

## Zestaw na nadciśnienie (Blutdruck-Komplex, Ethno Health)

Myśl przewodnia: obym był wolny i z łatwością szedł przez życie.

**Zażywanie:**  
2 × 1 kapsułka dziennie  
(dawka terapeutyczna:  
2 × 2 kapsułki).

Ten preparat stabilizuje i reguluje ciśnienie tętnicze, może zarówno stanowić uzupełnienie zwykłej farmakoterapii nadciśnieniowej, jak i być stosowany jako jedyny środek przeciw tej chorobie. Każdy z jego czysto naturalnych składników pozytywnie wpływa na ciśnienie w naczyniach, co z kolei ma decydujące znaczenie dla zdrowego, pełnego werwy życia. Składniki tej mieszanki ziołowej zawierają między innymi przeciwutleniacze, flawonoidy i alkaloidy oksindolowe, natomiast witalizujący grzyb reishi wnosi triterpeny hamujące ACE (konwertazę angiotensyny).

## Składniki

chlorowodorek L-argininy (35,2 g/100 g), środek powlekający: hypromeloza (roślinna osłonka kapsułki), wyciąg z owocnika grzyba reishi (12 g/100 g, zawiera 30% polisacharydów – 3,6 g/100 g), wyciąg z czepoty puszystej (vilcacory) 10:1 (12 g/100 g), wyciąg z liści eukaliptusa 10:1 (12 g/100 g), koenzym Q10 (7,2 g/100 g), wyciąg z ziela jemioli 10:1 (12 g/100 g), wyciąg z liści oliwki europejskiej 8:1 (6,0 g/100 g, zawiera 20% oleuropeiny – 1,2 g/100 g).

- **Chlorowodorek L-argininy** to względnie egzogeny aminokwas białkowy o dużej zawartości modułu przenoszącego azot (N), który reguluje ciśnienie krwi i jest szczególnie skuteczny w nadciśnieniu.
- **Koenzym Q10** jako endogeny przeciwutleniacz osłania serce przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i obniża, jak wykazano, ciśnienie krwi.
- **Wyciąg z ziela jemioli** (*Viscum album*) zawiera między innymi lektyny, flawonoidy, ligniny i polipeptydy i jest tradycyjnie stosowany w leczeniu nadciśnienia, ale także jako środek zapobiegający zwapnieniu tętnic.
- **Wyciąg z owocnika grzyba reishi** (*Ganoderma lucidum*) jest ogromnie popularny w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Dowiedziono, że zawarte w nim triterpeny obniżają, między innymi, ciśnienie krwi.
- **Wyciąg z liści oliwki europejskiej** (*Olea europaea*) zawiera przeciwutleniacz oleuropeinę, który poprawia elastyczność ścian tętnic, a przez to obniża ciśnienie krwi.
- **Wyciąg z vilcacory**, czyli czepoty puszystej (*Uncaria tomentosa*) zawiera tetracykliczne alkaloidy oksindolowe, które oddziałują pozytywnie na serce i krążenie, przez co obniżają ciśnienie krwi.
- **Wyciąg z liści eukaliptusa** dzięki zawartym w nim triterpenom działa szczególnie pozytywnie w nadciśnieniu.

**Uzupełniająco** można zażywać preparat ziołowy Ethno Herzkraft („moc serca”) oraz mieszankę TMC Uncaria 11.

## Najlepsze dla stawów (na przykład w reumatyzmie i chorobie zwyrodnieniowej)

– *Reumatyzm* –

### Możliwe podłoże psychosomatyczne

Zastałe, zablokowane stawy odzwierciedlają sytuację zakleszczenia, porównywalną do zatarcia silnika (maż stawowa, odpowiadająca olejowi maszyny, zużyła się), zgodnie z powiedzeniem: kto się nie rusza, rdzewieje. Nie tylko stawy potrzebują fizycznego ruchu, także cała reszta organizmu powinna, jak dobrze naoliwiona maszyna, pozostawać w stanie przepływu, spontaniczności i zmienności. Nierzadko to przeżyte motywy (niestrawione resztki pokarmowe, guzki reumatyczne), wpojone i stare programy blokują dalszy postęp i możliwość radzenia sobie z życiem (wewnętrznym) niczym piasek w korycie rzeki.

Także zewnętrzna zdolność wyrażania lub komunikowania się w sposób pełen empatii, a zarazem autentyczny, może być bardziej otwarta, szczerza i swobodna zamiast konformistycznie sztywne. Poranna sztywność może odzwierciedlać odrętwienie, z jakim osoby dotknięte chorobą spotykają nowy dzień i życie. Agresja powściągnięta w świadomości może jako autoagresja i ból zagnieździć się w stawach w postaci zapalenia.

Często manifestuje się w ten sposób nieprzeżywana, wyparta krytyka wobec siebie i innych (zwykle członków rodziny, ale także w sferze zawodowej). Niespełnione marzenie o harmonijnych, pokojowych relacjach powinno być teraz egzekwowane przez cierpienie („dyktatura dla dobra wszystkich”) – zamiast wywalczyć sobie pozycję, powinno być uzyskane przez cierpienie („kto tak wiele cierpi, musi w końcu zostać nagrodzony”).

Osady nieprzetrawionych problemów:

- staw palca: konflikt związany z radzeniem sobie z życiem;
- staw nadgarstkowy: konflikt związany ze zdolnością działania;
- staw łokciowy: konflikt związany z realizacją;
- staw biodrowy: konflikt związany z postępem w życiu i sensem życia;
- staw kolanowy: konflikt związany z upokorzeniem i pokorą;
- staw skokowy: konflikt związany z uzyskaniem odbicia.

## Zadanie

Występować w sposób bardziej otwarty, ofensywny i autentyczny na rzecz własnych potrzeb, rozpoznawać energie witalne skierowane przeciw nam i przeprowadzać je do sfery intelektualno-emocjonalnej, przesunąć punkt ciężkości z aktywności zewnętrznej na wewnętrzną; wycofać projekcje; przepracować nieprzetrawione problemy przejawiające się w postaci guzków reumatycznych; przeprowadzić świadomą głodówkę w celu rozpuszczenia guzków i oczyszczenia tkanki łącznej ze złogów.

## Zestaw na reumatyzm (Rheuma-Komplex, Ethno Health)

Ten preparat ziołowy pozwala złagodzić bóle i powstrzymać stan zapalny. Jego kluczowe składniki to „winorośl Zeusa” (*Tripterygium wilfordii*) oraz guggul, żywica balsamowca indyjskiego. Oba są obecnie oficjalnie stosowane w medycynie indyjskiej jako środek na reumatyzm. *Tripterygium* daje w obszernych badaniach lepsze wyniki niż MTX. Ta roślina lecznicza cechuje się zdolnością hamowania prostaglandyn, a przez to stanów zapalnych. Żywica guggul zwiększa ruchomość zesztyniałych stawów, krzem zaś wspiera regenerację tkanki łącznej, a olibanum i kurkuma działają przeciwzapalnie. Jestem nieskończenie wdzięczny za ten specyfik, gdyż stanowi on skuteczny aktywny zestaw przeciw tej wywoływanej przez wielokrotne stany zapalne chorobie.

### Składniki

wyciąg z olibanum (26,8 g/100 g, zawiera 65% kwasów bosweliovych – 17,2 g/100 g), wyciąg z *Tripterygium wilfordii* 10:1 (23,4 g/100 g), środek powlekający: hypromeloz (roślinna otoczka kapsułki), wyciąg z kurkumy 20:1 (13,4 g/100 g, zawiera 95% kurkuminy – 12,7 g/100 g), wyciąg z żywicy guggul (balsamowca indyjskiego) 10:1 (13,4 g/100 g), wyciąg z liści pokrzywy 10:1 (6,7 g/100 g – zawiera 2% kwasu krzemowego – 143 g/100 g), wyciąg z kory wierzby 10:1 (6,7 g/100 g), wyciąg z owocnika soplówki (3,4 g/100 g, zawiera 30% polisacharydów – 1,0 g/100 g).

**Myśl przewodnia:**

obym był otwarty i elastyczny.

**Zażywanie:**

2 × 1 kapsułka dziennie (dawka lecznicza: 2 × 2 kapsułki).



- **Wyciąg z *Tripterygium wilfordii*** dzięki zawartości tryptolidu działa, jak dowiedziono, przeciwzapalnie, ponieważ hamuje wywołwaną przez liposacharydy syntezę prostaglandyn.
- **Wyciąg z olibanum (*Boswellia serrata*)** zawiera 65% kwasu bosweliowego, bloker lipooksygenazy, wykazującego wysoką selektywność, dużą skuteczność oraz nieznaczne działania uboczne.
- **Wyciąg z żywicy balsamowca indyjskiego (guggul)** zawiera substancje czynne guggulsterony i guggulipidy, ponadto triterpen mirranol. Żywica ta działa przeciwzapalnie i zwiększa elastyczność zeszywniałych stawów.
- **Wyciąg z kurkumy** zawiera 95% kurkuminy, która działa przeciwzapalnie, ponieważ hamuje syntezę wywołujących stany zapalne prostaglandyn.
- **Wyciąg z liści pokrzywy** zawiera 2% kwasu krzemowego. Krzem jako główny składnik komórek kościotwórczych jest nieodzowny w leczeniu reumatyzmu.
- **Wyciąg z kory wierzby (*Salicis cortex*)** zawiera jako składnik czynny przede wszystkim kwas salicylowy, który hamuje powstawanie prozapalnych prostaglandyn.
- **Wyciąg z owocnika soplówki (*Hericium*)** zawiera 30% polisacharydów, które oddziałują na rozwój komórek nerwowych – to dlatego ten witalizujący grzyb jest stosowany między innymi w przypadku nerwobólów.

**Uzupełniająco** można zażywać preparat ziołowy Ethno Gelenkkraft („moc stawów”) oraz mieszankę TMC Cythula 12.

– *Choroba zwyrodnieniowa stawów* –

### Możliwe podłoże psychosomatyczne

Stać się elastycznym, ćwiczyć w odpuszczaniu tego, co przebrzmiało.

Wszystkie postaci bólu i zeszywnienia stawów wskazują na skostnienie wewnętrzznego nastawienia. Życie straciło wiele ze swej żywotności i spontaniczności. Lgnięcie do tego, co swojskie, dobrze znane i pewne, wciąż determinuje codzienną rutynę. Wewnętrzne przekonanie, że to, co nowe, kryje w sobie zbyt wiele zagrożeń, przeważa nad ciekawością i pragnieniem urozmaicenia. Pragnienie, by zachować kontrolę

nad wszystkim i niczego nie odpuszczać, staje się aż nadto widoczne najpóźniej wtedy, kiedy nie sposób już utrzymać filiżanki kawy, bo wciąż wyslizguje się z ręki. Bóle stawów przywołują naszą świadomość do chwili obecnej. Mądrość ciała pokazuje tutaj, że konieczna jest reorientacja świadomości, bo w przeciwnym razie życie zamiera.

## Zadanie

Przyznać się do własnego skostnienia, spontanicznie żyć chwilą bieżącą, okazywać otwartość na nowe, rozpoznawać i przezwyciężać nawyki i wzorce. Tematy cienie – gdzie można rozpoznać stare, praktyka przyjmowania i odpuszczania, rozpoznawanie, a następnie puszczanie kontroli, władzy i manipulacji.

## Moc stawów (Gelenkraft, Ethno Health)

W tym preparacie połączono endogenne substancje siarczanu glukozaminy i siarczanu chondroityny z MSM. Dodatkowo dołączono w bardzo skoncentrowanej postaci dwa korzystnie działające na stawy grzyby lecznicze stosowane tradycyjnie w medycynie chińskiej. Uzyskano w ten sposób bardziej skuteczny zestaw, który nie tylko działa przeciwbólowo (na przykład dzięki MSM i kordycepinie), ale też spowalnia degradację chrząstki i odbudowuje ją. Wysokie stężenie substancji odżywczych w mieszance (między innymi selenu, wielocukrów, wapnia i witamin), dostarczanych przez witalizujące grzyby, kordyceps chiński i shiitake, a także wapień z koralu wspiera odbudowę struktur kostnych.

### Myśl przewodnia:

obym był wolny i lekki.

### Zażywanie:

2 × 1 kapsułka dziennie  
(dawka lecznicza: 3 × 2 kapsułki).

## Składniki

39% siarczanu D-glukozaminy 2 KCl (25,5 g/100 g, z raków), 19,6% metylosulfonylometanu (MSM, 19,6 g/100 g), 15% siarczanu chondroityny (13,2 g/100 g, z wołowiny), środek powlekający: hypromeloza (roślinna otoczka kapsułki), wyciąg z kordycepsu chińskiego 10:1 (4,9 g/100 g), wapień z koralu (zawiera 20% wapnia – 980 mg/100 g), wyciąg z shiitake (10% polisacharydów – 490 mg/100 g).

- **Siarczan chondroityny** zawiera cząsteczki kwasu glukuronowego i galaktozaminy, a jako jeden z głównych składników chrząstki jest istotny w leczeniu zwyrodnienia stawów.
- **Siarczan glukozaminy** jako substancja endogenna osłania zużyta chrząstkę i przyczynia się do ograniczenia jej zużycia, a nawet mu zapobiega.
- **Metylsulfonylometan** (MSM) jest organicznym związkami siarki, który hamuje wytwarzanie prozapalnych cytokin i działa detoksykująco – twierdzi się też, że odbudowuje chrząstkę.
- **Kordyceps chiński** (*Ophiocordyceps sinensis*) pochodzi z wyżyn Tybetu i jest od wieków stosowany w medycynie chińskiej. Według najnowszych wyników badań wyciąg z tego grzyba działa jak naturalny, skuteczny środek przeciwbólowy w zwyrodnieniu stawów – za co odpowiadają różne składniki, takie jak kordycepina, selen, witamina B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, E i K.
- **Wapień z koralu** jest dobrze przyswajany przez organizm i przeciwdziała jego przekwaszeniu.
- **Wyciąg z grzyba shiitake** (*Lentinus edodes*) zawiera polisacharydy (między innymi lentinan), a także szczególnie dużo substancji odżywczych (selen, potas, cynk, witaminy A, C, D, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> i tak dalej).

**Uzupełniająco** można zażywać preparat ziołowy Ethno Health Rheuma-Komplex („zestaw na reumatyzm”) oraz mieszankę TMC Cythula 12.

## Najlepsze dla drożności naczyń i zrównoważonego poziomu cholesterolu we krwi

### Możliwe podłoże psychosomatyczne

Tętnice służą do transportu tlenu i substancji odżywczych, a więc zaopatrzenia w energię. Cholesterol jest materiałem „opatrunkowym” i uszczelniającym dla tych części organizmu. Zatem przeżywamy nieświadomą próbę uzbrojenia się w nadmierną ilość materiału opatrunkowego (cholesterolu) dla ochrony przed nieszczelnymi miejscami i izolowania się. Każda, niewielka sama w sobie, „cegiełka budulcowa” w przewodach energii życiowej (naczyniach) zostaje rozbudowana do wielkiej

Materiał opatrunkowy, transportowany w nadmiarze przez strumień energii życiowej, staje się problemem.

„cegły”, gdyż występuje obfitość materiału. Efektem tego jest silne przeciążenie kanałów energetycznych, które na wszystkich poziomach pełne są „placów budowy” i „ekip remontowych”. Zwiększa to zagrożenie wystąpienia wąskich gardel (redukcja światła tętnicy), korków (niedrożność naczyń) oraz całkowitego impasu (załamanie zaopatrzenia komórek).

## Do przepracowania

Radykalna rezygnacja z produktów spożywczych, które wprowadzają do organizmu nadmiar tłuszczów (produkty zwierzęce, złe tłuszcze). Wyjaśnić kwestię, dlaczego tak rzadko się to udaje.

Wyszukać obszary, gdzie nie jesteśmy „całkiem szczelni” i podjąć odpowiednie kroki na płaszczyźnie metaforycznej. Zwracać na siebie większą uwagę, a szczególnie na to, co wspiera nasze życie, a co je ogranicza.

Rozwijając świadome strategie, aby poznać i przepracować własne czułe (słabe) punkty – dać sobie czas na wygojenie ran.

## Zestaw na cholesterol (Cholesterin-Komplex, Ethno Health)

Temat cholesterolu rozbudza emocje. Trzeba tu bardzo krytycznie postrzeżać tak zwane podejście naukowe oraz siłę lobby farmaceutycznego. Działania uboczne statyn, stosowanych zazwyczaj jako leki obniżające poziom lipidów, okazują się w dłuższej perspektywie katastrofalne. Nowe badania pokazują wyraźne zależności między zażywaniem statyn a występowaniem przedwczesnej demencji i nic w tym dziwnego, bo przecież mózg zbudowany jest zasadniczo ze struktur spokrewnionych z cholesterolem. Potrzebujemy cholesterolu, by ten narząd prawidłowo funkcjonował. Jedyne pytanie: przy jakim poziomie cholesterolu bądź też od jakiej wartości relacji LDL/HDL trzeba w przypadku czynników ryzyka (jak zawał serca czy udar mózgu) konieczności stosować statyny? Zgodnie z moim doświadczeniem należy wpiertw zrobić wszystko, aby obniżyć ten poziom dzięki zmianie sposobu odżywiania i stosowaniu leków medycyny naturalnej. Takie chemiczne farmaceutyki jak statyny należy przepisywać tylko w przypadku najwyższego zagrożenia zawałem, gdy zmiana diety nie daje efektu, a wartości cholesterolu pozostają bardzo wysokie (znacznie powyżej 300).



**Dr med. Ingfried Hobert** jest lekarzem zajmującym się medycyną holistyczną i etnomedycyną, nauczycielem medytacji, wykładowcą oraz autorem licznych poradników zdrowotnych i książek o tradycyjnych metodach uzdrawiania. Opracował własną holistyczną metodę terapii, która łączy konwencjonalną medycynę, naturalne uzdrawianie i wiedzę terapeutyczną zaczerpniętą z wielu kultur.



Autor przedstawia naturalne skarby uzdrawiające z całej planety. Zebrał tradycyjną wiedzę medyczną od narodów ze wszystkich kontynentów i potwierdził jej skuteczność za pomocą nowoczesnych metod naukowych. Rezultatem są skuteczne mieszanki ziołowe i różnorodne receptury, które pomagają zwalczać większość chorób.

#### Teraz i Ty odkryjesz najlepsze preparaty na:

- silne serce i zrównoważone ciśnienie krwi,
- zdrowe stawy, płuca, wątrobę, prostatę,
- drożność naczyń i uregulowanie poziomu cholesterolu we krwi,
- prawidłowy metabolizm węglowodanów,
- dobry wzrok,
- ukrwienie mózgu i świeży umysł,
- aktywne trawienie,
- życie bez alergii,
- zdrowy sen,
- zachowanie prawidłowej wagi.

#### Domowa apteczka na dolegliwości ciała i ducha

Patroni:



Cena 64,60 zł

ISBN: 978-83-8168-136-0



9 788381 681360