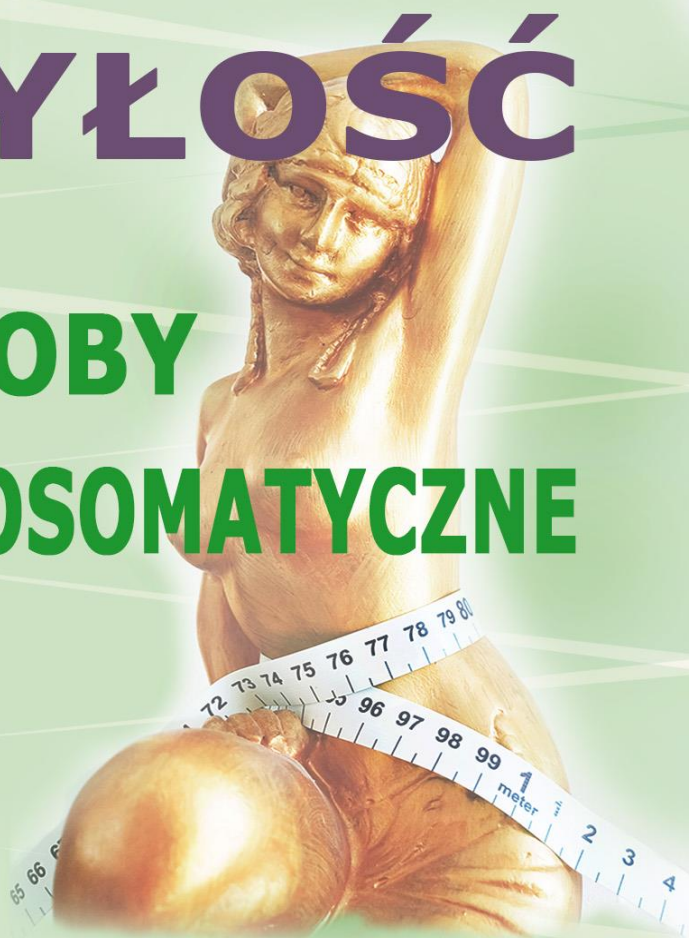


DR RENATA ZARZYCKA

OTYŁOŚĆ

CHOROBY

PSYCHOSOMATYCZNE



ZAGUBIONY KLUCZ
DO ZDROWIA
I DŁUGOWIECZNOŚCI

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-98-4

2023

COACHING ZDROWIA

Dr Renata Zarzycka

**OTYŁOŚĆ
Zagubiony Klucz
do Zdrowia i Długowieczności**

CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE

Wydanie I



AKADEMIA ROZWOJU

Redakcja: dr Renata Zarzycka

Skład: dr Renata Zarzycka

Projekt okładki: dr Renata Zarzycka

Skład wersji elektronicznej: Akademia Rozwoju „Coaching Życia”

Wydanie elektroniczne I

Rzeszów 2023

+Spis treści:

Dedykacja	8
Podziękowania	10
Przedmowa	11
WSTĘP	16
ROZDZIAŁ I Wpływ spożywania tłuszczu na otyłość	35
Czy warto ulegać modowym dietom?	38
„Sacharynowa choroba” zachodniej cywilizacji	43
Propaganda antycholesterolowa a statystyki szerzenia się otyłości	46
Paradoks tłustej diety i szczupłej sylwetki u Francuzek.....	50
Anorektyczki ofiarami obsesyjnego liczenia kalorii	51
Odkrywaj nowe „smaki zdrowia” dzień po dniu	55
ROZDZIAŁ II Homeostaza vs główne kanały wydalnicze organizmu	59
Zacznijmy od jelita	60
Ta wątroba indywidualistka!	67
Rola nerek w procesie uzyskania prawidłowej masy ciała	71
Co, jeśli system wydalniczy nie działa sprawnie?.....	76
ROZDZIAŁ III Czym jest otyłość?	81
Czym jest Zespół Chorób Metabolicznych?	82
Podstawowe przyczyny nadwagi	91
Czy lepiej jest odkwaszać czy zakwaszać żołądek?	91

Czy tempo spożywania posiłków ma znaczenie?	96
Jakie skutki dla zdrowia może mieć łączenie różnego typu pokarmów?	100
Żywność zakłócająca przemianę materii.....	103
Zadbaj o właściwy proces przygotowywania posiłków	105
Uzupełnij witaminy i minerały w żywieniu	106
Od czego zależą prawidłowe procesy metaboliczne.....	111
ROZDZIAŁ IV Czym jest kwasica metaboliczna i spowolniony metabolizm?	116
Czy głodówka jest skuteczna, a przede wszystkim zdrowa?..	120
Dlaczego mniej jedząc tyjemy, a mimo to jesteśmy niedożywieni?.....	134
A co, jeśli mamy długotrwałą toksemię?	139
Rozdział V Podstawowe zasady zdrowego stylu życia.....	142
Osiem zasad zdrowego stylu życia	143
„Jesteś tym, co jesz a dokładniej, jesteś tym, co strawisz” .	143
„Zadbaj o zdrową jonizację zewnętrznego świata wokół siebie”	144
„Pij 2,5-3 litry wody z elektrolitami w ciągu dnia”	152
„Zachowaj odpowiednie godziny posiłków i odstępy między nimi”	155
„Asymilacja życiowej energii ze spożytych pokarmów”	160
„Oczyszczanie i regeneracja”	161
„Ruch to życie”	163

„Odpowiednie łączenie pokarmów”	165
ROZDZIAŁ VI Zaparcia - groźny problem dla zdrowia	169
Dieta bogatoresztkowa, jako remedium na otyłość.....	177
Jaki rodzaj błonnika stosować?	184
Celuloza	188
Pektyny	191
Gumy i śluzy	195
Ligniny	197
Hemicelulozy	200
Skrobia oporna.....	202
Inulina.....	205
Dieta ubogoresztkowa.....	206
Dieta niskowęglowodanowa	216
Dieta makrobiotyczna dla długowiecznych	222
ROZDZIAŁ VII Uzdrowiająca moc umysłu, dobrze go nakarm	228
„B” jak balans ciała i umysłu.....	231
Skutki niedoboru witamin antydepresyjnych	240
Trzy podstawowe prawa uzdrawiania	243
ROZDZIAŁ VIII Jak ważne jest kształtowanie prawidłowej postawy?	
.....	245
Świadoma zmiana przekonań, nawyków i reakcji na bodziec	250
Wzór „kultury zdrowia” od rodziców.....	251
Kultura żywienia strażnikiem dobrostanu	257

Spowalniaj swój wiek - zachowaj młodość ciała i umysłu.....	260
ROZDZIAŁ IX Zachowaj młody wygląd, zdrowie i zgrabną sylwetkę na długie lata	263
„Hormon szczęścia” i molekula emocji.....	271
<i>Serdeczna prośba do Ciebie Drogi Czytelniku</i>	280
PODSUMOWANIE	281
Od Wydawcy.....	284
Spis książek cyfrowych e-book i audobook	299
Spis artykułów naukowych i innych	307
O autorce książki.....	309
YouTube - Dr Renata Zarzycka.....	314

Dedykacja

*Książkę dedykuję ludziom, którzy zdrowie fizyczne i psychiczne oraz dobrostan, stawiają na pierwszym miejscu. Jest ona dla tych, którzy są świadomi, iż nie ma zdrowia bez zdobywania wiedzy na ten temat i bez zmiany przekonań oraz nawyków. Nie ma oczekiwanych efektów bez poznania tajników zdrowego stylu życia i uzyskania dojrzałości w tym zakresie poprzez mądrość i praktykę. To dla ludzi, którzy doświadczyli dyskomfortu zdrowia, złego samopoczucia, **niedożywienia i niedowagi** wraz z problemami wchłaniania składników pokarmowych, a szczególnie **dla osób z nadwagą bądź otyłością**. Dla tych, którzy zdecydowali o wprowadzeniu zmian w swoim życiu, są otwarci na nowe doświadczenia, są nastawieni na cel oraz na sukces w zakresie zdrowia.*

*Dla tych, którzy decydują się „wyjść z labiryntu” medycyny farmakologicznej oraz błędów żywieniowych i idą w kierunku natury. Dla tych, którzy zgodnie z zasadą Prawa Przyciągania, wolą skierować swoje myślenie ku zdrowiu, zamiast skupiać je na chorobie. **Dla tych, którzy kochają dobre samopoczucie i utrzymanie zdrowego, wolnego od toksycznych związków ciała w witalności, a także mają mocne postanowienie, aby emanować pozytywnymi wibracjami, tworzeniem piękna wokół siebie, którym chcą „zarażać” innych poprzez swoją pracę nad sobą. Dzieląc się doświadczeniem pokazują postawę świadomego, odpowiedzialnego i dojrzałego człowieka. I dla tych, którzy pragną wziąć los w swoje ręce, wybierając szukanie rozwiązań, działanie, aktywność, dobrostan, pogodę ducha oraz wolność wyboru! Książkę tę dedykuję Tobie.***

Dr Renata Zarzycka

Podziękowania

Wyrażam wdzięczność wszystkim klientom i pacjentom, którzy obdarzyli mnie swoim zaufaniem przez blisko 30 lat, którzy przybywali z różnymi problemami zdrowotnymi, z prośbą o pomoc. To oni byli dla mnie najcenniejszymi nauczycielami życia, dając mi kolejne wyzwania w celu poszukiwania rozwiązań w artykułach naukowych i książkach, czy też na konferencjach medycznych. Jednocześnie, motywowali mnie do działania we własnym rozwoju poprzez nabywanie wiedzy i doświadczenia. Dziękuję za feedback i okazaną mi wielokrotnie wdzięczność. Dzięki wkładowi ich własnej pracy nad uzdrowieniem ciała i umysłu, mogłam uczyć się i zbierać doświadczenia o skuteczności różnych terapii. Bez Was kochani książka ta i wiele innych, nie mogłaby powstać.

Dr Renata Zarzycka

Przedmowa

Szanowny Czytelniku

Pragnę zaprosić Cię do podjęcia wyzwania dotyczącego uświadomienia sobie pewnych podstawowych zasad prowadzących do zdrowia. Chcę zachęcić Cię do podjęcia decyzji aktywnego uczestnictwa w transformacji, jaka czeka na Ciebie po przeczytaniu tej książki. Potrzebne będzie systematyczne wdrażanie zdobytej wiedzy w życie tak, aby zastosować nowe nawyki żywieniowe, aby działać i od razu osiągać pożądane efekty, bez stania w miejscu i narzekania. Wcześniej jednak niezbędne jest pozwolenie sobie na takie zmiany i podjęcie decyzji o działaniu. Bez pierwszego etapu mentalnej pracy w umyśle, bez rozwiązania własnego konfliktu wewnętrznego związanego z poświadomym „umysłem nawyków”, czytanie tej i wielu innych książek o zdrowiu niewiele da,

gdyż cel wciąż pozostanie w formie niezrealizowanego wciąż marzenia. Trzeba przejść z bierności do aktywności. To czas na działanie!

Dlaczego to takie ważne?

Wszystko zaczyna się w głowie – wszelkie wizje, marzenia i kreowanie celów. To tutaj jest pierwszy impuls i to stąd wypływają nasze myśli a wśród nich decyzje, które kształtują zewnętrzny świat człowieka. Szkoda czasu na marudzenie i pozostawanie w roli narzekającej na różne dolegliwości ofiary, że „nie uda się”, że „to nie jest możliwe”, że „nie dam rady”. Czas zamienić słowa z „nie dam rady” na „dam radę”, wyrzucić „nie” ze słów „nie uda się” i zmienić na „uda się” oraz wykasować „nie” z wyrażenia „to nie jest możliwe” przekształcając je na możliwe – „tak to jest możliwe”! Czas wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie we własne

ręce, gdyż nikt lepiej tego nie zrobi i nie będzie za nas działał, niż my sami.

Autorka chce zaprosić Cię na wędrowkę w „zakamarki medycznego korytarza”, w drogę ku zdrowiu, która jak się okazuje, czasem jest kręta i zawila, stanowiąc niekiedy prawdziwy labirynt. Zjawisko to nazywa się *"błędnym kołem"* lub „jazdą na karuzeli” w konflikcie diagnozy. A przecież wiele „nieuleczanych” w medycynie klasycznej chorób, da się uzdrowić w naturalny sposób poprzez medycynę holistyczną. Leczy się wtedy tak ciało, jak i duszę, a inaczej psychikę człowieka. Przykładowo, na tym właśnie polega uzdrawianie z chorób psychosomatycznych. Zagadnienie to od dziesiątków lat, należy do jednej z pasji autorki tej książki. Pasja ta znalazła swoje odbicie w wieloletniej praktyce i odzwierciedliła się w dziesiątkach cyfrowych książek (audiobooki i ebooki) na ten temat.

Należą do nich m.in. serie: „Kwantowa Moc Uzdrawiania”, „Mindfulness – trening uważności”, „Klub zdrowego Odżywiania” i inne. Ich tematykę stanowi zakres suplementacji, witamin, minerałów i wielu innych składników pokarmowych z obszaru medycyny żywienia oraz z przestrzeni pozytywnej psychologii (w tym z duchowości), a także z przestrzeni energii kwantowej. Zainteresowania te wynikają z zafascynowania autorki naukową dziedziną, zwaną NeuroPsychoImmunologią (NPI). Dlatego też, książka ta jest wzbogacona w odesłanie do blisko 100 materiałów źródłowych, potwierdzających przekazane w niej informacje dowodami naukowymi i ma charakter popularno – naukowy.

Już dziś zdecyduj o podjęciu wyzwania, zacznij działać systematycznie i aktywnie, pogłębiając swoją wiedzę w obszarze edukacji

żywieniowej. Ma to ogromne znaczenie dla utrzymania odpowiedniej masy ciała i zdrowia. Książka ma na celu zainspirować Cię i zwrócić uwagę na ważne czynniki przyczynowo – skutkowe choroby, dostarczając szeregu rozwiązań dla zdrowia. Mądrość jest wartością, jaką nabywa się wraz z doświadczeniem życiowym. Wpływa na poziom kultury zdrowotnej i świadczy o efektach uzyskanego zdrowia, o jego braku bądź o dobrostanie. Działaj tu i teraz!

WSTĘP

W dzisiejszych czasach XXI wieku, na rynku jest dziesiątki diet. Pomysły na nie wyrastają jak grzyby po deszczu. A zatem... dieta, dieta, dieta... Jaką wybrać? Która z nich jest dla mnie najlepsza? Skąd będę to wiedzieć? Czy skorzystać z gotowych opracowań kalorii na każdy dzień, czy z zasad tworzenia zdrowych posiłków? Czy mogę sobie zaszkodzić?

Te i inne pytania dotyczące medycyny żywienia, często spędzają ludziom sen z powiek. Tym czasem nie chodzi o żadną z tych konkretnych diet. Sednem sprawy jest świadomość wartości tego, co tak faktycznie zjadamy. Czy spożywać więcej węglowodanów, czy białek? Czy faktycznie unikać tłuszczu, czy nie? Czy stosować dietę białkową, rozdzielną,

śródziemnomorską, do grupy krwi, dietę Dash, wegetariańską, czy ketogeniczną?

W odpowiedzi na te pytania, pomocna jest historia kapitana Thomasa Latimore (Peter) Cleave ¹ z brytyjskiej królewskiej marynarki wojennej. Poświęcił on wiele lat na zbadanie wpływu rafinowanych węglowodanów na zdrowie człowieka, po wprowadzeniu ich do diety w populacjach, w których wcześniej ich nie spożywano. Rafinowane węglowodany, takie jak biała mąka i cukier, uważał za żywność najbardziej przetworzoną, a przez to najbardziej niebezpieczną ². Efektem tych badań była

¹ Thomas Latimer (Peter) Cleave (1906–1983) był kapitanem chirurgiem, który badał negatywne skutki zdrowotne spożywania rafinowanych węglowodanów (zwłaszcza cukru i białej mąki), które nie byłyby dostępne podczas wczesnej ewolucji człowieka. Znany jako „Peter” do swoich przyjaciół i kolegów. W latach 1922-1927 uczęszczał do szkół medycznych w Bristol Royal Infirmary i St Mary's Hospital w Londynie, gdzie był cudownym naukowcem, zdobywając nagrody za nagrodami i kwalifikując się w wieku 21 lat, zdał podstawowy egzamin FRC w wieku 18 lat i ostatecznie uzyskał MRCS i LRCP.
https://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_L._Cleave

² P. Hujoel, *Dietary Carbohydrates and Dental-Systemic Diseases (Węglowodany w diecie i choroby stomatologiczne)*, Journal of Dental Research, Tom 88, wydanie 6, [publikacja: 8 lipca 2009], [dostęp: 06.04.2023],
<https://doi.org/10.1177/0022034509337700>

przedstawiona przez niego „Zasada 20-letniej przerwy” pomiędzy wprowadzeniem węglowodanów rafinowanych do diety, a pojawieniem się efektu ich niekorzystnego wpływu na zdrowie.

Od wielu lat, badania doktora Peter Cleave inspirują wielu naukowców, lekarzy medycyny żywienia i dietetyków do zastanowienia się nad tym, czy ludzkość w swoich wywodach naukowych i hipotezach idzie aby w dobrym kierunku? Czy są to wyłącznie hipotezy, dobrze rozpropagowane w społeczeństwie, w pismach naukowych i wśród wielu lekarzy oraz dietetyków, na potrzeby budowania nieprawidłowych przekonań i nawyków na temat zasad odżywiania ludności świata zachodniego oraz rozwoju „rynku chorób”, jako doskonałego biznesu medycznego?

Czy trwający wciąż proces kontrowersyjnej „edukacji żywieniowej” i niechęć jego

zatrzymania, wynika z nieświadomego działania większości naukowców, lekarzy i dietetyków, czy może od dawna jest propagowany przez złe intencje w pełni świadomych ludzi, którzy czerpią korzyści, podtrzymując swoje milionowe interesy z utrzymywania przeciętnego odbiorcy reklamowych i „edukacyjnych” informacji w nieświadomości?

Autorka tej książki praktycznie przez dziesiątki lat nie korzystała z pomocy medycyny klasycznej w swoim dorosłym życiu. W tym czasie stosowała wiele zasad diety zgodnej z grupą krwi oraz skupiała się na wysokiej jakości suplementacji. Stąd książka ta jest próbą rozważenia faktów naukowych, poszukiwania brakujących elementów we współczesnym żywieniu, a jej celem jest poprawa prewencji zdrowia u osób poszukujących „brakujących elementów” układanki „Choroba vs. Zdrowie”. Autorka zastanawia się tu nad przyczynami

wielu dolegliwości i chorób u ludzki, niezależnie od ich wieku czy masy ciała, których przyczyną jest niedożywienie w niezbędne składniki pokarmowe.

Pierwszy rozdział tej książki pod tytułem „Wpływ spożywania tłuszczu na otyłość”, ma na celu zbadanie historii dotyczącej spożywania tłuszczów, a raczej ich ograniczenia włącznie do całkowitej eliminacji z codziennego żywienia. Efektem tej propagandy stało się zupełne eliminowanie z diety jakichkolwiek tłuszczu – nawet tych pomocnych dla zdrowia i ratujących życie, jak tłuszcze rybne, roślinne i witaminy tłuszczowe, bez których przecież nie sposób utrzymać zdrowia i energii w organizmie. Okazuje się, iż najbardziej rzucającą się w oczy zmianą żywienia w krajach wysokorozwiniętych w ciągu ostatnich 75 lat, był spory wzrost spożycia twardych tłuszczów (nie mylić z cennymi dla zdrowia tłuszczami

nienasyconymi)³. W przyrodzie tłuszcze trans występują w mleku i jego przetworach, np. maśle i w mięsie zwierząt przeżuwających. Ich zawartość zależy od rodzaju mięsa - najmniej jest ich w wieprzowinie i kurczaku, a najwięcej w wołowinie i baraninie. Dalej, ogromną zmianę w żywieniu stanowił rafinowany cukier, sól oraz

³ Twarde tłuszcze oznaczają tłuszcze trans, czyli utwardzone oleje roślinne znajdujące się np. W margarynak. Są uznawane za najbardziej szkodliwy dla zdrowia typ kwasów tłuszczowych. Ich duże spożycie sprzyja rozwojowi m.in. cukrzycy typu 2 i zwiększa ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Ponadto tłuszcze trans obniżają płodność i mogą być szkodliwe dla kobiet w ciąży oraz rozwijającego się dziecka. Wyróżnić można dwa główne rodzaje twardych tłuszczów: szkodliwe i nieszkodliwe dla zdrowia. Niezdrowe są tłuszcze trans, które powstają w wyniku przemysłowego uwodornienia (utwardzenia) olejów roślinnych. Podczas tego procesu olej roślinny wzbogaca się w cząsteczki wodoru i poddaje działaniu bardzo wysokiej temperatury. Tłuszcze trans mogą powstawać także w wyniku ogrzewania lub smażenia olejów w wysokiej temperaturze. W związku z tym występują one w nieświeżych tłuszczach używanych wielokrotnie w niektórych punktach gastronomicznych. Niektóre kraje na świecie wprowadziły już zakaz stosowania olejów będących źródłem tłuszczów trans w produkcji żywności. Pionierem w tej kwestii była Dania. Plany Światowej Organizacji Zdrowia poparła International Food and Bavarage Alliance (IFBA), która zrzesza m.in. takie koncerny jak Nestlé, PepsiCo, McDonald's czy Mars. Natomiast jak przekonują amerykańscy naukowcy, których wyniki badań zostały opublikowane w "Advances in Nutrition", naturalnie występujące tłuszcze trans (w mleku i jego przetworach, np. maśle i w mięsie zwierząt przeżuwających np. Wołowina i baranina, nie są szkodliwe dla zdrowia, ponieważ mają inny profil kwasów tłuszczowych, niż przemysłowe tłuszcze trans. Źródło: Okręglicka K., *Fakty i mity na temat tłuszczów trans*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2015 (materiały prasowe organizatorów kampanii edukacyjnej "Poznaj się na tłuszczach"); Szostak-Węgierek D., *Pozakardiologiczne działanie izomerów trans [w:] Tłuszcze w żywieniu człowieka - w poszukiwaniu prawdy*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2015.

inna wysoko przetworzona żywności np. mąka, z której usunięto praktycznie wszystkie naturalne błonniki (w żargonie żywieniowym błonnik). Stąd rozdział drugi omawia podstawy zdrowia człowieka. Należy do nich przede wszystkich umiejętność utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej, czyli homeostazy, poprzez dbałość o odpowiednie pożywienie wspomagające prawidłową pracę głównych kanałów wydalniczych organizmu. Ciekawostką w tym, miejscu może być fakt, iż jednym z ważnych składników w prawidłowej pracy jelita, wątroby i dobrej przemiany materii, są niezbędne dla zdrowia, odpowiednio dobrane tłuszcze. Wzbogacają one organizm w składniki budulcowe, m.in. ściany przewodu pokarmowego, wszystkie komórki ciała, układu nerwowego i mózg. Są niezbędne dla zdrowej skóry bez alergii i łuszczyca, do prawidłowej

pracy hormonów i do transportu kolagenu po całym organizmie.

W tym miejscu w głowach większości ludzi, eliminujących wszelkie tłuszcze ze swojego żywienia, następuje szok, gdyż ten paradoks w myśleniu, zupełnie burzy ich dotychczasowe przekonania, wprogramowane przez media oraz powszechną kampanię antytłuszczową.

Tu z pomocą zrozumienia przychodzi trzeci rozdział książki, tłumaczący podstawowe przyczyny nadwagi, różnice między nią a otyłością oraz od czego zależą prawidłowe procesy metaboliczne.

Rozdział czwarty omawia czym jest kwasica metaboliczna, Zespół Chorób Metabolicznych oraz jakie są przyczyny spowolnionego metabolizmu. Natomiast kolejny rozdział przypomina podstawowe zasady Zdrowego Stylu Życia, o których większość z nas zapewne może nigdy nie słyszała, niektórzy zignorowali te

zagadnienia, a inni już dawno zapomnieli o tym, licząc na cud medycyny klasycznej i cudowne farmakologiczne pigułki na wszystkie dolegliwości. Otóż to tak nie działa – jak udowadnia w swojej książce autorka.

Następny rozdział omawia poważny problem u ludzi z cywilizowanej społeczności, jakim są ZAPARCIA. Autorka opisuje ile szkody może wyrządzić zablokowanie ważnego kanału wydalniczego, będąc dalej przyczyną do ogromnej ilości tworzących się w organizmie chorób, w tym do nadwagi i otyłości. Rozdział ten zawiera również przeróżne rozwiązania dla tego typu stanu dolegliwości, opisane jako możliwości wprowadzenia dietetycznych zasad do codziennego żywienia m.in. diety bogatoresztkowej, niskowęglowodanowej, makrobiotycznej, rozdzielnej, ketogenicznej, ubogoresztkowej i inne. Autorka proponuje tu powrót do sposobu odżywiania naszych

dziadków, pradziadków i odleglejszych generacji naszych przodków.

Paradoksem współczesnych czasów jest fakt, że kiedy na świecie powstaje coraz więcej „cudownych” diet, jednocześnie wprost proporcjonalnie średnia otyłości w zachodnich społeczeństwach wciąż wzrastała. Jak to jest możliwe?

W tym temacie z pomocą przychodzi materiał informacyjny rozdziału siódmego, dotyczący najważniejszych składników w pożywieniu, karmiących nasz mózg, albowiem warto tu wspomnieć, iż jelita i mózg są ściśle ze sobą powiązane. Kiedy boli nas brzuch, to automatycznie gorzej funkcjonuje ludzki mózg. Mówi się nawet w przenośni, iż jelita to drugi mózg człowieka, a jedno z drugim ściśle współpracuje. Wszak jeśli mamy trudne sytuacje, problemy, długotrwałe stresy, nerwice a nawet depresje, wtedy zaburza się apetyt do

tego stopnia, że albo wpadamy w obżarstwo, albo zupełnie brakuje nam apetytu. To właśnie umysł a precyzyjniej - podświadomy „umysł przekonań i nawyków”, jest najważniejszym czynnikiem, prowadzącym człowieka do chorób lub do zdrowia. W rozdziale tym czytelnik otrzymuje wskazówki jak „nakarmić” swój mózg, aby umysł był naszym przyjacielem.

Zdaniem autorki jako coacha, psychoterapeuty, naturopaty i naukowca z tytułem doktora komunikacji społecznej i mediów, rozdział ósmy jest jednym z najważniejszych, z uwagi na jej wieloletniej praktykę w zakresie medycyny holistycznej. To właśnie w nim autorka omawia kształtowanie prawidłowej postawy przekonań, nawyków i zachowań w procesie potrzebnych zmian, które są niezbędne do przepracowania ich w sobie. Warto je wdrożyć, aby osiągnąć pełen sukces

terapii uzdrawiania, czy to z otyłości, czy też z innych, towarzyszących temu dolegliwości.

Sposób myślenia i przekonania człowieka, jego zachowanie w różnych sytuacjach i te nieszczęsne niekiedy nawyki łapczywego sięgania po słodyczne, po szkodliwe napoje, po nadmiar pszennych produktów, ciastek, lodów itp., ściśle wpływa na materializowanie się w organizmie chorób lub w przypadku świadomego odżywiania procentuje uzdrowieniem. Okazuje się, iż jeśli człowiek nie przepracuje w sobie transformacji przekonań, nawyków, zachowań, jeśli nie nabędzie wiedzy na temat podstaw zdrowego odżywiania oraz głównych przyczyn chorób, jeśli nie pojmie, że jego zdrowie jest wyłącznie w jego rękach, to żeby nie wiem jak chciał uzdrowić siebie – będzie wciąż po czasie powracał do punktu wyjścia – na start. Nasze zdrowie jest w naszej głowie. Stąd najważniejszy rozdział tej książki

znajduje się na końcu, jako dopełnienie całego procesu pacy nad zmianami w sobie, w tej niezwyklej, uzdrawiającej ciało, umysł i ducha, drodze do zdrowia. To rozłożony w czasie proces kwantowego uzdrawiania, uczący pokory, wytrwałości, cierpliwości i opanowania. Unowocześniając i ulepszając wewnętrzny program, pracując nad swoim celem, z czasem nowe oprogramowanie, z powodzeniem powinno wgrać się w komórkowy kod DNA umysłu i ciała człowieka. Jednocześnie zostaje usuwane stare oprogramowanie oraz wielopokoleniowe lęki i traumy, ciągnące się za człowiekiem w obecnym życiu. Jest to zagadnienie wzięte prosto z psychobiologii, czym autorka interesuje się i zajmuje zawodowo od lat 80/90-tych XX wieku. Warto zastanowić się nad tym „co doprowadziło człowieka do choroby”, jakie myśli, jakie przekonania, jakie zachowania i nawyki, aby z punktu podnoszenia

swojego poziomu świadomości, móc pracować nad ich zmianą i wprowadzeniem nowych zapisów do swojej podświadomości. Warto też wiedzieć, iż nawet jeśli usilnie będziemy nadpisywać nowe oprogramowanie w swojej głowie i narzucimy to na stare bez jego usunięcia, to tak to nie działa. Warto wyczyścić stare, aby zrobić miejsce na nowe i dać sobie czas na kształtowanie tego w procesie swojego rozwoju. Kiedy człowiek zrozumie, że uzdrawianie to nie jest tylko branie pigułek, tabletek czy zmiana żywienia, lecz świadoma praca nad sobą i swoim umysłem, wtedy dopiero będzie mógł poszukać właściwych rozwiązań i dać sobie szansę na osiągnięcie w tym względzie sukces. Warto wspomnieć w tym miejscu, że wszystko w życiu zależy wyłącznie od decyzji danego człowieka, który chce wziąć odpowiedzialność za siebie. Jak zachować sprawność fizyczną, młodą sylwetkę i zgrabny

wygląd na długie lata oraz co to jest „hormon młodości, jak o niego zadbać i czy w ogóle możliwe jest, aby wyglądać 10 lub 20 lat młodziej mając sześćdziesiątkę? Zagadnienie to autorka tłumaczy w kończącym rozdziale swojej książki, uchylając rąbka tajemnicy z własnych doświadczeń ze swojego życia.

Otyłość to nieprawidłowe i nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w wyniku nieużytecznych przekonań, nawyków i posiadania nierzetelnej, komercyjnej wiedzy, które łącznie stanowią zagrożenie dla zdrowia. Jest chorobą wymagającą leczenia, a nie problemem estetycznym czy odsysania tłuszczu lub operacyjnej redukcji żołądka. Badania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)⁴ z roku

⁴ WHO, World Health Organization (Światowa Organizacja Zdrowia). Organizacja międzynarodowa działająca w ramach ONZ zajmuje się kwestią ochrony zdrowia. Została utworzona w 1948 r. Siedzibą organizacji jest Genewa. WHO jest organem kierującym i koordynującym wszelkie zagadnienia dotyczące ochrony zdrowia w systemie Narodów Zjednoczonych. Źródło: World Health Organization, [dostęp: 19.07.2023], <https://www.who.int/>

2018 wykazały, iż problem otyłości dotyczy już 400 mln, a nadwagi ponad 1,6 mld osób dorosłych na świecie. Otyłość została uznana za chorobę i wpisano ją na listę Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (w klasyfikacji ICD-10)⁵. Występowanie tego zjawiska obserwuje się we wszystkich grupach wiekowych⁶. Nadmierna masa ciała w młodym wieku może nieść za sobą poważne konsekwencje zdrowotne w dorosłości. Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazał, że nadwagę i otyłość odnotowano u 32% polskich dzieci w wieku 7-9 lat. Jest to ósme (8) miejsce wśród badanych krajów

⁵ ICD-10 to inaczej Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób. Powstała, aby usprawnić codzienną pracę lekarzy diagnostów. Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-10 jest opracowanym przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) systemem kategorii jednostek chorobowych. Zbiór ten zawiera listę kodów przypisanych konkretnym schorzeniom i procedurom medycznym. Źródło: Kinga Olchowy, Radosław Rogalski, *ICD-10 – charakterystyka, historia, przeznaczenie*, [publikacja: 25.03.2021], [dostęp: 12.08.2023], <https://portal.abczdrowie.pl/icd-10-historia-charakterystyka-lista-chorob>

⁶ Otyłość i nadwaga – plaga XXI wieku! Akademia dietetyki, [publikacja 13.11.2018], [dostępność: 07.04.2023 r.], <https://www.akademiadietetyki.pl/dietetyka/otylosc-i-nadwaga-plaga-xxi-wieku/>

w Europie⁷. Te wyniki badań są alarmujące. Na skutek popularyzacji problemu i wymyślania coraz to nowych diet cud oraz specjalnego pożywienia dla dzieci i dorosłych, nie zawsze mającego wiele wspólnego ze zdrowiem i poprawa metaboliczną ciała, **otyłość** stała się szóstym **czynnikiem ryzyka, odpowiedzialnym za wysoką liczbę zgonów na świecie.**

W wyniku wątpienia autorki w niektóre oficjalne badania naukowe z dziedziny medycyny klasycznej, żywienia oraz farmacji, celem tej pracy jest odpowiedź na pytanie, jak rozwiązać układankę „Choroba kontra Zdrowie” tak, aby zachować zdrowie ciała, umysłu i ducha oraz skonstruować pytania badawcze i znaleźć odpowiedzi, dotyczące odnalezienia zagubionego co najmniej wiek temu „Klucza do

⁷ NFZ, Otyłość u dzieci – same z niej nie wyrosną, Narodowy Fundusz Zdrowia, [publikacja: 21.02.2023], [dostęp: 19.07.2023], <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/otylosc-u-dzieci-same-z-niej-nie-wyrosna>

zdrowia”. Wszak zadaniem naukowców jest wciąż podważać ustalone już badania i sprawdzać ich aktualność. Kto pyta nie błądzi, a „wiedza to potęgi klucz”. Klucz ten był przecież od wieków w dłoniach naszych przodków. Nasze babcie wiedziały o tym jak zadbać o zdrowie. Radziły rodzinie spożywanie większej ilości surówek, owoców i warzyw, w postaci świeżych nowalijek, kiszonych i peklowanych warzyw oraz owoców. Stosowały też sporo przypraw i ziół, którymi wzbogacały smak i zapach potraw. W polskiej kuchni, holenderskiej, jak też wschodniej i azjatyckiej, od wieków korzystano ze sfermentowanych produktów mlecznych, aby dbać o mikroflorę jelita a tym samym o zdrowie, aby uniknąć zaparć czy biegunek oraz infekcji i chorób pasożytniczych. Popularnym napojem tego typu

jest indyjskie „lassi” z sokiem mango⁸ oraz tradycyjny turecki napój „ayran”⁹.

Wydaje się, że współczesne społeczeństwo konsumpcyjne, jakby zagubiło wiedzę dotyczącą tego, co dobre dla człowieka, a co nam szkodzi. Poprzez nadmiar zaprzeczających sobie niekiedy informacji płynących z mediów, zatraciło swój instynkt przetrwania w długotrwałym zdrowiu i sprawności, tak fizycznej, jak i umysłowej oraz duchowej - energetycznej. Wszak człowiek jest całością składającą się z tych trzech obszarów.

⁸ Lassi jest indyjskim napojem, powstającym z wody, jogurtu oraz przypraw. Przepis powstał setki lat temu w regionie Pendżabu. Smakosze lassi uważają, że napój nie tylko chłodzi, ale też syci, dlatego traktowany jest jak „płynna przekąska”. W Indiach lassi przygotowuje się tak, by było słone i bardzo pikantne (np. chilli lassi). W innych częściach świata napój sporządza się w wersji słodkiej (np. mango lassi). Na brzeg szklanki „zakłada” się kawałek cytryny, mango lub papryczki. Bliskowschodnim odpowiednikiem lassi jest ayran. Źródło: *Lassi*, Pyszne.pl, [dostęp: 20.07.2023], <https://www.pyszne.pl/foodwiki/indie/lassi/>

⁹ Ayran to tradycyjny turecki napój, który powstaje tylko z dwóch składników. Proporcje składników – wody i jogurtu, są ściśle określone. Ayran pije się najczęściej w upalne dni, dlatego że napój doskonale chłodzi. Tradycyjnie w kulturze tureckiej podejmuje się ayranem gości. Źródło: *Lassi*, Pyszne.pl, [dostęp: 20.07.2023], <https://www.pyszne.pl/foodwiki/turcja/ayran/>

Od Wydawcy

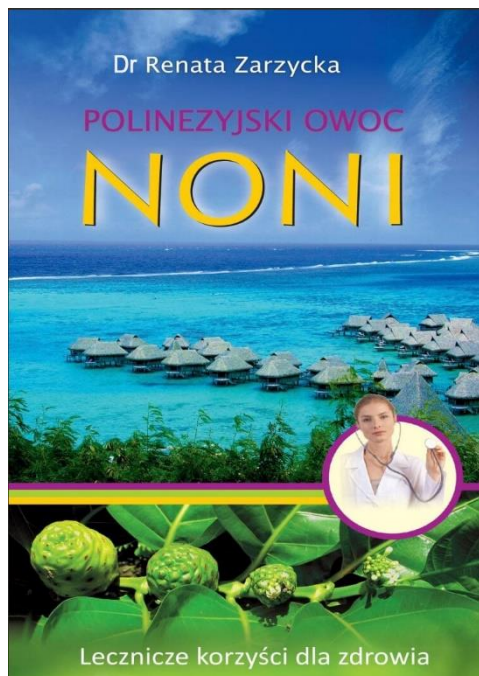
Spis książek cyfrowych e-book i audobook

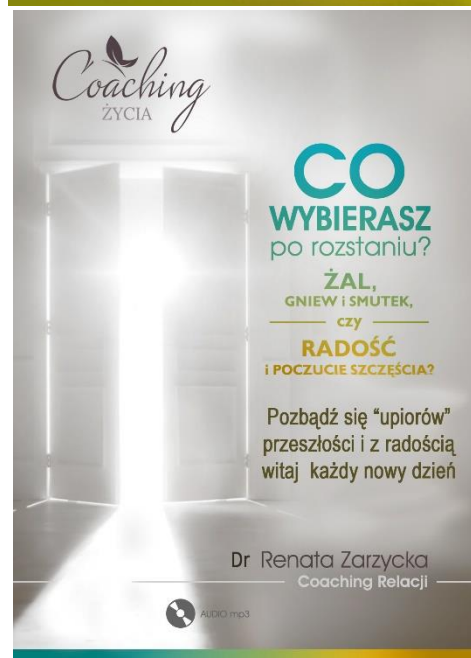
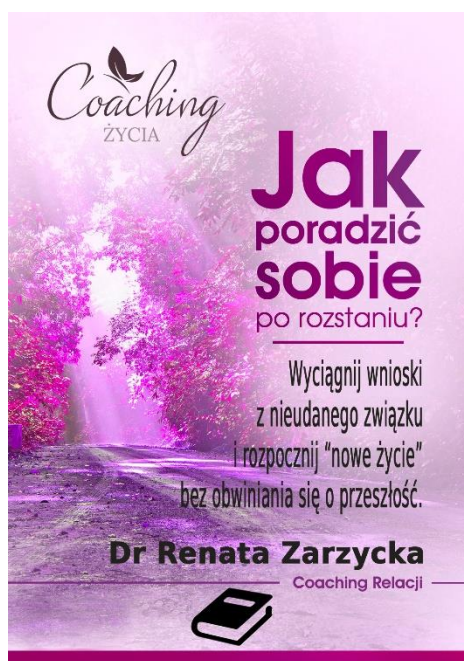
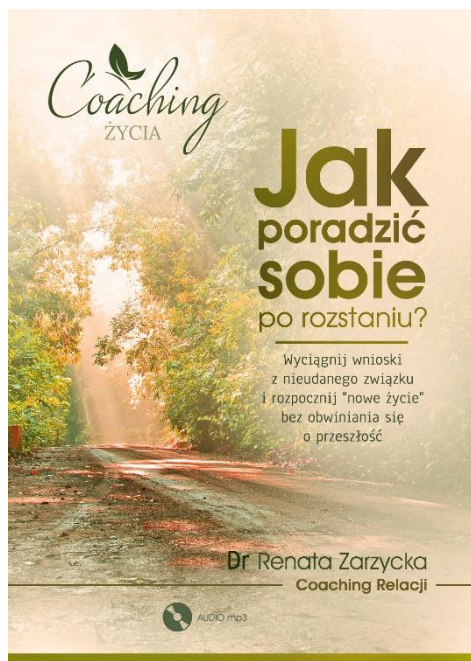
1. **Co wybierasz po rozstaniu - żal, gniew i smutek, czy radość i poczucie szczęścia?** Pozbądź się "upiorów" przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień. (audiobook)
2. **Co wybierasz po rozstaniu - żal, gniew i smutek, czy radość i poczucie szczęścia?** Pozbądź się "upiorów" przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień. (ebook)
3. **OCZYSZCZANIE ORGANIZMU.** Pożegnaj toksyny i ureguluj masę ciała.
4. **Piękno pochodzi z naszego wnętrza cz.1.** (audiobook)
5. **Wpływ myśli i emocji na Twoje zdrowie.** Piękno pochodzi z naszego wnętrza. Cz. II **DUCHOWOŚĆ.**
6. **Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie.** Piękno pochodzi z naszego wnętrza. Cz. III **ZDROWE CIAŁO.**

7. **Odejść czy pozostać w związku partnerskim?**
Konflikty w relacjach międzyludzkich i skuteczne sposoby ich rozwiązywania.
8. **Jak rozmawiać z ludźmi, aby nas chcieli wysłuchać i współpracować z nami?** Biznes relacji w systemie MLM cz.1.
9. **Jak rozmawiać z ludźmi, aby unikać pułapek komunikacyjnych i rozwiązywać konflikty?** Biznes relacji w systemie MLM cz.2.
10. **Sekretne słowa klucze.** Biznes relacji w systemie MLM cz.3.
11. **Twoja grupa krwi a odchudzanie.** Stwórz wakacyjną sylwetkę zgodnie z uwarunkowaniami twojego organizmu.
12. **Oczyszczanie organizmu.** Pierwszy krok do zgubienia zbędnych kilogramów
13. **Usuń przyczyny otyłości i skutecznie wymodeluj swoje ciało**
14. **Jak poradzić sobie po rozstaniu?** Wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij nowe życie bez obwiniania się o przeszłość. (audiobook)

15. **Jak poradzić sobie po rozstaniu?** Wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij nowe życie bez obwiniania się o przeszłość. (ebook)
16. **Pakiet 3 w 1: Odchudzanie z Zarzycką!**
17. **Czym jest duplikacja w MLM i kiedy warto wprowadzić innowacje?**
18. **NONI.** Polinezyjski owoc zdrowia.
19. Polinezyjski owoc NONI. Lecznicze korzyści dla zdrowia
20. Czym jest motywacja? Cz., 1. Jakie są rodzaje motywacji i od czego zależy jej siła?
21. Czym jest motywacja? Cz. 2. Motywacja przez manipulację (skandal, atak, lęk, obietniki). Demaskowanie sprawcy.
22. Czym jest motywacja? Cz. 3. Ile razy nadstawiasz policzek? Do trzech razy sztuka.
23. Czym jest motywacja? Cz. 4. Rozstanie? Odejść czy pozostać w związku? Co zrobić, kiedy szykuje się skandal?
- I dużo, dużo więcej...

Autorka prezentowanych ebooków
i audiobooków: **dr Renata Zarzycka**





Coaching
ŻYCIA

Odejść czy pozostać w związku partnerskim?

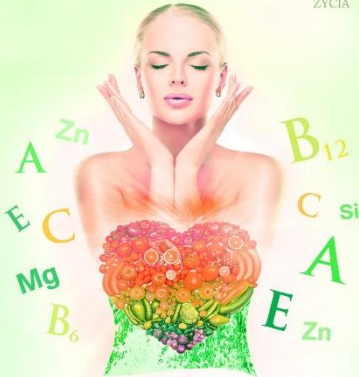
Konflikty w relacjach
międzyludzkich
i skuteczne sposoby
ich rozwiązywania



AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka
Coaching Relacji

Coaching
ŻYCIA



PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. II DUCHOWOŚĆ
Wpływ myśli i emocji na Twoje Zdrowie

Dr Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Coaching
ŻYCIA



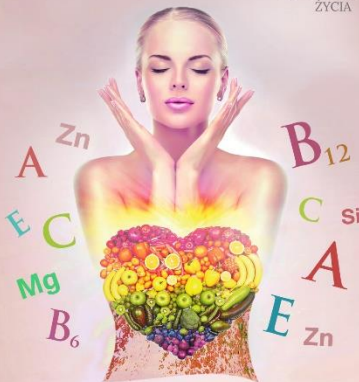
PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

Czy wiesz, jaki wpływ na nasze zdrowie i urodę,
mają witaminy, minerały oraz nasze myśli i emocje?

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Coaching
ŻYCIA



PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. III ZDROWE CIAŁO
Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie

Dr Renata Zarzycka
Coaching Zdrowia

Cz. 1

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**Jakie są rodzaje motywacji
i od czego zależy jej siła?**

Cz. 2

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**Motywacja przez manipulację
(skandal, atak, lęk, obietniki).
Demaskowanie Sprawcy.**

Cz. 3

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**Ile razy nadstawiasz policzek?
Do trzech razy sztuka!**

ISBN: 978-83-7853-591-1

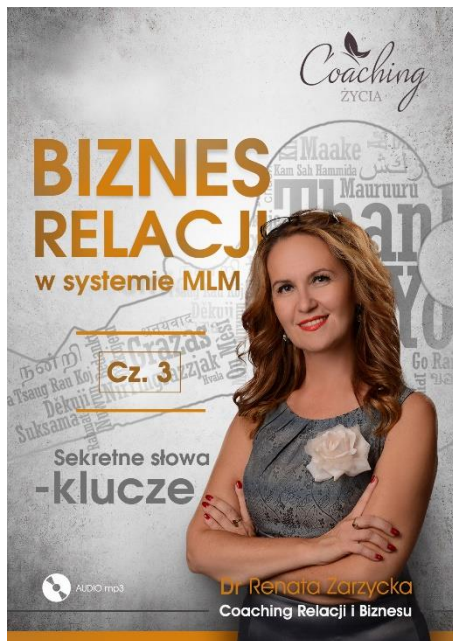
Cz. 4

Dr RENATA
ZARZYCKA

CZYM JEST MOTYWACJA?

**ROZSTANIE? Odejść czy pozostać w związku?
Co zrobić, kiedy szykuje się skandal?**

2021



Spis artykułów naukowych i innych
<https://orcid.org/0000-0001-8276-8395>

The Role of Media in Informing the Public and Public Administration Bodies About Illegal Financial Pyramids

Social Communication, 2020-06-01 | journal-article

DOI: 10.2478/sc-2020-0003

Metoda GROW, jako pomoc w realizacji celów uczniów i nauczycieli w szkole, dla zespołów sportowców, kadry kierowniczej i pracowników oraz w życiu prywatnym

Karpacki Przegląd Naukowy, 2018-10-01 | journal-article

Part of ISSN: 2353-9917

Instrumentality of Questions Asked as a Practical Competence Instructed by Schools and Mass Media

Social Communication, 2018-12-01 | journal-article

DOI: 10.2478/sc-2018-0023

Rola komunikacji społecznej i medialnej w kontekście społecznej odpowiedzialności administracji publicznej.

Karpacki Przegląd Naukowy, 2019-10-01 | journal-article

Part of ISSN: 2353-9917

Sprawozdanie z Konferencji Naukowej „Różne oblicza Coachingu” – Rzeszów 19.09.2018 r.

Karpacki Przegląd Naukowy, 2018-10-01 | journal-article

ISSN: 2353-9917

Sprawozdanie z Konferencji Naukowej pod hasłem „Cyberprzestrzeń – zagrożenia i szanse w wychowaniu i edukacji” – Rzeszów 29.11.2019 r.

Karpacki Przegląd Naukowy, 2019-10-01 | journal-article
Part of ISSN: 2353-9917

***Sprawozdanie z IV Ogólnopolskiej konferencji naukowej pod
hasłem „Społeczna odpowiedzialność administracji publicznej –
wymiar informacyjny” – Rzeszów 17.10.2019 r.***

Karpacki Przegląd Naukowy, 2019-10-01 | journal-article
Part of ISSN: 2353-9917

Coaching zdrowia w chorobach somatycznych

*„Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, Instytut Medycyny Wsi im.
Witolda Chodźki w Lublinie (wiosna 2020)*

POLECANY DYSTRYBUTOR – KSIĘGARNIA:

**Zasubskrybuj autora w księgarni – dodaj do obserwacji, aby
dowiedzieć się o nowych książkach tutaj:**

LEGIMI

<https://www.legimi.pl/autor/dr-renata-zarzycka,ad211253/>

O autorce książki



Dr Renata Zarzycka pasjonuje się medycyną holistyczną, żywieniem oraz kulturą profilaktyki zdrowia psychicznego i fizycznego. Pracuje w

dyscyplinie naukowej
PsychoNeuroImmunologii, zwanej prościej
PsychoBiologią.

Od 2021 roku jest doktorem w dyscyplinie naukowej Komunikacja Społeczna i Nauki o Mediach, od 2015 roku akredytowanym Coachem Biznesu oraz od 2016 roku Mediatorem i Negocjatorem z dyplomem studiów. Jest coachem, motywatorem, wykładowcą i szkoleniowcem. Prowadzi indywidualne spotkanie oraz warsztaty z zakresu zdrowia psychicznego (umysł i emocje) oraz ciała (odżywianie) i duszy (uczucia - patrz sercem).

Już podczas studiów (1994-1999_ na Akademii Muzycznej w Warszawie, zainteresowała się naturalnymi metodami uzdrawiania i z pasją rozpoczęła zbieranie informacji na temat naturalnych metod leczenia, aby pomóc swojej

mamie w poprawie zdrowia. Z czasem sama stała się ekspertem w tej dziedzinie, rozpoczynając swoją praktykę w 1998 roku jako naturoterapeuta, stosujący medycynę żywienia łącząc ją z suplementacją i medycyną holistyczną. Stąd zrodziło się wiele ebooków i audiobooków z serii profilaktyki zdrowia, a bestsellerem stała się "Choroby psychosomatyczne. Jak zmienić emocje negatywne na pozytywne i uzdrowić ciało?" z serii: "Mindfulness - trening uważności".

W serii audiobooków "Mindfulness - trening uważności" uczy zarządzania emocjami i omawia zagadnienie inteligencji emocjonalnej (EI). W serii "Kwantowa Moc Uzdrowiania" porusza zagadnienia połączenia duchowości, intuicji i odczuć człowieka z ciałem i emocjami jako zagadnienia obszarów psychologicznych w odniesieniu o świata realnego. Natomiast w serii "Kronika Akaszy Wtajemniczenie" autorka

zdradza sekrety wglądu w we własną dusze, energię, aurę i mądrość wszechświata, poprzez łączenie się za pośrednictwem czakr cielesnych i kosmicznych. W innych seriach porusza temat odżywiania i diety oraz oczyszczania oraz przyczyn wielu chorób, w tym chorób psychosomatycznych. Tworzą się one często na skutek silnych stresów, traumy czy nerwicy i depresji w obliczy trudnych sytuacji życiowych. Kolejne serie audiobooków i ebooków autorki, mówią o sztuczkach manipulacji człowiekiem o tym jak demaskować kłamców i unikać narcyzów, czy też wampirów emocjonalnych (energetycznych). Mowa też o tym jak radzić sobie po rozstaniu z samotnością, jak uporać się z emocjami i jak budować swoje relacje oraz tworzyć nowe życie. W całej twórczości autorki znajdują się też audiobooki z zakresu komunikacji interpersonalnej oraz psychologii biznesu. Jest to seria „Biznes relacji w systemie

MLM. Stąd autorka poprzez blisko 40 lat swojej pracy posiadała wiedzę z wielu dziedzin i jako erudyta i empatia, postanowiła podzielić się swoim doświadczeniem z czytelnikami.

Niezależnie, w jakiej części świata mieszkasz, możesz **zamówić indywidualną konsultację online** dla siebie lub osoby Ci bliskiej.

**Szkolenia, kursy, książki, wykłady,
konsultacje:**

www.renatazarzycka.com.pl

YouTube - Dr Renata Zarzycka
Zobacz kanał Renaty Zarzyckiej na YouTube

i dodaj się do Subskrypcji:

<https://www.youtube.com/user/zarzyccy>

LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/r-zarzycka/>

Twitter

<https://twitter.com/DrZarzycka>

Facebook

<https://www.facebook.com/klinikazdrowieniapl>

TikTok

<https://www.tiktok.com/@drrenatazarzycka>