



KWARTALNIK • KWIECIEŃ 2018 • NR 1 • CENA 6,99 ZŁ

SZKODLIWY CHOLESTEROL?

Zanim odpowiemy jednoznacznie na powyższe pytanie, musimy uporządkować wszystkie istotne fakty. Po pierwsze cholesterol, o którym mówimy, jest składnikiem naszych wszystkich błon komórkowych. Wchodzi również w skład tkanki mózgowej i jest zużywany do syntezy hormonów steroidowych oraz do produkcji soli kwasów żółciowych w naszym organizmie. Nas jednak wciąż straszy się jego rzekomym wpływem na rozwój miażdżycy. I rzeczywiście, jak w każdym micie, tak i w tym jest ziarenko prawdy. Chcąc bowiem mówić o cholesterolu w odniesieniu do miażdżycy, powinniśmy mieć na myśli zupełnie inną jego formę chemiczną, a więc cholesterol całkowicie utleniony. Ten został zestryfikowany z izomerem trans kwasu tłuszczowego, albo jest to kwas Omega-6 lub Omega-9, który został poddany procesowi utleniania. Czyli w obydwóch przypadkach powstała cząsteczka **oxy-LDL**. Jest to całkowicie inny cholesterol niż ten znany nam jako LDL albo HDL. I rzeczywiście, jest to bardzo szkodliwy i zawsze toksyczny dla naszego organizmu związek. Jest on, raz jeszcze pragnę to podkreślić, czymś zupełnie innym, niż ten badany przez nas standardowo w badaniu Lipidogramu. To nie cholesterol, który znamy z pożywienia i nie jest on również tym, który staje się faktycznie budulcem naszych tkanek. Jest to zupełnie obca substancja w naszym organizmie! Obca do tego stopnia, że organizm traktuje go jako swoisty antygen i wytwarza wobec niego **przeciwciała antyoxylDL AB**. To je właśnie możemy oznaczyć w laboratorium, ale dodam, że nie w każdym i jest to koszt w przedziale 70-100zł. Ten i tylko ten cholesterol wiąże się z procesami miażdżycowymi we wnętrzu naszego organizmu. Dlatego, mówiąc odważnie i często, że: „Cholesterol jest bezpieczny” – mówi się jakby nie na temat. Przytoczę Ci takie oto porównanie - wyobraź sobie, że mamy olej lniany, Butwigowy i mówimy: „Ten olej jest genialny. Jest zdrowy i w ogóle nam nie szkodzi.” Tylko jeżeli codziennie będziemy go wlewać na patelnię, po czym będziemy na nim

Mit cholesterolu wciąż ma się dobrze...



smażyć, to niestety on będzie się spalał. Zmieni swoją strukturę, będzie brzydko pachniał i dymił. W tej sytuacji dalsze twierdzenie, jakoby ten olej był super i nam nie szkodził przestaje być prawdziwym stwierdzeniem. Rzecz jasna jest to ten sam olej, ale zawiera zupełnie inne już związki chemiczne. Związki o zupełnie innej budowie i właściwościach. Tak samo jest więc jeżeli bardzo płytko podejmiemy do tego tematu i będziemy mówić o cholesterolu jako budulcu naszych błon komórkowych lub jako składniku naszego pożywienia. **OxyLDL to stanowczo inny związek niż ten, którym nas straszą.**

CZY CHOLESTEROL W JAJKACH SZKODZI?

Skoro teraz znamy już tę różnicę, to postawmy kolejne ważne pytanie: „Czy cholesterol zawarty w jajkach i może nam być dla nas szkodliwym?” Joseph Gebels powiedział, że: „Kłamstwo powtarzane wielokrotnie staje się prawdą.” A faktem jest, że w

surowym jajku znajduje się aż 1100 mg cholesterolu. Trzeba jednak nam wiedzieć, że w tym samym żółtku jaja znajduje się lecytyna. Związek niezbędny dla wszystkich komórek organizmu. Pełni on m.in. funkcję emulgatora tłuszczu i cholesterolu. Dzięki czemu zarówno tłuszcz, jak i cholesterol zostaje rozbity na bardzo małe cząsteczki. Mówiąc wprost, cholesterol zostaje rozpuszczony w wodzie, tak aby mógł zostać usunięty z organizmu. Obecność lecytyny przeciwdziała więc złym proporcjom cholesterolu w naszym organizmie. Tu jednak pojawia się ważna uwaga. Lecytyna może zostać przez nas utracona, gdy zrobimy np. z jajek jajecznicę. Wtedy, gdy przegotujemy jajka lub przyrządzimy je w mikrofalówce. Jajka powinny więc być spożywane najlepiej na surowo lub w formie półpłynnej. Sprawdza się tu gotowanie jajek na miękko lub jako jajka sadzone. To fakty nie mity. Dobrze zbadane i opisane m.in. przez naukowców ze Stanowego Uniwersytetu w Kansas.

CZY LDL NAPRAWDĘ JEST ZŁY?

W tym miejscu warto wytłumaczyć czym tak naprawdę są LDL i HDL oraz co znaczą ów skrót. LDL to LOW DENSITY LIPOPROTEIN a HDL to HIGH DENSITY LIPOPROTEIN. Zauważ, że zarówno w jednym jak i w drugim zwrocie nie ma w ogóle słowa cholesterol. Może to być zaskakujące, bo od zawsze przecież mówi nam się o dobrym i złym cholesterolu. No właśnie. LDL i HDL to nie cholesterol, to białka, które pełnią funkcję nośnika -transportując molekuły cholesterolu. Upraszczając LDL to białko o niskiej wadze - gęstości, a więc może przemieścić tylko jedną molekułę cholesterolu. W przypadku HDL, białko to jest cięższe i ma większą gęstość. Potrafi więc przetransportować aż 4 molekuły cholesterolu. Pierwsze białko wychodzi z naszej wątroby i mówimy o nim złe, drugie natomiast wchodzi do wątroby i nie wiedząc czemu nazywamy je dobrym. Niestety brak elementarnej wiedzy, powoduje prawdziwe pomieszenie z poplątaniem, stwarzając nowe mity.

CZY TŁUSTE MIĘSO JEST SZKODLIWE?

To można jeść 5 jajek dziennie, do tego tłusto i nie bać się? Otóż nauka pokazuje, że można. Dzieje się tak, i to nie tylko poprzez osobliwą budowę jajek, ale poprzez fakt, że: **95% cholesterolu jaki znajduje się w naszym organizmie, pochodzi z wątroby.** To właśnie z niej jest wydalany z żółcią wraz z kwasami żółciowymi i to ten cholesterol jest zwrotnie wchłaniany do naszego krwioobiegu. Wchodząc w skład krążenia jelitowo-wątrobowego, będąc wchłanianym i wydalany, wydalany i wchłanianym. **Pozostałe 5% to właśnie cholesterol z pożywienia, które zjadamy.** Biorąc pod uwagę, że wchłanianość z pożywienia to około 20-30% to tak naprawdę 1-3% całkowitego cholesterolu pochodzi właśnie z pożywienia. Także, samo zjedanie albo nie zjedanie przysmaku golonka, skutkuje co najwyżej 3% obniżeniem naszego poziomu cholesterolu. Ot kolejny mit, powtarzany nam od lat. Jeżeli zainteresował Cię temat sprawdź szkolenie: „Cholesterol trudna prawda”.

CZY PRACUJĄC CIĘŻKO NAPRAWDĘ KOCHAM?

O CZYM ZAPOMINAMY?

Kiedyś w czasie rozmowy o osiągnięciach współczesnej techniki, irlandzki filozof Georg Bernard Shaw wypowiedział bardzo ważne stwierdzenie: „Teraz, gdy nauczyliśmy się latać w powietrzu jak ptaki, pływać pod wodą jak ryby, brakuje nam tylko jednego. Nauczyć się żyć na ziemi jak ludzie”. Słowa te padły w 1925r., a dziś? Jakże ta myśl jest aktualna zwłaszcza w dzisiejszych czasach. Minęło prawie sto lat. Obecnie nasza wiedza i umiejętności technologiczne rozwinęły się wręcz nieprawdopodobnie, a proces ten dynamicznie trwa nadal. Jednak odnoszę wrażenie, że wcale nie przybliżyło to nas, do znalezienia odpowiedzi na pytanie: jak żyć? Dziś wręcz porzuciliśmy dawną wiedzę, którą zdobywaliśmy i przekazywaliśmy sobie przez wiele pokoleń. Paradoks ten trwa nadal, a my jesteśmy proporcjonalnie do mającego miejsce rozwoju, coraz dalej od tego, co właściwe. Nieświadomie tworząc sobie, nowe wyzwania i przeszkody, na drodze by żyć zdrowo i być zdrowym. Często jesteśmy już tak daleko od natury, otoczeni murami naszych domów i mieszkań, a będąc w ciągłym biegu sięgamy wręcz nałogowo po przetworzoną żywność. Pożywienie najczęściej bez żadnej wartości, a jednocześnie pełne toksycznej chemii. Z danych branżowego magazynu „Życie Handlowe” z 2015r. wynika, że: *konsumenci w Polsce zakupili ponad 72 tony chłodzonych dań gotowych, za niebagatelną kwotę 881,4mln złotych.* A przecież mówi się do znudzenia: „*Jesteś tym, co jesz!*”. No właśnie. Każdy to słyszał. Niestety niewielu z nas, stara się o tym pamiętać, gdy robi codzienne zakupy. Nie przypomina nam się to również, gdy wkładamy ów zakupy do lodówki, dalej do garnka lub — co gorsza — do mikrofalówki. Oczywiście, nie żyjemy po to, aby jeść, ale jemy po to, aby żyć. To rzeczywiście kluczowa różnica i bardzo ważne stwierdzenie. Widzisz bardzo wielu z nas, może i Ty w trosce o swoich najbliższych, rozwijając firmę, pracując często na dwóch etatach, lub jednym paręnaście godzin na dobę, pragnie zapewnić byt swoim najbliższym. To słuszne i wręcz heroiczne. Spełniamy swoje marzenia, korzystamy z życia i mamy na swojej głowie wiele innych spraw. Jak nam się wydaje, spraw dużo ważniejszych niż zdrowe jedzenie. To rzeczywiście są ważne rzeczy, jednak robiąc to wszystko, nie możemy zapominać o swoim zdrowiu. Bo do realizacji tych wszystkich celów, potrzebujemy nie tylko pokładów energii, zdrowia fizycznego, ale i sprawnego umysłu.

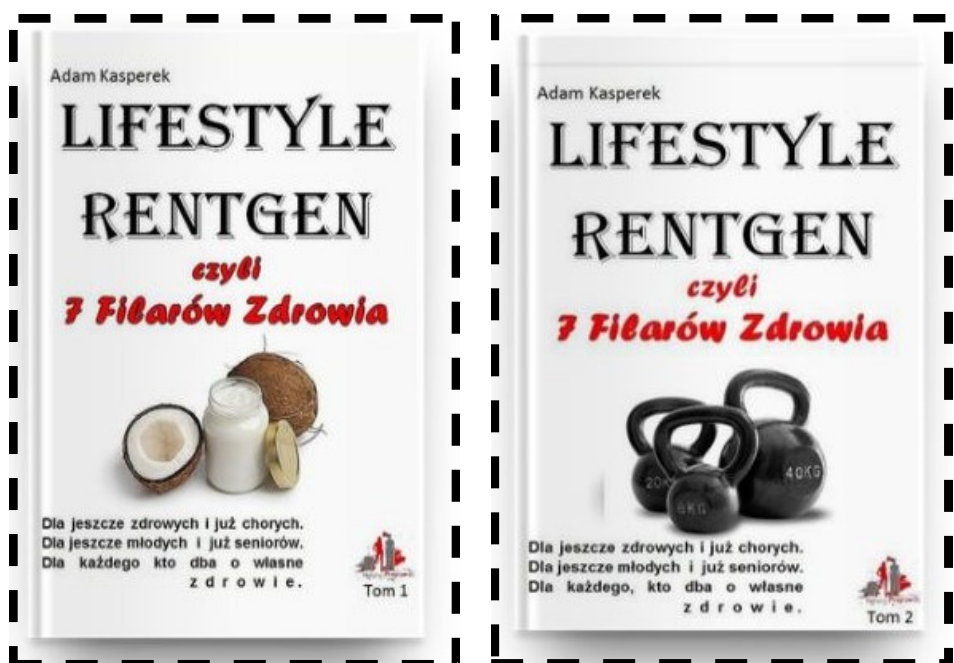


KOCHAJĄC BLISKICH MUSISZ DBAĆ O SVOJE ZDROWIE!

Sprostanie tym wszystkim codziennym wyzwaniom, wymaga przez całe nasze życie, rok w rok, miesiąc w miesiąc, zdrowego ciała, mocnego ducha i dobrej formy psychicznej. Gdy tego zabraknie, zamiast zapewnić sobie stabilność i bezpieczeństwo, stajemy się zależni od innych. Tych, których kochając pragniemy ochraniać i o których pragniemy się troszczyć. Wtedy to, żona, mąż lub nasze dziecko będzie zmuszone opiekować się nami i zapracować na resztę rodziny. Niestety, najczęściej nie tylko nie spełnimy swoich marzeń, ale nasze życie stanie się pełne ograniczeń. A przecież chcieliśmy dobrze. No właśnie, chcieliśmy... Często bardziej pamiętamy, aby zadbać o nasz samochód, zapewniając mu przegląd i serwis, a już na pewno zwracając uwagę na to, jakie i gdzie tankujemy do niego paliwo. Za brak ważnego przeglądu czeka nas mandat wystawiony przez policjanta. Za zaniedbania w dziedzinie zdrowia, receptę wystawi nam lekarz. W obu przypadkach to optymistyczna wersja wydarzeń, gdyż tak naprawdę może i często kończy się o wiele gorzej. Naprawdę, nie warto bagatelizować naszego stylu życia i liczyć na przysłowiowe szczęście. Wiem, że pędzący świat nam w tym nie pomaga. Dlatego mam do Ciebie gorącą prośbę. Zastanów się nad tym sam i porozmawiaj proszę ze swoimi bliskimi, o skutkach takiego trybu życia. **Tu mała odpowiedź. Wykorzystaj do tego celu wstęp książki Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia tom I.** Możesz go pobrać bezpłatnie w formacie *pdf lub przeczytać online na naszej stronie: www.HolisticPrograms.pl, gdzie serdecznie zapraszam.

Adam Kasperek

autor SIEDMIU FILARÓW ZDROWIA



DWA TOMY? JAK TO?

Czemu jeden integralny materiał została wydany w dwóch częściach? Czy nie można było wydać jednej grubszej książki? W jednym z wywiadów autor odpowiada: Właściwie w planach oba tomy miały być jednym. Podzieliłem jednak niniejszą książkę na dwie części z jednego ważnego powodu: dla wygody moich czytelników. Gdyby była to jedna gruba pozycja, to zaznaczanie, czyli pisanie po książce, a później wracanie do ważnych dla czytelnika zagadnień, byłoby po prostu mniej komfortowe. Wiem również, że o wiele łatwiej sięgnąć po książkę 270 stronicową, niż po tę, która ma tych stron ponad 500. Ten aspekt jest ważny również dla Naszych bliskich, którzy może nie są tak świadomi jak My, a przecież ich kochamy i zależy nam na ich zdrowiu! Łatwiej więc będzie ofiarować lub nawet pożyczyć cieńszą książkę, by później ów bliski sięgnął sam po jej drugą część. Oczywiście, w tym wypadku nie ma znaczenia od którego tomu rozpoczniemy czytanie. Oba tomy można bowiem czytać osobno, choć prawdą jest, że wzajemnie się uzupełniają i stanowią jedną spójną całość.

TOM I

Autor: Adam Kasperek

Wydanie: II

ISBN: 978-83-8104-150-8

Liczba stron: 229

TOM II

Autor: Adam Kasperek

Wydanie: II

ISBN: 978-83-8104-561-2

Liczba stron: 269

NIEDZIELNY ROSOŁEK U BABCI - CZY WARTO?

WSPÓLNE POSIŁKI SĄ DLA NAS WAŻNE!

Nie od dziś wiadomo, że wspólnie spożywane posiłki, to idealna wręcz okazja do budowania i podtrzymywania relacji z bliskim nam osobami. Jedzenie razem ma przede wszystkim pozytywny wpływ na nasze samopoczucie i kondycję naszej psychiki. Szczegółowo opisuję wagę tych zależności w siódmym filarze pt.: „**Uzdrowiająca Moc Myśli**” w drugim tomie książki **Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia**. Wspólny posiłek to prawdziwa okazja do zatrzymania się, chociaż na chwilę i poczucia domowego ciepła. Pozwala odciąć się od zgiełku panującego dookoła nas, umożliwiając Ci zrelaksowanie się i skupienia na sobie. Dzięki żywym rozmowom podczas posiłków masz również okazję, aby tworzyć i omawiać wspólne plany, a także poznawać i uczyć się nawzajem siebie. Wspólnie spożywane posiłki dają nam poczucie bezpieczeństwa, miłości oraz silnej przynależności do drugiej osoby. Dzięki nim cała rodzina czuje się bardziej zjednoczona, przyjaźnie stają się głębsze, a związki trwalsze. Według badań przeprowadzonych przez TNS OBOP w 2004 roku, aż 82% Polaków deklaruje, że *spożywanie wspólnych posiłków z rodziną jest dla nich bardzo ważne*. Jednak, ta deklaracja ma się nijak do rzeczywistych realiów w dzisiejszych czasach. Coraz rzadziej, bowiem udaje się domownikom spotykać regularnie przy stole. Coraz częściej też wspólne rozmowy zastępuje oglądanie telewizji lub słuchanie muzyki. Na co dzień większość z nas jednak je osobno, bardzo często o innej porze.

CORAZ RZADZIEJ JEMY WSPÓLNIE

Powiedz mi proszę: **Jak jest w Twoim domu, tam gdzie obecnie mieszkasz?** Myślę, że naprawdę warto zatrzymać się na chwilę, postawić sobie takie pytanie, przemyśleć odpowiedź i powstałe wnioski zamienić w konkretne działanie. Francuski Instytut Zdrowia i Odżywiania opublikował wyniki szeroko zakrojonych badań, na temat nawyków żywieniowych Francuzów. Badania wykazały, że: *„Francuzi stopniowo dostosowują się do amerykańskiego modelu: coraz częściej spożywając posiłki sami, przed ekranem komputera, siedząc przed telewizorem w domu lub w kawiarnianym ogródku”*. Na gruncie polskim, najczęściej zjadany wspólnie posiłkiem jest obiad. Zazwyczaj ma to miejsce dopiero po południu, kiedy wszyscy domownicy są już obecni w domu. Z kolei śniadanie, jest posiłkiem, który wspólnie zjadamy najrzadziej. Niestety, badania wykonane przez producenta wyrobów spożywczych firmę Mosso, potwierdzają przytoczone powyżej trendy. Badania te wykazały, że: *„Gadżetem najczęściej towarzyszącym nam we wspólnym jedzeniu jest telewizor, a na drugim miejscu radio. Posiłki bardzo często przerywa nam telefon, co potwierdza, że prowadzimy życie w biegu.”* Niestety, intensywność dzisiejszego życia, sprawia, że mamy coraz mniej okazji do wspólnego jedzenia, a jeśli nawet już się takowe przydarzą,

to trwają krótko i są pośpieszne. Gdy jednak siadamy razem, bez telewizji, komórek i innych rozproszeń, stwarzamy doskonałą okazję do omówienia tego, co dzieje się w naszym życiu. Posiłek może stać się również wspólnie przeżytym czasem, poprzez wzajemną pomoc w jego przygotowaniu, nakryciu do stołu, a potem wspólnym sprzątaniu. Wspólnie spędzany czas przy stole, może być swoistym centrum kultury rodzinnej, będącym miejscem sympatycznych spotkań i dostarczającym wszystkim wielu pozytywnych emocji.

NIEŚWIADOMA PROFILAKTYKA

Czas ten może również pełnić rolę profilaktyczną. Według badań prowadzonych przez amerykańskie Krajowe Centrum ds. Uzależnień i Nadużywania Substancji (CASA): *„Młodzież regularnie spożywająca posiłki wraz ze swoimi rodzicami, częściej sygnalizuje swoje problemy, uważając, że atmosfera w domu jest lepsza. Także rodzice lepiej znają problemy ich dzieci oraz częściej opisują wzajemne relacje, jako bardzo dobre”*. To wszystko wpływa, jak stwierdza w swoich badaniach amerykańska doktor Barbara Fiest na wspomnianą na początku silną kondycję psychiczną. Doktor Fiest pisze, że: *„Regularne spożywanie wspólnych posiłków wpływa korzystnie na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne dzięki powstającym w ten sposób więziom emocjonalnym.”* **To bardzo ważny element, który praktycznie wpływa na pokonywanie wszelkich problemów.** Szczególnie tych, które dotyczą naszego zdrowia, a konkretnie pokonywania przez nas choroby. To naprawdę nieoceniona wartość w procesie naszego zdrowienia. Łatwiej też wprowadzić w życie i trzymać się Siedmiu Filarów Zdrowia. Dzięki czemu spożywając posiłki wspólnie w domu, są one dla nas zdrowsze, a przez to zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób. Wskazują na to liczne badania poświęcone zdrowemu odżywianiu się, m.in. przeprowadzone na Uniwersytecie Harvarda. Wynika z nich, że: *„Osoby, które spożywają posiłek razem z rodziną codziennie lub prawie codziennie są w sposób wyraźny zdrowsze niż te, które robią to tylko czasami.”* Na koniec wymienię jeszcze jeden, bardziej przyziemny argument, który przemawia również na korzyść wspólnego spożywania posiłków. To argument czysto ekonomiczny. Jadanie posiłku przygotowywanego w domu dla całej rodziny, to znaczna oszczędność w Twoim budżecie. Jeśli każdy z członków rodziny jada osobno, to często spożywa produkty gotowe, droższe i bardziej przetworzone. Praktykując ten model zachowań, warto zadbać, aby przebiegały one zawsze w przyjaznej i spokojnej atmosferze. Nerwowość i pośpiech zawsze temu zaprzeczają. Dlatego do stołu powinniśmy zasiadać zostawiając wszystkie pilne sprawy na czas po posiłku. Ten nieoceniony, niepowtarzalny czas, przeznacź każdorazowo na wspólne bycie i rozmowy. Telewizor, telefon i komputer powinny stanowczo zostać na boku. Warto, abyśmy brali przykład z krajów śródziemnych, takich jak: Hiszpania i Włochy. Ich przedstawiciele



spędzają ze sobą od 2 do 3 godzin dziennie i znani są właśnie z pasji do celebrowania wspólnego czasu przy stole. My zresztą też celebруем i mamy piękne w tym względzie np. świąteczne tradycje. Szkoda tylko, że nie wiedząc czemu, ograniczamy się głównie do wspomnianego czasu świąt, a nie robimy tego na co dzień. Proponuję, abyś od dziś spotkając się ze swoimi bliskimi uczynił każdy kolejny swój dzień swoistym świętem. Spróbujesz?

Adam Kasperek
autor SIEDMIU FILARÓW ZDROWIA

PIERWIOSNEK BEZŁODYGOWY



Pierwiosnek bezłodygowy (Primula vulgaris) - jego cechą charakterystyczną jest brak łodygi, liście i kwiaty wyrastają bezpośrednio z pędu korzeniowego. Pierwiosnek preferuje stanowiska delikatnie nasłonecznione oraz lekko wapienną i próchniczą glebę. Kwiaty pierwiosnka są dość duże, pięciopłatkowe. Mogą być żółte, białe, kremowe lub różowe w zależności od podgatunku. Smakują lekko, słodko, owocowo, i można je przyrównać do smaku cytrynowych cukierków. Co ciekawe są jadalne i świetnie nadają się jako składnik wiosennych sałatek, lub jako dekoracja deserów.

WIOSENNA SAŁATKA Z KWIATÓW PIERWIOSNKA I LIŚCI MŁODEGO SZPINAKU

Składniki potrzebne do wykonania sałatki, która zachwyci wszystkich domowników podczas wspólnych spotkań przy stole:

- płatki pierwiosnków
- listki młodego szpinaku
- 1 długi zielony ogórek
- kilka rzodkiewek
- 3 średnie pomidory
- oliwa nierafinowana z pierwszego tłoczenia lub olej lniany
- sól himalajska i świeżo mielony pieprz czarny

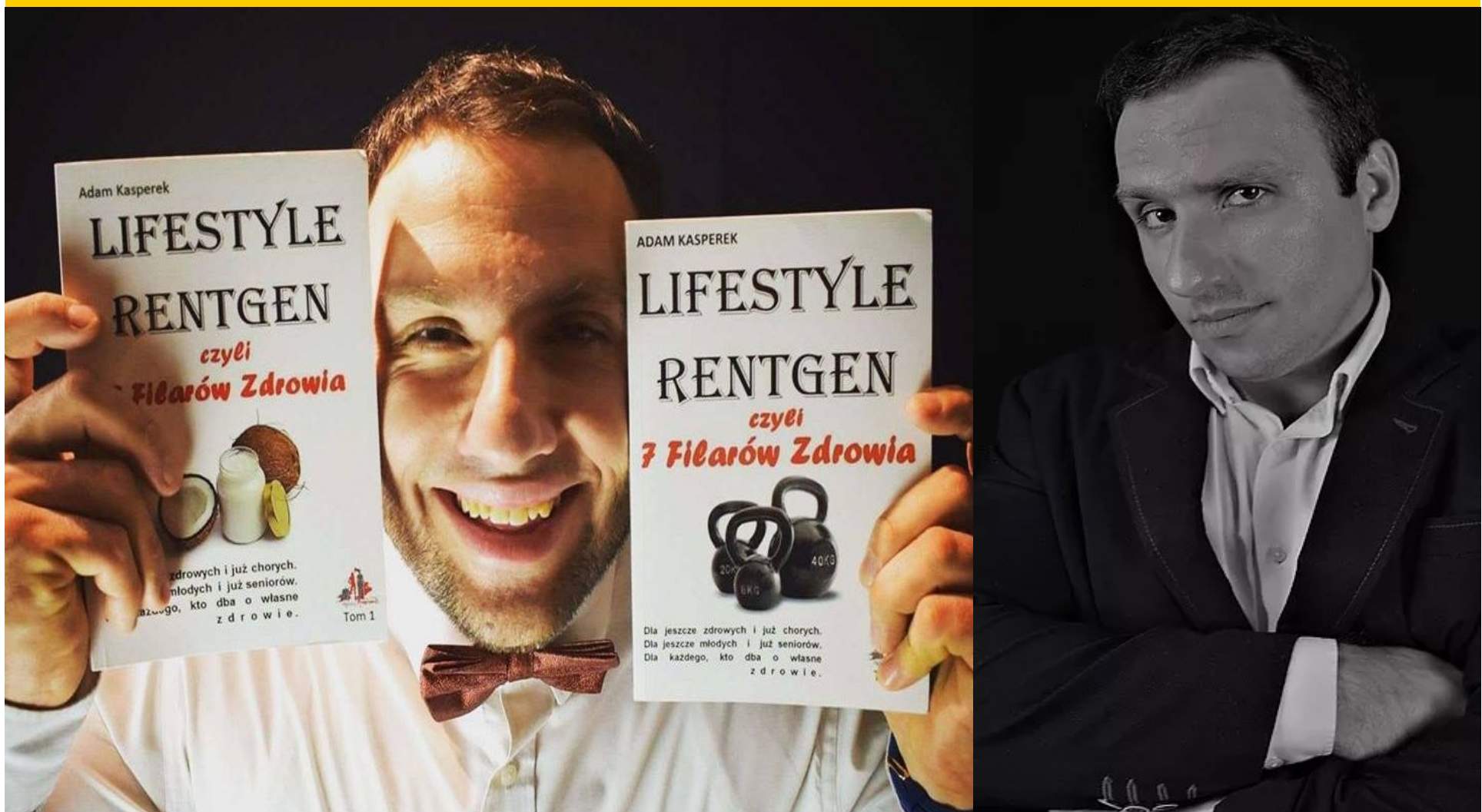
Warzywa należy dokładnie umyć, osuszyć i pokroić. Ogórek obieramy ze skórki. Składniki kolejno układamy na talerzu wraz z kwiatami pierwiosnków i listkami szpinaku. Na koniec całość obficie skropić oliwą z oliwek i przyprawić delikatnie. Tak, aby nie zabić smaku sałatki, a delikatnie go podkreślić. Życzę smacznego...

NOWATORSKA METODA PROWADZENIA ZAJĘĆ



ADAM KASPEREK

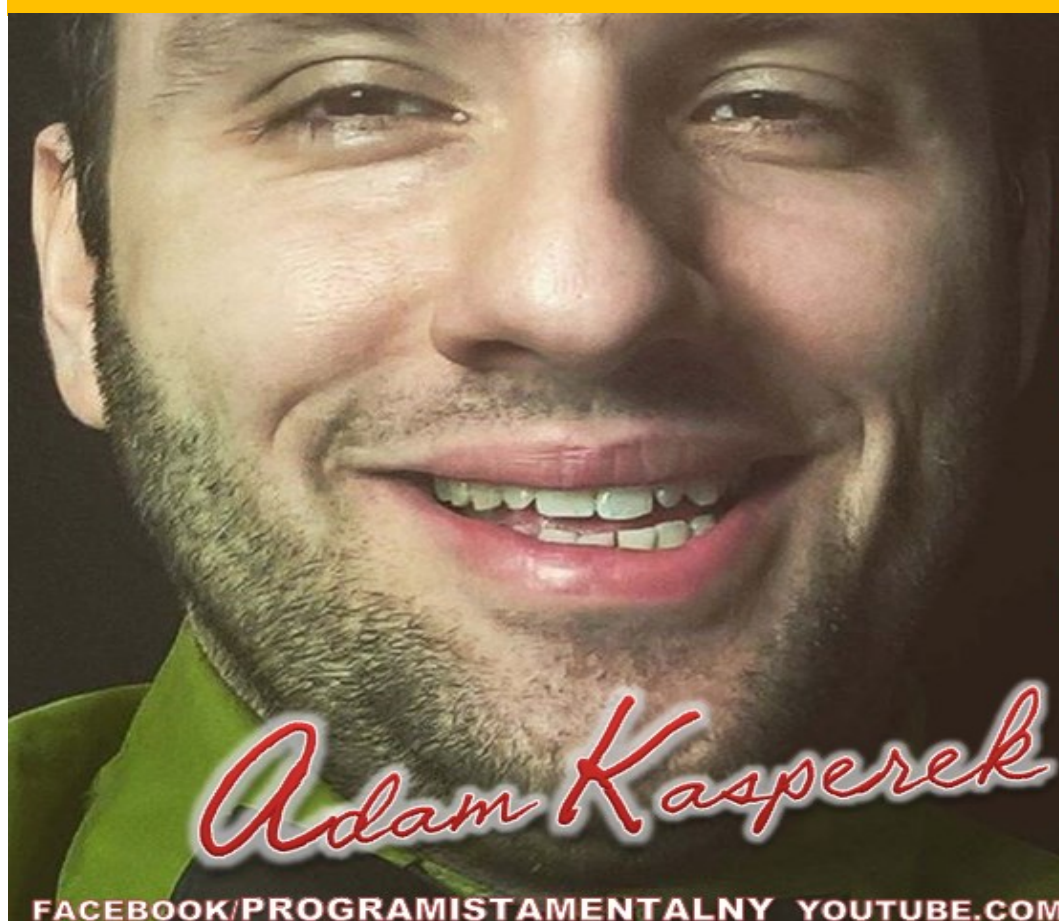
PROGRAMISTA MENTALNY



Adam Kasperek coach, trener, a dokładniej: programista mentalny. Moje motto życiowe to główna zasada Holistic Programs: "Jest tak - jak myślisz, że jest". Nigdy nie interesowało mnie bycie zwykłym człowiekiem. Nigdy nie robiłem rzeczy jak inni... Pesymista powie, że szklanka jest do połowy pusta, a optymista, że do połowy pełna. Wiecie, co ja o tym myślę? Że ta szklanka nie jest w połowie ani pełna, ani pusta, tylko że to jest zła szklanka. Wyraźnie za duża. Więc jeśli nie wiecie, czy wasza szklanka jest w połowie pusta, czy w połowie pełna, może lepiej się zastanówcie, czy nie zmienić jej na inną albo jeszcze lepiej, na inne naczynie? Nie chodzi o to, co myślicie o swojej szklance, ale o to, co z nią zrobicie. Ja zawsze robię to, co mnie pasjonuje, z najwyższą jakością i etyką oraz z nastawieniem na indywidualne podejście do człowieka. Ponadto, postrzegam każdego człowieka holistycznie, co przekłada się na model pracy i obszary, w których się specjalizuję. To, kim jestem łączy z tym, co potrafię, jako terapeuta, pedagog, doradca zawodowy, dietetyk, lifecoach, ekspert promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, instruktor rekreacji ruchowej w tym sportu i kulturystyki oraz instruktor teatralny. Pomaga mi w tym również ponad dziesięcioletnie doświadczenie zawodowe, w tym na stanowisku kierowniczym popartym licznym i aktywnym uczestnictwem w środowiskach rehabilitacyjno-terapeutycznych i arteterapeutycznych. Prowadząc zawsze do konsolidowania i budowania nowych środowisk, międzynarodowych ruchów i cyklicznych wydarzeń kulturalnych. Wspieranie i inicjowanie pionierskich działań zmierzających do terapii totalnej poprzez artystyczny charakter rehabilitacji zawodowej oraz realizowania prawdziwej integracji. Jako wykładowca prowadzę zajęcia na wielu uczelniach. Warsztaty organizuję od ponad siedmiu lat, współpracując z wieloma międzynarodowymi organizacjami. Chcę dzielić się tym, co najlepsze w Polsce i zagranicą. **Więcej o mnie znajdziesz na: www.HolisticPrograms.pl**

AUTOR PROGRAMU PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

Siedem Filarów Zdrowia (Lifestyle Rentgen) - to niezwykle holistyczne spotkania, to coaching zdrowego stylu życia. Pozwalają osiąść umiejętność przeświecenia swojego stylu życia. Udział w spotkaniach daje możliwość poznania Siedmiu Filarów budowy Zdrowego stylu życia. Biorąc udział dowiesz się, jak dzięki prostym sposobom zmienić jakość swojego zdrowia i życia. Obecność w spotkaniach to inwestycja w Twoje ciało. Jedyne jakie masz i jakie kiedykolwiek będziesz Mieć! Po szkoleniu zrozumiesz, jak Twoje ciało może z Tobą współpracować, bez względu na wiek... Przekonasz się, że ma to odbicie w każdej sferze Twojego życia. Dzięki charyzmie prowadzącego i niecodziennej formie w jakiej prowadzone są wykłady (rekwizyty, kostiumy i multimedia), możliwe jest w łatwy sposób przyswojenie merytorycznej wiedzy. Wiedzy opartej na najnowszych badaniach, wiedzy oddzielonej od wszechobecnego marketingu i szarlatania, na które w dzisiejszych czasach jesteśmy szczególnie narażeni.



WIOSENNA RAMÓWKA HP TV

Poniedziałek	- 6:30 SPOTKANIE LIVE FB
Wtorek	- 15:00 NOWY FILM NA YT
Środa	- 6:30 SPOTKANIE LIVE FB
Czwartek	- 20:00 RETRANSMISJA
SZKOLENIA NA FB	
Piątek	- 14:40 SPOTKANIE LIVE FB
Sobota	- 20:00 WEBINAR NA YT



FACEBOOK/PROGRAMISTAMENTALNY YOUTUBE.COM/HOLISTICPROGRAMS

ZADBAJ O SWÓJ BOLĄCY KRĘGOSŁUP - PIJĄC...

CZY TY PIJESZ WODĘ?

Niestety, smutną prawdą jest fakt, że w większości naszej populacji udaje się pokryć zaledwie połowę swojego codziennego zapotrzebowania na wodę. Na dłuższą metę nie służy to nie tylko kręgosłupowi, ale i całemu organizmowi. W tym artykule wyjaśnię ci, dlaczego przyjmowanie odpowiedniej ilości wody jest tak ważne dla Twoich stawów, a szczególnie dla Twojego kręgosłupa. Pisząc moje książki, często stawiam czytelnikowi konkretne pytania. Przenieśmy ten dobry zwyczaj i tu do naszego magazynu i postawmy sobie bardzo istotne pytanie: „**Czy należysz do ludzi, którym tak naprawdę rzadko chce się pić?**”. Bez względu na Twoją odpowiedź, picie wody tylko w sytuacji gdy czujemy się naprawdę spragnionym, jest bardzo niedobłą praktyką. Bo poczucie pragnienia jest ostatnim wołaniem naszego organizmu o pomoc. Oznacza ono, że Twoje ciało straciło już pokaźną część swoich zapasów wody i organizm zaczyna zwalniać. **Twoje kości składają się aż w 25% z wody.** Jeśli więc za mało pijesz, wystawiasz się na potencjalne ryzyko urazów w obrębie stawów i samego kręgosłupa. Woda zapewnia bowiem elastyczność krążkom (zwanym dyskami), znajdującym się pomiędzy kręgami Twojego kręgosłupa. Tylko wtedy mogą one dobrze wyściełać kręgi i chronić je przed destrukcyjnymi obciążeniami. Jeśli pijesz zbyt mało, dyski w Twoim kręgosłupie wiotczą i nie są w stanie prawidłowo spełniać swoich funkcji, czyli bycia naturalnymi amortyzatorami. Ponadto chrząstka i kości naszego kręgosłupa są połączone stawami w swego rodzaju rusztowanie. Również ono bardzo potrzebuje wody, gdyż tylko wtedy ma konsystencję umożliwiającą płynny ruch kości w stawach, bez niepożądanego tarcia. Prawdą jest również, że jeżeli pijesz wystarczająco dużo wody, możesz z łatwością pozbyć się z przestrzeni Twojego organizmu substancji toksycznych, które nagromadziły się w wielu komórkach ciała. Odpowiednią podażą płynów zapewnisz zatem zarówno usuwanie ubocznych produktów metabolizmu jak i prawidłowe odżywienie komórek naszego organizmu. Wszystkie istotne substancje odżywcze są bowiem transportowane do kręgosłupa płynami ustrojowymi. A zatem, jeżeli za mało pijesz, Twój organizm nie ma odpowiedniej ilości płynów potrzebnych do transportu wszelkich niezbędnych substancji. W takiej sytuacji priorytetowe są dla Twojego organizmu te narządy, bez których nie można żyć i to do nich transportowane są w pierwszej kolejności wszelkie potrzebne składniki. Niestety, kręgosłup nie zalicza się do takich narządów. Skutkuje to rychłym rozwojem wielu objawów chorobowych.

JAKA ILOŚĆ WODY

Jeśli mowa o prawidłowej ilości wody, jaką powinieneś spożywać i to każdego dnia, bardzo często pojawiają się sprzeczne dane. Jedne źródła podają: 1,5 litra wody, inne 2 litry, a jeszcze inne zalecają nawet 3 litry. Co jest więc prawdą i ile wody powinniśmy wypijać na co dzień? Próbując odpowiedzieć na te pytania, zaskoczę Cię swoją odpowiedzią, gdyż wszystkie zapisane powyżej ilości wody, mogą być prawidłowe. Tak naprawdę, aby odpowiedzieć na to pytanie konieczne jest jego spersonalizowanie. Dobrze jest więc zapytać: „**Jak ilość wody jest dla mnie odpowiednia?**”. Wtedy to, na podstawie swojej wagi ciała, możesz dokładnie obliczyć, ile codziennie musisz wypić. Zaleca się 30 ml na kilogram naszej masy ciała. A zatem, jeżeli ważymy 100 kg, wtedy powinniśmy wypić wspomniane 3 litry wody. Jeżeli ważymy 75 kg, musimy przyjąć wartość 2,2 litra wody. Jeśli natomiast Twoja waga pokazuje 60 kg, musisz przyjąć 1,8 litra płynów dziennie. Pamiętaj jednak, że jeżeli jesz bardzo dużo świeżego pokarmu: warzyw, owoców i sałatek, to ilość koniecznej do wypicia wody może się zmniejszyć, gdyż część płynów przyjmiesz wraz z pożywieniem. Jeżeli natomiast odżywasz się raczej na sucho, czyli na przykład z dużą ilością chleba, musisz pić więcej wody. Podobnie ma się w sytuacji, jeżeli pijesz kawę, herbatę, albo jest ciepły letni dzień, a Ty pracujesz w ogrodzie lub uprawiasz sport. Oczywiście, aby wyczerpać temat trzeba jeszcze postawić i odpowiedzieć na wiele istotnych pytań. Jaką wodę najlepiej wybrać? Na co zwrócić uwagę przy jej zakupie? Czy warto kupować wodę, a może lepiej pić tę dostępną w kranie? Na te i inne pytania odpowiadam szczegółowo w I tomie mojej książki...

Adam Kasperek
autor SIEDMIU FILARÓW ZDROWIA



DWA ĆWICZENIA NA BÓL

W świecie rehabilitacji obowiązuje jedna główna zasada. Jeżeli boli, a ból jest niewielki (przypominający bardziej dyskomfort niż ból), można liczyć na to, że wzmocnienie mięśni grzbietu i brzucha zmniejszy nasze dolegliwości. **Jeżeli jednak po rozpoczęciu ćwiczeń ból staje się ostry lub nie przechodzi nawet po 10 –15 minutach, to koniecznie przestań ćwiczyć, ogranicz ruchomość i zgłoś się niezwłocznie do lekarza specjalisty.** Proponuję więc, abyś to sprawdził i wykonał dwa bardzo proste, ale i skuteczne ćwiczenia.

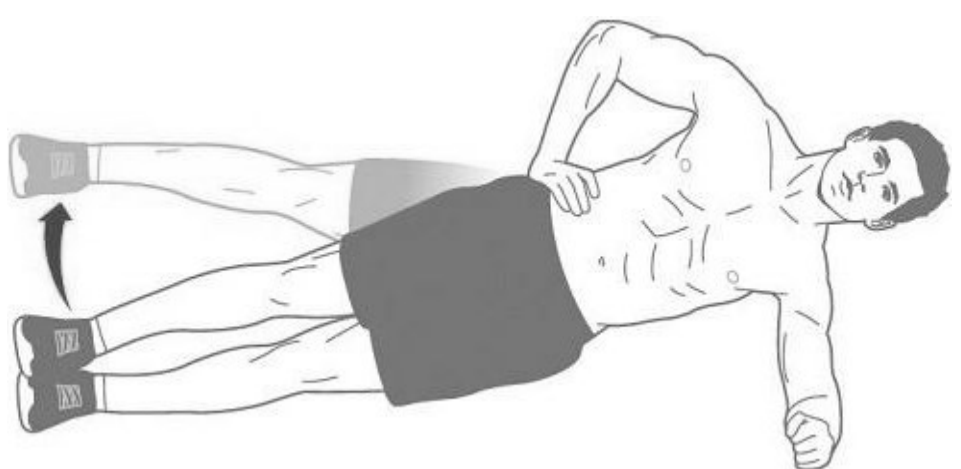
UNOSZENIE BIODER

Położ się na plecach i ugnij nogi w kolanach, tak żeby tworzyły kąt prosty. Ręce rozłóż szeroko, żeby opierać się tylko na barkach.



Następnie napnij pośladki i wypchnij je w górę tak, by barki, biodra i kolana ustawiły się w linii prostej. Zrób 10 powtórzeń.

PLANK BOKIEM



MARIHUANA OSŁABIA NACZYNIA KRWIONOŚNE!

ZAPOMNIANE KONOPIE INDYJSKIE

Temat konopi indyjskich, czyli znanej wszystkim marihuany od lat budzi wiele kontrowersji. Niewątpliwie jednak, naukowo potwierdzone korzyści zdrowotne doprowadziły w końcu do uzyskania aprobaty środowiska medycznego. W Polsce pod koniec 2017 roku weszła w życie ustawa, która umożliwiła chorym dostęp do medycznej marihuany i wykorzystania jej leczniczych właściwości. Dzięki nowym przepisom można wreszcie legalnie kupować i stosować leki z konopi w naszym kraju. Czy jednak jest to łatwe technicznie? To zupełnie inna kwestia, którą poruszę następnym razem. Niestety przepisy bardzo często nie idą w parze z naszym faktycznym dobrem, a należy pamiętać, że marihuana, a raczej konopie, od zawsze były przyjacielem człowieka. Uzdrowiały, karmiły, nakręcały apetyt, uśmierzały ból, w tym „ból istnienia”. Dawniej stosowano konopie w archaicznym budownictwie mieszkalnym, stanowiły one bazę dla ubrań, no i miały magiczną moc przy puszczeniu wodzy naszej wyobraźni.

PALENIE JEDNAK SZKODZI ZDROWIU

Wszystko to prawda i niewątpliwie są to zalety stosowania konopii. Jednak nie oznacza to, że marihuana jest zawsze zdrowa i ma właściwości lecznicze. Jak wynika z najnowszych badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco: **„Dym marihuany powoduje taki sam efekt uboczny oddziaływania na naczyń krwionośnych, jak u osób które palą papierosy.”** Naukowcy doszli do tego wniosku, badając szczury, którym w warunkach laboratoryjnych podawano marihuanę w postaci dymu tytoniowego. Okazuje się, że po wystawieniu na dowolny rodzaj dymu przez jedną minutę, funkcje naczyń krwionośnych u szczurów zmniejszały się każdorazowo o około 50%. Choć efekty mają charakter krótkotrwały, naukowcy uważają, że wielokrotne narażenie na dym z marihuany powoduje trwałe uszkodzenia i problemy sercowo-naczyniowe, których często doświadczają palacze zwykłych papierosów. Dzieje się tak, ponieważ z biegiem czasu ściany tętnic zostają trwale uszkodzone, co może prowadzić do zakrzepów krwi, wystąpienia udaru, a nawet i ataku serca. **Ponadto odkryto, że szczury będące narażone na bierne palenie marihuany, nadal odczuwały złe skutki jeszcze półtorej godziny po ekspozycji na ten rodzaj dymu.** Natomiast szczurom, które były narażone na bierne palenie papierosów, udawało się odzyskać normalną funkcję naczyń krwionośnych w zaledwie pół godziny, po kontakcie z dymem. Choć naukowcy nie są pewni, dlaczego tak jest, zwracają uwagę, że wyniki nie są bardzo zaskakujące i zupełnie nieoczekiwane. Niestety, gdy następuje proces spalania dowolnych części roślin, wytwarzają się tysiące substancji chemicznych. Są one bardzo do siebie podobne i to bez względu na materiał jaki spalamy. Wiele z nich jest więc potencjalnie

toksyczne i rakotwórcze. Generalnie palenie czegokolwiek (naturalnego lub nie) jest więc szkodliwe dla zdrowia. Niestety, wiele osób uważa, że palenie marihuany jest bezpieczne, ponieważ konopie indyjskie są naturalne. Idąc tym tropem można by rzec, że i tytoń jest rośliną, a więc i naturalnym produktem. Tymczasem palenie jakiegokolwiek substancji, wiąże się z wdychaniem toksyn wraz z dymem. Do tego wszystkiego coraz częściej marihuana jest uprawiana przy użyciu herbicydów, pestycydów i fungicydów. Co przekreśla definitywnie argument o naturalności i zdrowotności palenia konopii. Badania na gruncie amerykańskim, opublikowane w KNBC-TV wyraźnie to potwierdzają. Okazuje się, że: **„93% próbek marihuany pobranych z 15 punktów w czterech okręgach w południowej Kalifornii miało pozytywny wynik na zawartość pestycydów”.** To właśnie w Kalifornii więcej niż połowa konsumentów używa marihuany medycznej, paląc jej wysuszone pąki w bongach, fajkach wodnych lub zawinięte w bibułkę jak papierosy. Nie tylko narażając się tym samym na nowe problemy zdrowotne, ale i nie wykorzystując w pełni potencjału zawartego we wnętrzu konopi indyjskich.

NAJZDROWSZY JEST OLEJ CBD

Jak więc czerpać korzyści z marihuany nie ponosząc ryzyka? Oczywiście istnieje prosty sposób na uniknięcie powyższych problemów i niebezpieczeństw. **Jednym ze sposobów jest branie marihuany w postaci płynnej, jako oleju CBD. Zapewnia to wszystkie korzyści marihuany medycznej bez ryzyka związanego z paleniem.** Olej CBD to dobrze znany, naturalnie występujący konopny kannabinoid. Kannabinoidy są rozpuszczalne w organicznych rozpuszczalnikach, ale nie są rozpuszczalne w wodzie, a także krystalizują w temperaturze poniżej 20 stopni. Według badań, ekstrakt CBD to jeden z ponad 60 kannabinoidów, które można pozyskać z konopi. Przetworzony olejek CBD jest dostępny w formie płynnej, formie pasty czy też kapsułek. Związki kannabinoidów są klasyfikowane według stopnia psychoaktywności. Delta-tetrahydrokannabinol (THC) jest najbardziej znanym związkiem konopnym oraz głównym składnikiem psychoaktywnym marihuany. W przeciwieństwie do THC, CBD nie jest związkiem psychoaktywnym, co sprawia, że nie nadaje się do użytku rekreacyjnego. Co ciekawe pod względem produkcji konopie przemysłowe mają większą zawartość CBD, ale niższy poziom THC, dlatego też świetnie nadają się do zastosowań medycznych. Płynne ekstrakty marihuany nie zawierają więc substancji rakotwórczych zawartych w dymie, a także mają bardziej różnorodny zestaw kannabinoidów. To dlatego, że niektóre kannabinoidy, takie jak CBD-A, niszczone są przez ciepło wytwarzane podczas palenia. Ekstrakty w płynie chronią więc terapeutyczne składniki odżywcze zawarte w konopiach indyjskich. Są zatem bezpieczniejsze i wygodniejsze w dozowaniu. Rozwiązanie to jest jednym z najlepszych, jednak wciąż bardzo drogim!



ANANAS NA KASZEL



W 2010 r. indyjscy naukowcy przetestowali skuteczność naturalnych substancji, w tym soku ananasowego, w leczeniu gruźlicy. Okazało się, że **mieszanka soku ananasowego z surowym miodem, pieprzem i solą działa wyjątkowo dobrze, rozpuszcza śluz i kołuje uporczywy kaszel.** Pacjenci zdrowieli do 5 razy szybciej. Ananas zawiera przede wszystkim w swoim rdzeniu potężny enzym zwany bromelainą, działający jak silny przeciwutleniacz, zmniejszający stan zapalny i obrzęk zatok. Eliminuje bakterie i zwalcza infekcje. **Tylko 1 filiżanka czystego soku ananasowego zawiera 50% dziennego zapotrzebowania na witaminę C,** kolejny silny przeciwutleniacz wzmacniający układ odpornościowy i łagodzący ból gardła lub kaszel. Ananas jest również dobrym źródłem witaminy A, tiaminy, ryboflawiny, witaminy B6, kwasu foliowego, kwasu pantotenowego, magnezu, manganu i potasu, które jak wiesz są niezbędnymi składnikami odżywczymi, aby utrzymać Twoje ciało w wysokiej formie i zdrowiu.

PRZEPIS NA NATURALNY SYROP NA KASZEL

Składniki:

1 szklanka soku z ananasa

¼ szklanki świeżego soku z cytryny

1 kawałek imbiru (około 7 cm)

1 łyżka surowego miodu (doskonale byłby Manuka)

Szczypta szarej soli morskiej

½ łyżeczki pieprzu cayenne

Wymieszaj lub zmiksuj wszystkie składniki. Dla poprawienia trawienia i skuteczności naszego syropu, dobrze będzie dodać ½ łyżeczki kurkumy. Pij ¼ szklanki tego specyfiku do 3 razy dziennie, a Twój kaszel lub ból gardła znikną łatwo i w krótkim czasie...

PRZECZYTAJ DARMOWY WSTĘP DO KSIĄŻKI...

Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia, to książka, do której napisa-
nia zainspirowało mnie przede wszyst-
kim moje, jak i moich bliskich życie
i zdrowie. W tytule książki napisałem:
Dla zdrowych i już chorych. Dla mło-
dych i seniorów. Dla każdego, kto dba
o własne zdrowie. Bardzo szeroko
— prawda? Czy to możliwe, aby jedna
książka była skierowana do tak z gołą
różnych odbiorców? Przecież dziś pisze
się poradniki bardzo mocno sprofilo-
wane, nie tylko pod kątem odbiorcy —
czytelnika, ale przede wszystkim tema-
tyki. Słowo klucz, które jest w stanie
rozwiąć powyższe wątpliwości,
to z języka angielskiego „lifestyle”,
które po polsku oznacza styl życia.
Otóż skupiając się wąsko, na jednym
tylko z jego aspektów, ja nazywam je
filarami, jesteśmy bardzo nieefektywni.
Co mam na myśli? Chcąc lepiej Ci to
zobrazować, posłużę się przykładem.
Weźmy np. poradniki dotyczące ćwi-
czeń i tematyki sportu. Dziś, jest ich
cała masa, są dostępne od kiosków
z prasą, poprzez półki marketów, na
księgarniach kończąc. Kupują je osoby
pragnące zadbać o swój wygląd, ma-
rzące o zrzuconiu zbędnych kilogra-
mów i „zrobieniu formy” na zbliżające
się lato lub po prostu, chcący rozpo-
cząć przygodę z danym rodzajem ak-
tywności fizycznej. Kiedy już dana oso-
ba zacznie uprawiać sport, to od razu
jest postrzegana, jako dbająca o swoje
zdrowie, sama tak myśli i głęboko w to
wierzy. Często przyjmuje się ten fakt
niejako z automatu. Bo przecież ćwi-
czy, a patrząc na ludzi, dookoła, którym
nawet to na myśl nie przyjdzie
— wyróżnia się. Dbą, więc o siebie i już
na pewno będzie zdrowa... na wieki.
Otóż nie do końca tak musi być, a naj-
częściej właśnie tak nie jest! Dlaczego?
Bo skupianie się tylko na jednym ob-
szarze naszego życia, to stanowczo za
mało! arze naszego życia, to stanow-
czo za mało! I tak ktoś, kto uprawia
sport, np. chodzi z kijkami (nordic wal-
king), często kompletnie nie dba o to,
co je. Ktoś będący z kolei na diecie,
często nie pracuje nad swoim ciałem,
nie ma świadomości oddziaływania
prawidłowego oddechu na organizm,
nie wspominając już o tym, że nie zda-
je sobie sprawy z tego, że powinno się
pracować w pierwszej kolejności nad
umysłem, dalej ciałem i tym, co i jak się
je. I tak biegamy, chodzimy z kijkami,
jeździmy na rowerze, rolkach, uprawia-
my fitness, kulturystykę, crossfit. Jedni
proponują weganizm, jeszcze inni wita-
rianizm. Ktoś ćwiczy jogę, uczęszcza na
warsztaty z oddechu, ktoś inny stara
się rozwijać swoją duchowość, lub pra-
cuje nad rozwojem osobistym i uczy się
pozytywnie myśleć., Pięknie! Godne

-chwały. Jednak przychodzi czas,
gdy pojawia się choroba, jedna nazywa
się: chroniczna innym razem słyszymy
przewlekłą, a jeszcze innym cywiliza-
cyjna. Jedna odbiera komfort i radość
życia, inna skraca je do paru lat lub
miesięcy. Klasycznym przykładem są
dziś coraz powszechniej występujące
nowotwory... I przestało być pięknie.
Wspomniane przeze mnie wcześniej
słowo klucz. Styl życia składa się z tych
wszystkich elementów występujących
na raz. My sami składamy się zarówno
ze sfery psychicznej, fizycznej, jak i tej
duchowej — emocjonalnej. Praca
i rozwijanie tylko jednej z nich, nigdy
nie będzie tak efektywne, jak praca
nad nimi wszystkimi. Dla mnie, jako
terapeuty pracującego, na co dzień
z ludźmi, jest to oczywiste. Jednak dzi-
siejszy świat zdaje się tego w ogóle nie
zauważać. Nasz organizm jest doskona-
łym, samonaprawiającym się mechani-
zmem, który zaprogramowany jest na
minimum 120 lat życia. Szczegółowo
wyjaśnię to dalej w treści książki. Teraz
jednak piszę Ci o tym, abyś odkrył, że
od Twojego stylu życia zależy czy tak
będzie i czy ten czas będzie upływał
Tobie i Twoim bliskim w zdrowiu. Dla-
tego książka podchodzi do tematu
człowieka i jego zdrowia holistycznie,
a więc całościowo. Bo tylko tak jest
naprawdę efektywnie. Widzisz, pełen
tytuł zawiera jeszcze jedno ważne sło-
wo, to „rentgen”. Lifestyle Rentgen,
użyłem tych słów z wielkim rozmysłem,
bo rzeczywiście zarówno na szkole-
niach, jak i w tej książce, motywem
przewodnim jest prześwietlanie nasze-
go stylu życia. Wtedy, kiedy nie jest
jeszcze za późno. Wtedy, gdy możemy
jeszcze sami tak wiele zrobić — prze-
ciwdziałać. Widzisz, mam wrażenie,
że brak zapobiegania to kolejny pro-
blem naszych czasów. Nie czujemy
potrzeby, aby to robić, nikt o to nie
dba, nikt tego nie uczy. Ani nauczycie-
le, ani duchowni, a tym bardziej sami
lekarze. Bo czy ktoś ich tego uczy?!
Z przykrością muszę odpowiedzieć,
że nie — no może poza nami w Holistic
Programs. Zastanów się proszę przez
chwilę i spójrz na ludzi, z którymi pra-
cujesz i żyjesz. Czyż nie jest właśnie
tak? Poszukujemy rozwiązań i staramy
się działać, wtedy, gdy jest już źle,
a choroba już się rozwinęła. Niestety,
często nawet wtedy robimy to bardzo
nie logicznie. Nie szukając powodów,
które wywołały dany stan i nie ustala-
jąc przyczyn, przez które zachorowali-
śmy. Staramy się natomiast usunąć
tylko i wyłącznie objawy, nazywając to
leczeniem. Co sprowadza się najczę-
ściej do podawania leków, a tak na-
prawdę substancji chemicznych, nazy-
wanych lekami. Przyjmujemy jedną

za to do końca życia. Z czasem,
konieczne stanie się dołożenie, lub jak
fachowo się mawia „włączenie” kolej-
nej i kolejnej. I tak, tabletek przybywa,
dawki rosną, ot takie to nasze leczenie.
A jest ono, po prostu bardzo mało sku-
teczne. Raz jeszcze to podkreślę,
bo jest tylko leczeniem objawów, a nie
przyczyn danej choroby. Przy tym wąt-
ku pozwolę sobie jeszcze na jeden
przykład. Dobrze Ci zresztą znany,
a przez to bliski. Mam na myśli gorącz-
kę. Chyba każdy doświadczył jej w swo-
im życiu. Ty również? Zapewne i to nie
jeden raz, zarówno, jako dziecko,
jak i teraz w dorosłym życiu. Gorączka
to stan, w którym wraz ze wzrostem
temperatury naszego ciała, pojawiają
się: wypięki na policzkach, przyspieszo-
ny oddech, tętno i generalnie czujemy
się źle. Czym jest jednak ów gorączka?
Otóż przede wszystkim, jest komunika-
tem, że w organizmie dzieje się coś
złego. Reaguje on, tak na działanie
szkodliwych czynników. Jednocześnie
będąc informacją o gotowości do obro-
ny i dobrej pracy systemu odporno-
ściowego. Biochemicznie, w naszym
organizmie zmniejsza się m.in. stężenie
żelaza i cynku w osoczu. Mechanizm
ten m.in. hamuje namnażanie bakterii
chorobotwórczych. Gdyby tylko skupić
się na obniżaniu gorączki, bez podania
leku mającego np. na celu zaburzenie
cyklu życiowego bakterii — nic nie
osiągniemy. Bakterie, jak i sama choro-
ba będzie rozwijać się dalej, bez naj-
mniejszych przeszkód. Myślenie, typu:
obniżę temperaturę — to wyzdrowieje,
jest błędem. Gorączka jest jednym
z fantastycznych mechanizmów samo-
leczenia naszego organizmu, będąc
przy tym — symptomem rozwoju cho-
roby. Po co Ci właściwie o tym mówię?
Otóż analogicznie jest w przypadku
wspomnianych przeze mnie wcześniej
nowotworów. Niestety, z jakiejś przy-
czyny nie zauważa się, że guz nowo-
tworowy nie jest przyczyną nowotwo-
ru. Czym, więc jest? Czy nie sympto-
mem? Nasz układ odpornościowy,
przestał sobie radzić z identyfikacją
i usuwaniem komórek nowotworo-
wych. Komórki te w każdej sekundzie
życia są produkowane w naszym orga-
nizmie. Przy dobrze działającym ukła-
dzie odpornościowym, nie stanowią
one dla nas zagrożenia. Dzisiejszy kie-
runek leczenia onkologicznego, to wal-
ka z symptomami. Ów ściganie się z
usunięciem guza, jak pokazują statysty-
ki, najczęściej jest walką przegraną.
Nie szuka się przyczyn i nie próbuje ich
usuwać. Co było by kluczem do napra-
wy naszego układu odpornościowego i
wygrania tej walki — walki, której ce-
ną jest życie, zarówno to nasze jak i
naszych najbliższych. Myślę, że nie

masz wątpliwości. Prawda? Jak się oka-
zuje, tych nie logicznych rzeczy w na-
szym podejściu do leczenia, jest cał-
kiem sporo. Chciałbym zwrócić Twoją
uwagę jeszcze na jedną rzecz. To bar-
dzo ważne, zarówno dla mnie jak i dla
Ciebie. Jak pewnie zwróciłeś uwagę,
napisałem wcześniej, czy ktoś uczy
tego m.in. samych lekarzy? Rozwijając
tą myśl dalej, ciśnie mi się na usta jesz-
cze jedno pytanie. Czy lekarze mają tą
elementarną wiedzę? I wiesz co?
Nie mają. Bo i skąd mieli by mieć. No,
a studia? Przecież lekarz ukończył stu-
dia — prawda? Mógłbyś mi tak od razu
odpowiedzieć. Chcę Ci to wyjaśnić
i proszę przeczytaj to bardzo uważnie!
Bo chciałbym stanąć w obronie środo-
wiska lekarskiego, do którego zresztą
mam prawdziwy szacunek. Zdziwiony?
Lekarze są bardzo mądrymi ludźmi.
Jednak Uniwersytety i Akademia Me-
dyczne nie kształcą ich, chociażby w
zakresie leczenia naturalnego. Lekarze
mają potężną wiedzę, która pozwala
im zastosować w leczeniu środki
sztuczne. Substancje chemiczne wy-
tworzone w laboratoriach i będące
nienaturalnymi dla naszego organizmu.
Dodatkowo, „funkcjonując w syste-
mie”, są zmuszeni do stosowania okre-
ślonych procedur. Niestety, studia
w swym zakresie nie obejmują wielu
podstawowych tematów. Nie ucząc
przyszłych adeptów sztuki medycznej
właściwości oraz stosowania ziół i fito-
terapii. Na studiach nie odbiorą oni
również poważnej i wyczerpującej wie-
dzy o: witaminach, minerałach,
jak i samej dietetyce. Pytałem wielu,
tych młodych i starszych. Zapytaj i Ty.
Niestety, w programie szkół medycz-
nych nie ma głębokiego i rozsądnego
podejścia do zagadnienia utrzymywa-
nia człowieka przy zdrowiu. Uczy się
tylko, jak leczyć, gdy człowiek już za-
choruje i to za pomocą podawania
sztucznych substancji chemicznych.
Po tą książkę powinien, więc sięgnąć
każdy. Ten egzemplarz, który teraz
trzymasz w ręku, pożycz proszę swoje-
mu lekarzowi. Będzie Ci za to wdzięcz-
ny i na pewno będzie lepiej Cię leczył.
Napisałem w tytule tej książki:
„Dla zdrowych i już chorych.” Brzmi to
naprawdę dobrze i daje nadzieję.
Co ważne, jak już udało Ci się zauważyć
— nie jest pustym hasłem marketingo-
wym. Zawarte w książce materiały mo-
żemy wykorzystać, aż w trzech situa-
cjach. Po pierwsze wtedy, gdy jesteśmy
zdrowi, by zapobiegać pojawieniu się
chorób. Po drugie, w sytuacji jak już
zachorowaliśmy, ale nasza choroba ma
stan stabilny. Często mówi się wtedy
o chorobie przewlekłej. Ładnie, praw-
da? Pozwala nam to, usprawiedliwić
się i nie szukać prawdziwych

... PRZEMYŚŁ TEKST I WYCIĄGNIJ WNIOSKI!



chorzy. Czyli leczyć symptomy i chorować w spokoju, a przynajmniej w spokoju naszego sumienia. Bo przecież się leczymy. No dobrze. To dwie sytuacje, a ja pisze przecież o trzech. Masz jakiś pomysł, co mogłoby być tą trzecią sytuacją? Będzie nią stan, w którym badania zrobione przez Ciebie są w normie, ale Ty czujesz coś zupełnie innego. Twoje samopoczucie nie jest już takie, jak było kiedyś. Dla przykładu trudniej jest Ci się poruszać, wchodząc na piętro pojawiają się duszności i zaczyna Cię coś boleć. Nie masz energii, a rano budzisz się i czujesz zmęczenie. To zaczyna się w bardzo różnym wieku. Jedni doświadczają tego, przed ukończeniem 30 lat inni po 50 roku życia, naprawdę nie ma żadnej reguły. Jakie to dziwne?! Wyniki badań w normie, ale Ty czujesz, że coś się jednak zmieniło. Ten stan nazywa się stanem przed chorobowym i niestety według statystyk w Europie dotyczy on blisko 80% populacji. Tak, istnieje coś takiego. Chociaż, znany nam model leczenia nie zajmuje się tym stanem w ogóle. Wtedy najczęściej słyszymy i to zarówno ze strony naszych bliskich, jak i lekarza następujące kwestie: „wymyślasz, przecież nie masz już 18 lat”, „proszę nie zwracać mi głowy i przyjdź wtedy, jak wyniki badań będą złe”. Na szczęście, ta książka przyda się i w tym przypadku. Jeżeli tylko potrafisz obserwować swój organizm i wsłuchać się w jego działanie, to nigdy nie pozwól sobie i innym bagatelizować sygnałów,

powodów, dlaczego jesteśmy jakie Ci wysyła. Twoje ciało jest jedynym, jakie masz i kiedykolwiek będziesz miał. Słuchając go i stosując wiedzę zawartą w tej książce, pomożesz sobie w pełnym wykorzystaniu jego naturalnych właściwości samoleczniczych. Na koniec chciałbym powiedzieć Ci, jeszcze o jednej ważnej kwestii. Napisałem ten wstęp z dwóch powodów. Nie dlatego, że taki jest zwyczaj i coś trzeba było napisać. Bo wtedy miałby on dwie strony, a ma ich dziewięć. I szczerze się cieszę, że go czytasz. Pragnę mocno, abyś sam zrozumiał wagę treści zawartych w tej książce. Tak bardzo kluczowych, dla jakości Twojego zdrowia. Wierzę, że lektura książki będzie tak samo odkrywczą dla Ciebie, jak była dla mnie, gdy nad nią pracowałem. Mam też nadzieję, że zmotywuje Cię, do zastosowania tej wiedzy w codziennym życiu. Korzystaj z tej książki, jak z podręcznika świadomej zmiany stylu życia. To pierwszy z powodów, jest jednak i drugi — bardzo ważny. Mam nadzieję, ponieważ domyślam się i czuję, że będzie to nasz wspólny powód. Jest nim troska o naszych najbliższych. Tekst tego wstępu, ma za zadanie właśnie Ci w tym pomóc. Ułatwić przekonanie do treści zawartych w książce — osób, które kochasz. Zachęcając jednocześnie, do świadomego zastosowania siedmiu filarów zdrowia, w życiu Twoich bliskich. Doskonale wiem, co znaczy stracić kogoś bardzo bliskiego. Dlatego szczerze pragnę, abyś i Ty

żył w zdrowiu, szczęściu i jak najdłużej z ludźmi, których kochasz. Często może to być również jedyna szansa, aby usłyszeć słowa: przepraszam, dziękuję, kocham, z ust nam najbliższych. Dawniej, zadaniem lekarza było sprawowanie opieki nad zdrowiem człowieka. Był on wynagradzany do momentu pojawienia się choroby. Jeżeli tak się stało, tracił on uposażenie, pracę, a często i swoje życie. Działo się tak, gdyż nie wywiązał się ze swoich obowiązków. Dziś płacimy za leczenie i nikt nie zastanawia się, że mogłoby być inaczej. Weź sprawy we własne ręce. Dopóki masz władzę nad tym, co jesz i nie jesteś zmuszony jeść tego, czym Cię nakarmią. Jeśli wciąż masz wpływ na to, co pijesz i nie trzeba podawać Ci kroplówek. Jeśli masz możliwość zadbać o prawidłowe oczyszczanie organizmu i nie trzeba robić Ci lewatyw. W dalszym ciągu decydujesz ile, jak i gdzie śpisz. Jeżeli wybierasz, czym oddychasz, czy i jaką podejmujesz aktywność fizyczną, to masz realny wpływ na swoje życie! Masz ogromny wpływ na to, czy będziesz żył w zdrowiu, czy jednak Twoje życie będzie usłane ograniczeniami. Holistic Programs to marka, która na nowo programuje nasz umysł. Moim zadaniem, było dołożenie najwyższej staranności, by treści osadzone były w najnowszych badaniach i zadbanie o wysoki poziom merytoryczny tego materiału. Pisząc tę książkę, obrałem sobie za cel również pomóc Tobie w oddzieleniu szarlatanstwa

szarlatanstwa, marketingu i nieaktualnej już wiedzy od prawdy! To wszystko, aby stworzyć pole do łączenia środowiska medycyny akademickiej z medycyną określaną mianem naturalnej — alternatywnej. Dla mnie medycyna jest jedna i pragnę to wyraźnie podkreślić! Chciałbym, abyśmy wszyscy korzystali z jej odkryć koherentnie. Komplementarnie łącząc wiedzę dla podniesienia komfortu naszego życia i efektywności leczenia. Po miesiącach pracy nad książką, latach doświadczeń w branży medycznej, wiem jedno — sekret zdrowia leży w naszym stylu życia. W tym, co zawarłem w tytule książki — Lifestyle Rentgen, czyli siedem filarów zdrowia. Zapraszam do przeczytania tej książki, może nawet więcej niż jeden raz. Zachęcam również, do robienia notatek, licznych przemyśleń, a nade wszystko do wcielenia tych rzeczy w swoje życie. Wtedy tylko przekonasz się, jak są one ważne i jak skutecznie zmieniają, jakość Twojego życia. Spuentuje to słowami, jednego z uczestników szkoleń. Słowa te padły po ukończeniu cyklu szkoleń Siedem Filarów Zdrowia i brzmiały następująco: „Panie Adamie, ja to bym powiedział tak: to jest nie tylko Siedem Filarów zdrowia, ale Siedem Filarów Życia.” Życzę, więc i Tobie dobrego życia w zdrowiu razem ze swoimi bliskimi! Nieśmy razem tę ideę w świat.

Adam Kasperek
autor **SIEDMIU FILARÓW ZDROWIA**

WRACA MODA NA SPACER CZY NAPRAWDĘ WARTO?

SPACEREM PO ZDROWIE

Dawni wielcy filozofowie i myśliciele: Arystoteles, Kant i Kierkegaard nie wyobrażali sobie życia bez spacerów. Dziś modę na chodzenie propagują menedżerowie wielkich korporacji z Doliny Krzemowej. Nawet twórca portalu społecznościowego Facebook, pan Mark Zuckerberg zaprasza wszystkich przyszłych pracowników na rozmowę kwalifikacyjną w formie przechadzki. Podobnie coraz więcej dyrektorów preferuje ten model spotkań ze swoimi pracownikami. Dlaczego pisze Ci o tych coraz bardziej popularnych dziś praktykach? Bo zanim zdecydujesz się na wybór tej najlepszej aktywności dla Ciebie, a ja przedstawię Ci trójkę moich faworytów, to chciałbym przekonać Cię, że 30 lub nawet 60 minut dziennie to ciągle za mało. Brakuje jeszcze jednego ważnego elementu tej układanki. Odpowiedzi na pytanie: **Czy poza tymi 30 minutami, ja naprawdę się ruszam?** Zastanów się teraz nad tym pytaniem, przez krótką chwilę. **Czy my jeszcze dziś chodzimy? Czy ty jeszcze chodzisz? Czy wszędzie jeździmy lub jesteśmy dowożeni?** Osobiście znam wiele osób, które rezygnują z samochodu na rzecz jazdy na rowerze, oraz poruszania się pieszo. Mój tata jest tego żywym dowodem, gdyż od lat nie tylko nie korzysta z samochodu, ale nawet tramwaj i autobus są wyparte przez jego chodzenie pieszo. Nie przeszkadza mu to jednak we swobodnym przemieszczaniu się pomiędzy poszczególnymi dzielnicami, jak i ościennymi miastami.

PRZECIWDZIAŁANIE NAWROTOM RAKA

Naprawdę warto jest chodzić pieszo. Pisze o tym m.in. amerykańska psycholog sportu, doktor Nanette Mutrie wraz z drugim badaczem o specjalności onkologicznej, doktorem Andrewem Walkerem. W swoich badaniach przeprowadzonych na grupach kobiet chorych na raka piersi stwierdzili, że: „Zaledwie dwie do pięciu godzin spaceru tygodniowo w zwykłym tempie, są już skuteczne w zapobieganiu nawrotom choroby”. I znów tylko tyle potrzeba, do zwiększenia szans na zachowanie naszego zdrowia. Jak to działa? Na prostej zasadzie zależności przyczynowo-skutkowej. Chodzenie reguluje m.in. ciśnienie krwi, korzystnie wpływa też na pojemność płuc i sprawność przebiegu wielu reakcji chemicznych. Te tak zdawałoby się banalne czynniki, mają kolosalny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Oddziałują na pracę serca, dotlenienie naszego mózgu i pozostałych naszych organów. Pozwalając na sprawne działanie całego ciała,



które jest systemem naczyń połączonych. Tak bardzo połączonych, że przechadzki mogą dodatnio wpłynąć nawet na erekcję oraz spowolnić proces starczego otępienia, jeżeli już takowe następuje. Gdzie jest sekret? Nie ma. Jeśli chodzi o chodzenie, to sprawa jest tak prosta, jak z powszechnymi dziś kartami rabatowymi. Im częściej i dłużej chodzisz, tym więcej masz i czerpiesz z tego korzyści. Jednak, żeby je mieć, nie musisz zawieszać poprzeczki bardzo wysoko. To nie sport i nie liczy się tu dystansu, to dodatkowa zaleta spacerowania.

WYKORZYSTAJ SYTUACJE CODZIENNE!

Chodząc, z całą pewnością nasz dystans będzie się zwiększał. Ty jednak nie rób tego sztucznie i za wszelką cenę. Wystarczy, abyś ze spokojem serca zaparkował samochód w odległości 15 minut od miejsca swojej pracy. Tak, abyś swobodnie mógł się do niej przespacerować i wykonać ten sam proces w drodze powrotnej do domu. Pozbędziesz się stresu oraz problemu z zaparkowaniem. I zyskasz okazję do spaceru. Idąc do sklepu lub kościoła nie trzeba zawsze podjeżdżać tam samochodem, itd. Doskonale puentuje to amerykański endokrynolog doktor James Levine, który mówi tak: „Nie musisz iść na siłownię, nie musisz sprawdzać sobie pulsu. Po prostu wyłącz telewizor, podnieś się z sofy i idź.”

KANAPA NIESZCZĘŚCIA

W tym miejscu przychodzą mi na myśl jeszcze jedno ważne słowa. Słowa, które wygłosił Papież Franciszek, będąc w Polsce na Światowych Dniach Młodzieży w 2016 roku. Nakazał wtedy wszystkim uczestnikom spotkań: „Wstać z kanapy swojego życia!”. Określając kanapę, jako: „paraliż naszego życia”. Papież rozwinął to szerzej, mówiąc: „Paraliż ten jest często

trudny do rozpoznania, a jego uznanie sporo nas może kosztować. Lubię nazywać go paraliżem rodzącym się wówczas, gdy mylimy szczęście z kanapą! Tak, sądzimy, że aby być szczęśliwi, potrzebujemy dobrej kanapy. Kanapy, która pomoże nam żyć wygodnie, spokojnie, całkiem bezpiecznie. Kanapa — jak te, które są teraz, nowoczesna, łącznie z masażami usypiającymi, które gwarantują godziny spokoju, żeby nas przenieść w świat gier wideo i spędzania wielu godzin przed komputerem. Kanapa na wszelkie typy bólu i strachu. Taka kanapa sprawiająca, że zostajemy zamknięci w domu, nie trudząc się ani też nie martwiąc. Kanapa-szczęście jest to prawdopodobnie taki cichy paraliż, który może nas zniszczyć najbardziej, a najbardziej młodych.” Myślę, że nie wymaga to mojego komentarza.

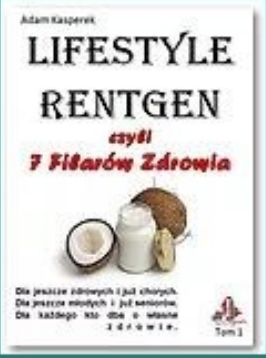
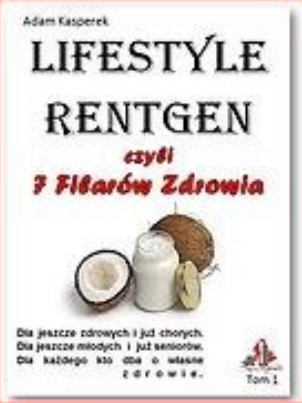
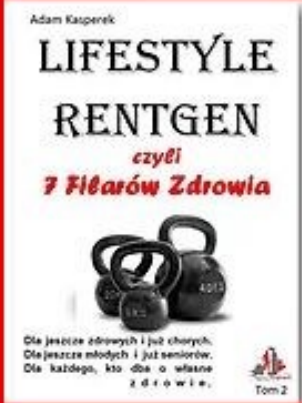
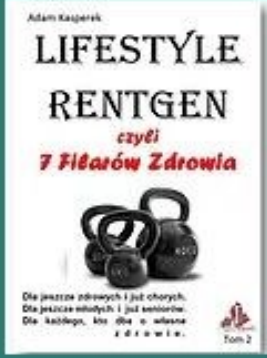
ZRÓB DZIENNIE 10 TYSIĘCY KROKÓW!

Dopowiem tylko, że jeżeli **dziennie robisz mniej niż 5 tys. kroków, uznaje się powszechnie, że twoja aktywność jest niska. Przy 5—7,5 tys. kroków mówimy o przeciętnej aktywności. Z 10 tysiącami przebytych kroków, jesteś w grupie osób naprawdę aktywnych.** Jak to obliczyć? Najlepiej za pomocą krokomierza. Wystarczy najprostszy, nawet za kilka lub kilkanaście złotych. Ubiera się go rano, bezpośrednio po wstaniu z łóżka i wyłącza przed pójściem spać. Gdziekolwiek chodzisz, ma to znaczenie. To tak naprawdę największa zaleta spacerowania. Nie trzeba bowiem się do niego specjalnie przygotowywać i nie trzeba planować. Oczywiście możesz kupić sobie wygodne buty i pomyśleć o ulubionych trasach. **Dobrym pomysłem będzie też dobór odpowiedniego towarzysza na piesze wędrówki.** Wystarczy nawet pies. Jeżeli nie masz swojego, zaproponuj swojemu sąsiadowi lub sąsiadce

takową pomoc. Na pewno się ucieszysz z jednego dyżuru dziennie lub nawet jednego na tydzień. **Chodzić możesz wszędzie i jak chcesz.** Jeśli jednak pragniesz zwiększyć efektywność swoich spacerów, spróbuj zastosować kilka wskazówek, które Ci w tym pomogą.

JAK SPACEROWAĆ?

Po pierwsze trzymaj prosto głowę i patrz przed siebie, nie w chodnik. Rozluźnij kark, swoje plecy i ramiona. Ręce trzymaj po bokach zupełnie swobodnie, lekko zgięte. Jeżeli lubisz, to możesz poruszać ramionami przy każdym kroku. Plecy trzymaj również prosto, nie garb się ani nie wyginaj do tyłu. Krocząc idź miękko, stawiając stopy swobodnie od pięty po palce. **Wyznaczaj sobie osiągalne cele, tak abyś mógł stopniowo je zwiększać.** Łam rutynę: planuj wciąż nowe trasy, by się nie znudzić i nie porzucić swojego nowego nawyku. Na taki spacer wybierz się też z żoną, mężem, dziewczyną, chłopakiem lub przyjacielem. Spacerowanie było doceniane dosłownie przez wieki. Dziś doceni je i Ty niejako na nowo. Wspominany przeze mnie Arystoteles, założył nawet swoją szkołę, w której nauczano chodząc. Na codzienną przechadzkę po Królewcu udawał się również słynny filozof Immanuel Kant. Podobnie robił w Kopenhadze Søren Kierkegaard. I rzeczywiście nawet w Polsce tą ideą propaguje nasz rodzimy filozof Marcin Fabjański. Przekonuje on, że nie ma lepszej metody na twórcze myślenie i jednocześnie wyciszenie naszego umysłu. Spacer upodobał sobie również pisarz: Virginia Woolf lub znany szerszemu gronu Ryszard Kapuściński. Piszę Ci o tych osobach, abyś mógł dostrzec, że nie jest to wcale współczesna moda lub jakiś nowy trend. Raczej jest to coś, co zatraciliśmy. Kolejne odejście od tego, co naturalne, skuteczne i zdrowe. Pora nam wracać i to najlepiej pieszo...

 + pierwszy tom książki + bezpieczne opakowanie + bezpłatna przesyłka (priorytet) 49,86zł	  + pierwszy i drugi tom książki + bezpieczne opakowanie + bezpłatna przesyłka (priorytet) 104,67zł 89,89zł	 + drugi tom książki + bezpieczne opakowanie + bezpłatna przesyłka (priorytet) 54,81zł
---	---	--

Książka odpowiada między innymi na te pytania:

Jak znaleźć przyczynę Twojej choroby?

Jak pozbyć się notorycznego zmęczenia?

Jaką wodę należy pić i dlaczego jest to tak ważne?

Jak dobrze spać i budzić się wypoczętym?

Jak schudnąć nie stosując żadnej diety?

Jak prawidłowo oddychać i dlaczego robimy to źle?

Jaka aktywność fizyczna jest naprawdę zdrowa?

Jak bezpiecznie oczyścić organizm?

Jak myśli wpływają na nasze zdrowie i jak je wykorzystać?

Dla jeszcze zdrowych i już chorych.

Dla jeszcze młodych i już seniorów.

Dla każdego, kto dba o własne **z d r o w i e.**

KSIĄŻKĘ KUPISZ TYLKO NA:

www.HolisticPrograms.pl

NIE MA JEJ W KSIĘGARNIACH!

UWAGA NA WITAMINĘ C MOŻE NAM ZASZKODZIĆ!

CZYM SĄ WITAMINY?

Wszyscy, którzy mnie znają, wiedzą, że daleki jestem od głoszenia spiskowych teorii. Jednak prawdą jest, że tym co postawiłem sobie za jeden z głównych celów mojej działalności, jest obalanie mitów na temat naszego zdrowia. Pisząc ten artykuł, zdałem sobie sprawę, że wielu, którzy go przeczyta pokocha mnie bezgranicznie. Wiem jednak, że będą i tacy, którzy obrzucą mnie błotem, a może i kamieniami. Wszystko przez to, że z tematem witamin związanych jest naprawdę wiele mitów i nieaktualnej już dziś wiedzy. **Na początek odkłamywania rzeczywistości potrzebne nam będzie postawienie wyraźniej i grubej kreski pomiędzy nazwami: witamina naturalna / witamina syntetyczna.** Większość osób, które chcą żyć naprawdę zdrowo słyszało o tym podziale. Jednak niewielu wie, jak głęboko ten podział sięga. Ci bardziej świadomi, najczęściej będący zwolennikami medycyny naturalnej, dzielą się więc na dwa skrajne obozy. Jedni w swoim codziennym życiu, profilaktyce i leczeniu stronią jak najdalej od syntetycznych, a więc sztucznych witamin z laboratorium. Ci drudzy niestety uwierzyli w kłamstwo, jakoby pomiędzy naturalną witaminą, a tą chemicznie stworzoną nie było żadnej różnicy. W czego konsekwencji ochoczo przyjmują preparaty i suplementy zawierające związki określane jako: „witaminy”, czyli ich sztuczne konstrukcje! Oczywiście pomijam w tym miejscu tych którzy nie mają w ogóle świadomości w tym zakresie oraz tych, którzy sprzedają i polecają nam te chemioterapeutyki. Niestety jak mawia stare porzekadło: „niewiedza kosztuje słono”. I jak to w życiu bywa, w tym konkretnym przypadku może kosztować nas i naszych bliskich nie tylko wydane pieniądze ale doprowadzać do pogorszenia naszego zdrowia. W konsekwencji doprowadzając do wystąpienia wielu zaburzeń.

KWAS L-ASKORBINOWY TO NIE WITAMINA C!

Zacznijmy więc od końca, czyli od manipulacji, jaka powstała przy określaniu pojęcia „witamina”. Najlepiej to zrobić na przykładzie najpopularniejszej chyba z witamin - witaminy C. Otóż witamina ta, to nie to samo, co tak rozstawiony ostatnio kwas L-askorbinowy. Kwas L-askorbinowy jest tzw. substancją wiodącą przy opisywaniu wspomnianej tu witaminy C. Wchodzi więc w jej skład, ale nie jest jedynym związkiem składającym się na postać tej witaminy. Jeżeli chcemy więc mówić czym jest tak naprawdę witamina C, to musimy wziąć pod uwagę wiele innych substancji, które wykazują



wzajemny i synergistyczny wpływ na siebie. Substancji, które w sposób naturalny, występują w otoczeniu kwasu askorbinowego i stanowiąc razem z nim z nim integralną całość. Należą do nich np.: bioflawonoidy, polifenole, mikro- i makropierwiastki oraz szereg innych substancji. Te kilkadziesiąt różnych substancji razem z kwasem L-askorbinowym, składają się więc na witaminę C. Te substancje od tysięcy lat zawarte są w naturalny sposób np. w owocach i warzywach. To tam znajdziemy związki, o których możemy mówić jako o witaminie C. **Co natomiast mamy dostępne na półkach naszych sklepów i aptek? Co oferuje nam rynek farmaceutyczny i ten coraz bardziej przez nas lubiany i wybierany, czyli rynek suplementów?** W przypadku związków nienaturalnego pochodzenia, spotykamy więc wyłącznie jedną wyizolowaną „substancję wiodącą”, czyli ów kwas askorbinowy. Niestety, może i jest to zaskakujące, ale w XXI wieku wierne odwzorowanie kompozycji wszystkich substancji składających się na związki zwane witaminami, jest praktycznie niemożliwe. W preparatach farmaceutycznych bądź suplementach zawierających rzekomą witaminę C do kwasu askorbinowego dodaje się najwyżej rutozyd (rutynę) albo bioflawonoidy w śladowej ich ilości. Fakt jest jeden. Żadne nawet najdoskonalsze laboratorium nie jest w stanie odwzorować tego, czego producentem jest matka natura i co znajduje się np. w owocu. Nauka tego po prostu nie potrafi i prawdopodobnie bardzo długo jeszcze nie będzie potrafić. Niestety bez tych wszystkich bioflawonoidów, polifenoli, pierwiastków i szeregu innych substancji

– wchłanianie naszych „witamin” jest poważnie zaburzone. Dodatkowo mówienie, że jeden czy dwa związki połączone razem to „witamina” nie jest nawet półprawdą. Wracając więc do wspomnianej już witaminy C, czyli kwasu L-askorbinowego, to nawet jego pojedyncze działanie, jest niestety, ale mocno osłabione.

SKUTKI UBOCZNE ZAŻYWANIA WITAMIN

Otóż, najnowsze badania nad spożyciem syntetycznej witaminy C i to do tego w mega dawkach, bo tak nam się ją zaleca stosować, udowodniły, że: *„hamuje ona tempo przesyłania impulsów nerwowo-mięśniowych, co prowadzi do wzrostu naszego zmęczenia mięśni, zubożając naszą koordynację ruchowo-wzrokową. Zaburza wytwarzanie naturalnej insuliny i zwiększa poziom cukru we krwi (jest to szczególnie groźne dla chorujących na cukrzycę i w grupie ryzyka). U osób które zażywały mega dawki syntetycznego kwasu askorbinowego, złogi miażdżycowe w tętnicach szyjnych powstawały 2,5 razy szybciej. U osób palących papierosy, zażywających syntetyczną witaminę C, miażdżycy rozwijała się aż 5 razy szybciej.”* Określanie więc kwasu askorbinowego jako „witaminy C” jest nie tylko rażącym uproszczeniem, ale jest to nazewnictwo potoczne, które w oczywisty sposób wprowadza nas w błąd! **Witamina sztuczna to produkt krystaliczny, rafinowany, a więc obcy dla organizmu.** Jest ona albo słabo przyswajalna, albo też w ogóle się nie przyswaja. Jeżeli nawet coś uda się naszemu organizmowi z tego wykorzystać, to nasz organizm musi zużyć masę energii na te procesy. To dlatego przy zażywaniu syntetycznych witamin

odczuwa się zwiększony apetyt – organizm domaga się bowiem niezbędnych składników żywnościowych, by mógł poradzić sobie z syntetyczną witaminą. Wiem, że to o czym pisze może Cię szokować, ale jest to najnowszą wiedzą opartą na badaniach. Czy nie można więc inaczej?

NIE WSZYSTKO DA SIĘ OPATENTOWAĆ!

Można, jednak owoców, warzyw, wyciągów i ich sproszkowanej formy, nie da się opatentować i sprzedawać w aptece. Można więc tylko wyizolować pojedyncze wiodące składniki jak np.: kwas askorbinowy, i to jego sprzedawać w formie tabletek lub proszku. Niestety, to nie to samo! To stanowczo za mało. Podsumowując, zapamiętajmy, że prawdziwe witaminy występują tylko w naturze. Tylko ona potrafi je całościowo stworzyć i to w formie przyswajalnej dla każdego człowieka. Witamina syntetyczna nie tylko gorzej się wchłania, ale może poważnie nam zaszkodzić. Czy w związku z tym całkowicie należy nam się wystrzeżać syntetycznych witamin? Nie do końca. To jednak opiszę innym razem. **Teraz zajrzyj do I tomu książki Lifestyle Rentgen, czyli Siedem Filarów Zdrowia**, do rozdziału o Uzdrowiającej Mocy Jedzenia i zadbaj o swój styl odżywiania. Postaw na odżywianie bogate w warzywa i owoce, a na pewno nie zabraknie Ci żadnej z drogocennych witamin.

Adam Kasperek
autor SIEDMIU FILARÓW ZDROWIA





DZIKA RÓŻA

Nie sposób przecenić walorów zdrowotnych dzikiej róży, jej aromatu, smaku i urody. Dlatego dzika róża jest od setek lat wysoko ceniona przez zielarzy i farmaceutów, a wkrótce i przez Ciebie. Spośród ok. 1400 gatunków róż, w Polsce dziko rosną 23. Naukowcy wyszczególnili ponad 130 związków zawartych w tej roślinie, dobroczynnie działających na organizm. **W kwiatach kryją się wyjątkowo cenne olejki eteryczne, flawonoidy, antocyjany. Owoce zaś to bogactwo witamin – przede wszystkim C, ale także A, B1 i B2, E, K – flawonoidów, garbników, steroli, kwasów organicznych, kwasu foliowego, pektyn, karotenoidów.** W fitoterapii wykorzystywane są też liście róży, bo zawarta w nich naturalna witamina C jest prawie 5-krotnie bardziej aktywna niż witamina syntetyczna. Wysokie stężenie tak wielu substancji aktywnych sprawia, że róża ma wielorakie zastosowanie. Kwiaty i owoce dzikiej róży, ze względu na bogactwo zawartych w nich substancji, stanowią surowiec zielarski. Owoce dzikiej róży są rekordowo zasobne w witaminę C i mają jej 30–40 razy więcej niż cytrusy. Płatki róży należy zbierać na początku kwitnienia podczas suchej pogody i od razu rozkładać do suszenia w cieniu i przewiewie. Owoce zrywa się, gdy są w pełni dojrzałe, ale twarde – od sierpnia do października. Przejrzałe lub zbierane po przymrozkach mają mniej witaminy C. Owoce można suszyć w całości albo wcześniej je wydrążyć.

TARTE PŁATKI Z DZIKIEJ RÓŻY

Suche płatki róży ucieraj drewnianą łyżką z cukrem – na garść płatków łyżka cukru. Na koniec dodaj sok z cytryny. Przechowuj w lodówce. Jedz 3 razy dziennie po łyżeczkę jako środek zmniejszający nadkwaśność żołądka i działający uspokajająco. Uartą różę możesz wykorzystać także do deserów (np. pączków).

NALEWKA Z OWOCÓW DZIKIEJ RÓŻY

500 g owoców róży zasyp szklanką cukru i wlej 3/4 litra czystej wódki. Odstaw w ciepłe miejsce na tydzień, co jakiś czas wstrząśnij. Przecedź przez gazę i w ciemnej butelce przechowuj w lodówce. Pij 2 razy dziennie po małym kieliszku nalewki jako środek wzmagający apetyt, poprawiający przemianę materii i trawienie.

Więcej na:
www.HolisticPrograms.pl



ZDROWE SPALANIE TŁUSZCZU

Nierozpoznane alergię i nietolerancję pokarmowe mogą powodować powstawanie stanów zapalnych w naszym organizmie a w konsekwencji powodować zaburzenia tarczycy, która ogranicza, a w pewnych przypadkach uniemożliwia spalanie tkanki tłuszczowej i odbudowę naszego zdrowia! Jak to wszystko poukładać w praktyce?



PLANUJESZ ZAJŚĆ W CIĄŻĘ?

Zadbaj o to, by oprócz zwykłych szczepów Lactobacillus i Bifidobacterium, przyjmować trzy bardzo ważne bakterie jelitowe Lactobacillus reuteri (dla zdrowia zębów, korzystne zwłaszcza dla kobiet w ciąży i matek karmiących), Lactobacillus helveticus (chronią przed grzybicą pochwy, dla zdrowia kości, zapobiegają alergią itp.) i Bifidobacterium infantis. Chcesz wiedzieć jak wzmocnić odporność dziecka i zmniejszyć ryzyko otyłości i chorób cywilizacyjnych - zapraszamy do zakupu DVD ...



ZABURZENIA MIKROFLORY POWODUJĄ WIELE CHOROÓB

Badania naukowe potwierdziły wpływ dysbiozy jelitowej w powstawaniu bądź zaostrzeniu między innymi takich chorób jak: zespół jelita nadwrażliwego (biegunki, zaparcia, wzdęcia, bóle brzucha), alergię pokarmową i wziewną (nieprawidłowe reakcje układu odpornościowego), atopowe zapalenie skóry, nadwrażliwości pokarmowe i nietolerancje pokarmowe, nawracające infekcje dróg oddechowych, układu moczowo – pęcherzowego, skóry i inne choroby autoimmunologiczne, cukrzyca typu 2, otyłość, nadciśnienie, miażdżycę -zaburzenia neurorozwojowe (ADHD i ASD), depresja, schizofrenia, zaburzenia nastroju, choroby nowotworowe, zespół chronicznego zmęczenia. Jak zminimalizować ryzyko tych przypadłości - więcej na szkoleniu...



JELITA OCZYSZCZAJĄ NASZ ORGANIZM Z WIELU TOKSYN

Mikroflora reguluje funkcjonowanie układu odpornościowego – działa on skutecznie w przypadku posiadania zdrowej flory jelitowej, niezbędnej do ochrony błony śluzowej i utrzymania szczelności jelit. Dopiero wtedy znajdujące się w jelitach toksyczne produkty powstałe w wyniku rozkładu niestrawionych cząsteczek pokarmowych oraz toksyny pochodzenia endogennego, nie mogą dostać się do organizmu i nie powodują żadnych uszkodzeń, takich jak zakażenia, alergię lub reakcje autoimmunologiczne.



ZADBAJ O JELITA A ZDROWIE POJAWI SIĘ BARDZO SZYBKO!

Nie patrz przez pryzmat spalania tkanki tłuszczowej, popatrz przez pryzmat zdrowych jelit! Jeżeli zadbasz o ten najważniejszy detal większość chorób cywilizacyjnych takich jak: cukrzyca typu 2 - insulinooporność, otyłość, problemy sercowo - naczyniowe, problemy z tarczycą czy z nadnerczami przejdą w stan remisji lub zaobserwujesz zmniejszenie objawów tych chorób. Znam osoby, które po odbudowie flory jelitowej i całego układu pokarmowego zmniejszyły liczbę leków o 50%. Więcej w zapisie materiału szkolenia.



MIKROFLORA KLUCZEM DO NASZEGO ZDROWIA

W jelitach żyje od 300 do 500 różnych gatunków bakterii, które zawierają prawie 2 mln genów. W połączeniu z innymi drobnymi organizmami, takimi jak wirusy i grzyby, tworzą to, co znamy pod nazwą mikroflory, albo mikrobiomu. Rozwinięcie tematu na powyższym szkoleniu.



MASZ CZĘSTE INFЕКCJE? ZADBAJ O SWOJE JELITA!

Korzystne bakterie jelitowe mogą przyczynić się do pozytywnego wyniku leczenia Twoich wielu przewlekłych infekcji: uszu, nosa, gardła i dróg moczowych. Musisz zobaczyć to szkolenie i co ważniejsze pożyczyc je swoim najbliższym, których kochasz...

KUPON RABATOWY

10 PLN

**super
oferta!**

Kupon rabatowy w wysokości 10zł na dowolne zakupy w internetowym sklepie Holistic Programs.

Kupon ważny jest do 30 sierpnia 2018r.

Przy zamówieniu lub zgłoszeniu na warsztaty należy podać numer kuponu: **K7FZ10a**



WARSZTATY PROWADZI AUTOR KSIĄŻEK Z SERII:
"SIEDEM FILARÓW ZDROWIA" - ADAM KASPEREK

DAWNIEJ BYŁO ZDROWIEJ

NATURALNE SPOSOBY
NA ZWIĘKSZENIE
ODPORNOŚCI NASZEGO
ORGANIZMU

26 KWIETNIA 2018 | 15:30

CENA 49,00

ZAPISY:

www.HolisticPrograms.pl

Bytom - Aula przy ul. Powstańców Śląskich 10