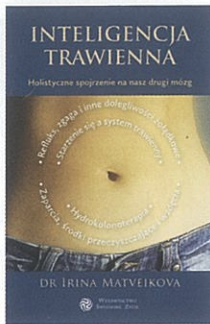


# warto przeczytać

**INTELIGENCJA TRAWIENNA.** Holistyczne spojrzenie na nasz drugi mózg  
Irina Matveikova  
Wydawnictwo Świadome Życie



Inteligencja trawienna zajmuje się tym, co łączy mózg w czaszce z jego bratem ukrytym tam w dole, w jelitach – więzią między emocjami i trawieniem, tym, jak układ trawienny wpływa na nastrój i charakter: myślimy i przeżywamy emocje poprzez żołądek!

W układzie pokarmowym znajduje się około 100 milionów neuronów, które wytwarzają serotoninę – hormon szczęścia i dobrego samopoczucia – nic więc dziwnego, że gdy narządy tego układu szwankują, czujemy się poirytowani i pozbawieni energii. Celem doktor Matveikovej jest pomóc czytelnikom zrozumieć inteligencję wnętrza i nauczyć ich, jak radzić sobie z kwestiami trawiennymi.

Dzięki przejrzystym wyjaśnieniom i praktycznym radom na temat rozwiązywania typowych problemów trawiennych, takich jak chroniczne zaparcia, zgaga, zespół jelita drażliwego, choroba refluksowa przełyku czy wrzody, zdobywamy nowe informacje na temat układu trawiennego i poznajemy szereg holistycznych metod leczenia. Doktor Matveikova wykorzystuje mądrość niekonwencjonalnych form leczenia i łączy nauki medyczne z psychologią oraz podejściem zgodnym z medycyną naturalną.

Doktor Irina Matveikova jest dyplomowanym lekarzem medycyny rodzinnej, endokrynologiem i dietetykiem. Jest również ekspertem w dziedzinie zaburzeń odżywiania. Uchodzi za wielki autorytet w swojej dziedzinie, jest również autorką licznych artykułów poświęconych zdrowiu trawieniu i prawidłowym sposobom odżywiania, publikowanych zarówno w popularnych czasopiśmie, jak i w branżowych piśmie medycznych. ☺

**ODŻYWIANIE ŚWIATŁEM,  
DIETA PRANICZNA.**  
Moja przygoda z jedzeniem inaczej  
Veni Loveandlight



Książka powstała dzięki 10-cio letnim doświadczeniom Veni prowadzącej autorskie kursy Diety Pranicznej. Pokazuje nowy styl egzystencji – burzący łąki o byt i dający nowe możliwości. Dla czytelnika może okazać się pogodną historią do poduszki lub dać impuls do zastanowienia się nad własnym życiem. Polecana osobom chcącym zmienić coś w swoim życiu, uzyskać prawdziwą wolność, niezależność, zdrowie, poszerzoną świadomość, kreatywność, intuicję i jasny umysł.

Wyobraź sobie, że... Możesz jeść raz dziennie... pięć razy w tygodniu... bez problemu obchodzić się bez jedzenia w sytuacjach niespodziewanych... Spowolnić procesy starzenia, być zdrowym i tryskać energią... Możesz podróżować po kraju i świecie bez ciągłego myślenia o wikcie... Nie czuć głodu a jeść jedynie wtedy, gdy postanowisz biesiadować z bliskimi... podelektować się czymś smacznym, wysokiej jakości i stać Cię na to... Jakie życie stałoby się bajeczne – Wygodne! Przyjemne! Ekscytujące!

Słowa Czytelników: To najpiękniejsza książka jaką czytałem. Dla mnie jest ona zwieńczeniem zbieranych przez życie doświadczeń i nauk. Jeżeli miałem się nauczyć czytać to po to, by przeczytać tę książkę. Są w niej zawarte w sposób wnikliwy wszystkie tematy jakie powinien zawierać podręcznik dobrego myślenia i życia. Jest dla wszystkich zainteresowanych dalszym rozwojem. (...) Po przeczytaniu książki poczułam taki przyływ energii, że góry mogłam przenosić! (...) Treść książki jest pozytywna a bohaterki sympatyczne, trochę jak czarodziejki z japońskiego anime. ☺

**KUCHNIA WEGAŃSKA**  
300 przepisów na zdrowe i smaczne dania  
Agnieszka Olędzka  
Oficyna Wydawnicza Vega



Doniesienia, iż mięso nie jest niezbędnym składnikiem naszej diety, pojawiły się w literaturze medycznej już 20 lat temu, ale prawdziwa rewolucja żywieniowa rozpoczęła się kilkanaście lat temu w Stanach Zjednoczonych, gdy lekarze zrzeszeni w *Komitecie Lekarzy Odpowiedzialnej Medycyny* ogłosili kilkudziesięciopointowy program żywieniowy, będący rezultatem kilkunastu lat obserwacji i doświadczeń, pt.: *Cztery Nowe Grupy Pokarmowe*, w którym mięso i nabiał – produkty dotychczas traktowane jako niezbędne dla życia – zostały uznane za główne źródło chorób. *Te pokarmy nie są potrzebne w ludzkiej diecie* – tak brzmiało zdanie zamykające pracę. Za pożądane uznano: zboża, nasiona roślin strączkowych, warzywa, owoce. Dieta warzywna z dodatkiem ciemnego, razowego chleba, kasz, ryżu, orzechów i owoców jest dietą optymalną, dostarczającą naszemu organizmowi wszystkiego, czego on sobie życzy. Wszystko to, co jemy ponad to – aby dogodzić podniebieniu, „pracuje” na lekarzy. Polecamy książkę wszystkim Naszym Czytelnikom, którzy mają dosyć przepisów wegetariańskich ociekających jajami, mlekiem i podobnymi produktami. Ponadto ciekawe rozdziały: 5 powodów dla których warto nie jadać mięsa, obszerny przewodnik po świecie kulinariów, cukier – czy jest wegetariański?

A także 300 przepisów na zdrowe i smaczne dania, przepisy na szczególne okazje. Jest też Piknikowy koszyk, o fałszywych sprzymierzeńcach w kuchni i o dodatkach do żywności. ☺