

z **3** kuracjami

Polecane także przy nietolerancjach, m.in.: glutenu, fruktozy, mleka (laktozy) i histaminy

SUZANNE JACOB

LUDWIG JACOB

Kuracja Witalna Dr. Jacob'a

ODŻYWIANIE • ODPOCZYNEK I RELAKS • RUCH • MIŁOŚĆ • PROSTE ŚWIADOME ŻYCIE



*Małe zmiany nawyków życiowych,
duże efekty zdrowotne
i dobre samopoczucie*



Równowaga

Korzeń naszego zdrowia

Wszyscy czujemy się najbardziej komfortowo, gdy nasze życie jest w równowadze. W równowadze dynamicznej, gdyż jesteśmy istotami twórczymi. Może pamiętasz jeszcze swoje pierwsze próby w jeździe na rowerze – z pomocą rodzica lub dodatkowych kółek, udało nam się znaleźć i zachować równowagę. Podręcznik ten jest stworzony po to, aby podać pomocną dłoń i inspirować do stosowania zdrowego stylu życia oraz odżywiania – do wprowadzenia więcej równowagi w swoim życiu. Wypróbuj nasz program 30-dniowej kuracji. Niech będzie on źródłem inspiracji do dalszych działań!

Życzymy wiele radości z wprowadzania pozytywnych zmian i czekamy na opisy Państwa doświadczeń i opinie pod adresem: biuro@drjacobsmedical.pl

Wszystkiego dobrego!

Suzanne
i Ludwig Jacob



1	Kuracja podstawowa	
	Napoje zasadowe Dr. Jacob's	4
2	Kuracja całościowa	
	Sposób odżywiania i styl życia	6
	Przepisy	10
	Ruch, oddychanie, sen	15
3	Kuracja przy nietolerancjach	
	Kuracja komosą ryżową	18
	Stan kwasowo-zasadowy	20
	Co to znaczy dobra zasada?	21
	Produkty do kuracji domowej	22

Kuracja zasadowa – możesz mieć ją na co dzień w swoim domu

Nasze zdrowie zależy od naszych przyzwyczajzeń. A te nabywamy wcześnie i siedzą one w nas głęboko. Pewnie nie raz w dzieciństwie rodzice lub dziadkowie próbowali cię pocieszać czekoladą. Z pewnością nie raz mówiono ci, jak zdrowy jest kotlet lub świąteczna pieczeń. Nie możemy ot tak po prostu wyłączyć naszych wieloletnich nawyków. Ale możemy zastąpić te niezdrowe lub szkodliwe, zdrowymi i korzystnymi dla zdrowia. Większość proponowanych w tym przewodniku zmian stylu życia lub odżywiania jest prosta i drobna. Jednakże, w dłuższej perspektywie, są one niezwykle skuteczne i przynoszą mnóstwo korzyści. Wypróbuj te proste sposoby i poczuj różnicę!

1 Kuracja podstawowa (s. 4)

Napoje zasadowe

Ten dobry nawyk jest podstawowy i niezmiernie ważny dla zdrowia: picie zdrowych napojów!

- + Czas: 5 minut dziennie
- + Powinien stać się stałym punktem dnia
- + Szybki efekt poprawy samopoczucia

2 Kuracja całościowa (s. 6)

Sposób odżywiania i styl życia

Holistyczne podejście opiera się na Metodzie Dr. Jacob'a (str. 9), może być użyta do regulacji masy ciała.

- + Czas: 15–60 minut dziennie
- + Przyjemność ruchu (s. 15)
- + Relaks i głębokie oddychanie (s. 16)
- + Sposoby na zdrowy sen (s. 17)

3 Kuracja przy nietolerancjach (s. 18)

Kuracja komosą ryżową

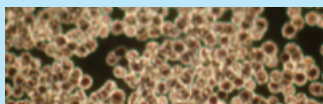
Nietolerancje pokarmowe (na nabiał, gluten, fruktozę, jaja, ryby, histaminę, soję, etc.) stają się niestety coraz bardziej powszechne. Dobieranie pokarmów do indywidualnych potrzeb to najważniejsza zasada zdrowej diety.

- + Czas: wykonywane przy okazji innych czynności
- + Quinoa – pełnowartościowe ziarno
- + Zdrowe produkty spożywcze

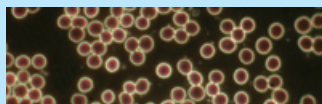


Pij na zdrowie!

Zmęczenie, bóle głowy, zaparcia i nudności – to najczęstsze sygnały, którymi nasze ciało mówi nam: pijesz za mało! **Powinniśmy pić co najmniej 2 litry płynów dziennie.** To niezbędne dla naszego prawidłowego funkcjonowania fizycznego i psychicznego. Utrata wody w ilości równej 2% masy ciała ma już bardzo duży niekorzystny wpływ, m.in. na płytki krwi, których elastyczność i przepływ są uzależnione od prawidłowego nawodnienia.



Obraz krwi* przed...



... i po kuracji podstawowej

Woda jest podstawą naszej zdrowej diety. Dlatego pij dziennie co najmniej 2 litry wody, łagodnych herbat ziołowych i napojów. Uzupełniaj niektóre z napojów w kwas mlekowy (np. z produktów jak Granaforte, Lactacholin, Lactirelle, VitaColon). Osoby bardzo pocące się potrzebują odpowiednio więcej płynów. Najlepiej pij niewielkie ilości ale częściej. W ten sposób utrzymasz prawidłowe nawodnienie organizmu.

Rytuał picia porannego: w nocy tracimy tylko z potem około pół litra wody. Stratę taką należy jak najszybciej odzyskać, szczególnie dla prawidłowego krążenia. Starożytna Ajurweda (medycyna staroindyjska) zaleca by tuż po przebudzeniu wypić dwie szklanki (około 500 ml) ciepłej wody, najlepiej wraz z 2 łyżkami soku z cytryny lub limonki (cytryniany!). Ten łatwy do wprowadzenia w życie rytuał jest bardzo ważny dla zdrowia: po prostu pij rano po przebudzeniu dwie szklanki wody! Po chwili poczujesz dawkę energii na cały dzień.

* obserwowany w ciemnym polu

1 Kuracja podstawowa

Napój zasadowy Dr. Jacob's Energia dla wyzwań nowego dnia

Dieta uboga w minerały ale bogata w białko, chroniczny stres lub nadmierny wysiłek fizyczny mogą wytrącić metabolizm z równowagi mineralnej i kwasowo-zasadowej.

Dla jej przywrócenia lub utrzymania nie wystarczy tylko picie płynów – bardzo ważne są również elektrolity (minerały). Są one najlepiej przyswajalne, gdy spożywamy je w postaci napojów izotonicznych. Napój izotoniczny to taki, w którym stężenie rozpuszczonych cząstek jest takie samo jak we krwi.

Napój zasadowy Dr. Jacob'a to formuła optymalna. Jest świetnym źródłem łatwo przyswajalnych minerałów, ponieważ ich skład i proporcje są takie jak w warzywach i owocach. Jest to doskonały izotonik, który szybko przywraca balans mineralny i kwasowo-zasadowy.



CYTRYNIANY

PLUS



LUB



DLA LEPSZEGO EFEKTU I SMAKU

Izotoniczny Napój Zasadowy – kuracja miesięczna

Po przebudzeniu: ½ litra izotonicznego Napoju Zasadowego

W ciągu dnia: ½ litra izotonicznego Napoju Zasadowego

Wieczorem: ½ litra izotonicznego lub normalnego Napoju Zasadowego

Przygotowanie

Izotoniczny Napój Zasadowy: do pół litra wody, może być lekko gazowana*, dodaj pół miarki proszku zasadowego **pH balans**. (*Dwutlenek węgla nie jest problemem – zostanie szybko wydany.)

Napój Zasadowy: do pół litra wody, może być lekko gazowana, dodaj całą miarkę (4,5 g) proszku zasadowego **pH balans**. (Różnica pomiędzy napojami stanowi stężenie minerałów.)

Potrzeba jeszcze więcej energii?

Pobudzenie dla metabolizmu – „Napój Lacto-zasadowy”: do ½ litra Napoju Zasadowego dodać 1 ml (30 kropli) Lactacholinu. Lactacholin jest bogaty w kwas mlekowy (40%), witaminy B oraz cholinę, która wspomaga prawidłowy metabolizm homocysteiny i lipidów oraz dobre funkcjonowanie wątroby.

Ajurwedyjski Napój Lacto-zasadowy: do smaku dodaj odrobinę soku z cytryny i szczyptę imbiru.

Rada: Pij powoli, świadomie, delektuj się smakiem, nie pij w pośpiechu, skupiając się na innych czynnościach. W ciągu dnia możesz pić nawet 2 litry izotonicznych napojów zasadowych. Możesz zaczynać od picia tylko rano, a potem stopniowo zwiększać ich ilość w ciągu dnia. Możesz tworzyć własne kompozycje smakowe, które będą także urozmaicheniem posiłków.



Ten praktyczny kubek do mieszania składników napojów znajdziesz w sklepie: sklep.DrJacobs.pl



Różne smaki dla przyjemnienia dnia

Zamień swój zwykły poranny napój na filiżankę aromatycznej, zdrowej i pysznej kawy zasadowej **Chi-Cafe balance**. Pobudzi cię ona łagodnie ale na długo.

Wolisz pić Napój Zasadowy o smaku cytrusowym? Spróbuj proszku zasadowego **pH balans Plus!**

Chcesz zadbać o swoje stawy? Ciesz się owocowym smakiem **FizioBalans** z dodatkiem glukozaminy, jagód i witaminy C.

Informacje o tych produktach na stronie 22.





Często masz poczucie zmęczenia i apatii?

Stresy dnia codziennego, niewiele warzyw i owoców, dużo wędlin i mięsa, serów, kawy, napojów gazowanych, niezdrowych przekąsek – wszystko to hamuje metabolizm energetyczny w komórkach i zaburza równowagę kwasowo-zasadową. Na ile – sposób na sprawdzenie tego znajdziesz na stronie 20.

Dieta zasadowa dla dobrego samopoczucia

Nie sprzątnięty dom z czasem jest pełen brudu. To samo dzieje się z naszym ciałem. Niezdrowa dieta i nadmiar kalorii źle wpływa na metabolizm. Jednakże zdrowy sposób odżywiania bynajmniej nie oznacza liczenia kalorii i głodowania. Wręcz przeciwnie! Można jeść do syta smaczne i zdrowe posiłki. Spróbuj przez miesiąc odżywiać się wg Metody Dr. Jacob'a!

Na Kurację całościową Dr. Jacob'a składają się:

1. **Prawidłowe odżywianie** – jako podstawa (str. 7)
2. **Ruch** przynoszący radość (str. 15)
3. **Relaksacja** poprzez głębokie oddychanie (str. 16) i zdrowy sen (str. 17)

Wyrób sobie nawyk robienia w ciągu dnia przerw na oddychanie. Napięcie stresowe sphyca oddech i wzmacnia wytwarzanie zakwaszającego hormonu stresu. **Ludzie zestresowani często piją mniej.** Dlatego pij odpowiednią ilość zdrowych napojów (str. 5).



Dużo warzyw i owoców: zawierają one obfitość minerałów działających zasadowo jak potas, wapń oraz magnez. Warzywa, owoce i zioła są bogate w składniki odżywcze i mają niską kaloryczność. Dlatego powinny stanowić główny składnik każdego posiłku. Jeśli danego dnia zjesz ich zbyt mało, by zachować równowagę minerałów, wypij ok. 1 litra Izotonicznego Napoju Zasadowego (str. 5).

Ogranicz jak tylko możesz produkty odzwierzęce i cukry: mięsa, wędliny, ryby, ser, produkty mleczne, białą mąkę, cukier, słodczyce, słodkie napoje. Są one silnie zakwaszające, zwłaszcza te mocno przetworzone.

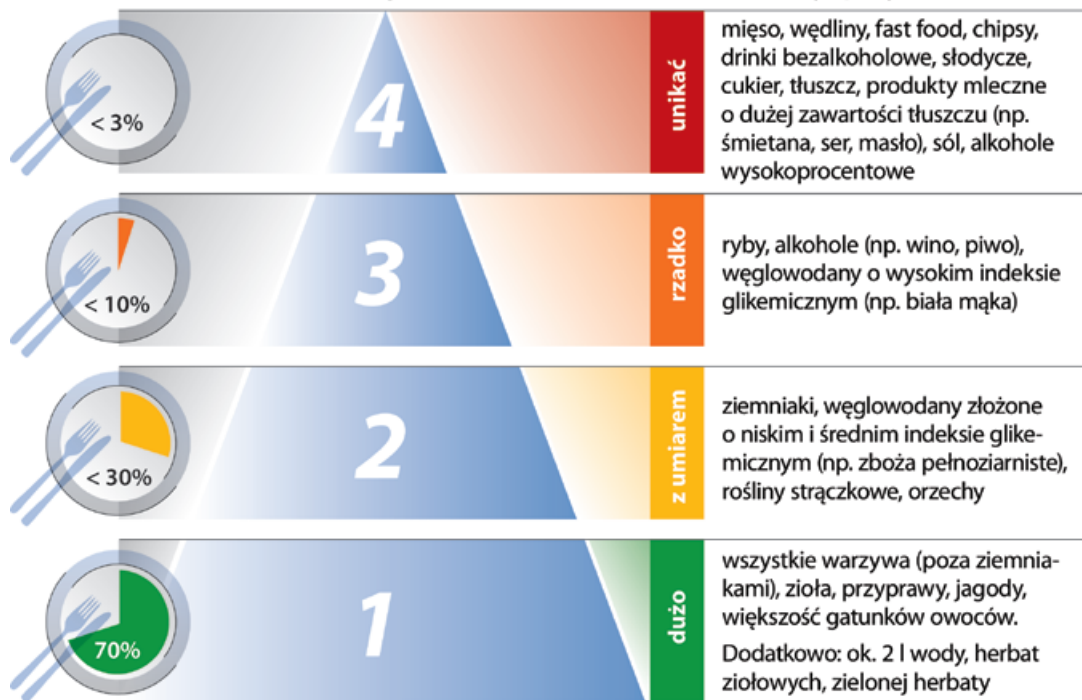
Białko – umiar i równowaga: zbyt dużo białka obciąża kwasami organizm, zwłaszcza nerki. Według prof. Wendt'a, nadmiar taki może również powodować powstawanie chorób (np. nadciśnienie i cukrzyca).

Złote zasady odżywiania Dr. Jacob'a

Pij dużo zdrowych napojów.

Jedz do syta pokarmy roślinne we wszystkich kolorach, zwróć uwagę na nietolerancje (patrz str. 18).

Wybieraj żywność niskokaloryczną, bogatą w składniki witalne i potas, ubogą w sód.



Piramida żywieniowa Dr. Jacob'a grupuje produkty spożywcze. **Optymalny sposób odżywiania zawiera produkty z grupy 1. i 2.**, z naciskiem na pożywienie o działaniu zasadowym z grupy 1. Aby utrzymać zdrowie i korzystne efekty odżywiania produktami o działaniu zasadowym, należy ograniczyć spożycie produktów z grupy 3., a w ogóle unikać produktów z grupy 4. Sposób odżywiania wg **Metody Dr. Jacob'a** jest szeroko opisany w książce pod tym samym tytułem – patrz str. 9.

2 Pełna kuracja zasadowa Dr. Jacob'a *Dla idealnej wagi i samopoczucia*

Optymalna dieta dla uzyskania i utrzymania optymalnej wagi

Odżywianie wg Metody Dr. Jacob'a: osoby z nadwagą powinny spożywać głównie produkty z kategorii 1. (warzywa, owoce, ziola) – szybko zauważą efekty ponieważ, chociaż jedzą do syta, spożywają pokarmy niskokaloryczne; osoby z prawidłową wagą powinny jeść ok. 70% pokarmów z grupy 1. i ok. 30% z 2. Osoby szczupłe odpowiednio więcej produktów z grupy 2.



Rada: odżywianie wg Metody Dr. Jacob'a nie jest kolejną dietą, która ma przynieść szybki efekt – to zrównoważony sposób optymalnego odżywiania. Dzięki niemu można utrzymać zdrowie, witalność, dobry wygląd i samopoczucie.

Brak czasu na przygotowanie pełnowartościowych posiłków?

W takiej sytuacji cenną pomocą służy AminoBase. Jest to proszek sporządzony z roślin i służy do przygotowywania pełnowartościowych posiłków. AminoBase zapewnia pełną podaż wszystkich niezbędnych składników odżywczych w naturalnych proporcjach (w tym aminokwasów, witamin i minerałów), ale jest wolne od glutenu i laktozy.

AminoBase świetnie nadaje się dla osób z osłabionym wchłanianiem, przy alergiach i nietolerancjach pokarmowych oraz do kontroli masy ciała*. Jedna porcja zastępuje cały obiad. Z AminoBase w kilka minut można łatwo przygotować pełnowartościowe posiłki o różnych smakach – zupy, masy, koktajle.

* Codzienne zastępowanie dwóch posiłków za pomocą AminoBase jest częścią diety niskokalorycznej i przyczynia się do obniżenia wagi. Aby następnie utrzymać masę ciała należy zastąpić AminoBase jeden główny posiłek dziennie.

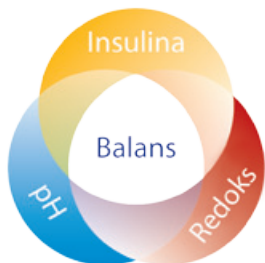
Przepisy na smaczne dania z AminoBase na:
drjacobs.pl dział „Przepisy”



2 Pełna kuracja zasadowa Dr. Jacob'a **Metoda Dr. Jacob'a** energia, witalność i optymalna waga

Jak zachować sprawność, witalność i zdrowie?

Odpowiedź znają ludzie żyjący w tzw. „niebieskich strefach” – są to naukowo zbadane regiony o bardzo wysokiej średniej długości życia.



Jeść zdrowo i z przyjemnością

Relaks przez głębokie oddychanie

Radość z ruchu

„Złoci Seniorzy” niebieskich stref są zdrowi i witalni do późnej starości. Wszyscy ci ludzie mają wspólne cechy: jedzą głównie pokarm roślinny, w życiu utrzymują umiar i równowagę. Książka Metoda Dr. Jacob'a opisuje m.in. właśnie te zagadnienia.

Poznaj Metodę Dr. Jacob'a i wprowadź ją w życie!

Broszura, którą czytasz, jest jedynie krótkim streszczeniem książki „Metoda Dr. Jacob'a w praktyce”. Przedstawiany w niej sposób odżywiania jest oparty na najzdrowszych koncepcjach żywieniowych, które są efektem około 1400 badań naukowych. W książce także opisane są szeroko zagadnienia związane z utrzymaniem balansu redoks i pH, które to regulują wszystkie reakcje biochemiczne w organizmie, oraz insuliny, odpowiedzialnej za wiele procesów metabolicznych.

Poznaj także naszą książkę kucharską „Simply Eat” i udaj się w odkrywczą podróż kulinarną!

„Simply Eat” to praktyczny przewodnik ułatwiający wprowadzenie w życie zaleceń dietetycznych zawartych w „Metodzie Dr. Jacob'a”. Zawiera przepisy na wszystkie posiłki dnia. Są one opisane pod kątem kaloryczności i przynależności produktów do poszczególnych grup pokarmowych. Dania są łatwe w przygotowaniu, smaczne i pełne składników witalnych. Autorka proponuje także eksperymentowanie z nowymi rodzajami zbóż, warzyw, ziół i przypraw.

Książki możesz zakupić na www.DrJacobsMedical.pl lub pod telefonem biura Dr. Jacob's: 22 490 94 30 (pn. - pt. 9:00 - 16:00).



RADA SUZANNE: Wypróbuj zasadowy sposób odżywiania by odzyskać energię i zobacz pozytywne zmiany w życiu, witalności i samopoczuciu. Osoby starsze i weganie powinni również zadbać o suplementację witaminy B₁₂.

Przepisy na posiłki zasadowe: śniadanie



Pudding chia z malinami (dla 2 osób)

Składniki: 6 łyżek nasion chia, 400 ml mleczka owsianego, 200 g malin (świeżych lub mrożonych)

Przygotowanie: w słoiku wymieszać nasiona z mleczkiem owsianym. Przez pierwsze 10 minut należy wstrząsać słoikiem co 2-3 minuty. Zostawić w lodówce na noc. Maliny wsypać do miski i także zostawić na noc w lodówce do rozmrożenia. Rano wymieszać maliny z puddingiem z nasion, udekorować np. miętą.

Rada: Pudding z nasion szalwii (chia) należy przygotować przynajmniej na 2-3 godziny wcześniej. Zamiast mleka owsianego możesz zastosować dowolne inne mleko roślinne.



Musli komosowo-aroniowe (dla 2 osób)

Składniki: 100 g komosy, 15 g jagód aronii, 15 g rodzynek, mleczko roślinne (opcjonalnie), orzechy włoskie, koncentrat z granatu **Polifenum Forte Dr. Jacob's**, cynamon, **Regenerat immun** (opcjonalnie).

Przygotowanie: komosę, aronię i rodzynki gotować ok. 10 min w 250 ml wody, aż komosa się otworzy.

Przełożyć do misek, dodać koncentrat z granatu, mleczko roślinne (napój sojowy, owsiany, ryżowy), posiekane orzechy (lub nasiona chia) oraz cynamon. W razie potrzeby dodać 1 miarkę **Regenerat immun**, by śniadanie było jeszcze pełniejsze.

Przepisy na posiłki zasadowe: zupy



Zielona zupa zasadowa z komosą (dla 2 osób)

Składniki: 4 średnie ziemniaki, 1 brokuł, 125 g sałaty (rukoli), 500 ml bulionu warzywnego, 100 ml mleka kokosowego, sól, pieprz, gałka muskatołowa – komosa w ilości wg uznania

Przygotowanie: obrać ziemniaki i pokroić w plasterki. W garnku zagotować bulion wraz z ziemniakami i gotować na wolnym ogniu przez około 10 minut. Zmniejszyć ogień i dodać różyczki brokuła, gotować przez kolejne 10 minut (można także dodać obrane i pokrojone łodygi brokuła). Doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Na talerzu udekorować mlekiem kokosowym i sałatą. Zupę podawać z komosą ryżową w dowolnej postaci (ugotowaną lub z płatkami).

Rada: Zamiast sałaty można stosować inne zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, botwinę, kapustę. Najlepiej gotować je tylko przez kilka minut.



Czerwona zupa zasadowa z komosą (dla 2 osób)

Składniki: 2 średnie słodkie ziemniaki, 2 cukinie, 2 łyżeczki imbiru, 400 ml bulionu warzywnego, 4 łyżki **Polifenum Forte Dr. Jacob's**, sól, pieprz – komosa w ilości wg uznania

Przygotowanie: ziemniaki obrać ze skórki i pociąć na kawałki. Cukinie umyć i pokroić w plasterki. Imbir obrać i drobno posiekać. Bulion zagotować w garnku, dodać warzywa i gotować przez ok. 20 min. na małym ogniu.

Po ugotowaniu zrobić z zupy puree. Doprawić koncentratem z granatu Dr. Jacob's, solą i pieprzem. Zupę podawać z komosą ryżową w dowolnej postaci (ugotowaną lub z płatkami).

Rada: Najlepiej dodatkowo zmiksować zupę w blenderze, by uzyskać kremową konsystencję.

Przepisy na posiłki zasadowe: dania główne



Potrawa jarzynowa z quinoa (dla 2 osób)

Składniki: 150 g quinoa, 1 duży słodki ziemniak, 1 pęczek kopru, 1 cukinia, 1 bakłażan, 2 łyżki **Nasion Chia Dr. Jacob's**, po 1/2 łyżeczki tymianku i oregano, 1 łyżka oleju sezamowego, pieprz, **Sól Niskosodowa Dr. Jacob's**

Przygotowanie: Quinoa zagotować w podwójnej ilości wody, a następnie gotować na małym ogniu przez 10-15 minut. Odląć nadmiar wody. Warzywa umyć i pociąć na kawałki, ziemniak na mniejsze, i dusić w oleju sezamowym na patelni. Nasiona Chia wymieszać z przyprawami, ziołami i solą niskosodową. Wymieszać wszystkie składniki.

Uwaga: *Weganie i osoby z niedowagą powinny jeść więcej roślin strączkowych, orzechów, zbóż i nasion.*



Warzywa z rusztu (dla 2 osób)

Składniki: 400 g ziemniaków, 100 g grzybów, 1 cukinia, 250 g zielonych szparagów, 2 łyżeczki świeżego lub suszonego rozmarynu, 2 łyżki oliwy, 1/2 łyżeczki **Soli Niskosodowej Dr. Jacob's**

Przygotowanie: Dobrze umyj warzywa, zwłaszcza ziemniaki. Nieobrane ziemniaki potnij na cienkie plasterki (jeśli lubisz, możesz dodać krążki cebuli). Grzyby i cukinię pokrój w plastry, przetnij na pół szparagi. Wszystkie składniki wymieszaj w misce, dodaj rozmaryn i sól niskosodową. Na blachę rozlej oliwę a następnie wyłóż na nią zawartość miski. Piecz w piekarniku w temperaturze 180° C przez 30-45 minut.

Rada: *Do takiego przyrządzania nadają się także inne warzywa: brokuły, marchew, dynia, buraki...*

Przepisy: przekąska



Brokuły z ciecierzycą (dla 2 osób)

Składniki: 1 duży brokuł, 50 ml wody, 50 ml mleka kokosowego, pół szklanki ciecierzycy, 150 ml napoju sojowego, 340 ml przecieru pomidorowego, łyżeczka asafetidy, pół łyżeczki mieszanki ulubionych przypraw, pół łyżeczki sproszkowanego imbiru, pieprz ziołowy i zwykły, pół łyżeczki **SteviaBase**, **Sól Niskosodowa Dr. Jacob's**, opcjonalnie: 1 łyżeczka wiórków kokosowych do dekoracji.

Przygotowanie: Brokuła umyć, pokroić na małe kawałki. Dusić w wodzie i mleku kokosowym około 10-12 minut, aby były al dente. Następnie dodać namoczoną wcześniej ciecierzycę, napój sojowy, pomidory i przyprawy i zagotować krótko. Jeśli to konieczne, dosłodzić do smaku SteviaBase i posolić Solą Niskosodową. Udekorować wiórkami.



Paluszki warzywne z sosem ziołowym (dla 2 osób)

Składniki: 1/4 ogórka, 2 marchewki, 200 g jogurtu sojowego (nieśladzonego), ząbek czosnku, 2 łyżeczki ulubionych ziół, **Sól Niskosodowa Dr. Jacob's**, pieprz

Przygotowanie: Warzywa umyć (obrać) i pociąć w paluszki. Do miseczki wlać jogurt, wycisnąć do niego czosnek i dodać drobno posiekane zioła. Doprawić solą i pieprzem.

Dlaczego stara odmiana ziarna komosy ryżowej (quinoa) jest taka zdrowa?

Komosa ryżowa zawiera ważne dla zdrowia minerały i betainy, które dobrze wpływają na wątrobę i metabolizm homocysteiny. Ponadto jest w niej lizyna – aminokwas bardzo ważny dla tworzenia elastycznej tkanki łącznej, budującej m.in. naczynia krwionośne. Ma ona także niski indeks glikemiczny (IG).

Przepisy: napoje zasadowe

Różnorodność jest matką przyjemności! Tak mawiali już Rzymianie. Dotyczy to także napojów. Szczególnie polecamy napoje zawierające kwas mlekowy, które można zrobić w chwilę z produktów jak Granaforte, Lactirelle lub VitaColon. Oczywiście nadal podstawowymi napojami powinna być woda i niesłodzone herbaty ziołowe. Dopuszczalne są także wody lekkogazowane – zawarty w nich dwutlenek węgla szybko jest wydalany z oddechem.

Owocowy napój zasadowy

Przygotowanie:

Do dużej szklanki wlej 400 ml gorącej wody oraz 100 ml soku z owoców (pomarańczowy lub grejpfrutowy) i wsyp miarkę **proszku zasadowego pH balans**.

Zdrowa przyjemność kawy

U osób przyzwyczajonych do picia kawy nie jest polecane jej nagłe odstawienie. Brak kofeiny może powodować „objawy odstawienne” jak rozdrażnienie, zaburzenia pracy układu krążenia, bóle głowy. Ponowne rozpoczęcie picia kawy może być odczuwane jeszcze gorzej. O wiele lepiej jest po prostu zastosować zdrową alternatywę. Świetnie nadają się do tego kawy Chi-Cafe – mają wszystkie zalety kawy, lecz nie zakwaszają i są źródłem składników witalnych.



Chi-Cafe pomaga w utrzymaniu równowagi. Zwykła kawa prowadzi do utraty składników mineralnych, Chi-Cafe wręcz przeciwnie – jest ich źródłem. Dzięki kofeinie z guarany oraz kawy, pobudza delikatniej ale na dłużej.

Aromatyczne pobudzenie

Chi-Cafe-Frappé

Przygotowanie:

3 łyżeczki **Chi-Cafe**, 1,5 łyżeczki **SteviaBase**, 130 ml zimnego napoju sojowego, 70 g kostek lodu. Wszystko wymieszać w mikserze, podawać w wysokiej szklance.

Chi-Cafe orzechowa

Przygotowanie:

2 łyżeczki **Chi-Cafe**, łyżeczka **SteviaBase**, 150 ml gorącego mleczka migdałowego lub z orzechów laskowych.

Więcej: DrJacobs.pl / czytelnia

Radość z ruchu

Spraw by przyjemna dla ciebie forma ruchu stała się stałym punktem każdego dnia. Zalecamy co najmniej 30 minut ćwiczeń na świeżym powietrzu dziennie, najlepiej lekkiego sportu, ćwiczeń wytrzymałościowych. Ale może to być także praca w ogrodzie lub taniec.

Ruch usprawnia odkwaszanie

Lekkie ćwiczenia pogłębiają oddech i optymalną wentylację. To usprawnia usuwanie dwutlenku węgla (lotny kwas). Ruch i głęboki oddech to jedna z najlepszych form odkwaszania i aktywacji wszystkich mechanizmów regulacji równowagi kwasowo-zasadowej. Ponadto ruch działa relaksująco.

Po prostu... ruszaj się!

Rozruszaj swój dzień! Regularne ćwiczenia bardzo sprzyjają zdrowiu. I nie musisz uprawiać sportu – możesz chodzić, pracować w ogrodzie, jeździć na rowerze, nawet chodzić po schodach. Z pewnością możesz też znaleźć zajęcia ruchowe prowadzone w swojej okolicy – w towarzystwie rażniej. Spróbuj czegoś nowego, może pływanie, jogging, aerobik, sporty grupowe, gimnastyka. Ćwiczenia na świeżym powietrzu są najlepsze, ale niech aura nie będzie wymówką do lenistwa – poznaj ofertę pobliskiego ośrodka sportowego. Poza tym... zawsze możesz ćwiczyć też w domu.

Ciesz się ruchem!

Wybierz sport, który sprawia ci satysfakcję. Pozwoli ci to uprawiać go przez długi czas. Ćwiczenie w grupie daje więcej radości i motywacji. Grupą może być zespół w klubie, przyjaciele, rodzina, sąsiedzi. Zróbcie razem coś dobrego dla waszego zdrowia.

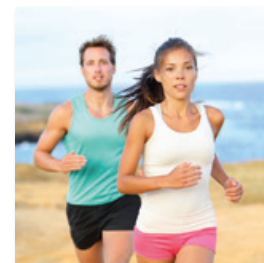
Idealnym rozwiązaniem jest, kiedy w plan swojego dnia możesz włączyć:

- co najmniej 30 minut dziennie zwykłych form ruchu (codzienne czynności: wchodzenie po schodach, sprzątanie, spacer zamiast jazdy autobusem, itd.)
- 2 x w tygodniu ćwiczenia wytrzymałościowe i dla równowagi
- 2-3 x w tygodniu przez 30-60 minut ćwiczenia dynamiczne (bieganie, pływanie, jazda na rowerze, taniec, etc.)

Dobrze jest się czasem spocić! Obfitsze wydzielanie potu dobrze działa na skórę, oczyszcza ją, pozwala usunąć nadmiar sodu oraz kwasów.



RADA SUZANNE: Kiedy mam słabszy dzień, oszukuję lenistwo oglądając film jednocześnie ćwicząc np. na rowerku treningowym lub bieżni.





Oddychaj, odpoczywaj, śpij...

Tlen jest naszym najważniejszym dawcą energii. Dzięki niemu spalamy kalorie z posiłków. Bez prawidłowego wdychania tlenu i wydychania lotnych kwasów (dwutlenek węgla), metabolizm może ulegać zakwaszeniu. Wdech jest więc naszym najważniejszym dostawcą energii, wydech najważniejszym systemem odkwaszania.



Głęboki, odkwaszający oddech brzuszny

Stres zmienia nasz oddech, spłyca go, skraca. Sprawia, że jesteśmy niedotlenieni. Zmiana techniki oddychania może mieć duży wpływ na poprawę zdrowia i samopoczucia.

Oddychanie brzuszne jest najzdrowszym sposobem oddychania. Zużywa mniej energii niż oddychanie piersiowe, jest masażem dla narządów jamy brzusznej, ćwiczy mięśnie brzucha, obniża ciśnienie krwi i uspokaja. Ponadto znacząco zwiększa wykorzystywaną powierzchnię płuc, nawet 2-3 razy, i ilość wchłanianego tlenu. Płuca są optymalnie wentylowane. Pamiętaj o tym i często rób sobie przerwy na oddychanie.



Nowa moc w 5 minut – ćwiczenie oddechowe

Położ ręce na brzuchu i zamknij oczy. Skoncentruj się na pępku i zacznij świadomie, głęboko oddychać. Niech oddech wpływa do jamy brzusznej i z niej wypływa. Brzuch musi wyraźnie się podnosić i unosić

dłonie. Podczas wydechu napinaj mięśnie brzucha tak, aby wypchnęły jak najwięcej powietrza. Może cię zaskoczyć, jak szybko taki oddech wpłynie na twoje ciało i umysł – poczujesz się bardziej komfortowo, spokojniej. Stosuj to ćwiczenie by się na chwilę zatrzymać i zregenerować w ciągu dnia, gdy się zdenerwujesz, po pracy, a także tuż przed snem.

Regularne wyłączenia

Głęboki relaks jest bardzo ważny dla równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Znajdź w swoim rozkładzie dnia czas oraz stosowne miejsce, by móc się całkowicie wyłączyć. Postaraj się, by stało się to stałym elementem dnia lub przynajmniej tygodnia. Twoim „wyłączeniem” mogą być bardzo różne rzeczy: dobra książka, muzyka, hobby, ruch, rękodzieło, spacer, joga, medytacja lub modlitwa. Jeśli masz skłonność do zbyt intensywnych działań w ciągu dnia, wprowadź w jego rozkładzie godzinie „wystarczy – wyłączam się”.

Dla zdrowia niezbędna jest wystarczająca ilość snu: bez niego nie możemy się zregenerować, ma on bardzo korzystny wpływ na metabolizm. Dobry sen chroni nas przed chorobami umysłowymi i fizycznymi.

Śpij dobrze!

Ilość snu koniecznego dla zdrowia jest sprawą bardzo indywidualną. Można powiedzieć, że najlepszą jakość ma sen w godzinach od 22:00 do 2:00. Aby dobrze spać, przed zaśnięciem należy zrelaksować umysł. Przygotuj się do snu robiąc coś co lubisz i co cię odpręża, np. spacer, chwila w ogrodzie, spokojne hobby, kąpiel, książka. Do tych czynności nie zalicza się telewizja lub przeglądanie internetu! Pobudza to umysł a niebieskie światło ekranów zaburza naturalny cykl sen-czuwanie gdyż nasz organizm produkuje melatoninę, hormon odpowiedzialny za głęboki sen, tylko wtedy, gdy jest całkowicie ciemno. Czasem, by przywrócić naturalny cykl snu, warto skorzystać z pomocy suplementów.

Melatonina + B₁₂: 1 mg **melatoniny** skraca czas zasypiania i bardzo poprawia jakość snu i nocnego wypoczynku. **Witamina B₁₂** wspiera prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki.

Tabletki zasadowe MelissaBalans⁺: **ekstrakt z melisy** działa uspokajająco, **magnez** przyczynia się także do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i funkcji psychicznych. Dodatkowo zawierają **potas, cynk** (dla normalnego metabolizmu kwasowo-zasadowego) i **wszystkie witaminy z grupy B** dla redukcji zmęczenia.



Słońce w kropli

Uzupełnij zapasy witaminy D

Witamina D – tak często jej brak

Brak słońca od jesieni do późnej wiosny bardzo niekorzystnie wpływa na poziom witaminy D. Jest ona wytwarzana w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Dlatego brak słońca oznacza mało witaminy D we krwi. Jej produkcja ogranicza się także wraz z wiekiem.

Witamina D – słońce przez cały rok

Witamina D jest bardzo ważna dla zdrowia: jest niezbędna dla utrzymania zdrowia kości i zębów, prawidłowego funkcjonowania mięśni, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

W przypadku braku endogennego* wytwarzania witaminy D, osobom dorosłym zaleca się codzienne spożywanie 20 mikrogramów (800 j.m.) witaminy D3. Jest to odpowiednik jednej kropli produktu D3 Witamina słońca Dr. Jacob's.

** brak wytwarzania w skórze, np. z powodu braku kontaktu skóry z promieniami słonecznymi, w wieku podeszłym*

D3 Witamina słońca

- Wysoka biodostępność: D3 już rozpuszczona w oleju
- Dla całej rodziny: 600 porcji po 800 j.m. (20 µg)
- Długotrwała stabilność dzięki naturalnym tokoferolom
- Wegetariańskie



E Kuracja przy nietolerancjach **Quinoa – komosa ryżowa** *lekarstwo na nietolerancje pokarmowe*

Już Hipokrates zalecał post i dietę jako bardzo skuteczne lekarstwo na wiele schorzeń. Jednak... nie jest ono bardzo popularne. Wiele problemów zdrowotnych wynika z tego, że spożywamy pokarmy, których nie tolerujemy.

Wiele osób, po zjedzeniu pewnych pokarmów, doświadcza różnych problemów wynikających z nietolerancji lub alergii pokarmowych. Najczęstszymi z nich są nietolerancja fruktozy, laktozy, glutenu i histaminy. Tak więc owoce są bardzo zdrowe, ale nie dla osób z nietolerancją fruktozy! Osoby takie nie tolerują także słodzika sorbitolu i soków owocowych. W wielu przypadkach przyczyną może być niewłaściwa flora bakteryjna w jelicie cienkim. Pomóc tu może wizyta u doświadczonego dietetyka. Nietolerancja histaminy jest bardzo powszechna, ale objawy są tak ogólne, że wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tej nietolerancji (więcej w książce „Metoda Dr. Jacob’a w praktyce”).

Nasza rada na problemy żołądkowo-jelitowe:

Najbardziej skutecznym środkiem jest odpowiednia dieta. Jej podstawą powinny być pokarmy zdrowe, lekkostrawne i łatwoprzyswajalne. Przykładowo, może być ona oparta na ziemniakach lub ryżu, co całkowicie eliminuje wszystkie przyczyny nietolerancji.

Są także zdrowsze i wartościowsze pokarmy bazowe – jednym z nich jest komosa, a także amarant, proso, czarny lub czerwony ryż. Dla osób ze słabym trawieniem świetny jest imbir dodany do potraw lub w formie naparu. W diecie większości ludzi brak jest pokarmów gorzkich, które stymulują przepływ żółci.

RADA 1: *Idealne są lekkostrawne pokarmy, takie jak działające zasadowo zupy i inne potrawy z komosą (patrz str. 12).*

RADA 2: *Unikaj pokarmów, po których masz wzdęcia, gazy, niestrawności, itp. To nie jest jedzenie dla ciebie!*

RADA 3: *Dokładne przeżuwanie i regularne posiłki ułatwiają trawienie oraz pomagają przy nietolerancjach.*

Dieta oczyszczająca przy nietolerancjach

Przy nietolerancjach pokarmowych, zastosuj kurację komosą przez dwa-trzy tygodnie. Po tym czasie zacznij wprowadzać co drugi dzień zwykłe pokarmy i zobacz, jak będzie na nie reagowało twoje ciało.



RADA SUZANNE: *Nietolerancje pokarmowe i wynikające z nich zaburzenia często są niezdiagnozowane. Tak było ze mną. Od lat miałam duże problemy, które ztruwały mi życie. Za każdym razem gdy coś jadłam miałam wzdęcia, zaparcia, czułam się opuchnięta. Zbawieniem okazała się komosa! Na początku myślałam, że to zwykłe ziarno. Ale zaufałam dobrym radom i zaczęłam jeść ją jako pokarm bazowy posiłków i wszystko wróciło do normy.*

Kocham komosę w różnych postaciach: rano jak płatki, na obiad i kolację gotowana quinoa z warzywami, kukurydzą, ziołami, nasionami dyni lub bakaliami... Tyle smaków – wystarczy włączyć wyobraźnię.

3 Kuracja przy nietolerancjach **Regenerat immun** odżywienie i pielęgnacja błony śluzowej jelit

Efekt diety oczyszczającej jelita na bazie komosy można być bardzo spotęgowany poprzez picie napoju *Regenerat immun*. Jego składniki, szczególnie ważne mikroelementy, wzmacniają system odpornościowy i odżywiają śluzówkę jelita.



Mój ulubiony produkt

Większość komórek odpornościowych znajduje się w jelicie. Jest to największa błona śluzowa naszego organizmu. Błona ta musi się nieustannie regenerować, i dlatego potrzebuje dużo składników odżywczych i mikroelementów.

Regenerat immun dostarcza składników odżywczych dla układu odporności i błony jelita.

Powstał na bazie koncepcji dr Budwig i zawiera kompleks czysto roślinnych składników odżywczych: kwasów tłuszczowych omega-3, białek, aminokwasów, pierwiastków śladowych, materiałów i enzymów roślinnych: kurkuminoidów i fosfolipidów (lecytyna) ze słonecznika. Kompozycja jest przyjemna w smaku dzięki aromatycznym olejkom eterycznym i lukrecji.

Profil aminokwasów sprawia, że *Regenerat immun* jest idealnym dodatkiem do diety dla wegan oraz osób z zaburzeniami wchłaniania.

Składniki odżywcze *Regenerat immun* mają korzystny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu:

- Układ odporności – selen, cynk, witamina A, B₆, B₁₂, C, D
- Utrzymanie prawidłowego stanu błony śluzowej – biotyna, niacyna, witamina A, B₂
- redukcja zmęczenia – kwas foliowy, niacyna, B₂, B₆, B₁₂

1 lekko czubata miarka (16g) dziennie rozpuszczona w ok. 100 ml wody, soku warzywnego, mleka roślinnego, jogurtu lub dodana do płatków zbożowych, komosy ryżowej, zasadowej zupy warzywnej (str. 13).

Szczególnie polecany przy nietolerancjach glutenu, fruktozy, laktozy i histaminy

Mikroelementy i enzymy roślinne dla układu odpornościowego oraz błony śluzowej:

- Opracowany wg koncepcji dr Budwig – wegański i zoptymalizowany odżywczo
- Kompleks aminokwasów roślinnych, kwasów tłuszczowych omega-3, fosfolipidów i kurkuminoidów
- 12 witamin i 5 pierwiastków śladowych w odpowiednich proporcjach

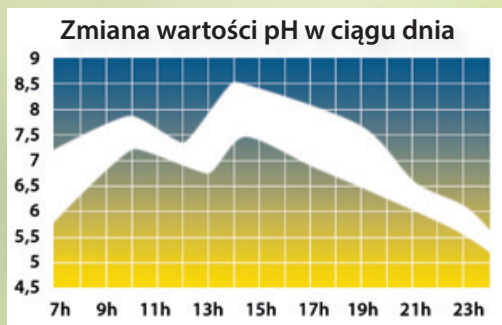


Jak »kwaśne« masz ciało?

Pomiar pH moczu za pomocą papierków lakmusowych

Ustalenie **stanu równowagi kwasowo-zasadowej** w komórce jest niezwykle trudne. Pomiar wartości pH moczu za pomocą papierków lakmusowych to łatwy sposób na ogólne określenie stanu metabolizmu, czynności nerek oraz poziomu minerałów zasadowych. Wyniki pomiarów mogą bardzo pomóc w zważeniu ewentualnych nieprawidłowości i zainicjowaniu pozytywnych zmian.

Aby uzyskać dokładne wyniki, należy używać bardzo dokładnych papierków lakmusowych (np. mierzących z dokładnością 0,2 skali pH) i przeprowadzić pomiary przez przynajmniej 3-6 dni. Wartość pH zmienia się w moczu w ciągu dnia od 5,0 do 7,5. Jest to zjawisko normalne. Wartości pH zależą od kilku czynników, głównie od rodzaju spożywanego jedzenia. Dlatego pojedynczy pomiar jest niewystarczający. Najlepiej określić indywidualny obraz balansu kwasowo-zasadowego wykonując pomiary przez tydzień. Wartości pH moczu powinny mieścić się w białym polu poniższego diagramu.



Papierki lakmusowe do pomiaru pH moczu

Jeżeli pH moczu mieści się w białym polu diagramu to znaczy, że balans kwasowo-zasadowy jest w normie i nerki pracują prawidłowo. Przeważnie lub zawsze kwaśne wartości wskazują na zakwaszenie. Stałe zasadowe wartości powinny być skonsultowane z lekarzem.

Przeprowadź pomiary przed lub na początku Kuracji Zasadowej i po dwóch tygodniach jej stosowania i zobacz zmiany.

Papierki lakmusowe:

Broszurka zawiera szczegółową instrukcję wykonywania pomiaru pH moczu, papierki lakmusowe (30 lub 120 szt.), próbki produktów zasadowych, przykładowe interpretacje wyników oraz kilka cennych wskazówek.

Gdzie zamówić?

Informacja i sprzedaż:
sklep.DrJacobs.pl
lub tel. 22 490 94 30



Jakie związki zasadowe są dla nas dobre?

Produkty zasadowe są korzystne dla zdrowia jeżeli są prawidłowo skomponowane. Które zatem wybrać?

Węglany czy cytryniany?

Spożywanie produktów opartych na silnych zasadach jak wodorowęglany lub węglany (np.: wodorowęglan sodu, węglan wapnia) powoduje, że wchodzą one w reakcje z sokiem żołądkowym (zobojętnieniu ulegają i kwasy żołądkowe silne zasady).

Dlatego o wiele lepsze są działające zasadowo naturalne organiczne związki mineralne,



takie jak cytryniany i mleczany. Pozyskiwane są one z warzyw, są bardzo dobrze wchłaniane i metabolizowane. Nie zmieniają pH przewodu pokarmowego, gdyż działają dopiero w komórce. Tylko jedna cząsteczka cytrynianu neutralizuje aż trzy cząsteczki kwasu.

Unikaj niepotrzebnych dodatków

Wiele produktów zasadowych zawiera wypełniacze, cukier lub sztuczne słodzik i substancje smakowe. Proszek zasadowy pH balans Dr. Jacob's nie zawiera takich wypełniaczy – 95% jego składu to czyste cytryniany. Co więcej, nie zawiera on cukru, laktozy, glutenu i słodzików.

Skład i proporcje inspirowane naturą

Większość produktów zasadowych zawiera zbyt dużo sodu i wapnia, lecz względnie mało potasu i magnezu. Proszki zasadowe Dr. Jacob's są wzorowane na owocach i warzywach. Dlatego zawierają minerały organiczne, wapń i magnez, w naturalnym stosunku (3:2), są bogate w potas i prawie nie ma w nich sodu. Porcja proszku zasadowego (4,5 g) zawiera tyle potasu co ok. 0,5 kg truskawek! To dlatego proszki te pomagają szybko uzupełnić niedobory minerałów i utrzymać ich prawidłowy poziom.



Składniki odżywcze zawarte w proszkach zasadowych Dr. Jacob's mają naukowo udowodniony wpływ na utrzymanie następujących prawidłowych funkcji organizmu:

Metabolizm kwasowo-zasadowy: cynk

Funkcje mięśni: potas, magnez, wapń

Funkcje układu nerwowego: potas, magnez

Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi: potas

Redukcja zmęczenia: magnez

Wytwarzanie energii: magnez, wapń

Sprawny układ odpornościowy: cynk, witamina D

Zdrowa skóra, włosy i paznokcie: cynk

Utrzymanie zdrowych kości i zębów:

magnez, wapń, witamina D

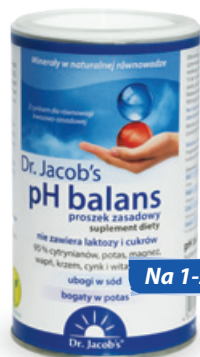
Produkty dla twojej kuracji domowej

pH balans proszek zasadowy

Naturalna formuła zasadowa oparta na cytrynianach

- Minerale w naturalnych proporcjach: bogate w potas, wapń i magnez
- Bez wypełniaczy
- Najlepszy stosunek ceny do zawartości cytrynianów (95%)
- Wytworzone z warzyw i naturalnych minerałów z terenów Niemiec i Szwajcarii

Z cynkiem dla jeszcze lepszej równowagi kwasowo-zasadowej



Na 1-2 miesiące

Lactacholin

Dla metabolizmu, wątroby i funkcji nerwowych

- 40 % prawoskrętnego kwasu mlekowego z fermentacji
- Z choliną dla prawidłowej pracy wątroby i sprawnego metabolizmu tłuszczów
- Kompleks witamin B dla dobrego metabolizmu energetycznego (B₂, B₆, B₁₂) oraz prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego (B₁, B₆, B₁₂)



Na miesiąc

FizjoBalans

Dla stawów, mięśni i kości

- Glukozamina z warzyw
- Minerale na w formie cytrynianów i mleczanu
- Witamina C dla wytwarzania kolagenu chrząstek i kości
- Owoce czarnej porzeczki, żurawiny i dzikiej róży
- Bez laktozy, cukrów, glutenu i wypełniaczy



Na 25-50 dni

Chi-Cafe balans

Delikatne pobudzenie, zdrowa przyjemność

- Palona i zielona kawa, guarana, granat, żeń-szeń i odrobina kakao
- Bogata w naturalny błonnik z włókna akacji
- Źródło wapnia i magnezu, dla większej ilości energii
- Harmonijne, kremowe połączenie wyrafinowanych smaków



90 porcji

Ahista

Przy nietolerancji histaminy i dla dobrego trawienia

- Składniki dla hamowania niekorzystnego działania histaminy
- Kompleks składników odżywczych dla błony śluzowej jelit z ekstraktami roślinnymi, diatomitową ziemią okrzemkową i minerałami
- Miedź i witamina B6 dla tworzenia diaminooksydazy (DAO), enzymu neutralizującego histaminę
- Z bifidobakteriami ważnymi przy nietolerancji histaminy

42 porcje



Produkty uzupełniające działane kuracji zasadowej



Melatonina B12
Dla zdrowego snu



Sól Niskosodowa
Zdrowe solenie



Nasiona Chia
*Błonnik i kwasy
Omega-3*



Polifenum Forte
*Bogactwo silnych
polifenoli*



VitaColon
*Kwas mlekowy,
ziola i jagody*



MelissaBalans⁺
*Dla nerwów
i ciśnienia krwi*



pH balans Plus
*Cytryniany ze stewią
i skórą cytryny*



AminoBase
*Łatwoprzyswajalne
składniki pokarmowe*



Regenerat immun
*Dla odporności
i zdrowia jelit*

Informacje o produktach **Dr. Jacobs** znaleźć można na stronie: www.DrJacobs.pl
oraz pon.-pt. w godz. 9:00-16:00 pod numerem telefonu: 22 490 94 30.

Jedz smacznie i ciesz się zdrowiem!

Przygotowuj pyszne posiłki wg Metody Dr. Jacob'a!



Chcesz by twoje posiłki były zdrowsze, ale nie wiesz jak to zrobić lub masz mało czasu? A może chcesz jeść dania dla równowagi kwasowo-zasadowej lub ograniczyć ilość zwierzęcych ale nie wiesz czym je zastąpić? Chcesz przygotowywać jedzenie jednocześnie zdrowe i pyszne? A może chcesz wiedzieć, jak jeść by z czasem znormalizować swoją wagę?

Jeśli tak, idealną pomocą będzie książka kucharska „Simply Eat”! Jest to zbiór przepisów na dania przygotowywane wg Metody Dr. Jacob'a. Znajdziesz w niej także wiele praktycznych porad i informacji, które dają wiedzę i budzą kreatywność, by tworzyć własne dania.



Wiele przepisów znajdziesz też na drjacobs.pl w dziale „Przepisy”

Wszystkim nam w **Dr. Jacob's** bardzo zależy, by dzielić się naszą wiedzą z innymi tak, by polepszała zdrowie i życie. Taka motywacja sprawia, że w ostatnich latach opracowaliśmy wiele innowacyjnych i skutecznych produktów zdrowotnych. Zgłębiaamy zarówno najnowsze badania naukowe jak i stare mądrości medycyny tradycyjnej z całego świata. Tworzymy dla ciebie zdrowszą przyszłość!

Wiedza w służbie zdrowiu oznacza rozwijanie koncepcji zdrowotnych i sposobów odżywiania oraz tworzenie produktów, które łączą w sobie zdrowie i przyjemność. Działamy w interesie ludzi, zwierząt i przyrody.



Test Zdrowia Dr. Jacob's

Sprawdź, jak twój styl życia i odżywiania wpływa na zdrowie. Wykonaj Test Zdrowia Dr. Jacob's na stronie:

Informacje o produktach **Dr. Jacob's** znajdziesz u swojego sprzedawcy, na stronie internetowej: www.DrJacobs.pl oraz pod numerem telefonu: **22 490 94 30** (pon.-pt. w godz. 9:00-16:00).