

## Metoda Dr. Jacob'a w praktyce

Opracowanie na podstawie książek dr. med. Ludwiga Jacoba  
Okładka miękka  
120 stron  
Format 21 x 15 cm

Metoda Dr. Jacob'a to opracowanie oparte na analizie około 1 400 badań klinicznych i epidemiologicznych przeprowadzonych nad różnymi sposobami odżywiania stosowanymi na świecie. Niektóre z tych badań były prowadzone na całych populacjach przez dziesięciolecia.

Uwzględnione są tu także kwestie balansu:

- kwasowo-zasadowego (pH),
- insuliny,
- redox'u (wolnych rodników tlenowych).

Regulacja równowagi redox'u oraz pH stanowi podstawę wszystkich reakcji biochemicznych w organizmie. Insulina jest odpowiedzialna za kierowanie przemianą materii.

Duża część książki poświęcona jest właśnie insulinie, pokarmom insulinogennym, oporności insulinowej i syndromowi metabolicznemu i jego konsekwencjom.

**Metoda Dr. Jacob'a** kładzie szczególny nacisk na sposób odżywiania, gdyż bezspornie ma on większy wpływ na zdrowie niż czynniki genetyczne.

**Metoda Dr. Jacob'a** proponuje niewielkie zmiany w sposobie odżywiania i stylu życia, które mogą przynieść wielkie korzystne zmiany stanu zdrowia, samopoczucia, wyglądu i sylwetki.

Proponujemy bezpieczny eksperyment – wypróbowanie **Metody Dr. Jacob'a** przez jeden miesiąc i zaobserwowanie korzystnych zmian. Z pewnością zainspirują one do wprowadzenia Metody na stałe i będą dobrym przykładem dla bliskich i przyjaciół.



## Simply Eat książka kucharska wg Metody Dr. Jacob'a

Autor: Suzanne Jacob  
Okładka miękka  
118 stron  
Format 21 x 15 cm

Książka kucharska wg Metody Dr. Jacob'a. Zawiera wiele praktycznych porad żywieniowych oraz przepisy na smaczne i zdrowe dania.

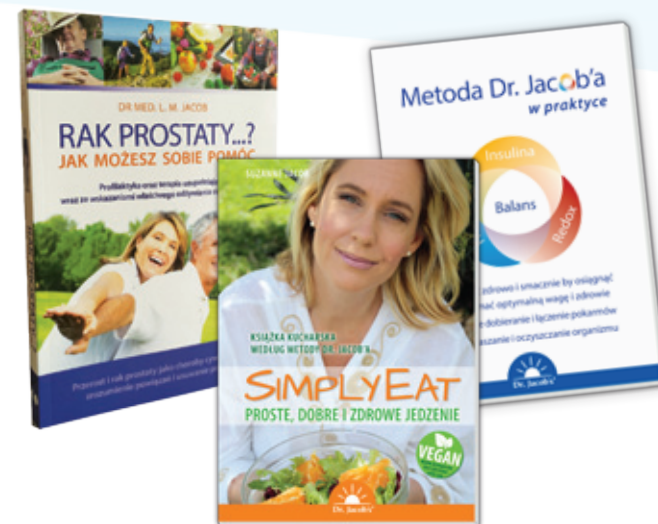
Plan żywieniowy dr. Jacob'a opiera się na Metodzie Dr. Jacob'a i uwzględnia najzdrowsze koncepcje żywieniowe, ponad 1400 badań naukowych oraz własne doświadczenia. Przepisy na posiłki są stworzone tak, aby miały one korzystny wpływ na balans insuliny, pH i redox'u.

Książka zawiera przepisy na wszystkie posiłki dnia. Każdy jest opisany pod kontem kaloryczności, przynależności do grup pokarmowych (wg Metody Dr. Jacob'a). Wszystkie przepisy są na bazie roślinnej, większość z nich nie zawiera glutenu, soi i laktozy. Dzięki temu można skomponować zdrowy jadłospis, za pomocą którego można korzystnie wpływać na zdrowie swoje i bliskich, uregulować wagę ciała (zarówno ją zmniejszyć jak i zwiększyć), stosować posiłki odpowiednie do stanu zdrowia.

Książka zawiera także wiele praktycznych porad oraz sposoby na zmianę niezdrowych nawyków, w tym na okiełznanie nadmiernego apetytu.

Namawia także do świadomego jedzenia, gdyż dzięki odpowiedniemu zaplanowaniu posiłków i pilnowaniu się, by jedzenie posiłków i przekąsek nie było nieświadomym dodatkiem do innych czynności można dokonać wielu pozytywnych zmian, które przyniosą długofalowe korzyści zdrowotne.

# Dr. Jacob's Publikacje



*Jako Dr. Jacob's od 1997 roku tworzymy produkty zdrowotne najwyższej jakości. Robimy to dzięki głębokiej wiedzy medycznej, którą dzielimy się, m.in. za pośrednictwem naszych książek.*





## Wiedza to podstawa

Dr med.

**Ludwig M. Jacob**

urodził się w 1971 r., w rodzinie lekarzy. Użył doktorat z pracy na temat raka prostaty i polifenoli z owoców granatu.

Dr med. Ludwig Manfred Jacob jest autorem licznych publikacji medycznych z dziedziny swoich badań: polifenoli z owoców granatu, terapii raka prostaty poprzez żywienie, syndromu metabolicznego, gospodarki kwasowo-zasadowej i mineralnej.

Instytut Badań Komplementarno-Medycznych doktora Jacob'a postawił sobie za cel wyjaśnienie wszelkich naukowych zależności w nauce żywienia, medycynie naturalnej i medycynie konwencjonalnej, co przyczyni się do stworzenia cennych terapii.

Wraz z ojcem, dr. Karlem O. Jacob'em, stworzyli pierwszy nowatorski produkt odkwaszający oparty na cytrynianach, o niskiej zawartości sodu i bogaty w potas (pH balans), opatentowali metodę żywej fermentacji koncentratu z granatu, która znacząco wzbogaca go w polifenole i stworzyli produkty jak Polifenum Forte czy GranaCor. Stworzyli także kawy Chi-Cafe, które nie zakwaszają i nie wypłukują magnezu, a także AminoBase – pierwszy kompletny zamiennik posiłku na bazie warzyw, który wspomaga odchudzanie.



## Rak prostaty...? Jak możesz sobie pomóc

Profilaktyka oraz terapia uzupełniająca ze wskazaniami właściwego odżywiania się i stylu życia

Autor: Ludwig M. Jacob

Okladka miękka

284 strony

Format 24 x 17 cm

Bardzo ciekawa publikacja dotycząca profilaktyki oraz postępowania w przypadku kłopotów z prostatą. Polecana jest także wszystkim zainteresowanym zapobieganiu chorobom nowotworowym. Książka, pomimo swej fachowości, napisana jest w bardzo przystępny sposób.

Poruszonych jest w niej bardzo wiele zagadnień, m.in:

- nowotwór prostaty jako choroba cywilizacyjna
- powstawanie nowotworu prostaty
- odkwaszanie organizmu przy nowotworze
- dieta przy nowotworze prostaty
- rola witamin D, K2 i E, selenu, likopenu, sulforafanu, resweratrolu, kurkumina, polifenoli z owoców granatu, krzemu
- fenomen stulatków na Okinawie
- waga równowagi poziomu insuliny we krwi
- zespół metaboliczny i niealkoholowe stłuszczenie wątroby
- uzależnienie od skutków działania cukru, białka i insuliny
- zaburzenia równowagi sodowo-potasowej i kwasowo-zasadowej jako główne współprzyczyny chorób cywilizacyjnych i nowotworów
- podwyższona śmiertelność na nowotwór przy diecie bogatej w białka
- trzy zasady odżywiania się według doktora Jacoba
- pozbywanie się otyłości brzusznej: praktyczne porady
- ruch, oddychanie i relaks są skuteczne w walce z rakiem

Książka zawiera wiele praktycznych porad, w tym dużo miejsca poświęcone jest zaleceniom dietetycznym oraz stylowi życia, który sprzyja zarówno profilaktyce chorób prostaty i jej przerostu.

Polecamy nie tylko mężczyznom, którzy już mają kłopoty z prostatą, ale także wszystkim innym, którzy takie problemy chcą ominąć.

Polecamy ją także żonom, gdyż to często one są w stanie bardziej zmotywować mężów do korzystnych dla zdrowia zmian nawyków oraz to one decydują, co znajdzie się na talerzu małżonka. W bardzo dużym stopniu zdrowie ich męża jest właśnie w ich rękach.

*Czy to przypadek, że wszędzie tam, gdzie dominują zachodni sposób odżywiania się i styl życia zapadalność nie tylko na choroby metaboliczne i sercowo-naczyniowe, ale również na raka prostaty przybiera rozmiary epidemii? Jakie są tego przyczyny? Jak przeciwdziałać chorobie cywilizacyjnej, jaką jest nowotwór prostaty?*

*Książka doktora L. M. Jacoba o raku prostaty bazuje na aktualnych odkryciach naukowych. Autor dzieli się z czytelnikami mniej dotąd znanymi faktami o tej chorobie i przekazuje najnowsze osiągnięcia nauki oraz praktyczne porady dotyczące zdrowego stylu życia. To przełomowe dzieło, spełniające wszelkie wymogi literatury fachowej, przystępne dla przeciętnego czytelnika.*

Prof. dr med. Karl Friedrich Klippel

*Doktor L. M. Jacob jasno, przystępnie i wyczerpująco omawia zagadnienia diety przeciwnowotworowej. Jego książka jest przeznaczona nie tylko dla chorych na raka prostaty, lecz również dla szerokiego grona czytelników zainteresowanych prawidłowym odżywianiem się i zdrowym trybem życia, bardzo jasno odpowiada też na kluczowe dla zdrowia i życia mężczyzny pytania.*

Dr n. med. Paweł Kowal

Ordynator oddziału urologii

Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego we Wrocławiu