ŻYWIENIE NISKOWĘGLOWODANOWE

poradnik dobrego zdrowia

INDEKS 375039 11 (87) listopad 2009 CENA: 6,40 zł (w tym 7% VAT)

Pomoc homeopatyczna w kolkach jelitowych niemowląt

Metoda Kirlianowska - historia i diagnozowanie

Moja irydologia

Jak schudłam bez diety cud

ISSN 2080-0126

Akademia Zdrowia Dan-Wit

Danuta i Witold Jarmołowicz

oraz Hotel Orzeł Biały w Szczyrku

Zapraszają

na wczasy odchudzające i lecznicze

Podczas pobytu zapewniamy:
- konsultacje lekarskie: dr K. Knapik
  dr W. Sycz
- diagnostykę: badanie metodą dr. Voll'a
  badanie składu mineralnego włosa
  badanie kropli krwi w ciemnym polu widzenia
- porady dietetyczne i szkolenia: D. Jarmołowicz
  W. Jarmołowicz
- zabiegi: pulsującym polem magnetycznym
  prądami selektywnymi
  masaż klasyczny
  oczyszczanie organizmu preparatami homeopatycznymi

Terminy turnusów w 2009 roku
23 listopada - 07 grudnia
Terminy turnusów w 2010 roku
12 - 26 kwietnia

Zapraszamy na turnusy które organizowane w miesiącach: maj, czerwiec, lipiec, sierpień 2010r

- rezerwacja miejsc:
tel. 034 362-34-99
kom. 0-603-679-374
biuro@poradnikdozdrowia.pl
jd@danwit.pl
www.poradnikdozdrowia.pl
www.danwit.pl

Kontakt z nami

www.poradnikdozdrowia.pl

Ponieważ od sierpnia 2007 właścicielem wydawnictwa jest Akademia Zdrowia Dan-Wit, przesyłanie maili oraz wpłat do poprzedniego wydawcy powoduje konieczność odsyłania ich i wydłuża czas odpowiedzi.
Za błędnie wypełniony nr konta odpowiada wpłacający.

biuro@poradnikdozdrowia.pl

telefonicznie:

034 3623-499

biuro@poradnikdozdrowia.pl
jw@danwit.pl jd@danwit.pl

Spis treści:

poradnik dobrego zdrowia

Jak schudłam bez diety cud 5
Aneta Marchewka

Metoda Kirlianowska - historia i diagnozowanie 7
Krystyna Brzecka

Pierwszy tomograf stomatologiczny w Wielkopolsce 16
Przemysław Marcinowski

Zawroty głowy - postępowanie i leczenie 17
Ewa Gwóźdź - Łukaszek

Pomoc homeopatyczna w kolkach jelitowych niemowląt cz. 2 19
Zenobiusz Żołnowski

Moja irydologia cz. 3 22
Eugeniusz Uchyła

Profilaktyka zdrowotna a układ odpornościowy człowieka 26
Wiesława Tomczak

Dobre rady 30
Danuta Jarmołowicz

Kuchnia Poradnika 31

PORADNIK DOBREGO ZDROWIA

Profesor Stanisław Wiąckowski
Dlaczego mówimy Nie dla roślin GM w Polskim rolnictwie 2
Stanisław Wiąckowski

Centrum Leczenia Niepłodności NOVOMEDICA
Niepłodność – problem społeczny 5
Piotr Miciński

Gabinet Terapii Naturalnych NADZIEJA
Akupunktura 6
Wasyl Sycz

Czytelnicy piszą
Nadciśnienie tętnicze można wyleczyć 9
Stanisław Włodarczyk

Rozmyślania przy goleniu
Asertywność 11
Witold Jarmołowicz

Artykuł sponsorowany
Kolagen Aktiv Prof. Przybylskiego - artykuł pierwszej potrzeby 16
Anna Marzec

Dobra książka
Terapia doktora Gersona 17

11 (87)
listopad 2009

W NUMERZE

Zawroty głowy - postępowanie i leczenie

Ewa Gwóźdź - Łukaszek str 17

Profilaktyka zdrowotna

a układ odpornościowy człowieka

Wiesława Tomczak str 26

Kuchnia Poradnika

str 31

poradnik dobrego zdrowia

ADRES REDAKCJI I WYDAWCY
42-200 Częstochowa, ul. Gen. W. Andersa 2F
TEL. (0-34) 362-34-99 KOM. 0603-679-374
E-MAIL: biuro@poradnikdozdrowia.pl
www.poradnikdozdrowia.pl www.danwit.pl
Nr konta:
51 1020 1664 0000 3102 0194 9577

REDAKTOR NACZELNY Witold Jarmołowicz
ZASTĘPCA RED. NACZ. Danuta Jarmołowicz

KONSULTACJA NAUKOWA prof. Stanisław Wiąckowski
dr n. med. Katarzyna Siewierska-Wasilewska
lek. med. Krzysztof Krupka
lek. med. Zenobiusz Żołnowski

DORADZTWO ZDROWOTNE Danuta Jarmołowicz
Witold Jarmołowicz
Krystyna Bergier

PUBLICYSTYKA Anna Kozłowska-Ryś
Mariusz Waszak

WYDAWCA Akademia Zdrowia
DAN WIT
tel. +48 34 362 34 99

GRAFIKA, SKŁAD Fabian Tomalski

FOTO Krzysztof Jarmołowicz

DRUK P.W. TOLEK
Drukarnia im. Karola Miarki
ul. Żwirki i Wigury 1
43-190 Mikołów

Projekt okładki: Drukarnia P.H.U.P. "Paula", ul. Św. Rocha 118, 42-200 Częstochowa
Zdjęcia na okładce: "Images Copyright © 2000 DigiTouch"

Prenumeratę Poradnika Dobrego Zdrowia indywidualną i dla firm można zamawiać u Wydawcy tel. (0-34) 362-34-99,
mailowo: biuro@poradnikdozdrowia.pl lub pisemnie: ul. Gen. W. Andersa 2F 42-200 Częstochowa,
Prenumeratę można zamawiać również, ale tylko dla firm, w oddziałach firmy Kolporter S.A. na terenie całego kraju. Informacje pod numerem infolinii 0801-205-555 lub na stronie internetowej http://sa.kolporter.com.pl/.
Sprzedaż detaliczną na terenie całego kraju prowadzą salony Empik oraz punkty sprzedaży „Ruch". Kioski Kolportera nie prowadzą sprzedaży detalicznej.
Redakcja Poradnika Dobrego Zdrowia nie zwraca materiałów nie zamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczanych artykułów oraz reklam. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z charakterem pisma.
Publikowane w Poradniku Dobrego Zdrowia teksty i reklamy stanowią własność autorów i są odzwierciedleniem ich osobistych poglądów oraz przemyśleń. Wydawca i Redakcja Poradnika Dobrego Zdrowia, mając w niektórych kwestiach odmienne zdanie, nie utożsamiają się ze wszystkimi prezentowanymi publikacjami i reklamami. Czujemy się natomiast zobowiązani przedstawiać Czytelnikom różne punkty widzenia. Zasadę jedynie słusznej drogi uznajemy za wyjątkowo szkodliwą, uwłaczającą inteligencji Czytelników, będącą zaprzeczeniem istoty nauki i prowadzącą donikąd. Tylko nieustanne poszukiwania i rozwój mogą nas przybliżyć do wiedzy.

Wydawca i Redaktor Naczelny
Witold Jarmołowicz

Schudnąć bez diety cud

Schudnąć bez diety cud – to się po prostu nie da! Tak powie każda kobieta. Faceci są bardziej gnuśni, to kobiety okazują się szczególnie podatne na różne dziwaczne sposoby modyfikacji swojego ciała. Jest w tym zdumiewająca antynomia. Kobiety dbają i są wyczulone na swoje ciało i psyche. Faceci, na oko tępe mięśniaki, nie dbają o siebie, ale też i nie mają wcale ochoty, żeby dręczyć swoje ciało. W przeciwieństwie do delikatnych kobiet szanują się. To kobiety stosują wobec siebie dobrowolnie średniowieczne tortury typu dawanie sobie w kość, głodzenie (powszechnie stosowane w kazamatach dyktatur), jedzenie rzeczy obrzydliwych, takich jak postna kasza z liściem sałaty, marszobiegi po lesie, umęczanie się fizycznymi ćwiczeniami. A wszystko w imię wiary, że będziemy zdrowi. Nie będziemy! Łamanie praw natury musi się mścić pogarszaniem nastroju, sił witalnych, depresją, zaburzeniami trawienia, anoreksją, kompromitującym bulgotaniem w brzuchu, utratą chęci do życia.
A rozwiązanie jest proste jak drut, leży w zasięgu ręki. W przeważającej większości przypadków powrót do zdrowia zapewnia właściwe dla danej osoby żywienie. Dla danej osoby, a nie dla królika czy borsuka. Właściwe dla człowieka, a nie wydumane przez niedouczonych szarlatanów dietetyki.

W tym wydaniu Poradnika Dobrego Zdrowia prezentujemy historię zmagań o zdrowie jednej z naszych czytelniczek. Po przejściu przez wszystkie możliwe sposoby zdrowego uzdrawiania (oprócz jedynego właściwego) Pani Aneta przypadkiem trafiła do nas. I stał się „cud". Po miesiącu przestało kruczyć, mulić, męczyć. Po latach cierpień pani Aneta odzyskała pogodę ducha i wiarę w przyszłość.
Miliony kobiet, podobnie jak Pani Aneta, cierpią i walczą ze sobą, całkowicie bez sensu. A rozwiązanie jest w zasięgu ręki. Naprawdę można, zupełnie zwyczajnie, jak Pani Aneta
Schudnąć bez diety cud.

Witold Jarmołowicz

kolejny numer miesięcznika
poradnik dobrego zdrowia
ukaże się w sprzedaży
29 listopada 2009

Jak schudłam bez diety cud

Aneta Marchewka

Będąc młodą osobą dużo trenowałam, ćwiczyłam i bezkarnie objadałam się słodyczami, bez szkody dla zdrowia i tuszy. Po skończeniu szkoły średniej wyjechałam na studia. Przestałam trenować, a złe przyzwyczajenia żywieniowe pozostały. Zaczęłam tyć w zastraszającym tempie. Sytuację pogarszało nieregularne jedzenie, jedzenie byle czego oraz słodycze spożywane w dużych ilościach. W tamtych czasach zjedzenie 0,5 kg krówek czy 30 dekagramów ciastek nie stanowiło problemu. Przykro mi było, gdy po kolejnej zimie okazywało się, że nie mieszczę się w swoje ulubione letnie spodnie. Wreszcie postanowiłam wziąć się za siebie i zaczęłam się odchudzać. Próbowałam różnych diet, na których chudłam i tyłam, chudłam i tyłam. Nie mogłam pogodzić się ze swoim wyglądem. Na dodatek pojawiły się problemy ze zdrowiem. Po kolejnej diecie (jadłam tylko jabłka, jogurty owocowe i piłam kawę) schudłam 20 kg w ciągu trzech miesięcy. Wracając na uczelnię po wakacjach myślałam, jak to super wyglądam. Jakież było moje rozczarowanie, gdy jeden z kolegów podszedł do mnie i z troską w głosie zapytał, co mi jest i czy przypadkiem nie jestem chora na jakąś poważną chorobę, ponieważ źle wyglądam i strasznie schudłam. Sic! Na dodatek bolał mnie żołądek, brzuch, zaczęły wypadać mi włosy, łamać się paznokcie. Pogorszył się wygląd skóry. Byłam załamana, co

robić? Wiedziałam, że gdy zacznę normalnie jeść, wszystko wróci do początku. Kolejny raz podjęłam próbę ustalenia jakiegoś sposobu żywienia, aby schudnąć i nie przytyć. Bez efektu. Po każdej zimie okazywało się, że się nie mieszczę w zeszłoroczne ciuchy. Stan mojego zdrowia pogarszał się sukcesywnie, nasiliły się dolegliwości żołądkowe, bóle brzucha, zaparcia.

Po ukończeniu studiów wyszłam za mąż i podjęłam pracę zawodową. Brak czasu spowodował, że zaczęłam jeść nieregularnie, w pośpiechu i jak się okazało byle co, chociaż wówczas wydawało mi się, że oboje z mężem jedliśmy same zdrowe produkty: jogurty owocowe, owoce,

musli i oczywiście ulubione słodycze. Rozchorowałam się, przeszłam operację jelita grubego. Pojawiły się zaburzenia trawienne, zaczęłam się obawiać, czy to nie bulimia. Doszłam do wniosku, że sama sobie z tym nie poradzę. Wiosną tego roku zupełnie przypadkowo trafiłam do salonu SPA Elegance na ulicy Gajcego w Częstochowie i tam zobaczyłam plakat wiszący na drzwiach. Przeczytałam, że w salonie przyjmuje dietetyk Danuta Jarmołowicz z Centrum Zdrowia Dan-Wit. Zastanawiałam się trzy dni i postanowiłam wreszcie skorzystać z porady. To było w maju tego roku. Podczas wizyty wypełniłam ankietę. Na podstawie tej ankiety Pani Danusia ułożyła dla mnie jadłospis na pierwszy miesiąc, wyjaśniła mi, jakie błędy popełniałam, dlaczego chudłam i tyłam, skąd się brał efekt „jojo" i co się działo w moim organizmie po zjedzeniu 0,5 kg owoców lub słodyczy. Ta godzinna wizyta utwierdziła mnie w przekonaniu, że dobrze trafiłam. Zmiana przyzwyczajeń żywieniowych nie była łatwa. Przyzwyczajenia to nasza druga natura. Ale jeśli dostajemy do ręki narzędzie, wiemy co mamy zrobić i otrzymujemy wsparcie ze strony osoby prowadzącej nas, to wszystko wydaje się prostsze i w zasięgu naszych możliwości. Dodatkowo Pani Danusia w sposób prosty i zrozumiały tłumaczyła, dlaczego nie wolno jeść pewnych produktów i jakimi można je zastąpić. Mając motywację łatwiej osiągnęłam zamierzony cel. W przypadku małych grzeszków czasem groziłam sobie palcem i to skutkowało. Przecież nie mogłam przyjść na kolejną wizytę z tym samym sadełkiem na brzuchu, co poprzednio. Na początku chciałam tylko kolejny raz schudnąć. Po dwóch miesiącach przestrzegania jadłospisu okazało się, że po zmianie sposobu żywienia poczułam się znacznie lepiej i nabrałam kondycji. Mam ładniejsze włosy, mocniejsze paznokcie, ładnie wyglądam (pomimo, że schudłam od maja do września 10 kg) i nic mnie wreszcie nie boli. Jestem spokojną, pogodną osobą, od rana do wieczora jestem pełna energii i wigoru. Uważam, że diety w kolorowych gazetach powierzchownie traktują odżywianie i zdrowie. Jeśli ktoś ma problem z tuszą i zdrowiem powinien skorzystać z porady dobrego fachowca.

Mam nadzieję, że moje doświadczenia będą wskazówką dla osób mających podobne problemy i chcących schudnąć, że zainspiruję je do wizyty u dietetyka. Porady gazetowo-telewizyjne nie zawsze wychodzą na zdrowie. Nie wiem, dlaczego tak zwlekałam, wizyta u profesjonalnego dietetyka nic nie boli, a pozwala na uniknięcie mnóstwa błędów. Dziękuję Pani Danusi za opiekę i wsparcie. ■

Aneta Marchewka

Dlaczego mówimy NIE dla roślin GM w Polskim rolnictwie

Stanisław K. Wiąckowski

Komisarze UE pod naciskiem przemysłu, głównie koncernu Monsanto wciąż promują uprawy roślin GM, zmuszając do uległości kraje, które tego nie chcą. Monsanto, pozywa do sądu np. Francję czy Niemcy za zakaz takich upraw. Ten koncern to producent na wielką skalę najniebezpieczniejszych wytworów naszych czasów jak PCB, które praktycznie skaziły całą planetę ograniczając wielu gatunkom normalne warunki rozwoju. Drugim produktem był tzw. czynnik pomarańczowy produkowany na zlecenie Pentagonu zawierający mieszaninę herbicydów (2,4,D i 2,4,5.T) do niszczenia roślinności w Wietnamie i dioksyny (do niszczenia Wietnamczyków).

Najlepiej przedstawiła ten koncern francuska dziennikarka Marie Monique Robin swoim bestsellerze „Życie według Monsanto". Napisała, że gdy w komputerze kliknęła słowo Monsanto, to wyświetliło się 7 milionów pozycji, gdy dodała do tego słowo zanieczyszczenie to 346 000, gdy dodała kryminalny to 165 000, gdy korupcja to 129 000 a gdy dodała manipulacja danymi naukowymi - 115 000 pozycji. Za swoją kryminalną działalność np. zostało zmuszone do zapłacenia 700 mln USD za zatrucie środowiska w miasteczku Anniston, na skutek czego zmarło wiele tysięcy ludzi. Mimo tego nikt nie został aresztowany ani skazany. Jak widać prawo w systemie globalnym jest surowe tylko dla biednych natomiast chroni bogatych przestępców.

W Wietnamie w wyniku stosowania czynnika pomarańczowego (Orange Agent) około 150 tysięcy wietnamskich dzieci urodziło się z wadami a liczbę chorych ocenia się na 800 tys. Sprawcy tych, i bardzo wielu podobnych tragedii działali świadomie, nigdy nie okazali współczucia swoim ofiarom, i nie mieli żadnych wyrzutów sumienia. Kłamliwe obietnice wielkich sukcesów przy uprawach roślin GM pozbawiły około miliona rolników ich gospodarstw w Argentynie, Paragwaju, Brazylii i w USA,. Wielu z nich zasiliło slumsy wielkich miast jako bezrobotni i bezdomni. W Indiach już około 200 tys. oszukanych rolników popełniło samobójstwo. Pomimo tych

faktów, teraz ci sami ludzie próbują zawłaszczyć całą planetę, kosztem naiwnych ludzi, którzy często z trudem muszą walczyć o przetrwanie. Ujawnianie tej rzeczywistości jest konieczne aby przypomnieć biernym władzom o ich ogromnej odpowiedzialności, uwrażliwić opinię społeczną i wreszcie zacząć aktywnie się bronić.

UE powinna zrewidować swoją obecność w Międzynarodowej Organizacji Handlu i ograniczyć nieuczciwe praktyki zmuszające do upraw roślin GM. Handel nie zawsze może być wolny. Handel musi być uczciwy. Nie może służyć tylko interesom USA ale wszystkim należącym do niej państwom.

Generalnie podważa się wydajność małych gospodarstw rodzinnych, co jest niezgodne w prawdą. Faktem jest, że w globalnym modelu jest lepsza oszczędność pracy ale nie wydajność z hektara, czy wydajność energetyczna, czy wreszcie jakość zdrowotna pokarmów produkowanych przez globalne rolnictwo. Oszczędność pracy uzyskuje się dzięki ogromnym nakładom na traktory, kombajny i inne rzeczy a wcale nie z większą wydajnością z ziemi. Produkuje się przy tym masowo bezrobocie, które staje się coraz większym problemem.

Uprawy roślin GM w systemie globalnym, to monokultury na olbrzymich obszarach. Specjaliści przyznają jednogłośnie, że istnieje odwrotnie proporcjonalna zależność co do wielkości farmy i jej faktycznej wydajności. Małe farmy są od 2 : 10 razy bardziej wydajne na jednostkę powierzchni niż duże. **W USA małe farmy wytwarzają ponad 10 razy więcej na akr niż duże, w Ugandzie 1 hektarowe gospodarstwa osiągają czterokrotnie większą wydajność aniżeli farmy 6 hektarowe, w Syrii farmy o wielkości pół hektara mają cztery razy większą wydajność niż 8 ha.**

PORADNIA ZDROWIA
HIPOKRATES
Wrocław, ul. Kosmonautów 208

Konsultacje: mgr Wiesława Tomczak
st. tech. analityki medycznej
Homeopata dyplomowany

POWRÓT DO ZDROWIA PRZEZ:
- ODŻYWIANIE,
- OCZYSZCZANIE,
- ODTRUWANIE,
- ODKWASZANIE,
- ODPORNOŚĆ

Wspomaganie w profilaktyce i leczeniu chorób przewlekłych, degeneracyjnych i nowotworowych preparatem ANRYT i wieloma innymi.

Stosowane procedury i techniki:
dr Maxa Gersona,
prof. Juliana Aleksandrowicza,
dr Tulio Simoncini,
dr. Anatola Rybczyńskiego.

Adres:
Wrocław, ul. Kosmonautów 208,
od poniedziałku do piątku
w godz. 8^{00}-18^{00}
tel./fax. 071/349-15-20
www.poradniahipokrates.pl
poradniahipokrates@vp.pl

W systemie globalnym ogromne nakłady na transport na duże odległości, czynią ten system skrajnie kapitało i energochłonnym.

Jeżeli porównamy produkcję kukurydzy w USA i w Meksyku, gdzie stosuje się jedynie pracę rąk, okazuje się, że biorąc pod uwagę zużycie energii wydajność jest w Meksyku prawie 50 razy większa niż w USA a można by to wiele razy pomnożyć, przy użyciu zwierząt pociągowych. Koń nie wymaga kosztownych części zamiennych, ani ropy naftowej, żywi się trawą i produkuje nawóz, który pomaga zwiększyć wydajność z hektara.

Obliczenie kosztów ekologicznych, z którymi wiąże się przemysłowy system żywności, wymaga uwzględnienia kosztów budowy całej infrastruktury, która ten system podtrzymuje. W przeważającej części koszty te poniosły państwa, przeznaczając na to pieniądze podatników, a korzyści z tego czerpią globalne przedsiębiorstwa. Stanowią one ogromne, ukryte dotacje dla wielkiego biznesu w światowej gospodarce. W USA w 2000 roku z 27 mld przeznaczonych na rolnictwo większość trafiła do dużych gospodarstw przemysłowych, 90 mln do firm, reklamujących swoje towary zagranicą a setki udzielonych pożyczek w mln dolarów obniżyły koszty eksportu żywności. Szacuje się, że Amerykańskie korporacje, dzięki subsydiom zyskują co roku 2,4 mld USD.

Produkcja globalna wcale nie jest tańsza. Jest to mit oparty na kłamliwej analizie statystyk ekonomicznych. Scentralizowany system wymaga rozwinięcia kosztownego transportu na olbrzymie odległości. Czy to jest ekonomiczne? Wystarczy przyjrzeć się np. problemowi mleka na terenie Wielkiej Brytanii. W 1996 roku import mleka w tym kraju wyniósł 114 000 ton. Czy działo się to dlatego, że brytyjscy rolnicy nie byli w stanie zaspokoić krajowego popytu na mleko? Z pewnością nie, ponieważ w tym samym roku wyeksportowali 119 000 ton mleka. Powstaje pytanie, kto ponosi koszty transportu takiego ekonomicznego bezsensu? Zwolennicy wolnego handlu nie wmówią nam, ze flotylle statków, ciężarówek i samolotów przewożących te same produkty często w przeciwnych kierunkach, prowadzą do poprawy ekonomicznej wydajności.

Amerykański Departament Transportu szacuje, że każdego roku produkty rolne i spożywcze pokonują odległość 566 miliardów tonomil nie wliczając w to importu i eksportu towarów. **Produkty, które w USA trafiają na przeciętny talerz, pokonują średnio 2 400 kilometrów. Badania niemieckie wykazały, że 1 kubek jogurtu zawierał składniki pochodzące z 4 różnych krajów, które w sumie przebyły drogę 1000 km.**

Warto przypomnieć, że w USA w 1910 r. z wydanych na zakup żywności środków 41% trafiło do rolników, 15% do producentów maszyn i innych produktów im potrzebnych a 44% do supermarketów. **Do roku 1990 te proporcje w USA się dramatycznie zmieniły: udział producentów sprzętu wzrósł do 24%, działania marketingowe pochłonęły 67% a udział rolników w zysku spadł do 9%.** Wydawałoby się, że w produkcji żywności najważniejsi są rolnicy a najlepsza żywność to produkty świeże a nie te zrywane przed-wcześnie i podróżujące tysiące kilometrów po świecie. Takie cuda mogą się jednak zdarzać, kiedy nieliczna garstka ludzi bogatych może kierować rządami i politykami, których wybrała krzywdzona przez nich większość. ■

Ciąg dalszy w następnym wydaniu Poradnika JW.

Prof. zw. Stanisław K. Wiąckowski

ŻYWIENIE NISKOWĘGLOWODANOWE

poradnik dobrego zdrowia

INDEKS 375039 12 (88) grudzień 2009 CENA: 6,40 zł (w tym 7% VAT)

Wczasy w śnieżnej bieli

Moja irydologia

Cudowne leki czy niebezpieczne trucizny?

Jak pokonałem miażdżycę

ISSN 2080-0126

Akademia Zdrowia Dan-Wit

Danuta i Witold Jarmołowicz

oraz Hotel Orzeł Biały w Szczyrku

Zapraszają

na wczasy odchudzające i lecznicze

Podczas pobytu zapewniamy:
- konsultacje lekarskie: dr K. Knapik
  dr W. Sycz
- diagnostykę: badanie metodą dr. Voll'a
  badanie składu mineralnego włosa
  badanie kropli krwi w ciemnym polu widzenia
- porady dietetyczne i szkolenia: D. Jarmołowicz
  W. Jarmołowicz
- zabiegi: pulsującym polem magnetycznym
  prądami selektywnymi
  masaż klasyczny
  oczyszczanie organizmu preparatami homeopatycznymi

Terminy wczasów w 2010 roku
01 – 15 marca
07 – 21 kwietnia
04 – 18 maja
14 – 28 czerwca
12 – 26 lipca
23 sierpnia – 06 września
27 września – 11 października
18 – 30 października
29 listopada – 13 grudnia

- rezerwacja miejsc:
tel. 034 362-34-99
kom. 0-603-679-374
biuro@poradnikdozdrowia.pl
jd@danwit.pl
www.poradnikdozdrowia.pl
www.danwit.pl

HOTEL ORZEŁ BIAŁY

Turnusy Leczniczo-Rehabilitacyjne z Akademią Zdrowia DANWIT
LECZENIE OTYŁOŚCI I INNYCH SCHORZEŃ - INACZEJ NIŻ WSZĘDZIE

Kontakt z nami

www.poradnikdozdrowia.pl

Ponieważ od sierpnia 2007 właścicielem wydawnictwa jest Akademia Zdrowia Dan-Wit, przesyłanie maili oraz wpłat do poprzedniego wydawcy powoduje konieczność odsyłania ich i wydłuża czas odpowiedzi.
Za błędnie wypełniony nr konta odpowiada wpłacający.

biuro@poradnikdozdrowia.pl

telefonicznie:

034 3623-499

biuro@poradnikdozdrowia.pl
jw@danwit.pl jd@danwit.pl

Spis treści:

poradnik dobrego zdrowia

Wczasy w śnieżnej bieli Danuta Jarmołowicz	5
Co nas boli Witold Jarmołowicz	10
Medycyna naturalna Wasyl Sycz	13
Zrozumieć stomię Ewa Łukaszek-Gwóźdź	16
Moja irydologia cz. 4 Eugeniusz Uchyła	18
Dlaczego mówimy Nie dla roślin GMO w Polskim rolnictwie cz. II Stanisław Wiąckowski	26
Dobre rady Danuta Jarmołowicz	30
Kuchnia Poradnika	31

PORADNIK DOBREGO ZDROWIA

Akademia Zdrowia Creator Niestrawność z przejedzenia pomoc homeopatyczna Zenobiusz Żołnowski	2
Gabinet lekarski PRZYJAZNA MEDYCYNA Cudowne leki czy niebezpieczne trucizny? Bożena Ryczkowska	5
Artykuł sponsorowany Ksylitol na osłodę życia Julianna Kokoszka	9
PAP Tłuste mleko - chudsze dzieci PAP	11
Artykuł sponsorowany Dlaczego należy pić zjonizowaną wodę alkaliczną Firma OrSi	12
Kolagen Aktiv Prof. Przybylskiego Anna Marzec	13
Zdaniem specjalisty Wpływ kolorów na nasze zdrowie i samopoczucie cz. I Krystyna Brzecka	14
Spis treści Poradnika Dobrego Zdrowia Rocznik 2009	16

12 (88)
grudzień 2009

W NUMERZE

Co nas boli?

Witold Jarmołowicz

str 10

Dlaczego mówimy Nie dla roślin GMO w Polskim rolnictwie cz. II

Stanisław Wiąckowski

str 26

Kuchnia Poradnika

str 31

poradnik dobrego zdrowia

ADRES REDAKCJI I WYDAWCY
42-200 Częstochowa, ul. Gen. W. Andersa 2F
TEL. (0-34) 362-34-99 KOM. 0603-679-374
E-MAIL: biuro@poradnikdozdrowia.pl
www.poradnikdozdrowia.pl www.danwit.pl
Nr konta:
51 1020 1664 0000 3102 0194 9577

REDAKTOR NACZELNY	Witold Jarmołowicz
ZASTĘPCA RED. NACZ.	Danuta Jarmołowicz
KONSULTACJA NAUKOWA	prof. Stanisław Wiąckowski dr n. med. Katarzyna Siewierska-Wasilewska lek. med. Krzysztof Krupka lek. med. Zenobiusz Żołnowski
DORADZTWO ZDROWOTNE	Danuta Jarmołowicz Witold Jarmołowicz Krystyna Bergier
PUBLICYSTYKA	Anna Kozłowska-Ryś Mariusz Waszak
WYDAWCA	Akademia Zdrowia DAN WIT tel. +48 34 362 34 99
GRAFIKA, SKŁAD	Fabian Tomalski
FOTO	Krzysztof Jarmołowicz
DRUK	P.W. TOLEK Drukarnia im. Karola Miarki ul. Żwirki i Wigury 1 43-190 Mikołów

Projekt okładki: Drukarnia P.H.U.P. "Paula", ul. Św. Rocha 118, 42-200 Częstochowa
Zdjęcia na okładce: "Images Copyright © 2000 DigiTouch"

Prenumeratę Poradnika Dobrego Zdrowia indywidualną i dla firm można zamawiać u Wydawcy tel. (0-34) 362-34-99,
mailowo: biuro@poradnikdozdrowia.pl lub pisemnie: ul. Gen. W. Andersa 2F 42-200 Częstochowa,
Prenumeratę można zamawiać również, ale tylko dla firm, w oddziałach firmy Kolporter S.A. na terenie całego kraju. Informacje pod numerem infolinii 0801-205-555 lub na stronie internetowej http://sa.kolporter.com.pl/.
Sprzedaż detaliczną na terenie całego kraju prowadzą salony Empik oraz punkty sprzedaży „Ruch".
Kioski Kolportera nie prowadzą sprzedaży detalicznej.
Redakcja Poradnika Dobrego Zdrowia nie zwraca materiałów nie zamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczanych artykułów oraz reklam. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z charakterem pisma.
Publikowane w Poradniku Dobrego Zdrowia teksty i reklamy stanowią własność autorów i są odzwierciedleniem ich osobistych poglądów oraz przemyśleń. Wydawca i Redakcja Poradnika Dobrego Zdrowia, mając w niektórych kwestiach odmienne zdanie, nie utożsamiają się ze wszystkimi prezentowanymi publikacjami i reklamami. Czujemy się natomiast zobowiązani przedstawiać Czytelnikom różne punkty widzenia. Zasadę jedynie słusznej drogi uznajemy za wyjątkowo szkodliwą, uwłaczającą inteligencji Czytelników, będącą zaprzeczeniem istoty nauki i prowadzącą donikąd. Tylko nieustanne poszukiwania i rozwój mogą nas przybliżyć do wiedzy.

Wydawca i Redaktor Naczelny
Witold Jarmołowicz

Magia Świąt Bożego Narodzenia

Magia Świąt Bożego Narodzenia porusza wyobraźnię każdego z nas. To wielowiekowa tradycja uświetniana rodzinnym biesiadowaniem, czarem świątecznego drzewka, blaskiem różnokolorowych lampek i tajemniczymi cieniami w głębi gałązek. W naszym błyskawicznie zmieniającym się świecie te święta, to chwila wytchnienia, zaciszna przystań oczekująca pewnie i niezawodnie.

W tym świątecznym wydaniu Poradnika Dobrego Zdrowia przedstawiamy relację z październikowych wczasów w Hotelu Orzeł Biały. Kontynuujemy także cykl publikacji prof. Wiąckowskiego o GMO. Po raz pierwszy na naszych łamach pojawia się dr Bożena Ryczkowska, która od wielu lat propaguje naturalne metody leczenia. Jak zawsze w grudniowym wydaniu, drukujemy spis treści wszystkich wydań Poradnika, tym razem rocznik 2009.

Składamy Czytelnikom serdeczne życzenia zdrowych, wesołych świąt i szczęśliwego Nowego Roku. Niech i tym razem oczaruje nas magia Świąt Bożego Narodzenia.

Witold Jarmołowicz

kolejny numer miesięcznika poradnik dobrego zdrowia ukaże się w sprzedaży 30 grudnia 2009

Dlaczego mówimy Nie dla roślin GMO w Polskim rolnictwie

Stanisław K. Wiąckowski

cz.2

Polska to kraj o ogromnych zasobach unikatowej bioróżnorodności. Dzięki prowadzonej gospodarce rolnej, udało się zachować wysoką jakość gleb. Mając takie walory, jesteśmy w stanie produkować żywność najwyższej jakości. Nie rozumie tego prezes Polskiej Federacji Biotechnologii Pan Profesor Tomasz Twardowski, który pisze: „Żaden rolnik czy działkowiec nie toleruje bioróżnorodności. Każdy pro-ducent rolny dąży do monokultury, a zatem aby na polu pszenicy rosła tylko pszenica a nie maki i chabry". Monokultura jednej toksycznej rośliny w uprawach GM jaką poleca Pan Profesor wyklucza istnienie wszystkich pożytecznych gatunków, które decydują o jakości gleby, ograniczają rozwój szkodników i jak pszczoły zapylają rośliny. Nie zapylą jednak takiej, której nektar jest toksyczny a jeżeli zabiorą toksyczny pyłek do ula to może zginąć cały rój. Jeśli stworzy się monokulturę, na której występuje tylko jedna toksyczna roślina, to zniszczy się pastwiska pszczele, dzięki którym one istnieją.

Do niedawna eksport polskiej żywności wręcz rozkwitał. Nie zaszkodził mu ani wysoki kurs złotego ani rosyjskie embargo. Amatorów polskiej żywności systematycznie przybywało. Na przykład z raportu Polski handel zagraniczny artykułami rolno spożywczymi w 2006 roku wynika, że był to rok rekordowy. Wartość eksportu wzrosła o 21%, do ponad 8,5 mld euro.

Bardzo często pojawiają się obawy dotyczące jakości żywności. Coraz więcej ludzi zastanawia się czy to co jedzą, jest bezpieczne. Przecież typowa żywność produkowana przez globalne rolnictwo to hamburgery z hormonami wzrostu, warzywa produkujące pestycydy, napoje zakwaszone kwaskiem cytrynowym, który narusza przewodnictwa elektrochemiczne mózgu, żywność, której smak i kolor został sztucznie wzbogacony substancjami chemicznymi. Można na tej podstawie dojść do wniosku, że celem globalnego rolnictwa jest zapewnienie globalnemu systemowi opieki zdrowotnej, jak największej ilości pacjentów.

Nie jest zaskoczeniem, że liczba zatruć żywności wzrastała wraz z rozwojem globalnego modelu przemysłu. Przy produkcji odpowiadającej potrzebom globalnego rynku, jak np. Smithfield ogromne ilości zwierząt są hodowane w warunkach skrajnie antysanitarnych, ryzyko rozprzestrzeń-niania się chorób jest olbrzymie (choroba wściekłych krów, pryszczyca, świńska i ptasia grypa i wiele innych). Aby temu zapobiec stosuje się zapobiegawczo antybiotyki, co powoduje powstawanie oporności na nie, wielu mikroorganizmów. Może

to przyspieszyć powrót do czasów wielkich pomorów.

Stan biologiczny gleb polskich jest znakomity nie tylko ze względu na niewielkie nawożenie NPK, minimalne wykorzystywanie chemicznych środków ochrony roślin, ale również dlatego, że rolnictwo Polskie przetrwało w układzie szachownicy pól. Sprzyja to wielkiej różnorodności, małemu zmęczeniu gleb o wielkim potencjale biologicznym. Wielka w tym zasługa polskiego rolnika, który nie dał się skolektywizować. Jest to naturalne laboratorium, które powinno się wykorzystywać do produkcji żywności wyjątkowej jakości i do produkcji unikalnych miodów, na które to produkty popyt na świecie nieustannie wzrasta. Taki teren, powinien być chroniony przed chorymi pomysłami biotechnologów i traktowany jako kombinacja kontrolna w genetycznym eksperymencie.

Wprowadzenie roślin GM do Polski przekreśla ta naszą unikalność, szansę na eksport zdrowej i tak dziś poszukiwanej żywności. Ubogi polski rolnik nie ma powodu do dzielenia się niewielkim zyskiem z międzynarodowym kapitałem i płacić mu dodatkowo tantiemy od wartości intelektualnej za jego chore pomysły. Polegając na tradycyjnych nasionach rolnicy potrafili sprostać wielokrotnie suszom. Umieli się dostosować do lokalnych warunków ekologicznych i prowadzić uprawy nawet na słabych glebach i to bez irygacji i nigdy nie mieli głodu. Zdolność do przechowywania i do ponownego używania tradycyjnych nasion zawsze zapewniała bezpieczeństwo żywnościowe.

Nie ma potrzeby tworzenia żywności z roślin GM w obliczu trudności z zagospodarowaniem nadwyżek żywności wyprodukowanej z pełnym poszanowaniem praw ekologii. Polska nie ma żadnego powodu by sprowadzać, a tym bardziej produkować żywność GM, na którą popyt na świecie systematycznie spada, mając nadprodukcję własnej żywności cieszącej się coraz lepszą renomą.

Wszyscy dowiadujemy się z mediów o różnych konfliktach militarnych ale wielu z nas nawet nie zdaje sobie sprawy, że my także jesteśmy ofiarami podstępnej i wyjątkowo okrutnej wojny. Jest to wojna ekonomiczna wytoczona nam przez eugeników – najbogatszych ludzi na świecie. To oni stworzyli działającą od 50 lat Radę do spraw Stosunków Zagranicznych zwaną tajnym rządem USA czy świata. Należy do niej około 4000 osób ze światowej elity i prawie wszyscy członkowie Departamentu Stanu. To oni chronią takie instytucje jak Monsanto. Główny cel to zmniejszenie liczby ludzi na świecie. Osiąga się to przez handel bronią, narkotyki, nieskuteczne leczące tylko objawy a często nawet szkodliwe leki, przemysł nikotynowy, popieranie wszelkich

PROF. PRZYBYLSKI
KOLAGEN AKTIV
PATENT 190737

PROMOCYJNE
ZESTAWY
ŚWIĄTECZNE*

Preparat można zakupić w salonach firmowych, w najlepszych aptekach, a także w specjalistycznej, sprzedaży wysyłkowej:
tel. 71/ 343 51 00, 71/ 344 53 03
kom. 502 306 200, 513 184 696

Salony firmowe

- **Wrocław** ul. Kazimierza Wielkiego 64 lub ul. Oławska 27, DH ŁADA tel. 71/ 343 51 00, 71/ 344 53 03
- **Warszawa** Hotel Marriott, Galeria LIM, wejście od ul. Chałubińskiego, tel. 22/ 630 70 61
- **Kraków** ul. Starowiślna 82 tel. 12/ 430 15 83, kom. 501 087 886
- **Gdynia** ul. Świętojańska 81 tel. 58/ 661 33 18, kom. 502 292 025

infolinia: 0 801 661 660

www.apboss.pl

Zainteresowanych współpracą prosimy o kontakt pod nr tel. 509 040 467

AP BOSS

*promocja trwa do wyczerpania zapasów

dewiacji itd. Do tego celu służą takie wynalazki jak antykoncepcyjne nasiona roślin GM, masowo stosowany preparat Roundup, który okazał się skrajnie toksyczny dla ludzi. Badania przeprowadzone w Kanadzie w 1999 roku wykazały, że nawet krótki kontakt człowieka z glifosatem stwarza szansę na chłoniaka nieziarniczego. Zostało to potwierdzone przez zespół szwedzki w 2002 roku i dwie publikacje z Narodowego Instytutu Raka. Warto przypomnieć, że już w 1998 roku wykorzystano na świecie ponad 112 tysięcy ton glifosatu a do chwili obecnej prawdopodobnie wiele razy więcej. Stwierdzono, że Roundup w dawkach znacznie niższych od stosowanych w rolnictwie nie tylko blokował rozwój łożyska, powodował poronienia i przedwczesne urodzenia dziecka o małej masie, co jak wiemy, prowadzi później do choroby niedokrwiennej serca.

Stwierdzono, że podawanie dziecku diety z soi GM daje efekt równoznaczny z dawką estrogenów zawartą w pięciu pigułkach antykoncepcyjnych. Jest to poważne zagrożenie. Już teraz 80% mężczyzn nie nadaje się na dawców spermy. Gwałtownie rośnie liczba bezpłodnych Polaków. Do specjalistów leczących tą przypadłość zgłasza się coraz więcej pacjentów. Jeszcze w 2005 roku zgłaszający się na takie badania miał średnio 37 lat, a dziś już 34.

Z perspektywy czasu, możemy bez cienia wątpliwości stwierdzić, że polskie przemiany ustrojowe były realizowane wg przygotowanego wcześniej planu, którego celem, było wrogie przejęcie wybranych obiektów naszej gospodarki. „Reformatorzy" celowo oddali wszystkie polskie media obcemu kapitałowi, by w jego interesie, sterować polskimi mediami i naiwnym polskim społeczeństwem. Wmawiano nam, że nie ma innej drogi na polepszenie naszego bytu jak prywatyzacja. Mówiono, że majątek sprywatyzowany funkcjonuje lepiej. Nie mówiono tylko dla kogo lepiej?. Sprzedawano majątek będący naszą własnością nawet nie informując nas kto go kupuje i za ile (przykład stocznie). Może to pozwoli zrozumieć dlaczego w Polsce upadł przemysł stoczniowy, metalowy, lotniczy, hutniczy, wydobywczy i przetwórczy. Dlaczego zniszczono zakłady przemysłu motoryzacyjnego, farmaceutycznego, elektronicznego, tekstylnego, chemicznego, zbrojeniowego i maszyn budowlanych. Na skraj bankructwa doprowadzono transport kolejowy przy jednoczesnym braku rozwoju infrastruktury drogowej. Ostatnie tchnienie wydaje polska nauka a wraz z nią wynalazczość. To samo spotkało marynarkę, rybołówstwo, PGRy i przemysł rolno spożywczy. Wielkim zagrożeniem jest zamiar prywatyzacji tak strategicznej dziedziny jak Energetyka. Dokonano tego polskimi rękami a narodowi przedstawiono jako wielki sukces.

Z polskiej ziemi użyźnionej prochami przodków i krwią patriotów ucieka coraz więcej ludzi. Do krajów UE wyjeżdża tysiące wykształconych w Polsce lekarzy, pielęgniarek, inżynierów, murarzy, hydraulików i przedstawicieli wielu innych zawodów, żeby za tanie pieniądze oddać swoją wiedzę i zdolności obcym. W obliczu tych faktów ratowanie rolnictwa przed ekspansją koncernów biotechnologicznych jest polską racją stanu. Polscy rolnicy zawsze byli tymi co żywią i bronią. Dawali wiele dowodów patriotyzmu jako uczestnicy powstań czy obrony Westerplatte. Ich gospodarstwa to jedyna większa wartość, która jeszcze pozostaje w polskich rękach.

Wincenty Witos przemawiając w sejmie powiedział „Ziemia jest największym dobrem, jakie posiadają narody, bez niej nie może być ani własnego państwa, ani wyżywienia. Nie jest więc obojętne w czyim ręku taki skarb się znajduje" Czy w rękach rolników, od wieków gospodarzących na tej Ziemi czy w rękach obcych koncernów zainteresowanych ograniczaniem liczby ludzi na świecie i maksymalnym zyskiem za cenę niszczenia ludzkiego zdrowia i środowiska. ■

Prof. zw. Stanisław K. Wiąckowski