

Zdrowie z natury



Shalila Sharamon, Bodo J. Baginski

# Goji

jagody  
życia



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

-  Odporność
-  Witalność
-  Długowieczność





**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-65404-05-3

Tytuł oryginału: Goji: Die ultimative Superfrucht mit dem großen Nährstoffprofil  
Copyright © 2007 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

#### Uwaga informacyjna:

Opisane w niniejszej książce działanie roślinnych substancji czynnych Autorzy z najwyższą uwagą zbadali, wielokrotnie przetestowali, sprawdzili oraz starannie spisali.

Zastosowanie wskazanych w książce środków jest wprawdzie w przypadku wielu objawów i schorzeń jak najbardziej pomocne, jednak nie zastępuje automatycznie porady lekarskiej, bądź pomocy doświadczonego bioterapeuty, lekarza, psychoterapeuty czy farmaceuty. Zarówno Wydawnictwo jak i Autorzy niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek bezpośrednie lub pośrednie szkody, które mogłyby powstać w związku z zawartymi w niej informacjami. Autorzy tej książki zachęcają Czytelników do jak najostrożniejszego obchodzenia się z zaprezentowanymi przez siebie informacjami.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywanie24.pl](http://www.odzywanie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TRE CI

<b>Pierwsze spotkanie .....</b>	<b>7</b>
<b>K` pœœ_uh̃p r̃p` Åk` u_ê `=vf  pps .....</b>	<b>13</b>
<b>Lk_dk` vaj œa kr  ṽv  œc's uqpl ks  j ê   fl cp` `ckfe..</b>	<b>19</b>
<b>K^œ  niql r̃s fl cp` `ckfêS l Ås g̃l̃i   p̃  kr  vcl̃^u..</b>	<b>23</b>
<b>?k  p̃ gœck̃i   f̃'s `ck^œ fl ck` uckfê .....</b>	<b>31</b>
I duŃr i \i t k̃j̃ œg̃_ tr ^t .....	32
? g̃^u b̃j r̃pk` ntr i j : .....	34
G^u d̃t f̃j g̃ ñb̃y_ b̃j œl.....	37
Fr \n` g̃b̃j r t..] r̃j̃ k̃m` ^d` ñf̃j _g̃t th r̃p  ñd̃i ^g̃ h`	
k̃j ^c̃j_u ^th ũi \ñb̃j j̃ g̃^u i d̃.....	43
> p̃f d̃m̃ p̃f r̃j r di d̃ñr i t` ..u ñ_ ũh t	
k` r̃ i , ñ_ f , `d̃è h i d̃¼.....	47
R d̃_ èr d̃h d t` = i d̃ r `è f d̃ f j g d f d i t h j r j ^p.....	50
. + r̃f Å_i d̃Ńr `h d` ñg t^c̃ j ñuk d m d̃ñf Ńr	
g̃_ j r t^c̃ ..k̃m̃  p_p̃g^j ñu d f ñ` t^d̃.....	57
K\ g̃t j `g̃` i u t h Ńr .....	65
= p_p̃g^` g̃ h d̃/ i d̃j _k̃j ñj ^d̃j ñu i r d^d̃ f j h p i d̃ \^œl.:	
k` Å` r̃k f o p h \h d j f r \ñŃr .....	69
E b̃j _t b̃j œr ` r d̃œ̃ k̃j h d̃ñŃr `h` g̃_ , `=j q̃h \.....	73
<b>S ova_dœpk̃j u p̃j l̃aj pl r̃k v` r̃ks k̃j u.....</b>	<b>77</b>
C d̃j ñd` G d> c d b T p` i \ `i \ œ d̃ m̃i b̃j `^u Ńr d f \ ` r d̃d ...	79
ñŃ_ Å` h Å_ j ^d> c d ^t f Ńr	
j ñu Ńr `^ r j g̃ t^c̃ r̃j_i d̃Ńr `i p h `ñè`_i .....	82
E f k̃j r ñd̃_ r j g̃ ` r̃j_i d̃ d .....	84
M f i d `g̃p  d̃è b̃y_ b̃j œl.....	94
I \_ u d̃è`_g̃ ñ m̃l` .....	101



# CO TAKIEGO MAJ W SOBIE JAGODY GOJI?

**K** r d 4 j i ` u r j r p h j ` j \_ ^ u r p \_ j ^ u r p i \ k j d \ i \ i j r ` k j ^ c j \_ u ^ u P N k j f m g i d 5 p k m t r i j f l u \ k j e d h d h i d f m e n d 4 e \_ i \ f i j r t r t i \ g u f ' g ^ u i \ e j r n u r d \_ u ) I d f o m u h i d e g ] ] \ m u d e u i t ^ c i \ h k r j \_ p f o r n k j t r ^ u t ^ c j ] e p e j j r d h r r f A \_ i d d j \_ t r ^ u t ^ c j o m h \ e f j m t r i n ` j \_ \_ u d A r \ i d i \ i \ n u n h j k j ^ u p ^ d j m u u r j r d ) K m t ^ u t h r r d a n j ^ d k m t k \ \_ f y r ^ c j \_ u d o p i d a g j j u i \ i \ h j \_ \_ r i \ r d h d t ^ u t r f A \_ i d d h d ` m g ` f o m k j \_ j ] i d e f ^ p f d m ] d A j ` o p n u u d r d g d i t ^ c n p , k j \_ n o r j r ` e k m h d i d h \ o n d i g ^ u o f ` j i j r j j \_ f m o r p ] n o i ^ e f o m j f m g i n d 4 r r k y A u i d h d i ` h r o m t ^ c r p ] n o i ^ e l j n g l i t ^ c ] , \_ r p ] n o i ^ e l e g ^ c h d u i t ^ c # u b n f d b j p h y t o 8 i n g l i t \$

E b j \_ t ' h \ g l t ' k j m ^ u f d i j f d i d ^ u r t ^ u e t ' j r j ^ b n i \ o p ' k \ k \ e ' i d ] d r f j u d g i ` \ g d k A d d j r n d i ` ^ u n k d \ f . . k m t r j A g l h t p o d e e \_ t i d i d g l u ` k n t f A \_ t . . r \_ u d d e u t ^ c ^ u n ^ c i \ u t r \ i ` n i p k m t r i j ^ d ) D e j \_ k j r d \_ i d d h u ^ u n y r i \ n u e h A \_ j ^ d h y b A t ] t k t A f f r d o r t u r d m e ^ t k j i \ \_ O + n y i t ^ c r f A \_ i d f y r j \_ t r ^ u t ^ c ' u n n o \_ d \_ u d d e h j b g ] t h t ^ u g l u t ^ b j \_ j f \ o b j n d r p k m t r i j ^ d H d j ` ` r n t r o f d r n k j h i d i ` p o d e k r j \_ p f a ^ t r i j ^ d r ` a f a ^ u i d u r d m e \_ p ` d j ^ d j m u n u r j f d r k f o p h r p ] n o i ^ e l e g ^ u i d u t ^ c d j \_ t r ^ u t ^ c ' i \ k j u t ^ e l g l ` m o e g h t p h \ i d n d k j r j g l d i t



r\_p th'ngki φ'i \\_gh \A' u \it jr j ^) > utòg dt'ù-  
k'ri'`j\_b\_glp 'd^cj\_udpòej`èbj\_t bj ed

## Nieźrównany profil od ywczy

R I d bsd \#cd tSi \pfjr ^tj\_fmglep`r`ijf p; 43+ ^j`  
^j`r`hd<sub>4</sub>ut^u\nd`kj or dmuA`nir id`u^cj\_id`]\\_\  
id5èbj\_t`bj edg`knr`ut \ljh \r`dh d`dh d`m^yr`  
ùhfi dè^c`r`aj`mh d`rh \^u`bj jr j ^p) E\_i \f`ò`h`A`  
^umji`jr j ^`fme`r`ij] d`id`og`j`lj b`ò`g`^ddj`e  
it^c`\_g`t`d`r`dh d`j`nuh d`m^yr`j i \qng`èj`rh d`  
Of``dc`jr j ^r``opakowanie`ur`dm`udrd`fdkj`\_`  
\_it^c`r`omt^c`rp]`mò`i`el`nj`gl`it^c``èf`nir`id``^A`  
rk`f`oph`i`duj`<sub>1/4</sub>it^c`h`dj`fr`nir`..m`fj``r`n<sub>1/4</sub>`  
jr j ^yr) N`u`byg`t`lj`i`pn`mò`j`r`d`pòek`ri``k`rju`n<sub>1/4</sub>`  
r`j`ò``rp]`mò`i`è`f`om`n`ò`f`i`dkj`r`òm`g``..`j`f`m`g`  
nd`è`i`ur``jr j ^p5kj`gh`^c`m`\_t`Gt`^ph`j`n`h`nph`#è`nu`  
^u`j`i`dc`pr`^nt`ht`\$`F`\_t`f`g`^c`pkd`u`e`pe`^`nd`  
r`jr j ^`^c`h`A`ud`m`f``j`kn`ur`nt`m`dc`r`nkj`h`i`d`-  
it^c`r`t`è`rp]`mò`i`è`l`j`m`m`n`j]`d`ò`f``nj`gl`i``\_`r`f`<sub>1/4</sub>`  
r`it^c`\_g`u`nr`d`i`duj`<sub>1/4</sub>it^c`fr`nir``ò`n`u`j`r`t`c`  
Kj`n`è`g`\_`tr`^t`è`c`^p`j`r`i`t^c`è`b`y`\_`pupk`A`de`\_j`\_è`-  
^`i``m`dr`<sub>1/4</sub>g`r`j`\_`i`t`j`n`ukj`mè`j`A`i`d`)

I \g`h`d`r`o`ò`h``j`\_`u`\_i`d`h``frk`nir``^`uti`d`j`r`j`^`  
bj`eli`ph``m`h`è`\_`i`i`\_`gl`^d`rpk`mtr`ij`^d`è`n`j`kn`u`  
bj`i`bj`pr`b`drk`f`oph`r`f`A`i`d`yr`j`\_`tr`^t`è`c``ur`m`  
ò`r`i`dc`g`\_`j`m`uf`j`h`kj`ut`è`è`è`c`r`f`A`i`d`yr) E\_i \f`  
ù`i`d`h`k`nt`è`nt`ht`rd`<sub>4</sub>gl`è`kj`è`\_`ti`^`uth`b`pkj`h`r`f`A`i`d`  
f`yr`j`\_`tr`^t`è`c`j`m`u`dc`r`tr`ò`k`j`r`i`φ`r`è`bj`\_`^c`bj`ed`  
^c`^d`gl`t`ht`ù`\_`ij]`d`è`n`u`kt`ò`i`d`\_g`u`bj`g`\_uf`j`  
r`j`b`yg`k`j`m`]`pè`rpk`mtr`ij`^d`

### Skład jagód goji

<b>Białko:</b>	15,6%
<b>Cukier:</b>	42,0%
Z czego polisacharydy:	31,0%
<b>Tłuszcz:</b>	0,45%
<b>Błonnik:</b>	21,0%
<b>Niezbędne kwasy tłuszczowe w pestkach:</b>	
100g oleju z pestek goji zawiera:	
Kwas linolenowy	67,8 g
Kwas alfa-linolenowy	3,4 g
Kwas oleinowy	16,8 g
Kwas oleopalmitynowy	7,3 g
Kwas stearynowy	3,2 g

**19 aminokwasów**, w tym wszystkie niezbędne aminokwasy

**Witamina C**

**Witaminy z grupy B:** B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>

**Składniki mineralne:** wapń, magnez, potas, fosfor

**Pierwiastki śladowe:** żelazo, miedź, cynk, mangan, chrom, selen, aluminium, arsen, bar, beryl, ołów, bor, kadm, german, kobalt, lantan, lit, molibden, nikiel, niob, rtęć, srebro, stront, tytan, wanad, itr, cyna, cyrkon oraz kilka innych pierwiastków w bardzo śladowych ilościach

**Karotenoidy:** włącznie z alfa-karotenem, beta-karotenem, zeaksantyną oraz luteiną

**Polifenole:** kwas elagowy i inne

**Pozostałe substancje biologicznie czynne:**

acykliczny glikozyd diterpenowy, beta-kryptoksantyna, askorbinian beta-d-glukopiranozy, betaina, beta-sitosterol, cerebrozydy, kwas kumarynowy, cypermetryna, daukosterol, lycopina, ester monoetylowy kwasu bursztynowego, glikozyd terpentynowy, kwas p-kumarowy, fisalina, pirole, skopoletyna, solawetiwon, tauryna, kwas wanilinowy, witanolidy, ksantofil, cykliczne peptydy

### Dlaczego super ywno ?

Kri`i dkmtehi`'\\_j fji\i`r`h d g i t`c`g`o`c`j`\_`  
 frt`d`\_j kjr \\_ud`\_j`kjr n`i`d`i`j`r`b`j`o`n`i`\_p`u`r`  
 r`j`o`b`j`5`g`'`j`p`o`u`h`tr` \\_j`r`\_j`]`m`h`\_u`r`j`r`p`i` \`n`u`t`c`  
 \_ud`f`y`r`'`h`\_`u`d`d`e`i`d`r`d`g`\_`r` \`n`j` )I`r` `o`i` \`e`j`f` \`u`g`  
 n`i`r` \`n`r` \`d`j`r`j`^`'`e`f`d`h`j` `h`t`f`p`k`d`r` `i`p`k` `m` \`r`i`-  
 ^d`'`e` g`k`m`t`e`n`i` `n`d`/`d`h` ]`g`l`e`k`j`n`d`\_`e` `u`g`\_`r`d`p`A`h`f`  
 o`n`\_t`a`t`e`d` `k`m`k`d`t`r` \i` `e`d`h` `u`r` \`n`j` ^d`'` \`f`o`m`r` ^d`  
 j`]`d`^`p`e` `i` \`h` `d`c` `e`/4`m`t` `r`t`b`g`\_)`K`r`i` `k`m`k`j`r` \\_j`-  
 i` `r` `N`r` \e`n`d` \ `o`n` \e`^`k`j`i` \ `e`\_`i` \ `d` `g`o`]` \\_`i`d`  
 p` `r` , 441`r`j`f`p`r`t`f` \u` \\_j`i`d`k`j`f`j`e`^t`r`k` \\_`f` `u`r` \`n`j`-  
 ^d`r` \i`t`c`\_`g`\_`g`\_`u`f`d`b`j` `t`^d`r`d`h`d` `j`m`u`h`d` `m`y`r`  
 ..e`n`j`o` `o`i`\_`i`^e`'`f`o`m`k`j`o`d`m`u`k`f`j`g`e` `i`d`u`g`l`j`i` `^  
 \_j`r`d`\_`u`i`d` )E`f`j`r`d`j`r` \e`^1`o`b`j`i`d`n`u`^u`/4`d`r`r`f` \u`p`e`  
 n`d`/4`t`e` \\_j`r`d`i` , `k`m`u`u`d`o`i`n`t`e`f`j`r` \i` `r`j`g`d`o`j` `u`d`h`d`/4`  
 j`m`u`n`i`r`j`f`j` `r`j`u`k`j`r`n`u`^c`i`d`i` ` `u`n`j`r`j`r` \i`d`i`r`j`y`r`  
 n`p`^u`i`t`c`d`k`m`t`^y`r`<sup>2`'23</sup>.

E`\_i`j`^u`i`d`i`r`t`f`d`t`r`d`i`d`r` `r`^g`i`d`k`j`h` \b`e`  
 i` \n`i`h`p`k`j` \\_i`p` )U`h`d`m`^c`j` ^u`/4`d`r`j`\_j`n`o`m`u`l` `r`j`-  
 ]`d` `n`p`]`n`o`i` ^e`d`r`d`g`t`c`\_`u`d`i`d`k` \\_j`r` \`n`j` ^d`r` `h`p`j`m`u`  
 r`d` `h`p`k`j`t`r`d`i`p` `u`j`t`o`^u` \`n`j` `u`\_j`r` \`g`h`t`n`d`/n`t`]-  
 f`d`h`d`r` `k`m`t`b`j`g`r` \i`p` `k`j`n`\_p`f`o`h`d`u`k`p`n`f`d`g`p`]`\_`i`d`h`d`  
 b`j`g`r`t`h`d`u`h`r`j`j`i`f`d`R`\_`A`p`b`k`r`i` `b`j` `u`f`r`j`g`i` `b`j`i` \`  
 n`i`r`j`f` ,r`f` \`g`/4` \\_`i`d`e`\_t`i`d`j`f`j` \\_j` , 3z`\_g`\_i`j` ^d`f`m`e`y`r`  
 p`k`m`h`t`n`j`r`d`i`t`c` ^j`\_u`d`i`d` `n`k`j`t`r` \ `u`g`^i` `k`m`u`  
 `f`r`k` `n`y`r` `k`d`/4` ` `i`r` `o`r`d`/4`e`k`j`m`e`d`r`d`t`c`j`r`j`^y`r`  
 d`r` \n`r`r` )#`g`k`m`t`f` \\_p`5`r` \\_j`^u`i`d`\_j`k`j`n`d`p`\_r`y`c`r`k`j`-  
 n`t`c`h` \m`c`r` `f` `h`d`i`^u`f`d`n` \\_j`d`j`m`u`e`]` \\_j`i` \\_ `n`n`i`o`-  
 i`j`r`d`]`t`p` `o`u`t`r`k`j` `n`j`\_k`d`/4`p`o`f`d`c`k`j`m`e`d`

U`i`d`^u`t`n`u`i`d` `r`j`\_j`r`d`f` \\_j`m`u`m`i`n`u`r`d`u`i`t`u`  
 r`k`y` \\_j`u`r`i`t`h` `n`i`g`h` `t`^d`\_j`f`j`i`p`e` `m`n`u`d` )I`d` `d`g`j`

r ti du^uè j i ` g\_p\_uf , krt^cdf ¼j nu mÀ t^gr ` ` g^u  
 r `^À dh \_p th nq ki f kj ` n e i \ nu ` np] mòi ` è r d g  
 i ` ` kj d l p e ^ ò h ` du de ^ ` e p ` i d \_j] j m] N p f d h ` o b j  
 k r j ^ n p ` è m k m ` n \ e ` t r u j m o u ` ^ c j r j r \ ` i ` \ ò f ` u r ` i ` ` ^ c j r j ] t ` ^ t r g d l ` t e ` 5 k j ^ u r n t ` j \_ ` ^ c j r j ] ` n m ` d p f A \_  
 \_p f m ` i d ` h d \_ t ^ ¼ m f ` ` ^ p f m t ^ ¼ \ g r b d ` k r j ] g h t  
 u f n h j n p k ` h ` j m u n o r \ h d \ ` k j ` ^ c j r j ] ¼ < g r ` d ` n )  
 U b j \_ i d u j ] ` ` i t h n o i ` h r d \_ u r n t m f d h ` o h ` n c j m -  
 i d h h j i ` \ u k j ] d ` g p ] k m t i \ e h i d e u A b j \_ u d ` d c k m -  
 ] d b \_ u d h d n q r j r i ` h p ` ] j b \ o h p ` r ` n p ] m o i ` è r d g ` ` k ` A j r \ n q ` ^ g r ` h p k j t r d i f )

I \ nu j m b i d h ` r t k j n j i t ` è n o r ` r d g ` i \_ u r t ^ u e  
 ` a f o r i t ^ c ` h ` ^ c ` i d h ` y r ` f o m ` i d p n o i i d \_ ] \ e j i \ -  
 n u ` j k o h \ g ` ` u r j r d ` j m u \_ j ] m ` n h j k j ^ u p ^ d ) E ` g l  
 h ` ^ c ` i d h t ` o ` a p i f ^ g i p e ` ] ` u u f A ^ ` ` j ] \_ \ m e ` i \ n i  
 ` i ` m d ` r ` d g j ` ^ d ` ` \ ò f ` ` m \_ j ` ^ d ` t ^ d ) E \_ i j ^ u i d  
 k j f j i p e ` o ` k m n f j \_ t ` f o m ` i r k m ` ^ d ` d e ` n d j n d b i d d f  
 ò f ` r t u i ` \ u j i ` b j ` ^ g 5 r t ^ c r t o p e ` o p ^ d i t ` p i d n f j -  
 \_ g t d e ` e ` k j ` ^ u t h ` r t \_ \ g e ` ` j \_ k d n e ` r i j b d ` \ ò f d ` e f  
 n j r i d ` i \ k n r d e ` k j r m A n f j \_ t ) E \_ i \ f ` r n t m f j ` g ` r  
 r k i d g ` a p i f ^ g i p e ` è \_ t i d ` ò f ` \_ A b j ` ` j k y f d i \ n u j m b -  
 i d h ` u j k \ o n j i t ` è n o r ` k j o u ] i ` h p ` i r A \_ i d d j \_ t r ^ u  
 d g ^ u d u ) O ` i \ g h d n o r t m k p e ` \_ u d l e r ` i \ n u t h ` k j t -  
 r d i f r ` j k A f i t ^ c ` g ` ^ d ` c ` ` j ` n f p o p e ` u f j g d n i t h d  
 i ` b \ o r i t h d r f p o \ h d ` g \_ u r j r d ` d r d g j ` ^ d r d g u i \ n )

>j n u r d 4 ` e g \_ u d k n j ] p e ` r ` g u t ` u i j r i , ^ t h d i d \_ j -  
 ] j m h d k j k m u k m t e j r \ i d r d h d ` j m u i r p ] m o i ` e l h d  
 i ` n g t ^ c ` f o m ` è \_ i \ f ` k n r d ` u r n u ` r t m k p e ` r ` a m d  
 r t d j g r ` i ` è ] \_ ` n ` r t k j n \_ p f j r \ i ` n u p ^ u i d ) R ` P N <  
 k j ` f ` k r p A d u r d h d \ h d ` j \_ u d i i d m b \ e p ` 2 O z ` j n j ]  
 \_ j r j n A ^ c ) U \_ n p b d e m o j i t ` f j g e ` ` ] \ ` i d ` p e r i d e ` ` d  
 j k n j ^ u i \ i t ^ c ` r n t m f d h ` k d m j o t ^ c ` n p ] m o i ` e l r t ] d

### Rak nie lubi jagód goji

Jfj Ā, ++ gōōhp'nf' mōijr dār I dh ^u ^c' knt^ut-  
 i 1/4j . 3) ubj ip)? uhdēj\_n'ōf'ōi' rdb'ēp' i dh \gē\_-  
 i`ēom' ^dē R` \_Ap' R CJ` #Rjng` C` \gc` J rbi dūqji`  
 ... r dōr \J rbi dū^edU\_rjr dS'j' rjfp i \ ^\Āh` r d^d`  
 mrdmū'nd/4 + h dgi yr` i j r t^c' kntk \\_fyr` i j r j o j-  
 rj r) R Nōi \^c Uē\_ij ^uj i t^c i \ kdm nuth` h dēp' ght`  
 knt^uti` h d mdk \^ēi oyr` nf` uōmō kōi d \_r i j` ^c j rj] t`  
 nīm) U mōi yr` h t r d/4j` \_j kjr \\_udĀ` \_j` dōf` br \Āj r i`-  
 bj` r u j r p' g t u l t` u ^c j r j r \ :

Mf` kj r mē` r` r ti d p' p n f j \_u i d` ? I <` fōm` i` è mō  
 u] d m h` b i yr` j f m gē` t^c` p i f ^e/4j n u d` \_t r d p \ g  
 i` \_u` \ i d` f` \ \_ēf j h y r f d i \ n u b j j r b i d h p) U h \Ā h d  
 r tē d \ h d \_j` p n f j \_u` `ā` ^c` \_j` ^c j \_u d r f p o f` \_u d Ā i d`  
 r j g t^c` r j i d` yr) M f j o y m u` r p] mōi` ē` ^c` h d u i`  
 j]` ^i` r i \ n u t h k j` t r d i p` r j \_u d kōi` ē j m u j g` ^u i p`  
 r u j p \_u ē` dōf` r d g` \_a g / m] p n r` ` ` i \ n u` ^d Ā` k m i nō-  
 ē` i` \_ , \ ` u d c` r t Ā k t r \ i d h j m u p i d n f j \_g t` d i d h`  
 \ r yr` ^u n u b j r` i d` p n f j \_u i d h d` ? I <` n t] p e` br \Ā  
 g r i d` r b y n i l \ p f j r` ^t` u` \_ t g l e p` u d` i d e f j r \ k j i \\_  
 ā r d` ^r p] mōi` ^e f \ i` ^` r j b i i t^c` j]` ^i t^c` r i \ n u t h` r j-  
 \_j r d f p` \ i \ d e n r` \_j k j \_j] i d e e mō d c j` r d g` r d /4` ē` E` \_  
 i j` ^u` i d` r` i \ n u t h` k j` t r d i p` ] n f p e` \ i d j f r t` \_i o y r`  
 n p` ^t^c i` p o n g l j r \ i p` ā` ^c` n f j \_g t` t^c` h j g f p Ā P r \-  
 \ n d /4` d` i d r Ā` ^d` t` n k j n]` j` \_ t r d i d` g` j k r y` u n f j -  
 o y m u t^c` r p] mōi` ^e f` ^c` h d u i t^c` \_r p b \ u i` e` \ i d e u t^c`  
 k n t^u t i` b r \Ā j r i` b j` r u j r p' g t` u l t` u ^c j r j r \ ` i \ n f \ )

R` ū r d n u i d` u ^c j r j r \ g j` ^d i \ r y i` b j r j \_u e p i j-  
 r j o j m r r y e r f Ā` \_h` e` dōf` ` g t u` ` ā` r h t` k j h d i d` r`  
 r \ i d` Ā` ^u` i d` u k j h d i d` r \ i d h` P Q` \_h` d j r \ i t h` k m i u`  
 n Ā` ^) J]` ^d` ` i d` k j h d i d` r \ i d h` i \ n d` n d /4` r Ā n u \`

ònu'r \_j] d'fj h pi d' ^el `ukmìr j\_r `é'fj h kpònyr`  
j r j] d' ^e'f'nyr i d' rjri , ^é\_u'p'm j u j i r `è'Mnu`  
\_j f j i pè'kj kd ^c'dmòm) NòÀ'k m r è'kj \_f'òm' t è'\_ud`  
r d'g' g'\_ud' u h p r u l `ì`r h á'u , `k`m`p`h`j`r`h`i`d`h`p`  
\_j`\_ud`A`i`d`i` `r` t r j f d c j] rjò^c) Ur d'fny j `ùkj o'u`  
l j r `i d' i ` `i` `r h d r t h `b`i ` \_ur t ^u é t ^c` g' ^d'g' i p`  
k j r ` \_u ^` á h `n`h`th`\_j`h`r j r `è`k j r \_p f ^e l r j i d'fyr`  
g' i j r t ^c) ? j `ò b j `r` n t m f d b j ` \_j ^c j \_u d è n u `à f ó d`  
c j r h j i t `mòm p` r j u k ` \_e `r d / \_j `k j r ò `d r t e , d j r j ` ^c d`  
r t ^c \_m k d i d'fyr.

R d\_j h j `k j i ` \_g' ` ` \_j `k j r m ò i d' i j r j o j r p ^u / g`  
\_j k j r ` \_u e `k m i r g f A `m ò i t u k \ g ` ) ? u d i d u j ` \_i f`  
r A ^d j ^d r j g t ^c r j i d'fyr `yr `ò e h i d u t `h ^c `i d h`  
u j m A p `r `u \_j r `g e `t h `n j k i f r t o p h ` ^ u j i t ) K m -`  
^d ^d A `k j r \_p f e j b j h i ` `g' ^d \_m k d i t ^c r j i d'fyr`  
r t f j m t n r `i t ^c r `r `g `u i r j i t h d r j b `h d i d p r o i -`  
i d `g ` ^ `r d / k j r ^ `r t u k \ g ` `n k m e e `k m \_j n o r `i f p r d /`  
\_j `d `i `f `f j g é t ^c r j g t ^c r j i d'fyr) E `g l u k \ g i d`  
n ò A `r d / k m i r g f A `k j è r d i r d / u l b j n `i d ` `u l p i g r `i`  
h j g f p A `r ` \_m `r d / \_j `g ` , ^t ^c r `k j ] g l p f j h y m f `d r k j -`  
r j \_p e `p n f j \_u i d ? I < )`

I \ n u ^u / 4 ^d i \ n u ^d A `h `b j g r , j \_k j r d \_ i \ f \ \_`  
r t u r `i d ) J ] r j i ` `i a m f j r ` \_u d A `i `r d g `k j u j h ` ^c`  
é \_i j ^u `i d ` . : j \_ `u k j ] d b i d `k j r m o r `i f ` `k j `i d u`  
^u i d ` \_j e n A ^c `f j h y m f `m f j r t ^c) > j ^d f `r ` `è b j \_t`  
b j e l h j b , `r `n k m `i `n i `f ` \_t h ` `ò k d `r `g d u m f d h )`  
K m t e t e t r d / ò m u ] g l `e k j n u `u b y g `t h `h ^c `i d h j h )`

, ) I \ n u i r A r i t i t m o h `i a j f r t \_ ` ^ t a t o u t h `r `n u l`  
^c p i m ] p n r `r `g f a j i y r ) E b j k m ^ 1 / 2 r k d m e `i a`  
j f r t \_ `i a `k j ^c j \_u ^ ` ^ u k j t r d i d .`

Ebj\_t`bj`elkj|p\_u`e`i\hi\`i`d`j\_\_ud`Ar`Ar-  
 ^yr`j|`^i`t`c`r`i\nuth`j`m`i`d`h`d)R`rkj`h`d`g`l`h`t`ø`  
 j`u`i`^u`i`th`ur`d`n`u`i`ø`g`^d`N`J`?`o`b`j`h`d`o`n`r`r`t`  
 ^c`r`t`ø`r`i`ø`i`n`i`d`f`yr`f`o`m`p`i`d`n`f`j`\_g`f`d`i`e`u`h`m`o`u`  
 r`k`j`n`i`d`c`..i`\\_ø`g`i`f)I`d`r`d`h`t`r`e`f`d`r`k`j`n`i`r`r`f`p`  
 o`f`r`k`j`t`^d`e`b`y`\_`b`j`e`l`j`^c`j`\_u`d`j`r`r`k`j`h`i`d`i`b`j`r`u`j`  
 m`p`r`d`j`h`j`e`\_i`\f`d`k`j`n`p`f`^e`r`r`k`j`h`i`d`i`b`j`Ar`^t`  
 n`i`d`f`yr`r`th`b`j`j`^i`j`^d`^t`i`f`p`j`m`u`h`d`\_u`d`?`j`b`n`i`  
 r`A`^u`n`d`r`yr`^u`n`j`b`^o`j`k`d`m`d`n`f`yr`g`\_j`r`t`c`u`l`  
 r`m`^c`r`e`^c`j`r`j`^`^c`)

F`j`g`e`t`p`u`m`d`i`n`u`b`j`n`r`m`h`p`i`d`j`f`r`t`\_`^t`e`b`j`  
 g`k`i`j`f`r`t`\_`u`b`g`o`d`ø`i`j`r`f`o`m`e`k`m`m`p`e`n`g`i`)a`r`  
 r`k`r`o`t`i`u`th`p`o`u`th`p`e`r`b`j`g`r`j`^d`j`\_`d`f`r`\_`g`f`o`j`  
 i`t`d`j`a`p`e`e`r`j`g`t`h`i`n`i`d`j`h`^j`^`A`j`r`d`d`e`p`i`d`n`f`j`  
 \_`g`f`d)R`\_`A`b`n`u`^p`i`f`yr`f`r`k`n`y`r`^j`\_u`d`i`i`d`r`f`\_`e`  
 k`j`e`\_t`i`^u`e`f`j`h`y`m`r`o`i`r`k`j`n`i`k`m`f`u`tr`i`t`c`e`m`  
 ,`+`+`+`+`g`f`o`j`i`yr`)N`g`i`p`^c`j`\_u`d`\_u`d`u`l`^u`t`i`i`d`^`i`j`  
 g`o`d`i`d`i`j`r`j`o`j`r`j`r`t`)

>`m`g`k`g`u`h`d`f`j`g`e`t`Ar`^r`j`g`t`c`i`n`i`d`f`yr`f`o`  
 m`\_u`d`A`r`t`A`^u`i`d`r`i`n`u`e`f`m`d`i`j`n`d`r`i`j`|`d`^u`m`^u`f`1/4`  
 h`d`\_u`d`b`j`g`r`\_`j`i`^c`^h`d`n`j`r`b`j`j`\_`i`d`e`\_i`b`j`g`f`  
 o`j`i`p`)@`u`th`o`i`j`\_k`j`r`d`\_`u`l`^j`i`^h`i`d`e`z`+`z`u`l`^c`j`\_u`  
 ^t`c`r`^`f`m`d`k`j`n`^`n`y`r`i`d`j`f`r`t`\_`^t`e`t`c`)

J`k`n`y`u`r`A`^d`j`^d`k`j|p\_u`e`^t`c`d`r`n`k`d`m`e`^t`c`  
 \_u`d`A`i`d`r`r`i`1/2`m`i`t`c`j\_\_ud`Ar`Ar`^yr`i`n`i`d`f`yr`  
 e`b`j`\_t`b`j`e`l`k`j`n`d`\_e`d`f`^`r`A`n`i`^`e`\_t`i`r`i`r`j`d`h`i`n`  
 \_u`d`ø`i`j`b`^o`j`i`^i`d`j`f`r`t`\_`i`o`r`)>`d`\_j`m`m`u`i`d`u`u`  
 r`i`\_o`u`i`h`t`g`f`d`n`i`d`u`m`k`d`i`d`r`u`l`r`k`j`f`^e`i`ø`k`^`k`ø`ø`  
 r`j`g`t`c`i`n`i`d`f`yr`i`^`g`f`o`j`i`t`u`i`d`h`i`n`i`d`d`u`l`d`ø`f`p`e`  
 d`p`n`f`j`\_u`i`n`u`i`?`I`<`)K`m`t`^u`h`t`e`f`ø`p`u`n`n`o`n`A`  
 n`u`g`l`h`t`i`n`p`l`m`o`i`^e`i`f`o`m`n`u`u`b`y`g`d`n`f`p`o`^u`i`d`\_j`  
 |`d`m`i`n`d`\_j`r`f`y`m`^c`h`d`g`l`h`k`j`^c`j`\_u`^t`h`u`i`n`u`b`j`

j g ^u i d' è m f r \ n ` g b j r t ) F r \ n o i ' n o i j r d \_ g ' i \ n i  
] ` u ' i i , k j h j ^ r r \ g ` u j b j h i t h u ` g r ` h n p ] n o i -  
^ e d f \ i ^ r j b i i t ^ c ' ò f ` k j r n u ^ c i t ^ c ' r ' i j r j ^ u n i t h `   
r d ^ d ) K j i \ \_ n j i d u ` g i t ^ c ] \ \_ \ ` k j a d m u a ` r t -  
e d f j r j r t j f , \ f a r i j ` k m ^ d i j r j a j r j r , f r \ n p `   
` g b j r ` b j )

F j g è t h ` k j ^ c j \_ u ^ t h ` u u r i , o m i n p k ` n ` r ^ , ` r j \_  
i d ` y r ` è m f \ r j o i j d ` j ` i \ u r d ` ] ` ò ( f r m k g f n i d i \ )  
= \ m i d ` o i ` r t \_ \ è ` n d 4 ] t ` j ` r d g ` r f p o ` u i d e u t ` k m t `   
u r \ g u i f o n f \ j \_ ` k j k p g m ` b j ` ] ` ò ( f \ r j o i p o k j o i ^ e A  
r n k j h i d i ` è m p ] n o i ^ e k j \_ g b \ j ] ` i d n j i t h d o i n r -  
i t h ` ] \ \_ \ i d h ) E \_ i j ` u i \ e j b \ o u t ^ c i \ o n g t ^ c ` n j \_ ` A  
] ` ò ( f r m k g f n i d i t n o i j r d ` r A i d ` e b j \_ t b j e d

- ) ` E ` g l h d j ` ò f r n u ^ c m j i i ` e j ^ c j i t ' ? I < f j -  
h y n f d u j n o i d ` p n u f j \_ u j i ` ` i \ ` n ` i 1 / 2 r f m ` u l e `   
h ` ^ c \ i d t ) H ` ^ c \ i d h t ` n p ` ^ ` i \ k m r d ` ? I < `   
n ` r t e d f j r j \_ j k m ^ j r \ i ` ` d r t \_ \ e ` ) M j i ` ` i -  
u t h t ` g f \ g l p e ` p n u f j \_ u j i ` ` j ] n u n t ` j \_ \_ u d g e `   
r n i g d ` ^ u 1 / 2 d u r d m e ` ^ ` e f d f j g d f ` \_ a f -  
a ` d u \ m k p e ` è i j r t h d E ` g l i \ g h d m e f \ `   
f j h y n f \ ` è m e p ` u ] t o n g d ` p n u f j \_ u j i ` ` i u t h t `   
p p ^ c \ h d e ` r k ` e g t ` k j b n h ` n h j ] y e a r \ f j -  
h y n f d # k j k g u t \$ k j r \ \_ u ` t ` \_ j i j u k \ \_ p f j h y -  
n f i \ h \ g f d ` ^ u 1 / 2 d

@ u t h \ a ^ u d m i h d g d t ` h j b , ` u i r k \ ` u ` r f \ n i d t `   
r d h d ` h d ` n ` y r j n u k d m d n f y r ` g \_ j r t ^ c ` p f m o e `   
r ` e b j \_ \ ^ c ` b j e d O m t ` r t f \ u A k j i \ \_ g ` d k j g h ^ c \ m \_ t `   
u r \ m ` r ` e b j \_ \ ^ c ` b j e d r d n u e ` k j ] p \_ u i d ` p n u f j \_ u j -  
i t ^ c ` r ` i d i \ k m r d g t ` r k j n j ` f j h y n f ` \_ j ` n h j ] y e a r \   
# k j k g u t \$ 61 .



^t'kmù | \ \ gli \ nòki d \_p , ðj ñy i t ^c `i u t h ý r ' f ó y -  
 m j f m g e ñ ò i ' r , o j l t ) ? u d f d f \ r j o i j d j h ' r n t n f d '  
 r \ n j ^ d h \ r f i ñ r ' p n f j \_ u i d ò b j ' i \ m \_ p ' r k \ \_ A ' k n t '  
 ^ u t h ' r t n ù ' \_ r f d r d u \ A ' n d / u n g d e u t h ' \_ u d \ A i d h )  
 E \_ i j ^ u ' i d k j u d h ' d o j ó ' b j \ A r ^ t ' r j g t ^ c r j \_ i d f y r ' ...  
 b g o \ o j i p ' : . . k j r n y ^ A \_ j ' n ò i p ' r \ A ^ d ' b j ' \_ g ' u \_ r j r t ^ c '  
 n u ^ p r j r <sup>173</sup>.

E \_ i \ f ' f j h ý r f d r , o j l t j j e o ' i \ r ` o i \ e g k n y j ^ c r j -  
 i , k j \_ g b e s p n f j \_ u i d h | , \_ ^ \ A j r d h p u i d u u i d f )  
 K n t n g t h j j ^ d ' i f \_ j ^ c j \_ u d j ' n u u b y g d d o i r t r -  
 i ` b j ' k j \_ u d \ p f j h ý m f ) I \ n u u / 4 ^ d h , \_ m i \ o p n ' r t k j -  
 n \ t \ A ' i \ n u ' r , o j l 1 / 4 r j b j h i , ' u j g j \_ j ' n b i ' n ^ e f '  
 K n t ^ u t h ' \_ j ' k m k j r \ \_ u i t ^ c ' k m u ' i u t h t ' i \ k n r '  
 j m u o r j m i d i j r t ^ c ' f j h ý m f ' k j o m | i \ ` e r o u \ u \  
 ðj ' k d m d n f y r ' g \_ j r t ^ c j m u r d h d ' f ó y m ^ c ' r k \ -  
 i d \ A ' n y \ A k j i j r i d n ò i j r d e b j \_ t b j e l

Promyk wiatła dla oczu

E b j \_ t ' b j e l j \_ r d \ e j ' j ^ u t ' j m u r j u e \ i d e j ' n k j e n i d )  
 O ' d k j \_ j | i ' \_ ' f g m ^ e ' u i \ e p e ' m d / j \_ r d f y r ' r ^ c t | \ '  
 r n t n f d c k d h ^ c j m u k m f \ u ^ c j k d p e ^ t ^ c \_ u d \ A i d '  
 o ^ c j r j ^ y r ) K n t g ^ u j i ' n ò m i n r d m u i d h j b , k j o d m  
 \_ u d \ o f ` i j r j ^ u n i ` ] \ \_ \ i d i \ p f j r ` )

B \ A r i \ i n g r ' p o n t h \ i f i \ n u b j ' k j h d i i ' b j r u j f p  
 k n t k \ \_ \ f \ r j o i j d j h ) Q ' \_ \ i \ d e h i d \ ' d i p l n ò i ^ e '  
 o ñ r ' n ò i d i j u e \ i d ^ u t ò ' p o n t h \ m \ A r u j f p )

< h ` m f \ r f d j d ^ c ' h d ' j m u g p m \ o I \ b j n \_ t I j j g ' ...  
 B ` j m ` R ` g ' : . . e p ' r ' i n f p ' , 4 / 0 j \_ f m \ A r ' k g h ^ ' y \ e '  
 j f \ \_ r \ f \ r j o i j d t ' . . u \ f n i o i 1 / 4 d g o d 1 / 4 i k g h f \ ' y \ A  
 o ' u r \_ u d \ u e ^ \ i \ u r 1 / 4 r j e h p f j g r j r d ' n ò i j r d i d -  
 r d g , ^ u / 4 ' m d f y r f d o g ` e ^ d i f d j f \ ) J \_ j d m ' r d o j '

ur dui ` km ur nj ^ ur f 1/4 j f \ dphj gr d i \ h r tm i ` ` \_ j m u b i d ` \_ n j ] i t ^ c n u b y A r ) Q r k g h ^ ` ` y A e i \ - n t h ^ i o p h r t m i ` b j r d u i d ' o r j m t m d u r n u g ' ' j ` \ f p m o h \ h t i \ p r \_ u )

K g h f \ ` y A u r d m i \ e d f n u r ` k j n r i \ i p u m n o ` i \ n u b j ^ d A n d / 4 i d u \ f n i o i t j m u g o d t ' \_ j o b j e m j i j o m j f n o d r t n u ' i d h \ g h d e r ^ r e f d h f j g d f d i t h j ] n u m j m i d h p ^ u A r d f \ ) > c ^ d g l t h t o d e j - \_ ' d ] \ \_ ` u h d g l k j ^ u d j r j o p i j ^ d u i m u u d g i d h d j r j ] i t h ` k m ] \ \_ i d h ^ c ^ c p ] m o i ^ e d ? j k d i n r ` r j f p , 44 + i d f o m t p ^ u i d u e h p e ^ t m d / 4 \ \_ i d h j ^ u p u ^ u g l u p r \ \ k m r \ \ e ^ , i n g u \ f n i o i t r n u b y g j ^ d u ` e ` g l ^ c j \_ u d j j ^ c r j i 1/4 r d u i d ^ i o n g ` b j ) N f e ` u r A f r t j ] t A i \ ` r d o A \_ u d i i ` n r i d g ' ` k j ^ u n b t u \ f - n i o i \ i \ e n g d e f j i ^ i o p e m d / 4 ^ u / 4 d ^ i o n g ` e k g h f d y A e g ` i \ ` e e j ] m ` \ ^ c \_ j h d p e g o d \ ) E \_ i \ f i \ e t - m i d e r t i d d o ` i d ` k m \_ j m A n d / 4 j ` r n t m f d c f m k y r ` i \ p f j r t ^ c ) ? j \_ u d d e r ` r d g o j m k n r \ ^ c i \ p f j r t ^ c j ] d ` r k j h i d i ` n p ] m o i ^ e ` k m \_ m o r d ` m d / 4 e f j e ` i , ^ A ` \ g j j f m g n d / 4 A 4 i d e f j g o d 1/4

\ \_ i d i t j ] n u n g \_ u f d b j j f \ i d e m j o f i d e k m i u r d u f 1/4 r d o A o f d o i n t r i d e f k g h f \ ` y A ) R d h t ` e p ' ` k j n h d i d ` r d o A . r n u b y g j ^ d u ` e b j i d ] d - r f \ ^ u / 4 . . r t o r \ m e \_ p , d j ` r j g t ^ c i n i d f y r ) R m u u r d f d h ` k g h f \ ` y A h j ` ` u j m o ` o f n g d p n f j \_ u - i \ k m u r j g ` i n i d d k j ^ c j \_ u ^ ` u ` r d o A n j i ` ^ u ` b j j m u o g i p u ` e p e ^ b j m d / 4 i \ n u e f m d ` ` \_ j ^ c j \_ u d j k j m k p e ^ e p o n d r u j f p ) P n f j \_ u i d g j \_ i j g r p e h t e f j u h b g i d ` g j ^ d h i t j ] n u m r ` i n \_ f p k j g ` r d u - i d ) R I d h ^ u ^ c u r t r j i d i d h k g h f d y A e u r d u i t h ` u r d f d h ` # H ? ' u \ i b 5 < b ( m g o \_ H \ p g m ? ` b i m - t i o n S \_ j o f i d e ^ c e m j \_ ; \_ j - ` h d g i y r j n j )

R trj f \ fji ^ i on ^ è gò d t j nuu \ fni ò i t r kgh -  
 ^ y ò è u Ì Ì i \ e t m i d e è f j r r ` b j r j \_ u ò ÷ g m f j -  
 \_ g t ` b j ` r d o Ì ` r t ^ c r t o p e ^ è \_ i j ^ u ` i d r j g ` r j \_ i d ð  
 K r i \ ` b r p k \ ` c j g i \_ m f d c ` g f \ m t ` u ` n k o ð g ` p i d ` m t -  
 ò ^ f d b j r ` I d r ` b i ` k m ] \ \_ Ì ` p k ^ è i ó r ` ^ d r k d ^ t ^ c ` i \  
 \ u r t r j \_ i d i d k g h f d y ò è d j ` \ i ó j f r t \_ \ i ó r ) < i \ -  
 g l u j ] e ó 2 ^ c j m ^ c j m u 1 1 u r j r t ^ c j n y ] u b r p k t f j i -  
 o j g ` è J ] n m \ ^ e l k j \_ \_ \ i j r k j t r \ i d r \ n t r ` d j r j ^ y r ` j  
 m u d i ` ^ u t i i d ð J f \ u Ì ` m d Ì ` ^ d p ^ u m i d t ] \ \_ \ ` f ó y m t ` r k j  
 t r \ g l u m b p Ì ` i d r d g ` \ i ó j f r t \_ \ i ó r ` u k \ -  
 \_ \ g l u \ ^ u i d ` ^ u 1 / 4 ^ d e i \ \ < H ? ) R ` n u r u b y g j ^ d \_ j ó ^ u t -  
 Ì ` g ` . : . è f ` k j \_ f m g g l ] \ \_ \ ^ u ` . : . u d j h ` b j k m t e h j r \ i d r  
 m u u k j f \ m ` h ` f \ r j o i j d y r . : . g o d t d u \ f n i ò i t <sup>228</sup>.

R ` k m t k \ \_ f p ` ^ c r j i d u ` b j ` ] m f p ` r r k j h i d i t ^ c ` \_ r  
 y ^ c f \ r j o i j d y r ` h ` g è b ` m j ` k d h ` i o p u ` e p e ^ -  
 b j m d / 4 m d o f y r ^ ) K j ^ c j \_ u ^ u f m d j m u r d o Ì m j i ` ^ u  
 i ` b j r j g ` r j \_ i d d h j b \_ u ^ j m u r d a n u r r j ] j \_ , r t k \ g `  
 á g ñ ^ k ó m j m u m ^ k ó m ] \ m ) K j r ^ n o i j ] ` è p e i ` e  
 k d m ` ^ i o n g , ` ^ u 1 / 4 ` j f \ ` k m u f ó m r k \ \_ \ i \ e d 4 ` e  
 r d o Ì <sup>178</sup>.

D m ^ u t r d ^ d ` k m ] \ \_ \ i t r ` m h \ ^ c ` k r i ` b j ` ] \ \_ \ i d ` i \  
 \ è k j r f d c k m k o y m \ ^ c ` \_ Ì b j j f m r j r t i d \_ j ] y m u \ f -  
 n i ò i t j m u g o d t k j r \ \_ u Ì j i \ m g e ^ b j j ] p h d m i d ` á g ñ i r j  
 n r j m u k j b j m u i d r u j f p ) U m \_ p f j r \ i \ \_ d o ` \_ j k j r \ \_ u Ì  
 p u r d m o \_ j ` á ^ c n h t ^ c p n f j \_ u ` j ^ u p ` è f d r t m k p e k m t  
 u ` h d ^ u t k m t < H ? ) U \_ m b d e m j i t ` i \ e h i d e u ` d j ` p n f j \_ u ` m  
 r d m u j i j p á ^ c u r d m o f ó y m ^ c ` f \ m \ ` u r d m Ì ` i \ e d a n u ` d j ^ d u \ f n i  
 a - n y . 0 - . 1 - . 4 ) D i ` ` ] \ \_ \ i d ` k m k j r \ \_ u j i ` k m u C \ m q \ m  
 H \_ d \ g \ e c j j g r t f \ u Ì ` ` k j \_ j ] i t h ` ^ c i d h \_ j á ^ u t ` n r  
 i d ` g \_ u Ì P ^ u m o d u ^ t r ` o ` ^ d j ^ c j o d t r ` r d f p ` k j r t ` e l +  
 g o f ó y m t u ^ c j r \ g r t r j f , b ` m j ` k d h ` i o p

>tif ]dm` ]`ukj m\_i dp\_udAr`kij^nd`r d`u`i d`d`  
kj\_j ]i d`èf`n`gi` `m`i jr di duj ¼i t`^uti i d`ur d`u`i t`  
uj ^craji , km` \_`udAi dh`r j g` t`^c`rj\_i d`yr)

Uòh`èbj\_t`bj`èl`^`mf`ò`rtupe`nd`f`j`g`rjr`th`f`j`rj-  
rj`\_`h`rp]m`i`^`èl`^uti i t`^c`^`j`k`j`o`dm`u`l`d`c`m`k`p`ò`è`  
èfj`rj`f`^`g`i`d`pe`^`bj`j`^u)Nkj`tr`vi`d`è`^`c`h`^`h`^`c`  
^`um`j`i`t`^c`è`by`\_`f`m`i`jr`d`ct]`^`i`è`g`kru`i`rj`ur`d`u`i`d`  
\_`g`f`\_`bj`f`g`r`i`^`q`m`g`t`r`k`j`ny]`^`c`^`^`craji`d`d`p`ont-  
h`\_`]`g`r`f`r`j`d`c`j`^u)

### Ochrona skóry od wewn trz

Fg`^c`j`m`u`k`m`t`e`nt`nd`f`r`m`^`u`i`d`i`n`u`h`p`i`è`d`f`nu`-  
h`p`i`^`m`\_`j`r`d`u`h`tr`p`^`u`pr`^`t`^`i`è`d`è`h`è`u`h`^`m`u`f`  
u`è`p`è`nd`r`è`^`c`h`d`èr`^`c`f`ó`m`n`i`d`u`h`i`d`j`n`i`d`  
ò`^`k`m`u`g`i`è`u`¼`d`èr`tr`òr`di`^`i`\_`udAi`d`k`rj`h`di`d`  
n`i`^`u`i`t`^c`è`j`m`^`t`^c`r`j`g`^`rj\_i`d`èi`^`è`^`m`i`^`n`u`d`  
j`m`u`i`^`b`m`]`d`d`\_`j`i`d`O`j`n`u`m`i`r`f`y`m`i`f`ó`m`k`m`u`r`d`f`-  
n`j`^`u`r`p`k`j`j`m`è`è`u`f`r`ò`p`o`u`h`p`è`r`r`j`è`h`j`\_`j`  
j`r`d`g`\_`p`è`è`

Nfj`\_`g`r`k`rj`h`di`d`PQ`k`rj`r`\_`u`i`d`è`g`f`\_`j`j`k`m`i`  
n`i`^`u`i`t`^c`)R`d`\_`r`j`r`i`d`k`rj`ò`d`t`u`r`^`m`è`r`f`j`g`b`i`d`  
r`f`y`m`i`^`u`b`j`f`j`i`n`f`r`i`è`è`n`j`k`r`m`è`è`i`^`r`f`y`m`i`à`  
d`u`h`^`m`u`f`d`J`f`r`it`\_`è`è`f`r`^`n`r`ò`p`n`u`j`r`t`^c`k`rj`r`\_`u`d`k`j`-  
i`\_`g`\_`j`k`r`m`i`d`i`d`A`i`t`^c`m`ò`m`u`t`^c`k`g`h)I`d`\_`u`d`  
u`ò`h`i`^`è`è`\_`r`i`d`è`u`i`\_`h`t`k`m`i`^`c`\_`u`è`m`d`è`\_`t`i`d`u`k`n`è`  
r`j`g`h`d`^`r`h`j`\_`u`d`]`t`A`n`g`è`c`ò`^`]`g`\_`j` )I`è`r`t`m`i`d`è`  
è`r`y`r`^`u`n`]`t`j`r`d`\_`j`h`j`i`è`r`f`y`m`i`h`è`i`d`y`r`j`k`è`i`d`  
k`m`\_`r`^`u`i`d`nd`r`ò`m`i`è)R`f`m`è`^`c`r`f`ó`m`i`c`\_`u`p`m`j`j`-  
i`j`r`^`m`ò`g`nd`k`j`r`d`f`nu`i`\_`j`^c`j`\_`u`d`j`ò`b`j`f`j`g`è`t`k`rj`]`g`h`5`  
r`f`y`m`i`d`è`g`f`r`^`u`i`d`è`nd`r`ò`m`i`è`è`g`^`u`i`d`k`j`\_`\_`i`\_`\_`udA`-  
i`è`è`è`è`k`rj`h`di`d`n`i`^`u`i`è`è`u`¼`d`è`k`j`r`j`\_`p`è`m`f`^`r`f`y`m`i`

I d'è m'ò ht'è\_i \f'è\_t i th d m' j m' i dh d'è f d' t e' .  
 kj\_ n'è ^ h' \ f'ò m' h p n' u ^ c' r j i d' n' d' k m' \_ d' o i r t r i t h' .  
 k j h d i g' r \ i d h' n' è i ^ u i t h ) B r p ] ` e r d m' d i d' h' \ d f ` ` .  
 i \ n' u' h' A\_ n' u' i j\_ u' m' r j\_ u' r d' o' i j\_ g l ) = m' f' o' i' r t r y r -  
 i p è \_ u d' i d r t o' \ m' i f' j b j h i ` e' g' ^ d' \ i d j f r t \_ \ i o' r' .  
 f'ò m' n' u' b' y g' d' n' g' d' b j h \ \_ u' n' d' r' d' c' r f' y m' ) I \ n' u' u' / 4  
 ^ d' j ^ c' r j i \ d' k m' i j n d' r / 4 r i d' i \ i \ n' u' r f' y m' d' o' r j m' t' .  
 r i d e j \_ r ` r i , o u i r ` b j i j\_ u' e j ^ c' r j i 1/4 k m' ^ d' n' è i ^ u' ) .

R t \_ è n' d' i d' r k j n ^ n' d' j ^ c' r j i t r ` o i ^ u' t d' i t r k j n ]  
 p ^ u' m' d' u' r n t m' f d f \ i j o i j d t ) P o n t h p e r m' o i d h' A -  
 \_ u d ^ u t h' i d' o g j i \ n' u' r f' y m' g' u i \ e r t m' i d e h j b ,  
 u' k j ] d b \ ` o f ` ` m' f j r d r f' y m' ) R t f \ u' A' g' h' d' u' t d' i t -  
 h d k' r i ` ] \ \_ \ i d' k m' k j r \ \_ u j i ` k m' u l \ o j i \ g > \ i ^ m  
 D n o p o' r ` = ` e ` n ` \ ` r ` m' o i d H \ m' g i \_ ` r P N < ) P' g \_ u d'  
 f'ò m' c' \_ d o' ] t A n' u' b' y g' d' ] j b \ o' r' f \ i j o i j d t' m' u' f j '  
 u' ^ c' j i j r \ i d' i \ ` u' m' d f \ r k \ \_ A j ` è \_ i , o u ^ d' 203 .

R ` r d g' n' y i t ^ c' o' n' d' ^ c' k j \_ j ] i ` \_ u d' A i d' r t f \ u' -  
 A' k j i \ \_ g' r d h d \ < ) R ` u' g' i j ^ d j \_ \_ r f d r ^ u' n i ` ` .  
 m' o \_ d' m' f \ r f' y m' ^ j a A' n' d' i \ r ` o j ' 3 , z ^ + / \ . ) K j \_ f , o h '  
 r A' ^ d' j ^ d' ^ c' r j i d' ^ t ^ c' r f' y m' k j r j ] i j ' k m' ] \ \_ \ i j ` o f ` ` .  
 g' o d' 1/4 80' ` f r \ n' ` g' b j r t j n' u' k j g h ^ c' \ m' t' k j ^ c j \_ u' ^ .  
 u' è b y \_ b j e l ^ j ' k j u r j g A' k j o d m u d' d' c' r \ i , ` a p i f ^ e / 4  
 r ` u' k j ] d b \ i f' ^ u' m' d f j r d

I \ e r t m' i d e r p ] m' o i ^ e ` o' n' r f p o' ^ u' ` n' y r i d' r' g -  
 ^ u' i f' A' n' u' t ^ t ) R k n r \_ u d' i d' h d g l h t' \_ j n o k p \_ j '  
 r t i d' y r ` e f d c f j g d f ' ] \ \_ \ ` ` e \_ i \ f' r d h t' j' g l u i t ^ c' .  
 k n t k \ \_ f \ ^ c' ` r ` f'ò m' c' k n t ` \_ A' n' u' t h' k n t e j r \ i f' .  
 u r d' i n j i t ^ c' \_ r ` f # \_ j k j \_ r y e ` e r t r o k A' k j k n r \ ` .  
 \ i \ r ` o' \ A' j r d e' p r o k d i d' r t h k o h y r )

J k n y ^ u' r d o A' n' è i ^ u' b j d o d e ` e n' u' \_ r \ ^ u' t i i d  
 f d f'ò m' n' u' b' y g' d' n' f j \_ u' i \ n' u' e r f' y m' j m' u' k j r j \_ p e '  
 è e k m' \_ r ^ u' n i ` m' o m' i d 5 k \ g i d k \ k d i j r y r' d' ^ p f d m

I d|drfd\_th i d òg j ur ¼\i \nù i \^uti d f m d i j -  
i `kjr \\_u ^òh òh th \_j i d\_j nò ò u `bj p f m d i d`  
r f y m) Ur d f n u \ ò f ` k r j \_ p f ^ e / k ` r i ` b j ` i u t h p j i \ u r d`  
h `òg k j n ò d \ u h \ ` d n t ` u r i , o u f j h y f i j r ` è r ` r f n y ` d`  
H H K ` ` f o y m k j r j \_ p e ` j | p h d m i d ` u r i ¼ o i ` è r \ m o t`  
r f y m i ` \_ u d f d ` u h p r ` è b j ` h d e r p ` h j ` ` r t o j n t ` n d 4  
i j r \) E \_ i \ f p k \ g ` u t . . k j \_ j | i d u m n o e f r k n t k \ f p`  
n g ` b j ` k j n h d i d r \ i d n j i ` ^ u ` b j ` . . o i ` k r j ^ n i m \_ p f ^ e l`  
k m | d b \ r ` i \ \_ h d m t ` r k j n y | ` \ r y r ^ u \ n u i d u ` u i \ f p g -  
b \ f \ \_ \ ` d \ i f \ ` f o y m k j n \_ p f p e ` f j g b i ` \_ g j \_ m n o e ^ e`  
r f y m) R ` r \ m i f \ ^ c | \ \_ \ ` g | j n o j m e t ^ c ` r r f p o f ` \_ u d A -  
i d ` \_ t h p i d j o i j r ` b j ` k j n \_ p f ^ e f j g b i p r k \ \_ \ A j i \ -  
r ` o / + z ) @ u t h H H K r t f j m t n p e e ò f ` f j h y f i d n f j r ` ` r`  
r \_ u d m e ^ n d 4 u d i d i d h p r ` u r j r , ` d \ i f 1 ¼

E f ` n d 4 r t \_ e ` ` n r i d ` d p o e n y A ` j ^ c r i j t ` h j b ` .  
n o i j r d ` e b j \_ t b j e l O m t ` u p \_ u d A h ` k j g h ^ c \ m \_ y r ` L y -  
^ p h | \ n h \ m h ` r t f \ u A ` d ` c \ h p e j i ` ` r u j m o d j ^ d p o g -  
i d i t ^ c ` f r \ n r ` o p n u j r t ^ c ` r ` r f y m ` ` | ¼ , ^ t ` o k j r t h`  
r f p o d h ` r t j f d c ` r \ n j ` ^ d i u t h p H H K

< g ` \_ g ` u b j ` ò f ` ` ^ p f d m k n r d ` ` ` i \ n u ` r f y m ` n o -  
m i e ` n d 4 n t | ^ d e F \ \_ t ` f g ` u p r \ b j : g \_ u d i \ n u ` \_ j d ^ c -  
^ u t j r ` r t r j \_ t ` n t | f j \_ j m m ` ` d o d e ^ t p o d e u r d u f )`  
N p f m i d ` p n u f j \_ u j i t ^ c ` r r f p o f ` j f r t \_ \ ^ e l k j n o d ` u d -  
f \ n r i d ` f j h y f i d j | ` ^ i ` ` r ` i \ n u ` e r f y m ` ` k m u ` j ` i d`  
n ` e p ` r ` r t n o m u e ^ t r k j n y | ` u j k \ o t r ` i ` ` r ` r f A \_ i d d`  
j \_ t r ^ u ) N f y m ` n o e ` n d 4 u h ¼ u j i \ ` d n o m ) F g ` ^ c ^ ` u l -  
^ c j r \ ` h A \_ , r f y m k j r d d i r ` h d n t h j g t j ^ d p i d \`  
\ n f p A r ` k j t r ^ u t ^ c j ` r t j f d h ` d \_ ` f n d b g f ` h d u i t h`  
# \ o u f d \_ ` f n b g f ` h d u i t i \ m o j n i d ; - 3 9

J k r y ` u j ^ c r i j t ` e b j \_ t b j e l j a n p e ` i \ n u ` e r f y m ` ò f -  
` r k j m d j ` n p | n o i ^ e r d o g t ^ c ) > c ^ h t o r ` n k j h i d `

\* Z ang.: matrix metalloproteinases (przypr. tłum.).

r ýr ^\n'kÅ\_ij ^'ut`ò`\_ujgjj`\_j`fdÅjr`i`d`è`è`  
i`n`d`i`n`è`n`d`i`d`m`f`j`h`j`^i`j`j`b`m`i`d`u`j`i`)\`R`è`i`d`-  
i`d`k`m`i`d`r`d`k`n`j`i`t`r`t`n`d`r`E`\_i`f`i`e`u`¼`^`d`è`k`d`-  
i`d`\_`u`r`t`\_`i``i`h`o`n`d`Å`r`d`i`i`t`n`i`j`r`d`\_`i`r`j`g`o`d`  
j`k`Å`^`g`\_`d`r`n`t`^`e`h`

### Piel gnacja krzewów goji

<|t`ù`k`r`i`d`f`m`r`j`h`r`t`n`m`l`è`^`j`\_`p`j`k`m`i`n`n`i`d`i`g`-  
t`r`n`\_`u`è`r`j`\_`n`k`i`d`j`f`j`Å`\_`O`(-`h`i`b`Å`j`f`j`h`i`d`è`  
r`d`è`+`^`h`F`j`m`i`d`i`g`t`n`m`i`d`k`n`t`f`m`u`d`h`d`\_`j`-  
^`d`i`\_`j`j`|`€`d`k`j`\_`g`\_`ò`f`\_`|`t`r`u`d`h`d`i`d`k`j`r`n`Å`\_`\_`i`k`p`-  
n`k`m`i`n`n`i`d`)\_`@`r`i`ø`g`d`h`j`i`\_`j`n`k`\_`i`d`j`i`r`j`u`p`)

B\_t`h`\_`Å`f`m`r`t`h`\_`è`j`f`j`Å`\_`1`+`^`h`r`t`r`j`f`j`^`d`f`j`^`  
b`Å`u`d`i`g`t`i`d`j`k`n`t`^`d`)\_`M`\_`g`l`¼`k`n`t`^`d`\_`h`t`k`j`i`j`r`-  
i`d`k`j`p`k`Å`r`d`è`\_`i`b`j`r`j`f`p`\_`ò`f`\_`\_`|`t`k`j`u`j`n`Å`\_`è`\_`t`i`d`  
O`(`3`b`Å`r`i`t`^`c`b`Å`u`d`j`\_`\_`p`b`j`^`d`j`f`)\_`+`^`h`)?`u`d`i`d`ò`h`p`  
i`n`u`f`m`f`\_`j`¼`u`d`n`g`d`e`u`t`)\_`R`\_`f`j`g`è`t`^`c`g`ò`^`c`k`j`j`^`n`  
ò`i`r`\_`n`j`k`j`r`ò`m`)\_`I`\_`\_`k`m`\_`Å`h`d`è`n`d`i`d`d`u`h`t`i`g`t`  
k`m`\_`\_`r`n`u`n`f`d`h`\_`m`b`p`g`r`i`n`d`\_`p`p`r`\_`\_`p`r`c`i`d`è`\_`b`Å`u`d`  
\_`j`\_`|`\_`m`j`\_`p`Å`r`d`k`y`i`d`e`u`t`\_`u`j`d`n`è`b`y`\_`b`j`æ`l`k`j`p`k`Å`r`d`  
\_`r`ý`^`c`g`ò`f`m`r`i`g`t`k`j`i`j`r`i`d`ù`n`g`d`i`r`j`u`h`)\_`R`\_`^`u`-  
n`d`\_`|`\_`m`j`\_`i`p`^`c`\_`b`j`\_`g`ò`\_`ù`g`\_`^`h`\_`t`k`n`t`i`\_`h`i`d`e`o`u`t`f`j`n`ò`\_`\_`  
j`|`\_`è`\_`k`j`\_`g`i`d`\_`r`j`\_`g`l`\_`t`r`\_`^`d`\_`b`p`\_`è`\_`\_`i`\_`b`j`\_`n`\_`u`j`i`p`)\_`A`d`g`g`-  
r`\_`f`r`d`è`p`f`\_`u`p`è`\_`n`d`¼`\_`h`\_`è`\_`\_`j`\_`n`d`k`i`d`\_`\_`è`\_`b`j`\_`t`\_`j`e`  
m`i`r`\_`è`\_`j`\_`\_`g`k`^`\_`\_`j`\_`r`\_`m`i`d`\_`\_`^`u`\_`n`j`\_`è`\_`\_`i`\_`f`\_`ò`f`\_`\_`\_`\_`\_`j`  
k`d`m`n`t`^`c`\_`h`\_`r`j`u`r`)\_`I`\_`\_`h`\_`\_`Å`\_`\_`t`h`\_`f`m`f`p`è`\_`b`j`\_`t`\_`k`j`\_`è`r`\_`d`è`  
n`d`¼`i`\_`è`\_`^`u`\_`i`d`è`k`j`\_`\_`r`\_`ý`^`c`\_`g`ò`^`c`\_`\_`g`\_`^`u`\_`h`j`\_`\_`i`\_`n`j`k`d`\_`g`  
i`r`\_`\_`ò`k`j`\_`\_`o`m`\_`^`c`\_`\_`\_`i`\_`r`\_`\_`ò`^`u`ò`m`^`c`\_`\_`u`r`\_`\_`Å`n`\_`\_`u`\_`r`\_`\_`ò`\_`\_`t`\_`\_`b`\_`\_`t`  
\_`r`j`\_`\_`g`l`\_`\_`\_`u`j`\_`n`\_`Å`\_`\_`r`\_`t`c`j`\_`\_`j`r`\_`\_`i`\_`\_`\_`u`i`\_`\_`n`j`i`)\_`K`j`\_`p`k`Å`r`d`\_`k`d`¼`p`  
g`ò`f`m`r`\_`b`j`æ`l`k`j`r`d`d`i`\_`p`f`\_`\_`u`\_`\_`i`\_`\_`h`\_`\_`k`j`\_`n`u`k`d`m`n`t`\_`d`h`-  
k`j`i`p`è`^`\_`\_`\_`f`j`\_`m`^`è`¼`i`è`b`y`\_`)\_`R`\_`ý`r`\_`^`u`n`i`\_`\_`m`n`u`d`\_`j`¼`u`d`n`i`

hýb^dnt nd/rd thdj rj ^hd^fd\_t^g] ¼udni  
hd j ^cj d

>c^dgl t ht \_j \_\ 'φòé'd i \knr \_jkj \_j] i deù-  
r \n] 'rp] nò i ^ej \_ tr ^ut ^c 'r 'èbj \_\ ^c 'ur Àni 'bj  
u] d] p] ¼ud n] i \) R 'kij ^nd rti òut rp] nò i ^er d] g  
i t ^c 'km uir] gl ¼k 'ri , i] g/4 \_brtr \f gh \oj nùirf A\_  
bg] t) Hj b, 'hd 'ji 'r kAr 'n] r i d 'i \rh \f j r j ^yr '  
kj \_j] i d 'èf \_ud è nd/4] r 'knt k \fp i \e] i deù è-  
fj ^dr d \u j \_h di i t ^c 'm b] i yr 'pknr) NÀ nù gl ht  
j \_ud j i] ri , ^t ^c i] j \_uh t ^c 'f m \f \ ^c 'bj e] f ó] m ^c j r j -  
^ ] t À i d ^j 'bj n f d) > j ^df \r ' 'j 'bj n f \r th 'rh \fp  
j r j ^yr 'Gt ^ph ] \n] \n] ph h yr d] òf ' 'i d f ó] m k di hi '  
km f \ut u > cd) I d è m h tr 'nò i d m r d m ud ' ^ut yr '  
r tm i d n] \_nt rh \f 'f p k] i t ^c 'è by \_] d m 'nd/4 i f d  
f p n] g ò d c p knr ' ^ut r \m i f p è bj 'nh f gh \ò E \_i \f  
^c ^d gl ht j ò h r nk] hi d ' \] t ù k] ] d ^r 'i φ g 'hp  
n] u \ù n] r \i φ) I \nù 'r Àni 'f m r t 'bj e] i d n] 'è n u '  
r t n] n] u è ^j 'r t] i d è ' ' \] t ht 'h j b] d n] h j \_ud g d  
km k] jr \\_ud k] n] ¼rh \f j r ,) Pr \ \ht è \_i \f ' ' òf -  
' d] j \_uh 'è bj \_t r t f \u p è 'i \\_ur t ^u è ' ] j b ^α j ' t -  
^ d \_è t ^c 'rp] nò i ^e] d e p 'ò nù ] \m] j ^d n] t h t nd/4 i \  
k d m nù u] d] m)

## Zbiór i obróbka jagód goji

E 'gl f m r t 'bj e] r 'α j d] j b] j \_ud 'i \n n u ^d n] j ] r d -  
n] j 'è bj \_h d 'h j 'n] r] u k ^u 'u] d] n] k] ^u d] j r j ù -  
pr \ t n] ' 'i d r n] t n] f d] j r j ^ \_j e] n] r \e] r ò h n] h th '  
^ù nd) I d f ó] m n] φ 'kj À n f g] d 'u] m] j ' 'd i ' 'i \g -  
h d m k] j u] m è 'è n u ' ] g \_ ' d k] o] m ] p è 'r d 4 è r d A  
n] i ' ^u 'bj) I d \_j e] n] A 'è bj \_t f m è 'r n] ] d 'd/4 r \\_¼  
' 'i d r t α j m t À nd/4 r 'i d c j k a h \g d ^i i ' r f À \_i d





Jagody goji na przełomie ostatnich lat stały się niezwykle popularne. Wiele gwiazd, zarówno polskich, jak i Hollywood, zachwala ich niezwykle działanie, słusznie uznając je za prawdziwy cud natury. Opinię tę potwierdza wielu ekspertów i dietetyków, argumentując to ogromną ilością składników odżywczych, które w sobie skrywają. Są one pełne antyoksydantów, minerałów, witamin, a także niezbędnych kwasów tłuszczowych.

Dzięki tej książce dowiesz się, na jakie choroby i schorzenia skutecznie działają jagody goji oraz jaką ich ilość powinienś spożywać. Są one nie tylko idealne dla diabetyków czy osób z chorobami serca i artretyzmem, ale również poleca się je w walce z rakiem. Ponadto skutecznie przeciwdziałają spadkom odporności, a także pomagają wyregulować ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu i cukru w organizmie. W publikacji znajdziesz również przepisy na przepyszne smoothie z wykorzystaniem tych zdrowych owoców. Nauczysz się także je samodzielnie uprawiać.

Patroni:

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

**DOLCEVITA**  
celebrujemy życie



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-05-3



9 788365 404053