

# OD REDAKCJI

## Zainspirowani zdrowiem



Anna Siódmak

W redakcji Magazynu Hipoalergiczni mamy szczęście spotykać wielu ciekawych ludzi, którzy pokazują nam ścieżki wiodące do długiego, zdrowego i szczęśliwego życia. Alergia pokarmowa kojarzy się wielu osobom z monotonną dietą, a jednak jak przekonują nasi rozmówcy, można jeść zdrowo, smacznie i z uśmiechem. Szczególnie ważne w diecie alergików są oleje, które pomagają uregulować pracę układu odpornościowego (str. 28). A „biedni” weganie, którzy nie urczą się tak kochaną przez Polaków kiełbasą z grilla? Dla nich oraz dla wszystkich smakoszy mamy smakowity wywiad z polskim wytwórcą hummusu. Zaskakujący smak i zapach to pierwsze, co zwraca uwagę, gdy sięgamy po filiżankę zielonej kawy. Nowość na polskim rynku powoli zyskuje popularność za sprawą swoich niesamowitych właściwości antynowotworowych i... odchudzających (str. 24).

Podobno wybór to największy przywilej i przekleństwo konsumenta XXI wieku. Aby nie zostawić nikogo z dylematem, stworzyliśmy listę alergenów, która doskonale sprawdzi się na zakupach. Dzięki niej z łatwością można wyeliminować produkty szkodliwe dla alergików. Podpowiadamy również, które certyfikaty rzeczywiście są godną zaufania gwarancją zdrowia i bezpieczeństwa.

## hipoalergiczni

**Magazyn Hipoalergiczni**  
ul. Złota 59  
Bud. Skylight, p.22  
00-120 Warszawa  
www.hipoalergiczni.pl

**Wydawca**  
GC Media&Marketing  
ul. Błażeja 14 K/7  
61-608 Poznań

**Redaktor naczelna**  
Żaneta Geltz  
**Redaktor prowadząca**  
Anna Siódmak  
**Reporter**  
Krzysztof Paszkiewicz  
**Grafika**  
Agnieszka Kielak  
**Zdjęcia:** Shutterstock

**Na okładce:**  
Beata Sadowska  
**Fot:**  
Dominika Szelağ

www.hipoalergiczni.pl

## Poznaj podstawowe alergeny

04



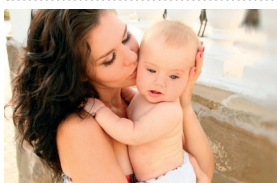
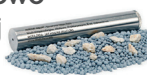
## Beata Sadowska świadoma mama

06



## 10 kroków do równowagi kwasowo-zasadowej

08



## Tylko zdrowe matki rodzą i wychowują zdrowe dzieci

13

## Każde małeństwo zasługuje na mleko mamy

16



## Sens głodówki

18

## Hummus dla poszukujących żelaza i białek roślinnych

20



## Mus z papai na zaparcia, zgagę i stres

22



## Kawa eliksirem młodości?

24



## Więcej niż eko. Uprawa biodynamiczna

26

## Oliwa na zdrowie!

28



## Piękna i zadbana przyszła i obecna mama

30



## Wyprać nużeńca

32

## Kreatywnie od dziecka

34



## Od pierwszych dni życia

36



## Certyfikaty, którym możesz zaufać

34



## Zakupy alergika

37



# TWOJA PRZYSZŁOŚĆ W TWOICH RĘKACH



## poznaj podstawowe **alergeny**

Tekst: Anna Siódmak

Świadome zakupy to pierwszy krok do zachowania zdrowia, dlatego przygotowaliśmy zestawienie składników, których lepiej unikać. Część z nich to znane alergeny, ale nie tylko, ponieważ dodatki do żywności i kosmetyków wywołują także zaburzenia układu hormonalnego, nowotwory i szereg innych chorób. Żaden z poniższych składników nie jest niezbędny, więc rezygnacja z niego daje same korzyści. Kierujemy się duńską zasadą „less is more”, która sprawiła, że duńskie społeczeństwo nie tylko uporowało się z rosnącym odsetkiem alergików, ale także należy do najszczęśliwszych na świecie.

### **Substancje zapachowe**

– dodawane do większości kosmetyków oraz środków czystości, są częstą przyczyną alergii kontaktowych. Unia Europejska stworzyła spis 26 najgroźniejszych substancji zapachowych, których powinny unikać w szczególności dzieci, kobiety w ciąży oraz osoby o wrażliwej skórze. Zapach w kosmetyku nie pełni żadnej użytecznej funkcji, dlatego zaleca się całkowitą rezygnację z intensywnie pachnących produktów. W odniesieniu do alergii nie ma znaczenia czy aromat jest uzyskany sztucznie czy bezpośrednio z roślin. Uwaga – kosmetyk

„bezzapachowy” również może zawierać substancje zapachowe maskujące chemiczny zapach kosmetyków, dlatego zawsze przed zakupem warto sprawdzić skład.

Wybrane szkodliwe substancje zapachowe i maskujące:

- **Alpha isomethyl Ionone**
- **Amyl cinnamal**
- **Amylcinnamyl alcohol**
- **Anisyl alcohol**
- **Benzył alcohol**
- **Benzył benzoate**
- **Benzył cinnamat**
- **Benzył salicylat**
- **Butylphenyl methylpropional**
- **Cinnamal**

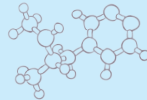
- **Cinnamyl alcohol**
- **Citral**
- **Citronelloł**
- **Coumarin**
- **d-Limonene**
- **Eugenol**
- **Evernia prunastri (ekstrakt mchu dębowego)**
- **Evernia Furfuracea (ekstrakt mchu drzewnego)**
- **Farnesol**
- **Geraniol**
- **Hexyl cinnamal**
- **Hydroxycitronellal**
- **Hydroxyisoheksyl 3-cycloheksene carboxaldehyde**
- **Isoeugenol**
- **Linalool**
- **Methyl 2-octynoate**



**Konserwanty** – są niezbędnym składnikiem kosmetyków, ponieważ zapobiegają rozwojowi groźnych drobnoustrojów w stosowanym produkcie kosmetycznym. W niektórych kosmetykach wciąż można spotkać konserwanty będące donorami groźnego formaldehydu lub też substancje podejrzewane o działanie rakotwórcze. Jednym z najpowszechniejszych bezpiecznych i naturalnych konserwantów jest na przykład kwas cytrynowy i tokoferol, czyli przeciwutleniająca wit.E. Na rodzaj konserwantu powinny w szczególności zwrócić uwagę mamy karmiące piersią. Poniżej lista konserwantów po-

dejrzewanych o uczulanie, zaburzenia układu hormonalnego i działanie rakotwórcze:

- **Benzylohemiformal**
- **2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol**
- **5-bromo-5-nitro-1,3-dioxane**
- **Diazolidinyl urea**
- **DMDM hydantoin**
- **Formaldehyd**
- **Midiazolidinyl urea**
- **Methenamine**
- **Paraformaldehyd**
- **Sodium hydroxymethylglycinate**
- **Quaternium-15 (najbardziej intensywny donor formaldehydu)**



**Dodatki do żywności. Konserwanty w żywności** – nie są potrzebne.

Najzdrowsze produkty spożywcze to te świeże i niepoddane żadnej obróbce. To prawda, że konserwant wydłuża trwałość produktów, ale kosztem nierzadko jest obniżenie jego wartości odżywczej. Warto również zwrócić uwagę na zagęszczacze i barwniki. Część z nich podejrzewana jest o szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci i wywoływanie m.in. ADHD. Bez względu na to należy uważać na cukier. Mały jogurt może zawierać nawet kilka łyżek stołowych cukru – nie jest więc on dobrą alternatywą dla słodczy, które podajemy dzieciom. Takie produkty jak soki, przetwory mleczne, surówki, sosy, bakalie – często mają dodatek cukru, mimo że wcale się go nie spodziewamy. Cukier to nie tylko przyczyna próchnicy, otyłości czy grzybicy, ale także zaburzeń tarczycy, cukrzycy oraz nowotworów.

Nie stosuj:

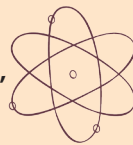
- **Cukru i słodzików E900-999**
- **Sztucznych barwników E100-199**
- **Sztucznych aromatów – uwaga na dopisek „identyczny z naturalnym” – E600-699**
- **Konserwantów E200-299**
- **Zagęstników i stabilizatorów E1000-1999**



**Alergeny pokarmowe** – diagnoza alergii u dziecka skłania rodziców to rozważniejsze go doboru produktów spożywczych. Takie działanie jest również wskazane u dzieci, których rodzice mają alergię. Dieta eliminacyjna, czyli wykluczająca z codziennego jadłospisu najczęściej alergizujące pokarmy, nie powinna być jednak stosowana u osób zdrowych, ponieważ pozbawia ich wielu ważnych substancji odżywczych, które trudno zastąpić. Wyjątkiem jest gluten – nie ma on właściwości odżywczych, a jego użyteczność rozpatrywana jest tylko na etapie przygotowywania ciasta do pieczenia. Gluten można porównać do kleju, dzięki któremu ciasto uzyskuje elastyczność, a po upieczeniu nie kruszy się. W organizmie człowieka nadmiar

glutenu utrudnia prawidłowe wchłanianie substancji odżywczych i obciąża wątrobę. Nawet osoby bez alergii na gluten powinny unikać go w codziennej diecie, wybierając zboża bezglutenowe: owoce, ryż, kaszę jaglaną i gryczaną. Alternatywą dla zwykłej pszenicy jest także orkisz. Co prawda zawiera on gluten, ale w o wiele mniejszej ilości niż stosowana popularnie mąka pszenna. Do najczęstszych alergenów pokarmowych poza glutenem należą:

- **orzeszki ziemne,**
- **orzechy włoskie i laskowe,**
- **jajka,**
- **laktoza,**
- **soja,**
- **owoce morza,**
- **ryby,**
- **czekolada,**
- **owoce cytrusowe,**
- **banany,**
- **truskawki.**



# BEATA SADOWSKA

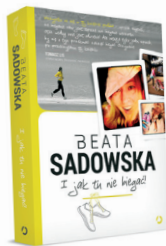
## świadoma **mama**

Autor: Żaneta Geltz

Pracująca mama, dziennikarka, blogerka, autorka książki „I jak tu nie biegać”, pasjonatka maratonów, podróży i zdrowego stylu życia. Na zdrowie i promowanie profilaktyki zawsze znajduje czas. Beata Sadowska zdradza nam swoje sposoby na eko macierzyństwo bez wymówek i zachęca przyszłe mamy do badań na obecność wirusa HIV.



Zdjęcia Beaty Sadowskiej powstały w ramach kampanii społecznej „PROJEKT TEST: Pokolenie Minus”, którą realizował Społeczny Komitet ds. AIDS ([www.skaid.org](http://www.skaid.org)). Akcja miała zachęcać kobiety, które planują lub są w ciąży, do wykonania testu w kierunku HIV.



**Beata Sadowska** – dziennikarka telewizyjna i radiowa. Debiutowała w wieku 19 lat, a obecnie prowadzi autorską audycję w Radiu Zet Chilli „W biegu i na wybiegu” oraz jest gospodynią programu „Zoom na miasto” w Polsat Cafe. Tworzy projekty i czuwa nad realizacją ręcznie wykonywanych torebek marki ZOUZA. Propagatorka zdrowego stylu życia i biegania. Autorka bloga [beatasadowska.com](http://beatasadowska.com).

**Hipoalergiczni: Nie kusi Cię dokarmianie Tyśka ze słoiczka, jak jesteś w podróży?**

**Beata Sadowska:** Nie kusi. Gotowanie dla takiego malca to frajda i naprawdę nie zajmuje dwóch dni. Ziemniaka z awokado pakuję do pudełka i w drogę. Do tego jabłko albo borówki. I po co mi słoiczki?

**H: Promujesz badania na obecność HIV. Dlaczego warto je zrobić?**

**BS:** Warto, bo zawsze lepiej wiedzieć. Ja do badań w kierunku HIV namawiam kobiety w ciąży. Odpowiednio prowadzona przez lekarzy zakażona mama ma szansę na urodzenie zdrowego dziecka!

**H: Wasz syn skończył rok. Jakbyś podsumowała ten czas?**

**BS:** Oczywiście szeroko otwarte. Wszystkiego się uczy. Nawet rzeczy oczywiste wyglądają zupełnie inaczej z perspektywy takiego malca. Czas pokory i lekcji elastyczności, bo na wszystkie plany trzeba brać poprawkę. Czas nieprzespanych nocy, co okazuje się kompletnie bez znaczenia w obliczu poranne-

go uśmiechu albo kolejnego zęba, który ujrzał światło dzienne. Czas pierwszych kroków, które cieszą jak piątka na matuzrze. Szczęśliwy czas. I wspólny, bo Tysiek wszędzie z nami podróżuje. Nawet biegamy razem! – on w specjalnym joggingowym wózku. Wreszcie czas mojej pierwszej książki „I jak tu nie biegasz!” napisanej z synkiem na kolanach.

**H: Jesteś świadoma wagi zdrowego żywienia, jak wygląda Twoje śniadanie, obiad, deser i kolacja?**

**BS:** Mam świra na punkcie zdrowego jedzenia, choć pozwalam sobie oczywiście na większe lub mniejsze grzeszki. Śniadanie? Owsianka na mleku migdałowym z owocami, pestkami słonecznika, z nasionami chia i jagodami goji. Albo mus: banan, awokado i natka pietruszki. Obiad: kasza gryczana niepalona z warzywami, sezamem i olejem lnianym. Kolacja – ryba na parze z jarmużem. Deser: domowa nutella, czyli awokado z kakao i syropem z agawy albo kawa na mleku owsianym z cynamonem, kardamonem i miodem. Grzechy przemilczę...

**H: Czy osoba prowadząca zdrowy styl życia, do tego matka małego dziecka, znajduje jeszcze czas na pracę?**

**BS:** Musi znajdować, ale też chce, bo to dla mnie frajda. Prowadzę dwa poranki: sobotni („W biegu i na wybiegu”) w ZET Chilli i niedzielny („Aktywne bardzo”) w ZETce. Mam pro-



Fot. Joanna Gorzelińska

gram „Zoom na miasto” w Polsat Cafe i „Prywatną historię kina” w Stopklatce. I mam wielką radochę, że pracę zawodową łączę z opieką nad synkiem. Naprawdę łączę, bo nie mamy nawet niani.

**H: Co oznacza dla Ciebie ekologia na co dzień? Czy ekologia pomaga unikać alergii?**

**BS:** Ekologia to świadomość, że nawet małe, drobne czynności mają wpływ na środowisko. To zakręcenie kurka, kiedy szczotkuję zęby i gotowanie w czajniku tylko takiej ilości wody, jaką zużyję do herbaty. To perlatory na kranach, zmniejszające zużycie wody i segregowanie śmieci. To w końcu zdrowa, nieprzetworzona żywność, unikanie konserwantów i barwników, co z pewnością może dać naszemu organizmowi większy „power” do walki z alergiami. ■



# 10 KROKÓW DO

## *równowagi* kwasowo-zasadowej

---

Autor: Żaneta Geltz

Jacek Rybak, prezes Instytutu Badawczo-Rozwojowego im. Dr Voll'a zdradza nam sposoby na zachowanie pełni sił i zdrowia. Od lat stosowane metody w Instytucie pozwalają pozbyć się chorób, odzyskać młody wygląd i żyć bez stresu. Jak to zrobić?



**Hipoalergiczni: Prowadzi Pan Instytut Badawczo-Rozwojowy im. dr Voll'a w Krakowie, który promuje m.in. walkę z chorobami poprzez odkwaszanie organizmu. Jaki jest związek zakwaszenia ze zdrowiem?**

**Jacek Rybak:** Działamy zgodnie z poglądami wyrażanymi przez światowej klasy mikrobiologa dr Roberta Younga. Jego badania dowodzą, że wszelkie choroby to efekt zakwaszenia organizmu. Gdy w naszym ciele dochodzi do zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej zaczynamy odczuwać symptomy: zmęczenie, osłabienie, pojawiają się różnego rodzaju dolegliwości. Jednak te odczuwalne skutki zakwaszenia to tylko wierzchołek góry lodowej. Osłabiony organizm bowiem staje się podatny na zakażenia bakteryjne i grzybicze. Pojawiają się objawy autoagresji, alergię, a nawet nowotwory.

**H:** Skąd się to bierze, przecież teraz tak bardzo wszyscy o siebie dbamy. Fitness kluby pękają w szwach, w sklepach co drugi produkt ma logo bio lub eko...

**JR:** Zakwaszenie to efekt złego odżywiania. Mięso, białe pieczywo, napoje gazowane, tytoń, piwo, nabiał – tak lubiane przez wszystkich produkty nie są wcale dla nas zdrowe. Stes, złe emocje są również zakwaszające jak tytoń, słodycze, mięso i nabiał. Jeśli zależy nam na prawdę zdrowej diecie, musimy zbalansować produkty kwaso-



## 10 kroków dorównowagikwasowo-zasadowej

- Zrezygnuj z mięsa i nabiału lub zminimalizuj ich ilość w diecie.
- Stosuj sprawdzoną leczniczą dietę dr Budwig z olejem lnianym na zimno.
- Rozważ stosowanie diety dr Gersona z sokami warzywnymi z wyciśkarki wolnoobrotowej.
- Wybieraj tylko świeże warzywa, owoce i zioła.
- Włącz do diety zielone warzywa i trawy.
- Zastąp produkty z mąki pszennej kaszą bezglutenową (jaglana, gryczana) lub ziemniakami.
- Zamiast Coca-Coli czy czarnej herbaty z cukrem wybierz wodę antyoksydacyjną, zieloną herbatę lub dobry gatunek kawy naturalnej BIO z ksylitolem.
- Do posiłków stosuj wysokobio-witalne oleje tłoczone na zimno – lniany, rzepakowy.
- Pij dużo wody antyoksydacyjnej i strukturalnej, żywej, np. z zastosowaniem generatora Avatari Aqua.

we i zasadowe. Polecam wszystkie warzywa zielone, zieloną herbatę, owoce cytrusowe, winogrona, zielone świeże zioła. One dodają nam energii i sprawiają, że czujemy się znacznie lepiej. Bardzo ważne jest również picie wody, ale nie tej dostępnej w sklepach.

**H:** Etykiety na wodach mineralnych zachęcają – magnez, wapń, żelazo... Czy to za mało?

**JR:** Te wszystkie wody mają

Odczuwalne skutki zakwaszenia to tylko wierzchołek góry lodowej. Osłabiony organizm bowiem staje się podatny na zakażenia bakteryjne i grzybicze.

podstawową wadę – są „martwe” i utleniające, czyli postarzające. W naszym organizmie płynie woda antyoksydacyjna, żywa, strukturalna, bogata w aktywny wodór, paliwo, pier-



wiastek życia! Takiej potrzebujemy. Wody „sklepowe” są bogate w tlen. Tlen utlenia komórki naszego organizmu, przyspieszając starzenie i prowadząc do chorób nowotworowych. Dodatkowo wody butelkowane dostępne w sprzedaży mają za kwaśne pH, a więc są kolejnym czynnikiem, który powoduje zakwaszenie organizmu. Łapiemy się też na filtry, które mają uzdatniać wodę z kranu do spożycia. Żaden filtr jednak nie usunie wolnych rodników tlenowych, które postarzają organizm i uszkadzają narządy i całe tkanki organizmu.

**H: To jaką wodę wybrać?**

**JR:** Bogatą w wodór. Zdrowa woda powinna mieć ujemny REDOX, mierzony w miliwoltach miernikami ORP. Taką wodę możemy wytworzyć za pomocą generatora Avatari Aqua. Co więcej, woda, która pierwotnie miała kwaśny odczyn pH, po zastosowaniu ge-

neratora zmienia się w zdrową wodę życia. Wody o ujemnym REDOXie są również dostępne w kilku miejscach na świecie: Lourdes we Francji, Tlacote w Meksyku, Nadana w Indiach lub Nordenau w Niemczech – uznanych za miejsca „Święte”, dokąd regularnie udają się ludzie poszukujący



zdrowia.

**H: Stosowanie generatora sprawi, że zwykła woda nabierze wartości leczniczych?**

**JR:** Tak, stanie się naprawdę wodą życia, ponieważ pozytywnie wpłynie na nasz cały organizm. Stymuluje układ odpornościowy, czyści i poprawia funkcjonowanie jelit, poprawia wzrok, działa antystresowo, poprawia nastrój, opóźnia

procesy starzenia skóry, spłyca zmarszczki, a także wspomaga terapie: cukrzycy, alergii, nadciśnienia, chorób skóry, układu krwionośnego i trawiennego.

**H: Nigdy o tym nie słyszałam. Czy na świecie się stosuje takie metody?**

**JR:** W Japonii urządzenia do produkcji wody antyoksydacyjnej o potencjale REDOX poniżej 200 mV to urządzenia medyczne wykorzystywane w leczeniu następujących chorób: cukrzyca, stopa cukrzycowa, hipercholesterolemia – "wysoki cholesterol", choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, astma, reumatyzm, dna moczianowa, choroba Crohna, zespół Behceta, choroby skóry związane z ubytkiem kolagenu, niektóre choroby serca, wrzody, zaburzenia odporności immunologicznej, SLE, nowotwory, chroniczne zaparcia, biegunka, hiperbilirubinemia noworodków, HIV, alergie, katarakta...





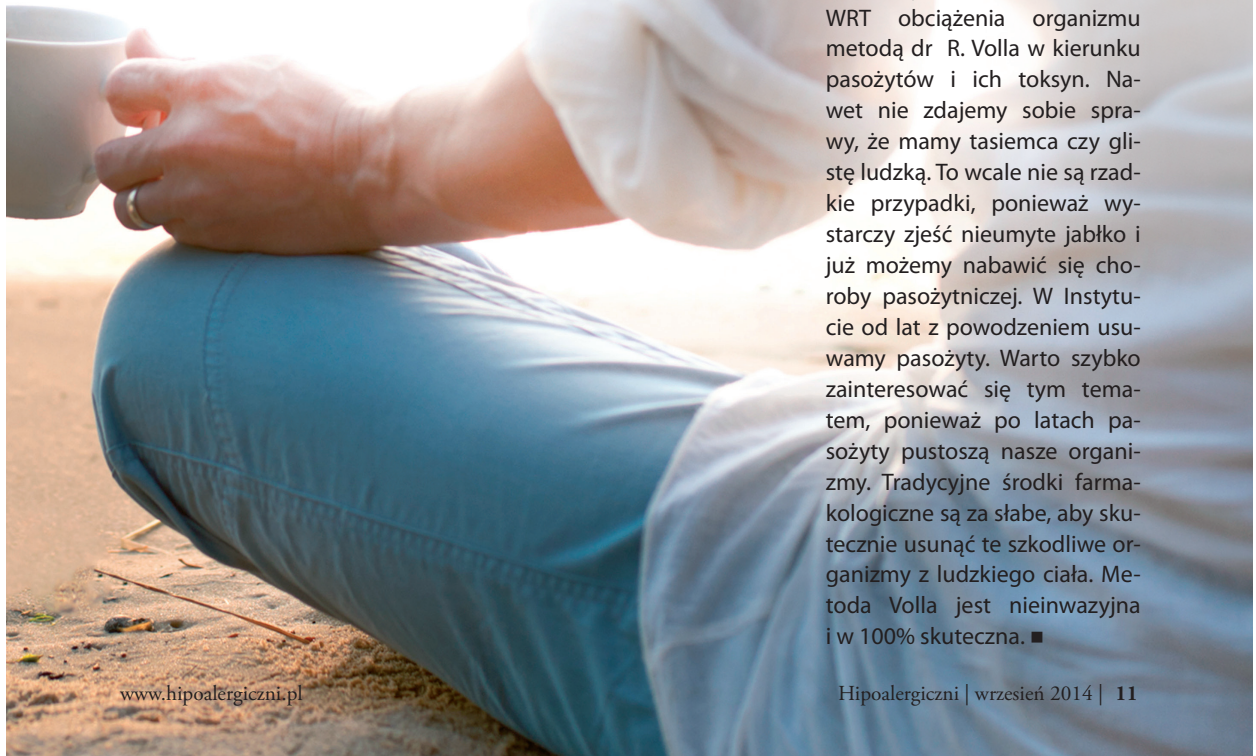


Stosowanie generatora sprawi, że zwykła woda nabierze wartości leczniczych

W Schalemborg w Niemczech sprawdzono klinicznie 411 pacjentów ze schorzeniami cukrzycowymi, wykazując 45% poprawę przy stosowaniu wody ze słynnego Nordenau. Na świecie natomiast wodę o ujemnym potencjale wykorzystują profesjonalne salony odnowy biologicznej i SPA.

**H: Odkwaszanie, woda życia. Co jeszcze ważnego możemy zrobić dla swojego zdrowia?**

**JR:** Wykonać test EAV/WRT obciążenia organizmu metodą dr R. Volla w kierunku pasożytów i ich toksyn. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, że mamy tasiemca czy glistę ludzką. To wcale nie są rzadkie przypadki, ponieważ wystarczy zjeść nieumyte jabłko i już możemy nabawić się choroby pasożytniczej. W Instytucie od lat z powodzeniem usuwamy pasożyty. Warto szybko zainteresować się tym tematem, ponieważ po latach pasożyty pustoszą nasze organizmy. Tradycyjne środki farmakologiczne są za słabe, aby skutecznie usunąć te szkodliwe organizmy z ludzkiego ciała. Metoda Volla jest nieinwazyjna i w 100% skuteczna. ■



UNIKAJ

## Produkty wysoko kwasotwórcze pH 5.9 do 5.0

sztuczne słodziki • wołowina • sery żółte • gazowane słodkie napoje • biała mąka • jagnięcina • wątróbka • ciastka z białej mąki • wieprzowina • cukier • piwo • cukier brązowy • drób (kurczęta) • sarnina • czekolada • kawa z supermarketów z masowej produkcji • budyń • dżemy • herbata czarna • ryż biały • chleb pszenny • drób (indyki) • makaron z semoliny • sól • makaron mączny • likier alkoholowy • galaretki

## Produkty średnio kwasotwórcze pH 6.9-6.0

ryby • soki owocowe z cukrem • kiełbasy i wędliny • chleb żytni • płatki zbożowe • płatki kukurydziane • owoce morza • wino • jogurt słodzony • banany zielone • gryka • sery pleśniowe • jajka gotowane na twardo • ketchup • majonez • szynka • makaron pełnoziarnisty • orzeszki ziemne • ziemniaki gotowane • popcorn solony • ryż basmati • ryż brązowy • sos sojowy • migdały • karczochy • brukselka • zielona herbata • wiśnie • orzech kokosowy świeży • ogórki • bakłażany • miód świeży • por • grzyby • oliwki świeże • cebula • chleb esseński • chrzan • sól morska • przyprawy • żółtko gotowane na miękko • mleko kozie surowe • oliwa • kalafior • rabarbar • soja ziarno suche • sezam nasiona • mleczko sojowe • kiełki zbóż • mleczko sojowe • tofu • pomidory mało słodkie • otręby • orzechy nerkowca • chleb Graham • żurawiny • fruktoza • miód pasteryzowany • soczewica • mleko krowie homogenizowane • musztarda • orzeszki pistacjowe • krakersy • kakao • nasiona słonecznika • nasiona dyni • orzechy włoskie • borówki • masło słone • fasola ziarno suche • mleko kozie homogenizowane • oliwki konserwowe • śliwki • chleb razowy pełnoziarnisty • suszone śliwki

## Produkty średnio zasadotwórcze pH 8.0-7.1

rzepa • kukurydza słodka świeża • kaczki • truskawki • maliny • pasternak • brzoskwinie • pomarańcze • kalarepa • sałata lodowa • jarmuż • winogrona kwaśne • kapusta • brokuły • buraki • fasola szparagowa • pędy bambusa • szpinak • jabłka kwaśne • dynia • jabłka słodkie • morele • kiełki lucerny • awokado • banany (dojrzałe) • jagody • pomidory słodkie • marchew • seler • porzeczki • daktyle świeże • figi świeże • czosnek • agrest • winogrona mało słodkie • grejpfruty • zioła (świeże, zielone) • sałata świeża • nektarynki • brzoskwinie słodkie • gruszki mało słodkie • groszek zielony słodki świeży • ocet winny • ziemniaki w mundurkach • kawa organiczna wysokiej jakości

## Produkty wysoko zasadotwórcze pH 9.0-8.1

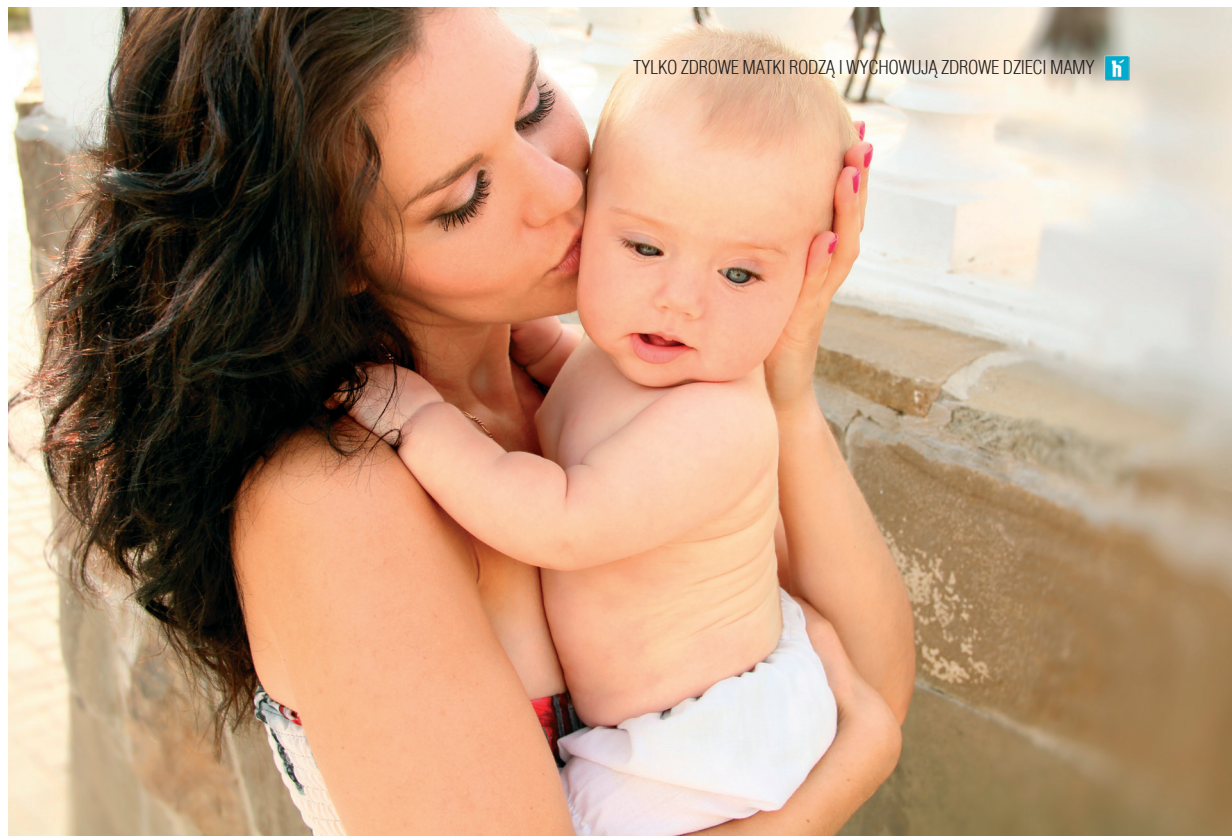
cytryny • arbuzy • pieprz cayenne • suszone daktyle • suszone figi • limonki • mango • morele suszone • melony • papaja • pietruszka • winogrona bezpestkowe • rzeżucha • boćwina • wodorosty morskie • szparagi • kiwi • winogrona pestkowe słodkie • soki warzywne świeże niesłodzone • rodzynki • ananas • gruszki słodkie • marakuja

**PRODUKTY ZASADOTWÓRCZE POWINNY STANOWIĆ 70% DZIENNYCH POSIŁKÓW**

wg Instytutu & zaleceń gabinetów NOMA MEDICA VOLLA  
Więcej informacji znajdziesz na [www.hipoalergiczni.pl](http://www.hipoalergiczni.pl)

MINIMALYJNY

SPOŻYWAJ W DUŻYCH ILOŚCIACH



# TYLKO ZDROWE MATKI

## rodzają i wychowują *zdrowe dzieci*

Autor: Żaneta Geltz

Pacjentki gabinetów NOMA MEDICA VOLLA, Matki dzieci i młodzieży w wieku 4-16 lat, zadają nam regularnie pytania:

- *Jak to możliwe, że moja córka/syn ma początki cukrzycy?*
- *...ma cukrzycę typu 1-szego w wieku 8 lat, dlaczego, jak to możliwe?*
- *...dlaczego jest otyła, przecież tak się staram...*

● *dlaczego ma popsute zęby z regularnymi infekcjami gardła? (90% dzieci w Polsce ma próchnicę, powodowaną głównie przez bakterie paciorkowce).*

### **Dlaczego?**

Staramy się kompleksowo badać całe rodziny, wszystkich domowników, by pomóc tym dzie-

ciom. Zdecydowana większość obciążeń toksycznych czy infekcji mikrobiologicznych, z pasyżytami obłymi i płaskimi włącznie – **dotyczy całych rodzin!**

Zajmujemy się medycyną przyczynową, diagnostyką przyczyn i skutecznym usuwaniem tych konkretnych przyczyn schorzeń. Odpowiadamy na pytania, co konkretnie...

– czy zakwaszenie organizmu i toksyny oraz które konkretnie (gluten, rtęć, metale ciężkie, chemia owadobójcza, konserwanty, dioksyny, etc.), czy pasożyty i jakie konkretnie (a ma je 90% dzieci w wieku 4-16 lat), czy toksyczna dieta przy uszkodzonych metabolizmach, etc. – spowodowały konkretny problem zdrowotny dzieci, włącznie z chorobami chronicznymi i najcięższymi oraz alergiami.

Prowadziliśmy jesienią 2010

Wynik badania: u wszystkich matek tych dzieci stwierdziliśmy badaniami EAV/WRT wiele ciężkich obciążeń mikrobiologicznych i toksycznych: toksoplazmę, borelię i boreliozę (zawsze z uszkodzonym układem odpor-



*Dziecko do 7-go roku życia – wg światowej medycyny informacyjnej i detoksykacyjnej – ma 95% obciążeń tych samych co ich matki biologiczne, jeśli mieszkają razem.*



roku badania EAV/WRT z inicjatywy Fundacji Pro Vitalis w Szpitalu Ginekologiczno-Położniczym Ujastek w Krakowie. Badaliśmy matki dzieci-wcześnieaków, chorujących, w złej kondycji. Pytanie – dlaczego urodziły się przedwcześnie, prawie wszystkie chore lub z wieloma nieprawidłowościami?.

nościowym i celiakią), reakcje autoimmunologiczne – autoagresję, autoalergie, obciążenia chemiczne, obciążenia metalami ciężkimi, ogniska zakaźne w większości układów organizmu, etc.

Dziecko do 7-go roku życia – wg światowej medycyny informacyjnej i detoksykacyjnej

– ma 95% obciążeń tych samych co ich matki biologiczne, jeśli mieszkają razem. Nasza praktyka w pełni to potwierdza.

Toksyny, z rtęcią i metalami ciężkimi, toksyczne metabolity, ultra trujące i wszechobecne dioksyny (np. w zepsutych warzywach i kilkuniedniowym glutenowym chlebie, czarnej pleśni w łożysce...), **patogeny/pasożyty z boreliozą, toksoplazmozą, mykobakteriami przechodzą przez łożysko, atakując bezbronne dzieci, z niewykształconą jeszcze barierą krew/mózg!** Dziś skala tej intoksykacji i infekcji dzieci jest przerażająca. Już to odczuwamy jako społeczeństwo. Trudno dziś znaleźć zdrowe dzieci ze zdrowymi zębami, dobrym wzrokiem, pełną koncentracją, odporne na infekcje...

W dodatku Polki żywią dziś siebie i dzieci wysoko przetworzonymi, zakwaszającymi organizm „chemicznymi śmieciami”

z marketów, o niskiej bioawitalności, pełnymi konserwantów. Pijemy martwą wodę, zamiast żywej uzdrowskiej antyoksydacyjnej, jak ta w naszym organizmie (spotkasz ją w Lourdes we Francji czy w butelce miękkiej wody z AVATARI AQUA®).

Wniosek może być tylko jeden i jest... oczywisty.

### *Tylko zdrowe matki rodzą i wychowują zdrowe dzieci!*

#### **STATYSTYKI SĄ SZOKUJĄCE:**

- co piąta kobieta w Polsce ma Hashimoto, czyli autoagresję skierowaną do tarczycy, czyli uszkodzony układ odpornościowy i wiele patogenów, toksyn (można je zdiagnozować badaniem EAV/WRT metodą dr R.Volla i szybko usu-

nać). Ich dzieci są w 95% (statystycznie, możliwe są wyjątki) nosicielami tych konkretnych przyczyn Hashimoto! Rozwój choroby jest tylko sprawą czasu... Etc.

- w Polsce zagrożonych boreliozą jest 80% dzieci i młodzieży w wieku 4-16 lat, skoro co czwarty Polak jest nosicielem krętka borrelii (i ma autoagresję, uszkodzony układ odpornościowy!), a borrelię roznoszą także komary i meszki
- zagrożonych otyłością i uszkodzeniami metabolicznymi jest dziś 60% dzieci i młodzieży w Polsce (+ ADHD, celiakia, dysleksja, brak koncentracji, gorsze wyniki w nauce – jako konsekwencje)
- 90% już ma próchnicę, czyli bakterie paciorkowce i inne patogeny w organizmie, wobec których układ odpornościowy jest dziś już ... za słaby.

gniesz, jak deklarujesz, zdrowia dla siebie i dla swoich dzieci – przeczytaj uważnie raz jeszcze powyższy tekst. On jest adresowany do Ciebie, skoro go czytasz. To nie przypadek. Poczujesz całym swoim ciałem i sercem, że jest prawdziwy i otrzymałaś bezcenną życiową wskazówkę zdrowotną dla siebie i swojej Rodziny.

### *Szansa, by być zdrową szczęśliwą matką zdrowych dzieci.*

*Zapraszam Was do Klubu Zdrowych Matek i Zdrowych Dzieci. Jest na wyciągnięcie ręki. Warto.*

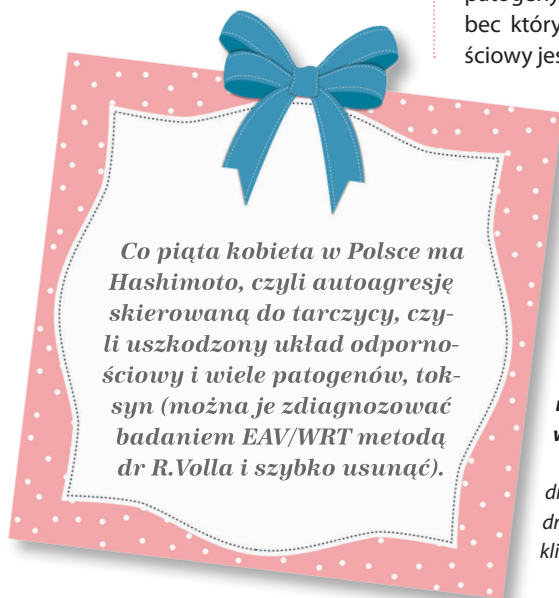
*Jacek Rybak*

Ten tekst dedykuję mojej żonie Weronice, Matce trójki wspaniałych dzieci, która była i jest motorem napędowym naszego pędu do zdrowego trybu życia i wcielenia powyższych prawd oczywistych w życie.

#### **Instytut R&D**

**im. dr R.Volla i gabinetu  
NOMA MEDICA VOLLA\***  
([www.medicavolla.eu](http://www.medicavolla.eu))

Matko i przyszła matko, jeśli naprawdę pra-



**\* Zatrudniamy lekarzy z tytułem doktora nauk medycznych, współpracujemy blisko z ekspertem WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) prof. Jerzym Zalasimskim. Reprezentujemy także standard medyczny badań (aparaty diagnostyczno-terapeutyczne do metody dr R.Volla z certyfikatami medycznymi) - co oznacza dowiedzioną ich skuteczność w badaniach klinicznych.**

*To informacja dla nieufnych, którzy nie mieli kontaktu z metodą dr Volla (my też zachęcamy do sprawdzania...). W Europie metodą dr Volla zajmuje się ponad 30000 lekarzy oraz najlepsze prywatne kliniki medyczne, głównie w Niemczech, Austrii, Francji.*