



dr Jadwiga Górnicka

BĄDŹ

ZDROWY



RADY DLA NIEGO
PRZEWODNIK DLA NIEJ

SPIS TREŚCI

Od wydawcy	9
TEŻYZNA Z TALERZA	11
Zdrowie na talerzu	13
Piramida żywienia	14
Zasady prawidłowego odżywiania	15
Szkodliwe fast foody!	18
Tłuszcze trans	19
Zupki instant i jedzenie w proszku	21
Niezbędne tłuszcze	22
Kwasy tłuszczowe nienasycone	23
Nadwaga i otyłość	26
Otyłość brzuszna	26
Dieta ziołowa	28
Dieta oparta na sokach warzywnych	30
Dieta warzywna	32
Jak utrzymać prawidłową wagę?	36
Jak obniżyć poziom cholesterolu?	37
Małe, a niezbędne	42
Witaminy – cegiełki życia	42
Zdrowe biopierwiastki	44
Przyprawiać czy nie przyprawiać?	48
Tajemnicze składniki serwatki	57
Rola i znaczenie białka dla człowieka	58
Co zawiera białko serwatki?	60
Co to jest glutation?	61
Działanie glutationu	62
DZIEWIĘĆ ZASAD ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA	67
Po pierwsze: oddychaj pełną piersią!	69
Ciągłe ten tlen	69
Oddech dla ducha	70
Proces oddychania	71
Głębokie oddychanie	73
Po drugie: oczyść organizm z toksyn	75
Ważne oczyszczanie	75
Skutki zanieczyszczenia organizmu	77
Oczyszczanie jelita grubego	78

Oczyszczający olej słonecznikowy	81
Chlorofil	83
Po trzecie: zadbaj o wątrobę	85
Co szkodzi wątrobie?	86
Wątroba i nasze... usposobienie.	90
Skąd się biorą kamienie w woreczku żółciowym?	91
Co wspomaga niewydolną wątrobę?	92
Kuracje oczyszczające	94
Po czwarte: oczyść nerki i drogi moczowe!	98
Dlaczego trzeba dbać o nerki?	99
Pomocne nasιάdówki	99
Inne skutki zakłócenia pracy nerek	100
Po piąte: ruszaj się, bo zardzewiejesz!	102
Na spacer	102
Cokolwiek, ale ćwicz!	103
Tajemniczy czynnik MET	108
Po szóste: nie daj się stresom!	110
Ważny odpoczynek	111
Sposób na wyrzucenie z siebie żalu i złości	113
Myślenie pozytywne	114
Naucz się wybaczać	116
Wpływ rodziny	117
Po siódme: rzuć używki!	120
Czy pić kawę?	120
Przeczytaj, zanim zapalisz	122
Jak rzucić palenie?	124
Po ósme: ćwicz umysł!	127
Lepsza praca mózgu	127
Na poprawę pamięci	129
Metoda liczbowo-kształtowa	129
Metoda łańcuchowa	131
Po dziewiąte: nie daj się starości!	133
MĘSKIE SCHORZENIA	137
Alergie	139
Jak leczyć alergię?	140
Andropauza – problemy	141
Przyczyny	142
Przebieg	142
Diagnoza	143
Odpowiednia dieta	143
Astma oskrzelowa	145
Jak leczyć?	145

Bóle reumatyczne	147
Choroby reumatyczne	147
Choroba zwyrodnieniowa stawów	148
Lumbago	149
Jak leczyć?	149
Choroba wieńcowa i zawał serca	152
Zawał serca	153
Zapobieganie	155
Po zawale serca	157
Choroby prostaty	159
Zapalenie prostaty	159
Gruźlica prostaty	160
Rak prostaty	161
Jak leczyć?	162
Codzienne specjalne ćwiczenia fizyczne	163
Chory kręgosłup	168
Uszkodzenia kręgów i dysków	168
Dyskopatia	169
Zmiany w obrębie kręgów szyjnych i piersiowych	170
Wypadanie dysków	170
Masaż stref refleksyjnych na stopach	171
Inne porady na bóle kręgosłupa	171
Ćwiczenia na kręgosłup	173
Chrapanie	174
Jak leczyć?	175
Chroniczne zmęczenie	177
Zioła na wzmocnienie	179
Sok z brzozy	180
Cukrzyca	182
Cebula na cukrzycę	183
Hemoroidy	185
Miażdżyca	187
Przyczyny	187
Objawy	188
Cholesterol	189
Odpowiednia dieta	189
Nadciśnienie	191
Jak leczyć?	192
Przeziębienie i grypa	195
Sposób na przeziębienie w pierwszych dniach	196
Zioła na przeziębienie	197
Inhalacje	198
Grypa	199

Przy gorączce201
Udar mózgu202
Jak zapobiegać?203
Zalecenia po udarze203
Wrzody żołądka i dwunastnicy205
Wzdęcia208
Skąd się biorą wzdęcia?208
Jak leczyć?209
Zaburzenia erekcji211
Przedłużające się zaburzenia212
Masaże na problemy z erekcją213
Strefy refleksyjne męskich narządów płciowych213
Punkty nacisku shiatsu na podniesienie potencji seksualnej mężczyzny214
Odpowiednia dieta216
Menu kochanków217
Zaparcia221
Proces trawienia221
Przyczyny zaparcí223
Niezbędny błonnik224
Jak się pozbyć zaparcia?226
Jak zapobiegać zaparciom?228
Akupresura dłoni – szybki sposób na pomoc230
Badania profilaktyczne232
PIEŁĘGNACJA235
Zdrowe włosy237
Wypadanie włosów237
Łupież240
Łysienie241
Zadbana skóra243
Jak dbać o skórę?244
Krem dla pana246
Kąpiele lecznicze248
Domowe nalewki252
INDEKS263

OD WYDAWCY

Oddajemy do Państwa rąk książkę doktor Jadwigi Górnickiej napisaną specjalnie z myślą o mężczyznach, którzy:

- mają problemy ze zdrowiem i nie wiedzą, jak sobie pomóc,
- chcą zachować zdrowie, ale nie wiedzą, jak się za to zabrać.

Nadaliśmy tej publikacji nieco przewrotny podtytuł – „Rady dla niego, przewodnik dla niej”, ponieważ to głównie panie troszczą się o zdrowie swoich mężczyzn – ojców, mężów, braci, synów i wnuków. Mamy nadzieję, że książka ta będzie stanowić dla nich przewodnik po świecie męskiego zdrowia.

Doktor Górnicka koncentruje się na typowo męskich chorobach, takich jak gruczolak prostaty, cukrzyca, nadciśnienie, choroba wieńcowa i... przeziębienie. Analizuje ich przyczyny, podaje sprawdzone metody leczenia, ale przede wszystkim przedstawia proste sposoby zapobiegania problemom zdrowotnym.

Niniejsza publikacja to rzetelne kompendium wiedzy o męskiej kondycji zdrowotnej. Na kolejnych stronach m.in.:

- tabela niezbędnych badań profilaktycznych
- trening dla panów chcących się pozbyć otyłości brzusznej
- ćwiczenia pomocne przy schorzeniach prostaty
- przewodnik po andropauzie
- przepisy na skuteczne kąpiele lecznicze
- porady pielęgnacyjne
- specjalne masaże na problemy z seksem
- przepisy na domowe nalewki lecznicze

Jadwiga Górnicka – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej blisko 60-letniej praktyce zawodowej wyleczyła metodami naturalnymi tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości były traktowane jako nieuleczalne. Dla wielu chorych jej metody leczenia były ostatnią deską ratunku. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Apteka natury – porady* (odpowiedzi na listy), *Na zdrowie – porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, a także popularnego cyklu *Dr Jadwiga Górnicka radzi* w miesięczniku „Moje Zdrowie” oraz artykułów w licznych czasopismach, m.in. w „Magazynie Rodzinnym”, „Wiadomościach Zielarskich”, „TIM – Twoim Ilustrowanym Magazynie”, „Pani Domu”.

TĘŻYZNA Z TALERZA

Zdrowie na talerzu

Jak wykazały badania, wiele zaburzeń rozwojowych i schorzeń wieku dojrzałego jest rezultatem wadliwego, niedoborowego lub nadmiernego i jednostronnego żywienia, które może być przyczyną ponad 80 rodzajów chorób. W efekcie ponad 12 milionów Polaków cierpi na różne schorzenia związane z nieprawidłową dietą:

- otyłość
- niedokrwienna choroba serca
- nadciśnienie
- cukrzyca
- osteoporoza
- nowotwory przewodu pokarmowego
- próchnica zębów

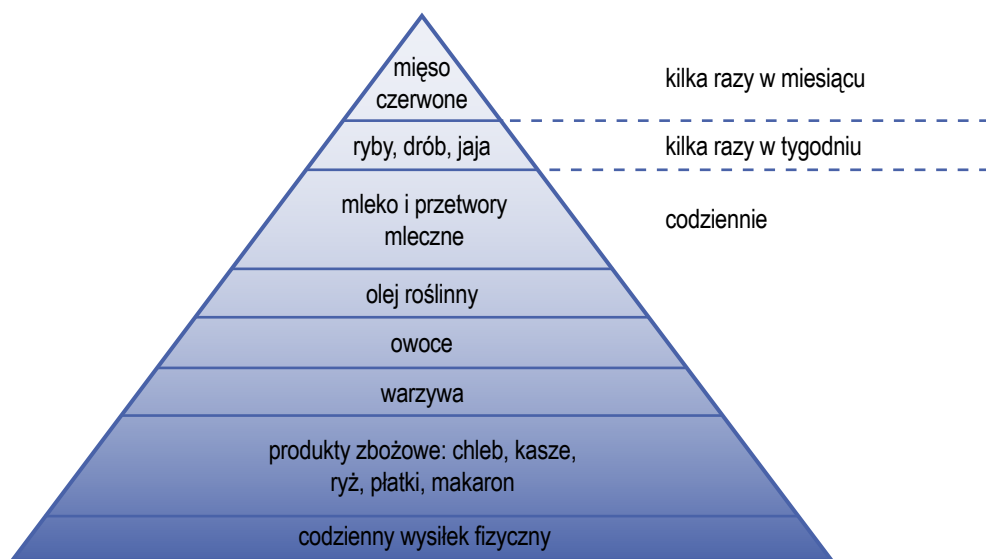
Odpowiednia, zbilansowana dieta jest niezwykle ważna dla naszego zdrowia. Jeśli do tego prawidłowo oddychamy, a po 40. roku życia co pół roku stosujemy dietę ryżową, oczyszczając w ten sposób organizm, na pewno zachowamy zdrowie na długie lata.

Przy złym oddychaniu niedobory witamin i mikroelementów jeszcze się pogłębiają. Gdy brakuje odpowiedniej ilości tlenu, przyswajają się tylko część substancji odżywczych. Dlatego nawet osoby, które dużo jedzą, cierpią na poważne niedobory niezbędnych składników odżywczych. Trzeba też zaznaczyć, że na naszą złą kondycję ma wpływ jakość dostarczanego pożywienia.



Piramida żywienia

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opracowała piramidę żywienia, w której poszczególne produkty ułożono zgodnie z zalecaną częstotliwością ich spożywania. Im wyżej znajdują się dane produkty, tym rzadziej należy je jeść. Najbardziej potrzebny w profilaktyce walki z otyłością i chorobami cywilizacyjnymi jest codzienny wysiłek fizyczny, dlatego umieszczono go u podstawy całej piramidy.



Piramida żywienia

Badania przeprowadzone niedawno przez chińskich i zachodnich lekarzy (Francja i Niemcy) wykazały, że Chińczycy mają znacznie niższe ciśnienie niż obywatele Niemiec. Przy tym znacznie rzadziej cierpią na nadwagę, rzadko zapadają na cukrzycę i choroby gośćcowe, a przede wszystkim nie stwierdzono u nich w ogóle podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi. Zdaniem naukowców te pozytywne zjawiska zaobserwowane u Chińczyków mają związek z ich zupełnie innym jadłospisem. Chińczycy jedzą dużo jarzyn