

Bezpieczne leki to mit...

Szanowny Czytelniku,

na ból głowy tabletki, albo jeszcze lepiej dwie. Pastylki na kręgosłup, na stawy, na cholesterol, na trawienie. Polacy lubią leki i z roku na rok kupują ich coraz więcej. Bierzymy je z pełnym zaufaniem, zwłaszcza gdy przepisze je lekarz lub zarekomenduje farmaceuta.

W końcu to, co apteczne, wydaje się nam bezpieczne.

Fakty są niestety zupełnie inne.

Każdy farmaceuta wie, że nie ma w 100% bezpiecznych leków, bo każde lekarstwo może wywołać niepożądane skutki uboczne. Aż 40% osób przyjmujących najpopularniejsze niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) skarży się przez nie na dolegliwości ze strony układu pokarmowego takie jak:

- nudności,
- wymioty,
- zgaga,
- niestrawność,
- wzdęcia,
- biegunka,
- zaparcia,
- bóle w nadbrzuszu.

Popularny, nie znaczy bezpieczny

Aż jedna na cztery starsze osoby przyjmowana jest do szpitala z powodu skutków ubocznych wynikających z przyjmowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych takich jak aspiryna czy ibuprofen. Dlatego każda osoba w podeszłym wieku powinna liczyć się z tym, że po zażyciu popularnej aspiryny czy ibuprofenu może poczuć się na tyle źle, że będzie wymagała leczenia szpitalnego. Niezbyt dokładnie czytamy ulotki i nie mamy wiedzy medycznej, by w pełni zdać sobie sprawę, jaki skutek może wywołać przyjęcie danego leku.

A może być on tragiczny.

Niezwykle popularny i szeroko reklamowany lek przeciwbólowy i przeciwzapalny Vioxx (rofekoksyb) zabił w USA niemal 60 tys. osób, a w Wielkiej Brytanii przeszło 10 tys. Jeśli chodzi o Polskę, to o śmiertelności z jego powodu nic się nie mówi, bo tutaj, niestety, nikt w sposób wiarygodny nie monitoruje takich przypadków.

Śmierć w tabletkach

Vioxx reklamowano jako niezwykle skuteczny i nowoczesny lek przeciwbólowy, w dodatku o wiele łagodniejszy dla żołądka niż inne leki. Dzięki olbrzymiemu wsparciu środowiska medyczno-farmaceutycznego na całym świecie lek ten brało ponad 80 mln ludzi, a koncern zarabiał na nim rocznie ponad 2,5 mld dolarów.

Lekarze, farmaceuci, a nawet sama FDA (amerykańska Agencja Żywności i Leków kontrolująca dopuszczanie do obrotu tych produktów) żarliwie przekonywali, że Vioxx nie wywołuje żadnych skutków ubocznych nawet przy długotrwałym zażywaniu. I to nawet wówczas, gdy pojawiły się pierwsze badania udowadniające szkodliwość jego działania i groźne dla życia skutki uboczne, które zresztą przez 3 lata zachowała w tajemnicy sama FDA.

Z powodu skutków ubocznych wywołanych przez ten lek dziesiątki tysięcy osób straciło życie. Jeszcze więcej do dziś cierpi z powodu spustoszeń, które ten "bezpieczny" lek wywołał w ich organizmie. Każdego dnia walczą z bólem i słabością, a najprostsze czynności sprawiają im olbrzymią trudność.

To jeden z wielu przykładów pokazujących, jak bardzo groźne dla zdrowia mogą okazać się popularne leki. O szkodliwym wpływie statyn, które znajdują się w lekach obniżających cholesterol czy o zabójczym paracetamolu, pisałem już nieraz.

Leki syntetyczne mogą być ogromnie niebezpieczne. Nie mając wystarczającej wiedzy medycznej, nie wiemy, co oznaczają informacje zamieszczone w ulotkach.

Bo co to znaczy, że lek może zmienić obraz krwi? Albo że przyjmowany w dużych dawkach może spowodować uszkodzenie wątroby lub nerek?

Czy naprawdę chcesz ryzykować i sprawdzać to na sobie lub bliskich?

Czy wolisz jednak – jeśli to tylko możliwe – inne, bezpieczniejsze sposoby leczenia?

Moja znajoma Alessandra Moro Buronzo w ciągu ostatnich 25 lat prawie nie używała leków chemicznych. Leczenie rozpoczyna zawsze od samodzielnie przygotowanych roślinnych medykamentów. I nie chodzi tylko o syrop z cebuli na kaszel albo herbatkę lipową z miodem, żeby się porządnie wypocić.

Alessandra przygotowuje sobie i bliskim roślinne lekarstwa na większość dolegliwości:

- na podwyższony cholesterol,
- na lepsze trawienie,
- na dobry sen,
- nawet na bolące stawy.

Odpowiednio łącząc ze sobą rośliny – czy to w postaci herbatek, olejków aromatycznych, kropli czy maceratów, wspomaga organizm w walce z chorobą. I robi to na tyle skutecznie, że bardzo często nie ma już potrzeby korzystania z tradycyjnych leków.

Coraz więcej ludzi na całym świecie zdaje sobie sprawę, że lekarstwa niosą za sobą poważne ryzyko w postaci niepożądanych skutków ubocznych. Czasem wręcz tragicznych dla zdrowia. Dlatego tak chętnie wraca się do ziół i roślin leczniczych.

To, co najlepsze, zapewnia nam sama natura

Wspomaganie zdrowia roślinnymi preparatami jest tak samo skuteczne jak lekami syntetycznymi. Ale rośliny mają jedną, olbrzymią przewagę – są znacznie bezpieczniejsze niż leki, czego najlepszym dowodem jest to, że wiele z nich przyjmować mogą nawet dzieci!

Mieszanki ziołowe dostosowane dokładnie do Ciebie

Przypuszczam, że nie muszę Cię przekonywać do korzystania z ziół i roślin leczniczych.

Z pewnością kupujesz w aptece gotowe nalewki, herbatki, syropy i maceraty.

To bardzo dobrze.

Warto tylko, żebyś zdawał sobie sprawę, że to, co produkowane jest na skalę masową, niekoniecznie będzie najlepszym rozwiązaniem akurat dla Ciebie.

Prawda jest taka, że w gotowych mieszankach ziołowych firmy wykorzystują najprostsze receptury. Gdybyś porównał skład herbatek na przykład na obniżenie cholesterolu, okaże się, że znajdziesz w nich co najwyżej 5 najpopularniejszych ziół. A roślin, które pomagają obniżyć zbyt wysoki poziom cholesterolu dostępnych jest w przyrodzie znacznie, znacznie więcej.

Dlatego namawiam Cię, abyś przygotował dla siebie własne, ziołowe lekarstwa. W dodatku skuteczne i pozbawione efektów ubocznych, tak charakterystycznych dla leków syntetycznych.

W odpowiedni sposób łącząc je, możesz stworzyć mieszankę, która będzie optymalna w przypadku Twoich dolegliwości. W dodatku będzie znacznie tańsza niż ta ze sklepowej lub aptecznej półki i z gwarancją jakości, której nigdy nie otrzymasz od żadnej firmy.

Kiedy po raz pierwszy przygotowywałem swoje pastylki na ból gardła bez cukru i bez słodzików (wtedy jeszcze były nie do kupienia) zdziwiłem się, jak niewiele czasu potrzeba, żeby je samodzielnie zrobić.

Z jednej strony znałem właściwości roślin, umiałem je zidentyfikować, a nawet jednym tchem wymienić zawarte w nich substancje czynne.

Nie sądziłem jednak, że samo przygotowanie tabletek na gardło jest tak mało absorbujące czasowo i w sumie dość proste. Byłem przyzwyczajony do tego, że produkowane są one w dobrze wyposażonym laboratorium, a tymczasem dzięki wskazówkom Alessandry zrobiłem je we własnej kuchni i to w zaledwie 20 minut.

Czy wiesz, że także TY możesz samodzielnie przygotować roślinne medykamenty, które pomogą Ci w przypadku:

- chorób wątroby – np. macerat z mniszka oczyszcza wątrobę z toksyn i usprawnia jej funkcjonowanie;
- stanów zapalnych żył i niewydolności żylniej – może pomóc mieszanka olejków z cedru, jałowca wirginijskiego;
- zaburzeń przemiany materii – warto zaparzyć herbatkę z jesionu wyniosłego, bylicy pospolitej, lukrecji, szaławii, senesu;
- bólu – z rozmarynu, lawendy, sosny żółtej i maceratu z arniki wykonasz mieszankę łagodzącą ból;
- cellulitu – olejki: cyprysowy, z kocanki i z cedru atlaskiego pomieszaj z olejem ze słodkich migdałów. Zapewniam Cię, że podziała nie gorzej niż drogie markowe kosmetyki, które,

owszem, mają w składzie roślinne ekstrakty, ale, niestety, nikt nie wie, jaka dokładnie jest ich ilość.

To tylko kilka drobnych przykładów.

Z roślin i ziół możesz tworzyć nie tylko maceraty, herbatki czy mieszanki olejków. Proste do wykonania w domu, a bardzo skuteczne, są także:

- syropy, np. na kaszel,
- maści, np. rozgrzewające albo na podrażnioną skórę,
- spraye, często stosowane przeciw owadom – komarom i meszkom,
- szampony, w tym również te zapobiegające rozwojowi wszawicy i pomagające się z nią uporać.

Poradzisz sobie, nawet jeśli nigdy wcześniej tego nie robiłeś. Musisz tylko wiedzieć, jak mieszać zioła, łączyć je i dobierać pod względem synergii działania. Wówczas przygotowanie dowolnego roślinnego medykamentu nie sprawi Ci żadnych trudności.

Będziesz mieć swoje własne ziołowe lekarstwa

Wiadomo na przykład, że klasycznym ziołem na infekcje oddechowe jest tymianek. Najczęściej sporządza się go, mieszając z miodem i cytryną. Przygotowana w ten sposób mieszanka jest naprawdę pomocna, ale..

Jeszcze lepsze działanie będzie miała mieszanka kilku roślin, które zadziałają synergicznie.

Wystarczy zmieszać ze sobą w odpowiednich proporcjach: czarny bez, śláz, nagietek i szalwii.

Dlaczego taka mieszanka będzie o wiele bardziej skuteczna?

Czarny bez pobudza układ odpornościowy, śláz i nagietek działają łagodząco na podrażnioną śluzówkę jamy ustnej, a szalwia ma działanie antyseptyczne.

Oto szybka i prosta w przygotowaniu

herbatka na infekcje gardła i jamy ustnej

Wymieszaj po 5 g: czarnego bzu, ślazu, nagietka i szalwii. Zalej zioła litrem wody, doprowadź ją do wrzenia, a następnie gotuj przez 3 minuty.

Zdejmij z ognia i odstaw do zaparzania pod przykryciem na 10 minut.

Odcedź i pij systematycznie w ciągu dnia.

Czy wiesz, że rośliny działające przeciwbólowo i zawierające pochodne salicylanów działają skuteczniej, gdy połączysz je z roślinami bogatymi w kofeinę?

Gdy boli Cię głowa, zrób sobie herbatkę z wiązówki błotnej i połącz ją z roślinami zawierającymi kofeinę, jak yerba mate czy guarana.

Nie wystarczy znać działanie ziół, trzeba wiedzieć, jak ich używać

Zielarze i naturopaci niechętnie dzielą się swoją wiedzą na temat receptur, udostępniając do powszechnego obiegu tylko najprostsze z nich.

Te najskuteczniejsze trzymają w głębokiej tajemnicy.

Oto kilka tajników, o których warto wiedzieć:

*** Sekret nr 1: ***

Każdy składnik ziołowej herbatki wymaga odpowiedniego potraktowania, bo tylko wtedy otrzymasz pełne spektrum działania. Herbatę z suszonych ziół przygotowuje się zupełnie inaczej niż z ziół świeżych. Również substancje czynne właściwe dla danej rośliny w dużej mierze determinują sposób zaparzania.

Panuje dość powszechne przekonanie, że zioła należy zalewać wrzątkiem. Otóż nie w każdym przypadku. Nasiona lnu, śláz, porost islandzki, liście podbiału nie znoszą wysokiej temperatury. Ponieważ zioła te zawierają związki o charakterze śluzowym, nie wolno ich zalewać wrzątkiem.

***Sekret nr 2: ***

Kiedy decydujesz się wspomóc zdrowie preparatami roślinnymi, powinieneś wiedzieć, jakie dawki wywołują określony efekt.

Zielona herbata, która jest istotnym źródłem antyoksydantów, w tym silnego EGCG (3-galusan epigalokatechiny) oraz aminokwasu L-teaniny, sprawdza się, gdy chcesz poprawić pamięć, zwiększyć funkcje poznawcze mózgu czy skupienie uwagi.

W celach profilaktycznych możesz pić kilka filiżanek dobrej jakości zielonej herbaty liściastej. Jeśli jednak czujesz, że Twoje zdolności poznawcze pogorszyły się, stosuj 300 mg standaryzowanego EGCG z zielonej herbaty.

Podobnie będzie w przypadku resweratrolu zawartego m.in. w czerwonym winie. Kieliszek wina dziennie może działać profilaktycznie. Gdy jednak zależy Ci na rzeczywistej poprawie krążenia mózgowego i dotlenianiu mózgu, przyjmuj suplementy zawierające od 250 do 500 mg

resweratrolu.

Wiele składników dzisiejszych lekarstw w przeszłości pozyskiwano z roślin. Popularna aspiryna czyli kwas acetylosalicylowy pochodzi z kory wierzby. Najstarsze traktaty medyczne wymieniały napar z kory wierzby jako środek przeciwgorączkowy. W II połowie XIX wieku aspiryna została wyprodukowana na drodze syntezy chemicznej i od tej pory zaczęto produkować ją na skalę przemysłową.

I chociaż koncerny farmaceutyczne mają niepodważalne zasługi w ratowaniu ludzkiego zdrowia, trudno zapomnieć, że mają one na celu – jak każde przedsiębiorstwo – przede wszystkim maksymalizowanie zysków.

Nie można opatentować naturalnie występujących substancji czynnych, ale sposób pozyskiwania tej samej substancji w sposób syntetyczny jak najbardziej tak.

Dlatego produkcja leków roślinnych z punktu widzenia koncernów farmaceutycznych jest nieopłacalna.

Zdecydowanie więcej można zarobić na sprzedaży leków syntetycznych idlatego jest ich tak dużo na aptecznych półkach.

Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka

Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka to miesięcznik, w którym znajdziesz konkretne i gotowe do zastosowania informacje, wskazówki i porady o tym:

- jakie rośliny w jakich dawkach i postaciach będą pomocne w przypadku konkretnej dolegliwości,
- jakie zawierają substancje czynne i jaki jest ich mechanizm działania,
- jak przygotować z nich preparat leczniczy – instrukcja krok po kroku,
- jak łączyć rośliny, żeby wzmocnić ich działanie,
- jakie są przeciwwskazania i możliwe interakcje.

Poznasz skuteczne, ale mało popularne rośliny

Miesięcznik Rośliny i zdrowie. Twoja naturalna apteka prezentuje informacje, których nie znajdziesz w żadnym innym czasopiśmie. W każdym numerze poznasz rośliny, o których być może nigdy wcześniej nie słyszałeś i nie wiesz, jak olbrzymi mają potencjał.

Wszyscy wiedzą, że na dolegliwości wątrobowe warto stosować ostropest plamisty ze względu na zawartą w nim sylimarinę. Ale to nie jedyna roślina, która wywiera korzystny wpływ na wątrobę.

Rośliny, które wspierają pracę wątroby, to także:

- Traganeł – roślina na ogólne wzmocnienie, w szczególności wzmacnia wątrobę;
- Goryczka żółta – wspomaga pracę wątroby i ułatwia trawienie;
- Dzięgiel litwor – pobudza wydzielanie enzymów trawiennych, usprawnia funkcje żołądka i jelit. Pobudza produkcję żółci;
- Łopian większy – działa silnie oczyszczająco na wątrobę oraz nieco łagodniej na nerki;
- Boldoa aromatyczna – skutecznie pobudza odpływ żółci.

W miesięczniku Rośliny i zdrowie. Twoja naturalna apteka nie tylko znajdziesz informacje o tych roślinach, ale będziesz dokładnie wiedzieć, jak je zastosować – w jakiej postaci i w jakich dawkach, by osiągnąć pożądany efekt.

Aby poznać szczegóły prenumeraty, [kliknij tutaj](#).

Poza tym w każdym numerze znajdziesz:

- kompleksowe omówienie roślin stosowanych w konkretnym schorzeniu, np. rośliny wspierające sen czy dobrą pamięć,
- receptury na herbatki, kompozycje zapachowe, maceraty, odwary i inne preparaty roślinne,
- ciekawe i unikalne wywiady ze znanymi specjalistami od medycyny naturalnej,
- najnowsze badania naukowe, które potwierdziły lecznicze działanie roślin,
- porady, dzięki którym możesz mieć własny ziołowy ogródek – na balkonie, parapecie lub w ogrodzie.

Znajdziesz w nim m.in.:

- Kompozycję 5 olejków eterycznych, które łagodzą bóle pleców.
- Panoszący się w ogrodach „chwast”, który znajduje zastosowanie w leczeniu dny moczanowej; jest pełen antyoksydantów i można z niego zrobić pyszne zapiekanki, tarty, zupy oraz prawdziwe andaluzyjskie gazpacho (podajemy przepisy!).
- Tajemnicę bambusa, który poprawia sprawność stawów oraz zapobiega zwyrodnieniu

chrząstek stawowych.

- Kompletny zestaw informacji o preparatach roślinnych skutecznych w przypadku każdego z 3 rodzajów cellulitu.
- „Święte drzewo”, które zwalcza nadciśnienie tętnicze.

To jedynie kilka wybranych przykładów tego, o czym dowiesz się z tego miesięcznika.

Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka to 24–28 stron wypełnionych po brzegi niezwykle ciekawymi informacjami i praktycznymi poradami. To też jedyny miesięcznik o tej tematyce, który pozbawiony jest jakichkolwiek reklam.

Doświadczeni eksperci

Zależy nam na tym, by wszystkie prezentowane na łamach miesięcznika Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka informacje, porady i wskazówki były wiarygodnym źródłem wiedzy.

Dlatego do zespołu redakcyjnego zaprosiliśmy najlepszych specjalistów:

- dr Franck Gigon – przez 11 lat wykładał na Wydziale Medycyny na Uniwersytecie Paryskim (Université de Paris XIII Paris-Nord). Jest specjalistą z zakresu roślin, aromaterapii, wykładowcą i autorem licznych referencyjnych książek, w tym *Se soigner par les plantes pour les Nuls* (Leczenie za pomocą roślin dla każdego) oraz *La vérité sur les plantes qui soignent* (Prawda o roślinach, które leczą);
- dr Daniel Scimeca, specjalista z zakresu roślin, prezes stowarzyszenia medycyny homeopatycznej, dyrektor dydaktyczny w Towarzystwie Medycznym Bioterapii, nauczyciel akademicki lekarzy i farmaceutów, również autor licznych publikacji z zakresu naturalnego zdrowia;
- dr Danielle Roux, farmaceuta, naukowiec i redaktor naczelna „Europejskiego Przeglądu Fitoterapii”;
- dr François Couplan, doktor w dziedzinie etnobotaniki, międzynarodowy specjalista z zakresu tradycyjnego zastosowania roślin, autor pięćdziesięciu publikacji w tej tematyce;
- Christophe Bernard, absolwent Southwest School of Botanical Medicine, twórca „Ogrodu Roślin Leczniczych”;

ponadto współpracują z nami:

- dr Jacques Labescat – fitoterapeuta,
- Jean-François Astier – dyrektor Francuskiej Szkoły Zielarskiej (Ecole Française d'Herboristerie),
- Julien Kaibeck – specjalista ds. zastosowania olejków eterycznych,
- Nicolas Wirth – naturopata.

Chociaż każdy z tych ekspertów ma w swoim dorobku wiele cennych publikacji naukowych, to współpracujemy z nimi z zupełnie innego powodu.

To pasjonaci, którzy potrafią w przystępny sposób dzielić się swoją wiedzą. Przybliżą Ci tajniki roślin i ciekawie przedstawią nawet takie zagadnienia jak substancje czynne.

Gwarantuję Ci, że wszystko będzie dla Ciebie zrozumiałe, nawet jeśli z lekcji biologii niewiele pamiętasz.

Czasopismo Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka wprowadzi Cię w świat naturopatii, jakiego jeszcze nie znasz. Odkryjesz rośliny z wielu zakątków świata, poznasz ich działanie, ale przede wszystkim będziesz wiedzieć, na jakie dolegliwości będą pomocne. Dzięki niemu nauczysz się, jak samodzielnie przygotować lekarstwa, które skutecznie zwalczą choroby lub zapobiegają wielu dolegliwościom.

Zaoszczędzisz mnóstwo pieniędzy i zyskasz jeszcze więcej zdrowia

Proponowanych na łamach miesięcznika Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka preparatów nigdzie nie kupisz, bo nie ma ich w sprzedaży.

I to nie dlatego, że są zbyt skomplikowane w produkcji, ale dlatego, że mają unikalną recepturę. Taką, której nie znajdziesz w internecie czy popularnych ziołowych poradnikach. Powinieneś wiedzieć, że każda z prezentowanych receptur została stworzona przez praktykującego zielarza z wieloletnim doświadczeniem.

Na przykład kompozycja olejków łagodząca stany zapalne, ból stawów czy ból reumatyczny, składa się z olejku golterii rozesłanej, werbeny egzotycznej i oleju z gumiaka.

Stworzysz własną, ziołową aptekę

W razie infekcji będziesz dokładnie wiedzieć, co robić, by jak najskuteczniej poradzić sobie z zarazkami. Po prostu skorzystasz z jednej gotowych receptur. Tym bardziej, że w wielu

recepturach podawane są zamienniki składników, gdyby okazało się, że jakiegoś z nich nie masz pod ręką.

Zdobędziesz mnóstwo użytecznych receptur

Każdy do wykorzystania w codziennym życiu na wiele powszechnie występujących dolegliwości – od bólu głowy, po kłopoty z krążeniem, zbyt wysoki cholesterol, podwyższone ciśnienie. Będziesz wiedzieć, czym dokładnie zastąpić szkodliwe leki i jak wykorzystując rośliny, zapobiegać wielu chorobom i dolegliwościom.

Zamiast łykać aspirynę przed podróżą samolotem, możesz samodzielnie przygotować macerat glicerynowy 1D z derenia, który zapobiega zapaleniu żył, zapaleniu tętnic kończyn dolnych.

Dawkowanie: 1 kropla na kilogram masy ciała dziennie, rozcieńczone w herbatce ziołowej, na 10 godzin przed podróżą samolotem.

Miesięcznik Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka da Ci wiedzę o roślinach prezentowaną w oparciu o najnowsze wyniki badań. Dzięki temu będziesz np. wiedzieć, że ginko biloba (miłorząb japoński) ma nie tylko pozytywny wpływ na pamięć i zdolność uczenia się.

Jakie tajemnice kryje miłorząb japoński?

Miłorząb japoński okazał się również niezwykle skuteczny w łagodzeniu zaburzeń krążenia: zawarte w nim substancje czynne rozszerzają tętnice i naczynia włosowate. Dlatego miłorząb poprawia mikrokrążenie, zmniejsza lepkość krwi i zapobiega tworzeniu się skrzepów.

Specjalna propozycja powitalna

Sam widzisz, jak wiele konkretnych rozwiązań i unikalnych informacji znajdziesz w czasopiśmie Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka.

Oferuję Ci przesłanie wydania specjalnego miesięcznika Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka w prezencie, jeśli zdecydujesz się na prenumeratę tego miesięcznika.

Prenumerata objęta jest następującą gwarancją: Jeśli zdecydujesz się kiedykolwiek przerwać prenumeratę, otrzymasz zwrot pieniędzy za wszystkie niewysłane jeszcze do Ciebie numery miesięcznika Rośliny i Zdrowie.

Oczywiście wysłane w tym czasie do Ciebie numery oraz Twój prezent: wydanie specjalne Rośliny i Zdrowie, pozostaną Twoją własnością.

Poznaj prawdziwe skarby natury

Miesięcznik Rośliny i Zdrowie. Twoja naturalna apteka pokaże Ci, jak pozbyć się dolegliwości, ułatwi leczenie i wskaże sposoby zapobiegania wielu chorobom.

Czy wiesz o tym, że:

- Nostrzyk żółty poprawia wytrzymałość ścian naczyń włosowatych.
- Przytulina wonna działa moczopędnie i ułatwia oczyszczenie organizmu.
- Sasanka pomaga uregulować cykle menstruacyjne.
- Chmiel niweluje skutki menopauzy takie jak uderzenia gorąca, zatrzymanie wody czy nadmierne tycie.
- Rzepik zapobiega wchłanianiu cukru w jelitach.
- Gurmar pomaga zwalczyć ochotę na cukier w przypadku uzależnienia od słodczy.

..Zdrowia życzę,

Jean-Marc Dupuis.....