

ZDROWIE bez leków

**III FESTIWAL KULTURY ZDROWIA
PEŁNIA ZDROWIA BEZ LEKÓW**

KATALOG

**MIĘDZYNARODOWE CENTRUM
KONGRESOWE KATOWICE**

7 MARCA 2026



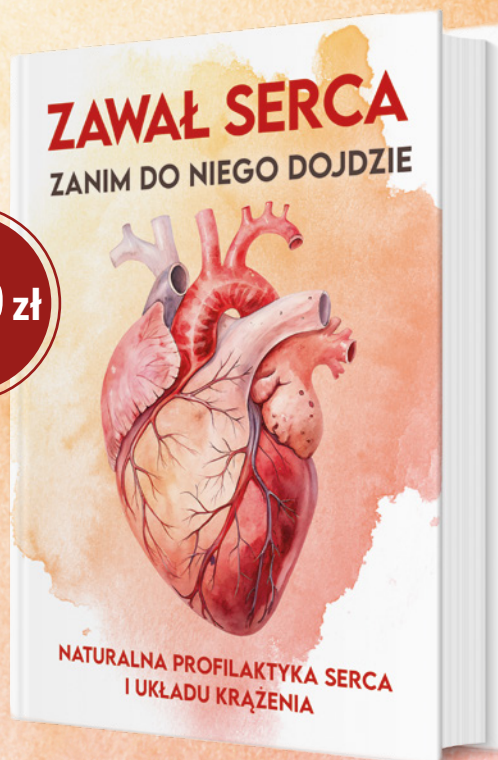
ZDROWIE bez leków

TWOJE SERCE, TWOJA SPRAWA!

Niepowtarzalny poradnik o zdrowiu serca, który łączy aktualną wiedzę naukową z praktyką kliniczną i doświadczeniem ekspertów. To publikacja tworzona w formule tekstów autorskich, pisanych przystępnym, popularnonaukowym językiem – bez hermetycznych pojęć, za to z realnymi wnioskami dla czytelnika.

Każdy tekst oparty jest na badaniach, obserwacjach z praktyki i odważnym podejściu do tematów, które przez lata były traktowane schematycznie lub pobieżnie. Autorzy obalają mity, pokazują nowe spojrzenie i tłumaczą mechanizmy, które naprawdę stoją za chorobami układu krążenia.

44,90 zł



**Publikację tworzy
zespół LEKARZY,
NAUKOWCÓW
I PRAKTYKÓW,
którzy łączą
wiedzę akademicką
z doświadczeniem
nabytym w pracy
z pacjentami.**



BARBARA
KAZANA



PROF. DR HAB.
GRAŻYNA CICHOSZ



LEK. MICHAŁ
MULARCZYK



DR MAREK
SKOCZYLAS



DR KRZYSZTOF
KRUPKA



ANDRZEJ
KAWKA



PROF. ANDRZEJ
FRYDRYCHOWSKI



DR N. MED.
PIOTR WITCZAK



JACEK SAFUTA
NEO



INŻ. KLAUDIA
CWAJNA

To nie jest kolejna książka z powielanymi zaleceniami sprzed 30 lat.

To aktualny, merytoryczny i momentami kontrowersyjny przewodnik, który odpowiada na pytania:

- Dlaczego zawał nie zaczyna się w dniu zawału, tylko wiele lat wcześniej?
- Czy cholesterol rzeczywiście jest głównym winowajcą?
- Dlaczego statyny nie są odpowiedzią na wszystko?
- Czym jest stan zapalny i dlaczego to on jest kluczem do zrozumienia chorób serca?
- Dlaczego młodzi ludzie coraz częściej trafiają na oddziały kardiologiczne?
- Jak stres, kortyzol i styl życia wpływają na układ krążenia?
- Co naprawdę mówi dziś nauka o diecie dla serca?

W książce znajdziesz rozdziały poświęcone m.in.:

- miażdżycy u osób z prawidłowym cholesterolem,
- niedoborom magnezu i potasu, o których się nie mówi,
- nowym spojrzeniom na profilaktykę sercowo-naczyniową,
- temu, co faktycznie wynika z najnowszych badań naukowych.

**PROFILAKTYKA
ZACZYNA
SIĘ DZIŚ, NIE
PO DIAGNOZIE!**

Znajdziesz praktyczne porady, które powinny Cię zmobilizować do działania na korzyść swojego serca i zdrowia. Bez straszenia, bez moralizowania, za to z jasnym przekazem.

**JESZCZE NIE JEST ZA PÓŹNO. TWOJE SERCE, TWÓJ RUCH!
TO PORADNIK, DO KTÓREGO SIĘ WRACA. NIE PO TO, BY SIĘ BAĆ – ALE PO TO,
BY WIEDZIEĆ, CO ROBIĆ!**



KUP TERAZ! www.zdrowiebezlekow.pl

tel. 724 467 969 • 601 707 188 • 722 188 840 • 663 849 520

Treści zawarte w książce mają charakter informacyjno-edukacyjny i nie stanowią porady medycznej ani diagnozy. W przypadku problemów zdrowotnych konsultuj się z lekarzem lub specjalistą.

Szanowni Państwo,

oddajemy w Państwa ręce katalog trzeciej edycji Festiwalu Kultury Zdrowia PEŁNIA ZDROWIA BEZ LEKÓW – wydarzenia, które konsekwentnie umacnia swoją pozycję jako jedno z kluczowych spotkań poświęconych kulturze zdrowia w Polsce. Festiwal stanowi przestrzeń dialogu pomiędzy środowiskami naukowymi, praktykami, liderami rynku, światem biznesu oraz świadomymi uczestnikami, których łączy wspólna odpowiedzialność za jakość życia, zdrowie oraz rozwój nowoczesnego podejścia do profilaktyki.

Wydarzenie współtworzą uznani prelegenci, eksperci, autorytety i liderzy opinii, prezentujący wiedzę opartą na badaniach, doświadczeniu oraz praktyce zawodowej. Program festiwalu obejmuje prelekcje, panele dyskusyjne i spotkania eksperckie, tworząc merytoryczną przestrzeń wymiany idei, poglądów i rozwiązań w obszarach zdrowia, medycyny naturalnej, holistycznego podejścia do człowieka, rozwoju osobistego oraz świadomego stylu życia.

Istotnym filarem festiwalu są wystawcy i partnerzy, reprezentujący wysoki standard jakości, innowacyjność oraz odpowiedzialność rynkową. Strefa targowa stanowi profesjonalną przestrzeń prezentacji produktów, usług i rozwiązań, które odpowiadają na realne potrzeby współczesnego rynku zdrowia, wspierają świadome wybory konsumenckie oraz sprzyjają budowaniu długofalowych relacji opartych na zaufaniu, transparentności i wspólnych wartościach.

Katalog, który przekazujemy Państwu, stanowi oficjalną wizytówkę III edycji festiwalu oraz społeczności, która go współtworzy – organizatorów, partnerów, ekspertów i firm zaangażowanych w rozwój kultury zdrowia w Polsce.

Niech trzecia edycja Festiwalu Kultury Zdrowia – PEŁNIA ZDROWIA BEZ LEKÓW, stanie się źródłem inspiracji, wartościowych relacji oraz impulsów do trwałych zmian – osobistych, społecznych i biznesowych.

Dziękujemy za obecność i współtworzenie tego wydarzenia.

Organizatorzy Festiwalu Kultury Zdrowia – PEŁNIA ZDROWIA BEZ LEKÓW



NASI PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



AGENDA

AUDORYTORIUM

Prowadzenie i moderacja debat : JAN POSPIESZALSKI

OTWARCIE FESTIWALU	09:00 – 09:15
JOEL SALATIN: Dochodowe gospodarstwo regeneratywne w epoce globalizacji	09:15 – 10:45
PROF. DR HAB. INŻ. GRAŻYNA CICHOSZ: Nie wiesz, co jesz – soja genetycznie zmodyfikowana czy tradycyjna?	11:00 – 12:30
DEBATA: BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCIOWE Prowadzenie: JAN POSPIESZALSKI	12:30 – 14:00
PROF. DR HAB. INŻ. GRAŻYNA CICHOSZ, PROF. DR HAB. JOANNA KULCZYCKA, JOEL SALATIN	
PRZERWA	14:00 – 14:30
PROF. IGOR BONDARENKO: Wstęp do debaty	14:30 – 15:30
DEBATA: ODWRÓCONA PIRAMIDA ŻYWIENIOWA Prowadzenie: JAN POSPIESZALSKI	15:30 – 17:00
PROF. IGOR BONDARENKO, DR N. MED. PIOTR WITCZAK, LEK. MICHAŁ MULARCZYK	
PRZERWA	17:00 – 18:00
DEBATA: OTWÓRZ OCZY Prowadzenie: JAN POSPIESZALSKI	18:00 – 19:30
WITOLD GADOWSKI, RADOSŁAW POGODA, JACEK SAFUTA – NEO	

SALA BALOWA A

Prowadzenie: VIOLETA KAŹMIERSKA

OTWARCIE SALI	09:15 – 09:25
DR ANNA BOCHENEK-MULARCZYK, LEK. MICHAŁ MULARCZYK: Jelito jako źródło stanu zapalnego – cichy początek chorób cywilizacyjnych	09:25 – 10:10
ALEKSANDRA ŚWIECZNIK: Mitochondria w nierównowadze – biologiczne wsparcie przy niedoborach i nadmiarach	10:15 – 11:00
MICHAŁ STERNAK: Ciało pamięta wszystko. Jak pozbyć się uwięzionego stresu i odzyskać zdrowie dzięki świadomej pracy z powiezią?	11:50 – 12:35
MGR HALINA JURKOWSKA: Adaptogeny w menopauzie: naturalne wsparcie równowagi hormonalnej i łagodzenie objawów	12:40 – 13:25
ANNA FRANKIEWICZ I MARIUSZ LISOŃ: Metale ciężkie – niewidzialny problem współczesnego człowieka. Jak naturalnie usuwać toksyny i wspierać barierę jelitową	14:20 – 15:05
SEBASTIAN ZACHARA - ICE TIGER: Układ pokarmowy jako system, nie lista objawów	15:10 – 15:55
DR N. FARM. WOJCIECH KRZYCZKOWSKI: Soplówka jeżowata w leczeniu chorób układu nerwowego i pokarmowego	16:50 – 17:35
LEK. MARCIN SOWIŃSKI: Sekret zdrowia i długowieczności. Synergia glutationu i technologii	17:40 – 18:25
ALEKSANDRA SULEWSKA: Łysienie plackowate nie zaczyna się od utraty włosów. O roli emocji w chorobach autoimmunologicznych	19:10 – 19:55
GŁOS EKSPERTÓW – SPOTKANIE Z AUTORAMI ZDROWIA BEZ LEKÓW. Prowadzenie: MAREK WAWRZEŃCZYK	20:00 – 21:00

SALA BALOWA B

Prowadzenie: JULIA ŁAMACZ

JACEK SAFUTA – NEO: Im NIŻSZY CHOLESTEROL tym... WYŻSZE RYZYKO zawału serca?	09:30 – 11:00
DR KRZYSZTOF KRUPKA: Długowieczność kobiet vs długowieczność mężczyzn	11:00 – 12:15
DR BOŻENA KILARSKI: Indywidualizowane podejście do nowotworów piersi i jajników	12:15 – 13:30
PRZERWA	13:30 – 14:00
MAGDALENA NICOTRA M.SC.: Tarczycza – jak odczytywać i optymalizować własne wyniki badań laboratoryjnych	14:00 – 15:15
LEK. ANDRZEJ WIĘCKOWSKI: Hashimoto w epoce toksyn – czy środowisko zmienia naszą tarczycę? Cicha epidemia Hashimoto – co zmieniło się w ostatnich 20 latach?	15:15 – 16:30
DR DOROTA WIŚNIEWSKA: Dlaczego choruje Twoja tarczycza? Biologia przetrwania w świecie stresu i nadmiaru	16:30 – 17:45
PRZERWA	17:45 – 18:15
DR N. MED. DANUTA MYŁEK: Mitochondria: tajemnica młodości i długowieczności	18:15 – 19:30
AGATA JURKOWSKA: Dlaczego kobieta potrzebuje mięsa, by w pełni rozkwitnąć	19:30 – 20:30

SALA BALOWA C

Prowadzenie: PRZEMYSŁAW ŁAMACZ

LESZEK ZABROCKI: Jak pozbyć się metali ciężkich i toksyn z organizmu	09:30 – 11:00
DR N. MED. PIOTR WITCZAK: Ratowanie zdrowia we współczesnym świecie – decydująca rola diety i suplementacji wobec zatrucia toksynami cywilizacyjnymi	11:00 – 12:30
SEBASTIAN KILICHOWSKI: Jak budzić się wyspanym i mieć więcej energii	12:30 – 13:30
KAMIL AUGUSTYN: Pułapka suplementacji – jakich suplementów używać, jakich nie używać i jak ich nie łączyć	13:30 – 14:30
R. PR. KATARZYNA TARNAWA-GWÓŹDŹ: Reklama produktów leczniczych a rzetelna informacja, świadoma i dobrowolna zgoda	14:30 – 16:00
ANDRZEJ KAWKA: Sekret długowieczności	16:00 – 17:30
PRZERWA	17:30 – 18:30
DR DETLEF SCHIKORA: Światło podczerwieni – jak działa na raka?	18:30 – 19:45
DR GENNADIJ AKSIONOW: Czy istnieje lek na raka?	19:45 – 21:00

SALA 1 – POWRÓT DO NATURY

Prowadzenie: ROBERT WAGNER

ZUZA RYBARCZYK: Holistyczne podejście do pracy z psami i kotami lękowymi i agresywnymi	10:00 – 11:30
LEK. WET. MIROSŁAW TARKA: Zastosowanie metod biofizycznych i naturalnych w diagnostyce i terapii zwierząt towarzyszących	11:30 – 13:00
PRZERWA	13:00 – 14:00
ROBERT WAGNER: Aronia i topinambur w Twoim ogródku	14:00 – 15:00
TADEUSZ ROLNIK: Kury jako źródło zdrowia i samowystarczalności żywieniowej	15:00 – 16:00
EDYTA I JOACHIM MARCZINSKY: Kózka w ogródku... to nie takie proste	16:00 – 17:00
SŁAWOMIR CHMIEL: Żeń-szeń – uprawa, właściwości, stosowanie, działanie. Żywność lekarstwem – lekarstwo jedzeniem	17:00 – 18:00
EWELINA I MAREK PIELASZKIEWICZOWIE: Jagoda kamczacka – owoc wiecznej młodości	18:00 – 19:00
JAN BORZĘCKI: Apiterapia na straży zdrowia	19:00 – 20:00

SALA 2 – Q&A – ZADAJ PYTANIE

Prowadzenie: ALEKSANDRA STASIAK

BOŻENA KROPKA: Zapytaj o... alergię	11:30 – 13:00
MICHAŁ STERNAK: Dlaczego mnie TO boli? Co mogę zrobić z tym bólem?	13:00 – 14:30
KATARZYNA GODAWA: Dziecko blisko Natury – alternatywna edukacja Montessori, edukacja domowa	14:30 – 15:30
PRZERWA	15:30 – 16:30
SEBASTIAN ZACHARA - ICE TIGER: Nie starzejesz się. Jesteś systematycznie niszczone	16:30 – 18:00
LEK. ANDRZEJ WIĘCKOWSKI: Zapytaj o... tarczycę i nie tylko	18:00 – 19:30

SALA 3 – TOWARZYSTWO KLAWITERAPII

Prowadzenie: LEK. JANUSZ KOŁODZIEJCZYK I JACEK KOŚCIÓŁEK

LEK. JANUSZ KOŁODZIEJCZYK I JACEK KOŚCIÓŁEK: Powitanie	10:00 – 10:30
LEK. JANUSZ KOŁODZIEJCZYK: Akupunktura, klawiterapia, refleksologia całego ciała (RCC)	10:30 – 11:30
MARIOLA AMBROZIK, KATARZYNA ĆMIEL: Refleksologia skóry głowy (kranioterapia)	11:30 – 12:30
WIOLETTA BEYGA, ŁUKASZ I KATARZYNA MICHEWICZ: Refleksologia skóry stóp i dłoni	12:30 – 13:30
PRZERWA	13:30 – 14:30
ANDRZEJ GRABARZ: Refleksologia skóry twarzy (Dien Chan)	14:30 – 15:30
LEK. JANUSZ KOŁODZIEJCZYK: Refleksologia skóry ucha (aurikuloterapia)	15:30 – 16:30

WIOLETTA BEYGA, LEK. JANUSZ KOŁODZIEJCZYK: Skoliozy – inny punkt widzenia	16:30 – 17:30
PIOTR KRAWCZYK: Refleksologia tęczówki oka – (irydologia)	17:30 – 18:00
LEK. URSZULA KORCZAK: Refleksologia – doświadczenia lekarza rodzinnego	18:00 – 18:30
DR ANNA GOZDOWSKI: Żyj zdrowo – „inne” doświadczenia lekarza rodzinnego	18:30 – 19:00
PODSUMOWANIE I PANEL DYSKUSYJNY	19:00 – 20:30

SALA 4 – STREFA DZIECI (BILET DLA DZIECI)

Prowadzenie: DOROTA BANAŚ

SALA 8 – OPTYMALNI

Prowadzenie: BOGDAN TKOCZ

OTWARCIE SALI	09:45 – 10:00
LEK. MAŁGORZATA GUZIKIEWICZ: Dieta niskowęglowodanowa – dieta optymalna dr. Jana Kwaśniewskiego. Polska koncepcja i praktyka kliniczna, światowe potwierdzenie	10:00 – 11:00
LEK. EWA ŁUKASZEK-GWÓŹDŹ: Wlej energię w swoje serce – jak wzmacniać serce w nadciśnieniu, chorobie wieńcowej, arytmiiach i innych schorzeniach	11:00 – 12:00
ZUZANNA RZEPECKA: Zdrowie na talerzu. „Z potraw, które się zjada powstają wszystkie choroby ludzkie”	12:00 – 12:45
DOMINIKA SAMSON: Dieta optymalna w leczeniu atopowego zapalenia skóry	12:45 – 13:15
DR HAB. N. FARM. IZABELA BOLESŁAWSKA: Żywnienie a elastyczność metaboliczna – gdzie w aktualnych normach mieści się dieta niskowęglowodanowa/ketogeniczna	13:15 – 14:15
TERESA SZCZEPANEK: Czy amerykańska odwrócona propozycja piramidy żywieniowej przyniesie nam optymalny sukces	14:15 – 15:00
PRZERWA	15:00 – 16:00
PROF. DR HAB. INŻ. GRAŻYNA CICHOSZ: Kłamstwa na temat tłuszczów jadalnych i rzekomo zdrowych olejów i margaryn	16:00 – 17:30
PROF. DR HAB. JOANNA KULCZYCKA: Gospodarka o obiegu zamkniętym, biogospodarka a jakość żywności	17:30 – 18:45
TOMASZ JAKIEL: Rolnictwo regeneratywne i żywienie optymalne awersem i rewersem jednej monety	18:45 – 19:30
JACEK KRUSZYŃSKI: Metoda elektroterapii prądami selektywnymi na układ wegetatywny człowieka w żywieniu optymalnym	19:30 – 20:15
BOŻENA BORZĘCKA-PODGÓRSKA: Najczęstsze choroby cywilizacyjne i zioła – jak sobie pomóc?	20:15 – 21:00

SALA 9 – PAMIĘCI KS. PROF. SEDLAKA

Prowadzenie: BOGDAN TKOCZ I MILENA MICHALAK

OTWARCIE SALI	10:00 – 10:15
JOANNA KALISZ-PÓŁTORAK: Ks. prof. dr hab. Włodzimierz Sedlak – drogi życia	10:15 – 11:15
DR ADAM ADAMSKI: Medycyna i psychologia w świetle paradygmatu bioelektrycznego i informatycznego	11:15 – 12:15
JANUSZ ŻUREK: Prądy selektywne – w czym może pomóc elektroterapia	12:15 – 13:15
GRZEGORZ ŁUCZYŃSKI: Praktyczne zastosowanie prądów selektywnych wraz z magnetoterapią i żywieniem optymalnym	13:15 – 14:15
PIOTR KRAUS: Trzy etapy rozumienia życia i zdrowia: Staszic – Sedlak – Kwaśniewski	14:15 – 15:15
PRZERWA	15:15 – 16:00
DR N. MED. DANUTA MYŁEK, MILENA MICHALAK, MARIUSZ ROWIŃSKI: Tajemnica młodości i długowieczności	16:00 – 17:15
DR N. MED. BARBARA MAJKOWSKA-WOJCIECHOWSKA: Nasz genialny układ odporności! Czy jest doskonały?	17:15 – 18:00
DR N. MED. ANDRZEJ ŻYTKOWSKI: Kręgosłup zdrowy bez leków	18:00 – 18:45
DR N. MED. BEATA WRODYCKA-ŻYTKOWSKA: Jak żyć zdrowo?	18:45 – 19:30

SALA 10 – W TROSCE O DZIECI

Prowadzenie: PAULINA I KAMIL KWIATOSIŃSCY – MAMA I TATA NATUROPATA

BOŻENA KROPKA: Dziecko bez alergii	10:00 – 11:00
DOROTA PACHNIK: Nowa świadomość kobiet – dietność w przemianach energetyczno-społecznych-matriksowych	11:00 – 12:00
MONIKA PATKOWSKA: Analiza, jak doświadczenia z dzieciństwa wpływają na dorosłe życie emocjonalne i relacje	12:00 – 13:00
DAMIAN SAPIŃSKI: Jak czynniki środowiskowe wpływają na rozwój mózgu dziecka od momentu poczęcia	13:00 – 14:00
PRZERWA	14:00 – 15:00
DR HAB. ANNA GŁOWACKA: Świadomi rodzice – zdrowe dzieci	15:00 – 16:00
PAULINA I KAMIL KWIATOSIŃSCY MAMA I TATA NATUROPATA: Jak korzystać ze sztucznej inteligencji dla zdrowia dzieci	16:00 – 17:00
ALEKSANDRA DZIADEK: Jak przygotować się do ciąży, by zmniejszyć ryzyko autyzmu i ADHD u dziecka	17:00 – 18:00
AGNIESZKA WILK: Czy skrócone wędzidełko języka opóźnia rozwój mowy? Perspektywa neurologopedyczna oparta na praktyce klinicznej	18:00 – 19:00
TOMASZ CHODKOWSKI: Karmienie piersią – zakazana profilaktyka zdrowia	19:00 – 20:00
KAROLINA SZYMAŃSKA: Medycyna informacyjna jako skuteczna i całkowicie bezpieczna metoda budowania odporności naszych dzieci	20:00 – 21:00

SALA 11-12 – INSTYTUT ZIELARSTWA POLSKIEGO

Prowadzenie: JOANNA NESTOROWICZ

MARCIN SKRZYNIARZ: Delikatność jako siła – o tym, jak czułość leczy	10:00 – 11:00
ŁUKASZ JAROSŁAW DRAJKOWSKI: Renesans produktów pszczelich	11:15 – 12:15
MONIKA CISZEK-SKWIERCZYŃSKA: Dzika kuchnia i zioła w codziennym życiu	12:30 – 13:30
PRZERWA	13:30 – 14:30
DR N. MED. EWA KUCHOWICZ: Jak dawniej leczono ziołami – receptury popularne do dziś	14:30 – 15:00
KAMIL CZEPIEL: Skuteczne zioła w awaryjnym opatrywaniu ran	15:15 – 16:15
ADRIAN GAŁĄZKA: Ziołolecznictwo ludowe jako dziedzictwo niematerialne	16:30 – 17:30
NATALIA DĄBROWSKA: Naturalne metody konserwacji żywności	17:45 – 19:00
JOANNA NESTOROWICZ: Od szepcuchy do fitoterapeuty – zielarstwo wczoraj i dziś	19:15 – 20:30
PANEL DYSKUSYJNY Z UDZIAŁEM WYKŁADOWCÓW: Lex szarlatan a praca zielarza fitoterapeuty	20:30 – 21:00

SALA 13-14 – ZIOŁOWO-GRZYBOWA

Prowadzenie: WIOLETTA URBAŃSKA

WIOLETTA URBAŃSKA: Depresja i św. Hildegarda – jak możemy sobie pomóc?	10:00 – 11:00
GRAŻYNA MIZIA: Medycyna św. Hildegardy inna niż wszystkie	11:00 – 12:00
IZABELLA MICHALCZYK: Korzeń, który leczył Słowian – mniszek i zapomniana dieta przodków	12:00 – 13:00
MAGDA MILDNER: Migrena – zioła i dieta, naturalne wspomaganie w migrenowych bólach głowy	13:00 – 14:00
O. OSKAR PUSZKIEWICZ: Grzyby – wartościowy pokarm i skuteczne lekarstwo	14:00 – 15:00
ŁUKASZ MAZUR: Serdecznik syberyjski – roślina dla serca, nerwów i przeciążonego współczesnego człowieka	15:00 – 16:00
PRZERWA	16:00 – 17:00
LEK. ARKADIUSZ UZNAŃSKI: Konopie – fakty i mity	17:00 – 18:15
ZOFIA VAHLBERG: Magia konopii – magia natury	18:15 – 19:30

SALA 15-16 – PROGRAM EDUKACJI NARODOWEJ

Moderator rozmów: BARTOSZ KOPCZYŃSKI

Rozmowa z R. PR. KATARZYNA TARNAWA-GWÓZDŹ	10:30 – 12:00
PRZERWA	12:00 – 12:30
Rozmowa z JACKIEM SAFUTĄ – NEO	12:30 – 14:00
PRZERWA	14:00 – 14:30
Rozmowa z WITOLDEM GADOWSKIM	14:30 – 15:45
PRZERWA	15:45 – 16:00
Rozmowa z TOMASZEM JAKIELEM	16:00 – 17:00
BARTOSZ KOPCZYŃSKI: Zdrowy duch dla zdrowego ciała	17:00 – 18:00

SALA 18 – Z KULTURĄ PO ZDROWIE

Prowadzenie: JOLANTA FLAK

PIOTR LARYSZ I ARKADIUSZ TRZEŚNIEWSKI: W świecie dźwięków i wibracji – koncert. Część 1: Synchronizacja mózgu i ciała – kamertony	10:00 – 11:00
PROF. DR HAB. KATARZYNA KWAPISZ-OSADNIK, DR JACEK KUREK I OLGA NALIWAJKO: Rozmowa z Manekinem. O zdrowiu w ożywczym horyzoncie sztuki	11:00 – 12:15
PROF. DR HAB. KATARZYNA KWAPISZ-OSADNIK: Kłamstwo a nasz dobrostan, czyli o kosztach nieprawdy dla psychiki i relacji	12:15 – 13:30
PIOTR LARYSZ I ARKADIUSZ TRZEŚNIEWSKI: W świecie dźwięków i wibracji – koncert. Część 2: Wibracje mis tybetańskich w spektrum autyzmu	13:30 – 14:30
PRZERWA	14:30 – 15:30
PAULA GLASER I MAREK WINICJUSZ WYSOCKI: Idea prometejska w przekazach hermetycznych w czasie współczesnym	15:30 – 17:15
PIOTR LARYSZ I ARKADIUSZ TRZEŚNIEWSKI: W świecie dźwięków i wibracji – koncert. Część 3: Podejście muzykoterapii wibracyjnej w leczeniu ciała i ducha	17:15 – 18:00
PRZERWA	18:00 – 18:30
MAGDALENA KRZEPISZ: Hologram ciała. Jak czytać człowieka przed rozmową	18:30 – 19:30
BEATA SŁAWEK: Akupunktura mentalna. Naukowe podstawy i efekty stosowania EFT	19:30 – 20:30

SALA 19-25 – SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI WG RONINA

Prowadzenie: ROBERT WASILEWSKI – HEMP RONIN

ROBERT WASILEWSKI – HEMP RONIN: Leczyć czy uzdrawiać?	10:00 – 11:00
KRYSTIAN WASILEWSKI: Żywa woda jako sposób na uzdrowienie organizmu	11:00 – 12:00
ROBERT KREFT: Hydriatyka jako biblijny przekaz dla medycyny klasztornej	12:00 – 13:00
SZYMON LATOCHA: Terapia wiscelarna, czyli starostwianowski masaż organów	13:00 – 14:00
BARTŁOMIEJ ŚWIATŁOWSKI: Technologia plazmatyczna jako przyszłość nowoczesnej medycyny	14:00 – 15:00
ELWIRA BEATA DĄBROWA: Równowaga kwasowo-zasadowa kluczem do zdrowia i homeostazy organizmu	15:00 – 16:00
ROMAN SZEWCZYK: Adaptogeny – Twoja strona mocy	16:00 – 17:00
ARKADIUSZ MAŃKOWSKI: Pasożyty człowieka i najskuteczniejsze metody ich zwalczania	17:00 – 18:00

SALA 20

Prowadzenie: ANNA BULA

ANNA FRANKIEWICZ I MARIUSZ LISOŃ: Zdrowe jelita, zdrowy człowiek. Detoksykacja jako fundament zdrowia komórkowego	10:00 – 11:00
BOGUSŁAW BIENIAS: Twój organizm nie chce chorować – on próbuje przetrwać	11:00 – 12:00
PIOTR PAŁUCKI: Efektywna suplementacja	12:00 – 13:00
LEK. MARCIN SOWIŃSKI: Częstotliwości i pola kwantowe jako narzędzia medycyny XXI wieku	13:00 – 14:00
DR JERZY PESZKE: Propolis okiem biochemika. Naturalny lek czy przereklamowany suplement?	14:00 – 15:00
PRZERWA	15:00 – 16:00
DR HAB. EWA KŁODZIŃSKA: Serce nie choruje samo. Choruje cały układ komórkowy	16:00 – 17:00
BOŻENA SCHLEICHER: Potęga pożywienia – długowieczność w zdrowiu	17:00 – 18:00
KARINA STĘPIEŃ: Substancje humusowe – czym są i jaki jest ich wpływ na organizm człowieka	18:00 – 19:00
DR ANNA MALWINA KAMELSKA-SADOWSKA: Psychosomatyka w praktyce medycznego wywiadu holistycznego	19:00 – 20:00
ALEKSANDRA KOST: Biohacking – jak świadome nawyki optymalizują metabolizm i polepszają jakość życia	20:00 – 21:00

SALA 21-23

Prowadzenie: IWONA BOGUSZ

DR N. MED. MARIA BORTEL-BADURA: Różnice w przebiegu boreliozy u dzieci, młodzieży i dorosłych – obserwacje własne	10:00 – 12:00
DR HAB. DANUTA KRUSZEWSKA: Precyzyjne wsparcie osi jelito-mózg. Dlaczego postbiotyki to przyszłość	12:00 – 13:00
MICHAŁ TOCZYŁOWSKI: Dolegliwości żołądkowe – jak wpływają na organizm?	13:00 – 14:00
MGR HALINA JURKOWSKA: Architektki Energii: Strategie gwarantujące przetrwanie i regenerację mitochondriów dla maksymalnej vitalności	14:00 – 15:00
PRZERWA	15:00 – 16:00
LEK. MAREK ŚLUSARSKI: Obłądny nerw błędny	16:00 – 17:00
LEK. WITOLD KOWALEWSKI: Mechanizmy działania witaminy D w chorobach nowotworowych	17:00 – 18:00
RINALDO BETKIEWICZ: Terapia oddechem w stanach zapalnych. Układ limfatyczny	18:00 – 19:00
DR MAREK ROLAND: Dieta Niskiej Entropii – Jak uniknąć chorób i spowolnić proces starzenia	19:00 – 20:30

SALA 24 - KAWKAJE

Prowadzenie: ROKSANA KAWKA

MARTYNA MAJEWSKA: Niebezpieczne składniki kosmetyczne	10:00 – 11:00
ŁUKASZ WOJTAROWICZ: Strefa komfortu w żywieniu i sporcie	11:00 – 12:00
MAŁGORZATA JASKÓŁKOWSKA-PŁUŻEK: Ziołowe podpaski i wkładki	12:00 – 13:00
GRZEGORZ BRATEK – KARNI TRENER: Cała prawda o jelitach	13:00 – 14:00
PRZERWA	14:00 – 15:00
ALEKSANDRA ŚWIECZNIK: Niedobory i nadmiary – jak zdrowo żyć w niezdrowym świecie	15:00 – 16:00
JOANNA I MIROSŁAW ŁADA: Emocje – diabeł tkwi w szczegółach	16:00 – 17:00
DOMINIKA BUDZAN: Ziołowe nasiodówki – pełnia kobiecej mocy	17:00 – 18:00
KLAUDIA CWAJNA: Punkty przywracania zdrowia za pomocą pijawek – czyli hirudorefleksologia od A do Z	18:00 – 19:00
DOMINIK WĘGOREK: Moc światła	19:00 – 20:00

PRELEGENCI

DR ADAM ADAMSKI

Temat: Medycyna i psychologia w świetle paradygmatu bioelektronicznego i informatycznego

Absolwent Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego w Lublinie. Przewód doktorski rozpoczął u księdza prof. Włodzimierza Sedlaka, po jego śmierci u ks. Zenona Uchnasta na Wydziale Nauk Społecznych KUL. Funkcjonowanie układu biologicznego człowieka rozpatruje w 4 paradygmatach: biochemicznym, bioelektronicznym, informatycznym i cybernetycznym.



🕒 11:15 - 12:15
Sala 9

DR GENNADIJ AKSIONOV

Temat: Czy istnieje lek na raka?

Urodzony w Taszkencie naukowiec z dwoma doktoratami. Karierę rozpoczynał w armii, gdzie dosłużył się stopnia pułkownika. Na uczelniach wojskowych był kierownikiem katedry i kierownikiem laboratorium badawczo-rozwojowego. Od 2002 roku zajmuje się tworzeniem preparatów do terapii antynowotworowych na bazie korzenia tojadomórki dzungarskiej. Twórca oryginalnej koncepcji „cykl 360°”.



🕒 19:45 - 21:00
Sala balowa C

MARIOLA AMBROZIK

Temat: Refleksologia skóry głowy (kranioterapia)

Członkini Towarzystwa Klawiterapii, refleksolożka (klawiterapeuta), dyplomowana naturopatka, która łączy różne metody w procesie wspierania zdrowia. W pracy z klientami wykorzystuje możliwości medycyny naturalnej i wiedzę z zakresu dietetyki i apiterapii.



🕒 11:30 - 12:30
Sala 3

KAMIL AUGUSTYN

Temat: Pułapka suplementacji – jakich suplementów używać, jakich nie używać i jak ich nie łączyć

Promotor zdrowia, entuzjasta naturalnych metod leczenia oraz biohackingu. Jako nastolatek zachorował na najcięższe stadium cukrzycy (typu 1). Od tamtej pory kształcił się i szukał niekonwencjonalnych metod leczenia nie tylko cukrzycy, ale też innych chorób przewlekłych, oraz sposobów na podniesienie sprawności swojego ciała i umysłu. Były właściciel centrum leczenia tlenem z komorami hiperbarycznymi oraz normobarycznymi. Zapalony analityk badań naukowych. Miłośnik kreatywnego i produktywnego spędzania każdej minuty życia, co pchało go w stronę edukacji nad optymalizacją hormonów, zwiększenia poziomu energii w ciągu dnia oraz zachowania zdrowia i długowieczności.



🕒 13:30 - 14:30
Sala balowa C

DOROTA BANAŚ

Strefa dzieci

Skrzypek Filharmonii Zabrzeńskiej, wokalistka, animator kultury, autorka tekstów i muzyki dla dzieci.



Prowadzenie:
Sala 4

RINALDO BETKIEWICZ

Temat: Terapia oddechem w stanach zapalnych. Układ limfatyczny

Mistrz Naturopatii z wieloletnim doświadczeniem, założyciel Akademii Oddechu i Terapii Oddechem.



🕒 18:00 - 19:00
Sala 21-23

WIOLETTA BEYGA
1. Temat: Refleksologia skóry stóp i dłoni
2. Temat: Skoliozy – inny punkt widzenia

Członkini Towarzystwa Klawiterapii. Jest fizjoterapeutką, ale od 20 lat zajmuje się też refleksologią, głównie stóp – przepracowała ich tysiące. Od kilku lat zajmuje się też refleksoterapią CC (całego ciała), gdzie łączy ze sobą refleksoterapię stóp z klawiterapią i aurikuloterapią. Utworzyła Akademię Refleksoterapii, która pomaga rozwijać się każdemu, kto chce pomagać poprzez refleksoterapię CC.


1 ☑ 12:30 - 13:30
Sala 3

2 ☑ 16:30 - 17:30
Sala 3

BOGUSŁAW BIENIAS
Temat: Twój organizm nie chce chorować – on próbuje przetrwać

Specjalista medycyny komplementarnej, Master Naturopath, specjalista medycyny żywienia, członek Towarzystwa Lekarzy Medycyny Zintegrowanej.


 ☑ 11:00 - 12:00
Sala 20

DR ANNA BOCHENEK-MULARCZYK
Temat: Jelito jako źródło stanu zapalnego – cichy początek chorób cywilizacyjnych

W 1994 r. ukończyła Warszawską Akademię Medyczną (obecnie Warszawski Uniwersytet Medyczny). Do 2005 r. pracowała na stanowisku starszego asystenta w Klinice Gastroenterologii i Chorób Metabolicznych Instytutu Żywności i Żywienia. W latach 2002–2005 była kierownikiem Sekcji Badań Klinicznych w Centrum Leczenia Chorób Cywilizacyjnych. Od 2005 r. jest dyrektorem Centrum Badawczego Współczesnej Terapii – ośrodka, którego celem jest rozpowszechnianie nowych form terapii z naciskiem na dietetyczne leczenie chorób cywilizacyjnych (głównie autoimmunologicznych i metabolicznych).


 ☑ 09:25-10:10
Sala balowa A

DR HAB. N. FARM. IZABELA BOLESŁAWSKA
Temat: Żywnienie a elastyczność metaboliczna – gdzie w aktualnych normach mieści się dieta niskowęglowodanowa/ketogeniczna

Absolwentka Technologii Żywności Wydziału Nauk o Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Pracuje w Katedrze i Zakładzie Bromatologii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu oraz jako dietetyk w fundacji „Astra dla żołądka”. W pracy naukowej kieruje wieloma badaniami dotyczącymi wpływu interwencji żywieniowej prowadzonymi z udziałem sportowców, osób otyłych i chorujących na choroby metaboliczne.


 ☑ 13:15 - 14:15
Sala 8

DR N. MED. MARIA BORTEL-BADURA
Temat: Różnice w przebiegu boreliozy u dzieci, młodzieży i dorosłych – obserwacje własne

Specjalista farmakologii klinicznej oraz lekarz chorób wewnętrznych Wydziału Lekarskiego Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach. Posiada również dyplom Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach w zakresie prawa w ochronie zdrowia. Przez wiele lat zdobywała doświadczenie, pracując jako specjalista ds. badań klinicznych, koordynator badań klinicznych oraz dyrektor medyczny w największych międzynarodowych koncernach farmaceutycznych.


 ☑ 10:00 - 12:00
Sala 21-23

BOŻENA BORZĘCKA-PODGÓRSKA

Temat: Najczęstsze choroby cywilizacyjne i zioła – jak sobie pomóc?

Dziennikarka, która od lat zajmuje się tematyką wzajemnych powiązań pomiędzy sferą emocjonalną człowieka a odżywianiem. Jest dyplomowaną bioterapeutką, która w swojej praktyce wykorzystywała chromoterapię (leczenie kolorami). Jest także autorką wielu artykułów o tematyce zdrowotnej, wydała książkę *Czy cukrzyca zabije wszystkich?* oraz *Zielnik 101 ziół na 101 dolegliwości*.



🕒 20:15 – 21:00
Sala 8

JAN BORZĘCKI

Temat: Apiterapia na straży zdrowia

Mistrz pszczelarski, rzeczoznawca chorób pszczoł, prezes Stowarzyszenia Pszczelarzy UL, apiterapeuta. Prowadzi rodzinną pasiekę (ok. 200 rodzin pszczelich) oraz pasiekę edukacyjną. Apiterapią zajmuje się od 2014 r., wytwarza różne apiterapeutyki.



🕒 19:00 – 20:00
Sala 1

PROF. IGOR BONDARENKO

1. Temat: Wstęp do debaty: Odwrócona piramida żywieniowa

2. Debata: Odwrócona piramida żywieniowa

Absolwent Wojskowej Akademii Medycznej (St. Petersburg, 1982). Specjalizuje się w biochemii funkcjonalnej/żywieniowej, immunodiagnostyce, kinezyologii stosowanej oraz Klinicznej Medycynie Laboratoryjnej. Dyplomowany specjalista Association of Systematic Kinesiology. Członek Europejskiej Federacji Parazytologów. Autor ponad 60 publikacji naukowych.



1 🕒 14:30 – 15:30
Audytorium

2 🕒 15:30 – 17:00
Audytorium

GRZEGORZ BRATEK - KARNI TRENER

Temat: Cała prawda o jelitach

Naturopata, ekspert diagnostyki zajmujący się m.in. szkoleniami diagnostów So/check i biorezonansu. Praktyk doświadczony w chorobach autoimmunizacyjnych.



🕒 13:00 – 14:00
Sala 24

DOMINIKA BUDZAN

Temat: Ziołowe nasiadówki – pełnia kobiecej mocy

Zielarka, fitoterapeutka, pedagog, animator. Tworzy autorskie mieszanki ziołowych herbat, ziół do nasiadówek i kąpieli, kadzidła, świece pod marką NATURIKA. Jej misją jest przywrócenie naturalnych sposobów uzdrawiania, połączenia z Naturą oraz życia w harmonii i zgodzie z cyklami Natury.



🕒 17:00 – 18:00
Sala 24

SŁAWOMIR CHMIEL

Temat: Żeń-szeń – uprawa, właściwości, stosowanie, działanie. Żywność lekarstwem – lekarstwo jedzeniem.

Prowadzi rodzinne ekogospodarstwo, które w latach 90. rozpoczęło pierwszą polską uprawę żeń-szenia. Uprawia także orkisz, samopsze i topinambur. Od 2000 roku plantacja prowadzona jest w sposób ekologiczny. Obecnie doradza i zaopatruje działkowców i rolników w proekologiczne środki do produkcji.



🕒 17:00 – 18:00
Sala 1

TOMASZ CHODKOWSKI
Temat: Karmienie piersią – zakazana profilaktyka zdrowia

Przedsiębiorca, działacz społeczny, trener, edukator, ekspert z zakresu laktotechnologii. Ojciec 3 synów wykarmionych piersią, wieloletni członek Komitetu Upowszechniania Karmienia Piersią, fundator Fundacji Mleko Mamy, fundator Fundacji Twórczych Kobiet.



✓ 19:00 – 20:00
Sala 10

PROF. DR HAB. INŻ. GRAŻYNA CICHOSZ
1. Temat: Nie wiesz, co jesz – soja genetycznie zmodyfikowana czy tradycyjna?
2. Debata: Bezpieczeństwo żywnościowe
3. Temat: Kłamstwa na temat tłuszczów jadalnych i rzekomo zdrowych olejów i margaryn

Specjalistka w zakresie technologii mleczarskiej oraz bezpieczeństwa zdrowotnego żywności. Jest autorką i współautorką ponad 500 opracowań naukowych, kilkunastu projektów naukowo-badawczych i wdrożeniowych oraz 4 patentów. Ponadto jest współautorką książki *Żywnościowy fenomen mleka*, a także autorką kilkunastu ekspertyz, m.in. dla sądów oraz Biura Analiz Sejmowych.



1 ✓ 11:00 – 12:30
Audytorium

2 ✓ 12:30 – 14:00
Audytorium

3 ✓ 16:00 – 17:30
Sala 8

MONIKA CISZEK-SKWIERCZYŃSKA
Temat: Dzika kuchnia i zioła w codziennym życiu

Psychoterapeutka, zielarka i dietoterapeutka z ponad 25-letnim doświadczeniem w pracy. Specjalizuje się w podejściu holistycznym, łącząc psychoterapię z fitoterapią, dietoterapią i pracą z ciałem. Absolwentka pedagogiki specjalnej (resocjalizacja i profilaktyka zdrowia) oraz zdrowia publicznego i międzynarodowego. Wykładowczyni Instytutu Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych, cywilizacyjnych (głównie autoimmunologicznych i metabolicznych).



✓ 12:30 – 13:30
Sala 11-12

KLAUDIA CWAJNA
Temat: Punkty przywracania zdrowia za pomocą pijawek – czyli hirudorefleksologia od A do Z

Inżynier, technolog roślin leczniczych i prozdrowotnych, zielarka, hirudoterapeuta, motywator żywieniowy, dietetyk kliniczny, autorka produktów Kopiec zdrowia.



✓ 18:00 – 19:00
Sala 24

KAMIL CZEPIEL
Temat: Skuteczne zioła w awaryjnym opatrywaniu ran

Magister ochrony środowiska, dyplomowany zielarz-fitoterapeuta i certyfikowany instruktor bushcraftu i survivalu z wieloletnim doświadczeniem. Wieloletni wykładowca Instytutu Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych. Prowadzi własną działalność outdoorową: DRZEWIEJ – Sztuka Trwania w Naturze, w ramach której spędza wiele dni i nocy w lesie, praktykując, weryfikując i przekazując nabytą wiedzę i umiejętności na temat tradycyjnego i awaryjnego wykorzystania roślin w terenie.



✓ 15:15 – 16:15
Sala 11-12

KATARZYNA ĆMIEL
Temat: Refleksologia skóry głowy (kranioterapia)

Członkini Towarzystwa Klawiterapii, refleksolożka (klawiterapeutka), dyplomowana naturopatka. Entuzjastka zdrowego i aktywnego stylu życia. Propagatorka zrównoważonej diety. Posiada wiedzę z zakresu tradycyjnej medycyny chińskiej oraz innych naturalnych terapii.



✓ 11:30 – 12:30
Sala 3

ELWIRA BEATA DĄBROWA**Temat: Równowaga kwasowo-zasadowa kluczem do zdrowia i homeostazy organizmu**

Jatrofa Medycyny Klasztornej przy Zakonie Avis. Kosmetolog, naturopata.

🕒 15:00 - 16:00
Sala 19-25**NATALIA DĄBROWSKA****Temat: Naturalne metody konserwacji żywności**

Znana jako Ekosmos, zielarka, szefowa kuchni, znawczyni flory i przyległości. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy ze świadomym odżywianiem. Warsztatowo rozwija i dokumentuje praktyki dotyczące kuchni roślinnej, dzikiej kuchni oraz sztuki fermentacji, w tym octów, kiszzonek i kombuchy.

🕒 17:45 - 19:00
Sala 11-12**ŁUKASZ JAROSŁAW DRAJKOWSKI****Temat: Renesans produktów pszczelich**

Dyplomowany pszczelarz, kontynuator rodzinnych tradycji związanych z posiadaniem pszczoł. Społecznik i Prezes Koła Pszczelarzy w Bielsku. Rzeczoznawca chorób pszczoł. Pasjonat zielarstwa i terapii naturalnych.

🕒 11:15 - 12:15
Sala 11-12**ALEKSANDRA DZIADEK****Temat: Jak przygotować się do ciąży, by zmniejszyć ryzyko autyzmu i ADHD u dziecka**

Magister farmacji, homeopatka, coach, nutrigenomik, dietoterapeuta. Zajmuje się holistycznym podejściem do zaburzeń u dzieci – autyzm, ADHD, HNB, wspiera terapiami naturalnymi, homeopatią, ustala indywidualną suplementację, czuwa nad bezpieczeństwem leczenia.

🕒 17:00 - 18:00
Sala 10**JAN FIJOR**

Publicysta ekonomiczny, wydawca książek o tematyce wolnorynkowej i antyglobalistycznej [Fijor Podolski Press]. Bloger YT (milionerstwo by Jan Fijor): tematyka ratowania majątku i inwestycje w metale szlachetne. Zajmuje się krytyką deformacji piramidy żywieniowej, CBDC i Davos. Popularyzuje książki i prace Joela Salatina i jego metodę rolnictwa regeneratywnego.



Prowadzenie spotkania z J. Salatinem

ANNA FRANKIEWICZ I MARIUSZ LIŚŃ**1. Temat: Zdrowe jelita, zdrowy człowiek. Detoksykacja jako fundament zdrowia komórkowego****2. Temat: Metale ciężkie – niewidzialny problem współczesnego człowieka. Jak naturalnie usuwać toksyny i wspierać barierę jelitową**

Zgrany duet tworzący markę BodyNatural łączy wiedzę, doświadczenie i pasję do naturalnego zdrowia. Anna, doświadczona naturopatka, pracuje z jelitami i mitochondriami, a Mariusz – biohacker i przedsiębiorca – skupia się na minerałach, detoksykacji i medycynie regulacyjnej. Razem pomagają ludziom wracać do równowagi w prosty i świadomy sposób, czego wyrazem jest ich flagowy produkt DetoxPure.

1 🕒 10:00 - 11:00
Sala 202 🕒 14:20 - 15:05
Sala balowa A

WITOLD GADOWSKI

1. Rozmowa w ramach Programu Edukacji Narodowej
2. Debata: Otwórz oczy

Dziennikarz, publicysta, poeta i filmowiec. Reporter wojenny w czasie wojny na Bałkanach. Dziennikarz niezależny i nie do kupienia. Urodzony w Zakopanem miłośnik kawy. Laureat wielu dziennikarskich nagród. Od wielu lat prowadzi własne wydawnictwo i księgarnię, gdzie promuje zdrowie i dobrą literaturę.



1 ☑ 14:30 – 15:45
Sala 15-16

2 ☑ 18:00 – 19:30
Audytorium

ADRIAN GAŁĄZKA

Temat: Ziołolecznictwo ludowe jako dziedzictwo niematerialne

Inżynier zielarstwa, technolog produkcji, absolwent licznych kursów z zakresu fitoterapii oraz zielarstwa. Przede wszystkim edukator przyrodniczy, pasjonat ziół i miłośnik przyrody, który od lat zgłębia tajniki medycyny naturalnej. Na co dzień prowadzi zielarskie spacer edukacyjne, dzieląc się swoją pasją z innymi. Zielarstwo to jego misja, a każda roślina to opowieść, którą warto usłyszeć. Wykładowca w Instytucie Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych.



☑ 16:30 – 17:30
Sala 11-12

PAULA GLASER

Temat: Idea Prometejska w przekazach hermetycznych w czasie współczesnym

Mistrz naturopata, od 15 lat prowadzi gabinet Vollmedica.



☑ 15:30 – 17:15
Sala 18

DR HAB. ANNA GŁOWACKA

Temat: Świadomi rodzice – zdrowe dzieci

Emerytowany profesor Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Prowadzi wykłady w Instytucie Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych z bezpieczeństwa żywienia i żywności oraz wybranych zagadnień medycyny ekologicznej. Współpracuje również z Fundacją Zdrowia dr. Ratha, prowadząc akcje edukacyjne w szkołach, przedszkolach, uniwersytetach trzeciego wieku na temat zagrożeń ukrytych w żywności.



15:00 – 16:00
Sala 10

KATARZYNA GODAWA

Temat: Dzieci blisko Natury – alternatywna edukacja Montessori, edukacja domowa

„Leśna Niania”. Nauczyciel wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, propagatorka edukacji alternatywnej blisko natury, edukacji outdoorowej, leśnej, pedagogiki ukierunkowanej na podmiotowe podejście do dziecka, wspieranie go w jego harmonijnym rozwoju już od pierwszych chwil życia – krzewicielka i również reprezentantka porodów domowych, lotosowych, inicjatorka projektu leśnych zajęć edukacyjnych pt. „Czas na las!”, mającego na celu przeciwdziałanie syndromowi deficytu natury u dzieci.



☑ 14:30 – 15:30
Sala 2

DR ANNA GOZDOWSKI

Temat: Żyj zdrowo – „inne” doświadczenia lekarza rodzinnego

Członkini Towarzystwa Klawiterapii, dr n. przyr. (Wrocław) i dr n. med. (Wiedeń). Mikrobiolog kliniczny i lekarz rodzinny z priorytetem stosowania Medycyny Naturalnej - jak np.: mikroimmunoterapia, biorezonans, kineziologia, moxa, pole magnetyczne, preparaty homeopatyczne, aurikuloterapia, kranioterapia, klawiterapia i inne. Ważnym punktem terapii jest detoksykacja i dostarczanie ciała wszystkich niezbędnych substancji w celu poprawy zdrowia i dalszego prawidłowego funkcjonowania organizmu. Leczy przypadki najcięższych chorób. Pracuje we Wrocławiu i Wiedniu.



☑ 18:30 – 19:00
Sala 3

ANDRZEJ GRABARZ**Temat: Refleksologia skóry twarzy (Dien Chan)**

Członek Towarzystwa Klawiterapii, od ponad 20 lat praktyk i teoretyk leczenia. Łączy różne systemy medyczne, głównie bazując na Medycynie Chińskiej (ziołolecznictwo, akupunktura, dietetyka, qigong itd), Japońskiej (shiatsu, reiki), Wietnamskiej (Dien Chan), refleksoterapii, aurikuloterpii, kranioterapii i współczesnych badaniach z zakresu neurobiologii. Edukację zdobywał w Szwajcarii, Holandii, Włoszech i Polsce. Aktualnie pracuje nad stworzeniem metody łączącej różne tradycje medyczne. W diagnozie bierze pod uwagę: ciało, emocje, umysł i duchowy wymiar człowieka.



🕒 14:30 - 15:30
Sala 3

LEK. MAŁGORZATA GUZIKIEWICZ**Temat: Dieta niskowęglowodanowa - dieta optymalna dr. Jana Kwaśniewskiego. Polska koncepcja i praktyka kliniczna, światowe potwierdzenie**

Jest lekarzem rodzinnym, pracowała w Polsce i Wielkiej Brytanii. Dieta niskowęglowodanowa jest stosowana w NHS, odpowiedniku NFZ, pomaga redukować wagę i zmniejsza ilość leków. Od 4 lat stosuje polski odpowiednik – dietę dr. Kwaśniewskiego. Wykładowca Dietetyki Klinicznej w Wyższej Szkole Biznesu.



🕒 10:00 - 11:00
Sala 8

TOMASZ JAKIEL

1. Rozmowa w ramach Programu Edukacji Narodowej
2. Temat: Rolnictwo regeneratywne i żywienie optymalne awersem i rewersem jednej monety

Hodowca, praktyk prowadzący gospodarstwo rolne w duchu rolnictwa regeneratywnego. Wszystkie zwierzęta hodowane są na pastwisku, w ciągłym ruchu, aby utrzymywać je w sposób zbliżony jak najbardziej do natury.



1 🕒 16:00 - 17:00
Sala 15-16

2 🕒 18:45 - 19:30
Sala 8

MAŁGORZATA JASKÓŁKOWSKA-PŁUŻEK**Temat: Ziołowe podpaski i wkładki**

Kobieta o wielu zainteresowaniach. Życie zawodowe związała z marketingiem i reklamą. Pasję dotyczącą zdrowego trybu życia i biotrendów odnalazła we współpracy z marką Tian-De, czyli starożytne receptury medycyny wschodniej w nowoczesnym wydaniu. Od zawsze interesuje ją człowiek w ujęciu holistycznym, czyli jego historie, nie tylko zdrowotne.



🕒 12:00 - 13:00
Sala 24

AGATA JURKOWSKA**Temat: Dlaczego kobieta potrzebuje mięsa, by w pełni rozkwitnąć**

Dietetyk, psychodietetyk, trener personalny, pasjonatka chronobiologii i życia zgodnego z naturą człowieka. Założycielka kanału na YT „Tłusta Agata”, oraz grupy na facebooku zrzeszającą osoby będące na diecie Carnivore, a przede wszystkim pomaga ludziom w ich drodze do osiągnięcia optymalnego zdrowia.



🕒 19:30 - 20:30
Sala balowa B

MGR HALINA JURKOWSKA

- 1. Temat: Adaptogeny w menopauzie: naturalne wsparcie równowagi hormonalnej i łagodzenie objawów**
- 2. Temat: Architekci Energii: strategie gwarantujące przetrwanie i regenerację mitochondriów dla maksymalnej vitalności**

Certyfikowany specjalista terapii anti-age pod kierownictwem prof. Larisy Sotnikovej. Wykładowca na kursach w Instytucie Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych w Warszawie i Łodzi. Współorganizator kursu specjalista terapii anti-age z prawem wykonywania zawodu w RP. W 2016 r. nagrodzona przez Stowarzyszenie Diabetyków Polskich Zarząd Główny odznaczeniem Ministerstwa Zdrowia RP za szczególne zasługi w rozwoju stowarzyszenia oraz niesienie szczytnej idei pomocy ludziom chorym na cukrzycę w Polsce. Autor wielu artykułów publicystycznych i informacyjnych oraz przekładów badań nad adaptogenami Instytutu Biolit.



1 12:40 – 13:25
Sala balowa A

2 14:00 – 15:00
Sala 21-23

JOANNA KALISZ-PÓŁTORAK

Temat: Ks. prof. dr hab. Włodzimierz Sedlak - drogi życia

Pochodzi z Pińczowa, studiowała w Lublinie na KUL-u na wydziale Filozofii chrześcijańskiej, specjalizacja Filozofii Przyrody Ożywionej. Studia ukończyła w 1975 roku ze stopniem magistra na podstawie pracy pisanej pod kierownictwem ks. prof. dr hab. Włodzimierza Sedlaka. Mieszkając w Lublinie, a od 1980 roku w Radomiu, pracowała jako pomoc naukowa ks. prof. W. Sedlaka, którą wykonywała do jego śmierci. Jako spadkobierczyni ks. prof. W. Sedlaka założyła wydawnictwo Continuo, które prowadziła 20 lat. W tym czasie wydała 19 pozycji książkowych autorstwa ks. W. Sedlaka.



10:15-11:15
Sala 9

DR ANNA MALWINA KAMELSKA-SADOWSKA

Temat: Psychosomatyka w praktyce medycznego wywiadu holistycznego

Adiunkt Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Prezes Stowarzyszenia Rozwój i Nauka. Przekazuje wiedzę opartą na najnowszych badaniach naukowych, doświadczeniach oraz praktyce z pacjentem. Fizjoterapeuta z twardą ręką. Jej motto życiowe: „Zdrowy tryb życia i sposób odżywiania zalecać będę wedle swoich sił i osądu, mając na względzie pożytek cierpiących, chroniąc ich zaś przed szkodą i krzywdą” – z przysięgi Hipokratesa.



19:00 – 20:00
Sala 20

ANDRZEJ KAWKA

Temat: Sekret długowieczności

Dietetyk kliniczny, naturoterapeuta. Kierownik zespołu terapeutycznego w Klinice KawkaJe. Specjalizuje się w holistycznym podejściu do zdrowia, łącznie dietetykę kliniczną z naturalnymi metodami wspierania organizmu. W swojej pracy koncentruje się na identyfikowaniu przyczyn problemów zdrowotnych oraz indywidualnym podejściu do pacjenta. Promotor diet karniowor i keto. Członek Rady Naukowej firmy Aliness oraz współtwórca kanału Bez Recepty na YouTube, gdzie popularyzuje świadome podejście do zdrowia, profilaktyki i stylu życia. Prywatnie miłośnik aktywności fizycznej – w sezonie zimowym instruktor i pasjonat snowboardu.



16:00 – 17:30
Sala balowa C

ROKSANA KAWKA

Naturoterapeutka, dietetyk, dyplomowana fitoterapeutka. Członek PZŁ i terapeuta w Klinice KawkaJe.



Prowadzenie:
Sala 24

VIOLETA KAŻMIERSKA

Menedżer projektu z analitycznym umysłem i wykształceniem matematycznym. Prywatnie – pasjonatka zdrowego stylu życia. Absolwentka naturoterapii, ukończyła kursy refleksologii, dietetyki wg TCM oraz MHBB. Swoim przykładem inspirowała do świadomych wyborów oraz wprowadzania trwałych i zdrowych nawyków.



Prowadzenie:
Sala balowa A

DR BOŻENA KILARSKI

Temat: Zindywidualizowane podejście do nowotworów piersi i jajników

Absolwentka Śląskiej Akademii Medycznej. Pracowała na uniwersytecie w Düsseldorfie jako anestezjolog, gdzie zrobiła doktorat i specjalizację. W 1986 r. została zastępcą ordynatora oddziału Intensywnej Terapii i Anestezjologii. Pod koniec lat 90. zmuszona sytuacją zaczęła szukać dodatkowych, alternatywnych metod leczenia. Równolegle do pracy w szpitalu otworzyła prywatną praktykę komplementarnej biologicznej terapii nowotworów w Rheine. Cały czas rozwija swoją działalność, dalej się szkoląc w najnowszych terapiach i trendach komplementarnej biologicznej terapii nowotworów.



🕒 12:15 – 13:30
Sala balowa B

SEBASTIAN KILICHOWSKI

Temat: Jak budzić się wyspanym i mieć więcej energii

Ekspert w dziedzinie biohackingu oraz twórca marki EyeShield. Od ponad 8 lat dzieli się swoją wiedzą, pomagając innym poprawić jakość snu i zwiększyć poziom energii.



🕒 12:30 – 13:30
Sala balowa C

DR HAB. EWA KŁODZIŃSKA

Temat: Serce nie choruje samo. Choruje cały układ komórkowy

Specjalista chemii analitycznej, technik chromatograficznych i elektroforetycznych z wykorzystaniem ich w diagnostyce medycznej. Biegły sądowy z zakresu badań chemicznych i kryminalistycznych przy SO w Warszawie, Ambasador Fundacji WHLF.



🕒 16:00 – 17:00
Sala 20

LEK. JANUSZ KOŁODZIEJCZYK

1. Temat: Akupunktura, klawiterapia, refleksologia całego ciała (RCC)

2. Temat: Refleksologia skóry ucha (aurikuloterapia)

3. Temat: Skoliozy – inny punkt widzenia

Lekarz rodzinny – łączący medycynę akademicką z naturalną. Nauczyciel refleksologii CC (całego ciała). Honorowy Patron Towarzystwa Klawiterapii.



1 🕒 10:30 – 11:30
Sala 3

2 🕒 15:30 – 16:30
Sala 3

3 🕒 16:30 – 17:30
Sala 3

Prowadzenie:
Sala 3

BARTOSZ KOPCZYŃSKI

Temat: Zdrowy duch dla zdrowego ciała

Z wykształcenia prawnik, z zawodu przedsiębiorca, z zamiłowania erudyta. Badacz współczesnych prądów ideologicznych w edukacji. Prezes Towarzystwa Wiedzy Społecznej w Toruniu oraz członek Ruchu Ochrony Szkoły. Współzałożyciel Instytutu Wiedzy Społecznej im. Krzysztofa Karonia. Autor książek z serii „Poradnik świadomego narodu”.



🕒 17:00 – 18:00
Sala 15-16

Moderator rozmów:
Sala 15-16

LEK. URSZULA KORCZAK

Temat: Refleksologia – doświadczenia lekarza rodzinnego

Członkini Towarzystwa Klawiterapii. Jest lekarzem rodzinnym i internistką, ale zajmuje się też refleksologią. Praktykuje we własnej przychodni POZ w Białobrzegach pod Radomiem. Od lat interesuje się refleksologią i ćwiczeniami gimnastycznymi – co wiąże się z problemami z chodzeniem, które ma od dzieciństwa.



🕒 18:00 - 18:30
Sala 3

ALEKSANDRA KOST

Temat: Biohacking – jak świadome nawyki optymalizują metabolizm i polepszają jakość życia

Nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor m.in. nordic walkingu, joggingu, trener, dietetyk, dietetyk sportowy. Promotorka zdrowia i aktywności fizycznej. W ramach swojej działalności prowadzi Akademię Zdrowia, podkreślając prozdrowotne działanie aloesu. Biega codziennie min. 5 km od ponad 4 lat.



🕒 20:00 – 21:00
Sala 20

JACEK KOŚCIÓŁEK

Pomysłodawca i założyciel Towarzystwa Klawiterapii. Ukończył renomowane szkoły: BNR Petera Winklera, Polską Szkołę Refleksoterapii Janusza Kołodziejczyka oraz Szkołę Funkcjonalnej Terapii Trzewi i Koherencji Serca Władysława Batkiewicza.



Prowadzenie:
Sala 3

LEK. WITOLD KOWALEWSKI

Temat: Mechanizmy działania witaminy D w chorobach nowotworowych

Specjalizacja I st. z chorób dziecięcych, specjalizacja I st. z medycyny społecznej, specjalizacja II st. z organizacji ochrony zdrowia, specjalista Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w zakresie medycyny społecznej i zdrowia publicznego (WHO Master In Social Medicine and Public Health). Specjalista terapii uzależnień – w trakcie certyfikacji. Konsultant ozonoterapii i chelatacji. Założyciel i prowadzący Centrum Terapii i Promocji Zdrowia.



🕒 17:00 – 18:00
Sala 21-23

PIOTR KRAUS

Temat: Trzy etapy rozumienia życia i zdrowia: Staszic – Sedlak – Kwaśniewski

Geolog, pisarz, doradca żywienia optymalnego nr 56/2002, dietetyk-specjalista, masażysta i chiropraktyk. Specjalizuje się w terapii schorzeń kręgosłupa oraz przyczynowym podejściu do chorób cywilizacyjnych. Współprowadzi Akademię Zdrowia Arkadia Kraus-SYSTEM w Bielsku-Białej.



🕒 14:15 - 15:15
Sala 9

PIOTR KRAWCZYK

Temat: Refleksologia tęczówki oka (irydologia)

36 lat pracy w zakresie nauk medycznych i pokrewnych: 1990 AWF Wrocław, 1991 Kijowski Instytut Medyczny – dyplom z homeopatii, irydologii i medycyny tradycyjnej, 2004 Medyczne Szkolenie Podyplomowe – Terapia Manualna, 2010 Szwajcaria – Medycyna Antropozoficzna, 2016 Poznań Terapia Powięziowa, 2018 roczne studia Ziota w Medycynie Chińskiej, 2018 Uniwersytet Medyczny Poznań (studia podyplomowe) – Ziota w Profilaktyce i Terapii, 2022 TCM Akupunktura.



🕒 17:30 - 18:00
Sala 3

ROBERT KREFT**Temat: Hydriatyka jako biblijny przekaz dla medycyny klasztornej**

Mistrz Hydriatyki. Earth Healthcare Organization EHO. Opat generalny Pryncypium Port Royal.



✓ 12:00 - 13:00
Sala 19-25

BOŻENA KROPKA**1. Temat: Dziecko bez alergii****2. Temat: Zapytaj o... alergię**

Ekspertka w dziedzinie żywienia i dietytyki, ale także pionierka w odkrywaniu nowych sposobów radzenia sobie z chorobami dietozależnymi, alergiami oraz chorobami autoimmunologicznymi. Jej autorski program 6 Kroków Wyjścia z Alergii okazał się niezwykle skuteczny w walce z najbardziej uciążliwymi schorzeniami. W trakcie wykładu zabierze nas w fascynującą podróż przez świat zdrowego odżywiania i leczenia. Przedstawi nie tylko teoretyczne podstawy, ale przede wszystkim praktyczne narzędzia, które każdy może zastosować, aby poprawić jakość życia i zdrowia swojego organizmu.



1 ✓ 10:00 - 11:00
Sala 10

2 ✓ 11:30 - 13:00
Sala 2

DR KRZYSZTOF KRUPKA**Temat: Długowieczności kobiet vs długowieczność mężczyzn**

Specjalista chorób wewnętrznych, neurologii i rehabilitacji. Ordynator oddziału rehabilitacji w szpitalu w Krakowie. Nauczyciel akademicki. Ma 30-letnie doświadczenie w medycynie chińskiej i ziołolecznictwie.



✓ 11:00 - 12:15
Sala balowa B

DR HAB. DANUTA KRUSZEWSKA**Temat: Precyzyjne wsparcie osi jelito-mózg. Dlaczego postbiotyki to przyszłość**

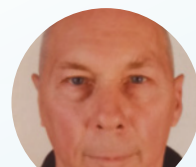
Habilitacja w zakresie mikrobiologii farmaceutycznej, lek. wet., ekspertka z ponad 25-letnim doświadczeniem w obszarze probiotyków, postbiotyków i mikrobiomu jelitowego. Naukowiec-praktyk, łącząca badania biomedyczne z wdrażaniem własnych rozwiązań w obszarze zdrowia ludzi i zwierząt, a także w sektorze nowoczesnego rolnictwa. Twórca wynalazków i właścicielka 22 przyznanych patentów.



✓ 12:00 - 13:00
Sala 21-23

JACEK KRUSZYŃSKI**Temat: Metoda elektroterapii prądami selektywnymi na układ wegetatywny człowieka w żywieniu optymalnym**

Terapeuta rehabilitacji społecznej i fizjoterapii, od 25 lat zajmuje się elektroterapią prądami selektywnymi działającymi na układ nerwowy autonomiczny w żywieniu optymalnym nisko-węglowodanowym a wysokotłuszczowym.



✓ 19:30 - 20:15
Sala 8

MAGDALENA KRZEPISZ**Temat: Hologram ciała? Jak czytać człowieka przed rozmową**

Terapeutka TCK, Absolwentka Naturoterapii w GWSP. W pracy terapeutycznej uruchamia samonaprawcze procesy organizmu, integrując ciało, umysł i ducha. Zgłębia z pasją tajniki psychoneurologii, psychobiologii i epigenetyki, wykorzystując w tym wielki zasób swoich doświadczeń.



✓ 18:30 - 19:30
Sala 18

DR N. FARM. WOJCIECH KRZYCZKOWSKI

Temat: Soplówka jeżowata w leczeniu chorób układu nerwowego i pokarmowego

Absolwent Wydziału Farmaceutycznego na WUM oraz studiów podyplomowych na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Specjalizuje się w biotechnologii grzybów leczniczych oraz izolacji i analizie związków naturalnych technikami chromatograficznymi. Współautor licznych publikacji naukowych i wynalazków z dziedziny fitochemii i biotechnologii.



🕒 16:50 – 17:35
Sala balowa A

DR N. MED. EWA KUCHARCZAK

Temat: Jak dawniej leczono ziołami – receptury popularne do dziś

Jest absolwentką Uniwersytetu Łódzkiego, naukowo zajmowała się toksykologią w Instytucie Medycyny Pracy w Łodzi, nauczająca na łódzkich uczelniach, na kierunkach: dietetyka, kosmetykologia, BHP. Obecnie nauczyciel akademicki Politechniki Łódzkiej oraz Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, wykładowca w Instytucie Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych. Dietetyk, zielarz-fitoterapeuta. Współpracuje z uniwersytetami trzeciego wieku, upowszechniając naturalne metody leczenia i dietoterapię.



🕒 14:30 – 15:00
Sala 11-12

PROF. DR HAB. JOANNA KULCZYCKA

1. Debata: Bezpieczeństwo żywnościowe

2. Temat: Gospodarka o obiegu zamkniętym, biogospodarka a jakość żywności

Prodziekan ds. Współpracy i Rozwoju Wydziału Zarządzania AGH oraz kierownik Zakładu Gospodarki o Obiegu Zamkniętym w Instytucie Gospodarki Surowcami Mineralnymi i Energią, Polskiej Akademii Nauk. Autor ponad 250 publikacji.



1 🕒 12:30 – 14:00
Audytorium

2 🕒 17:30 – 18:45
Sala 8

DR JACEK KUREK

Temat: Rozmowa z Manekinem. O zdrowiu w ożywczym horyzoncie sztuki

Historyk, animator kultury. Zainteresowania badawcze skupia wokół historii kultury, zwłaszcza związanej z szeroko rozumianą muzyką rockową i jej pograniczami. Zwolennik interdyscyplinarnego podejścia do nauki. Wykłady prowadzi autorską metodą nauczania przez zachwyt, łącząc naukę i sztukę. W 2019 r. otrzymał odznakę Zasłużony dla Kultury Polskiej.



🕒 11:00 – 12:15
Sala 18

PROF. DR HAB. KATARZYNA KWAPISZ-OSADNIK

1. Temat: Rozmowa z Manekinem. O zdrowiu w ożywczym horyzoncie sztuki

2. Temat: Kłamstwo a nasz dobrostan, czyli o kosztach nieprawdy dla psychiki i relacji

Instytut Językoznawstwa, Uniwersytet Śląski. Specjalistka w zakresie językoznawstwa ogólnego, romańskiego, kognitywnego oraz językoznawstwa stosowanego (psycholingwistyki, neurolingwistyki i glottodydaktyki). Autorka kilku monografii, ok. 100 artykułów naukowych opublikowanych w renomowanych czasopismach polskich i zagranicznych oraz podręczników do nauki języka francuskiego i włoskiego.



1 🕒 11:00 – 12:15
Sala 18

2 🕒 12:15 – 13:30
Sala 18

PAULINA I KAMIL KWIATOSIŃSCY – MAMA I TATA NATUROPATA

Temat: Jak korzystać ze sztucznej inteligencji dla zdrowia dzieci

Wspólnie rozwijają platformę edukacyjną Akademia Na Zdrowie, gdzie holistycznie wspierają uczestników w dbaniu o zdrowie oraz zapewniają praktyczne narzędzia umożliwiające poprawę jakości życia i odzyskanie wewnętrznej równowagi.



Prowadzenie:
Sala 10

🕒 16:00 – 17:00
Sala 10

SZYMON LATOCHA

Temat: Terapia wiscelarna, czyli starosłowiński masaż organów

Jatros Medycyny Klasztornej – Misjonarz. Dom Klasztorny – Quantum Dream.



🕒 13:00 – 14:00
Sala 19-25

PIOTR LARYSZ

W świecie dźwięków i wibracji - koncert:

Część 1: Synchronizacja mózgu i ciała – kamertony

Część 2: Wibracje mis tybetańskich w spektrum autyzmu

Część 3: Podejście muzykoterapii wibracyjnej w leczeniu ciała i ducha

Z wykształcenia muzyk, muzykoterapeuta, dyrygent, instrumentalista, oligofrenopedał. Posiada wieloletnie doświadczenie i praktykę w pracy z dziećmi i młodzieżą o szczególnych potrzebach rozwojowych.



1 🕒 10:00 – 11:00
Sala 18

2 🕒 13:30 – 14:30
Sala 18

3 🕒 17:15 – 18:00
Sala 18

JOANNA I MIROSŁAW ŁADA

Temat: Emocje - diabeł tkwi w szczegółach

Naturopieci, trenerzy Radykalnego Wybaczenia, konsultanci Totalnej Biologii, hirudoterapeuci. Preferują indywidualne podejście do klienta. W praktyce podkreślają, że tym, co najbardziej przeszkadza nam w życiu są tajemnice, schematy i programy często bezwiednie przejęte od naszych przodków.



🕒 16:00 – 17:00
Sala 24

JULIA ŁAMACZ

Studentka V roku Szkoły Filmowej im. Krzysztofa Kieślowskiego w Katowicach na kierunku Organizacja Produkcji Filmowej i Telewizyjnej. Uczęszcza na 1 rok Państwowego Studium wokalno-aktorskiego w Chorzowie. Współpracowała z Gliwickim Teatrem Muzycznym oraz z Teatrem Step Tomasza Micha w Chorzowie.



Prowadzenie:
Sala balowa B

PRZEMYSŁAW ŁAMACZ

Konferansjer, aktor, wokalista, tancerz, reżyser. Od ponad 20 lat występuje na deskach teatrów śląskich i krakowskich w rolach teatralnych i musicalowych. Równocześnie od kilku lat można go zobaczyć na szklanym ekranie w produkcjach serialowych: *Na sygnale*, *Szpital*, *W rytmie serca*, *Lombard*. *Życie pod zastaw*, *Pierwsza miłość* czy *Barwy szczęścia*.



Prowadzenie:
Sala balowa C

GRZEGORZ ŁUCZYŃSKI

Temat: Praktyczne zastosowanie prądów selektywnych wraz z magnetoterapią i żywieniem optymalnym

Organizator turnusów uzdrawiających w Polanicy-Zdroju, w których programie znajdziemy: prądy selektywne z magnetoterapią (jest autorem tej terapii), zajęcia z dietetyki: żywienie optymalne, dieta keto, dieta karniwora i inne sposoby odżywiania dietą niskowęglowodanową, oraz zajęcia z psychobiologii: poziomy świadomości, uwalnianie emocji, radykalne wybaczenie, kody polaryzacji zdrowia i życia.



🕒 13:15-14:15
Sala 9

LEK. EWA ŁUKASZEK-GWÓŹDŹ

Temat: Wlej energię w swoje serce - jak wzmacniać serce w nadciśnieniu, chorobie wieńcowej, arytmiiach i innych schorzeniach

Absolwentka Śląskiej Akademii Medycznej, lekarz chorób wewnętrznych. Od 25 lat zajmuje się leczeniem chorób cywilizacyjnych żywieniem optymalnym i prądami selektywnymi.



🕒 11:00 – 12:00
Sala 8

MARTYNA MAJEWSKA

Temat: Niebezpieczne składniki kosmetyczne

Zielarka, fitoterapeutka, dietetyczka i saunamistrzyni – od ponad 10 lat inspiruje na kursach, warsztatach i eventach. Uczy, jak tworzyć naturalne kosmetyki, które dbają o skórę i zdrowie, promując proste receptury i świadomą pielęgnację.



🕒 10:00 - 11:00
Sala 24

DR N. MED. BARBARA MAJKOWSKA-WOJCIECHOWSKA

Temat: Nasz genialny układ odporności! Czy jest doskonały?

Jest adiunktem w Klinice Immunologii i Alergologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, prowadzi zajęcia dydaktyczne dla studentów oraz lekarzy specjalizujących się w alergologii. Jej publikacje dotyczą również źródeł nowoczesnych zagrożeń dla ludzkości ze strony schematyzowanej żywności, upraw GMO i nieuczciwych praktyk stosowanych w przemyśle.



🕒 17:15 - 18:00
Sala 9

ARKADIUSZ MAŃKOWSKI

Temat: Pasożyty człowieka i najskuteczniejsze metody ich zwalczania

Naturoterapeuta, zakonnik, zielarz, badacz, autor książek i edukator w obszarze medycyny naturalnej oraz biologicznych podstaw zdrowia. Specjalizuje się w analizie mechanizmów chorób przewlekłych i nowotworowych, łącząc podejście oparte na dowodach naukowych z holistycznym rozumieniem funkcjonowania organizmu. Twórca autorskich koncepcji terapeutycznych, koncentrujących się na przyczynowym, a nie objawowym podejściu do zdrowia.



🕒 17:00- 18:00
Sala 19-25

EDYTA I JOACHIM MARCZINSKY

Temat: Kózka w ogródku... to nie takie proste

Razem prowadzą Zagrodę na Pograniczu. Achim najwięcej czasu poświęca kozom, których mają ponad sto, a Edyta z nauczycielki stała się serowarem. Jej przetwory, które początkowo tylko urozmaicały menu rodziny, teraz zdobywają laury na licznych imprezach promujących zdrowie i tradycję.



🕒 16:00 – 17:00
Sala 1

ŁUKASZ MAZUR**Temat: Serdecznik syberyjski – roślina dla serca, nerwów i przeciążonego współczesnego człowieka**

Naturoterapeuta, klasyfikator grzybów oraz wykładowca i propagator naturalnych metod wsparcia zdrowia.



✓ 15:00 - 16:00
Sala 13-14

MILENA MICHALAK**Temat: Tajemnica młodości i długowieczności**

Jest absolwentką biologii ze specjalnością genetyka (Uniwersytet Jagielloński) oraz badań klinicznych (Collegium Medicum UJ). Pracowała w laboratorium nad komórkami macierzystymi, a obecnie zajmuje się naturalną terapią, która jest ekstraktem z tych komórek. Jest certyfikowanym naturoterapeutą i na co dzień towarzyszy ludziom, wspierając ich zdrowienie. Pomaga wzmocnić ciało, dobierając odpowiednią dietę, suplementację oraz wskazuje możliwe emocjonalne przyczyny powstania chorób.



✓ 16:00-17:15
Sala 9

Prowadzenie:
Sala 9

IZABELLA MICHALCZYK**Temat: Korzeń, który leczył Słowian – mniszek i zapomniana dieta przodków**

Specjalistka zdrowia naturalnego, zielarka i dietetyczka, która łączy wiedzę o roślinach z podejściem holistycznym do zdrowia. Jest właścicielką sieci sklepów Dobra Zielarka, studentką naturoterapii oraz prezeską Fundacji Lignum Vitae, zajmującej się zdrowiem, naturą, świadomością i psychosomatyką. Prowadzi również indywidualne konsultacje w gabinecie. Jej szczególnym obszarem zainteresowań jest parazytologia oraz praca z częstotliwościami.



✓ 12:00 – 13:00
Sala 13-14

KATARZYNA MICHEWICZ**Temat: Refleksologia skóry stóp i dłoni**

Członek Towarzystwa Klawiterapii. Od dziecka wychowana w klimacie naturalnych metod leczenia i profilaktyki zdrowotnej. Pasję do zdrowego stylu życia i terapii przejęła od rodziców. Studiowała architekturę, pracowała w oświacie. Po porażeniu nerwu twarzowego przeszła przez różne terapie naturalne i ukończyła szkolenia z masażu kobido, klawiterapii, kranioterapii i masażu transbukalnego.



✓ 12:30 - 13:30
Sala 3

ŁUKASZ MICHEWICZ**Temat: Refleksologia skóry stóp i dłoni**

Członek Towarzystwa Klawiterapii, refleksolog, klawiterapeuta. Jest magistrem inżynierem leśnictwa z pasją do naturalnych metod leczenia i zielarstwa. Od młodości interesuje się holistycznym podejściem do zdrowia. Pracował w różnych miejscach związanych z przyrodą, rozwijając terapię naturalną i rozumienie powiązań człowieka z naturą.



✓ 12:30 - 13:30
Sala 3

MAGDALENA MILDNER**Temat: Migrena – zioła i dieta, naturalne wspomaganie w migrenowych bólach głowy**

Dyplomowana fitoterapeutka, zielarka, naturoterapeutka, autorka publikacji i książki *Ocya*, wykładowca AG oraz IROiA, gość programów telewizyjnych oraz audycji Radia eM, terapeuta w Centrum Ziołolecznictwa Krasatyna.



✓ 13:00 – 14:00
Sala 13-14

GRAŻYNA MIZIA

Temat: Medycyna św. Hildegardy inna niż wszystkie

Z wykształcenia – lekarz medycyny, z zamiłowania – terapeuta medycyny św. Hildegardy. Ukończyła roczny kurs naturoterapii organizowany przez PTP św. Hildegardy oraz studia podyplomowe z dietetyki w Wyższej Szkole Zdrowia w Gdańsku.



🕒 11:00 – 12:00
Sala 13-14

LEK. MICHAŁ MULARCZYK

1. Temat: Jelito jako źródło stanu zapalnego – cichy początek chorób cywilizacyjnych

2. Debata: Odwrócona piramida żywieniowa

Jest absolwentem Warszawskiej Akademii Medycznej. W Centrum Badawczym Współczesnej Terapii kieruje sekcją zajmującą się wpływem czynników cywilizacyjnych na rozwój chorób układu krążenia. Jest szefem Katedry ds. Edukacji Społecznej Na Rzecz Zdrowia w Polskiej Akademii Zdrowia. Ma bogate doświadczenie w leczeniu stanów nagłych, które zdobywał w Klinikach Kardiologii w wiodących ośrodkach medycznych (m.in.: w Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA i Wojskowym Instytucie Medycznym).



1 🕒 09:25-10:10
Sala balowa A

2 🕒 15:30 - 17:00
Audytorium

DR N. MED. DANUTA MYŁEK

1. Temat: Tajemnica młodości i długowieczności

2. Temat: Mitochondria: tajemnica młodości i długowieczności

Jest znanym specjalistą w zakresie alergologii i dermatologii. Była pionierem w alergologii na Podkarpaciu, którą organizowała i doskonaliła od ponad 30 lat. Przez 10 lat pełniła funkcję Konsultanta ds. Alergologii Województwa Podkarpackiego. Ponad 30 lat temu zaczęła popularyzować podstawową wiedzę o profilaktyce alergii, początkowo wśród lekarzy i położnych, a potem wśród społeczeństwa swojego miasta, okolic, województwa i kraju. Prowadziła szkolenia personelu przedszkoli miasta i zorganizowała przedszkole dla alergików w Stalowej Woli. Członek Europejskiej Federacji Parazytologów. Autor ponad 60 publikacji naukowych.



1 🕒 16:00 – 17:15
Sala 9

2 🕒 18:15 - 19:30
Sala balowa B

OLGA NALIWAJKO

Temat: Rozmowa z Manekinem. O zdrowiu w ożywczym horyzoncie sztuki

Śląska artystka współczesna, sięgająca po różne dyscypliny sztuki - od malarstwa, obiektu i kostiumu, przez scenografię i teksty, aż po muzykę. Dyplom obroniła w Wyższej Szkole Artystycznej w Warszawie, w pracowni charakterystacji.



🕒 11:00 - 12:15
Sala 18

JOANNA NESTOROWICZ

1. Temat: Od szepłuchy do fitoterapeuty – zielarstwo wczoraj i dziś

2. Panel dyskusyjny z udziałem wykładowców: lex szarlatan a praca zielarza fitoterapeuty

Żołźycielka oraz dyrektor naczelny Instytutu Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych, w którym prowadzone są kursy zawodowe w zakresie zielarstwa i fitoterapii. Wykładowca z ponad 20-letnim doświadczeniem, autorka artykułůw z zakresu ziołolecznictwa i terapii naturalnych, organizatorka warsztatůw prowadzonych na terenie Herbinarium – ośrodku edukacyjnego na Warmii. W trakcie doktoratu z psychologii zdrowia. Pasjonatka wszystkiego, co wiąże się z natur. Jej motto życiowe: „chorůb jest wiele, na każdą jest ziele”.



1 🕒 19:15 - 20:30
Sala 11-12

2 🕒 20:30 – 21:00
Sala 11-12

Prowadzenie:
Sala 11-12

MAGDALENA NICOTRA M.SC.**Temat: Tarczyca - jak odczytywać i optymalizować własne wyniki badań laboratoryjnych**

Magister, absolwentka Uniwersytetu Fresenius w Niemczech w dziedzinie medycyny komplementarnej, gdzie uzyskała tytuł Master of Science. Posiada 30-letnie doświadczenie w służbie zdrowia. Jest wykładowcą oraz naturoterapeutką z uprawnieniem do leczenia pacjentów. Autorka książki pt. *Hormony. Ciało ludzkie oczami terapeutki medycyny komplementarnej*. Aktualnie uczestnicząca interdyscyplinarnego programu doktoranckiego na Uniwersytecie Witten/Herdecke w Niemczech.



🕒 14:00 – 15:15
Sala balowa B

DOROTA PACHNIK**Temat: Nowa świadomość kobiet – dzieciństwo w przemianach energetyczno-społecznych-matriksowych**

Pasjonatka ludzkiej natury ułożonej i zakotwiczonej w przekazach pokoleniowych i epigenetyce. Zawodowy naturopata, bioterapeuta, klawiterapeuta oraz konsultant psychobiologii. Własnym ponad 20-letnim doświadczeniem dzieli się w swojej Placówce Oświatowej „Szkoła Emocji” na zawodowych kursach oraz w codziennej praktyce z pacjentami.



🕒 11:00 – 12:00
Sala 10

PIOTR PAŁUCKI**Temat: Efektywna suplementacja**

Specjalista ds. ekstrakcji scCO₂ grzybów i surowców roślinnych oraz rynku suplementów diety. Laureat i medalista licznych wystaw wynalazków, w tym złotego medalu InnoWings 2024 za: ekstrakt z soplówki jeżowatej (*Hericium erinaceus*) standaryzowany na zawartość hericenonów.



🕒 12:00 – 13:00
Sala 20

MONIKA PATKOWSKA**Temat: Analiza, jak doświadczenia z dzieciństwa wpływają na dorosłe życie emocjonalne i relacje**

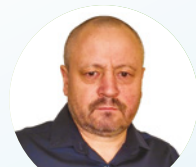
Absolwentka Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych we Wrocławiu (mgr Zarządzania Projektami). Magister psychologii - prowadzi czynną praktykę zawodową, przyjmując pacjentów w gabinecie w Bieszczadach i online. Aktualnie realizuje szkołę doktorancką z nauk o rodzinie, a także szkołę psychoterapii w nurcie integracyjnym. Jak sama mówi: „Jestem psychologiem i managerem z wykształcenia oraz zielarką z pamięcią komórkową przodków”.



🕒 12:00 – 13:00
Sala 10

DR JERZY PESZKE**Temat: Propolis okiem biochemika. Naturalny lek czy przereklamowany suplement?**

Naukowiec przyjmujący każde wyzwanie, doktor fizykochemii organicznej, posiadający ponad 20-letnie doświadczenie w pracy naukowej. Specjalista z zakresu nanotechnologii, biotechnologii, biochemii i chemizacji rolnictwa. Pracował w instytucjach naukowych i przemyśle chemicznym na Tajwanie oraz przez wiele lat był pracownikiem naukowo-dydaktycznym w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie i na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach.



🕒 14:00 – 15:00
Sala 20

EWELINA I MAREK PIELASZKIEWICZOWIE**Temat: Jagoda kamczacka - owoc wiecznej młodości**

Właściciele rodzinnej plantacji Jagodowe Pole, stawiają na tradycyjne, ekologiczne metody upraw i przetwarzanie owoców z dbałością o naturalne walory smakowe i zdrowotne. Organizują wydarzenia, pikniki i dni otwarte plantacji, podczas których odwiedzający mogą sami zbierać owoce i poznawać jagodę kamczacką.



🕒 18:00 – 19:00
Sala 1

ANNA POPEK

Urodzona w Bytomiu dziennikarka i prezenterka. Swoj debiut telewizyjny miała w TVP Katowice. Ma w swoim portfolio tysiące programów telewizyjnych i audycji radiowych, duże gale i koncerty, a także reportaże i filmy dokumentalne - ten dorobek sprawia, że jest wszechstronną dziennikarką i osobowością telewizyjną o rozpoznawalnym stylu. Od lat propaguje zdrowy styl życia oparty na przemyślanej diecie, ruchu i pozytywnym nastawieniu do świata.



Prowadzenie:
Studio online

RADOSŁAW POGODA

Debata: Otwórz oczy

Przedsiębiorca, youtuber i konsultant. Od blisko 30 lat aktywny w sprzedaży B2B i konsultingu. Pracował z ponad 200 firmami – od jednoosobowych po światowe koncerny. Ostatnie lata spędził głównie na projektach sukcesji – przekazaniu firm z rąk rodziców w ręce młodszego pokolenia oraz na tworzeniu działów eksportu i strategii eksportowych. Biznesowy praktyk i wieczny optymistą. Prywatnie – mąż tej samej (ależ to niemożliwe) kobiety (to już obciach) przez ponad 22 lata, ojciec dwóch wchodzących w dorosłość córek i człowiek zainteresowany światem. Znany z działalności publicystycznej na kanale Pogodne Szorty na YouTube, a także w sieciach społecznościowych – na X i LinkedIn.



🕒 18:00 - 19:30
Audytorium

JAN POSPIESZALSKI

Muzyk, kompozytor i dziennikarz. Szerszej publiczności dał się już poznać w latach 70. jako basista Czerwonych Gitar. Jego dziennikarstwo szybko wyszło poza ramy samej muzyki, dotykając najważniejszych spraw społecznych. Zadając bezkompromisowe pytania dotyczące służby zdrowia, stracił autorski program „Warto rozmawiać” w TVP. Obecnie prowadzi podcast Jan Pospieszalski Rozmawia.



Moderator debat
Audytorium

O. OSKAR PUSZKIEWICZ

Temat: Grzyby – wartościowy pokarm i skuteczne lekarstwo

Autor książki *OD-NOWA. DLA ZDROWIA. Zioła i grzyby*, która przenosi czytelnika w przyjazny świat przyrody. Uczy, jak korzystać z niezliczonych bogactw natury, stworzonej przez Boga nie tylko po to, aby człowiek podziwiał jej piękno, ale także po to, aby troszczył się o swoje zdrowie. Autor dzieli się doświadczeniem z wielu lat życia w niełatwych górskich warunkach i swoim odkrywaniem właściwości zdrowotnych różnych roślin, grzybów. Czyni to po to, aby nieść ludziom nadzieję, że w sytuacji różnych chorób i cierpień zawsze warto pomagać sobie samym poprzez odpowiednią dietę, używanie ziół i korzystanie z niezwykłych właściwości grzybów leczniczych.



🕒 14:00 - 15:00
Sala 13-14

MIKOŁAJ REY

Smakosz i entuzjasta wyzwań gastronomicznych. Urodził się we Francji, ale jest miłośnikiem Polski. Finalista pierwszej edycji programu Masterchef. Autor cyklu reportaży kulinarnych, wielokrotnie gościł w programach telewizyjnych jako uczestnik, ekspert, prowadzący, ambasador marek, bywa też jurorem na festiwalach kulinarnych czy konkursach. Prowadzi warsztaty kulinarne i degustacje w kraju i za granicą.



Prowadzenie:
Studio online

DR MAREK ROLAND

Temat: Dieta Niskiej Entropii - jak uniknąć chorób i spowolnić proces starzenia

Twórca Diety Niskiej Entropii i Metody Niskiej Entropii, które są niezwykle efektywne i mogą znacznie poprawić zdrowie, wygląd, wagę ciała, wytrzymałość, odporność na infekcje, zwiększyć IQ o 20 punktów i spowolnić starzenie się o 40 proc. Mogą też zapobiec i odwrócić choroby zwyrodnieniowe – w tym: raka, migreny, cukrzycę, łuszczycę, zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, zaburzenia autoimmunologiczne i wiele innych.



🕒 19:00 - 20:30
Sala 21-23

TADEUSZ ROLNIK

Temat: Kury jako źródło zdrowia i samowystarczalności żywieniowej

Wraz z żoną Agnieszką prowadzi ekologiczne gospodarstwo rolno-pasieczne, wielokrotnie nagradzane. Zajmuje się uprawą prastarych odmian zbóż, takich jak: orkisz, żyto, płaskurka i samopsza. Prowadzi akcję „Cała Polska piecze chleb”, która budzi w Polakach chęć do pieczenia chleba z prastarych gatunków zbóż. Ich gospodarstwo jest także organizatorem pikników promujących zdrowy tryb życia – Majówka i Pełne Zdrowia Dożynki.



🕒 15:00 – 16:00
Sala 1

MARIUSZ ROWIŃSKI

Temat: Tajemnica młodości i długowieczności

Od ponad 20 lat zajmuje się szeroko rozumianym zdrowiem, wzmacnianiem organizmu od strony ciała, umysłu i ducha. Zaleca dobrą suplementację i terapię działającą na poziomie komórek macierzystych. W swojej pracy stosuje metody zaczerpnięte z medycyny informacyjnej, fizyki kwantowej, totalnej biologii. Pracuje z podświadomością w zakresie wiedzy rodowej, energii męskiej i żeńskiej.



🕒 16:00-17:15
Sala 9

ZUZA RYBARCZYK

Temat: Holistyczne podejście do pracy z psami i kotami lękowymi i agresywnymi

Holistyczna behawiorystka psów, fitoterapeutka psów, kotów i ludzi, założycielka projektu edukacyjnego Psiaki w Zen – Tu i Teraz. Absolwentka Instytutu Zielarstwa i Terapii Naturalnych w Warszawie oraz uczennica amerykańskiej zielarki psów Rity Hogan. Wykładowczyni w Polskiej Akademii Zoopsychologii i Animaloterapii. Współzałożycielka Zakątka Transformacji.



🕒 10:00 – 11:30
Sala 1

ZUZANNA RZEPECKA

Temat: Zdrowie na talerzu. „Z potraw, które się zjada powstają wszystkie choroby ludzkie”

Starszy doradca żywienia optymalnego z ponad 20-letnim stażem. Prowadzi gabinet ARKADIA w Poznaniu, gdzie doradza pacjentom w zakresie zdrowego stylu życia i żywienia optymalnego. Aktywnie angażuje się w szkolenie przyszłych doradców. Zawodowo związana również z fizjoterapią, prowadzi szkolenia z metodyki obsługi aparatu do prądów selektywnych oraz ich zastosowania w terapii. Współpracuje z Uniwersytetem Medycznym w Poznaniu, uczestnicząc w badaniach nad dietami niskowęglowodowodowymi (LCHF).



🕒 12:00 - 12:45
Sala 8

JACEK SAFUTA – NEO

1. Temat: Im NIŻSZY CHOLESTEROL tym... WYŻSZE RYZYKO zawału serca?
2. Rozmowa w ramach Programu Edukacji Narodowej
3. Debata: Otwórz oczy

Autor książek i publikacji w czasopiśmie związanych ze zdrowym stylem życia, wykładowca, pasjonat zdrowia, w prawdziwym świecie prowadzi Warsztaty Zdrowia, a na Facebooku stronę i grupę „Neo – mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes”.



1 🕒 09:30 – 11:00
Sala balowa B

2 🕒 12:30 – 14:00
Sala 15-16

3 🕒 18:00 – 19:30
Audytorium

JOEL SALATIN

1. Temat: Dochodowe gospodarstwo regeneratywne w epoce globalizacji

2. Debata: Bezpieczeństwo żywnościowe

Amerykański libertarianin, jeden z najbardziej znanych farmerów w USA. Wykładowca, autor bestsellerów popularyzujących rolnictwo i hodowlę naturalną. Jest bojownikiem o zdrową żywność i ostrym krytykiem regulacji państwowych. Mówi wprost, że rząd Stanów Zjednoczonych utrudnia utrzymywanie się niedużych gospodarstw wyłącznie z pracy na roli.



1 ☑ 09:15 – 10:45
Audytorium

2 ☑ 12:30 – 14:00
Audytorium

DOMINIKA SAMSON

Temat: Dieta optymalna w leczeniu atopowego zapalenia skóry

Certyfikowany naturopata i doradca żywienia optymalnego według zasad dr. Jana Kwaśniewskiego. Od sześciu lat z powodzeniem praktykuje ten model żywienia, stając się propagatorem zdrowego stylu życia opartego na naturalnych metodach.



☑ 12:45 – 13:15
Sala 8

DAMIAN SAPIŃSKI

Temat: Jak czynniki środowiskowe wpływają na rozwój mózgu dziecka od momentu poczęcia

Analitik danych, który pracuje na całym świecie. Do poznania podstaw zdrowia i przyczyn jego braku zmusiła go choroba żony i bezradność lekarzy. Teraz z ogromną satysfakcją odkrywa prawdy prowadzące do pełni dobrostanu fizycznego i psychicznego.



☑ 13:00 – 14:00
Sala 10

DR DETLEF SCHIKORA

Temat: Światło podczerwieni – jak działa na raka?

Profesor na Uniwersytecie w Paderborn (Niemcy), gdzie jest kierownikiem grupy badawczej z biofizyki. Zdobył doktorat z fizyki i medycyny. W tych dziedzinach opublikował 144 oryginalne prace naukowe. Wynalazca opatentowanej fotodynamicznej metody diagnostyki i leczenia: „Fotodynamiczna spektroskopia w podczerwieni”, PDIS, w 2017 r.



☑ 18:30-19:45
Sala balowa C

BOŻENA SCHLEICHER

Temat: Potęga pożywienia – długowieczność w zdrowiu

Absolwentka Międzynarodowego Instytutu Makrobiotycznego w Kiental w Szwajcarii. Specjalistka w zakresie nauki o żywieniu, zdrowotnej, prowadzi autorskie kursy gotowania makrobiotycznego, seminaria i wykłady z zakresu zdrowia oraz zdrowego odżywiania. Opracowała nowatorski sposób łączenia w praktyce zasad makrobiotyki i medycyny chińskiej z terapią odkwaszania organizmu dr Renate Collier.



☑ 17:00 – 18:00
Sala 20

MARCIN SKRZYNIARZ

Temat: Delikatność jako siła – o tym, jak czułość leczy

Zielarz-fitoterapeuta, naturopata (Instytut Zielarstwa Polskiego I Terapii Naturalnych) i dyplomowany masażysta, miłośnik ogrodu i permakultury, twórca projektu *Z ziołorośli*. Łączy wiedzę zielarską z praktyką pracy z ciałem i emocjami. Prowadzi warsztaty, spacer ziołarskie i spotkania, podczas których przywraca znaczenie prostym rytuałom troski o siebie.



☑ 10:00 – 11:00
Sala 11-12

BEATA SŁAWEK

Temat: Akupunktura mentalna. Naukowe podstawy i efekty stosowania EFT

Trenerka mentalna, certyfikowana trenerka EFT oraz naturoterapeutka. Specjalizuje się w pracy z emocjami i budowaniu zdrowych nawyków myślowych. Prowadzi treningi w zakresie pracy z ciałem i umysłem, uczy poszerzania zasobów mentalnych, redukcji stresu i utrzymywania równowagi emocjonalnej, przeprowadzając swoich klientów przez proces zmiany.



🕒 19:30 – 20:30
Sala 18

LEK. MARCIN SOWIŃSKI

1. Temat: Częstotliwości i pola kwantowe jako narzędzia medycyny XXI w.
2. Temat: Sekret zdrowia i długowieczności. Synergia glutationu i technologii

Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w zakresie chorób wewnętrznych i medycyny rodzinnej. Członek Towarzystwa Internistów Polskich. Specjalizuje się w leczeniu boreliozy oraz koinfekcji odkleszczowych. Absolwent Wydziału Lekarskiego Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. W swojej praktyce łączy medycynę konwencjonalną z metodami medycyny naturalnej, w tym terapiami częstotliwościami.



1 🕒 13:00 – 14:00
Sala 20

2 🕒 17:40 – 18:25
Sala balowa A

MICHAŁ STERNAK

1. Temat: Ciało pamięta wszystko. Jak pozbyć się uwięzionego stresu i odzyskać zdrowie dzięki świadomej pracy z powięzią?
2. Temat: Dlaczego mnie TO boli? Co mogę zrobić z tym bólem?

Fizjoterapeuta, współwłaściciel Holistic - Centrum Terapii Mięśniowo-Powięziowej i Akademii Świadomości Ciała.



1 🕒 11:50 – 12:35
Sala balowa A

2 🕒 13:00 – 14:30
Sala 2

KARINA STĘPIEŃ

Temat: Substancje humusowe - czym są i jaki jest ich wpływ na organizm człowieka

Chemik, farmaceuta, irydolog, naturoterapeuta, podyplomowy psycholog i interwent kryzysowy. Od 13 lat prowadzi Witę Centrum Promocji Zdrowia, w której tylko indywidualne oraz holistyczne podejście do człowieka daje jej pełną satysfakcję i spełnienie zawodowe.



🕒 18:00 – 19:00
Sala 20

ALEKSANDRA SULEWSKA

Temat: Łysienie plackowate nie zaczyna się od utraty włosów. O roli emocji w chorobach autoimmunologicznych

Pasjonatka ziołarstwa i naturalnych metod leczenia. Założycielka Holistic Space w Świętóchłowicach - największego centrum holistycznego na Śląsku, które łączy różne dziedziny terapii alternatywnych w spójnym modelu pracy z człowiekiem.



🕒 19:10 – 19:55
Sala balowa A

TERESA SZCZEPANEK

Temat: Czy amerykańska odwrócona propozycja piramidy żywieniowej przyniesie nam optymalny sukces

Starszy Doradca Żywienia Optymalnego. Prekursor szkoleń z zakresu żywienia optymalnego - niskowęglowodanowego i wysokotłuszczowego zgodnego z zasadami Biochemii. Od 27 lat prowadzi wczasy zdrowotne z ŻO, kursy i szkolenia dla doradców ŻO, oraz konsultacje i indywidualne zalecenia w zakresie diety optymalnej.



🕒 14:15 – 15:00
Sala 8

ROMAN SZEWCZYK
Temat: Adaptogeny - Twoja strona mocy

Fitoterapeuta, zielarz prowadzący od 2014 r. Siedlisko Edukacyjne Pradolina.



🕒 16:00 - 17:00
Sala 19-25

KAROLINA SZYMAŃSKA
Temat: Medycyna informacyjna jako skuteczna i całkowicie bezpieczna metoda budowania odporności naszych dzieci

Naturopieutka z ponad 10-letnim doświadczeniem, prowadzi Gabinet Medycyny Naturalnej w Łodzi. Konsultant Totalnej Biologii, Trener Radykalnego Wybaczania, studentka homeopatii w brytyjskiej szkole. Jej praca koncentruje się na wspieraniu zdrowia i równowagi emocjonalnej poprzez medycynę informacyjną, akupunkturę bezigłową oraz nowoczesne technologie.



🕒 20:00 - 21:00
Sala 10

LEK. MAREK ŚLUSARSKI
Temat: Oblędny nerw błędny

Ginekolog-położnik, endokrynolog, wieloletni nauczyciel akademicki. Propaguje naturalne sposoby przywracania równowagi zdrowotnej.



🕒 16:00 - 17:00
Sala 21-23

BARTŁOMIEJ ŚWIATŁOWSKI
Temat: Technologia plazmatyczna jako przyszłość nowoczesnej medycyny

Jatros Medycyny Klasztornej-Misjonarz. Dom Klasztornej-Quantum Dream.



🕒 14:00-15:00
Sala 19-25

ALEKSANDRA ŚWIECZNIK

1. **Temat: Mitochondria w nierównowadze - biologiczne wsparcie przy niedoborach i nadmiarach**
2. **Temat: Niedobory i nadmiary - jak zdrowo żyć w niezdrowym świecie**

Naturopieutka, autorka książki *Mumio – siła natury*. Od ponad sześciu lat specjalizuje się w temacie kwasów humusowych, ich wpływem na środowisko oraz ludzki organizm. Autorka licznych artykułów w temacie zdrowia. Organizatorka warsztatów zdrowia w Niemczech, gdzie mieszka i prowadzi swoją firmę.



1 🕒 10:15 - 11:00
Sala balowa A

2 🕒 15:00 - 16:00
Sala 24

LEK. WET. MIROŚŁAW TARKA
Temat: Zastosowanie metod biofizycznych i naturalnych w diagnostyce i terapii zwierząt towarzyszących

Absolwent Wydziału Weterynarii SGGW w Warszawie. Od 1989 prywatna praktyka weterynaryjna w Opolu. Autor szeregu artykułów i szkoleń nt. biorezonansu, homeopatii, izopatii, homeosiniatrii, TCM, akupunktury, Esencji Bacha, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Akupunktury Weterynaryjnej.



🕒 11:30 - 13:00
Sala 1

R. PR. KATARZYNA TARNAWA-GWÓŹDŹ

1. Rozmowa w ramach Programu Edukacji Narodowej

2. Temat: Reklama produktów leczniczych a rzetelna informacja, świadoma i dobrowolna zgoda

Zajmuje się sprawami z zakresu prawa cywilnego i szeroko rozumianego prawa gospodarczego. W zakresie działalności prospołecznej przeciwdziała ograniczeniom praw i wolności obywatelskich na gruncie prawa polskiego oraz międzynarodowego. Współautorka *Białej Księgi Pandemii Koronawirusa*.



1 ☑ 10:30 – 12:00
Sala 15-16

2 ☑ 14:30 – 16:00
Sala balowa C

BOGDAN TKOCZ

Prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Optymalnych im. Adama Jany.



Prowadzenie:
Sala 8 i 9

MICHAŁ TOCZYŁOWSKI

Temat: Dolegliwości żołądkowe – jak wpływają na organizm?

Naturopata, właściciel marki Narum, współuczestnik prac badawczych i rozwojowych Narine Academy. Interesuje się ziołolecznictwem oraz żywieniem organicznym. Do zdrowia podchodzi holistycznie i szuka go w mądrości natury. Szczególnie interesuje się zagadnieniami związanymi z mikroflorą jelitową oraz jej wpływem na funkcjonowanie człowieka. Chętnie dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem. Prowadzi kanał na YouTube: Korzystajmy z Mądrości Natury.



☑ 13:00 – 14:00
Sala 21-23

ARKADIUSZ TRZEŚNIEWSKI

W świecie dźwięków i wibracji – koncert:

Część 1: Synchronizacja mózgu i ciała – kamertony

Część 2: Wibracje mis tybetańskich w spektrum autyzmu

Część 3: Podejście muzykoterapii wibracyjnej w leczeniu ciała i ducha

Dyplomowany naturoterapeuta łączy w swej pracy najskuteczniejsze metody fizjo- i naturoterapii. Posiada wieloletnią praktykę w zakresie likwidowania i usprawniania szeregu dolegliwości, m.in. znoszenie neuralgi i innych nerwobólów, odbudowa odporności psychologicznej na sytuacje stresowe, regulacja układu trawiennego, odbudowa jakości krwi, bóle stawów, dyskopatie, kolano biegacza, łokieć tenisisty, migrenowe bóle głowy, zespoły bolesnego barku oraz inne bóle i dolegliwości różnego pochodzenia.



1 ☑ 10:00 – 11:00
Sala 18

2 ☑ 13:30 – 14:30
Sala 18

3 ☑ 17:15 – 18:00
Sala 18

WIOLETTA URBAŃSKA

Temat: Depresja i św. Hildegarda – jak możemy sobie pomóc?

Pedagog, pasjonat kuchni i medycyny św. Hildegardy, doradca medycyny naturalnej, członek Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznej Bractwa Rycerzy Bożogrobców.



Prowadzenie:
Sala 13-14

☑ 10:00 – 11:00
Sala 13-14

LEK. ARKADIUSZ UZNAŃSKI

Temat: Konopie – fakty i mity

Chrześcijanin, lekarz specjalizujący się w psychiatrii, łączy medycynę klasyczną z naturalną ze szczególnym uwzględnieniem konopi, grzybów i enteogenów.



☑ 17:00 – 18:15
Sala 13-14

ZOFIA VAHLBERG

Temat: Magia konopii - magia natury

Polska królowa konopi. Pierwsza w Polsce rozpoczęła uprawę konopi na cele lecznicze, stworzyła największą plantację w Europie, która obejmuje 1500 ha. Skarbnica wiedzy o konopiach, surowcach zielarskich i tworzeniu produktów leczniczych. Co najważniejsze, tworzy z potrzeby.



🕒 18:15 – 19:30
Sala 13-14

ROBERT WAGNER

Temat: Aronia i topinambur w Twoim ogródku

Wraz z żoną Krystyną stworzyli kultowe miejsce – WAGNERÓWKA, gdzie kilka razy w roku odbywają się pikniki zdrowotne, jak Święto Niezapominajki czy Aroniada. Koncentrują się na sprzedaży świeżych owoców i warzyw i ich przetworów. W sezonie letnim nadwyżki owoców i warzyw są przetwarzane. Dużą część przetworów stanowią kiszonki i zakwasy: kiszzone ogórki, patisony, cukinia, sałatki warzywne, żur z maki żytniej.



🕒 14:00 – 15:00
Sala 1

Prowadzenie:
Sala 1

KRYSTIAN WASILEWSKI

Temat: Żywa woda jako sposób na uzdrowienie organizmu.

Jatros Medycyny Klasztornej Mnich-Misjonarz.



🕒 11:00 - 12:00
Sala 19-25

ROBERT WASILEWSKI - HEMP RONIN

Temat: Leczyć czy uzdrawiać?

Lekarz Medycyny Zakonnej, Komandor-Szpitalnik Naturoterapeuta, Pasjonat Plazmy i poszukiwacz energii Tachionu.



Prowadzenie:
Sala 19-25

🕒 10:00 - 11:00
Sala 19-25

DOMINIK WĘGOREK

Temat: Moc światła

Pasjonat odkrywania energii ciała, natury i fotobiomodulacji. Od 14 lat prowadzi szkolenia o mocy światła. Jego misją jest przywracanie energii, otwieranie czakr i redukcja stresu, inspiruje innych do harmonii, równowagi i życia w „tu i teraz”.



19:00 - 20:00
Sala 24

LEK. ANDRZEJ WIĘCKOWSKI

1. Temat: Hashimoto w epoce toksyn - czy środowisko zmienia naszą tarczycę? Cicha epidemia Hashimoto - co zmieniło się w ostatnich 20 latach?

2. Temat: Zapytaj o... tarczycę i nie tylko

Praktyk z prawie 50-letnim doświadczeniem zawodowym. Łączy w pracy wiedzę z zakresu medycyny akademickiej z tradycyjnymi metodami leczenia, konsultując w ramach Ośrodka Medycyny Zintegrowanej Holistic Vital.



1 🕒 15:15 – 16:30
Sala balowa B

2 🕒 18:00 – 19:30
Sala 2

AGNIESZKA WILK

Temat: Czy skrócone wędzidełko języka opóźnia rozwój mowy? Perspektywa neurologopedyczna oparta na praktyce klinicznej

Neurologopeda i oligofrenopeda. Wykorzystując założenia Metody Krakowskiej, prowadzi terapię w Gabinetach Terapii Mowy w Wodzisławiu Śląskim z dziećmi jękającymi się, niedosłyszącymi, autystycznymi, zagrożonymi dysleksją, z alalią, z afazją dziecięcą, z zespołem Aspergera, z mózgowym porażeniem dziecięcym. Przekazuje swoje doświadczenie z wieloletniej pracy terapeutycznej z dziećmi i osobami dorosłymi studentom podyplomowych studiów logopedycznych.



✓ 18:00 - 19:00
Sala 10

DR DOROTA WIŚNIEWSKA

Temat: Dlaczego choruje Twoja tarczyca? Biologia przetrwania w świecie stresu i nadmiaru

Od 2019 r. aktywnie wspiera osoby na diecie ketogenicznej, paleo-ketogenicznej oraz niskowęglowodanowej, które mają kluczowe znaczenie w leczeniu zaburzeń glikemicznych, hormonalnych, a także chorób autoimmunologicznych i nowotworowych. Jej holistyczne podejście, wzbogacone osobistymi doświadczeniami z niedoczynnością tarczycy, chorobą Hashimoto, insulinoopornością i depresją, daje jej unikalną zdolność do głębokiego rozumienia i skutecznego wspierania pacjentów na drodze ku zdrowiu.



✓ 16:30 - 17:45
Sala balowa B

DR N. MED. PIOTR WITCZAK

- 1. Temat: Ratowanie zdrowia we współczesnym świecie - decydująca rola diety i suplementacji wobec zatrucia toksynami cywilizacyjnymi**
- 2. Debata: Odwrócona piramida żywieniowa**

Biolog medyczny (specjalność: immunologia), dietetyk, analityk technologii medycznych. Konsultant ds. suplementacji i żywienia w chorobach przewlekłych.



1 ✓ 11:00 - 12:30
Sala balowa C

2 ✓ 15:30 - 17:00
Audytorium

ŁUKASZ WOJTAROWICZ

Temat: Strefa komfortu w żywieniu i sporcie

Dietetyk kliniczny w Klinice KawkaJe od samego początku jej istnienia. Absolwent Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach na kierunku Dietetyka ze specjalizacją dietetyka kliniczna. Ukończył także kurs dietetyki sportowej oraz kurs trenera personalnego. Jest również trenerem sportów walki.



✓ 11:00 - 12:00
Sala 24

DR N. MED. BEATA WRODYCKA-ŻYTKOWSKA

Temat: Jak żyć zdrowo?

Absolwentka Łódzkiej Akademii Medycznej, specjalista neurolog z bogatym doświadczeniem w leczeniu chorób psychosomatycznych. Obroniła pracę doktorską na temat depresji maskowanych u pacjentów neurologicznych. Ukończyła kursy akupunktury. Ma certyfikat Coacha międzynarodowego oraz Praktyka i Mastera NLP. Jest również naturoterapeutą.



✓ 18:45 - 19:30
Sala 9

MAREK WINICJUSZ WYSOCKI

Temat: Idea Prometejska w przekazach hermetycznych w czasie współczesnym

Prowadzi gabinet, w którym specjalizuje się w pomaganiu potrzebującym w procesie zapobiegania chorobom, odzyskiwaniu zdrowia podczas choroby oraz po jej wystąpieniu, przy jednoczesnym zredukowaniu potrzebnych wydatków. Istotę ludzką traktuje jako całościowy, dostosowujący się, samoregulujący, twórczy system biologiczny. Jego zadaniem jest niesienie pomocy w mobilizacji i stymulacji zdolności samoregulacyjnych naszego organizmu.



🕒 15:30 – 17:15
Sala 18

LESZEK ZABROCKI

Temat: Jak pozbyć się metali ciężkich i toksyn z organizmu

Jest biologiem molekularnym, dietetykiem i naturoterapeutą. W swojej codziennej pracy wykorzystuje wiedzę praktyków pozyskaną ze studiów, szkoleń, konferencji, najnowszych publikacji naukowych i książek. Stosuje tylko naukowo przebadane procedury leczenia zdrowym i odpowiednio zbilansowanym pożywieniem oraz właściwą, dostosowaną do indywidualnych potrzeb suplementacją. Z powodzeniem wykorzystuje fakt, iż natura wyposażała nas w genialny system samoleczenia.



🕒 09:30 – 11:00
Sala balowa C

SEBASTIAN ZACHARA – ICE TIGER

1. **Temat: Układ pokarmowy jako system, nie lista objawów**
2. **Temat: Nie starzejesz się. Jesteś systematycznie niszczone**

Przedsiębiorca, sportowiec, dietetyk kliniczny, nauczyciel, trener, psycholog. Wielokrotny medalista MP, ME, tytułowany Królem Lodu w Ice Swimmingu. Specjalista w zakresie zdrowia, odżywiania, psychologii, sportu, technik oddechowych, medytacji, hipnozy, zimna, suplementacji, rytmu okołodobowego, regeneracji, odnowy biologicznej, detoksu, postów wodnych, wycofywaniu chorób metabolicznych, twórca ITT.



1 🕒 15:10 – 15:55
Sala balowa A

2 🕒 16:30 – 18:00
Sala 2

JANUSZ ŻUREK

Temat: Prądy Selektywne – w czym może pomóc elektroterapia

Z zawodu elektronik i technik fizjoterapii. Od 20 lat zajmuje się elektroterapią, a także naprawą i montażem aparatów do elektroterapii. Dość wcześnie zainteresował się Prądami Selektywnymi i Żywieniem Optymalnym dr. Jana Kwaśniewskiego. Odbił szkolenie i praktykę z zakresu żywienia optymalnego i metod stosowania prądów selektywnych potwierdzone dyplomem otrzymanym od dr. Kwaśniewskiego.



🕒 12:15-13:15
Sala 9

DR N. MED. ANDRZEJ ŻYTKOWSKI

Temat: Kręgosłup zdrowy bez leków

Jest absolwentem Wydziału Lekarskiego Wojskowej Akademii Medycznej, adiunktem Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Jest specjalistą anestezjologii, intensywnej terapii, neurologii, balneologii i medycyny fizykalnej i od lat koncentruje się na problematyce badania i leczenia bólu. W 1996 r. uzyskał certyfikat upoważniający do stosowania akupunktury. Przez wiele lat był Kierownikiem i Ordynatorem Klinicznego Oddziału Rehabilitacji Szpitala Klinicznego im. Wojskowej Akademii Medycznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.



🕒 18:00 - 18:45
Sala 9





PLAN PRZESTRZENI WYKŁADOWO-TARGOWEJ

PARTER



POZIOM II



Od serca po sen

Jak działa pięć suplementów, które warto poznać

Są takie substancje bioaktywne, które ujawniają pełnię swojego działania dopiero wtedy, gdy występują razem i wzajemnie się uzupełniają. Takich przykładów znamy wiele, choćby wit. A, D, E i K czy dobrze znany duet cynku i selen. Naturalne składniki nie działają w izolacji i najlepiej służą organizmowi wtedy, gdy są mądrze zestawione i odpowiadają na realne potrzeby organizmu. Zatrzymajmy się na chwilę przy kolejnych połączeniach, które wspólnie mogą skuteczniej wspierać nasze zdrowie.

Kolagen i flawonoidy

Kolagen wraz z flawonoidami roślinnymi wzmacniają strukturę i elastyczność tkanek oraz naczyń krwionośnych. Kolagen jest podstawowym budulcem skóry, chrząstek, ścięgien czy ścian naczyń krwionośnych i znany jest ze swego wpływu na ich wytrzymałość i sprężystość. Z kolei naturalne flawonoidy obecne w owocach, np. w głogu, korzystnie wpływają na kondycję naczyń krwionośnych, pomagają chronić je przed działaniem stresu oksydacyjnego oraz sprzyjają

zachowaniu ich elastyczności. Razem te dwie substancje wspomagają prawidłowe krążenie, odporność naczyń na codzienne obciążenia oraz ogólną sprawność tkanek.

Czarny czosnek, propolis i imbir

Czarny czosnek, propolis i imbir wspierają naturalne mechanizmy ochronne komórek przed szkodliwym wpływem stresu oksydacyjnego. Czarny czosnek, powstający w wyniku fermentacji, jest łagodniejszy w smaku niż jego biały odpowiednik. Jednocześnie wyróżnia się on wysoką zawartością związków bioaktywnych, przede wszystkim takich, które wpływają korzystnie na pracę układu sercowo-naczyniowego. Propolis (naturalna substancja wytwarzana przez pszczoły) od wieków stosowany jest jako wsparcie naturalnych mechanizmów obronnych organizmu, z kolei imbir sprzyja prawidłowemu krążeniu, wspomaga procesy trawienne i wykazuje działanie

rozgrzewające. Związki te razem pobudzają mechanizmy odpornościowe, wspierają mikrokążenie i poprawiają ogólną sprawność organizmu.

Chmiel, kozłek lekarski, rumianek i melatonina

Chmiel, kozłek lekarski, rumianek i melatonina sprzyjają naturalnemu wyciszeniu układu nerwowego, pomagając stopniowo przejść z trybu aktywności w stan odpoczynku. Ekstrakty ze wspomnianych ziół pomagają zredukować napięcie i wewnętrzny niepokój, ułatwiając naturalne przejście w stan spokojnego snu. Melatonina natomiast wspiera regulację rytmu dobowego, pomagając skrócić czas zasypiania i poprawić jakość nocnego wypoczynku. A po nocnej regeneracji łatwiej będzie rozpocząć poranek z większą energią i jasnością umysłu. ✕

Opracowanie: Agata Majcher



REKLAMA

Produkty rekomendowane przez miesięcznik „Zdrowie bez leków”

ARONOCARD
Ekstrakt z kwiatostanu głogu, ekstrakt z owocu aronii.

70 zł*
50 zł

CZARNY CZOSNEK
Ekstrakt z czarnego czosnku (*Allium sativum*) DER 13:1, w tym polifenole.

59 zł*
50 zł

69 zł*
55 zł

SOMNIFAST
Ekstrakt z korzeni kozłka lekarskiego, w tym: kwas walerenowy, ekstrakt z szyszek chmielu, ekstrakt z koszyczków kwiatowych rumianku.

*najniższa cena z ostatnich 30 dni

NOVABIOL KOLAGEN
Kolagen, MSM, błonnik akacjowy, ekstrakt z malin, L-lizyna, ekstrakt z dzikiej róży, w tym: witamina C, ekstrakt z granatu, w tym: punikalagina.

79 zł*
69 zł

39 zł*
30 zł

www.zdrowiebezlekow.pl

tel. 724 467 969 • 601 707 188
722 188 840 • 663 849 520

Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.

Zatkane naczynia i martwe mitochondria

Prawdziwe tło zgonów sercowych, o którym rzadko się mówi

Choroby sercowo-naczyniowe od lat są jedną z głównych przyczyn przedwczesnej śmierci oraz niepełnosprawności na świecie, odpowiadają za miliony zgonów rocznie.

Schorzenia takie, jak nadciśnienie tętnicze, miażdżycy naczyń, zawał serca czy udar prowadzą do ograniczenia sprawności, obniżenia jakości życia oraz długotrwałego wyłączenia z aktywności zawodowej i społecznej. Ich rozwój zazwyczaj jest procesem złożonym, rozwijającym się powoli, latami, nierzadko bez wyraźnych objawów ostrzegawczych.

Zatkanie naczyń krwionośnych, które może prowadzić do rozwoju miażdżycy, nie jest efektem jednego błędu czy jednego czynnika. Najczęściej wskazuje się na konsekwencje niezdrowego stylu życia: palenie tytoniu, wysokoprzetworzoną dietę, nadmiar cukru i tłuszczów trans, przewlekły stres, niedobór snu oraz brak ruchu. Istotną rolę odgrywają również predyspozycje genetyczne, choroby towarzyszące, takie jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2 czy przewlekły stan zapalny śródbłonna naczyń. Znacznie rzadziej natomiast mówi się o innym, cichym wymiarze chorób serca: zaburzeniach mitochondrialnych i energetycznych, nadprodukcji reak-

Znacznie rzadziej natomiast mówi się o innym, cichym wymiarze chorób serca: zaburzeniach mitochondrialnych i energetycznych, nadprodukcji reaktywnych form tlenu, deficycie energii w komórkach naczyń czy przyspieszonej degeneracji śródbłonna.

tywnych form tlenu, deficycie energii w komórkach naczyń czy przyspieszonej degeneracji śródbłonna.

Współczesna medycyna dysponuje „błyskawicznymi” mechanicznymi metodami udrażniania zatkanych naczyń krwionośnych, jednak wyraźnie widać, że metody te nie rozwiązują sedna problemu, ponieważ statystyki zgonów sercowych od lat pozostają niepokojąco wysokie. Tymczasem istnieją naturalne sposoby, dzięki którym możliwe jest wsparcie naszego układu sercowo-naczyniowego. W dzisiejszym artykule ograniczę się do omówienia dwóch natu-



Agata Majcher

Absolwentka kursów: zielarz-fitoterapeuta, fitoterapia szczegółowa oraz polskie rośliny w medycynie ekstremalnej i w okresach głodu w Instytucie Medycyny Klasztornej w Katowicach. Absolwentka podyplomowych studiów na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie o kierunku: Uprawa i wykorzystanie roślin zielarskich i alternatywnych, autorka książki: „Dieta roślinna przepustką do zdrowia. Nowotwory”. Autorka licznych publikacji z zakresu medycyny naturalnej i konwencjonalnej.

ralnych substancji, które można określić mianem swoistych „przedłużaczy życia” komórek układu krążenia.

Natto i enzym nattokinaza

W ostatnich dekadach tradycyjny model żywienia w Japonii wzbudza coraz większe zainteresowanie naukowców i lekarzy, głównie ze względu na niską częstość występowania chorób sercowo-naczyniowych oraz wyjątkowo wysoką średnią długość życia japońskiej populacji.

Jednym z charakterystycznych elementów japońskiej diety jest natto – tradycyjna potrawa otrzymywana w wyniku fermentacji ziaren soi. To właśnie z niej wyizolowano nattokinazę, enzym produkowany przez bakterie *Bacillus subtilis*. Badania wskazują, że nattokinaza wykazuje łagodne działanie przeciwkrzepliwe i fibrynolityczne (rozpuszczające skrzepy krwi). Zwraca się również uwagę na jej potencjalny wpływ na procesy miażdżycowe, gospodarkę lipidową oraz regulację ciśnienia tętniczego.

Atutem nattokinazy jest możliwość jej doustnego stosowania, gdyż większość klasycznych leków fibrynolitycznych nie działa doustnie – muszą być podawane dożylnie, zwykle w warunkach szpitalnych. Nattokinaza działa „w tle”, a nie interwencyjnie, jak leki fibrynolityczne,

Serce jest narządem o ogromnym zapotrzebowaniu energetycznym, dlatego zaburzenia pracy mitochondriów bezpośrednio przekładają się na jego wydolność.

które są stosowane w ostrych stanach, takich jak zawał czy udar. Nattokinaza działa łagodnie i długofalowo, wpływa na układ krzepnięcia ostrożnie, nie obciążając organizmu.

Z tych powodów preparaty zawierające enzym nattokinazę są coraz częściej wybierane jako element wsparcia układu sercowo-naczyniowego w celu wzmocnienia pracy serca po przebytym udarze, ale też po prostu profilaktycznie.

Koenzym Q10

Jednak drożność naczyń to tylko jedna strona medalu. Równie istotne – choć znacznie rzadziej omawiane – jest to, co dzieje się wewnątrz komórek, zwłaszcza w mitochondriach, czyli w strukturach odpowiedzialnych za produkcję energii. Serce jest narządem o ogromnym zapotrzebowaniu energetycznym, dlatego zaburzenia pracy mitochondriów bezpośrednio przekładają się na jego wydolność.

Kluczową rolę w tym procesie odgrywa koenzym Q10. Ten niezbędny związek w organizmie człowieka syntetyzowany jest w wewnętrznej błonie mitochondrialnej. Jego specyficzna, lipofilna budowa umożliwia sprawny transport elektronów w łańcuchu oddechowym i produkcję ATP (adenozynotrójfosforanu), czyli uniwersalnego nośnika energii. Koenzym Q10 występuje we wszystkich układach narządów, jednak najwyższe jego stężenie obserwuje się w sercu, wątrobie, nerkach i w mięśniach.

Coraz więcej danych wskazuje, że zaburzenia sercowo-naczyniowe i metaboliczne często współwystępują z obniżonym poziomem koenzymu Q10. Szacuje się, że nawet u trzech na czterech pacjentów z chorobami serca stwierdza się jego niedobór. U osób z chorobą niedokrwienną serca czy kardiomiopatią rozstrzeniową stężenie koenzymu Q10 w osoczu bywa wyraźnie niższe niż u osób zdrowych.

Choroby sercowo-naczyniowe rozwijają się na dwóch poziomach, manifestują się w postaci zwężonych, zakrzepowych naczyń, jako niedobory energii, w postaci wzrostu stresu oksydacyjnego oraz dysfunkcji mitochondriów. Dlatego warto działać prewencyjnie i wspierać układ krążenia w sposób znacznie bardziej holistyczny, dbając też o kondycję mitochondrialnych komórek, które to serce napędzają. ✕

Bibliografia:

1. Nattokinase Supplementation and Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39076715/>, dostęp: 15.08.2023.
2. Coenzyme Q10 in Cardiovascular and Metabolic Diseases: Current State of the Problem, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29663894/>, dostęp: 2018.

REKLAMA



102 zł*
85 zł

* najniższa cena
z ostatnich
30 dni

Produkt
rekomendowany
przez miesięcznik
„Zdrowie bez
leków”

NATTOKINAZA + KOENZYM Q10

KUP TERAZ!

www.zdrowiebezlekow.pl
tel. 724 467 969 • 601 707 188
722 188 840 • 663 849 520



Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.

Herbs & Fungi

Standaryzowane ekstrakty
z certyfikatami

Adaptogeny Moc Natury dla Twojego Zdrowia

Herbs & Fungi to naturalne suplementy bazujące na starannie wyselekcjonowanych adaptogenach, ziołach i grzybach leczniczych. Oferujemy produkty najwyższej jakości, wspierające odporność, koncentrację i równowagę organizmu.



Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.



Odkryj siłę natury - odwiedź nasz sklep!
www.herbsandfungi.pl
Lub napisz: contact@herbsandfungi.pl



Serdecznik syberyjski

adaptogen dla serca w realiach współczesnego przeciążenia

Współczesny człowiek nie walczy już o przetrwanie w lesie, lecz w kalendarzu. Presja czasu, odpowiedzialność zawodowa, napięcia rodzinne i nieustanny strumień bodźców utrzymują układ nerwowy w stanie gotowości. Organizm reaguje przewlekłym pobudzeniem, a jednym z pierwszych narządów, które to odczuwają, jest serce.

Kołatanie mimo prawidłowych badań, uczucie ucisku w klatce piersiowej, płytki sen, nadreaktywność emocjonalna czy brak tolerancji na stres to częste objawy przeciążenia osi nerwowo-krażeniowej.

W takich sytuacjach warto spojrzeć szerzej nie tylko na serce, ale na jego ścisły związek z układem nerwowym. W tym miejscu swoje zastosowanie znajduje serdecznik syberyjski (*Leonurus sibiricus*).

Surowcem zielarskim jest ziele zbierane w okresie kwitnienia. Zawiera leonurynę, flawonoidy i inne związki roślinne wspierające równowagę układu krążenia oraz stabilność napięcia nerwowego.

Serdecznik działa regulująco, nie otepia i nie wyłącza aktywności

Pomaga wyhamować nadmierne pobudzenie, które przy przewlekłym stresie zaczyna przekładać się na objawy somatyczne.

W praktyce zielarskiej znajduje zastosowanie przy czynnościowych kołatanach serca, napięciu emocjonalnym, stanach niepokoju, trudnościach z zasypianiem związanych ze stresem oraz przy objawach towarzyszących okresowi okołomenopauzalnemu. Wspiera organizm w momentach przeciążenia psychicznego, długotrwałej odpowiedzialności i nadmiernej kontroli.

Może być pomocny u osób żyjących w stałym napięciu, np. opiekunów, menedżerów, osób nadodpowiedzialnych, u których emocje bezpośrednio odbijają się na pracy serca. Działa tam, gdzie napięcie nerwowe wywołuje przyspieszone tętno, uczucie wewnętrznego drżenia czy trudności z wyciszeniem organizmu.

Roślinę stosuje się w postaci naparu, nalewki lub standaryzowanych ekstraktów. Jak w każdej terapii ziołowej, kluczowe jest indywidualne podejście oraz ostrożność przy jednoczesnym stosowaniu leków nasercowych. Nie zaleca się jej w czasie ciąży.



Lukasz Mazur

Naturopieuta, klasyfikator grzybów oraz wykładowca i propagator naturalnych metod wsparcia zdrowia.

Serdecznik nie zastępuje leczenia kardiologicznego w poważnych chorobach serca, a jego zastosowanie dotyczy przede wszystkim zaburzeń o charakterze czynnościowym.

Serdecznik syberyjski łączy świat emocji i fizjologii. Wspiera serce poprzez regulację napięcia nerwowego. W realiach współczesnego przeciążenia nie tłumi objawów, lecz pomaga przywrócić naturalny rytm organizmu, a to często pierwszy krok do odzyskania równowagi. ✕

Co zrobić, aby zapobiec udarowi mózgu?

Udar mózgu to nagłe zaburzenia w funkcjonowaniu naczyń krwionośnych tego organu. Jest to poważny stan zagrożenia życia i niestety cechuje się wysoką umieralnością, dlatego warto wiedzieć, jakie są jego objawy oraz w jaki sposób można się przed nim ustrzec.

W Polsce zapadalność na udar mózgu wynosi około 150 na 100 tys. osób (około 90 tys. osób rocznie), przy czym mężczyźni doznają udaru częściej niż kobiety. Co można zrobić, by obniżyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu?

Skąd się bierze udar mózgu?

Udar mózgu najczęściej wynika z zaburzeń dopływu krwi do tego ważnego narządu – zamknięcia tętnicy/tętniczki, ich pęknięcia czy dużego zwężenia. Przez to określony obszar mózgu nie otrzymuje krwi, a w tym tlenu i substancji odżywczych niezbędnych do funkcjonowania. W zależności od rozmiaru uszkodzenia i regionu mózgu nim objętego skutek udaru mogą wystąpić objawy neurologiczne prowadzące nawet do śmierci.

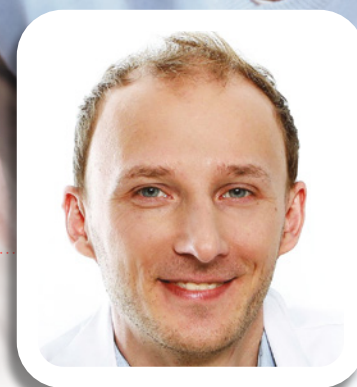
Wyróżnia się całą listę czynników ryzyka udaru mózgu. Dzielimy je na modyfikowalne, czyli zależne od naszego stylu życia oraz metod leczenia, i niemodyfikowalne – niezależne od profilaktyki.

Czynniki niemodyfikowalne udaru mózgu to przede wszystkim:

- wiek powyżej 65 lat,
- płeć męska,
- predyspozycje genetyczne, dodatni wywiad rodzinny w kierunku udaru i innych zdarzeń sercowo-naczyniowych,
- rasa czarna, latynoska.

Wśród modyfikowalnych czynników ryzyka udaru mózgu należy wyróżnić:

- stan zdrowia – w tym nadciśnienie tętnicze (4–6 razy wyższe jest ryzyko udaru u osób mających ciśnienie tętnicze wyższe niż 140/90 mmHg, a dodatkowo szacuje się, że nieco ponad połowa przypadków udaru mózgu wynika ze zbyt wysokiego ciśnienia tętniczego krwi), cukrzycę, zaburzenia w profilu lipidowym oraz wysoki poziom homocysteiny, migotanie przedsionków (5–7 razy wyższe ryzyko udaru niż u osób bez tego zaburzenia!), nadwagę/otyłość (mogą zwiększać ryzyko wystąpienia udaru mózgu nawet o 30 proc.), przewlekłe stany zapalne, choroby przyzębia (obecność chorób przyzębia zwiększa ryzyko udaru mó-



dr Bartosz Kuleczyński

Dietetyk, wykładowca na Wydziale Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Prowadzi kanał na YouTube o zdrowiu: Dr Bartek Kulczyński. Współwłaściciel Fundacji Dietoterapii i Promocji Zdrowia.

zgu o 63 proc.!), obturacyjny bezdech senny (nieleczony powoduje szereg problemów zdrowotnych na poziomie układu krążenia);

- palenie tytoniu (a także bierny nikotynizm);
- nadużywanie alkoholu (powyżej 60 g czystego alkoholu na dobę u mężczyzn i powyżej 30 g u kobiet to ilości zwiększające ryzyko udaru nawet dwukrotnie);
- brak regularnej aktywności fizycznej;
- przewlekły stres – zespół brytyjskich uczonych dowiódł, że odczuwanie stresu psychospołecznego jest związane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia udaru niedokrwiennego o 40 proc. i udaru krwotocznego o 73 proc.

Nikotyna szkodzi i zwiększa ryzyko udaru na wiele sposobów: przyczynia się do podwyższenia wartości ciśnienia tętniczego, powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, zaburza dostawę tlenu do komórek ciała, uszkadza śródbłonek wyściełający naczynia krwionośne. Lekkie zawroty głowy pojawiające się wskutek wypalenia 1–2 papierosów to skutek obkurczenia naczyń mózgowych! Dodatkowo, już wspomniane 1–2 papierosy powodują przemijający wzrost ciśnienia tętniczego o 5–20 mmHg.

Ostrzegawcze objawy udaru mózgu

Naszą uwagę powinny zwrócić takiegłę symptomy wskazujące na udar, jak:

- nagłe zaburzenia czucia, drętwienie – zwłaszcza występujące tylko po jednej stronie ciała,
- porażenie (wykrzywienie) twarzy, np. opadnięcie kąnika ust,
- osłabienie kończyn, zwłaszcza po jednej stronie ciała,
- zaburzenia mowy, zaburzenia widzenia,
- zawroty głowy, trudności w utrzymaniu równowagi.

CIEKAWOSTKA: U sporego odsetka pacjentów, którzy zapadli na udar mózgu z całym spektrum jego objawów, wspomniane wyżej symptomy mogą pojawiać się okresowo już na wiele miesięcy przed pełnym epizodem udaru. Dlatego nie należy bagatelizować nietypowych objawów, jak na przykład zawroty głowy, zaburzenia czucia, drętwienie – zwłaszcza, kiedy pojawiają się po jednej stronie ciała. W razie wystąpienia takich symptomów należy udać się na dalszą diagnostykę, na którą może nas skierować nasz lekarz rodzinny.

Jak zapobiegać udarowi mózgu?

Według mnie, istnieją trzy główne zasady dbania o układ krwionośny i zmniejszania ryzyka zapadnięcia na udar mózgu.

- 1 Po pierwsze:** dbanie o swój ogólny stan zdrowia. Warto okresowo kontrolować przynajmniej takie parametry, jak: ciśnienie tętnicze krwi, poziom cukru we krwi, profil lipidowy (najlepiej wraz z poziomem homocysteiny). Dodatkowo warto unikać alkoholu i papierosów (także biernego palenia) i nie dopuszczać do rozwoju otyłości.

- 2 Po drugie:** włączenie odpowiedniej ilości i jakości aktywności fizycznej. Zaleca się co najmniej 3–4 sesje w tygodniu, o nasileniu umiarkowanym do dużego (w zależności od ogólnego stanu zdrowia i możliwości), trwające co najmniej po 40 minut. Układ sercowo-naczyniowy bardzo „lubi” takie aktywności, jak: bieganie, marsz, szybki spacer, jazda na rowerze.

- 3 Po trzecie** (i niebawem ważne!): stosowanie się do zasad diety zdrowej dla serca i mózgu. Specjaliści podkreślają, że szczególnie korzystna w tym kontekście jest dieta śródziemnomorska oraz dieta DASH (specjalnie stworzona w celu redukcji ciśnienia tętniczego krwi). Poniżej znajdziesz listę zasad „diety dla serca i mózgu”, którą opracowałem na podstawie zaleceń specjalistów oraz wyników badań naukowych.

Do diety przeciwko udarowi warto włączyć też zioła o wielokierunkowym, korzystnym działaniu wobec układu krążenia. Będą to zwłaszcza napary i odvary z: ruty zwyczajnej, ruszczyka kolczastego czy nostrzyka żółtego.

Zasady diety „przeciwudarowej”

Większość osób wie, że dla zdrowia układu krążenia warto jeść zdrowe tłuszcze, ograniczać cukier i sól czy zwiększać spożycie warzyw i owoców. Ale pójść o krok dalej i wyjaśnić, dlaczego i które konkretne składniki warto włączać regularnie do diety, jeśli chcemy zmniejszyć ryzyko udaru i innych zaburzeń układu krążenia. Będą to:

- produkty wspierające produkcję tlenu azotu (a przez to działające przeciwzakrzepowo, zapewniające odpowiednią elastyczność i średnicę naczyń krwionośnych): buraki, czosnek, rukola, szpinak, sałata, rzodkiewka, kapusta pekińska, rzepa, por, cebula dymka, ogórek, marchew, papryka i arbus;
- składniki zmniejszające ryzyko zwapnienia naczyń krwionośnych: bogate w potas i magnez wody potasowe

Naukowcy zauważyli, że osoby, które dostarczały wysokie ilości witaminy K2 miały niższe ryzyko kalcyfikacji naczyń wieńcowych aż o 20 proc.

i magnezowe, woda kokosowa, pestki dyni, migdały, kakao, kasza gryczana, kiwi, dynia, pomidory, awokado, szpinak, brukselka, fasola biała, boczniaki i dziki łosoś.

CIEKAWOSTKA: Gdy mowa o zapobieganiu zwapnieniu naczyń krwionośnych i usuwaniu nadmiaru z nich wapnia, to nie sposób nie wspomnieć też o witaminie K2 (K2-MK7). Naukowcy zauważyli, że osoby, które dostarczały wysokie ilości witaminy K2 miały niższe ryzyko kalcyfikacji naczyń wieńcowych aż o 20 proc. Witaminę K2 znajdziemy przede wszystkim w serach, natto (fermentowanej soi), wołowinie i mięsie drobiowym. Jeśli wolimy wybrać suplementację, to najczęściej wykorzystuje się dawki 150–200 µg K2-MK7 na dobę.

- Produkty wspierające profil lipidowy i zmniejszające ryzyko utleniania cholesterolu LDL: jabłka, jarmuż, szpinak, aronia, pistacje, soczewica, fasola, a także produkty bogate w karotenoidy, takie jak: dynia, marchew, papryka, pomidory, morele, brzoskwinie, cykoria sałatowa, rukola, burak liściowy. Ponadto ważne są tu składniki redukujące poziom triglicerydów: olej z wiesiołka, olej lniany, siemę lniane, czarnuszka, migdały, pistacje, czosnek, imbir, kozieradka, kardamon, cynamon, awokado, ocet jabłkowy, tłuste ryby morskie (np. dziki łosoś, śledź, pstrąg, sardynki) oraz spirulina.
- Składniki o właściwościach przeciwzakrzepowych: kakao, gorzka czekolada, czosnek, kawa, żeń-szeń koreański, olej z zarodków pszennych, orzechy laskowe, olej z pestek winogron, nasiona słonecznika i pestki dyni.

Do diety przeciwko udarowi warto włączyć też zioła o wielokierunkowym, korzystnym działaniu wobec układu krążenia. Będą to zwłaszcza napary i odvary z: ruty zwyczajnej, ruszczyka kolczastego czy nostrzyka żółtego. ✕

Allicyna

właściwości prozdrowotne zamknięte w ząbku czosnku

Czosnek pospolity (*Allium sativum* L.) znajduje zastosowanie w fitoterapii od tysięcy lat, a intensywny rozwój badań nad prozdrowotnymi właściwościami tej rośliny rozpoczął się w XX wieku wraz z odkryciem w 1944 roku allicyny przez C. J. Cavallito i J.H. Bailey. Świeży czosnek jest źródłem m. in.: flawonoidów, fitosteroli, składników mineralnych, mikroelementów i witamin (witamina C, witaminy z grupy B) oraz błonnika pokarmowego.

Allicyna nie występuje w naturze jako gotowy związek. Powstaje ona dopiero po uszkodzeniu ząbka czosnku, gdy enzym aliinaza przekształca związek aliinę do allicyny. Możemy to poczuć, ponieważ allicyna nadaje charakterystyczny, czosnkowy zapach i smak. To dlatego cały ząbek nie pachnie tak intensywnie, jak zmiażdżony. Niedługo po wytworzeniu allicyny zaczyna się jej konwersja do siarczków diallilu, ajoenu oraz merkaptanu allilowego. Aby skorzystać z pełnego potencjału allicyny, należy spożyć czosnek w okienku czasowym: jak najszybciej po upłynięciu około 10 minut po roznieceniu.

Jakie korzyści niesie ze sobą regularne spożywanie czosnku?

Potencjał prozdrowotny czosnku i pozyskiwanej z niego allicyny jest ogromny. Zostało przeprowadzonych wiele badań *in vitro*, *in vivo*, a także badań klinicznych z wykorzystaniem czosnku i jego frakcji. Badania te pokazują, że allicyna korzystnie wpływa na wiele funkcji organizmu, a także wykazuje silne działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe [1]. Jest to „naturalny antybiotyk” o szerokim spektrum działania, którego stosowanie nie niesie ryzyka lekooporności bakterii. Czosnek i związki siarkowe pozyskiwane z niego wywierają również pozytywny wpływ na układ odpornościowy poprzez stymulację odpowiedzi immunologicznej i działanie przeciwzapalne, dlatego czosnek znajduje zastosowanie w profilaktyce przeziębień [2]. Allicyna jest skuteczna wobec grzybów, wspomagając leczenie zakażeń grzybami z rodzaju *Aspergillus* i *Candida*.

Fundacja Naukowa dla Medycznych Produktów Roślinnych (ESCOP) opisała właściwości ekstraktów z czosnku oraz samej allicyny, wskazując na ich działanie kardioprotekcyjne [3]. Allicyna:

- zmniejsza ryzyko miażdżycy,
- obniża poziom „złego” cholesterolu LDL i trójglicerydów,
- wspomaga prawidłową pracę nerek,
- obniża ciśnienie krwi przy nadciśnieniu tętniczym,
- działa antyagregacyjnie wobec płytek krwi poprzez regulację aktywności białka enzymatycznego cyklooksyzgenazy oraz pośredni wpływ na stężenie tlenu azotu NO [4].

W innych badaniach eksperymentalnych zwrócono uwagę na korzystne działanie allicyny na stan śródbłonna naczyń wieńcowych [5]. Metaanaliza danych z 33 badań z udziałem ludzi wykazała, że spożywanie czosnku korzystnie wpływa na poziom glukozy na czczo, obniżając jego poziom o 10,90 mg/dl. W tych samych badaniach zwrócono również uwagę na wpływ czosnku na poziom cholesterolu i trójglicerydów, poprzez spadek stężenia triglicerydów oraz frakcji LDL cholesterolu oraz wzrost cholesterolu HDL [6]. Obecność allicyny i jej pochodnych wpływa na inhibicję enzymu reduktazy HMG-CoA. Dlatego dieta bogata w czosnek może wspierać organizm przy leczeniu niealkoholowego stłuszczenia wątroby, choroby wieńcowej i miażdżycy [7].

Wyniki badań przeprowadzonych w ostatnich latach sugerują działanie przeciwnowotworowe allicyny, w szczególności w raku jelita grubego i żołądka [8], a także neuroprotektoryjne i ochronne w chorobach neurodegeneracyjnych, w tym chorobie Alzheimera. Allicyna może przyczyniać się

Dr inż. Izabela Cielecka

Od początku kariery naukowej związana z Politechniką Łódzką, gdzie skupiała swoje zainteresowania wokół celulozy bakteryjnej. Tytuł doktora z wyróżnieniem, pod promotorstwem rektora PŁ, uzyskała w 2023 roku. Od 2018 r. zawodowo związana z firmą Grupamedia.pl, gdzie współtworzy core naukowy działu badawczo-rozwojowego. W ramach pracy działu opracowywała naturalny konserwant na bazie zielonej kawy oraz technologię pozyskiwania stabilnej allicyny z czosnku.

Autorka wielu prac naukowych publikowanych w renomowanych czasopismach międzynarodowych oraz współautorka czterech patentów.

do łagodzenia dysfunkcji poznawczych i zmniejszać obumieranie neuronów wywołanych przez stres oksydacyjny, a także obniżać gromadzenie się blaszek amyloidowych [9] poprzez regulację ich ekspresji na poziomie komórkowym [10]. Wiele doniesień wskazuje na antagonistyczne działanie allicyny wobec zmian neurologicznych wywołanych jonami metali i toksynami [11].

Podsumowując, czosnek jest rezerwuarem związków aktywnych, w tym allicyny, które wykazują szereg prozdrowotnych właściwości. Spożywany w okresie jesienno-zimowym będzie zapobiegać infekcjom i przeziębieniom. Natomiast spożywany przez cały rok, pomoże zachować zdrowie i funkcje całego organizmu, a także będzie zapobiegał wielu chorobom cywilizacyjnym. ✕

Referencje:

- [1] Popławska N. A., Ślizi J., Skorupska M., Czechtka M. J. and Woźniak K. Garlic (*Allium sativum* L.): A review of varied health benefits. *Journal of Education, Health and Sport*. 2024; 72: 51512.
- [2] Fashner J., Ericson K., Werner S. Treatment of the common cold in children and adults. *Am Fam Physician*. 2012;86(2):153-9.
- [3] ESCOP monographs, European Scientific Cooperative on Phytotherapy, Roberta Hutchins and Simon Mills, Exeter EX1 1EZ, United Kingdom (2019).
- [4] Lis I., Bogdański P., Nowak G. Zastosowanie czosnku w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego. *Forum Zaburzeń Metabolicznych* 2013, 4, 4: 210-215.
- [5] Sun X., Ku. D. D. Allicin in Garlic protects against coronary endothelial dysfunction and right heart hypertrophy in pulmonary hypertensive rats. *AM. J. Physiol. Heart Circ. Physiol*. 2006; 291: 2431-2438.
- [6] Shabani E., Sayemiri K., Mohammadpour M. The effect of garlic on lipid profile and glucose parameters in diabetic patients: A systematic review and meta-analysis. *Prim C*.
- [7] Zhao X., Cheng T., Xia H., Yang Y., Wang S. Effects of Garlic on Glucose Parameters and Lipid Profile: A Systematic Review and Meta-Analysis on Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2024; 16(11):1692.
- [8] Zhou, Y., Li, X., Luo, W., Zhu, J., Zhao, J., Wang, M., ... & Wang, B. (2022). Allicin in digestive system cancer: from biological effects to clinical treatment. *Frontiers in Pharmacology*, 13, 903259.
- [9] Li X. H., Li C. Y., Xiang Z. G., Zhong F., Chen Z. Y., Lu J. M. (2010). Allicin can reduce neuronal death and ameliorate the spatial memory impairment in Alzheimer's disease models. *Neurosci. (Riyadh, Saudi Arabia)* 15, 237-243.
- [10] Zhang H., Wang P., Xue Y., Liu L., Li Z., Liu Y., Allicin ameliorates cognitive impairment in APP/PS1 mice via Suppressing oxidative stress by Blocking JNK Signaling Pathways. *Tissue. Cell* 50 (2018) 89-95.
- [11] Chen K. Q., Lei H. B., Liu X., Cao W. J. (2025). Mini-review: The health benefits and applications of allicin. *Frontiers in Pharmacology*, 16, 1715922.



ALLICYNA PREMIUM

**Skoncentrowana siła czosnku
w nowoczesnej formie**

**20 mg
allicyny**
w porcji dziennej



**Suplement
diety**

Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.



**Allicyna Premium – najwyższa
dawka allicyny na rynku, standaryzacja
potwierdzona badaniami**

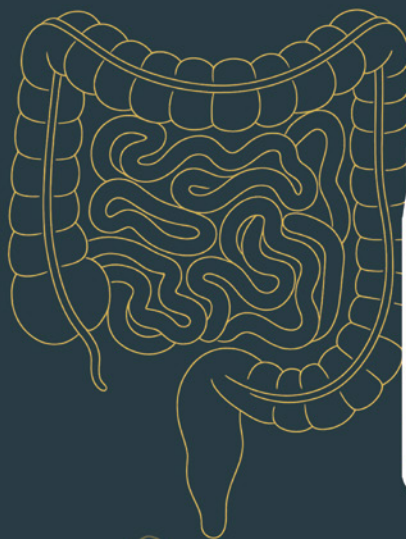


**Polski patent = dbałość o każdy
najmniejszy szczegół produkcji aby
zachować najwyższą jakość**



Allicyna jest niestabilna i szybko traci swoje właściwości, dlatego liczy się jej forma i świeżość. Allicyna Premium gwarantuje 20 mg aktywnej allicyny – wytwarzanej samodzielnie tuż przed użyciem w specjalnie zaprojektowanej butelce. Świeżość i skuteczność bez kompromisów.

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD JELIT



DETOXPURE.PL

CERTYFIKOWANY ZEOLIT MEDYCZNY

JEDEN PRODUKT 7 KORZYŚCI

1. WIĄŻE I USUWA METALE CIĘŻKIE
2. UZUPEŁNIA NIEZBĘDNE MINERAŁY
3. USZCZELNIA JELITA
4. USUWA TOKSYNY, PESTYCYDY I POZOSTAŁOŚCI LEKÓW
5. REGULUJE GOSPODARKĘ KWASOWO ZASADOWĄ
6. CHRONI PRZED SZKODLIWYMI SUBSTANCJAMI
7. ODCIĄŻA ORGANY

 BODYNATURAL

REKLAMA

Jagoda kamczacka na zdrowie Poznaj superowoc wiecznej młodości

Jagoda kamczacka, jak potwierdzają to liczne badania, jest prawdziwą bombą antyoksydantów i składników wspierających odporność, układ krążenia, mózg i wątrobę. Nie bez przyczyny jest zatem nazywana owocem długowieczności. Jeżeli jeszcze nie słyszałeś o tym superowocu, czas najwyższy, by się z nim zapoznać.

Jagoda kamczacka wykorzystywana jest od wieków w medycynie północnej Rosji, Chin oraz Japonii. Ten bogaty w substancje czynne owoc wykazuje m.in. pozytywne i wzmacniające działanie na nasz organizm oraz zapobiega występowaniu licznych schorzeń zarówno u dzieci, jak i dorosłych, w tym miażdżycy, cukrzycy i otyłości. Obniża ciśnienie tętnicze krwi, zmniejsza poziom złego cholesterolu oraz wykazuje działanie antyseptyczne, antywirusowe



i antibakteryjne. Owoc wypełniający liczne witaminy, w tym z grup A i B oraz witamina C. Owoce jagody kamczackiej zawierają również liczne minerały oraz epikatechiny, czyli związki, które przeciwdziałają rozwojowi cukrzycy, niewydolności serca, udarom czy nowotworom.

Kolejną zaletą tego suplementu zdrowia pochodzącego z natury jest fakt, iż idealnie nadaje się do mrożenia i późniejszego stosowania w domowych przetworach i wypiekach, takich jak: dżemy, soki, musy, jagodzianki, dodatki do ciast czy naleśników.

Więcej o walorach zdrowotnych oraz przepisy z jagodą kamczacką znajdziesz na:
www.jagodowepole.com



Moda na samozbiory jagody kamczackiej Przyjedź, zerwij, posmakuj i zabierz do domu

Czerwiec to okres owocowania jagody kamczackiej. W wielu miejscach w Polsce organizowane są wówczas samozbiory, które stanowią idealną okazję, by wraz z całą rodziną wyruszyć na wieś, spotkać się z naturą i poobcować z tym wyjątkowym owocem.

Przykładem plantacji, która na przełomie kilku lat sprawiła, że samozbiory jagody kamczackiej urosły do rangi wyjątkowego wydarzenia jest **Jagodowe Pole w Modliborzycach** (woj. świętokrzyskie). Szczegółowe informacje oraz relacje z ubiegłych lat możesz znaleźć na www.jagodowepole.com



NOWOŚĆ!

B-COMPLEX

B-complex premium to kompleksowe wsparcie dla układów:

NERWOWEGO,
KRWIOTWÓRCZEGO,
ODPORNOŚCIOWEGO,
SERCOWO-NACZYNIOWEGO, ORAZ
METABOLIZMU ENERGETYCZNEGO,
KONDYCJI SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI.

Formuła opiera się na sprawdzonych, stabilnych formach składników o dobrej tolerancji i skuteczności działania.

SKŁAD:

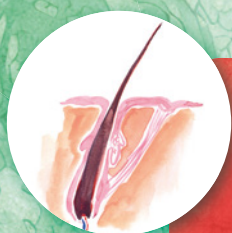
drożdże piwowskie w tym: niacyna, kwas pantotenowy, ryboflawina, witamina B6, tiamina, witamina A, kwas foliowy, biotyna, witamina B12

43 zł*
34 zł



*najniższa cena z ostatnich 30 dni

Obecna w drożdżach piwowskich niacyna w postaci amidu kwasu nikotynowego (niacynamidu) jest łagodną, dobrze tolerowaną formą witaminy B3. Bierze udział w przemianach energetycznych komórek, wspiera prawidłową pracę układu nerwowego, przy czym nie wywołuje charakterystycznego dla innych form niacyny efektu nagłego zaczerwienienia skóry.



Kompleks witamin z grupy B tworzy spójną formułę wspierającą układ nerwowy, metabolizm energetyczny, odporność oraz kondycję skóry, włosów i paznokci. Witaminy z grupy B w dobrze przyswajalnych formach wspierają wiele kluczowych procesów zachodzących w organizmie.



Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.

KUP TERAZ! www.zdrowiebezlekow.pl

tel. 724 467 969 • 601 707 188 • 722 188 840 • 663 849 520



Witaminy z grupy B a nowotwory – balans między ochroną a ryzykiem



Agata Majcher

Absolwentka kursów: zielarz-fitoterapeuta, fitoterapia szczegółowa oraz polskie rośliny w medycynie ekstremalnej i w okresach głodu w Instytucie Medycyny Klasztornej w Katowicach, absolwentka podyplomowych studiów na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie o kierunku: Uprawa i wykorzystanie roślin zielarskich i alternatywnych, autorka książki: „Dieta roślinna przepustką do zdrowia. Nowotwory”. Autorka licznych publikacji z zakresu medycyny naturalnej i konwencjonalnej.

Witaminy z grupy B to rozpuszczalne w wodzie związki, które aktywnie uczestniczą w metabolizmie węglowodanów, tłuszczów, białek i kwasów nukleinowych. Są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, gdyż wspierają układ nerwowy, biorą udział w produkcji energii, regulują metabolizm, dbają o zdrowie skóry i nie tylko, ich rola sięga znacznie dalej – wpływają na stabilność naszego DNA, inicjują procesy naprawcze wewnątrz komórek oraz uruchamiają mechanizmy chroniące przed rozwojem nowotworów. Oprócz niewątpliwych zalet warto postawić pytanie: czy suplementacja tych witamin zawsze jest bezpieczna, czy też może nieść ze sobą pewne ryzyko?

Kompleks witamin B – dlaczego razem?

Do kompleksu witamin z grupy B zaliczamy: tiaminę (B_1), ryboflawinę (B_2), niacynę (B_3), kwas pantotenowy (B_5), pirydoksynę (B_6), biotynę (B_7), foliany (B_9), kobalaminę (B_{12}). Wszystkie te witaminy współdziałają ze sobą niczym zgrany zespół – wspierają produkcję energii, dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz utrzymują komórki w dobrej kondycji. Trudno jest wskazać po objawach, której konkretnie witaminy z grupy B brakuje, dlatego zaleca się suplementację całego kompleksu, ze szczególnym uwzględnieniem witamin B_9 , B_6 i B_{12} .

Witaminy z grupy B wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają swoje działanie. Niedobór jednej z nich może obniżyć skuteczność pozostałych, a nawet zaburzać ich wchłanianie czy aktywność. Na przykład wit. B_6 , B_9 i B_{12} współpracują w procesie

metabolizmu homocysteiny – brak któregośkolwiek z nich prowadzi do zakłóceń i zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych czy nowotworowych. Podobnie tiamina (B_1) i ryboflawina (B_2) odgrywają wspólną rolę w przemianach energetycznych, a niacyna (B_3) bez odpowiedniego wsparcia innych witamin z grupy B nie jest w pełni wykorzystywana przez organizm.

Dlatego zaleca się przyjmowanie witamin z grupy B w formie kompleksu, a nie pojedynczo. Tylko w takiej postaci można w pełni wykorzystać ich synergiczne działanie – wspierające metabolizm, odporność, układ nerwowy, zdrowie skóry i naturalne mechanizmy regeneracyjne w komórkach.

Tiamina (B_1)

Witamina B_1 odpowiada za proces wytwarzania energii z glukozy, aminokwasów i kwasów tłuszczowych – dostarcza komórkom ATP (adenozyno-5'-trifosforan), główne paliwo dla komórek. W swojej aktywnej formie wspiera też enzymy odpowiedzialne za metabolizm, syntezę i naprawę DNA i RNA oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Innymi słowy – dba o to, by tkanki mogły się sprawnie rozwijać i regenerować. Problem w tym, że te same mechanizmy, które chronią i wzmacniają zdrowe komórki, mogą być wykorzystywane także przez komórki nowotworowe do niekontrolowanego wzrostu. Tiamina jest niezbędna do życia i ochrony komórek, jej niedobór zwiększa podatność na uszkodzenia DNA i zaburzenia metaboliczne, które sprzyjają nowotworzeniu, ale zarówno jej nadmiar jak i niedobór mogą w określonych warunkach prowadzić do rozwoju

raka, dostarczając guzom nowotworowym dodatkowego „paliwa” do rozrostu. Dlatego kluczowe jest zachowanie równowagi i indywidualne podejście do suplementacji.

Ryboflawina (B_2)

Witamina B_2 odgrywa ważną rolę w reakcjach utleniania i redukcji – procesach, dzięki którym komórki wytwarzają energię i chronią przed stresem oksydacyjnym. Ryboflawina reguluje poziom wolnych rodników, uczestniczy w metabolizmie innych witamin z grupy B, chroni DNA przed uszkodzeniami oraz wspiera jego naprawę, wpływa na odporność i procesy zapalne. Niedobór wit. B_2 nie tylko zwiększa podatność na nowotwory, ale również zaburza działanie genu MTHFR, odpowiedzialnego za metabolizm folianów. Prowadzi to do wzrostu poziomu homocysteiny – czynnika ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych. W odpowiednich ilościach ryboflawina wspiera apoptozę (programowaną śmierć komórek) i autofagię, czyli naturalne mechanizmy obronne organizmu przed rakiem. Jednak jej nadmiar wiązano w badaniach ze zwiększonym ryzykiem raka trzustki, jelita grubego i prostaty.

Niacyna (B_3)

Niacyna odpowiada za produkcję cząsteczek dostarczających energię komórkom, uczestniczy w naprawie DNA i regulacji metabolizmu komórek. Bez niej nie mogłyby zachodzić kluczowe procesy, takie jak glikoliza, cykl Krebsa czy fosforylacja oksydacyjna. Witamina B_3 chroni DNA

przed mutacjami, zmniejsza stany zapalne, wpływa na enzymy, takie jak sirtuiny, które kontrolują proces starzenia oraz rozwój nowotworów.

Niedobór niacyny zaburza mechanizmy naprawy DNA, zwiększając ryzyko uszkodzeń genetycznych, szczególnie u osób narażonych na toksyny z dymu papierosowego. B₃ pełni również ważną funkcję w ochronie skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. **Badania kliniczne potwierdzają, że odpowiednie spożycie niacyny zmniejsza ryzyko nowotworów skóry, a wyższy jej poziom w diecie wiąże się z niższym ryzykiem raka jelita grubego i szyjki macicy.** Co więcej, wyższe spożycie B₃ obniża śmiertelność u osób chorych na raka.

Kwas pantotenowy (B₅)

Najważniejszym zadaniem wit. B₅ jest udział w syntezie koenzymu A – cząsteczki niezbędnej w wielu procesach metabolicznych organizmu. Jej niedobór, choć rzadki, może prowadzić do zaburzeń we wzroście i regeneracji tkanek oraz do zwiększonej podatności komórek na uszkodzenia. Odkryto, że B₅ może aktywować gen c-MYC, jeden z głównych regulatorów wzrostu nowotworów. Rola tej witaminy nie jest jednoznaczna. W określonych warunkach może sprzyjać rozrostowi guzów, ale w innych – wspierać ochronę komórek i zwiększać skuteczność terapii przeciwnowotworowych. Kluczowe znaczenie ma więc utrzymanie równowagi – zarówno niedobór, jak i nadmiar wit. B₅ mogą być niekorzystne. Konieczne są jednak dalsze badania, by dokładnie określić, kiedy działa ona ochronnie, a kiedy jej nadmiar może promować procesy nowotworowe.

Pirydoksyna (B₆)

Wszechstronna wit. B₆ uczestniczy w ponad 140 reakcjach biochemicznych, pełniąc rolę regulatora procesów metabolicznych i genetycznych. Jej aktywna forma, fosforan pirydoksalu, wspiera metabolizm aminokwasów, produkcję neuroprzekaźników (m.in. serotoniny, adrenaliny i GABA) oraz wzmacnia układ odpornościowy.

Brak wystarczającej ilości B₆ może prowadzić do zaburzeń w syntezie DNA, zmian w regulacji genów, osłabienia enzymów detoksykacyjnych, co utrudnia neutralizację toksyn i związków rakotwórczych, a także zwiększonej wrażliwości na hormony steroidowe – istotnej w kontekście

raka piersi, macicy i prostaty. W badaniach laboratoryjnych i na zwierzętach niedobór wit. B₆ wiązano z częstszym występowaniem guzów jelita grubego i trzustki.

Coraz więcej badań wskazuje na ochronną rolę wit. B₆ i tutaj ciekawostka – nadmiar pirydoksyny może okazać się w niektórych przypadkach zbawienny. **Metaanaliza obejmująca blisko 2 mln badanych osób wykazała, że wysokie spożycie B6 obniża ryzyko wielu nowotworów, m.in. piersi, jelita grubego, jajnika, prostaty, płuc, żołądka, wątroby czy mózgu.** Wyższe stężenie B₆ we krwi wiązano z mniejszym ryzykiem raka piersi po menopauzie i raka trzustki. W przypadku raka jelita grubego wysokie poziomy B₆ obniżały ryzyko zachorowania o 30–50 proc., natomiast u pacjentów z rakiem jelita grubego w stadium I–III wyższe stężenia B₆ przed operacją wiązały się z lepszym przeżyciem.

Biotyna (B₇)

Biotyna pełni rolę kofaktora enzymów odpowiedzialnych za procesy metaboliczne – bierze udział w syntezie kwasów tłuszczowych, metabolizmie glukozy i aminokwasów. Wspiera regulację genów oraz procesy naprawy DNA, które są niezbędne dla zdrowia komórek i ochrony przed ich niekontrolowanym podziałem. Ma również duże znaczenie dla prawidłowego metabolizmu, zdrowia skóry oraz stabilności materiału genetycznego. Choć nie ma jednoznacznych dowodów na to, że niedobór biotyny zwiększa ryzyko nowotworów, wiadomo, że może on osłabiać mechanizmy naprawy DNA oraz naturalne bariery ochronne skóry.

Folian, kwas foliowy (B₉)

Foliany są niezbędne do prawidłowej syntezy i naprawy DNA oraz regulacji genów. Uczestniczą w przemianach homocysteiny w metioninę, a ta dalej w S-adenozylometioninę (SAM) – cząsteczkę, która dostarcza grup metylowych potrzebnych do wielu procesów w organizmie. Dzięki temu foliany chronią materiał genetyczny przed uszkodzeniami i mutacjami. Niedobór wywołuje stres oksydacyjny i przewlekły stan zapalny, sprzyjający rozwojowi nowotworów. Badania wykazały, że niski poziom folianów zwiększa ryzyko nowotworów jelita grubego, płuc i piersi. Podwyższony poziom homocysteiny dodatkowo nasila to ryzyko.

Ale jest też druga strona medalu. Choć foliany chronią przed powstawaniem nowotworów, ich nadmiar może wspierać rozwój już istniejących guzów. Zbyt duże dawki suplementów przyspieszają podziały komórek nowotworowych – np. u osób po usunięciu polipów jelita grubego częściej obserwowano ich nawrót przy suplementacji wysokimi dawkami. Podobne zjawisko dotyczyło raka piersi (u kobiet przed menopauzą) i raka prostaty. Dlatego w onkologii istotna jest kwestia zachowania równowagi – obecność folianów jest pożądana, ale ich nadmiar może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego.

Kobalamina (B₁₂)

Witamina B₁₂ to najbardziej złożona pod względem budowy witamina i jedyna, która zawiera pierwiastek śladowy – kobalt. Jej rola w organizmie jest niezwykle szeroka: wspiera pracę mózgu i układu nerwowego, immunologicznego, pokarmowego i moczowo-płciowego. Jest niezbędna do produkcji czerwonych krwinek i bierze udział w tworzeniu DNA. Nic dziwnego, że jej niedobór odbija się na funkcjonowaniu praktycznie całego organizmu. Braki B₁₂ mogą zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów. Szczególnie dobrze udokumentowany jest jej związek z rakiem żołądka, gdzie procesy autoimmunologiczne niszczą komórki okładzinowe odpowiedzialne za wchłanianie witaminy. Uszkodzone komórki nie tylko blokują metabolizm B₁₂, ale same stają się podatne na zezłośliwienie.

Również nadmiar B₁₂ nie jest korzystny. Zbyt wysokie stężenie tej witaminy we krwi obserwowano u wielu pacjentów onkologicznych. Badania wskazują, że suplementacja wysokimi dawkami – zwłaszcza w połączeniu z kwasem foliowym – może wzmacniać ryzyko raka prostaty i płuc. **Osoby z wysokim poziomem B₁₂ częściej miały diagnozowane nowotwory.**

Witaminy z grupy B to podstawa zdrowia i naturalna tarcza ochronna dla organizmu. Ich rola w prewencji nowotworów jest nie do przecenienia: wspierają stabilność DNA, regulują metabolizm i chronią komórki przed uszkodzeniami. Jednak tak niedobór, jak i nadmiar tych witamin może stać się czynnikiem ryzyka. Pamiętajmy o przyjmowaniu witamin z grupy B w formie kompleksu, a nie pojedynczo. I dobrze też regularnie badać stężenie kwasu foliowego i wit. B₁₂ we krwi. Najważniejsze, by zachować wyważone podejście do suplementacji. ✕

Bibliografia:

1. Recent Advances on the Role of B Vitamins in Cancer Prevention and Progression; dostęp: luty 2025; https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11900642/?utm_source=
2. Uciec przed rakiem, wydanie specjalne „Zdrowie bez leków”, 2023.

Czas na odpoczynek

Rozmowa z Renatą Stelmach o stresie, biologicznym podłożu wypalenia oraz metodach wspierania homeostazy organizmu.

Coraz więcej osób czuje się wiecznie zmęczonych, a badania lekarskie często nic nie wykazują. Czy to możliwe, że u podstaw większości naszych problemów leży po prostu stres?

Renata Stelmach: To niestety fakt biologiczny. Przewlekły stres rzadko jest jedyną przyczyną chorób, ale niemal zawsze stanowi ich ciche tło. Żyjemy w ciągłym napięciu – pośpiech, nadmiar bodźców. Nawet jeśli wydaje nam się, że panujemy nad sytuacją, nasz organizm pozostaje w stanie ciągłej gotowości, czyli w trybie „walcz lub uciekaj”. Gdy taki stan trwa latami, ciało wyczerpuje swoje zapasy i przestaje sobie radzić z naprawą.

Często słyszymy „wyniki mam w normie, a czuję się fatalnie”. Jak to wyjaśnić?

W badaniach laboratoryjnych parametry mogą jeszcze mieścić się w normach, ale funkcjonalnie organizm jest już skrajnie wyczerpany. To sytuacja, w której nasze „elektrownie komórkowe”, czyli mitochondria, nie nadążają z produkcją energii. Organizm przechodzi w tryb przetrwania – wyniki na papierze są poprawne, ale my funkcjonujemy „na oparach”.

Czy istnieje sposób, aby obiektywnie sprawdzić ten poziom wyczerpania i stresu?

Tak, istnieje taka metoda. Jest to STRD, czyli diagnostyka termoregulacyjna pola energetycznego człowieka. Jej autorem jest Polak, prof. Krzysztof Krupka, wybitny wykładowca i prelegent wydarzeń „Zdrowia bez leków”. Pozwala ona zobaczyć to, czego standardowe badania nie są w stanie ocenić – realny stan energetyczny organizmu.

Wspomniała Pani też o nadmiarze bodźców. Czy tzw. „przebodźcowanie” to realny problem?

Ogromny. Szybkość życia, telefony, smog elektromagnetyczny i zalew negatywnych informacji sprawiają, że nie potrafimy się odciąć od napięcia. Nie pomoże najlepsza dieta ani zabiegi, jeśli nie odetniemy się od tych bodźców choć na chwilę. Wyłącz-

my telefon na noc, zrezygnujmy z polityki w telewizji i postarajmy się spędzać czas w ciszy, najlepiej na świeżym powietrzu.

Co jeszcze możemy zrobić, by wyjść z tego błędnego koła? Jakie działania są najskuteczniejsze?

Fundamentem jest wyciszenie. Skutecznym narzędziem są techniki oddechowe, medytacja oraz joga, które realnie obniżają poziom hormonu stresu – kortyzolu. Kolejnym filarem są terapie kontrastowe: kriosauna, która pobudza ciało do naprawy i redukuje stany zapalne, oraz sauna wspomagająca usuwanie metali ciężkich i głęboko relaksująca mięśnie. Pomocne będą też masaże relaksacyjne czy kojące kąpiele.

Wielokrotnie wypowiada się Pani o „kąpielach leśnych” i mikroklimacie ulla. Czy natura naprawdę ma taką moc?

Biologia to potwierdza. Kontakt z naturą i ciszą obniża ciśnienie szybciej niż wiele środków z apteki. Niezwykle interesujące są sesje w domku ulowym (element apiterapii). Specyficzne wibracje ulla, zapach propolisu i fitoncydy działają na nasz układ nerwowy jak najlepszy plaster, wprowadzając nas w stan głębokiego spokoju.

Nierzadko mówi Pani o potrzebie wspierania organizmu na poziomie molekularnym. Jakie są na to sposoby?

Takie wsparcie jest fundamentem procesu regeneracji, ponieważ to właśnie wewnątrz komórek dochodzi do krytycznego wyczerpania zasobów energii. Jednym z potężnych narzędzi jest wodorowanie, które aktywnie redukuje wolne rodniki, skutecznie niwelując stres oksydacyjny. Kolejną istotną metodą jest biomagnetyzm, który oddziałuje na pole elektromagnetyczne organizmu, dążąc do przywrócenia równowagi bioenergetycznej tam, gdzie doszło do jej zaburzenia. Obie te technologie mają wspólny cel: wsparcie naturalnych procesów samoregulacji, by organizm zyskał realne narzędzia do odbudowy, zamiast jedynie trwać w energochłonnym trybie przetrwania.



Renata Stelmach

Naturopieutka, absolwentka studiów z naturoterapii na GWSP w Chorzowie, pomysłodawczyni powstania Miodowej Kliniki w Kamiennej koło Krynicy Zdroju.

Niejednokrotnie podkreśla Pani, że regeneracja zaczyna się od najprostszych elementów. Jaka jest rola diety i wody w wyciszaniu układu nerwowego?

Naturalna, nieprzetworzona dieta stabilizuje poziom cukru, co bezpośrednio przekłada się na spokój naszego układu nerwowego. Z kolei czysta woda o odpowiednich parametrach uczestniczy w każdej reakcji biochemicznej i jest niezbędna do skutecznego oczyszczania organizmu z toksyn. Pamiętajmy, że organizm obciążony stresem ma znacznie obniżoną tolerancję na chemię w jedzeniu, kosmetykach czy środkach czystości, dlatego dbanie o czyste otoczenie przyspiesza proces powrotu do równowagi.

Czy z takiego stanu całkowitego wyczerpania da się naprawdę wyjść?

Zdecydowanie tak. Nasze ciało posiada ewolucyjnie zaprogramowaną zdolność do regeneracji. Kiedy stworzymy mu optymalne warunki – poprawimy jakość snu, ustabilizujemy metabolizm i wyciszmy układ nerwowy – energia po prostu wraca. Pierwszym krokiem jest jednak uznanie, że przewlekłe zmęczenie nie jest normą, lecz sygnałem alarmowym, który wymaga od nas świadomego działania. Często nawet tygodniowy wyjazd w miejsce oferujące profesjonalne pakiety antystresowe, gdzie mamy dostęp do wszystkich form wsparcia, o których tutaj rozmawialiśmy, staje się punktem zwrotnym. Taka skoncentrowana regeneracja pozwala nam „naładować akumulatory” na głębokim poziomie i wrócić do codziennej rzeczywistości z zupełnie inną energią oraz nową siłą do działania. Zdrowie zaczyna się tam, gdzie organizm przestaje walczyć, a zaczyna się regenerować. ✕



ZDROWIE | NATURA | ENERGIA

WYŁĄCZ STRES WŁĄCZ DŁUGOWIECZNOŚĆ!

**STRD**

SKANINGOWA DIAGNOSTYKA TERMOREGULACYJNA

**KRIOSAUUNA****DOMEK UŁOWY
(APITERAPIA)****WODOROWANIE****BIOMAGNETYZM****MASAŻE****KĄPIELE LEŚNE****PEŁNY OBIEG
WODY ALKALICZNEJ****POBYTY PROZDROWOTNE****+48 18 506 57 77****KAMIANNA, KOŁO KRYNICY ZDRÓJ****WWW.MIODOWAKLINIKA.PL**

Kumulacja RTECI w organizmie człowieka

– wpływ na zdrowie, mózg,
mitochondria i choroby
przewlekłe

Rtęć jest najbardziej toksycznym z metali ciężkich, występuje w postaci metalicznej, nieorganicznej i organicznej. Działalność przemysłowa, medyczna, spalanie węgla, konsumpcja obciążonych nią pokarmów i picie przesyconej nią wody kranowej stanowi główne źródło obciążeń.

Rtęć łatwo przekracza bariery biologiczne i ma zdolność kumulowania się w organizmie, co prowadzi do poważnych zaburzeń neurologicznych, metabolicznych, immunologicznych oraz nowotworowych.

Zdolność rtęci do kumulowania się w mózgu, nerkach i kościach oraz hamowania podstawowych enzymów metabolicznych sprawia, że przewlekła ekspozycja nawet na niskie jej dawki jest istotnym zagrożeniem zdrowotnym. Nie istnieje bezpieczna dawka rtęci, gdyż każda jej ilość ma destrukcyjny wpływ na nasze zdrowie.

Formy rtęci i mechanizmy wchłaniania

- **Metylortęć (MeHg)** – powstaje w środowisku wodnym przez metylację nieorganicznej rtęci przez ryby i mikroorganizmy. Bardzo dobrze się wchłania (90–95 proc. w przewodzie pokarmowym) i kumuluje w mózgu.
- **Etylortęć (Tiomersal)** – wprowadzana drogą dożylną jest przyswajana w 100 proc., gdyż pominięcie natural-

nych barier ochronnych daje jej bezpośredni dostęp do mózgu i innych tkanek tłuszczowych.

- **Rtęć nieorganiczna (Hg^{2+})** – gorzej się wchłania, ale kumuluje się głównie w nerkach i układzie kostnym.
- **Rtęć metaliczna i opary rtęci (Hg^0)** – wdychamy ją wraz z powietrzem. Może pochodzić z amalgamatów, spalania węgla, przemysłu, a także z krematoriów spalających ludzkie ciała. Z łatwością przenika przez płuca i skórę do krwi i bezproblemowo przenika barierę krew–mózg.

Miejsca kumulacji rtęci

W każdym organizmie rtęć może charakteryzować się zupełnie inną farmakokinetyką i kumulować się w dowolnej tkance, a nawet tylko w pewnych fragmentach danej tkanki, nie ma jednego schematu. Jej lokacja i łatwość kumulacji są skorelowane z niedoborami innych pierwiastków, które mogą naturalnie ją antagonizować, dotyczy to np. osób słabo wysyconych selenem. Jest jednak kilka miejsc, które są szczególnie narażone na jej odkładanie:

- **mózg i układ nerwowy** – MeHg przenika przez barierę krew–mózg i łożysko, kumuluje się w neuronach;
- **nerki** – szczególnie dla rtęci nieorganicznej;
- **tkanka tłuszczowa, piersi, jajniki, trzustka, śledziona, wątroba, kości, prostata, jądra** – magazynowanie i długoterminowe uwalnianie.



mgr Leszek Zabrocki

Biolog molekularny, dietetyk, naturoterapeuta. Absolwent Biologii Molekularnej na UMK w Toruniu i Dietetyki na WSZ w Warszawie. Wykładowca Promocji Zdrowia, specjalista terapii witaminowych i żywieniowych, członek zespołu terapeutów w Klinice Witaminowej Blue Infusion w Toruniu, członek Rady Naukowej w firmie Hauster, specjalista terapii naturalnych i leczenia przyczynowego. Autor szkolenia z analizy badań krwi. www.blueinfusion.pl, www.dieta-zycia.pl.



Źródła rtęci

- ryby i owoce morza, szczególnie drapieżne gatunki (np. tuńczyk, miecznik, rekin)
- wydobywanie rtęci w przemyśle
- spalanie węgla i odpadów
- amalgamaty dentystyczne
- zanieczyszczone powietrze w miastach przemysłowych
- woda pitna zanieczyszczona rtęcią
- zatrucie związane z urządzeniami zawierającymi rtęć (np. termometry, lampy)
- kremacja zwłok z amalgamatami dentystycznymi – jedno krematorium potrafi uwolnić do atmosfery od 9 do nawet 36 kg pierwiastkowej rtęci rocznie

Co może spowodować nadmierna kumulacja rtęci w organizmie?

1. USZKODZENIE UKŁADU NERWOWEGO

Rtęć jest najsilniejszą znaną neurotoksyną i może uszkadzać mózg i układ nerwowy. Przewlekłe narażenie na rtęć, zwłaszcza w formie metylortęci i etylortęci, prowadzi do zaburzeń poznawczych, w tym do obniżenia koncentracji i problemów z pamięcią, a w późniejszych stadiach – do neurodegeneracji i demencji.

Rtęć może powodować uszkodzenia neuronów i gromadzenia się uszkodzonych tkanek i białek w obrębie mózgu. Wysokie stężenia rtęci mogą prowadzić do drżeń, problemów z koordynacją ruchową oraz innych objawów uszkodzenia

układu nerwowego. Powoduje też zanik neuronów, niszczenie ich osłonek mielinowych i synaps pomiędzy neuronami. Wpływa również na spadek poziomu neuroprzekaźników (dopamina, GABA), aktywację mikrogleju i przewlekły stan zapalny w całym układzie nerwowym. Promuje gromadzenie beta-amyloidu charakterystycznego dla choroby Alzheimera i zaburza neurony dopaminergiczne charakterystyczne dla choroby Parkinsona.

2. USZKODZENIA UKŁADU ODDECHOWEGO

Wdychanie oparów rtęci, zwłaszcza w miejscu pracy (np. w przemyśle chemicznym, energetycznym), niesie ryzyko uszkodzenia płuc. Może powodować zakrzepicę płucną, duszności oraz trwałe uszkodzenia tkanek płuc wraz z procesem nowotworzenia. W przypadkach narażenia na wysokie stężenia rtęci w formie pary lub pyłów może dojść do obrzęku płuc, co skutkuje trudnościami w oddychaniu i prowadzi do niewydolności oddechowej.

3. ZABURZENIA UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO ORAZ PROCESÓW KRWIOTWÓRCZYCH

Osteoporoza i osteomalacja to jedno z chorób, których źródła można doszukiwać się w nadmiernej kumulacji rtęci. Metal ten, zwłaszcza w formie nieorganicznej, może wpływać na metabolizm kości, zakłócając procesy mineralizacji i prowadząc do osłabienia kości, a to już krótka droga do osteoporozy (kruchości kości) oraz osteomalacji (miękości kości). **Długotrwała ekspozycja na rtęć może prowadzić do stanów zapalnych i bólu w stawach, zwiększać ryzyko rozwoju rozmaitych chorób stawów, m.in. reumatoidalnego zapalenia stawów.**

Obciążając szpik kostny, metal ten zaburza procesy krwiotwórcze i wpływa na rozwój anemii, pomimo wystarczającej podaży żelaza z diety.

4. ZABURZENIA UKŁADU KRAŻENIA

Zaburzenia struktury i funkcji naczyń krwionośnych to kolejny problem wywołany przez nadmiar rtęci, prowadzi to do uszkodzenia naczyń, podwyższonego ciśnienia krwi, a także przyczynia się do rozwoju miażdżycy. Długotrwałe narażenie na rtęć może zwiększać ryzyko zawałów serca oraz udaru mózgu, a ponieważ zaburza też procesy krzepnięcia, to może prowadzić do zakrzepic i zatorów. Wpływa też na układ elektryczny serca, prowadząc do arytmii i innych zaburzeń rytmu serca.

5. PROBLEMY Z NIEDOBOREM ODPORNOŚCI I CHOROBYMI AUTOIMMUNOLOGICZNYMI

Rtęć uważana jest również za czynnik osłabiający sprawność układu odpornościowego, co może prowadzić do większej podatności na infekcje oraz rozwój chorób autoimmunologicznych. Przede wszystkim zaburza ona funkcjonowanie limfocytów, co zmienia odpowiedź organizmu na patogeny i może prowadzić do chorób autoimmunologicznych, takich jak toczeń rumieniowaty, reumatoidalne zapalenie stawów czy stwardnienie rozsiane.

Rtęć aktywuje limfocyty T, zwiększa wydzielanie cytokin, prowadzi do zaburzeń tolerancji immunologicznej, indukuje autoantygeny i reakcje krzyżowe. Rtęć zaburza funkcje komórek dendrytycznych i makrofagów, a także ma związek z nadmierną aktywacją mikrogleju i cytokin zapalnych. Może wchodzić w interakcje z innymi tok-



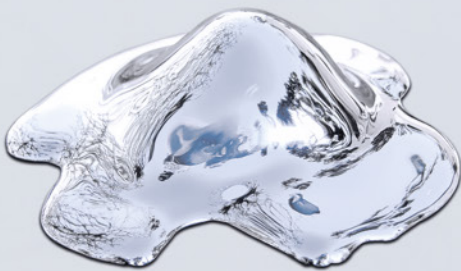
synami, zwiększając ich szkodliwość i powodować nadmierną odpowiedź układu odpornościowego.

6. ZABURZENIA HORMONALNE

Nadmiar rtęci ma destrukcyjny wpływ na tarczycę – może wpływać na zmniejszoną produkcję hormonów tarczycowych T4, prowadząc do hipotyreozy (niedoczynności tarczycy). Wypiera żelazo z peroksydazy tarczycowej i silnie konkuruje z selenem, niezbędnym do ochrony antyoksydacyjnej w komórkach tarczycowych. Powoduje zmęczenie, przyrost masy ciała, problemy z koncentracją i niską odpornością. Może zakłócać funkcjonowanie całego układu hormonalnego, zaczynając od przysadki, gdzie zaburza wydzielanie prolaktyny i innych hormonów sterujących pracą nadnerczy czy jajników. Rtęć wybitnie zaburza równowagę hormonalną, gdyż bezpośrednio wpływa na pozostałe gruczoły dokrewne, co prowadzi do wielu zaburzeń i problemów zdrowotnych, m.in. do zaburzenia płodności.

7. ZABURZENIA ROZWOJU U DZIECI

Dzieci narażone na działanie rtęci, zwłaszcza w okresie prenatalnym lub wczesnodziecięcym, mogą doświadczać opóźnień w rozwoju poznawczym. Oprócz wspomnianych już problemów z nauką, pamięcią oraz koncentracją, wysokie poziomy rtęci mogą prowadzić do zaburzeń behawioralnych, takich jak impulsywność, agresja i problemy z kontrolowaniem emocji. Mają też związek z występowaniem szeregu objawów zaliczanych do spektrum autyzmu. **Ważne jest, aby matki planujące powiększenie rodziny zadbały o oczyszczenie organizmu z metali ciężkich i innych toksyn przed zajściem w ciążę, aby oszczędzić sobie i dzieciom problemów w przyszłości.** To powinna być profilaktyka, gdyż każda matka może swojemu rozwijającemu się w jej łonie dziecku bezwiednie przekazać balast, który kumulowała



przez całe życie, mając amalgamaty, pijąc wodę kranową, robiąc tatuaże, spożywając żywność obciążoną rtęcią, bawiąc się w dzieciństwie kuleczkami rtęci z pękniętego termometru. Drogie Panie, macie realny wpływ na to, co przekażecie swojemu dziecku.

8. NOWOTWORY

Przewlekłe narażenie na rtęć, szczególnie na metylortęć, opary rtęci i rtęć atomową, może zwiększać ryzyko rozwoju niektórych typów nowotworów, takich jak rak mózgu (glejak) i nowotwory nerek. Rtęć może powodować zmiany w strukturze DNA komórek, co prowadzi do ich niekontrolowanego wzrostu i rozwoju nowotworów. Nawet niewielkie dawki rtęci mogą wykazywać silne efekty kancerogenne i genotoksyczne. Rtęć promuje mutacje DNA, co wpływa na stabilność nici DNA, hamuje mechanizmy naprawcze i powoduje stres oksydacyjny. Może to zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwory nerek, płuc, układu nerwowego i innych narządów. Związki rtęci klasyfikowane są przez IARC jako możliwe rakotwórcze (grupa 2B), jednak w ocenie wielu specjalistów jej szkodliwość jest specjalnie deprecjonowana.

9. WPŁYW NA MITOCHONDRIA I METABOLIZM

Rtęć blokuje enzymy mitochondrialne i spowalnia funkcjonowanie całych mitochondriów. Uszkadza błony mitochondrialne i powoduje spadek syntezy ATP; prowadzi do wzrostu produkcji reaktywnych form tlenu, wywołuje stres oksydacyjny i blokuje proces apoptozy, regulowany przez mitochondria. Powoduje ogólne osłabienie, spowalnia metabolizm i powoduje nadmierną kumulację tkanki tłuszczowej.

10. BLOKOWANIE ENZYMÓW I SZLAKÓW METABOLICZNYCH

Rtęć wiąże się z grupami tiolowymi wielu enzymów, trwale je inaktywując. Blokuje peroksydazę glutationową, która ma wpływ na procesy odtruwania i ochronę antyoksydacyjną, katalazę i SOD. Zaburza metylację DNA przez hamowanie S-adenozylometioniny. Ma także wpływ na zaburzenia neuroprzewodnictwa, hamowanie wychwytu dopaminy, serotoniny i GABA. Wypiera selen i cynk z centrów aktywnych enzymów.

11. ZATRUCIE RTĘCIĄ Z AMALGAMATÓW DENTYSTYCZNYCH

Amalgamaty dentystyczne mogą stopniowo uwalniać parę rtęci do organizmu, szczególnie gdy pacjent ma liczne wypełnienia. **Jeden amalgamat może zawierać nawet 1,2 g rtęci.** Długotrwała ekspozycja na rtęć z tego źródła może prowadzić do chronicznych problemów zdrowotnych, w tym zaburzeń neurologicznych, immunologicznych, bólowych, dysfunkcyjnych, a nawet do nowotworów. Istnieje bezpieczna metoda usuwania plomb amalgamatowych – nazywa się SMART. Niestety nie ma zbyt wielu gabinetów, które usuwają amalgamaty w sposób bezpieczny dla lekarza i pacjenta. Znaczna część stomatologów obecnie odmawia usuwania plomb amalgamatowych, gdyż wiedzą, z jakim ryzykiem dla nich i pacjenta się to wiąże. Największym problemem jest fakt, że nie ma procedur na pozbywanie się usuniętych plomb amalgamatowych i często ładują one w miejskiej kanalizacji lub na śmietniskach, skąd nadal uwalniają toksyczną rtęć.

12. PRZENOSZENIE RTĘCI Z MATKI NA DZIECKO

Rtęć z organizmu matki może przez łożysko przenikać do rozwijającego się płodu. Znajdowana jest też w mleku matek, które kiedykolwiek miały amalgamaty lub były narażone na kumulację rtęci. ✕

Bibliografia:

- Aschner M., Ceccatelli S., Methylmercury: a potential environmental risk factor for Parkinson's disease?, „Toxicological Sciences” 2010, 113(2), s. 261–267.
- Franco J. L. et al., Methylmercury neurotoxicity is associated with inhibition of the antioxidant enzyme glutathione peroxidase, „Free Radical Biology and Medicine” 2009, 47(4), s. 449–457.
- Guzzi G. et al., Dental amalgam and mercury levels in autopsy tissues, „Am J Forensic Med Pathol” 2010, 31(4), s. 364–368.
- Leong C.C.W., Syed N.I., Lorscheider F.L., Retrograde degeneration of neurite membrane integrity of nerve growth cones following in vitro exposure to mercury, „NeuroReport” 2001, 12(4), s. 733–737.
- Mutter J., Naumann J., Sadaghiani C., Schneider R., Walach H., Alzheimer disease: mercury as pathogenetic factor and apolipoprotein E as a moderator, „Neuro Endocrinol Lett” 2005, 26(4), s. 303–311.
- Leong C.C.W., Syed N.I., Lorscheider F.L., Retrograde degeneration of neurite membrane structural integrity of nerve growth cones following in vitro exposure to mercury, „NeuroReport” 2001, 12(4), s. 733–737.
- Franco J.L. et al., Methylmercury neurotoxicity is associated with inhibition of the antioxidant enzyme glutathione peroxidase, „Free Radical Biology and Medicine” 2009, 47(4), s. 449–457.
- Mutter J. et al., Alzheimer disease: mercury as pathogenetic factor and apolipoprotein E as a moderator, „Neuro Endocrinol Lett” 2005, 26(4), s. 303–311.
- Guzzi G. et al., Dental amalgam and mercury levels in autopsy tissues: food for thought, „American Journal of Forensic Medicine & Pathology” 2010, 31(4), s. 364–368.
- Vamnes J.S. et al., Changes in health complaints after removal of amalgam fillings, „Journal of Oral Rehabilitation” 2010, 27(8), s. 581–598.
- Clarkson T.W., Magos L., The toxicology of mercury and its chemical compounds, „Critical Reviews in Toxicology” 2006, 36(8), s. 609–662.
- Aschner M., Ceccatelli S., Methylmercury: a potential environmental risk factor for Parkinson's disease?, „Toxicol Sci” 2010, 113(2), s. 261–267.

Elimetal

Naturalne wsparcie organizmu
o wyjątkowym składzie

- spirulina • chlorella pyrenoidosa sorokiniana
- liofilizat truskawkowy • ekstrakt z liści kolendry siewnej • pektyny z jabłek
- N-acetylocysteina



- **Spirulina i chlorella** to zielone mikroalgi, cenione za swoje właściwości odżywcze.
- **Spirulina** wspomaga odporność organizmu.
- **Chlorella** wspiera układ trawienny i wspomaga metabolizm.
- **Ekstrakt z liści kolendry siewnej** pomaga wspierać trawienie.



Polecam
Leszek Zabrocki

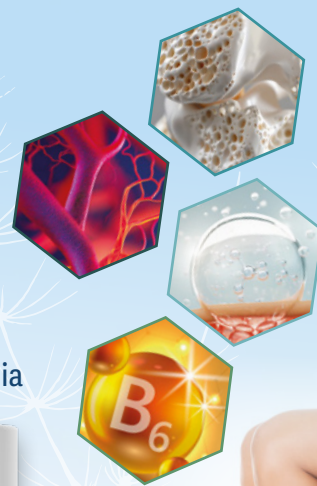
www.zdrowiebezlekow.pl • tel. 724 467 969 / 601 707 188 / 722 188 840 / 663 849 520

Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.

REKLAMA

Kolaminokwasy

- **Kolagen** jest białkiem strukturalnym, które stanowi podstawowy składnik m.in. skóry, tkanki łącznej, kości, chrząstki, ścięgna i naczyń krwionośnych.
- **Krzemionka** zawarta w skrzypie podtrzymuje wytrzymałość ścian naczyń krwionośnych i tętnic wieńcowych oraz wspomaga rozkurcz naczyń krwionośnych.
- **Witamina C** zawarta w dzikiej róży pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu.
- **Witamina B6** sprzyja prawidłowej syntezie cysteiny oraz przyczynia się do utrzymania odpowiedniego metabolizmu energetycznego.



Polecam
Leszek Zabrocki



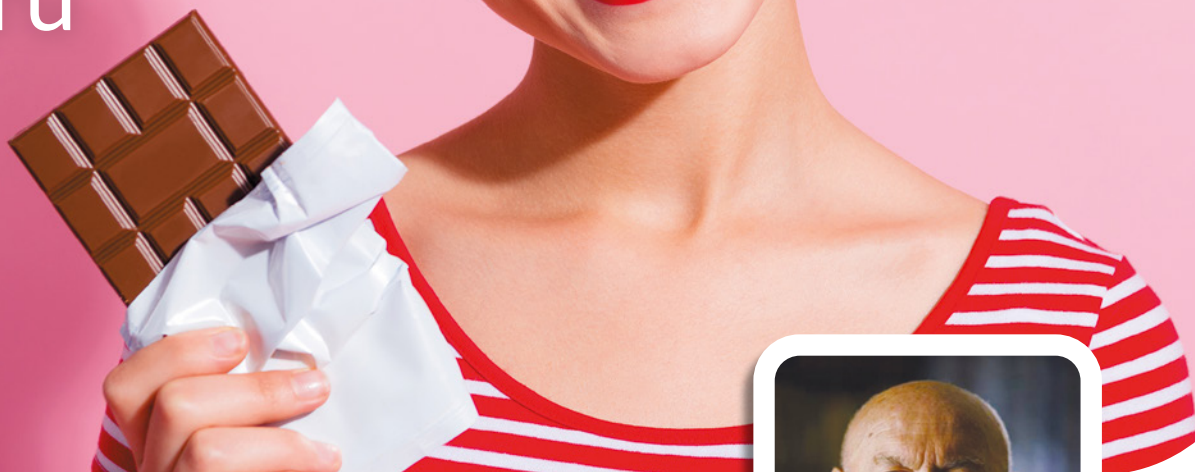
www.zdrowiebezlekow.pl

tel. 724 467 969 • 601 707 188 • 722 188 840

Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.



Gen spalania cukru



W świecie nauki co jakiś czas odkrywa się zjawiska, którym w życiu codziennym nikt nie poświęciłby najmniejszej uwagi. I właśnie jednym z takich zjawisk, a właściwie ustaleń, okazała się informacja o wynikach badań przeprowadzonych przez Uniwersytet Waszyngtoński na temat poziomu cukru we krwi. Mianowicie niekontrolowany poziom cukru we krwi nie ma nic wspólnego z insuliną!

Można powiedzieć: herezja, ale dalsze wywody na ten temat są dość wymowne. Ten poziom cukru – jak twierdzą naukowcy – ma bowiem związek z przełącznikiem spalania cukru w organizmie, który może być włączony i wtedy jest dobrze, albo wyłączony i wtedy jest źle. Co najciekawsze, ów przełącznik poddaje się regulacji. Można go włączyć powtórnie w ciągu kilku tygodni, nawet wtedy, gdy został on wyłączony wiele lat wcześniej.

Jednym z promotorów nowej „teorii cukrowej” stał się dr Rick Cohen – były olimpijczyk z Calgary startujący w roku 1988 w hokeju na lodzie, a obecnie główny doradca medyczny w Centrum Holistycznym w Bostonie oraz kierownik zespołu naukowców zajmujących się badaniami nad przeciwdziałaniem procesom starzenia się. Jak sam prezentuje się publicznie: „od czasu udziału w olimpiadzie mam obsesję na punkcie tego, jak organizm spala cukier”.

Cukier paliwem dla energii

Od razu przechodzimy do konkretów. Cukier jest paliwem nr 1 dla życia na Ziemi. Każda żywa istota – od drzew przez grzyby i bakterie po sportowców olimpijskich – spala cukier w celu uzyskania energii. Tak było, tak jest i tak będzie. Dlaczego zatem cukier sprawia ludziom tyle problemów? Dlaczego połowa ludzi żyjących w cywilizacji łącińskiej ma nadwagę, cukrzycę lub stan cukrzycowy?

Odpowiedź jest tylko jedna: w jakimś momencie życia został wyłączony przełącznik spalania cukru w organizmie. Normalnie bowiem jest tak, że insulina przenosi spożywany przez nas cukier do mięśni, a tam powinien on zostać spalony w celu uzyskania energii do życia. Sęk w tym, że u wielu osób cukier nie jest spalany, lecz gromadzi się we krwi lub w komórkach tłuszczowych. A to powoduje przepełnienie organizmu cukrem. Z tego tłoku organicznego wyłania się więc pytanie: Jak sprawić, by organizm spalał więcej cukru?



Mirosław Prandota

Dziennikarz medyczny oraz autor kilku książek z dziedziny profilaktyki medycznej. Ostatnia „Zdrowie pod kontrolą” ukazała się we wrześniu 2022 r. Współpracuje z kilkoma ośrodkami naukowymi w USA.

Badacze z Uniwersytetu Waszyngtońskiego stwierdzają, że każdy mięsień w naszym ciele ma przełącznik spalania cukru. Jest to gen o nazwie SLC 2 (*solute carrier* – nośnik substancji rozpuszczalnej) pełniący funkcję transportowania składników odżywczych przez błony komórkowe. Podczas ćwiczeń fizycznych mięśnie szkieletowe zużywają większość krążącej glukozy poprzez wychwyt w śródłonku, a następnie kierują ją do włókien mięśniowych. Glukoza wchodząca do mięśni w stanie spoczynku jest w większości przekształcana w glikogen, czyli składnik stanowiący magazyn energii, oraz regulator poziomu cukru we krwi.

Glikacja rujnująca zdrowie

Test A1C opiera się na hemoglobinie, czyli na tej części erytrocytów, która transportuje tlen w całym organizmie. Mierzy on średnią ilość glukozy (cukru) we krwi w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Kiedy mamy glukozę we krwi, przykleja się ona do hemoglobiny. Proces ten nosi nazwę glikacji. Im więcej glukozy we krwi, tym bardziej się ona przykleja. Może pozostać tam przez 3 miesiące, a więc tyle, ile żyje czerwona krwinka.

Taki test wykonuje się dwa razy w roku, aby zweryfikować skuteczność planu leczenia, opierając się na dostarczonych wynikach. Wynik podawany jest w procentach. Im wyższy procent, tym wyższy jest średni poziom glukozy we krwi. Mniej niż 5,7 proc. oznacza normę, stan przedcukrzycowy oznaczony jest wynikiem 5,7–6,4 proc., a wyniki powyżej 6,4 proc. są świadectwem istniejącej cukrzycy.

Zabójcze napoje

Można zjeść pizzę, rogaliki francuskie albo chałkę, a mimo wszystko mięśnie spalą cały cukier, jaki zjemy. Ale można też jeść marchewkę, jabłka czy seler, a cukier nie zostanie spalony, więc gromadzi się w organizmie. Dlaczego? Bo gen spalania cukru został wyłączony.

Problem polega na tym, że wraz z wiekiem toksyny, stres, niektóre pokarmy i napoje zaczynają wyłączać gen spalania cukru. Jeżeli zdarza się to często, może on zostać zupełnie wyłączony, przynajmniej do momentu, w którym podejmie się odpowiednie działania.

Przejdźmy teraz do zjawisk życia codziennego, które w kontekście dotychczasowych rozważań mogą okazać się zaskakujące. Czy ktokolwiek z nas wiedział na przykład, jaki jest najbardziej zabójczy napój dla poziomu cukru we krwi? Otóż są to: mleko pełnotłuste i napoje gazowane. Aby rozeznaczyć w proporcjach, przedstawiam tabelę zatytułowaną w oryginale „Ryzyko przedwczesnej śmierci”:

WSPÓŁCZYNNIK ZAGROŻENIA

- napoje gazowane 1,20 (1,0–1,37)
- pełne mleko 1,20 (0,99–1,44)
- soki owocowe 0,98 (0,90–1,06)
- mleko odtłuszczone 0,88 (0,88–1,0)
- czysta woda 0,79 (0,75–0,85)
- herbata zielona 0,77 (0,74–0,83)
- kawa 0,74 (0,63–0,86).

Jak z tego zestawu widać, najbezpieczniejszym napojem jest kawa. To ona najlepiej wpływa na poziom cukru we krwi. Pod koniec trwających 18 lat badań dokonywanych na 15 tys. diabetyków najdłużej żyli ci, którzy pili kawę.

Uzdrawiające pływanie

Jako jeszcze jedną ciekawostkę dodam, że Amerykańskie Towarzystwo Fizjologiczne ogłosiło sukces badawczy poparty próbami sportowymi wykonywanymi na basenie. Uczestnicy, którzy zostali poddani ostremu programowi treningu pływackiego, doświadczyli włączenia genu spalania cukru w 66 proc. przypadków już po pojedynczej sesji treningowej. Tymczasem druga grupa pływaków, u których też doszło do włączenia genu spalania, zaraz po pierwszym, korzystnym dla zdrowia badaniu wypita wodę z dodatkiem fruktozy. Co się okazało? Ano to, że fruktoza ponownie wyłączyła ich geny spalania cukru.

Sami widzimy, jak łatwo można utracić jakąś część zdrowia za sprawą przypadku (tutaj akurat było działanie kontrolowane). Jeżeli przypadki zdarzają się częściej, co akurat w życiu codziennym jest naturalne, to nietrudno zrozumieć, skąd biorą się różne zaburzenia w organizmie. Tak czy inaczej, specjaliści podpowiadają, że jeśli wybieramy żywność lub napoje, starajmy się tak wybierać, aby zawierały one więcej glukozy niż fruktozy, na przykład morele, brzoskwinie, śliwki, nektarynki, wiśnie i jagody.

Naukowcy przetestowali też wiele innych produktów z nadzieją na odszukanie w nich zdolności do spalania cukru. Jedną grupą wyróżniła się szczególnie podczas badań: flawonoidy. Przypominam, że są to naturalne związki wytwarzane przez rośliny chroniące komórki naszego organizmu przed niszczącym wpływem wolnych rodników. Mają one wyższą aktywność genu spalania cukru niż pozostałe formy żywności. A owoce zawierające najwięcej flawonoidów to jagody, cytryny i wiśnie. **Jeżeli zatem przed treningiem przygotujemy sobie butelkę wody z rozpuszczonym sokiem z cytryny, to możemy mieć pewność, że pijąc ją, sprawimy, iż gen spalania cukru uaktywni się w trakcie ćwiczeń.**

Udoskonalona berberyna

Najwyższy czas przejść do kontrolowanego sposobu włączania genu spalania cukru. Zaczniemy od berberyny. Istnieje





ponad 38 tys. badań potwierdzających przewagę berberyny nad wszystkimi innymi środkami pod kątem zmniejszenia poziomu cukru na zasadzie jego spalania. Niestety, jest też poważny problem, bo oto biodostępność berberyny wynosi zaledwie 0,5 proc., a zatem dla osiągnięcia upragnionych skutków potrzebna jest jej duża ilość, w przeciwnym wypadku nie dojdzie do włączenia genu spalania cukru.

Na szczęście naukowcy znaleźli sposób na zaistniały kłopot. Stworzyli bowiem w laboratorium dihydro-berberynę, która nie tylko działa pięć razy szybciej niż sama berberyna

na proces spalania cukru, ale również nie wymaga dużej dawki. Wymaga za to sporo grosza, bo aż 200 zł.

Przeciwspalinowe goździki

Drugim składnikiem intensyfikującym proces spalania cukru okazał się Clovinol (angielskie słowo *cloves* to goździki). Dołączył on niejako z marszu, ponieważ zaobserwowano, że sam proces spalania cukru wytwarza „spaliny”. To nic innego jak tylko reaktywne formy tlenu, inaczej mówiąc: wolne rodniki. Spaliny wytwarzane w trakcie stosowania szybkiego spalacza, jakim jest dihydro-berberyna, mogą spowalniać sprawność organizmu na jakimś etapie, a zatem uznano, że należy je zneutralizować. Tak więc do tej funkcji wybrano popularne goździki, które okazały się tak doskonałym antyutleniaczem, że przewyższyły pod tym względem nawet glutation, uznawany dotychczas za najszybszy specyfik antyrodnikowy.

Podczas doświadczeń ze stosowaniem wyciągu z goździków obliczono według skali A1C, że w ciągu 84 dni średnia cukrowa spadła u pacjentów z 6,9 proc. (pełna cukrzyca) do 5,2 proc. (bezpieczna norma).

Jednocześnie poziom cholesterolu całkowitego spadł o 48 punktów, co było nieoczekiwanym, chociaż korzystnym rezultatem dodatkowym.

Cynamon dobry na wszystko

I wreszcie trzecim składnikiem wziętym na biochemiczny warsztat stał się cynamon (z podkreśleniem) cejloński! Naukowcy z Uniwersytetu Kairskiego podawali ten cynamon 60 mężczyznom i kobietom codziennie przez miesiąc. Średni poziom glukozy we krwi wszystkich pacjentów wynosił początkowo 254, po tygodniu spadł do 172, a pod koniec badania liczba ta jeszcze bardziej się zmniejszyła – do 126.

Podobne badania prowadzono również w USA. W każdym z nich zaobserwowano postępujący spadek cukru we krwi, co najlepiej świadczy o skuteczności procesu włączania genu spalania.

Koronnym etapem stało się połączenie tych trzech składników w jeden zestaw suplementacyjny pod nazwą Glucobalance Pro. Stwierdzono, że działa synergicznie, a to oznacza, że każdy składnik sprawia, że pozostałe dwa są silniejsze niż w pojedynkę. Suplement ten kosztuje 30 dolarów, ale aktualnie nie ma wysyłki do Polski, natomiast istnieje u nas wiele podobnych produktów działających na zbliżonej zasadzie balansu cukrowego oraz mających w swojej recepturze inne składniki, w niektórych przypadkach nawet kilkanaście. Charakterystyczne jest jednak to, że w każdym z tych zestawów znaczącą rolę gra cynamon cejloński. Można go nawet kupić jako oddzielny suplement za 130 zł, a jego wartość jako czynnika włączania genu spalania cukru jest niepodważalna. ✕

REKLAMA

**BERBERYNA
+ MORWA
BIAŁA**

**93 zł*
80 zł**

*cena
z ostatnich
30 dni



www.zdrowiebezlekow.pl
tel. 724 467 969 • 601 707 188
722 188 840 • 663 849 520

Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.

Alkurkumin

Coraz częściej funkcjonujemy w trybie przeciążenia; nasze organizmy pracują niczym system pod stałym naporem bodźców. Presja codziennych obowiązków sprawia, że jesteśmy zmuszeni adaptować się do warunków ciągłej stymulacji i przewlekłego napięcia. W takich okolicznościach rośnie zapotrzebowanie na wsparcie odporności, procesów przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych, odpowiedzialnych za ochronę komórek przed stresem.

Alkurkumin to suplement diety oparty na ekstrakcie z kurkumy standaryzowanym aż na 95 proc. kurkuminoidów, uzupełnionym fermentowanym ekstraktem z czarnego czosnku oraz piperyną z czarnego pieprzu, która znacząco zwiększa ich biodostępność. Tak skomponowana formuła wspiera ochronę przed stresem oksydacyjnym, pomaga utrzymać prawidłowy metabolizm lipidów oraz wspomaga funkcjonowanie układu krążenia, szczególnie w sytuacjach, gdy codzienność mocno nas przytłacza.

Składniki aktywne i ich działanie

▶ **Kurkuma** (kłącze ostryżu), standaryzowana na 95 proc. kurkuminoidów to skoncentrowana forma jednego

z najintensywniej badanych przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych związków roślinnych.

▶ **Ekstrakt z czarnego czosnku** to unikalna forma czosnku poddana procesowi fermentacji, co zwiększa przyswajalność i aktywność biologiczną.

▶ **Ekstrakt z czarnego pieprzu**, standaryzowany na 10 proc. piperyny, to kluczowy składnik wspierający biodostępność pozostałych składników, usprawniający ich działanie.



Dlaczego warto wybrać Alkurkumin?

- Pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu dzięki potwierdzonym właściwościom ekstraktu kurkumy, wskazany również dla układu krążenia.
- Pomaga zachować elastyczność naczyń krwionośnych i prawidłowy przepływ krwi.
- Dzięki działaniu antyoksydacyjnemu chroni komórki przed stresem oksydacyjnym i wolnymi rodnikami.
- Wspiera wydolność organizmu i procesy regeneracyjne w warunkach zwiększonego obciążenia, np. w stresie czy podczas intensywnego wysiłku fizycznego.



Agata Majcher

Absolwentka kursów: zielarz-fitoterapeuta, fitoterapia szczegółowa oraz polskie rośliny w medycynie ekstremalnej i w okresach głodu w Instytucie Medycyny Klasztornej w Katowicach, absolwentka poddyplomowych studiów na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie o kierunku: Uprawa i wykorzystanie roślin zielarskich i alternatywnych, autorka książki: „Dieta roślinna przepustką do zdrowia. Nowotwory”. Autorka licznych publikacji z zakresu medycyny naturalnej i konwencjonalnej.

Wybierz świadomie – wybierz Alkurkumin

Zainwestuj w formułę wysokiej jakości składników ukierunkowaną na długofalowe efekty. Regularna suplementacja pomaga utrzymać równowagę metaboliczną, wspiera prawidłową pracę układu krążenia oraz mechanizmy ochronne organizmu, zwiększając jego odporność na stres i obciążenia dnia codziennego. To decyzja dla osób, które nie szukają szybkich rozwiązań, lecz konsekwentnie dbają o zdrowie – dziś, aby jutro móc więcej. ✕

REKLAMA

ALKURKUMIN

CHOLESTEROL POD KONTROLĄ* –

***kurkuma wykazuje pozytywny wpływ na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i układ krwionośny.**

Produkt rekomendowany przez miesięcznik „Zdrowie bez leków”.

SUPER-PROMOCJA!
70 zł*
55 zł

*cena z ostatnich 30 dni



Bez sztucznych barwników i konserwantów.

KUP TERAZ! www.zdrowiebezlekow.pl

**tel. 724 467 969 • 601 707 188
722 188 840 • 663 849 520**

Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.

Aby stawy nie bolały ...

BESTSELLER

KONCENTRAT Z OMUŁKA ZIELONOWARGOWEGO

SUPLEMENT DIETY

Wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, kwasu krzemowego oraz glikozaminoglikanów (GAG) m.in. siarczanu chondroityny, niezbędnych do prawidłowej pracy stawów.

Koncentrat z mięsa małży nowozelandzkich
(*Perna canaliculus*)

Aż 500 mg koncentratu w 1 kapsułce

Całkowicie naturalny i bezpieczny

Surowiec pozyskiwany z czystych wód
w Nowej Zelandii

W ofercie także balsam z ekstraktem z omułka
oraz ponad 100 innych produktów
marki Sanct Bernhard!



NATURALNE PIĘKNO I ZDROWIE z Kräuterhaus Sanct Bernhard

Sanct Bernhard, z ponad 120-letnią tradycją, jest pionierem w dziedzinie **naturalnego zdrowia**. Jego korzenie sięgają malowniczych zboczy szwajcarskich Alp, gdzie odkryto bogactwo cennych ziół, które zapoczątkowały produkcję ziołowych herbat.

W Sanct Bernhard każdy produkt jest wytworem starannie dobranych, naturalnych składników, głównie roślinnych i mineralnych, co gwarantuje ich autentyczność i skuteczność. Te **wyjątkowe suplementy diety oraz balsamy funkcyjne** są tworzone z poszanowaniem natury, oferując wsparcie nie tylko dla zdrowia, ale także dla dobrego samopoczucia i naturalnego piękna.

Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.

DYSTRYBUTOR:

ZAMÓWIENIA HURT I DETAL:


www.nomak.pl


32 2210 280, 32 7390 500, 735 925 129



BIZNESOWY
PARTNER
ROKU 2025

Omułek zielonowargowy element profilaktyki zdrowych stawów

Omułek zielonowargowy (małż zielony, *green-lipped mussel*, *Grünlippmuschel*) to małż pochodzący z czystych wód Nowej Zelandii, rozpoznawalny po zielonkawej obwódce muszli. Biologicznie jest filtratorem: przepuszcza przez siebie wodę i odżywia się mikroalgami, a życie w silnych prądach i zmiennych warunkach sprawiło, że wykształcił wyjątkowy zestaw substancji budujących i ochronnych.

W tradycyjnej diecie mieszkańców regionu owoce morza – w tym małże – od dawna były stałym elementem jadłospisu, wspierającym zachowanie stawów w zdrowiu. Z czasem zainteresowanie przeniosło się na wygodne formy suplementacji, aby korzystać z ich potencjału bez konieczności regularnego spożywania świeżych małży.

Jak może wspierać funkcjonowanie stawów?

Staw to nie tylko chrząstka. To cały układ współpracujących ze sobą tkanek: błony maziowej, płynu stawowego, więzadeł, ścięgien oraz mięśni stabilizujących. Profilaktyka polega więc na wspieraniu prawidłowego funkcjonowania wszystkich elementów tej złożonej struktury. Kluczowe jest utrzymanie elastyczności i dobrego odżywienia tkanek, a także zapewnienie odpowiedniego „poślizgu” w obrębie stawu oraz zachowanie naturalnej równowagi procesów zachodzących podczas wysiłku i codziennych obciążeń. Wdrożenie omułka zielonowargowego do diety lub suplementacji może przyczyniać się do kompleksowej poprawy funkcjonowania stawów i wspierać ich profilaktykę – szczególnie u osób aktywnych, osób 40+ oraz u tych, którzy chcą utrzymać swobodę ruchu na lata.

Co zawiera omułek zielonowargowy?

Największą wartością jest jego „pakiet”, działających komplementarnie, składników:

- **Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), w tym omega-3 (EPA i DHA)**, które wspierają prawidłową reakcję przeciwzapalną organizmu i pomagają utrzymać zdrowie stawów.
- **Glikozaminoglikany (GAG)** – naturalne składniki macierzy tkanki łącznej, obecne m.in. w chrząstce. Wiążą wodę, dzięki czemu pomagają utrzymać sprężystość i prawidłowe „nawilżenie” struktur stawowych oraz wspierają ich odporność na codzienne obciążenia.
- **Aminokwasy i mikroelementy (w tym krzem)** – składniki budulcowe wspierające utrzymanie prawidłowej struktury i regeneracji tkanek łącznych, takich jak chrząstka, więzadła i ścięgna.

W jakiej formie dostępny jest omułek zielonowargowy?

Na rynku dostępne są różne postacie omułka zielonowargowego, m.in. koncentraty, liofilizaty lub wersje sproszkowane. W praktyce często wybiera się koncentrat,



Paweł Muras

Od 20 lat związany z branżą żywności ekologicznej i suplementacji, absolwent studiów podyplomowych na kierunku Towaroznawstwo zielarskie, kosmetyczne i żywności funkcjonalnej.

ponieważ ułatwia uzyskanie powtarzalnej zawartości składników i dostarczenie ich w niewielkiej porcji. W suplementacji dorosłych najczęściej spotyka się zakres 1000–1500 mg koncentratu dziennie, który stanowi optymalne wsparcie. W profilaktyce kluczowe są regularność i przewidywalność, dlatego koncentrat bywa szczególnie wygodnym rozwiązaniem w codziennej rutynie wspierającej stawy.

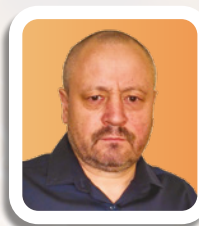
Podejście praktyczne: strategia, nie „szybki trik”

Omułek zielonowargowy warto traktować jako element długofalowej dbałości o układ ruchu. Największe korzyści przynosi regularność oraz łączenie suplementacji z podstawami: treningiem siłowym dobranym do możliwości, ćwiczeniami mobilności, spacerami, odpowiednim nawodnieniem, snem i dietą z dobrą podażą białka. Takie podejście pomaga utrzymać sprawność i komfort poruszania się w perspektywie wielu miesięcy i lat.

Ciekawostka: omułek zielonowargowy jest popularny nie tylko w diecie ludzi – często dodaje się go także do karm i preparatów wspierających aparat ruchu u psów i kotów, a nawet jako element suplementacji u koni, zwłaszcza przy wysokiej aktywności. ✕



Czy wiesz, że najlepszy na świecie ekstrakt propolisowy pochodzi z Polski, z Lubelszczyzny?



dr Jerzy Peszke

Naukowiec przyjmujący każde wyzwanie, doktor fizykochemii organicznej posiadający ponad 20-letnie doświadczenie w pracy naukowej. Specjalista z zakresu nanotechnologii, biotechnologii, biochemii i chemizacji rolnictwa. Pracował w instytucjach naukowych i przemyśle chemicznym na Tajwanie oraz przez wiele lat był pracownikiem naukowo-dydaktycznym w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie i na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach.

To jedyny ekstrakt propolisowy przebadany na komórkach raka piersi i raka prostaty, a to nie koniec! Dlaczego propolis to świetny fundament do przygotowania suplementów diety?

PROPOLIS to naturalne i znane od przeszło 5000 lat źródło ogromnej liczby substancji aktywnych biologicznie. Służy on pszczołom m.in. jako środek uszczelniający i odkażający wnętrze ula. Materiałem wyjściowym są substancje żywiczne z pąków kwiatów oraz młodych pędów drzew, które pszczoły zbierają i zanoszą je do ula. Najwięcej propolisu zużywają przed zimą, powlekając nim wnętrze i regulując wielkość otworów wylotowych. Takie zabezpieczenie chroni ul przed drobnoustrojami. Wynika to z obecności w propolisie substancji o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym oraz przeciwwirusowym. Fizykochemicznie propolis jest mieszaniną żywic, wosków, soków, gum, polisacharydów, olejków i lipidów wydzielanych przez rośliny oraz enzymów pszczelich. Jego drogocenne właściwości są efektem synergicznego działania zawartych w nim związków.

Co stoi na przeszkodzie, aby człowiek przyjmował czysty propolis?

Postać, w której propolis występuje naturalnie, uniemożliwia jego bezpośrednie spożycie oraz stanowi barierę dla biodostępności zawartych w nim drogocennych składników. Ponadto naturalnie występujący propolis zawiera woski i zanieczyszczenia, które mogą stanowić problem dla naszego układu pokarmowego. Z tego powodu najsukuteczniejszą metodą wydobycia z propolisu wszystkiego, co najlepsze, jest jego ekstrakcja.

Ekstrakt Propolisowy ApiNano™

Lata prób, doświadczeń i badań, jak również szacunek do wielowiekowej wiedzy ludowej oraz naukowej, pozwoliły opracować

autorską metodę wytwarzania ekstraktu z propolisu. Dzięki niej stworzony został preparat o unikalnych i dotychczas niespotykanych na skalę światową właściwościach. Ekstrakt to wysoce skondensowana esencja, zawierająca jedynie drogocenne, prozdrowotne składniki, które bez odpowiedniej metody ekstrakcji byłyby niemalże nieosiągalne dla organizmu człowieka. W dodatku EKSTRAKT PROPOLISOWY ApiNano™ pozbawiony jest wszelkich niechcianych substancji, takich jak metale ciężkie, woski czy pestycydy.

Przebadany pod każdym kątem!

Przeprowadzone badania i otrzymane wyniki dały dowód na to, że żadna minuta ciężkiej pracy przez ostatnie 10 lat nie poszła na marne. Bez wahania, na podstawie niezbitych i niezaprzeczalnych naukowych dowodów, można powiedzieć, że EKSTRAKT PROPOLISOWY ApiNano™:

- działa przeciwko komórkom nowotworowym – badania na liniach komórkowych przeprowadził Uniwersytet Medyczny w Lublinie;
- zawiera ponad 4500 związków naturalnych, spośród których ponad 700 ma istotne znaczenie terapeutyczne, immuno-onkologiczne;
- zawiera ponad 10 proc. związków fenolowych – przeciwutleniaczy (ekstrakt 50 proc.);
- jego potencjał antyoksydacyjny to ponad 90 proc. (ekstrakt 50 proc.);
- jest bezwoskowy – nie zawiera wosków, które nie są trawione w przewodzie pokarmowym człowieka;
- nie zawiera metali ciężkich (srebra, glinu, arsenu, kadmu, chromu, miedzi, żelaza, rtęci, manganu, niklu, ołowiu, cyny, wanadu, cynku);
- nie zawiera pestycydów/środków ochrony roślin;

- nie zawiera zanieczyszczeń mechanicznych;
- jest czysty mikrobiologicznie;
- działa przeciwdrobnoustrojowo;
- posiada standaryzację, co zapewnia najlepszą, powtarzalną jakość produktu;
- zawiera w swoim składzie związki, na których przeprowadzono badania kliniczne i aktywność biologiczną.

Badania na komórkach nowotworów!

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie jednoznacznie udowodniły, że Ekstrakt Propolisowy ApiNano™ zmniejszał żywotność komórek nowotworowych gruczołu piersiowego i raka prostaty o 50 proc. już w ciągu pierwszych 24 godzin inkubacji.

EKSTRAKT PROPOLISOWY ApiNano™ oraz jego skuteczność w walce z komórkami nowotworowymi stały się przedmiotem publikacji naukowych w międzynarodowych, uznanych i prestiżowych czasopiśmie „Molecules” oraz „Plants”. Oba tytuły znajdują się na liście filadelfijskiej, a wszystkie opublikowane w nich artykuły wymagają wcześniejszej szczegółowej weryfikacji i akceptacji przez międzynarodową grupę ekspertów.

Z EKSTRAKTU PROPOLISOWEGO ApiNano™ wytwarzane są doskonałej jakości suplementy diety oraz kosmetyki o czystych i prostych składach, bez zbędnych dodatków. Wśród nich znalazł się pierwszy na świecie liposomalny ekstrakt propolisowy. ✕

Jeśli ekstrakt propolisowy, to tylko ApiNano™

Preparaty wolne są od metali ciężkich, wosku, pestycydów czy środków ochrony roślin. W każdym z nich znajduje się ponad 4500 związków naturalnych, które mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie. **To fenomen w skali światowej!**

Produkty nie zawierają żadnych sztucznych dodatków, wypełniaczy i antyzbrylaczy.



NOWOŚĆ W OFERCIE

Liposomalny Ekstrakt Propolisowy ApiNano™

- zwiększona przyswajalność dzięki liposomom
- najczystsza postać silnie skoncentrowanego ekstraktu
- żel w wygodnych do stosowania saszetkach



(sklep internetowy)



+48 664 465 238

+48 603 270 051

(zamówienia telefoniczne)

Zamów z dostawą do domu. Z kodem **ZDROWIE** otrzymasz prezent niespodziankę!

Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.



REKLAMA



**Specjalnie dla uczestników
z kodem 15%**

na Krzem SiVita, OsteumVita, Kolagen Vital dr Meller
i BiKoBa krem z kolagenem

KOD RABATOWY: TARGI
www.drmeller.pl

OFERTA TARGOWA WAŻNA DO 2 KWIECZNIA 2026

Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.

Herbatki Ziołowe



Mamy przyjemność polecić Państwu **bestsellerową** linię herbatek firmy **Natura Wita**. W dzisiejszym oceanie syntetycznych produktów, oferujemy Państwu zieloną wyspę ziołowego zdrowia. **Precyzyjnie** dobrane dla każdej herbatki składniki zapewniają optymalne działanie każdej mieszanki. Nasze herbaty wyróżniają się nie tylko **smakiem**, ale - co najważniejsze - wykazują **pożądane działanie**.



MIT CHORÓB NIEULECZALNYCH

To błyskawiczny kurs zapomnianego języka, którym posługuje się matka natura. Dzięki niemu poznasz zapisane w nim prawdziwe historie i odbędziesz podróż w czasie. W jej trakcie poznasz swoich praprzodków i odnajdziesz ścieżkę do zapomnianego, a może zupełnie nieznanego ci raju, czyli znakomitego zdrowia, świetnego samopoczucia i szczupłej sylwetki, którymi oni cieszyli się przez całe życie.

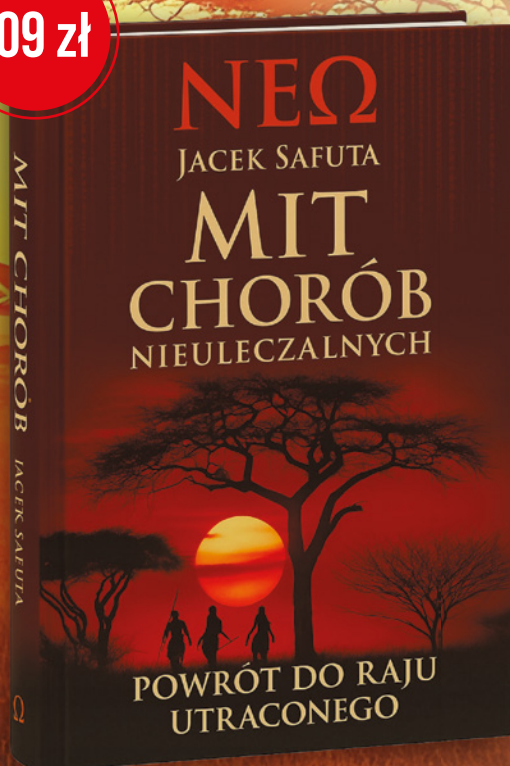
Jacek Safuta (NEO)

Autor książek i publikacji w czasopiśmie związanym ze zdrowym stylem życia, wykładowca, pasjonat zdrowia, w prawdziwym świecie prowadzi **Warsztaty Zdrowia** (neo.edu.pl/miniwz), a na Facebooku stronę i grupę dla czytelników: **Grupa Neo – mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes**.



POWRÓT DO RAJU UTRACONEGO

109 zł



Podczas tej pasjonującej podróży dowiesz się też między innymi:

- Jak są rzeczywiste, istotne przyczyny chorób, na które musisz zadziałać, żeby się wyleczyć i nie chorować?
- Jak słuchać i interpretować zalecenia twojego własnego lekarza i dietetyka, którego w jądrze każdej twojej komórki umieściła sama matka natura?
- Czy można wyleczyć się z cukrzycy i schudnąć bez wyrzeczeń czy to tylko marketingowy chwyt?
- Czy można wyleczyć się z raka trzustki? Przecież mówią, że to pewny wyrok śmierci... A może chcesz poznać konkretny przykład takiego zdarzenia i zastosowane naukowe metody?
- Co możesz zrobić, żeby twoje dzieci nie były „rozwrzeszczanymi bachorami” a cudownymi ludźmi i żeby bardzo chciały mieć własne dzieci...?

W każdym z powyższych i w wielu innych wątkach oddzielimy mity od faktów. W tym celu przeprowadzimy skrupulatne śledztwo, w którym wszystkie wymienione wątki w niezwykle sposób połączą się w jeden...

To nie jest zbiór teorii spiskowych, ale dokument napisany przez samą naturę, odczytany przez naukowców, podany przystępnie i z pasją.

Daje początek nowej dziedzinie nauki – DIETETYCE EWOLUCYJNEJ, dzięki której poznasz odnalezione po wielu tysiącach lat pasjonujące pamiętniki i niezwykle jadłospisy twoich praprzodków, zapisane w ich kościach, koprolitach i DNA!

KSIĄŻKI AUTORA DOSTĘPNE W SKLEPIE:
www.zdrowiebezlekow.pl

tel. 724 467 969 • 601 707 188 • 722 188 840 • 663 849 520



Chorzowskie Centrum Kultury jest jedną z najważniejszych i najprężniej działających instytucji kulturalnych w Chorzowie. Niezwykle bogaty repertuar jest w stanie zaspokoić gusta najbardziej wybrednych melomanów. **MIĘSCIE PEŁNE KULTURY #CHCK**

WWW.CHCK.PL



CHORZOWSKIE CENTRUM KULTURY
41-500 CHORZÓW
UL. SIENKIEWICZA 3
TEL. 32 349-78-63/65



ZAPRASZAMY!

REKLAMA



14 MARCA 2026
G. 18:00

**SPEKTAKL
"RAJZENTASZA"**
TEATR REDUTA ŚLĄSKA
REŻ. MIROSLAW NEINERT



10 KWIETNIA 2026
G. 19:00

**KONCERT
QUANTUM TRIO**
BEFORE XII FESTIWAL
JAZZ & LITERATURA



21 MAJA 2026
G. 19:00

**KONCERT
MIKROMUSIC**
NIE UMIEM TAŃCZYĆ
TOUR

UCIEC PRZED RAKIEM!

Autorzy tekstów to uznane autorytety. Zajmują się zarówno medycyną klasyczną, jak i naturalną. Wprawdzie niektóre teksty mogą wzbudzać kontrowersję, ale... to nawet dobrze, bo warto zgromadzić wiedzę z różnych źródeł i zadbać o swoje zdrowie tak, aby uchronić się przed atakiem nowotworu. Warto poznać fakty, aby podejmować mądre decyzje i nie tylko nie bać się na wyrost przyszłej diagnozy, ale w porę działać, by jej nie usłyszeć.



- **104 strony!**
- **21 cenionych ekspertów!**

Dowiesz się wiele na temat sygnałów, jakie wysyła nasz organizm, badań profilaktycznych i diagnostycznych, odpowiedniej diety oraz stylu życia, które zagwarantują nam zdrowie i dobrą kondycję.

KUP TERAZ! www.zdrowiebezlekow.pl
tel. 724 467 969 • 601 707 188
722 188 840 • 663 849 520

tylko teraz
w supercenie
35 zł *
31,90 zł

*ostatnia cena
z 30 dni



Treści zawarte w publikacjach mają wyłącznie charakter informacyjny i nie stanowią porady medycznej.

NOTATKI

[illegible]

NOTATKI

NOTATKI

Maślan sodu w mikrokapsułkach – nowoczesne wsparcie jelit, które działa



Zdrowa flora bakteryjna jelit to znacznie więcej niż kwestia sprawnego trawienia; zdrowa mikrobiota gwarantuje prawidłowe funkcjonowanie całego ustroju. Oznacza to, że stan jelit w dużej mierze wpływa na wiele procesów fizjologicznych zachodzących w naszych organizmach – decyduje o naszej odporności, wpływa na samopoczucie czy metabolizm.

Oprócz odpowiednio skomponowanej diety sprzyjającej równowadze mikrobiologicznej jelit, sporo do powiedzenia ma także rozsądna suplementacja. W tym kontekście szczególne miejsce zajmuje maślan sodu (sól kwasu masłowego), związek naturalnie powstający w jelicie grubym w wyniku fermentacji błonnika przez bakterie jelitowe. Współczesny styl życia, dieta uboga w błonnik, przewlekły stres czy częste antybiotykoterapie sprawiają jednak, że jego endogenna produkcja bywa niewystarczająca. W takich sytuacjach świadomie

dobrana suplementacja może stanowić realne wsparcie dla fizjologii jelit.

Dlaczego maślan sodu jest tak ważny

Maślan sodu stanowi podstawowe źródło odżywcze dla kolonocytów, komórek wyściełających jelito grube. Wspiera procesy regeneracji bariery jelitowej, sprzyjając stabilnym warunkom dla rozwoju mikrobioty oraz pomagając utrzymać fizjologiczną równowagę w jelitach. Z tego względu maślan sodu jest coraz częściej wybierany jako świadomy element codziennej diety.

Skuteczna suplementacja jest wyzwaniem

W suplementacji maślanu sodu kluczowym wyzwaniem jest nie tyle jego skład, ale sposób i miejsce jego uwalniania w przewodzie po-

karmowym. Kwas masłowy jest lotny i wrażliwy, w klasycznych formach ulega rozkładowi już w górnym odcinku przewodu pokarmowego, zanim dotrze do jelita grubego. Zastosowana w naszym produkcie technologia mikrokapsułkowania chroni cząsteczki maślanu przed działaniem kwasu żołądkowego, umożliwiając stopniowe uwalnianie substancji w dalszych odcinkach jelita, zwiększając jego biodostępność.

Na rynku dostępnych jest wiele preparatów zawierających maślan sodu, jednak różnice między nimi są zasadnicze. Przy wyborze suplementu warto zwrócić uwagę na to, by maślan sodu miał formę mikrokapsułkowaną, a nie był np. zwykłym proszkiem, bo dzięki temu uwalnianie w jelicie grubym będzie ukierunkowane i skuteczne. ✕

Opracowanie: Agata Majcher



REKLAMA

MAŚLAN SODU FORTE MIKROKAPSUŁKOWANY

NOWOŚĆ

OPTIMALNE UWALNIANIE

MAŚLAN SODU FORTE od Apteki Natury to suplement diety w nowoczesnej formie **mikrokapsułek**. Zaprojektowany tak, aby zapewnić optymalne, opóźnione uwalnianie.

- ▶ **Mikrokapsułkowana forma** – powłoka chroni składnik aktywny przed działaniem kwasu żołądkowego.
- ▶ **Optymalne uwalnianie.**
- ▶ **Wysoka stabilność i wygoda stosowania.**
- ▶ **Każda dzienna porcja zawiera 1200 mg maślanu sodu w postaci łatwych do połknięcia kapsułek.**

NOWOCZESNA TECHNOLOGIA MIKROKAPSUŁKOWANIA DLA OPTIMALNEGO UWALNIANIA



59 zł*
55 zł

*ostatnia
cena z 30
dni

1200 mg
MAŚLANU
SODU W PORCJI
DZIENNEJ

Suplement diety. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Produkt nie posiada właściwości leczniczych. Stosować zgodnie z informacją zawartą na opakowaniu.

www.zdrowiebezlekow.pl

tel. 724 467 969 • 601 707 188 • 722 188 840

ZDROWIE
bez leków



**MIĘDZYNARODOWE
CENTRUM
KONGRESOWE
KATOWICE**

WIDZIMY SIĘ JUŻ ZA ROK!

6 MARCA 2027

**IV FESTIWAL KULTURY ZDROWIA
PEŁNIA ZDROWIA BEZ LEKÓW**

NAJWIĘKSZE SPOTKANIE NASZEGO ŚRODOWISKA

ZAPRASZAMY PONOWNIE!



BĄDŹ NA BIEŻĄCO! WWW.ZDROWIEBEZLEKOW.PL