

DR RUEDIGER DAHLKE

SKUTECZNA OCHRONA PRZED INFEKcjAMI I WIRUSAMI



**Jak wzmocnić odporność
– naturalnie i długofalowo**

**Ze szczególnym
uwzględnieniem COVID-19**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**SKUTECZNA OCHRONA
PRZED INFEKCJAMI
I WIRUSAMI**

DR RUEDIGER DAHLKE

SKUTECZNA OCHRONA PRZED INFEKcjAMI I WIRUSAMI



**Jak wzmocnić odporność
– naturalnie i długofalowo**

Ze szczególnym
uwzględnieniem COVID-19

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Martyna Korzeń

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-087-7

Tytuł oryginału: *Schutz vor Infektionen: Immunkraft steigern – natürlich und nachhaltig.
Unter besonderer Berücksichtigung von Covid-19 und Impfproblematik*

Copyright © 2020 by Terzium Verlag in der Allinti Verlag GmbH,
Allschwil (Schweiz)

Published by agreement with Allinti Verlag
Allschwil, Switzerland, www.allinti.ch

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ 1

Nasz świat potrzebuje większej odporności – teraz i w przyszłości 7

Podstawa: odżywianie i styl życia • Nasz niewyczerpany skarb: środki i działania z apteki Matki Natury zwiększające odporność • Badania naukowe na temat stymulacji odporności naturalnymi metodami • Głodówka lecznicza – zastrzyk energii dla układu odpornościowego • Pełnowartościowa dieta roślinna: królewska droga do witalności i długowieczności • Spacer po lesie dla zwiększenia liczby komórek NK • Ruch, ogrzewanie i hartowanie: sprawdzony sposób w walce ze spadkiem odporności • Nie tylko działanie – brak działania również może bardzo pomóc • Tradycyjne środki i drogi lecznicze: od „zielonej siły” Hildegardy z Bingen po naturalną kurację czterech żywiołów • Decydujące przy wzmacnianiu odporności: dusza wolna od lęku

CZĘŚĆ 2

Kryzys spowodowany przez koronawirus wywołujący chorobę COVID-19: fakty i kulisy – agenda gospodarcza i polityczna 91

Czym właściwie jest grypa, a czym choroba COVID-19? • Dlaczego drobnoustroje wywołujące COVID-19 stały się nagle niebezpieczne dla wielu ludzi? • Co tak naprawdę się za tym kryje?

CZĘŚĆ 3

To, czego potrzebujemy teraz wszyscy, to wyjście z trybu kryzysowego 97

Dbaj o broń, która wesprze odporność organizmu • Test układu odpornościowego według własnego pomysłu • Niezwykle ważne: wzmacnianie odporności duchowej • Szczepienia: fenomenalna historia sukcesu? • Również szczęście jest czynnikiem chroniącym odporność

CZĘŚĆ 4

Miejmy pożytek z tej sytuacji! 111

Dobry czas na ćwiczenia i wzrost • Czego możemy nauczyć się na przyszłość? • Spojrzenie w niepewną przyszłość – z nadzieją na wypróbowane metody • Jak to było z Tamiflu? • COVID-19 – lepsze wieści

Epilog 131

Załącznik 138

Ruediger Dahlke – życiorys 171

Podziękowania 172

CZĘŚĆ 1

Nasz świat potrzebuje większej odporności – teraz i w przyszłości

W artykule z 6 marca 2020 roku w *Süddeutsche Zeitung* jest mowa o „Pandemii fake newsów” i tym, jakoby nie istniał żaden skuteczny środek na zwiększenie odporności. Już samo to stwierdzenie jest jednak fake newsem. Oczywiście, że istnieją właściwe sposoby na wzmocnienie naszej odporności. W każdym razie nie dzięki farmaceutykom medycyny akademickiej, ale dzięki środkom i praktykom pochodzącym z medycyny naturalnej ludów tego świata. Choć ich skuteczność potwierdzają liczne badania naukowe, fakt ten jest wciąż ignorowany, żeby nie powiedzieć przemilczany. O tym właśnie mówi pierwsza, bardziej ogólna, część tej książki. Kolejne rozdziały poświęcone są już konkretnie „kryzysowi koronawirusa”. Według mojej opinii chodzi tu o zaostrzoną sytuację, w której istniejące już od dawna problemy kumulują się niczym w soczewce. Wiele możemy się z tego nauczyć. I musimy, jeśli nie chcemy sami stać się ofiarami naszych własnych działań i zaniechań.

Podstawa: odżywianie i styl życia

1. Według badań prof. Andreeasa Michalsena ze szpitala Immanuel-Krankenhaus der Charité w Berlinie głódówka lecznicza obniża tak zwany poziom CRP – marker stanu zapalnego organizmu. Oznacza to, że post obniża gotowość organizmu do reakcji w postaci stanów zapalnych i zwiększa odporność.
2. Pisząc poradnik „Kurzeitfasten”, byłem zdumiony ilością naukowych dowodów na prozdrowotny i wzmacniający odporność efekt tych prostych działań – aż po zwiększenie zdolności organizmu do radzenia sobie z chorobami nowotworowymi. Wskazują na to setki badań; zebrałem je na swojej stronie internetowej.
3. Badania amerykańskich naukowców również potwierdzają, iż pełnowartościowa dieta roślinna, tzw. „peace food”, może wpływać na obniżenie poziomu CRP, a co za tym idzie – zmniejszenie gotowości organizmu do manifestowania stanów zapalnych. Potwierdzają to „Badania chińskie” profesora Colina Campbella. To klasyczny przykład medialnego ignorowania prawdy, która nie przystaje do koncepcji ani interesów przemysłu żywnościowego i farmaceutycznego.
4. „Śmierć czai się w jelitach” – wiedział o tym już Hipokrates, protoplasta medycyny. Zdanie to spopularyzował na powrót austriacki lekarz zajmujący się głódówkami leczniczymi – F. X. Mayr. Medycyna akademicka „odkryła” na nowo jelita również dzięki filmowi i książce studentki medycyny Julii

* Peace food – zrównoważone odżywianie, korzystnie wpływające na naturalne środowisko, równowagę gatunków i ludzką naturę (przyp. tłum).

Enders. Znana od dawna lekarzom zajmującym się głodówkami flora jelitowa została w mig przechrzczona na mikrobiom i przedstawiona jako własne odkrycie. Powszechnie wiadomo również, że flora jelitowa angażuje blisko dziesięć razy więcej „pracowników”, niż jest komórek w naszym ciele. Nazywają się one symbiontami i stanowią główną podporę układu odpornościowego w organizmie, między innymi wpływając na nasz nastrój, wagę, a co za tym idzie – ogólną odporność. Coraz większą popularność zdobywa wpływanie na ich pracę za pomocą tak zwanych probiotyków. Ponadto już od dziesięcioleci polecam naturalny wariant w postaci specyfiku o nazwie „Rechtsregulat”, sfermentowanego preparatu wspomagającego działanie „pracowników” flory jelitowej. Jak potwierdzają badania, wpływa to pozytywnie na komórki NK – niezbędne w walce z wirusami.

5. Wyciszenie „silent inflammation”*

Dzisiaj nie mamy wątpliwości, iż w wielu poważnych chorobach, takich jak zawał mięśnia sercowego, rak czy Alzheimer, istotną rolę odgrywają „ciche infekcje”. Oznacza to, że tłące się, przewlekłe ogniska zapalne podkopują siły układu odpornościowego, w ten sposób go osłabiając. Również i w tym aspekcie medycyna akademicka potrzebowała zbyt dużo czasu, by w ogóle to przyznać. Można podejrzewać, że w grę wchodziło i nadal wchodzi tabu – iż przyczyna tego wzbierającego ciągle zagrożenia dla naszego zdrowia tkwi przede wszystkim w stylu życia oraz pogarszających się warunkach żywieniowych, mimo materialnego dostatku.

Dowiedziano naukowo, że u krów, które nie otrzymywały trawy, tylko paszę, zarówno w ich mleku, jak i w mięsie

* Silent inflammation – cichy stan zapalny (przyj. tłum.).

Co temperatura ciała mówi o naszym układzie immunologicznym

Dzisiaj wiemy – co zresztą udowodniono naukowo – że wraz z każdym stopniem gorączki odporność zwiększa się ponaddwukrotnie. Mając trzydzieści osiem stopni Celsjusza, mamy ponaddwukrotnie większą odporność, niż mając trzydzieści siedem stopni Celsjusza. Zaś mając trzydzieści dziewięć stopni Celsjusza – odporność zwiększa się ponadczterokrotnie!

Kiedy jednak temperatura obniża się z trzydziestu siedmiu stopni do trzydziestu sześciu stopni Celsjusza, o połowę spada również nasza odporność. Może być to tragiczne w skutkach. Na przestrzeni dziejów rzecz wygląda bowiem następująco: temperatura ciała ludzkości obniża się. Japońscy naukowcy zaobserwowali w ostatnich pięćdziesięciu latach spadek temperatury o nie mniej niż pół stopnia. W ostatnich stu latach prawdopodobnie był to cały stopień, w związku z czym straciliśmy połowę naszej odporności! Już przed laty informacja ta wstrząsnęła mną tak mocno, że prosiłem swoich pacjentów o rutynowy pomiar temperatury ciała. I potwierdziło się: większość z nich od dawna nie osiągała tych niecałych trzydziestu siedmiu stopni Celsjusza, uznawanych za temperaturę normalną i zdrową.

Spójrzmy na to w kontekście obrazu klinicznego choroby: „coolness” to coś więcej niż tylko trend w modzie czy zwykłe zjawisko, „chillowanie”, nowe określenie na coś, co można nazwać społecznym oziębieniem. Jak na ironię ochłodzenie w stosunkach międzyludzkich jest „w najwyższym stopniu” szkodliwe dla zdrowia na wielu płaszczyznach: od ciała, przez duszę, po współzycie społeczne. Jedyne dla umysłu taki stan rzeczy wydaje się być pożądany, ponieważ chłodne spojrzenie nigdy nie zaszkodzi. Reasumując,

byłoby o wiele lepiej, znowu bardziej się zachwycać, zapalać do miłości i do życia. Gorączkowe oczekiwanie na coś jest o wiele lepsze niż branie wszystkiego na chłodno. Jest też przyjemniejsze od prawdziwej gorączki, ale i ona jest nieporównywalnie lepsza od stanu, w którym organizm nie manifestuje nigdy swego złego samopoczucia gorączką. W kontekście unikania stanów zapalnych, dla naszej sytuacji immunologicznej błogosławieństwem byłaby rozgrzewka przed życiem i jego zadaniami. Dobrym środkiem do tego jest ruch, zarówno fizyczny, jak i umysłowo-duchowy.

Czy gorączka zawsze jest „zła”?

Dawne pokolenia lekarzy dalekie były od odpowiadania twierdząco na to pytanie. Dzisiejsze pokolenie zdaje się je zwyczajnie ignorować. Matematyk Archimedes mówił: „Dajcie mi punkt oparcia, a poruszę Ziemię”. Zaś Parmenides, jeden z protoplastów medycyny, twierdził: „Dajcie mi moc wywoływania gorączki, a uleczę każdą chorobę”.

Mogąc dziś, mniej lub bardziej brutalnie, zbijać gorączkę przy każdej nadarzającej się sposobności przy pomocy farmaceutyków, zadajemy tym cios w plecy naszemu układowi odpornościowemu. Pamiętam z dzieciństwa, jak nasi rodzice okładali nam, dzieciom łydki zimnymi kompresami, łagodnie obniżając w ten sposób gorączkę lub spowalniając jej wzrost, co oznaczało, że nadal mogliśmy gorączkować. Dzięki zwiększającej się w ten sposób odporności, mobilizowane były siły organizmu do samouleczenia się. Co interesujące w tym kontekście, to fakt, że pacjenci chorujący na raka niezwykle często nie są już w stanie w ogóle gorączkować, co wiąże się z tak zwanymi pustymi

wywiadami chorobowymi, a oznacza, że przez lata lub nawet dziesiątki lat nie byli tak naprawdę chorzy.

Zabiegi Kneippa: mobilizowanie i wspieranie układu odpornościowego

Wzmacniające odporność działanie terapii Kneippa jest powszechnie uznane; podobnie jak działanie nie tak popularnej terapii Felkego. Wspólnym mianownikiem obu tych terapii jest hartowanie. To pozytywne działanie jest niekwestionowane, ponieważ mobilizuje i wspomaga układ odpornościowy. Jednocześnie jednak nie jest bardzo popularne. Przeciwnicy metody wskazują, że była ona nadużywana w czasach nazistowskich. Nie zmienia to faktu, że hartowanie ma wiele zalet i warto z niego korzystać także dzisiaj. Jednak współczesny człowiek ma to do siebie, że trzyma się z daleka od wszystkiego, co niewygodne i co wymaga wysiłku. Woli łykać tabletki. Fakt ten cieszy przemysł farmaceutyczny i jednocześnie osłabia układ odpornościowy.

Większość zabiegów, które ksiądz Kneipp zaleca w swojej „terapii porządkowej”, prowadzi do stopniowego zahartowania i stymuluje układ immunologiczny. Sebastian Kneipp, który był chorowity, opracował terapię zimnej wody i dzięki swym popularnym ćwiczeniom zyskał zadziwiającą odporność: stał się zdrowszy, silniejszy i bardziej sprawny – a przede wszystkim mniej niż kiedykolwiek wcześniej podatny na choroby.

Ostatnia z wymienionych korzyści mówiąca, że zwolennicy terapii Kneippa od zawsze są o wiele mniej podatni na wirusy przeziębienia i grypy oraz lepiej i szybciej radzą sobie z chorobą,

powinien nas szczególnie zainteresować w czasach zwiększonego niebezpieczeństwa zarażenia nowymi wirusami!

Czy brodzimy boso w lodowato zimnym strumieniu, a następnie na mokre i zimne stopy zakładamy skarpety i buty, chodząc w nich do chwili, aż znów będzie nam ciepło; lub rano pod koniec kąpieli puszczamy na ciało strumień zimnej wody, a później ruszamy się dla rozgrzewki, czy też korzystamy z leczniczych kąpieli ramion lub stóp – zasada jest zawsze ta sama: działamy zimnem i dajemy organizmowi szansę, a przede wszystkim czas, na to, by pozwolił mu zadziałać i zmienił je diametralnie w przyjemne ciepło.

Chodzenie boso po śniegu – albo wręcz tarzanie się w nim! – a następnie rozgrzewający bieg jest równie wart polecenia, co legendarne brodzenie bocianim krokiem po porannej rosie. Organizm mierzy się z zadany bodźcem, by następnie dostać czas nie tylko na odprężenie, ale i na zareagowanie na „skrajności”. Osobiście kocham pływanie w lodowatej wodzie, a następnie rozgrzewanie się w wodzie (termalnej) o temperaturze ciała. „Kneipp dla całego ciała” – można by powiedzieć, i olbrzymia stymulacja krążenia, objawiająca się w cieplej wodzie wyraźnym mrowieniem na całym ciele. Zwiększenie odporności odczuwa się wyraźnie już po kilku tygodniach: po prostu czujemy się ogólnie silniejsi.

Ćwiczenia Kneippa pokazują w cudowny sposób, że stymulowanie organizmu wspomaga jego funkcjonowanie. Należy jednak uważać na to, by nie przeforsować organizmu. A więc, nigdy – w dzisiejszym pośpiechu – nie dodawać kolejnego bodźca, jeśli pierwszy nie zaczął jeszcze działać!

Nie tylko działanie – brak działania również może bardzo pomóc

Nie potrzebowaliśmy koronawirusa, by dowiedzieć się, dla których grup populacji infekcje grypopodobne są szczególnie niebezpieczne. Od dawna pokazują to fale zachorowań na grype, których doświadczamy co roku. Są to – jak już wspomniałem – osoby otyłe, osoby chorujące na cukrzycę typu 2, pacjenci z nadciśnieniem oraz palacze. W naturalny sposób mają oni najsłabszą odporność, wskutek czego są bardziej podatni niż inni na chorobotwórcze drobnoustroje oraz najbardziej narażeni na komplikacje, z zapaleniem płuc włącznie.

Jaki rodzaj braku działania mógłby wzmocnić nasz układ odpornościowy, również doskonale wiadomo. Warto jednak wciąż to powtarzać, by przekonać więcej osób do właściwej zmiany ich stylu życia. Zwiększone ryzyko zachorowania nie spadło na nich przecież z nieba. Innymi słowy: przyczyny wskazanych problemów zdrowotnych można względnie łatwo i niezwykle skutecznie wyeliminować. A to zaczyna się brakiem działania!

Jeśli chciałbyś odtrucić swój organizm, nie możesz po prostu oczekiwać, że jakiś środek lub działanie lekarza mogą mu pomóc w sposób decydujący. Wystarczy przestać jeść białko zwierzęce! Dopiero zaniechanie tego czynnika sprawia, że wszystkie inne aktywne działania w ogóle nabierają sensu.

Osoby z otyłością – mogą dążyć do swojej idealnej wagi i zmienić dietę – mogą osiągnąć i utrzymać swoją idealną wagę. Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale o wyzwaniach online dotyczących idealnej wagi.

U osób chorujących na cukrzycę typu 2 i nadciśnienie wygląda to podobnie. Informacje na temat wzorca kryjącego się za oboma

tymi chorobami znajdziesz w mojej książce „Krankheit als Symbol”. Zmiana diety zrobi resztę.

Palacze mogą odkryć swój duchowy wzorzec w kieszonkowym wydaniu książki „Rauchen” i – trzymając się zawartych w niej wskazówek – uwolnić od niego siebie oraz swój układ odpornościowy.

Dla ułatwienia, w ramach wstępu w przypadku wszystkich uzależnień – nałogu nikotynowego, uzależnienia od cukru lub ogólnie od jedzenia – zalecam przynajmniej jeden tydzień wstępnego postu!

W przypadku pandemii COVID-19 „jedynie” czternaście procent osób zakażonych dotkniętych jest ciężkim przebiegiem choroby. W tym przede wszystkim osoby wcześniej wymienione. Mogłyby one najefektywniej wzmocnić swój układ immunologiczny, poprzez przewyciężenie trzech wiążących się z ryzykiem obrazów klinicznych choroby (otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia) oraz nałogu nikotynowego. Jest to tym łatwiejsze, im intensywniej włączymy w to komponent duchowy.

Tradycyjne środki i drogi lecznicze: od „zielonej siły” Hildegardy z Bingen po naturalną kurację czterech żywiołów

Kołysanie się w TamanGa w hamaku między grubymi pniami buków naszej bukowej katedry, w towarzystwie delikatnych podmuchów wiatru i relaksowanie wzroku widokiem na zieleń, by zrobić w sobie miejsce dla „zielonej siły” – „Viriditas”. Dla mnie to

Układ immunologiczny i mięśnie można wyćwiczyć w podobny sposób. Jeśli chodzi o zęby, to dzięki bardziej ofensywnemu przeżuwaniu pokarmu można rozwinąć swoją ekspresję. Przynajmniej na początku często trzeba się nieco przemóc, tak jak w przypadku ćwiczeń według Kneippa. Hartowanie wspomaga i ćwiczy odporność, jeszcze głębiej jednak sięga prowokująco-odważne myślenie o konfrontowaniu się z trudnymi sytuacjami we własnym życiu. Wszystko to, koniec końców, działa stymulująco na układ odpornościowy i może być wykorzystywane nie tylko w okresach grypowych, by polepszyć swoje szanse, by wyjść z choroby bez szwanku lub śpiewająco się z nią rozprawić.

Test układu odpornościowego według własnego pomysłu

- Jak szybko się przeziębiam?
- Czy nie dotyka mnie fala zachorowań na grypę?
- Czy też zawsze wtedy jestem chory?
- Ogólnie, jak bardzo jestem podatny na choroby?
- Jak bardzo lubię swoje życie?
- Czy też darzę je raczej chłodnym uczuciem?
- Czy czerpię z życia pełnymi garściami?
- Czy też już zrezygnowałem? Nie podpisuję się pod swoim życiem?
- Kiedy ostatni raz miałem gorączkę?
- Czy w ogóle jeszcze miewam gorączkę? To znaczy, czy jestem w stanie położyć na szali wszystko w fizycznej walce o swoje życie?

- Co sprawia, że się gorączkuję – w sensie przenośnym?
- Co najbardziej lubię w życiu? Co sprawia, że chce mi się wstać rano z łóżka?

Checklista dotycząca wzmocnienia odporności fizycznej

1. Wszystko to, co zostało już wcześniej wymienione, jak spacerować po lesie dla wzmocnienia liczby komórek NK, ruch na świeżym powietrzu, jogging lub bieganie po lesie, hartujące ćwiczenia według Kneippa.
2. Ćwiczenia tai chi – delikatna podstawowa forma wszystkich sztuk walki → film instruktażowy pod adresem: www.LebensWandelSchule.com) oraz, w pełni świadomie, prawdziwe sztuki walki:
 - (kick) boxing i karate na świeżym powietrzu lub na łonie natury;
 - sauna w bio-saunie z zabiegiem z wykorzystaniem zimnej wody na koniec – od stref peryferyjnych do serca, a następnie równie długi odpoczynek – jeszcze lepiej z relaksującą medytacją z przewodnikiem;
 - wtórne substancje roślinne wzmacniające odporność. Post krótkotrwały oraz tydzień postny, a następnie zmiana planu żywieniowego pełnowartościową dietę roślinną peace food w celu regeneracji. Dla odzyskania odporności i jej dalszego wzmacniania warto pomyśleć również o możliwie jak największej ilości świeżych, intensywnie przeżuwanymi surówek;
 - pobudzanie gorączki, na przykład w kabinie na podcierwień, zamiast jej zwalczanie. Chodzenie boso w celu zatankowania antyoksydantów bezpośrednio od Matki Ziemi.

Niezwykłe ważne: wzmacnianie odporności duchowej

Reguły dotyczące nastawienia i zachowania

1. Odważnie mówić o urazach duchowych.
2. Nie tolerować niczego, co szkodzi; z odwagą mierzyć się z takimi zachorowaniami.
3. Odważnie stawać w obronie potrzebujących pomocy: chorych, niepełnosprawnych, dzieci i zwierząt.
4. Świadomie ćwiczyć odwagę cywilną.
5. Odważnie występować przeciwko niesprawiedliwości, wyjść z ukrycia, zdeklarować się i stawić czoła.
6. Konfrontować się z nierozwiązanymi konfliktami i je rozwiązywać.

Odporność na poziomie świadomości

Tutaj z kolei przeciwnie: należy powstrzymać postawę obronną, stać się bardziej otwartym na nowe doświadczenia, również na obce wpływy, jeśli chodzi o związki, ale też kwestie kulturowe. Odważniej się integrować. Uczyc się bronić swojego zdania. Udowodnić gotowość do płynięcia pod prąd (wbrew głównemu nurtowi). Rozwijać kulturę prowadzenia konstruktywnego sporu.

Nastawić się na duchowy rozwój, odnaleźć siebie, zamiast czekać. Mieć odwagę przyznawać się do błędów, uczyć się na błędach. Nauczyć się traktować rozczarowania jako koniec złudzeń. Odważyć się na zmianę myślenia.

Odważnie bronić tego, co wartościowe, łączyć je z tym, co nowe.



Dr Ruediger Dahlke to nie tylko lekarz, psychoterapeuta, ale również wykładowca, autor wielu światowych bestsellerów i ekspert w dziedzinie duchowości. Napisał ponad 60 książek, które do tej pory sprzedały się w ponad pięćciu milionach egzemplarzy. Jest zwolennikiem medycyny komplementarnej. Na swoich warsztatach i wykładach stawia sobie za cel połączenie kwestii fizycznych z duchowymi i zachęca do wzięcia całkowitej odpowiedzialności za swoje zdrowie.

Jak w okresie pandemii dbać o zdrowie? W jaki sposób bez leków ochronić się przed infekcjami, bakteriami i wirusami?

Autor podpowiada, jak samodzielnie i skutecznie zbudować długotrwałą odporność organizmu. Nie tylko na co dzień, ale głównie wtedy, kiedy pojawia się ostra infekcja, choćby w czasie pandemicznego rozprzestrzeniania się wirusów, na przykład koronawirusów powodujących COVID-19. Wyjaśnia, jakie jest prawdziwe podłoże powstawania infekcji oraz udziela praktycznych wskazówek dotyczących ich zwalczania. Uświadamia, jak radzić sobie z kryzysami, jakie środki zapobiegawcze stosować i jakie wnioski wyciągnąć z zaistniałej sytuacji związanej z pandemią COVID-19. Podkreśla, że każdy kryzys to również szansa na rozwój osobisty i społeczny.

Dzięki tej książce odkryjesz dobroczynny wpływ:

- roślin leczniczych, witamin, minerałów i superżywności, dzięki którym wzmocnisz swój układ odpornościowy,
- zapoznasz się z badaniami naukowymi na temat stymulacji odporności naturalnymi metodami,
- stosowania głodówek leczniczych i postu przerywanego jako zastrzyku energii dla układu immunologicznego,
- roślinnej pełnowartościowej diety jako zdrowego odżywiania wzmacniającego osłabiony organizm,
- kąpeli leśnych, czyli spacerów po lesie, dzięki którym wzmocnisz odporność, odprężysz się i pozbędziesz lęku,
- ćwiczeń oddechowych na świeżym powietrzu, medytacji mindfulness, picia wody źródlanej, częstego kontaktu z naturą, a także spotkań towarzyskich.

Czas wzmocnić odporność naturalnie i długofalowo

Patroni:



SZTUKATER.PL



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8272-087-7



9 788382 720877