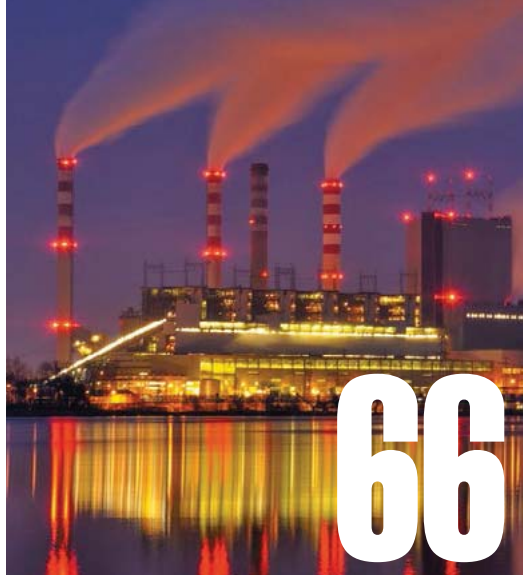




22



66



34

Spis treści

TEMAT NUMERU

34 Kiedy liczenie owiec nie pomaga

Czy to możliwe, że na bezsenność - zmorę większej części światowej populacji - cierpimy również na własne życzenie? A jeśli rzeczywiście tak jest, to co powinniśmy zrobić, by przespać w końcu całą noc?

8 LISTY CZYTELNIKÓW DO H²

TOP NEWS

12 Koniec ery antybiotyków

Kolistyna to antybiotyk ostatniej szansy, który był dotąd stosowany w leczeniu infekcji wywołanych przez bakterie odporne na działanie innych leków. W 2016 r. wszystko się jednak zmieniło – zdiagnozowano przypadek zakażenia bakterią, która nie ulękała się kolistyny. I co dalej?

Z OSTATNIEJ CHWILI

15 Chimery - przyszłość transplantologii

Udało się! Eksperymentalne wszczepienie ludzkich komórek macierzystych w embriony świni zakończyło się sukcesem. To wielka szansa dla chorych i... naukowców

EKSTRAKT Z BADAŃ

16 Trening interwałowy

Trening ten polega na naprzemiennym wykonywaniu tych samych ćwiczeń z różnym natężeniem w określonym czasie. Uchodzi za najdoskonalszy sposób na pozbycie się zbędnych kilogramów, ponieważ organizm spala tłuszcz jeszcze przez 36 godzin po zakończeniu ćwiczeń. Wyniki badań i zalecenia w liczbach

KOMUNIKATY LEKARZY HOLISTYCZNYCH

20 Serce w promieniach słońca

Duńscy naukowcy wykazali, że witamina D chroni nie tylko kości, lecz również – w nieco przewrotny sposób – nasze serce

20 Tak to się robi w Indiach

Przesilenie wiosenne bywa źródłem zmęczenia i zniechęcenia. By przeciwstawić się tym przykrym objawom, trzeba zapanować nad energią *kapha*

21 Te dni nie muszą być trudne

Zaskakujące wyniki badań podjętych przez naukowców w celu ustalenia, jakie metody w przypadku dolegliwości menstruacyjnych okażą się skuteczniejsze niż leki

WEBINARIUM

22 Mleko – pić czy nie?

Mleczarnia nas przekarmia – w porównaniu z mlekiem ludzkim w mleku krowim jest 4 razy więcej wapnia. Ale są też w nim obecne obumarłe komórki z wymion krowy, leukocyty, a nawet wirusy. Z drugiej strony – proces pasteryzacji inaktywuje drobnoustroje... No więc pić mleko czy nie?

RAPORT

42 Suplementy diety

Konfrontujemy modę na zażywanie cudownych, czy raczej cudownie reklamowanych, preparatów z realnymi pożytkami płynącymi z ich stosowania

RAPORT

66 Toksyczne związki w naszym życiu

Badania na zwierzętach pokazują, jak niebezpieczne są dla nas substancje chemiczne, z którymi mamy do czynienia na co dzień – od rana do świtu, dosłownie bez przerwy. Jak żyć w takim środowisku i nie stracić zdrowia?

FAKTY I MITY

48 Białko zwierzęce - za dużo go jemy czy za mało?

Spożywane w nadmiarze zakwasza organizm. Czy można bez straty dla zdrowia zastąpić je roślinnym?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

54 Nieudana para: astma i refluks u maluszka

Mama Kurta już kilka dni po jego przyjściu na świat zauważyła, że z synkiem dzieje się coś dziwnego. Z kąsików ust nieustannie wyływał mu bowiem pokarm. Lekarze nie dostrzegli w tym nic nadzwyczajnego. Kilka miesięcy później niepokojących objawów było już więcej...



42

78

60 Akupunktura, lewatywy i dieta... na migrenę

Terapia Gersona uwolniła Ayanę od migren, na które cierpiała ponad 10 lat. Zastosowanie tej nowatorskiej metody, czerpiącej z mądrości tradycyjnej medycyny chińskiej i osiągnięć współczesnej dietetyki, przyniosło świetne rezultaty m.in. dzięki... lewatywom z kawy

NOTATNIK DOŚWIADCZONEJ ZIELARKI

78 Rzecz o alergii, czyli jak skutecznie odbudować odporność

Okazuje się, że w leczeniu alergii niezwykle pomocne są zioła wzmacniające odporność. To ważne, ponieważ skutecznego lekarstwa, które nie wywoływałoby skutków ubocznych, jak dotąd nie wynaleziono. Jakie zioła stosować, by organizm sam sobie poradził z alergią?

TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

84 Czy cukrzyca przyciąga raka?

To prawda, że osoby z nieleczoną cukrzycą lub insulinoopornością mają stosunkowo małe szanse w konfrontacji z rakiem. Wystarczy jednak systematycznie kontrolować poziom cukru we krwi, by okiełznać głównego wroga: cukrzycę. I karta może się odwrócić...

MEDYCyna TRADYCYJNA

90 Osłabienie wiosenne – co robić, by wiosna była odrodzeniem także naszych sił witalnych?

Zacznijmy od czegoś smacznego i pożywnego, czyli zupy mocy, która wywodzi się z tradycyjnej medycyny chińskiej

ŻYJ HOLISTYCZNIE

92 Powrót do zdrowia po wstrząśnieniu mózgu oraz innych średnio groźnych urazach

Zapalenie kojarzy się nam zazwyczaj z obrzękami czy bólami stawów. Tymczasem stan zapalny może rozwinąć się także w mózgu, nawet po banalnych, wydawałoby się, urazach głowy. Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?

96 Brakujące ogniwo zdrowia jelit

Amerycanie mają gorzej, ponieważ do ich domów i mieszkań płynie woda dezynfekowana głównie chloraminą. Jednak dobrze nam znany chlor też nie jest bezpieczny dla zdrowia. Czy zainstalowanie odpowiedniego filtra będzie wystarczającą ochroną?

98 7 rodzajów głodu

Nie musimy jeść, by zaspokoić głód – przynajmniej tak twierdzi Jan Chozen Bays, lekarka ciesząca się w USA dużym autorytetem. Warto zainteresować się jej poglądami, jeśli chcemy wrócić do sylwetki sprzed zimy

100 Tajemnica napoju jun

Jest przysmakiem Chińczyków, wywodzi się z Tybetu i właśnie podbija Amerykę. Czy napój jun również nam przypadnie do gustu?

102 Człowiek na ziemi

Czy wiesz, o co chodzi w uziemieniu? Znany jest ci pogląd, że Ziemia może nam ofiarować elektrony niezbędne do zneutralizowania wolnych rodników? Jakkolwiek to zabrzmiało – zdejmij buty, dla zdrowia

106 Dysbakterioza i probiotyki

Problemy ze zdrowiem zaczynają się zwykle wtedy, gdy organizm zostaje pozbawiony mikroorganizmów niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania. Jak temu zapobiec?

PORADY TERAPEUTYCZNE

108 Naturalne metody łagodzenia objawów menopauzy

Dlaczego aktywność fizyczna łagodzi skutki uderzeń gorąca? Czy akupunktura zmniejsza częstotliwość ich występowania? Jak zmienić nawyki żywieniowe, by menopauza stała się mniej dokuczliwa?

HYDE PARK – komentarze, opinie, kontrowersje

110 Świat bez busoli

Jak to możliwe, że zaczynamy współczuć producentom żywności, skoro mamy podstawy, by kwestionować ich uczciwość?

LEKSYKON HOLISTYCZNY OD A DO Z

111 Natura wznosząca i opadająca

Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską każda pora roku ma ukierunkowaną energię, co wpływa na potrzeby naszego organizmu. Co zadowoli go wiosną?

PIONIERZY MEDYCyny HOLISTYCZNEJ

112 Naprawianie człowieka:

Daniel David Palmer

Gdy po raz pierwszy udało mu się nastawić pacjentowi kręgosłup, sam był tym szczerze zdziwiony. Wystarczyło jednak kilka lat, by zyskał przydomek „ojca chiropraktyki”

MARKET HOLISTYCZNY

113 Wybór produktów, które warto przetestować