

Rewolucyjne podejście doktora Otto Horaka do chorób cywilizacyjnych

Jak w trzech krokach poprawić
jakość życia i zatrzymać czas



Spis treści

Rozdział I. Początek nowej ery: zrozumienie chorób cywilizacyjnych.....	3
1. Ewolucja chorób cywilizacyjnych: od przyczyn do skutków.....	3
2. Metaboliczne wyzwania współczesnego świata	4
3. Nasza codzienność. Rola stylu życia w rozwoju chorób cywilizacyjnych.....	5
4. Wpływ diet i suplementacji na zdrowie metaboliczne.....	7
Rozdział II. Jakość bez kompromisów. Jak suplementy niemieckiej firmy wsparły program ochrony zdrowia czeskiego lekarza	12
1. Historia i misja LR Health & Beauty	12
2. Podstawowe zasady działania suplementów LR Health & Beauty	13
3. Rozwiewamy wątpliwości. Produkty LR Health & Beauty są bezpieczne	18
Rozdział III. Klucz do zdrowia: odkrywanie metody doktora Horaka	20
1. Geneza metody: Inspiracje i badania doktora Otto Horaka	20
2. Zasady kuracji. Trzy kroki do zdrowia	21
3. Organizacja dnia na kuracji doktora Horaka. Suplementy	22
4. Odpieramy zarzuty. Metoda sama się broni. Historie pacjentów i wyniki terapii .	25
Rozdział IV. Przyszłość zdrowia: jak cofnąć czas i żyć pełnią życia.....	29
1. Zrozumienie procesów starzenia: klucz do odmłodzenia	29
2. LR Health & Beauty na ratunek seniorom. Produkty wspierające ich zdrowie	30
3. Jak dołączyć do grona pasjonatów terapii doktora Otto Horaka.....	34

Rozdział I.

Początek nowej ery: zrozumienie chorób cywilizacyjnych

1. Ewolucja chorób cywilizacyjnych: od przyczyn do skutków

Choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, nadwaga czy permanentne zmęczenie, stały się nieodłącznym elementem współczesnego świata. W miarę jak ludzkość rozwijała się technologicznie i społecznie, zmieniały się również warunki życia, które w wielu przypadkach odciągnęły nas od naturalnych rytmów biologicznych. Zrozumienie ewolucji tych chorób jest kluczowe dla rozpoznania ich przyczyn oraz opracowania efektywnych strategii zapobiegawczych i leczniczych. Na przestrzeni wieków, ludzkość przeszła od trybu życia łowiecko-zbierackiego do osiadłego rolnictwa, a następnie do społeczeństwa przemysłowego i postindustrialnego. Każda z tych faz przyniosła ze sobą zmiany w diecie, aktywności fizycznej i stresie, które miały istotny wpływ na nasze zdrowie. W czasach prehistorycznych ludzie spożywali głównie pokarmy naturalne, bogate w błonnik, białko i zdrowe tłuszcze, co sprzyjało utrzymaniu zdrowej sylwetki i niskiego poziomu chorób metabolicznych. Wraz z rozwojem rolnictwa i późniejszymi rewolucjami przemysłowymi, dieta ludzka uległa znacznemu przetworzeniu, co wpłynęło na wzrost zapadalności na choroby cywilizacyjne. Przemysł spożywczy, dążąc do zwiększenia wydajności i zysków, wprowadził na rynek produkty wysoko przetworzone, bogate w cukry proste, niezdrowe tłuszcze i sól. Takie zmiany w diecie prowadzą do zaburzeń metabolicznych, które mogą manifestować się w postaci cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego czy otyłości. W szczególności nadmierne spożycie cukrów prostych i syropów glukozowo-fruktozowych jest silnie związane z insulinoopornością, co stanowi podstawę rozwoju cukrzycy. Również zmniejszenie aktywności fizycznej odgrywa kluczową rolę w rozwoju chorób cywilizacyjnych. Współczesny styl życia, z dominującą rolą pracy biurowej, korzystaniem z transportu mechanicznego i spędzaniem czasu wolnego przed ekranami, prowadzi do zmniejszenia wydatku energetycznego. Brak regularnej aktywności fizycznej sprzyja przyrostowi masy ciała, osłabieniu mięśni i układu sercowo-naczyniowego, co w konsekwencji może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca i innych schorzeń. Nie można również zapominać o roli stresu, który w dzisiejszym świecie jest wszechobecny. Stres związany z pracą, życiem osobistym, a także niepewnością ekonomiczną może prowadzić do zaburzeń hormonalnych, które wpływają na metabolizm i funkcje układu odpornościowego. Długotrwały stres może przyczyniać się do rozwoju nadciśnienia, cukrzycy, a także depresji, co dodatkowo pogarsza stan zdrowia. Warto również zwrócić uwagę na czynniki środowiskowe, które mogą wpływać na rozwój chorób cywilizacyjnych. Zanieczyszczenie powietrza, wody i gleby, a także obecność chemikaliów w produktach codziennego użytku, mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie. Badania pokazują, że ekspozycja na niektóre toksyny środowiskowe może prowadzić do zaburzeń metabolicznych, w tym do insulinooporności i otyłości. Wszystkie te czynniki przyczyniają się do powstania skomplikowanej sieci przyczynowo-skutkowej, która prowadzi do rozwoju chorób cywilizacyjnych. Zrozumienie jej jest kluczem do opracowania strategii zapobiegania i leczenia. Właśnie dlatego podejście doktora Otto Horaka, które koncentruje się na holistycznym zrozumieniu i leczeniu chorób cywilizacyjnych, jest tak innowacyjne i obiecujące.

Doktor Otto Horak podkreśla znaczenie zrozumienia indywidualnych predyspozycji genetycznych oraz stylu życia pacjenta. Jego metoda opiera się na szczegółowej analizie

czynników ryzyka, które mogą przyczyniać się do rozwoju chorób metabolicznych. Dzięki temu możliwe jest opracowanie spersonalizowanego planu leczenia, który uwzględnia zarówno interwencje dietetyczne, jak i zmiany w stylu życia, a także stosowanie odpowiednich suplementów diety. Jednym z fundamentów podejścia doktora Horaka jest powrót do naturalnych rytmów biologicznych. Współczesne życie często oddala nas od naturalnych cykli dobowych, co wpływa na nasz metabolizm i zdrowie. Wprowadzenie regularnych nawyków żywieniowych, snu i aktywności fizycznej zgodnych z naszymi biologicznymi zegarami może znacząco poprawić nasze samopoczucie i zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych. Również rola mikrobiomu jelitowego jest kluczowa w zrozumieniu chorób cywilizacyjnych. Badania pokazują, że różnorodność i równowaga bakterii jelitowych mają istotny wpływ na nasz metabolizm, układ odpornościowy i ogólne zdrowie. Doktor Horak zaleca stosowanie diety bogatej w błonnik i probiotyki, które wspierają zdrowie jelit i mogą przyczynić się do poprawy stanu zdrowia pacjentów z chorobami metabolicznymi. Kolejnym ważnym elementem w leczeniu chorób cywilizacyjnych jest zarządzanie stresem. Doktor Horak podkreśla znaczenie technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, joga czy trening uważności, które mogą pomóc w redukcji stresu i poprawie zdrowia psychicznego. Współczesne badania potwierdzają, że regularne praktykowanie takich technik może prowadzić do obniżenia poziomu kortyzolu, hormonu stresu, oraz poprawy funkcji układu odpornościowego.

Podsumowując, ewolucja chorób cywilizacyjnych jest złożonym procesem, który wynika z wielu czynników związanych ze stylem życia, dietą, stresem i środowiskiem. Filozofia programu opracowanego przez doktora Horaka jest prosta oparta na dwóch podstawach. Po pierwsze jesteśmy tym, co jemy – filozoficzne stwierdzenie, którego autorem jest niemiecki filozof Ludwik Feuerbach podkreślające, że dieta ma bezpośredni, długofalowy wpływ na zdrowie fizyczne, psychiczne, wygląd oraz samopoczucie; wskazujące, że składniki odżywcze budują organizm, a ich jakość definiuje kondycję człowieka. Po drugie lekarz leczy, natura uzdrawia - to słynna sentencja przypisywana Hipokratesowi, ojcu medycyny, która oznacza, że rola medycyny ogranicza się do wsparcia organizmu, podczas gdy właściwy proces regeneracji i powrotu do zdrowia przeprowadza sama natura (siły witalne organizmu), co oznacza holistyczne podejście podkreślające, że leczenie nie powinno ograniczać się tylko do interwencji medycznej, ale uwzględniać styl życia, odpoczynek i kontakt z naturą.

2. Metaboliczne wyzwania współczesnego świata

W pewnym sensie powrót do antycznej szkoły medycznej, kładącej nacisk na to, że człowiek jest częścią przyrody zdeterminowało program doktora Otto Horaka. Dieta, dieta i jeszcze raz dieta... czyli metabolizm. Dieta bezpośrednio kształtuje tempo metabolizmu poprzez kaloryczność i skład posiłków, wpływając na to, jak efektywnie organizm spala energię. Metabolizm można postrzegać jako złożony mechanizm, który reguluje przemiany energetyczne w organizmie. Każda komórka naszego ciała uczestniczy w tym procesie, przekształcając składniki odżywcze w energię potrzebną do życia. Jednakże, w obliczu współczesnych wyzwań, takich jak siedzący tryb życia, niezdrowa dieta i chroniczny stres, ten precyzyjny mechanizm zaczyna zawodzić, prowadząc do zaburzeń metabolicznych.

Jednym z najczęstszych przejawów tych zaburzeń jest cukrzyca typu 2, która dotyka milionów ludzi na całym świecie. Charakteryzuje się ona opornością na insulinę, hormonu niezbędnego do regulacji poziomu cukru we krwi. Wysoki poziom glukozy we krwi, niekontrolowany przez insulinę, prowadzi do licznych komplikacji zdrowotnych, w tym

uszkodzeń naczyń krwionośnych, nerwów i narządów wewnętrznych. W miarę jak coraz więcej osób zmagają się z nadmiarem masy ciała i brakiem aktywności fizycznej, liczba przypadków cukrzycy stale rośnie.

Podobnie, nadciśnienie tętnicze jest kolejnym poważnym problemem zdrowotnym, który wynika z dysfunkcji metabolicznych. Ciśnienie krwi jest wskaźnikiem siły, z jaką krew przepływa przez naczynia krwionośne. Gdy ciśnienie to jest zbyt wysokie, serce musi pracować ciężiej, co z czasem prowadzi do jego uszkodzenia oraz zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Czynniki takie jak dieta bogata w sól, stres oraz brak ruchu, są bezpośrednio związane z rozwojem nadciśnienia.

Nadwaga i otyłość to kolejne wyzwania, które wynikają z zaburzeń metabolicznych. Nadmierna masa ciała obciąża organizm, prowadząc do szeregu problemów zdrowotnych, w tym do wspomnianej cukrzycy i nadciśnienia. Otyłość jest także czynnikiem ryzyka dla wielu innych chorób, w tym niektórych nowotworów, chorób serca i problemów ze stawami. Zmiany w stylu życia, takie jak brak ruchu i niezdrowe nawyki żywieniowe, są głównymi przyczynami tej epidemii.

Permanenne zmęczenie, choć często bagatelizowane, jest również symptomem zaburzeń metabolicznych. Może być wynikiem nieefektywnego przetwarzania energii przez organizm, co prowadzi do uczucia ciągłego wyczerpania. Zmęczenie to wpływa nie tylko na fizyczne samopoczucie, ale również na zdrowie psychiczne, obniżając jakość życia i wydajność w codziennych obowiązkach.

Warto podkreślić, że wszystkie te problemy są ze sobą powiązane i często występują jednocześnie u jednej osoby. Jest to tzw. zespół metaboliczny, który stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego. Zrozumienie, jak te choroby wpływają na siebie nawzajem, jest kluczowe dla opracowania skutecznych strategii ich zapobiegania i leczenia. Każdy z nas ma możliwość wpływania na swoje zdrowie poprzez świadome wybory i działania. Wspólnie możemy stworzyć środowisko, które będzie sprzyjało zdrowiu i dobremu samopoczuciu, a tym samym przyczyni się do zmniejszenia obciążenia chorobami cywilizacyjnymi.

3. Nasza codzienność. Rola stylu życia w rozwoju chorób cywilizacyjnych

Przejsie od diety bogatej w naturalne produkty do diety pełnej przetworzonej żywności, spadek aktywności fizycznej oraz wzrost poziomu stresu to tylko niektóre z czynników, które przyczyniły się do wzrostu zachorowalności na choroby cywilizacyjne. Jednym z głównych winowajców w rozwoju chorób cywilizacyjnych jest niezdrowa dieta. Najgorsze składniki w jedzeniu to często sztuczne dodatki, takie jak azotyny i azotany w wędlinach, sztuczne słodziki wszechobecne w napojach, dżemach, produktach fitness, tłuszcze trans w fast foodach i wypiekach oraz sztuczne barwniki i wzmacniacze smaku, jak chociażby glutaminian sodu, które mogą prowadzić do problemów z sercem, otyłości, alergii i nowotworów. Do tej grupy należą też syrop glukozowo-fruktozowy, olej palmowy, zagęstnik E407 – tzw. karagen, a także metale ciężkie (rtęć) i pestycydy, które mogą zanieczyszczać produkty naturalne. Nie jest tajemnicą, że cukier jest powszechnie dodawany do żywności przetworzonej i wysoko przetworzonej, stanowiąc składnik ok. 80% produktów na sklepowych półkach. Producenci dodają go nie tylko dla smaku, ale też jako konserwant i ulepszacz konsystencji w produktach takich jak sosy, gotowe dania, pieczywo, wędliny czy jogurty smakowe. Z kolei tłuszcze trans to nienasycone kwasy tłuszczowe o zmienionej strukturze chemicznej, które powstają głównie w procesie przemysłowego utwardzania (uwodornienia) olejów roślinnych, aby nadać im stałą konsystencję

i przedłużyć trwałość. Są uważane za najbardziej szkodliwe dla zdrowia, podnoszą poziom złego cholesterolu (LDL) i zwiększają ryzyko chorób serca, miażdżycy, a nawet cukrzycy typu 2. Występują w żywności wysokoprzetworzonej, takiej jak margaryny, ciastka, fast foody, chipsy i zupki instant. Innym tematem jest debata na temat żywności modyfikowanej genetycznie (GMO) dostępnej na rynku, która według opinii Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz wielu agencji bezpieczeństwa żywności, nie jest szkodliwa dla człowieka. I chociaż liczne badania nie wykazały negatywnego wpływu na zdrowie, badanie długoterminowych skutków oraz ryzyka alergii wciąż trwa. Krytycy wskazują na potencjalne ryzyko toksyczności chociażby z powodu kumulacji pestycydów. Polska jest krajem wolnym od upraw GMO, ale stosowanie pasz GMO w żywieniu zwierząt nie jest rzadkie. Jak modyfikacje genomów roślinnych wpływają na człowieka możemy ocenić na podstawie pszenicy, która wprawdzie nie jest organizmem modyfikowanym genetycznie w sensie technologicznym, bo powstała w wyniku naturalnych procesów krzyżowania, a nie poprzez inżynierię genetyczną, to jej skład białkowy różni się od pradawnych odmian (np. samopszy z 14 chromosomami albo chociażby płaskurki czy durum z 28 chromosomami). Dziś królowa pól - pszenica chlebowa ma 42 chromosomy, do strawienia której człowiek jednak nie posiada niezbędnych enzymów, co rodzi w efekcie skutek w postaci np. stanów chorobowych tarczycy.

Aktywność fizyczna jest kolejnym kluczowym elementem zdrowego stylu życia, który często jest zaniewany. Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, poprawiają wrażliwość na insulinę, a także wspierają zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Niestety, współczesny styl życia często charakteryzuje się siedzącym trybem pracy i brakiem ruchu, co prowadzi do wzrostu ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej, nawet w formie umiarkowanych ćwiczeń, może znacząco obniżyć ryzyko rozwoju tych chorób. Każdego roku w Polsce następuje przyrost osób z nadwagą o około 400 tys., a obecnie szacuje się, że jest ich 13 milionów, a z otyłością różnego stopnia 9 milionów. Już 45% dzieci ma nadwagę lub otyłość. Redukcja masy ciała o 5-10% obniża śmiertelność całkowitą o 20%, zapadalność na choroby sercowo-naczyniowe o 9%, na raka 37% i chociażby na cukrzycę o 44%. Obniżenie wagi ciała o 10% przedłuża życie o 6-9 lat.

Sen jest często niedocenianym aspektem zdrowego stylu życia. Chroniczny brak snu lub jego niska jakość mogą prowadzić do zaburzeń hormonalnych, które wpływają na apetyt, metabolizm oraz poziom stresu. Badania wykazują, że osoby regularnie śpiące mniej niż sześć godzin na dobę, są bardziej narażone na rozwój otyłości, cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych. Dlatego też, dbanie o odpowiednią ilość i jakość snu jest niezbędne dla utrzymania zdrowia metabolicznego.

Stres jest nieodłącznym elementem współczesnego życia, jednak jego przewlekły charakter może mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Stres wpływa na organizm na poziomie fizycznym i psychicznym, wywołując napięcie mięśni, bóle głowy, problemy żołądkowe, zaburzenia snu, spadek odporności, a psychicznie prowadzi do lęku, drażliwości, problemów z koncentracją, depresji i obniżonego nastroju, zaburzając równowagę i zużywając zasoby organizmu, co może skutkować poważniejszymi schorzeniami. Działanie jego ma zatem wpływ na układ hormonalny, prowadząc do wzrostu poziomu kortyzolu, co z kolei może prowadzić do zwiększenia apetytu i gromadzenia tłuszczu w okolicach brzucha. Ponadto, stres może prowadzić do insulinooporności i podwyższenia ciśnienia krwi. Nauka skutecznych technik radzenia sobie ze stresem, takich jak medytacja, joga czy techniki oddechowe, może pomóc

w redukcji jego negatywnych skutków. Doktor Otto Horak zauważa, że harmonizacja naszego organizmu znacząco poprawia odporność na niszczące działanie stresu.



4. Wpływ diet i suplementacji na zdrowie metaboliczne

Dieta jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na nasze zdrowie. Właściwe odżywianie może działać jak naturalny lek, który pomaga organizmowi funkcjonować optymalnie. W kontekście chorób metabolicznych, takich jak cukrzyca typu 2, dieta niskowęglowodanowa zyskała na popularności jako skuteczna metoda zarządzania poziomem glukozy we krwi. Badania pokazują, że ograniczenie spożycia węglowodanów może prowadzić do znacznego obniżenia poziomu cukru we krwi i poprawy wrażliwości na insulinę. Jednak nie tylko ilość, ale i jakość spożywanych węglowodanów ma znaczenie. Produkty o niskim indeksie glikemicznym, takie jak pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe czy owoce o niskiej zawartości cukru, powinny stanowić podstawę diety. Szczególna uwaga dotyczy ograniczenia spożycia niektórych owoców. Fruktaza i glukoza w owocach, zwłaszcza dojrzałych, podnoszą poziom cukru we krwi. Jest to kluczowe dla osób z cukrzycą lub insulinoopornością, ponadto owoce zawierają fermentujące węglowodany (FODMAP), które u osób z zespołem jelita drażliwego (IBS) lub wrażliwym układem pokarmowym mogą wywoływać wzdęcia, gazy, bóle brzucha i biegunki, a osoby z chorobami nerek powinny kontrolować spożycie owoców bogatych w potas. Nadmiar fruktozy ze świeżych owoców, ale też dżemów, czy syropu glukozowo-fruktozowego, znacząco obciąża wątrobę, prowadząc do jej stłuszczenia, insulinooporności, zwiększonego poziomu trójglicerydów oraz rozwoju otyłości i zespołu metabolicznego. Dobrze wiedzieć, że fruktoza (nawet ta z polskich jabłek, pomimo że jest "buforowana" przez błonnik) nie daje uczucia sytości, podkręca apetyt i może prowadzić do stanów zapalnych. W przeciwieństwie do glukozy, fruktoza jest metabolizowana głównie w wątrobie. Jej nadmiar jest natychmiast przekształcany w tłuszcz w procesie lipogenezy, co prowadzi do niealkoholowego stłuszczenia wątroby (NAFLD) i w znacznej mierze przyczynia się do

otyłości. Nie możemy zapomnieć wpływu cukrów na kolagen. To białko strukturalne jest dosłownie niszczone przez cukry, co w aspekcie urody oraz zdrowych stawów ma niebagatelne znaczenie. Program ochrony zdrowia doktora Otto Horaka dopuszcza spożywanie ryb, owoców morza, kaszy gryczanej, jaglanej, płatków owsianych, jaj, mięsa drobiowego, dziczyzny, ryżu brązowego naturalnego europejskiego (powodem wykluczenia ryżu azjatyckiego jest wysoka zdolność do kumulowania metali ciężkich, zwłaszcza toksycznego arsenu). Zaleca się zjadanie gotowanych ziemniaków lub pieczonych dopiero po schłodzeniu. Proces ten (powstawanie skrobi odpornej) sprawia, że ugotowane lub upieczone ziemniaki, które ostygły (najlepiej do temperatury pokojowej lub z lodówki), mają znacznie niższy IG. Polecane jest pieczenie ziemniaków odmian sałatkowych w temperaturze ponad 200 stopni w całości i w skórce (lub ze skórką pokrojone w ćwiartki), ponieważ zawiera ona błonnik spowalniający wchłanianie cukru. Błonnik pokarmowy (włókno roślinne) to nietrawione i niewchłaniane w jelicie cienkim składniki roślinne (węglowodany złożone, jak celuloza, pektyny, ligniny), które nie dostarczają energii, ale są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego. Dzieli się na rozpuszczalny, który tworzy żele, oraz nierozpuszczalny, który przyspiesza perystaltykę jelit. I tu warto zwrócić uwagę na ten drugi, który zwiększa objętość stolca i przyspiesza pasaż jelitowy, zapobiegając zaparciom; a co najważniejsze, jeżeli zjemy warzywa na przystawkę, jako pierwsze, to ich błonnik wspomogą nasze odchudzanie, bowiem utrudni wchłanianie cukrów z posiłku (nawet jeśli zgrzeszymy i pokusimy się na deser w postaci słodkości). Wątro przestrzegać tej kolejności spożywania posiłków – po pierwsze błonnik, potem białko (mięso) i na końcu węglowodany (ziemniaki, makarony i desery).

Nie można zapominać o roli tłuszczów w diecie. Tłuszcze nienasycone, obecne w oliwie z oliwek, orzechach, awokado, czy tłustych rybach, działają ochronnie na układ krążenia i mogą wspierać zdrowie metaboliczne. W kwestii tłuszczów nasyconych większość dietetyków zaleca ich ograniczanie, jednak za najzdrowsze źródła (spożywane z umiarem) uznaje się te, które zawierają krótsze łańcuchy kwasów tłuszczowych lub specyficzne właściwości, takie jak olej kokosowy (kwas laurynowy) oraz tłuszcze z nabiału. I choć spór na temat tłuszczu wciąż trwa, nasze babcie nadal będą utrzymywać, że kotlet schabowy smaży się na smalcu, podobnie jak pączki. Dziś wiele autorytetów przychyliło się do stwierdzenia, że tyjemy nie od tłuszczu spożywanego w diecie, ale od cukrów. Najgorszym wyborem są oleje roślinne rafinowane. Szkodliwość wynika z intensywnej obróbki przemysłowej, obejmującej wysoką temperaturę, użycie rozpuszczalników (np. heksan) i substancji chemicznych. Proces ten usuwa wartości odżywcze, a jednocześnie prowadzi do powstawania szkodliwych kwasów tłuszczowych typu trans oraz oksydacji tłuszczów, co wywołuje stany zapalne, cukrzycę i choroby serca. Tłuszcze trans to nienasycone kwasy tłuszczowe (jak chociażby w rafinowanym oleju rzepakowym) o zmienionej strukturze chemicznej, które powstają głównie w procesie przemysłowego utwardzania (uwodornienia) olejów roślinnych, aby nadać im stałą konsystencję i przedłużyć trwałość. Są uważane za najbardziej szkodliwe dla zdrowia, podnoszą poziom złego cholesterolu (LDL) i zwiększają ryzyko miażdżycy, a nawet cukrzycy typu 2. Powrót do natury oznacza przywrócenie do naszego jadłospisu masła, smalcu gęsiego czy chociażby łoju. Łój wołowy jako stabilny tłuszcz nadaje się do gotowania, jest cennym źródłem witamin (A, D, E, K) oraz zdrowych kwasów tłuszczowych dla skóry.

Białko jest kolejnym ważnym elementem diety, szczególnie dla osób zmagających się z nadwagą. Spożycie białka może zwiększać uczucie sytości i wspierać utratę masy ciała poprzez przyspieszenie metabolizmu. Wysokiej jakości białka, takie jak te pochodzące z ryb, drobiu, tofu czy roślin strączkowych, są zalecane w diecie osób dbających o zdrowie

metaboliczne. Dieta bogata w białko skutecznie może pomagać w redukcji wagi. Białko znajduje się w produktach zwierzęcych (mięso, ryby, jaja, nabiał) i roślinnych (rośliny strączkowe: soja, soczewica, ciecierzycza, fasola; orzechy i nasiona: migdały, dynia, słonecznik) oraz produktach sojowych (tofu). Realizując program doktora Horaka wybieramy drób (kurczak, indyk), czy wołowinę, natomiast unikamy wieprzowiny. Podczas procesu trawienia świnie nie pozbywają się nadmiaru toksyn, a także innych składników spożywanej żywności, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Mają bardzo mało funkcjonalnych gruczołów potowych i prawie wcale się nie pocą. Dlatego nie mogą tą drogą pozbyć się toksyn. Kiedy jesz mięso wieprzowe, dostarczasz te wszystkie szkodliwe związki do własnego organizmu. Staramy się sami produkować domowe wędliny. Sklepowe wędliny są szkodliwe głównie ze względu na wysoką zawartość soli, tłuszczów nasyconych, konserwantów (azotyny, azotany E250, E252), fosforanów oraz wszechobecnego cukru. Nadmierne spożycie, zwłaszcza mięsa przetworzonego, zwiększa ryzyko raka jelita grubego, chorób układu krążenia, otyłości i cukrzycy typu 2. Unikamy też mleka głównie z powodu naturalnego spadku produkcji enzymu laktazy (nietolerancja laktozy), gdyż mleko może powodować objawy przypominające nadmiar śluzu i prowadzi do wzdęć, biegunek i bólów brzucha. Inne powody to alergia na białka mleka (kazeinę), ryzyko zmian trądzikowych, problemy z wchłanianiem żelaza oraz potencjalny związek z niektórymi nowotworami przy nadmiernym spożyciu.

Suplementacja staje się coraz bardziej popularna jako uzupełnienie diety, szczególnie w kontekście współczesnych wyzwań zdrowotnych. Witaminy i minerały, takie jak witamina D, magnez czy chrom, odgrywają istotną rolę w regulacji poziomu glukozy we krwi. W szczególności witamina D3, której niedobór jest powszechny, może wpływać na rozwój insulinooporności. Przy nadciśnieniu, suplementy zawierające potas i magnez mogą wspierać zdrowie układu krążenia. Potas pomaga w regulacji ciśnienia krwi, a magnez działa relaksująco na mięśnie naczyń krwionośnych. Warto jednak pamiętać, że suplementacja powinna być stosowana z umiarem i najlepiej pod nadzorem specjalisty, aby uniknąć potencjalnych interakcji i skutków ubocznych. Kolejnym istotnym elementem suplementacji są kwasy tłuszczowe omega-3, które wykazują działanie przeciwzapalne i mogą wspierać zdrowie serca. Ich źródłem są ryby morskie, ale także suplementy diety, które mogą być pomocne dla osób, które nie spożywają wystarczającej ilości ryb. Adaptogeny, takie jak rhodiola (różeńiec górski) czy reishi, zyskują na popularności jako naturalne środki wspomagające walkę ze stresem i zmęczeniem. Ich działanie polega na wspieraniu organizmu w adaptacji do stresu, co jest szczególnie ważne dla osób zmagających się z chronicznym zmęczeniem. Badania wskazują, że adaptogeny mogą poprawiać wydolność fizyczną i psychiczną, co jest kluczowe dla utrzymania zdrowia metabolicznego. Nie można pominąć roli probiotyków i prebiotyków w diecie. Zdrowa flora jelitowa odgrywa kluczową rolę w regulacji metabolizmu i układu odpornościowego. Produkty fermentowane, takie jak jogurt naturalny, kefir czy kiszonki, są doskonałym źródłem probiotyków, które mogą wspierać zdrowie jelit i poprawiać wchłanianie składników odżywczych. Stosując antybiotyki nieodchowne jest wspomaganie się suplementami odbudowującymi florę bakteryjną przewodu pokarmowego. Walka z nadwagą wymaga zastosowania suplementów zawierających błonnik, gdyż mogą być pomocne w kontrolowaniu apetytu i wspieraniu procesów trawiennych. Błonnik rozpuszczalny, obecny w owocach, warzywach i nasionach, działa jak naturalny środek wspomagający odchudzanie poprzez zwiększanie uczucia sytości.

Nowa amerykańska piramida żywieniowa na lata 2025–2030 (często przedstawiana jako odwrócona) radykalnie zmienia dotychczasowe zasady, stawiając za fundament diety

białko, warzywa, owoce oraz zdrowe tłuszcze. Zrywa z modelem opartym na węglowodanach, kładąc nacisk na wysoką gęstość odżywczą, spożycie pełnotłustego nabiału oraz drastyczne ograniczenie żywności przetworzonej. I chociaż powyższe zmiany to przede wszystkim nowa amerykańska propozycja, która wywołuje dyskusje wśród dietetyków i różni się od wcześniejszych zaleceń, to wiele naukowych autorytetów w dziedzinie zdrowego odżywiania stawia odważne tezy broniącej nowego kształtu. Warto przyrzeć się nowoczesnym tezom chociażby, że nie tyjemy od tłuszczów, lecz od cukrów, a spożycie jaj i masła nie podnosi cholesterolu.



Podsumowując, dieta i suplementacja stanowią nieodłączne elementy zdrowego stylu życia, które mogą znacząco wpłynąć na zdrowie metaboliczne. Świadome wybory żywieniowe, oparte na wiedzy i zrozumieniu własnego organizmu, mogą przyczynić się do poprawy jakości życia i przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Współczesne badania potwierdzają, że to, co jemy, ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie, a odpowiednia strategia żywieniowa może działać jak naturalne lekarstwo. Warto jednak pamiętać, że choć suplementacja nie zastąpi zdrowej i zrównoważonej diety, to w obecnej dobie musi być traktowana jako jej komplementarne uzupełnienie. Kluczem do sukcesu jest indywidualne podejście i dostosowanie suplementacji do specyficznych potrzeb organizmu. W kontekście rewolucyjnego podejścia doktora Otto Horaka, dieta i suplementacja to nie tylko środki do osiągnięcia celu, ale także fundamenty nowej ery w rozumieniu i leczeniu chorób cywilizacyjnych. Jego metoda, oparta na holistycznym podejściu do zdrowia, podkreśla znaczenie zrównoważonego odżywiania i świadomego wsparcia organizmu poprzez odpowiednio dobrane suplementy. W miarę jak coraz więcej osób zaczyna dostrzegać korzyści płynące z takiego podejścia, możemy spodziewać się zmiany paradygmatu w leczeniu chorób cywilizacyjnych. To, co kiedyś było postrzegane jako nieodwracalne, dzięki nowoczesnym badaniom i innowacyjnym metodom, staje się możliwe

do pokonania. Dlatego zrozumienie wpływu diet i suplementacji na zdrowie metaboliczne jest kluczowe dla każdego, kto pragnie cieszyć się długim i zdrowym życiem. Wybór zastosowanych środków należy do nas. Doktor Otto Horak sięgnął po współpracę ze światowym liderem w produkcji suplementów, niemiecką firmę z Ahlen. Slogan „niemieckie równa się najwyższa jakość” znajduje potwierdzenie w całej rozciągłości.

Rozdział II.

Jakość bez kompromisów. Jak suplementy niemieckiej firmy wsparły program ochrony zdrowia czeskiego lekarza

1. Historia i misja LR Health & Beauty

Firma LR Health & Beauty to marka, która od lat zdobywa uznanie na całym świecie dzięki swoim innowacyjnym produktom z zakresu suplementacji i pielęgnacji. Jej historia sięga lat osiemdziesiątych XX wieku, kiedy to w małym niemieckim miasteczku Ahlen narodziła się wizja stworzenia produktów, które nie tylko poprawiają wygląd, ale i wspierają zdrowie na wielu poziomach. Założyciele LR od początku stawiali na jakość i naukowe podejście do procesu tworzenia kosmetyków i suplementów, co pozwoliło im szybko zdobyć zaufanie konsumentów. Podstawą sukcesu LR Health & Beauty jest filozofia łączenia natury z najnowszymi osiągnięciami nauki. W czasach, gdy rynek kosmetyczny i suplementacyjny był zdominowany przez produkty syntetyczne, LR postanowiło pójść inną drogą, stawiając na naturalne składniki i ich synergię z nowoczesnymi technologiami. W ten sposób powstały produkty, które nie tylko spełniają najwyższe standardy jakości, ale także są bezpieczne i skuteczne. LR Health & Beauty od zawsze miało na celu nie tylko poprawę wyglądu, ale także ogólnego samopoczucia swoich klientów. Misją firmy jest wspieranie zdrowia i urody w sposób holistyczny, co oznacza, że każdy produkt jest częścią większego systemu, który ma na celu poprawę jakości życia. Właśnie dlatego LR kładzie tak duży nacisk na edukację i świadomość swoich klientów, oferując nie tylko produkty, ale także wiedzę na temat ich stosowania i korzyści, jakie mogą przynieść. Przez lata LR Health & Beauty rozwijało swoje portfolio, wprowadzając na rynek produkty, które stały się ikonami w swojej kategorii. Jednym z pierwszych i najbardziej znanych produktów firmy są żele aloesowe, które zdobyły uznanie dzięki swoim właściwościom nawilżającym i regenerującym. Aloes, będący jednym z głównych składników tych produktów, jest znany ze swoich licznych korzyści zdrowotnych, co czyni go idealnym wyborem dla osób poszukujących naturalnych rozwiązań w pielęgnacji skóry. LR Health & Beauty to jednak nie tylko produkty, ale także ludzie, którzy stoją za ich sukcesem. Firma od zawsze stawia na współpracę z najlepszymi specjalistami z dziedziny nauki i medycyny, co pozwala jej na ciągłe doskonalenie swoich produktów i wprowadzanie innowacyjnych rozwiązań. Dzięki temu LR może pochwalić się licznymi certyfikatami i nagrodami, które potwierdzają jakość i skuteczność jej produktów. To jednoznacznie potwierdza zaufanie do suplementów tej firmy, które spełniają rygorystyczne regulacje w pełni odpowiadające kontroli leków. Misja LR Health & Beauty to także dbałość o środowisko naturalne. Firma zdaje sobie sprawę z odpowiedzialności, jaka spoczywa na niej jako producencie, dlatego stawia na zrównoważony rozwój i ekologiczne praktyki w całym procesie produkcyjnym. Od wyboru surowców, przez proces produkcji, aż po opakowania – wszystko jest zaprojektowane z myślą o minimalizacji negatywnego wpływu na planetę. Przykładowo aloes używany w produkcji pochodzi z upraw położonych ponad 1000 metrów nad poziomem morza w Meksyku, dzięki czemu mamy gwarancję, że będzie w najczystszej, nieskażonej postaci. Żele wytwarzane są wyłącznie z jego miąższu, bez zielonej skórki i żółtej warstwy pod nią, które zawierają aloinę i lateks o niepożądanym działaniu na organizm człowieka.

Warto również wspomnieć o działalności charytatywnej LR Health & Beauty. Firma angażuje się w liczne projekty społeczne, wspierając organizacje non-profit i inicjatywy prozdrowotne na całym świecie. Dla LR ważne jest, aby nie tylko dostarczać wysokiej

jakości produkty, ale także przyczyniać się do poprawy jakości życia ludzi, którzy z nich korzystają.

LR Health & Beauty to także innowacyjne podejście do biznesu. Firma stawia na bezpośrednią sprzedaż, co pozwala jej na utrzymanie bliskiej relacji z klientami i dostosowywanie oferty do ich indywidualnych potrzeb. Dzięki temu LR może szybko reagować na zmieniające się trendy i oczekiwania rynku, oferując produkty, które spełniają najwyższe standardy jakości i skuteczności.

Podsumowując, historia i misja LR Health & Beauty to opowieść o pasji, innowacji i zaangażowaniu w tworzenie produktów, które naprawdę robią różnicę. Dzięki połączeniu tradycji z nowoczesnością, firma ta stała się liderem na rynku suplementów i kosmetyków, oferując rozwiązania, które pomagają zatrzymać czas i cieszyć się zdrowiem oraz urodą przez długie lata. Dla osób dojrzałych, które zmagają się z chorobami metabolicznymi i chcą zadbać o swoje samopoczucie i wygląd, produkty LR są kluczem do zachowania młodości i witalności.

W dalszej części tego opracowania przyjrzymy się bliżej konkretnym produktom LR Health & Beauty, takim jak żele aloesowe, Colostrum, mikroelementy Pro Balance, Liver Support oraz Pro 12+, które odgrywają kluczową rolę w kuracji doktora Otto Horaka. Dzięki temu dowiesz się, jak w pełni wykorzystać potencjał tych produktów i wprowadzić je do swojej codziennej rutyny, aby cieszyć się zdrowiem i urodą na najwyższym poziomie.

2. Podstawowe zasady działania suplementów LR Health & Beauty

Suplementy diety odgrywają coraz większą rolę w naszym codziennym życiu, szczególnie w kontekście starzenia się populacji i wzrostu świadomości zdrowotnej. Firma LR z Ahlen, znana z innowacyjnych rozwiązań w dziedzinie suplementacji i kosmetyków, oferuje produkty, które nie tylko wspierają zdrowie, ale również pomagają zachować młody wygląd i dobre samopoczucie. Zrozumienie podstawowych zasad działania suplementów LR jest kluczowe dla pełnego wykorzystania ich potencjału.

Jednym z wybitnych produktów firmy LR są żele aloesowe, które od lat cieszą się niesłabnącą popularnością. Aloe Vera Drinking Gel tej firmy znajdują się na Liście Kolońskiej®, która uwzględnia suplementy diety o zminimalizowanym ryzyku dopingu, badane pod kątem obecności sterydów anabolicznych i substancji stymulujących przez wiodące w tej dziedzinie laboratorium. Wiadomo jest, że aloes jest rośliną znaną ze swoich właściwości nawilżających i regenerujących. Żele aloesowe LR zawierają wysokie stężenie czystego aloesu, co sprawia, że są niezwykle skuteczne w pielęgnacji skóry. Regularne stosowanie tych żeli pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawilżenia, co jest kluczowe dla zachowania jej młodego wyglądu. Przyjmowany doustnie, może wspierać trawienie, poprawiając wchłanianie składników odżywczych, co jest najistotniejsze dla efektywnego metabolizmu. Dodatkowo, aloes wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego, walor bezcenny w kontekście walki z chorobami metabolicznymi. W procesie detoksykacji i oczyszczania organizmu stosujemy żel aloesowy do picia, bowiem oczyszcza on i regeneruje naczynia krwionośne i włosowate z miażdżycy. Rozpuszcza złogi i rozrzedza zagregowane krwinki. Wyposażony w odpowiednie substancje wspiera różne obszary w detoksykacji. I tak Aloe Freedom wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny oraz utrzymanie chrząstek i kości. Zawiera 88% żelu aloesowego, witaminę E, kolagen, siarczan glukozaminy, siarczan chondroityny i witaminę C. Ta ostatnia ma zasadnicze znaczenie z uwagi na działanie synergiczne z kolagenem. Aloe Sivera to potrójna moc w płynie z 90% żelem aloe vera, witaminą C i ekstraktem z pokrzywy; zawiera też 7% miodu

kwiatowego dla ochrony serca, zwiększając przyswajanie żelaza, a z uwagi na dodatek witaminy C pomaga w produkcji kolagenu. Działa na odłuszczenie wątroby i chroni przed stresem oksydacyjnym. Aloe Honey z 90% żelem aloesowym, witaminą C i dodatkiem 9% wartościowego miodu wspomaga pracę serca. Dodatek witaminy C przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, zwiększa przyswajanie żelaza, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Z kolei Aloe Peach nadaje się dla diabetyków i dzieci z uwagi na przyjemny smak i brak cukru. Zawiera substancje słodzące i 98% aloesu. To ważna zaleta dla diabetyków ograniczających i kontrolujących ilości spożywanego cukru w pożywieniu, aby utrzymywać możliwie stabilny poziom insuliny we krwi. Aloe Immune sprzyja podniesieniu odporności. Ten suplement diety w płynie z witaminą C, cynkiem i selenem to potrójny plus dla twojego układu odpornościowego. Zawiera 85% żelu Aloe Vera wzbogaconego w imbir, cytrynę i miód. Aloe vera to skarb ofiarowany przez naturę, jego miąższ zawiera ponad 200 aktywnych substancji, w tym witaminy, minerały, aminokwasy i enzymy, które wspierają regenerację skóry i chronią ją przed utratą wilgoci. Regularne stosowanie kosmetyków zawierających aloes może przyczynić się do poprawy elastyczności skóry oraz zmniejszenia widoczności zmarszczek. Kosmetyki LR są wynikiem wieloletnich badań i innowacji, które łączą naturalne składniki z nowoczesnymi technologiami. Innowacyjność polega na wykorzystaniu sfermentowanego aloesu do kremów i balsamów stosowanych na skórę, co potęguje jego działanie nawilżające, kojące i łagodzące, wspierające regenerację i chroniące przed utratą wilgoci.

Colostrum, kolejny flagowy produkt LR, to suplement bazujący na naturalnej sianie mleka krowiego. Ten doskonały specyfik stanowiący cud natury zwany młodziwem jest substancją bogatą w immunoglobuliny, witaminy i minerały, które wspierają układ odpornościowy. Colostrum jest szczególnie polecane osobom z osłabioną odpornością, które chcą wzmocnić swoje mechanizmy obronne. Regularne stosowanie Colostrum może przyczynić się do zmniejszenia częstotliwości infekcji i poprawy ogólnego stanu zdrowia. Zawiera lactoferynę naturalną ochronę przez nowotworami. Badania wskazują, że Colostrum może również wpływać na poprawę metabolizmu glukozy, co jest szczególnie ważne dla osób zmagających się z insulinoopornością. Istotne, że zmniejsza odczucie głodu i wyrównuje poziom cukru. Regularne stosowanie Colostrum może prowadzić do poprawy wrażliwości na insulinę, co jest kluczowe w prewencji i leczeniu cukrzycy typu 2. Dla osób dbających o formę i sylwetkę ważne jest, że umożliwia spalanie tłuszczu całkowitego i wisceralnego, odbudowuje mięśnie, niweluje stany zapalne, podnosi odporność i odmładza komórki. W kosmetykach LR, Colostrum jest wykorzystywane przede wszystkim w formułach przeciwstarzeniowych, które pomagają w walce z oznakami degeneracyjnymi skóry. Dzięki swoim właściwościom, colostrum wspomaga naturalne mechanizmy obronne skóry, redukuje zaczerwienienia i podrażnienia oraz wspiera procesy naprawcze. Innowacyjność tego produktu polega na dwóch formułach: kapsułkowanej i płynnej. Colostrum w płynie można podawać niemowlętom. Unika się w ten sposób wprowadzenia do młodego organizmu niepotrzebnych składników budujących kapsułkę. W tej postaci stosowane na oparzoną skórę przyspieszy jej gojenie nawet w trudnych przypadkach, jako że Colostrum jest bogatym źródłem czynników wzrostu oraz witamin, które wspierają procesy regeneracyjne skóry.



Innym ważnym suplementem w ofercie LR jest Pro Balance, który dostarcza organizmowi niezbędnych mikroelementów. Współczesna dieta często jest uboga w składniki mineralne, co może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych. Pro Balance zawiera m.in. magnez, wapń i potas, które są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego. Suplement ten wspiera równowagę elektrolitową organizmu, co jest niezbędne dla utrzymania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Pro Balance dostarcza niezbędnych minerałów, które wspierają równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Właściwa równowaga pH jest kluczowa dla optymalnego metabolizmu, ponieważ determinuje funkcjonowanie enzymów i procesów metabolicznych. Idealem jest wyrównanie pH do 7,0-7,4, tyle co wynosi pH krwi. Niedobory mikroelementów mogą prowadzić do zaburzeń metabolicznych, które z kolei mogą przyczynić się do rozwoju wielu chorób. Nasz organizm wie, że zakwaszenie niesie ze sobą zwężenie naczyń włosowatych, niedobór tlenu i problemy metaboliczne. Skutkiem zakwaszenia jest zatrzymywanie wody w ciele, rabunek związków zasadowych (wapnia, sodu, potasu) z zębów, kości, stawów, włosów i paznokci. Następstwa są oczywiste: osteoporoza, paradontoza, wypadanie włosów, choroby skórne, przemęczenie, depresja i problemy z wypróżnianiem. Już profesor Otto Warburg laureat Nagrody Nobla w 1931 roku w trakcie swoich badań dowiódł, że rakotwórcze komórki żyją głównie w zakwaszonym środowisku. Prosty i praktycznym wsparciem w uzyskaniu równowagi kwasowo-zasadowej jest Pro Balance, który można z łatwością wkomponować w codzienny jadłospis. Pro Balance dostarcza organizmowi cenne minerały zasadowe i pierwiastki śladowe. Magnez zawarty w Pro Balance przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz równowagi elektrolitowej. Minerale nie występują nigdy w czystej formie, lecz zawsze w formie związków (soli). Dla biodostępności składników mineralnych (czyli przyswajalności tych substancji przez organizm) szczególnie ważne są właściwe proporcje tych różnych związków. Dlatego LR stawia na połączenie cytrynianów, węglanów i glukonianów w idealnej kombinacji. I tak Pro Balance budują diwęglan sodu, węglan

wapnia, węglan magnezu, cytrynian potasu, cytrynian sodu, diwęglan potasu, cytrynian magnezu, cytrynian wapnia, glukonian miedzi, chlorek chromu i molibdenian sodu.

Liver Support to kolejny produkt, który zasługuje na szczególną uwagę. Współczesny tryb życia często obciąża naszą wątrobę, która jest odpowiedzialna za detoksykację organizmu. Liver Support zawiera składniki roślinne (piołun, ostropest, chlodelle), które wspierają regenerację komórek wątroby i poprawiają jej funkcjonowanie, witaminę B6 oraz minerały (mangan, molibden). Wątroba jest centralnym organem odpowiedzialnym za detoksykację organizmu i metabolizm tłuszczów. Regularne oczyszczanie organizmu z toksyn oraz wsparcie dla wątroby może prowadzić do poprawy ogólnego stanu zdrowia oraz zwiększenia poziomu energii. Liver Support to suplement diety z minerałami, witaminą B6 i ekstraktami roślinnymi. Ten produkt LR jest innowacyjną formułą z potrójnym połączeniem. Po pierwsze w zaopatrzeniu i metabolizmie, co polega na wsparciu wątroby w jej funkcjach regulujących odżywianie np. w metabolizmie składników odżywczych takich jak węglowodany, białka i tłuszcze oraz w magazynowaniu witamin (takich jak witamina A, D, B12) oraz minerałów (takich jak żelazo, miedź i cynk). Po drugie poprzez wsparcie wątroby w detoksykacji, czyli w usuwaniu, rozkładzie, wiązaniu i wydalaniu substancji szkodliwych poprzez udział witaminy B6 w syntezie cysteiny odtruwającej wątrobę. Liver Support wspiera też wątrobę w wydalaniu pasożytów i patogenów. Po trzecie w ochronie, bo dzięki manganowi chroni komórki przed stresem oksydacyjnym generowanym w wyniku procesów przemiany materii i detoksykacji. Ponadto funkcja ochronna polega na uczestniczeniu w syntezie cysteiny (dzięki produkcji przeciwutleniacza glutationu oraz tauryny).

Pro 12+ to innowacyjny suplement probiotyczny, który wspiera zdrowie jelit, gdyż zawiera prebiotyki, probiotyki i postbiotyki. Zoptymalizowana receptura z potrójnym kompleksem TRIPLEBIOTIC i podwójną enkapsulacją pomaga w wydalaniu toksycznych złożeń w organizmie. Innowacyjność polega na podwójnym kapsułkowaniu, co pozwala na pokonanie drogi przelyk – jelita przez kompleks TRIPLEBIOTIC w stanie nienaruszonym przez kwasy żołądkowe. Jelita odgrywają kluczową rolę w naszym zdrowiu, wpływając na układ odpornościowy, metabolizm i nawet nastrój. Dobre bakterie probiotyczne mają kluczowe znaczenie dla zdrowia, funkcjonowania organizmu, odporności i pracy mózgu. Pierwszy z kompleksu TRIPLEBIOTIC to fruktooligosacharydy (FOS) - naturalne prebiotyki z grupy węglowodanów (błonnik), które nie są trawione w jelicie cienkim. To przyjazny pokarm dla bakterii stymulujący wzrost korzystnej mikroflory jelitowej. Regulując pracę przewodu pokarmowego, poprawiają trawienie, zapobiegają zaparciom, mogą zwiększać wchłanianie wapnia i magnezu oraz obniżać poziom cholesterolu. Odżywiają mikrobioty jelita grubego, obniżają cholesterol, zmniejszają ryzyko chorób jelit. Docierają do jelita grubego, stając się pożywką dla korzystnych bakterii (np. Bifidobacterium), co wspiera mikrobiotę, trawienie, odporność oraz wchłanianie minerałów. Kolejny element kompleksu TRIPLEBIOTIC to probiotyki, należące do najważniejszych grup bakterii kwasu mlekowego Bifidobacterium (5 szczepów) – zazwyczaj dominują w jelicie grubym, Lactobacillus (6 szczepów) – występują głównie w jelicie cienkim i Streptococcus thermophilus – wspierający trawienie laktozy. Probiotyk zwalcza pleśń, grzyby, drożdżaki, łagodzi stany zapalne, produkuje hormony i neuroprzekazniki. W jednej kapsułce mieści się 1 miliard kultur różnych szczepów bakterii: Bifidobacterium longum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus casei, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus bulgaricus i Streptococcus thermophilus, które pomagają w utrzymaniu zdrowej mikroflory jelitowej.

Natomiast postbiotyki – Prolac -T to trzeci element TRIPLEBIOTIC - innowacyjny składnik stosowany w zaawansowanych suplementach diety, który wzmacnia barierę jelitową, poprawia perystaltykę i pomaga w stanach zapalnych, neutralizuje szkodliwe bakterie, które mogą obciążać wątrobę i nerki. Chociaż nie zawiera żywych bakterii, to jego metabolity stymulują wzrost korzystnej mikroflory jelitowej, jego zadaniem jest zrównoważyć florę jelitową, wspierać odporność i poprawić wchłanianie substancji odżywczych.

Jelita są często określane jako nasz „drugi mózg”, ponieważ ich stan wpływa na wiele aspektów naszego zdrowia, w tym na metabolizm. Zdrowa mikroflora jelitowa jest niezbędna do prawidłowego trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Szczelne jelita gwarantują utrzymanie wewnątrz, składników wyselekcjonowanych do wydalenia, bez zagrożenia przeniknięcia toksyn do całego organizmu. Suplementacja probiotykami wspiera układ odpornościowy, co jest kluczowe w kontekście odnowy biologicznej. W tym czasie obserwujemy stolec w muszli klozetowej. Jeżeli oblepione są jej ścianki, to PRO 12+ jeszcze nie spełniło swojej roli.

Warto również wspomnieć o herbacie ziołowej z zieloną herbatą LR Lifetakt - wyjątkowej mieszance ziół i liści mate do stosowania na co dzień lub w trakcie diety. Ta herbata to idealny napój dostarczający organizmowi składników ograniczających łaknienie. Niemieckie Towarzystwo ds. Żywności rekomenduje, aby codziennie wypijać 1,5 litra niesłodzonej herbaty. Składa się z trawy cytrynowej, zielonej herbaty, liści yerba mate, liści rooibos, liści pokrzywy oraz korzenia lukrecji. Z uwagi na ten ostatni składnik chorzy na nadciśnienie powinni unikać nadmiernego spożycia.

Podsumowując, podstawowe zasady działania suplementów LR opierają się na dostarczaniu organizmowi niezbędnych składników odżywczych, które wspierają jego funkcjonowanie na wielu poziomach. Dzięki unikalnym formułom, które łączą naturalne składniki z nowoczesnymi technologiami, suplementy LR pomagają w utrzymaniu zdrowia, młodego wyglądu i dobrego samopoczucia. Regularne stosowanie tych produktów to inwestycja w zdrowie i urodę, która przynosi wymierne korzyści. I co najważniejsze dzięki nim skutecznie możemy przeprowadzić fazy odkwaszania, oczyszczania i odżywiania organizmu w sposób komplementarny i synergiczny.

3. Rozwiewamy wątpliwości. Produkty LR Health & Beauty są bezpieczne

Firma LR Health & Beauty to ekspert w dziedzinie aloesu. To najnowocześniejszy zakład produkcyjny Aloe Vera na naszym kontynencie. Będąc jednym z największych przedsiębiorstw marketingu bezpośredniego w Europie, który działa od 40 lat, zatrudnia 1200 pracowników i prowadzi biznes w 32 krajach. Produkcja prowadzona jest według standardów produkcji żywności, a w przypadku suplementów według standardów odpowiadających produkcji leków, bowiem ocenę jakości wykonują własne laboratoria, zaś kontrola przeprowadzana jest przez niezależne instytuty.



Najważniejsza wykonywana przez Instytut Freseniusa, niemiecką spółkę z branży opieki zdrowotnej z siedzibą w Bad Homburg vor der Höhe. Dostarcza produkty i usługi dla dializ, w szpitalach oraz w stacjonarnej i ambulatoryjnej opiece medycznej. Zajmuje się zarządzaniem szpitalami oraz inżynierią i usługami dla centrów medycznych i innych placówek służby zdrowia. Spółka notowana jest na frankfurckiej giełdzie papierów wartościowych. Każdego miesiąca pracownicy Instytutu dokonują całościowego audytu poczynając od pól uprawnych, farm, przez sposób obróbki delikatnych substancji, warunki transportu aż po przetwarzanie w fabryce. Na samym zaś końcu kupują butelki np. Aloe Vera czy Colostrum od losowo wybranych sprzedawców na wolnym rynku i badają w laboratorium czy produkt dalej spełnia wyśrubowane normy. Certyfikat raz utracony, nigdy powtórnie nie zostanie przyznany. LR Health & Beauty utrzymuje wysokie standardy jakości od dziesiątek lat.

Produkty kosmetyczne i suplementy nie są testowane na zwierzętach i spełniają warunki zgodnie z certyfikatem Dermatetest, co zapewnia maksymalną skuteczność i doskonałą tolerancję, gwarantując bezpieczeństwo użytkownikowi.



Produkty LR Health & Beauty posiadają również certyfikat Międzynarodowej Rady Nauki o Aloesie (IASC) - organizacji non-profit działającej na obszarze przemysłu aloesu. Hodowcy, przetwórcy, producenci wyrobów gotowych, firmy marketingowe, firmy ubezpieczeniowe, laboratoria testowe, konsultanci, lekarze, naukowcy i badacze są uprawnieni do członkostwa w IASC. Firmy członkowskie mają siedzibę w obu Amerykach, Unii Europejskiej, Azji oraz na południowym Pacyfiku. Więzią tej różnorodnej grupy podmiotów jest wspólne zainteresowanie badaniem nauki nad rośliną aloesu oraz promowaniem jego stosowania w suplementach diety, kosmetykach do skóry, napojach i szerokiej gamie innych produktów. IASC stanowi forum do ustanawiania i dzielenia się

doborem najlepszych praktyk w społeczności biznesowej aloesu, a także do tworzenia wspólnych standardów dla rynku aloesu. Certyfikat IASC podlega permanentnej walidacji.

Suplementy Aloe Vera znajdują się na Liście Kolońskiej. Lista Kolońska uwzględnia suplementy diety o zminimalizowanym ryzyku dopingu, które są badane pod kątem obecności sterydów anabolicznych i substancji stymulujących przez wiodące w tej dziedzinie laboratorium.

Produkty LR Health & Beauty są powszechnie uznawane za wyroby o wysokim standardzie, co potwierdzają liczne certyfikaty niezależnych instytutów badawczych oraz opinie użytkowników. Firma kładzie duży nacisk na hasło „Made in Germany”, realizując większość produkcji w swojej siedzibie w Ahlen, utrzymując w ten sposób wysoki prestiż firmy na rynku oraz najwyższy poziom bezpieczeństwa dla klientów.

Rozdział III.

Klucz do zdrowia: odkrywanie metody doktora Horaka

1. Geneza metody: Inspiracje i badania doktora Otto Horaka

W świecie pełnym dynamicznych zmian i postępującej technologii, gdzie tempo życia nieustannie przyspiesza, coraz więcej osób zaczyna dostrzegać, jak ważne jest utrzymanie dobrego zdrowia. Doktor Otto Horak, znany w Europie i nie tylko, jako pionier w dziedzinie zdrowia metabolicznego, poświęcił swoje życie zawodowe na badanie i zrozumienie chorób cywilizacyjnych, które dotyczą milionów ludzi na całym globie. Jego przełomowa metoda, która ma na celu cofnięcie czasu i przywrócenie zdrowia, jest wynikiem lat badań, obserwacji i nieustającej pasji do medycyny. Doktor Otto Horak ukończył Wydział Lekarski Uniwersytetu Karola w Hradcu Králové w 1994 roku. W 1992 roku odbył zagraniczny staż studencki na Uniwersytecie Medycznym w Ulm (Niemcy), a w późniejszych latach jego działalność obejmowała powiązania z ośrodkami w Austrii (Wiedeń) oraz współpracę przy kuracjach oczyszczających-odkwaszających. Zaraz po ukończeniu studiów zgłębiał wiedzę z zakresu homeopatii i medycyny sportowej. Obecnie praktykuje w Pardubicach jako lekarz zajmujący się medycyną sportu, pracy, podologią i obesitologią. Ta ostania to wyodrębniona w Czechach dziedzina medycyny zajmująca się kompleksową diagnozą, leczeniem i profilaktyką otyłości, traktując ją jako przewlekłą chorobę, a nie tylko problem estetyczny. Jako podejście interdyscyplinarne łączy wiedzę z wielu specjalności - interna, endokrynologia, diabetologia, psychologia, dietetyka – i skupia się na przyczynach, powikłaniach (np. cukrzyca, nadciśnienie) oraz poprawie jakości życia pacjenta. Geneza metody doktora Horaka sięga jego wczesnych lat kariery medycznej, kiedy to jako młody lekarz-stażysta pracował w szpitalu w Wiedniu. Już wtedy zauważył, że wielu jego pacjentów cierpi na podobne dolegliwości, takie jak cukrzyca, nadciśnienie, nadwaga i chroniczne zmęczenie. Zaintrygowany tym zjawiskiem, postanowił zgłębić przyczyny tych schorzeń i znaleźć sposób na ich skuteczne leczenie. Jego pierwszym krokiem było zrozumienie mechanizmów metabolicznych, które leżą u podstaw tych chorób. W miarę jak jego wiedza i doświadczenie rosły, doktor Horak zaczął dostrzegać, że kluczem do zdrowia jest nie tylko leczenie objawów, ale przede wszystkim zrozumienie i eliminacja ich przyczyn. Jego badania skupiły się na roli, jaką odgrywa styl życia w rozwoju chorób metabolicznych. Odkrył, że dieta, aktywność fizyczna, stres i sen mają ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu. To właśnie te czynniki stały się podstawą jego metody, która zakłada całościowe podejście do zdrowia. W trakcie swojej kariery, doktor Horak przeprowadził niezliczone badania medyczne, które potwierdziły skuteczność jego metody. Jednym z najważniejszych odkryć było zrozumienie, jak ważna jest indywidualizacja terapii. Każdy pacjent jest inny, dlatego też kluczowe jest dostosowanie planu leczenia do jego unikalnych potrzeb i warunków zdrowotnych. Horak opracował szereg narzędzi diagnostycznych, które pozwalają na dokładną ocenę stanu zdrowia pacjenta i dostosowanie terapii do jego specyficznych potrzeb. Nie bez znaczenia w rozwoju metody Horaka była także jego współpraca z innymi naukowcami i lekarzami. Dzięki wymianie doświadczeń i wiedzy, Horak mógł udoskonalać swoje podejście i wprowadzać nowe elementy do swojej metody. Jego prace były publikowane w renomowanych czasopiśmie medycznych, a on sam był zapraszany na liczne konferencje i sympozja, gdzie dzielił się swoimi odkryciami z innymi specjalistami.



Metoda doktora Horaka, choć oparta na solidnych podstawach naukowych, nie jest jedynie zbiorem sztywnych reguł i procedur. Jest to raczej filozofia zdrowia, która kładzie nacisk na zrozumienie własnego ciała i jego potrzeb. Horak często powtarza, że najważniejsze jest słuchanie swojego organizmu i reagowanie na jego sygnały. Jego podejście do zdrowia jest dynamiczne i elastyczne, co pozwala na jego dostosowanie do zmieniających się warunków życia i potrzeb pacjenta. Ważnym elementem metody Horaka jest także edukacja pacjentów. Doktor Horak wierzy, że kluczem do zdrowia jest świadomość i wiedza. Dlatego też dużą wagę przykłada do edukacji swoich pacjentów, ucząc ich, jak dbać o siebie i swoje zdrowie na co dzień. Dzięki temu pacjenci nie tylko zyskują narzędzia do walki z chorobami, ale także uczą się, jak zapobiegać ich nawrotom w przyszłości. Ideą metody doktora Horaka jest duplikacja w każdym aspekcie.

2. Zasady kuracji. Trzy kroki do zdrowia

Kuracja Horaka podzielona jest na trzy fazy, które biegają równolegle w momencie jej podjęcia:

I faza – wyrównanie pH minimum 14 dni,

II faza – spalanie tłuszczu, odbudowa mięśni, odżywianie komórkowe (trwa 10-14 dni),

III faza – harmonizacja metabolizmu (trwa 10-14 dni).

W czasie kuracji obowiązują zasady wymagające zmiany przyzwyczajeń żywieniowych. Po pierwsze nie podjadamy. Każdy kęs powoduje niekontrolowany wyrzut insuliny, której nadmiar we krwi niesie ze sobą katastrofalne skutki dla organizmu. Pijemy co najmniej 1,5-2 l wody z cytryną w ciągu dnia, co pomaga usuwać szkodliwe produkty w fazie oczyszczania. Do godziny 14-tej, a maksymalnie do 17-tej pijemy dołączoną do zestawu ziołową herbatkę odkwaszającą w ilości 1-1,5 l. Warto podkreślić, że nie pijemy niewskazanych napojów, kawy, czarnej herbaty, słodkich soków i piwa, czy mocniejszego alkoholu. Jeżeli w naszym dziennym zestawie znajduje się deser, spożywamy na końcu posiłku w niewielkim odstępie czasowym. Do produktów polecanych podczas prowadzenia

diety należą: kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna), warzywa (surowe, najlepiej duszone), strączki (ciecierzyca, soczewica, fasola), pieczywo żytnie pełnoziarniste, nasiona, orzechy i pestki, dobrej jakości oleje tłoczone na zimno, niewielkie ilości nabiału, chudego mięsa i ryb. W tym czasie należy unikać wszystkich produktów o wysokim indeksie glikemicznym, słodczy, rafinowanych olejów i margaryn, fast foodów. Ważne jest, aby stosować post przerywany. Okienko żywieniowe ustalamy sobie od godziny 10.00 do 18.00, a przez następnych 16 godzin pościmy. W tych 8 godzinach możemy spożyć trzy posiłki: śniadanie, obiad i kolację najadając się do syta. Poza tym wprowadzamy umiarkowaną aktywność fizyczną zgodnie z formułą $3 \times 30 \times 130$, czyli co najmniej 3 razy w tygodniu np. 30-minutowy spacer, który swoją intensywnością nie przekroczy 130 uderzeń serca na minutę, gdyż powyżej progu tlenowego zakwaszamy organizm. Biorąc pod uwagę fakt, że zasady diety Otto Horaka pokrywają się w większości z zasadami zdrowej diety, po ich wprowadzeniu możemy poprawić stan zdrowia, poczuć się lepiej i schudnąć. Jest jednak wartość dodana. Kuracja doktora Otto Horaka stanowi alternatywę dla leków chemicznych, nie ma skutków ubocznych i wprowadza organizm w stan równowagi, czyli homeostazy. Osiągamy to, gdy bilans dnia wynosi 4 do 1, inaczej mówiąc 80% produktów zasadowych do 20% produktów kwasowych. Nie zapominajmy jednak o suplementacji, bo tu dzieją się największe rzeczy. Produkty LR Health & Beauty stosowane w odpowiedni sposób dają efekt skumulowany: odkwaszenie, oczyszczenie i odżywienie organizmu, który pozwala na synergię pomiędzy poszczególnymi układami naszego ciała, bo kiedy pojedyncze faktory się nakładają na siebie powstaje najlepszy układ. Wszyscy to znają, suplementowaliśmy się w życiu nie jeden raz. Przeprowadzaliśmy kuracje oczyszczające i kuracje odkwaszające. Nigdy nie było jakiś rewolucyjnych zmian w naszym zdrowiu. Dopiero doktor Horak połączył odrębne kuracje w jedną i uzyskał remedium na bolączki nasze, na dolegliwości XXI wieku.

3. Organizacja dnia na kuracji doktora Horaka. Suplementy

Po przebudzeniu się, robimy w łazience pomiar z użyciem pasków do testowania pH moczu. Zależnie od wyników będzie dostosowana dawka mikroelementów zasadowych, które spożywamy pół godziny po każdym posiłku. Do godziny 14.00 pijemy herbatę ziołową, krótko parzoną maksymalnie 5-7 minut.

Colostrum – bierzemy na pusty żołądek na około 30 minut przed śniadaniem. Ten czas wystarczy na przygotowanie organizmu na przyjęcie pierwszych cukrów. Colostrum poprawi wrażliwość na insulinę i pomoże w regulacji jej poziomu. Kapsułki popijamy szklanką ciepłej wody.

Na pięć minut przed śniadaniem wypijamy 30 ml żelu aloesowego według zaleceń albo upodobań. Zażycie go na prawie pusty żołądek pozwoli na przyjęcie wszystkich dobrodziejstw, jakie on ze sobą niesie. Działa wspierająco na trawienie i łagodzi problemy żołądkowe. Aloes ma silny redox, co oznacza, że może neutralizować wolne rodniki i działać przeciwutleniająco. W początkowym okresie przyzwyczajamy organizm do tego produktu. Przez 1-3 dni bierzemy po łyżeczkę, następnie zwiększamy dawkę do łyżki stołowej przez 4 dni, po czym przechodzimy do normalnej dawki.

Dobrze jest tuż przed samym posiłkiem zakwaszyć żołądek wypijając łyżkę octu jabłkowego rozcieńczonego wodą według uznania. Możemy to zrobić w inny sposób np. dużą dawką witaminy C lub np. octem z kasztanowca sporządzonego na bazie octu jabłkowego.

Jemy śniadanie zgodnie z formułą 80% zasadowych do 20% zakwaszających produktów. Pilnujemy porządku: najpierw błonnik, potem białko, węglowodany na końcu. Najadamy się do syta.

Pół godziny po śniadaniu bierzemy Pro Balance wg dawki wynikającej z pomiaru porannego pH. Ważne aby nie skracać odstępu czasu. Żołądek musi być zakwaszony, żeby dobrze strawić posiłek. Wcześniejsze zażycie Pro Balansu niepotrzebnie zobojętni treść żołądka.

pH 5,2 - 5,5	3 razy dziennie po 4 tabletki
pH 5,8 - 6,2	3 razy dziennie po 3 tabletki
pH 6,5 - 6,8	3 razy dziennie po 2 tabletki
pH 7,0 - 7,4	3 razy dziennie po 1 tabletkce

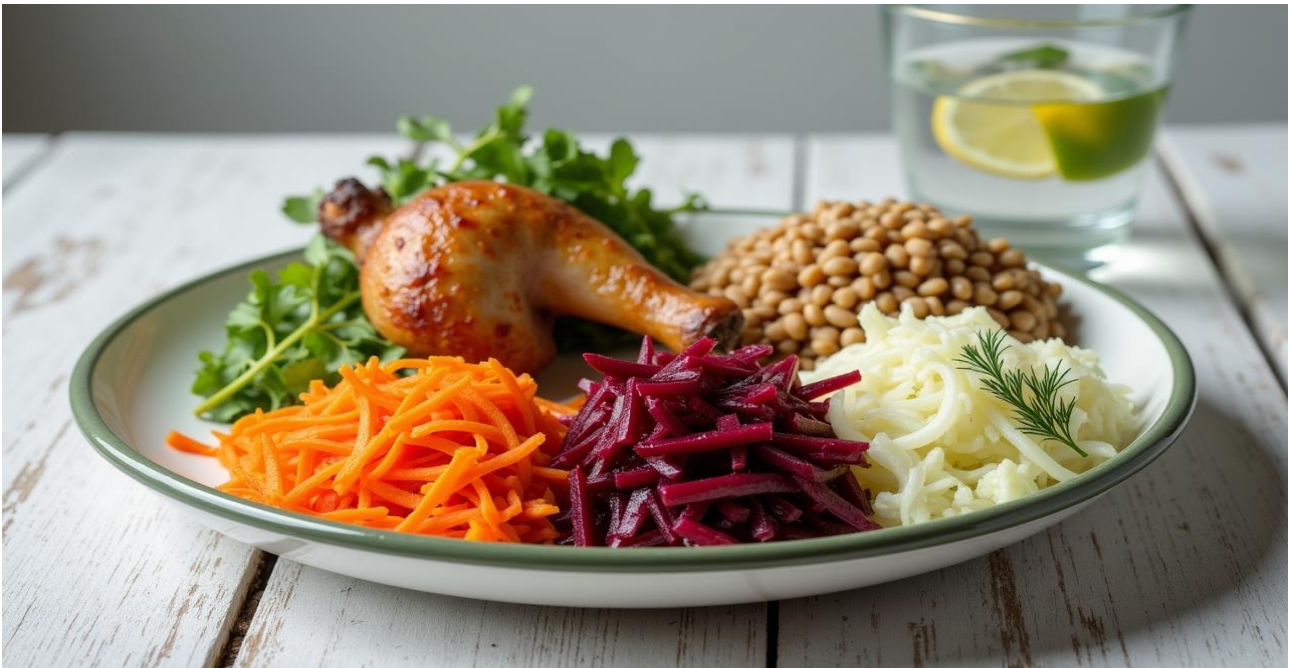
Robimy przerwę nie dłuższą niż 4 godziny, by uniknąć alertu w organizmie, że jest głodzony i przestawienia go na tryb robienia zapasów. W tym czasie nie podjadamy. Pijemy herbatkę ziołową.

Colostrum – bierzemy na pusty żołądek na około 30 minut przed obiadem. Ten czas wystarczy na przygotowanie organizmu na przyjęcie pierwszych cukrów. Colostrum poprawi wrażliwość na insulinę i pomoże w regulacji jej poziomu. Ta dawka szczególnie zalecana jest dla diabetyków. U osób stosujących profilaktycznie kurację, może być pominięta.

Na pięć minut przed obiadem wypijamy 30 ml żelu aloesowego według upodobań. Zażycie go na już opróżniony żołądek pozwoli dostarczyć organizmowi wszystkie najlepsze składniki w nim zawarte. Działa wspierająco na trawienie i łagodzi problemy żołądkowe. Możemy powtórzyć zakwaszenie żołądka wypijając łyżkę octu jabłkowego rozcieńczonego wodą wedle uznania.

Jemy obfity obiad zgodnie z formułą 80% zasadowych do 20% zakwaszających produktów i zasada, co jemy, a co wykluczamy z jedzenia w trakcie kuracji. Pilnujemy porządku: najpierw błonnik, potem białko, węglowodany na końcu. Ewentualny deser w bardzo krótkim odstępie czasu.

Pół godziny po obiedzie bierzemy Pro Balance wg dawki wynikającej z pomiaru porannego pH. Popijamy szklanką ciepłej wody, możemy też ssać tabletki.



Robimy przerwę nie dłuższą niż 4 godziny, by uniknąć alertu w organizmie, że jest głodzony i przestawienia go na tryb robienia zapasów. W tym czasie nie podjadamy. Pijemy czystą wodę lub z dodatkiem cytryny. Staramy się do wieczora wypić do dwóch litrów wody, bowiem hydratacja jest niezwykle ważna w procesie wypłukiwania toksyn uwolnionych z tłuszczu trzewnego do organizmu.

Colostrum – bierzemy na pusty żołądek na około 30 minut przed kolacją. Ten czas wystarczy na przygotowanie organizmu na przyjęcie pierwszych cukrów. Colostrum poprawi wrażliwość na insulinę i pomoże w regulacji jej poziomu. Kapsułkę popijamy szklanką ciepłej wody.

Na pięć minut przed kolacją wypijamy 30 ml żelu aloesowego według upodobań. Zażycie go na doskonale opróżniony żołądek pozwoli dostarczyć organizmowi wszystkie najlepsze składniki w nim zawarte oraz będzie wspierać trawienie.

Do godziny 18-tej jemy lekką kolację zgodnie z formułą 80% zasadowych do 20% zakwaszających produktów. Staramy się już nie jeść owoców ani nic słodkiego.

Pół godziny po kolacji bierzemy Pro Balance wg dawki wynikającej z pomiaru porannego pH. Popijamy szklanką ciepłej wody, możemy też ssać tabletki.

Dwie godziny po posiłku zażywamy Liver Support, dzięki któremu finalnie oczyszczamy i odtruwamy organizm.

Przed samym snem bierzemy kapsułkę Pro 12+; by jego dobroczynne działanie miało czas na uszczelnienie jelit, na uzdrowienie mikrobiomu, bowiem procesy, które w nim zachodzą wpływają na nasz nastrój, na psychikę. Jeżeli nie ma równowagi w jelitach, to powstaje stan zapalny skąd bierze się wiele chorób, na które konwencjonalna medycyna nie ma rozwiązania.

Wdrażając kurację kładziemy nacisk na regularność posiłków, co jest niezwykle ważne, bo pomaga w utrzymaniu stałego poziomu energii i zapobiega nagłym spadkom glukozy, które mogą prowadzić do niekontrolowanego podjadania i wzrostu masy ciała.

W pierwszym okresie kuracji możemy odczuwać lekki dyskomfort, czasowe pogorszenie samopoczucia. Wynika to z faktu, że aloes bardzo szybko odtruwa organizm, a zwłaszcza wątrobę. Toksyny błyskawicznie dostają się do krwiobiegu i człowiek jest lekko podtruty. Cały proces detoksykacji uruchamia ponadto uwalnianie zgromadzonych

w tłuszczu wisceralnym szkodliwych substancji, co wpływa na poranny ból głowy, wypryski na ciele, czasem biegunki lub zaparcia, poczucie ogólnego rozbicia a nawet osłabienia. Tak działa nasz organizm, który się oczyszcza. Jest to chwilowe i z czasem, gdy się już odkwasimy, mija.

Czy można wprowadzać modyfikacje? W zależności od efektów, jakie chcemy osiągnąć zwiększamy ilość różnych produktów. Na etapie regulacji metabolizmu i odkwaszania organizmu możemy według zaleceń żel aloesowy pić godzinę po posiłku; dotyczy to głównie diabetyków. Równocześnie z nim można wziąć Liver Sport zamiast dawki wieczornej. W tej fazie najlepiej pić herbatę antylipidową słabą (1 łyżka stołowa na 1 litr wrzątku) krótko parzoną. Możemy też zwiększać ilość wypijanego żelu aloesowego do 50 i nawet 100 ml, co cztery dni od standardowej dawki przy jego dobrej tolerancji. Wprowadzenie zup i koktajli w trzecim i czwartym tygodniu kuracji pozwoli złamać pamięć komórkową, co nie dopuści do późniejszego efektu jojo.

W fazie spalania tłuszczu – odchudzania możemy zwiększyć dawkę Colostrum do 2 kapsulek trzy razy dziennie, a aloes stosować w dawce 50 ml przed każdym posiłkiem. Wówczas parzymy też herbatę ziołową, ale najlepiej Figuactive słabą (1 łyżka stołowa na 1 litr wrzątku). Zwiększamy ponadto dawkę Pro 12+ do dwóch kapsulek przyjmowanych rano razem z Colostrum i przed snem. Pro Balance z reguły 4 tabletki trzy razy dziennie. Nowość polega na wprowadzeniu zup i koktajli Figu Active. Zamiast tradycyjnego śniadania stosujemy 2-3 łyżki kopiaiste koktajlu zmiksowanego z 300 ml ciepłej wody, a na kolację zupę Figu Active wg podobnej receptury jak koktajl. W fazie harmonizacji organizmu wycofujemy zupy i koktajle. Wracamy do normalnych posiłków.

4. Odpieramy zarzuty. Metoda sama się broni. Historie pacjentów i wyniki terapii

Przeciwnicy diety doktora Otto Horaka zarzucają fakt oparcia jej o teorię zakwaszenia organizmu twierdząc, że w ujęciu medycznym nie istnieje „zakwaszenie organizmu”, bo taka jednostka chorobowa nie występuje w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10; a pojęcie „zakwaszenie organizmu” pochodzi z medycyny alternatywnej. Jednocześnie krytykują też dietę ketogeniczną uznając, że dieta keto źle prowadzona (np. zbyt dużo białka, za mało warzyw) lub stosowana przez osoby z niewydolnością nerek/trzustki/cukrzycą może prowadzić do niebezpiecznego zakwaszenia. Według nich na potrzeby różnych sporów raz zakwaszenie istnieje, innym razem nie. Lekarze przyznają, że prawdą jest, że żywność faktycznie może mieć właściwości kwasotwórcze lub alkalizujące wynikające z zawartości poszczególnych składników mineralnych (np. sodu, wapnia, fosforu). Jednakże uznają za pewnik, że żywienie nie wpływa w znacznym stopniu na pH krwi. Według nich w badaniach zaobserwowano zmianę zaledwie o 0,01–0,02 jednostek. Tymczasem nie jeden trener sportowców różnych dyscyplin odwoził swojego sportowca do szpitala, gdzie seria kroplówek przywracała podopiecznemu życie, gdyż nadmierny wysiłek zatruł jego organizm kwasami wynikającymi z wielokrotnego przekroczenia progu tlenowego podczas zawodów. Już Hipokrates uznawany za ojca medycyny, promował holistyczne podejście do zdrowia, opierając się na naturze i diecie w celu utrzymania równowagi organizmu, co koreluje z nowoczesnymi koncepcjami równowagi kwasowo-zasadowej. Wskazywał, że naturalne procesy zdrowienia wspomagane są przez odpowiednie żywienie, co ma znaczenie dla zarządzania kwasami w ustroju. Maksyma warta zauważenia to stwierdzenie Hipokratesa, że „Ze wszystkich składników w płynach ustrojowych naszego ciała, kwasy są tymi najbardziej szkodliwymi”.

Odpowiedzmy sobie na kolejne pytanie. Jeśli zakwaszenie nie istnieje, to po co w organizmie pojawia się tłuszcz trzewny oblepiający wszystkie narządy? I tu dopuszczamy do głosu medycynę: Tłuszcz wisceralny jest używany przez organizm jako magazyn dla nadmiaru kwasów, aby chronić narządy wewnętrzne przed zbyt niskim pH. Im więcej kwasów (wynikających np. z diety bogatej w mięso, cukier, przetworzoną żywność), tym większa produkcja tkanki tłuszczowej, aby je odizolować. Zakwaszenie sprzyja insulinooporności, co z kolei stymuluje gromadzenie tłuszczu trzewnego. Tkanka tłuszczowa trzewna jest bardziej aktywna metabolicznie, a jej nadmiar jest ściśle związany z zaburzeniami metabolicznymi. Organizm w stanie zakwaszenia funkcjonuje mniej efektywnie, co utrudnia procesy lipolizy (spalania tłuszczu). Przewlekłe zakwaszenie organizmu to czynnik sprzyjający otyłości brzusznej. Aby zredukować tłuszcz wisceralny, zaleca się wprowadzenie diety alkalinizującej (bogatej w warzywa i owoce), co pomaga w przywróceniu równowagi kwasowo-zasadowej. Nie bez przyczyny tłuszcz wisceralny uznaje się potocznie jako nadmiarowy aktywny gruczoł hormonalny. Nie jest jedynie biernym magazynem energii, ale aktywnie produkuje i uwalnia do organizmu liczne substancje biologicznie czynne, m.in. wydziela leptynę regulującą apetyt, rezystynę ściśle powiązaną z insulinoopornością, czy adiponektynę wpływającą na metabolizm. Wytwarza cytokiny prozapalne oraz białka wpływające na krzepnięcie i ciśnienie krwi. A teraz postawmy następne pytanie. Jeśli zakwaszenie nie istnieje, to skąd biorą się kryształki moczanu sodu, czy pirofosforanu wapnia w ludzkich stawach? Medycyna odpowiada w skrócie, że zakwaszenie organizmu (stan obniżonego pH) ma istotny wpływ na wytrącanie się kryształków w stawach, szczególnie w przypadku moczanu sodu (dna moczanowa), co często wiąże się z dietą bogatą w puryny (czerwone mięso, podroby, owoce morza), spożyciem alkoholu (zwłaszcza piwa) oraz napojami słodzonymi fruktozą. Przyjmując taką opinię za punkt wyjścia, czy można się pokusić o stwierdzenie, że jeśli odkwasimy organizm, to kryształki się zniwelują? Wiele przypadków opisanych po przebyciu kuracji doktora Horaka na to wskazuje. W wyniku odkwaszenia organizmu skończyła się rabunkowa gospodarka pozyskująca zasadowe mikroelementy z chrząstki stawowej, demineralizacja kości, czy zębów. Mało tego, reset, jaki osiągamy kończąc kurację, daje szansę do odnowy i odbudowy mazi stawowej i chrząstki. Stąd tak spektakularne ozdrowienia, odstawienie wózków i odrzucenie kul inwalidzkich. I jeszcze jedno pytanie. Skąd bierze się nadciśnienie? Badania naukowe sugerują, że przewlekłe zakwaszenie organizmu (kwasica metaboliczna) może mieć istotny wpływ na powstawanie i utrwalanie nadciśnienia tętniczego. Choć kwasica kojarzona jest głównie z ciężkimi stanami klinicznymi, nawet utajone, przewlekłe obniżenie pH (zakwaszenie) może negatywnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy zwiększając lepkość i gęstość krwi. Zwężenie światła daje efekt pozatykanych naczyń krwionośnych, powodujących wzrost ciśnienia krwi. Tyle medycyna konwencjonalna, która teraz zaoferuje receptę na lekarstwo na rozszerzenie naczyń krwionośnych. W kuracji doktora Horaka jest inaczej. Doprowadzamy nasze żyły i tętnice do oczyszczenia w tych złogów blokujących przepływ krwi.

Remedium na te wszystkie przypadłości jest jedno – odkwaszenie organizmu.

Metoda doktora Otto Horaka, choć nowatorska i niekonwencjonalna, zdobyła uznanie wśród pacjentów w wielu krajach. Jej skuteczność w walce z chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie, nadwaga czy permanentne zmęczenie, jest potwierdzona przede wszystkim historiami osób, które doświadczyły jej dobroczynnego

wpływu na własnym zdrowiu. W tej podsekcji przyjrzymy się bliżej kilku z tych historii, które stanowią niepodważalny dowód na to, że cofnięcie czasu i odzyskanie zdrowia jest możliwe.

Jedną z pierwszych osób, które skorzystały w Polsce z metody doktora Horaka, była Anna, 56-letnia nauczycielka z Warszawy. Przez wiele lat borykała się z problemami związanymi z nadwagą i wysokim poziomem cholesterolu, co w końcu doprowadziło do zdiagnozowania u niej cukrzycy typu 2. Anna próbowała wielu tradycyjnych metod leczenia, jednak żadna z nich nie przynosiła trwałych rezultatów. Dopiero zastosowanie terapii doktora Horaka, opartej na indywidualnie dobranej diecie i suplementacji, przyniosło przełom. Po sześciu miesiącach stosowania metody, poziom cukru we krwi Anny wrócił do normy, a ona sama zrzuciła 15 kilogramów. Co więcej, zyskała nową energię i chęć do życia, co pozwoliło jej wrócić do aktywności fizycznej, którą wcześniej zaniedbywała.

Kolejnym przypadkiem, który zasługuje na uwagę, jest historia Marka, 62-letniego przedsiębiorcy z Krakowa. Marek od lat zmagał się z nadciśnieniem tętniczym, które mimo stosowania leków, nie dawało się skutecznie kontrolować. Po zapoznaniu się z metodą doktora Horaka, Marek zdecydował się na jej wypróbowanie. W ciągu kilku miesięcy zauważył znaczną poprawę swojego stanu zdrowia. Ciśnienie krwi ustabilizowało się, a on sam odczuwał mniej stresu i zmęczenia. Marek podkreśla, że kluczem do sukcesu było holistyczne podejście, które nie tylko skupiło się na objawach, ale również na ich przyczynach.

Nie sposób nie wspomnieć o historii Ewy, 48-letniej matki trójki dzieci z Poznania. Ewa od lat cierpiała na chroniczne zmęczenie, które utrudniało jej codzienne funkcjonowanie. Tradycyjne metody leczenia nie przynosiły oczekiwanych rezultatów, co skłoniło ją do poszukiwania alternatywnych rozwiązań. Metoda doktora Horaka okazała się strzałem w dziesiątkę. Dzięki odpowiednio dobranej diecie, suplementacji oraz technikom relaksacyjnym, Ewa odzyskała energię i siły witalne. Dziś cieszy się pełnią życia, a jej historia stała się inspiracją dla wielu innych osób zmagających się z podobnymi problemami.

Warto również przyjrzeć się przypadkowi Jana, 70-letniego emeryta z Gdańska. Jan od lat walczył z nadwagą i związanymi z nią problemami zdrowotnymi. Pomimo wielu prób zrzucenia zbędnych kilogramów, efekty były krótkotrwałe. Dopiero metoda doktora Horaka, oparta na indywidualnie dobranym planie żywieniowym i regularnej aktywności fizycznej, przyniosła oczekiwane rezultaty. Jan schudł ponad 20 kilogramów, co znacząco poprawiło jego samopoczucie i jakość życia. Dziś jest aktywnym członkiem klubu seniora i regularnie uczestniczy w zajęciach sportowych, co jeszcze kilka lat temu wydawało się niemożliwe.

Metoda doktora Horaka nie tylko pomaga w walce z chorobami cywilizacyjnymi, ale również wspiera ogólną poprawę jakości życia. Przykładem tego jest historia Zofii, 58-letniej pielęgniarki z Wrocławia. Zofia przez wiele lat zmagiała się z problemami ze snem, które negatywnie wpływały na jej zdrowie i samopoczucie. Dzięki zastosowaniu metody doktora Horaka, opartej na naturalnych suplementach i technikach relaksacyjnych, Zofia odzyskała zdrowy sen i równowagę psychiczną. Dziś z uśmiechem na twarzy opowiada o tym, jak wiele zmieniło się w jej życiu dzięki tej terapii.

I ostatni przykład dość spektakularnego zastosowania kuracji. Przypadek samego doktora Otto Horaka, który w 2017 roku uległ wypadkowi na nartach. Badania wykazały uraz kręgosłupa. Został uszkodzony krążek międzykręgowy i doszło do przepukliny kanału kręgowego. Operacja była nieunikniona. Jednak doktor się jej nie poddał. Zastosował kombinację swoich produktów wzbogacając je o Colostrum Liquid, Reishi oraz zupy

i shake'i doprowadzając do równowagi w organizmie, a tym samym do samoleczenia. Wykonywał wszystkie zalecenia odnośnie rehabilitacji i ćwiczeń, a zarazem dbał o równowagę kwasowo-zasadową w organizmie, co dawało mu ogromną siłę.

Historie te są jedynie kilkoma przykładami z wielu, które potwierdzają skuteczność metody doktora Horaka. Każda z nich jest dowodem na to, że odpowiednie podejście do zdrowia, oparte na indywidualnych potrzebach i holistycznym spojrzeniu na organizm, może przynieść zdumiewające efekty. Warto podkreślić, że metoda ta nie jest jedynie chwilowym trendem, ale przemyślanym i kompleksowym podejściem do leczenia, które zyskuje coraz większe uznanie wśród specjalistów i pacjentów na całym świecie.

Mało tego. Program doktora Otto Horaka to jedyny w pełnym tego słowa znaczeniu program profilaktyki zdrowotnej. Oferowane przez NFZ programy nie są niczym innym jak badaniami przesiewowymi lub testami diagnostycznymi nie mającymi nic wspólnego z profilaktyką prozdrowotną.

Podsumowując, metoda doktora Horaka to rewolucyjne podejście do zdrowia, które zmienia życie wielu osób na lepsze. Dzięki niej pacjenci odzyskują nie tylko zdrowie, ale również wiarę w to, że można cofnąć czas i cieszyć się pełnią życia. Historie Anny, Marka, Ewy, Jana, Zofii i Otto są najlepszym dowodem na to, że warto zaufać tej terapii i dać sobie szansę na lepsze jutro.

Rozdział IV.

Przyszłość zdrowia: jak cofnąć czas i żyć pełnią życia

1. Zrozumienie procesów starzenia: klucz do odmłodzenia

Proces starzenia się jest jednym z najbardziej złożonych i fascynujących zjawisk biologicznych. Zrozumienie go jest kluczem do odkrycia metod, które mogą pomóc w cofnięciu czasu i poprawie jakości życia. Doktor Otto Horak, znany ze swojego innowacyjnego podejścia do chorób cywilizacyjnych, uważa, że starzenie się nie jest nieuniknionym losem, lecz procesem, który można kontrolować i modyfikować. Jego badania koncentrują się na komórkowych mechanizmach leżących u podstaw starzenia oraz na tym, jak można na nie wpływać, aby poprawić zdrowie metaboliczne.



W miarę jak się starzejemy, nasze komórki ulegają różnym zmianom, w tym uszkodzeniom DNA, skracaniu telomerów, akumulacji białek uszkodzonych oraz zmniejszeniu zdolności do regeneracji. Te procesy są ściśle związane z chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie i otyłość. Zrozumienie tych procesów na poziomie komórkowym jest kluczowe do opracowania skutecznych terapii odmładzających.

Jednym z głównych aspektów obserwacji medycznych jest rola mitochondriów, które są centrami energetycznymi naszych komórek. Mitochondria odgrywają kluczową rolę w procesie starzenia, ponieważ są odpowiedzialne za produkcję energii, a ich dysfunkcja prowadzi do zmniejszenia wydolności komórkowej i rozwoju chorób metabolicznych. Horak odkrył, że poprzez stymulowanie biogenezy mitochondriów, można poprawić funkcjonowanie komórek i spowolnić procesy starzenia.

Kolejnym ważnym elementem jest zrozumienie, jak zmienia się nasz układ odpornościowy z wiekiem. Immunosenescencja, definiowana jako starzenie się układu immunologicznego, skutkuje wyższą podatnością na infekcje oraz występowaniem chorób

przewlekłych. Doktor Horak bada, jak poprzez odpowiednią dietę, suplementację i styl życia można wzmocnić układ odpornościowy i opóźnić jego starzenie.

W kontekście odmładzania, doktor Horak zwraca uwagę na znaczenie telomerów, które są końcowymi fragmentami chromosomów chroniącymi je przed uszkodzeniem. Skracanie telomerów jest naturalnym procesem związanym z podziałem komórek, ale jego przyspieszenie jest związane z przyspieszonym starzeniem i występowaniem chorób cywilizacyjnych. Badania Horaka pokazują, że poprzez określone interwencje, takie jak dieta bogata w antyoksydanty i regularna aktywność fizyczna, można spowolnić skracanie telomerów i wspierać zdrowe starzenie.

Nie można również pominąć wpływu stresu oksydacyjnego na procesy starzenia. Wolne rodniki, które powstają w wyniku normalnych procesów metabolicznych oraz pod wpływem czynników zewnętrznych, takich jak zanieczyszczenie środowiska czy promieniowanie UV, uszkadzają komórki i przyspieszają starzenie. Doktor Horak bada, jak poprzez zwiększenie spożycia antyoksydantów można neutralizować wolne rodniki i chronić komórki przed uszkodzeniem.

W kontekście odwracania procesów starzenia wyjaśnienia wymaga pojęcie epigenomu jako zbioru chemicznych znaczników i modyfikacji (np. metylacja DNA, modyfikacje histonów) przyczepionych do DNA, które działają jak przełączniki, regulując aktywność genów bez zmiany ich sekwencji. Określa on, które geny są włączone (aktywne), a które wyłączone (wyciszone). Epigenom jest dynamiczny i reaguje na czynniki środowiskowe, takie jak dieta, stres, styl życia czy zanieczyszczenia. Toteż na podkreślenie zasługuje znaczenie epigenetyki, czyli zmian w ekspresji genów niezwiązanych z modyfikacją sekwencji DNA. Epigenetyka odgrywa kluczową rolę w regulacji procesów starzenia i zdrowia metabolicznego. Doktor Horak bada, jak poprzez interwencje żywieniowe i styl życia można wpływać na epigenom, aby promować zdrowe starzenie i zapobiegać chorobom cywilizacyjnym.

Warto również zwrócić uwagę na znaczenie mikrobiomu jelitowego w procesach starzenia. Nasze jelita zamieszkują biliony bakterii, które wpływają na nasze zdrowie na wiele sposobów, w tym na metabolizm, układ odpornościowy i procesy zapalne. Poprzez modyfikację diety i stylu życia można wspierać zdrowy mikrobiom jelitowy i w ten sposób wpływać na procesy starzenia, bo śmierć zaczyna się w jelitach.

Zrozumienie procesów starzenia na poziomie komórkowym i molekularnym otwiera nowe możliwości terapeutyczne. Doktor Horak opracował szereg interwencji, które łączą nowoczesną naukę z tradycyjnymi praktykami zdrowotnymi, aby wspierać odmładzanie i poprawę zdrowia metabolicznego. Jego podejście obejmuje nie tylko zmiany w diecie i stylu życia, ale także zastosowanie nowoczesnych technologii, takich jak terapia regeneracyjna.

Podsumowując, zrozumienie procesów starzenia jest kluczem do opracowania skutecznych strategii odmładzających. Doktor Otto Horak, dzięki swoim badaniom, pokazuje, że starzenie się to proces, który można kontrolować i modyfikować. Jego podejście daje nadzieję na poprawę jakości życia i zdrowia metabolicznego dla wielu osób cierpiących na choroby cywilizacyjne.

2. LR Health & Beauty na ratunek seniorom. Produkty wspierające ich zdrowie

Z wiekiem zaczyna nam dokuczać układ krążenia, serce i stawy, utrudniające aktywne życie takie, jak nam się marzy. Z pomocą spieszą suplementy LR Health & Beauty. Warto je wprowadzać po co najmniej 14 dniach od rozpoczęcia kuracji, gdy pomiary

z kolejnych siedmiu dni wskazują zasadowy odczyn pH moczu. Jeśli nadal borykamy się z zakwaszeniem organizmu, efekty wprowadzonych suplementów nie przyniosą spodziewanych rezultatów. To będzie zmarnotrawiony wysiłek.



Z szerokiej oferty produktowej warto zwrócić uwagę na sztandarowy suplement, doskonale skojarzony dla dojrzałych osób, czyli Super Omega. Kapsułki Super Omega to codzienne wsparcie dla prawidłowego funkcjonowania serca. Kwasy Omega 3 mają pozytywny wpływ na wiele procesów w organizmie. Kapsułki Super Omega mają wysoką zawartość kwasów tłuszczowych Omega. Zwłaszcza wysoka zawartość obu cennych kwasów tłuszczowych EPA i DHA przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania serca. EPA jest współodpowiedzialne za wiele procesów w organizmie, szczególnie przyczynia się do wsparcia prawidłowego funkcjonowania serca. Natomiast DHA przyczynia się także do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu. Bogaty w kwasy tłuszczowe Omega-3 olej rybi w kapsułkach Super Omega jest pozyskiwany z sardeli, sardynek i makreli. Do produkcji kapsułek LR wykorzystuje tylko dziko złowione ryby głównie z południowoamerykańskiego Pacyfiku, a także z północnego i wschodniego Atlantyku oraz Morza Śródziemnego.

LR Lifetakt Active Freedom Kapsułki to suplement diety z witaminami E, D, manganem, siarczanem glukozaminy ze skorupiaków i chondroityny. Te ostatnie składniki stanowią jedną z najważniejszych składowych chrząstki stawowej budulca - tkanki kostnej, który łącząc się z białkami tworzy proteoglikany, odpowiadające za wytrzymałość i elastyczność tkanki chrzęstnej. Wpływa także na likwidowanie tarcia pomiędzy stykającymi się elementami ruchomymi stawu. Głównym działaniem chondroityny jest więc ochrona stawów przed ścieraniem i ich regeneracja. Witamina D pomaga w utrzymaniu dobrego stanu kości i zębów oraz w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania mięśni. Mangan pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu tkanek

łącznych. Witamina E nazywana witaminą młodości, jako silny przeciwutleniacz zapobiega stresowi oksydacyjnemu chroniąc komórki organizmu przed uszkodzeniami, które wywołują wolne rodniki. Pełni też funkcję ochronną przed infekcjami.

Kolejny kapitalny suplement to Mind Master – to wsparcie dla energii, mocy i wydajności. Mind Master pomaga w stresujących sytuacjach - dla energii, wydajności i równowagi psychicznej. Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Witamina B12 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Żelazo pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych i pomaga w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie. Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i utrzymaniu zdrowych kości. Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych i w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Dzięki Mind Master otrzymasz wsparcie dla energii, aby mobilizować się do pracy, mieć czas dla rodziny, czy uprawiać sport.

Niezmiernie ważny suplement gaszący nagłe stany zapalne - Cistus Incanus. Kapsułki w osłonce wykonanej ze składników roślinnych zamknięto 69% ekstraktu czystka z cynkiem i witaminą C dla zdrowego układu odpornościowego. W dojrzałym wieku wsparcie odporności to klucz do zdrowia, bo układ odpornościowy pracuje tu na najwyższych obrotach, bez przerwy.



Kolejne wsparcie dla odporności to Reishi Plus, które zawierają wysokiej jakości sproszkowane grzybki Reishi i ekstrakt z grzybów Reishi, element dalekowschodniej tradycji od tysięcy lat. Reishi Plus działają na często zadawnione, utajone stany zapalne, przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia. Kapsułki wspierają dobre samopoczucie dzięki witaminie C, która przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, chroni przed stresem oksydacyjnym oraz pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia. Kapsułki nie zawierają laktozy i są wegańskie.

Nie można pominąć cudownego kombo Vita Active Red Fruit - witaminy dla całej rodziny – jedna łyżeczka pokrywa 100% dziennego zapotrzebowania. Zróżnicowana i zbilansowana dieta to ważny element zdrowego trybu życia. Musimy przyjmować wraz z naszym pożywieniem wiele składników odżywczych, których potrzebuje nasz organizm. Vita Active może stanowić wsparcie dla osób, które dbają o dostarczanie organizmowi wszystkich składników, bowiem Vita Active to koncentrat z 21 naturalnych owoców

i warzyw, który pysznie smakuje i zapewnia organizmowi dziesięć ważnych witamin. Witaminy mają ogromną moc: przykładowo witaminy D i B6 przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, witamina B12 odgrywa rolę podczas podziału komórek, a witamina B1 przyczynia się do prawidłowej pracy serca. Witamina D, nazywana „witaminą słońca”, to szczególna witamina, ponieważ organizm może ją produkować pod wpływem światła słonecznego, a w naszej szerokości geograficznej ze względu na kąt padania promieni UV, efektywna synteza skórna zachodzi głównie od maja do września, co sprawia, że w miesiącach jesienno-zimowych konieczna jest jej suplementacja. Składniki Vita Active są naturalne i pochodzą z koncentratów soków z czerwonych winogron, jabłek, wiśni, czarnego bzu, czarnej i czerwonej porzeczki, dzikiej róży, marchwi, truskawek, jeżyn, tarniny, jagód, aronii, śliwek, brzoskwiń, moreli, owocu rokitnika, cytryny, malin, żurawiny wzbogacone witaminami z grupy B; w tym B12 i B6 oraz E.

Genialny produkt dla dojrzałych osób w wydaniu dla kobiet i inny dla mężczyzn to 5in1 Beauty Elixir. Rewolucyjny produkt LR LIFETAKT 5in1 Beauty Elixir pomaga spełnić marzenie o urodzie we wszystkich 5 obszarach. Kompleks aktywuje procesy w organizmie odpowiadające za piękny wygląd oraz chroni przed głównymi przyczynami starzenia – dla młodzieńczego piękna od stóp do głów, niezależnie od wieku. To redukcja zmarszczek dzięki głęboko działającej witaminie C oraz peptydom kolagenowym, które zwiększają elastyczność. Żel aloesowy, ekstrakt z czerwonej pomarańczy, różenca górskiego oraz zielonej herbaty chronią przed głównymi powodami starzenia np. promieniowaniem UV. To ochrona przed czynnikami zewnętrznymi dzięki ekstraktowi z borówki oraz witaminie E i poprawa funkcjonowania skóry i pigmentacji skóry dzięki wysokoskoncentrowanym witaminom A, C, E, B6, B12, biotynie, niacynie, ryboflawinie oraz cynkowi jako niezbędnemu pierwiastkowi śladowemu. Udowodniono, że peptydy kolagenowe poprawiają gęstość skóry i redukują cellulit, a miedź z aloesem wzmacniają tkankę łączną. Biotyna wzmacnia włosy i odbudowuje je od środka, a dzięki miedzi zapewnia prawidłową pigmentację włosów i nadaje zdrowy blask. Peptydy kolagenowe przyspieszają też wzrost paznokci redukując łamliwość paznokci, a w towarzystwie cynku wzmacniają paznokcie. 5in1 Beauty Elixir to wyjątkowy eliksir urody z podwójnym kompleksem. COMPLEX Active aktywuje naturalne procesy piękna oraz chroni organizm przed głównymi przyczynami starzenia. To połączenie najbardziej znanych, najważniejszych składników dla urody w najwyższej koncentracji: peptydów kolagenowych, kwasu hialuronowego, miedzi, cynku i 9 skoncentrowanych witamin: 100% witaminy C, E, B6, B12, tiaminy, ryboflawiny, niacyny i biotyny w dziennej porcji i 75% witaminy A w dziennej porcji. Drugi COMPLEX Preventive chroni od wewnątrz przed wpływem środowiska zewnętrznego i zapobiega oznakom starzenia. Połączenie najważniejszych składników zaczerpniętych ze skarbcza natury: żelu Aloe Vera, ekstraktów z czerwonej pomarańczy, borówki (jagody), różenca górskiego i zielonej herbaty. Natomiast biotyna, cynk, witamina A, ryboflawina i niacyna pomagają zachować zdrową skórę. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu tkanek łącznych i utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów, biotyna i cynk pomagają zachować zdrowe włosy i paznokcie, a witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Tiamina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Witamina B6 i B12 zmniejszają uczucia zmęczenia i znużenia. Obserwuje się znaczącą redukcję zmarszczek, poprawę elastyczności i wzrost stężenia kolagenu w skórze po 4 tygodniach stosowania, a znacząca redukcja

cellulitu już po 3 miesiącach oraz budujące zwiększenie gęstości skóry po 6 miesiącach stosowania.

Ratunek dla seniorów z problemami zasypiania to Night Master. Spokojny sen jest niezbędny. Odgrywa ważną rolę w utrzymaniu czujności i ma elementarne znaczenie dla wszystkich umiejętności kognitywnych. Daje uczucie rzeźkości, jest źródłem energii, poprawia pamięć i chroni przed depresją. Jednym zdaniem: sen jest kluczowy dla regeneracji organizmu i funkcjonowania mózgu człowieka. Co więcej, uszczęśliwia i jest konieczny dla utrzymania dobrego nastroju. Kiedy jesteście wyspani, mniej się irytujecie. LR LIFETAKT Night Master – napój ułatwiający zasypianie – przy regularnym spożyciu naturalnie i długofalowo dba o spokojny sen, z wyjątkowym potrójnym efektem: szybciej zasypiasz, głęboko śpisz i budzisz się wypoczęty. Skuteczna formuła z naturalnych i potwierdzonych naukowo składników jak aloes, szafran i ekstrakt z chmielu i co ważne nie uzależnia. Night Master może być spożywany również po umyciu zębów, ponieważ nie zawiera cukru.

3. Jak dołączyć do grona pasjonatów terapii doktora Otto Horaka

W miarę jak te technologie będą się rozwijać i stawać coraz bardziej powszechne, istotne będzie, aby pacjenci byli świadomi ich możliwości i gotowi z nich korzystać. Edukacja zdrowotna i świadomość technologiczna będą kluczowe dla pełnego wykorzystania potencjału, jaki niesie przyszłość terapii doktora Otto Horaka. Dlatego tak ważne jest, aby osoby z chorobami cywilizacyjnymi były na bieżąco z najnowszymi osiągnięciami naukowymi i technologicznymi, które mogą odmienić ich życie.

W kontekście naszej podróży ku lepszemu zdrowiu i samopoczuciu, pamiętajmy, że technologia jest tylko narzędziem. Kluczem do sukcesu jest holistyczne podejście, które uwzględnia zarówno nowoczesne rozwiązania technologiczne, jak i tradycyjne metody dbania o zdrowie. Współpraca z lekarzami, dietetykami i innymi specjalistami oraz świadome podejście do stylu życia mogą przynieść najlepsze rezultaty i pomóc nam cofnąć czas, by żyć pełnią życia.

Kuracja firmowana imieniem doktora Otto Horaka została opracowana przez grupę 47 lekarzy różnych specjalności. Dzięki nim stworzono komplementarną całość działającą synergicznie. Osoby korzystające z suplementacji niejednokrotnie miały okazję się przekonać, że poszczególne produkty wprowadzane pojedynczo nie do końca się sprawdzały, że rezultat nie był zadowalający. Kuracja doktora Otto Horaka dokonująca zmiany podstaw profilaktyki zdrowia na prostą formułę odkwaszenie – oczyszczanie – odżywianie dogłębnie sięga podstaw źródła zdrowia, czyli homeostazy. Ten stan równowagi zapewnia prawidłowe funkcjonowanie komórek i narządów, gdyż mechanizmy te działają nieustannie, głównie poprzez sprzężenia zwrotne, powodujące, że organizm reaguje na niekorzystne warunki, przywracając parametry do normy. Naczelną maksymą staje się stwierdzenie Hipokratesa – jednego z najwybitniejszych prekursorów współczesnej medycyny „Lekarz leczy, natura uzdrawia”. Zdrowie leży teraz w twoich rękach.

Przystępując do programu doktora Otto Horaka możesz kupić produkty firmy LR Haelth & Beauty 30%-40% taniej stając się partnerem Multi Level Marketing. Wówczas będziesz mieć wsparcie konsultantów w rozwiązaniu każdego problemu, zapewnienie dostępu do szkoleń, a w miarę postępów w działaniu możliwość bezpłatnego nabycia produktów LR i zarobku. Kwoty dochodów z tej działalności pomogą ci z czasem uzyskać wolność finansową i wolność czasową.

Jeżeli zainteresował Cię program ochrony zdrowia doktora Otto Horaka, chcesz dowiedzieć się więcej, skontaktuj się z nami pod numerami telefonów:

48 784 337 747

48 696 007 498

48 516 072 176

Do rozmowy przygotuj do podania następujące dane osobowe: imię i nazwisko, datę urodzenia, nr telefonu, adres zamieszkania i adres e-mail oraz wagę, wzrost, a także jednostki chorobowe, na które się leczysz oraz dolegliwości, które obserwujesz ostatnio u siebie.

ZDROWIE W TWOICH RĘKACH!!!