

# 96



## SPIS TREŚCI

KWIECIEŃ 2017

### Z OKŁADKI

#### Immunoterapia może zabić 20

Metoda, która miała zrewolucjonizować walkę z rakiem, w niektórych przypadkach zamiast wyleczenia przynosi dalsze komplikacje

#### Detoks przywróci zdrowie 32

Brakuje Ci energii? Dręczą Cię migreny? Nie możesz schudnąć? Kompleksowe oczyszczanie może rozwiązać te problemy.

#### Jak zasnąć bez tabletek 44

Wieczorna sesja jogi ukoi umysł, podniesie jakość snu i zapewni przyływ witalności w ciągu dnia

#### Starcie z parkinsonem 78

Zamiast zdawać się na wątpliwej skuteczności leki wypróbuj naturalne sposoby chroniące neurony przed degeneracją

#### 11 chorób, które przegrywają z probiotykami 90

Możesz złagodzić objawy biegunki, infekcji, alergii, a nawet cukrzycy – o ile sięgniesz po właściwy szczep pożytecznych bakterii!

#### Terapie octem 96

Poznaj 6 kuracji o naukowo potwierdzonej skuteczności

#### Sposoby na oparzenia 104

Roślinne wyciągi złagodzą ból i przyspieszą regenerację skóry

TEMAT  
NUMERU

# 90



# 66



# 32

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma  
O czym lekarze Ci nie powiedzą treści reklamowe oraz artykuły promocyjne.

**1/3 spośród 100 tys.**  
chemikaliów  
stosowanych  
w Europie jest  
trująca

U mężczyzn  
spożywających  
pokarmy bogate we  
flawonoidy ryzyko  
choroby Parkinsona

**spada o 40%**

Bakterie jelitowe  
stanowią

**nawet 70%**  
naszego układu  
immunologicznego

U osób cierpiących  
na choroby  
z autoagresji  
immunoterapia  
zwiększa ryzyko

raka o 42%

Aż 98% dzieci  
w wieku 9-16 lat  
zamyka się w pokoju, by  
korzystać z internetu  
– większość robi  
to codziennie

Wystarczą  
2 tomografie  
komputerowe w życiu,  
aby w mózgu pojawiły  
się zmiany grożące  
chorobą Alzheimera

## MIKSTURA 12 WYMOWNE GRAFIKI

### Lodówkowi kumple 16

Sprawdzamy, które warzywa i owoce lubią swoje towarzystwo, a które nie powinny leżeć obok siebie, bo skraca to ich przydatność do spożycia

## NEWS FOCUS

### Immunoterapia: hit czy kit? 20

## RAPORT SPECJALNY

### W świecie toksyn 24

Okazuje się, że mąka i cukier to trucizny porównywalne do arsenu. Równie niebezpieczny jest długotrwały stres, a to dopiero początek listy...

### Pozbądź się metali ciężkich 28

### Wiosenne porządki 32

### Człowiek – magazyn groźnych substancji 36

Kompleksowy detoks obejmuje odtruwanie wątroby, jelit, nerek, płuc, skóry oraz układu limfatycznego

### Oczyszczające chwasty 38

Niepozorne rośliny, które przydadzą się w czasie kuracji

### Koktajlowy zawrót głowy 40

Smoothies pomogą podtrzymać leczniczy efekt detoksu

## ZDROWY STYL ŻYCIA

### Joga na bezsenność 44

### Mniej kurzu to więcej zdrowia! 50

Roztocza to najpowszechniejsza przyczyna alergii. Dowiedz się, jak zminimalizować ich niebezpieczną obecność.

### Kuchnia Markety 54

Kolorowe lódzeczki z awokado i jagodami goji to zdrowa i pyszna przekąska na wiosenne przyjęcia

### Dzieci w wirtualnym świecie 56

Tablet, laptop czy telefon zaburzają rozwój poznawczy u najmłodszych

### Uwaga na nowalijki! 66

Związki obecne w pierwszych warzywach w sezonie przekształcają się w szkodliwe dla zdrowia azotyny

## TEMAT NUMERU

### W pułapce neurodegeneracji 68

Postępująca choroba Parkinsona odbiera pacjentom sprawność ruchową i jasność umysłu, a my wciąż nie umiemy jej pokonać

### Mars wraca na Ziemię 74

John Gray odkrył zdumiewające fakty na temat parkinsona

### Uciec przed drżeniem 78

## PROFILAKTYKA I LECZENIE

### Ultranowoczesne leczenie 82

Paweł Widuliński wyjaśnia, jak laserowe naświetlanie krwi może odmłodzić komórki, pobudzić życiową energię i wzmocnić organizm

### Probiotyki: moda czy metoda? 90

### Skuteczne terapie octem 96

### Sposoby na oparzenia skóry 104

## DETEKTYW MEDYCZNY

### Bądź swoim własnym pedikiurzystą 86

Doktor Harald Gaier podpowiada, jak zwalczyć grzybicę stóp

## RUBRYKI STAŁE

### Od Wydawcy 5

### Listy Czytelników 8

### Prawa pacjenta 10

### Dobry wybór dla zdrowia 120

### Prenumerata 127

### Nasz zielnik: podbiał pospolity 129

## JAK SOBIE RADZIĆ Z...

### nietrzymaniem moczu 110

### osłabieniem śledziony 115

**Czekamy na listy Czytelników pod adresem:  
lekarze@oczymlekarze.pl**