**Dobre rady dla zdrowia ciała i duszy**

**Bibliografia. Wybór.**

**Publikacje dostępne w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej.**

1. Alke D. H.: Leksykon zdrowia. Białystok : Studio Astropsychologii, 2007.
2. Altmann P.: Klasztorne porady dla ducha i ciała. Poznań : Drukarnia i Księgarnia Świętego Wojciecha, 2008.
3. Asgodom S.: Życie jest za krótkie, by jeść suchary : szczęśliwa w każdym rozmiarze. Warszawa : Prószyński Media, 2011.
4. Bąk A.: Zdrowie w twoich rękach : jak pomóc sobie samemu? Kalisz : Edytor, 2013.
5. Barnard N. D.: Uciec przed chorobą : profilaktyka przez dietę. Warszawa : Książka i Wiedza, 2001.
6. Bator J.: Młodziej, piękniej, zdrowiej : sprawdzone sposoby, jak dbać o urodę. Kraków : Znak, 2017.
7. Bator J.: Przepisy na zdrowie. Karków : Znak, 2019.
8. Bator J.: Zamień chemię na jedzenie : nowe przepisy. Kraków : Znak, 2014.
9. Bazańska M.: Jesienne infekcje : jak poprawić odporność. „Dziennik Gazeta Prawna” 2009, nr 233, dod. Medycyna, s. 8-9.
10. Becker J.: Dom minimalisty : pokonaj bałagan i ciesz się uporządkowanym życiem. Kraków : Helion, 2020.
11. Bee P.: Ciało bez wieku : jak zatrzymać czas, by cieszyć się zdrowiem i dobrym wyglądem. Wrocław : Wydawnictwo Bukowy Las, 2017.
12. Berdonces J. L.: Poradnik medycyny naturalnej. Warszawa : Świat Książki, 2010.
13. Berndt C.: Tajemnica odporności psychicznej : jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015.
14. Biernat J.: Żywienie, żywność a zdrowie. Wrocław : Astrum, 2001.
15. Bloom W.: Umysł, ciało, duch : ilustrowany przewodnik : terapie uzdrawiające, wiedza ezoteryczna, tradycje duchowe. Warszawa : Reader's Digest, 2012.
16. Borovich M.: Rośliny nas ocalą. Warszawa : Muza, 2017.
17. Bosacka K.: Czy wiesz, co jesz? : poradnik konsumenta, czyli na co zwracać uwagę robiąc codzienne zakupy. Poznań : Publicat, 2010.
18. Bosco F.: Mówili, że jestem zbyt wrażliwa : dla tych, co za dużo myślą i za bardzo się przejmują. Łódż : Feeria – JK, 2020.
19. Bourbeau L.: Twoje ciało mówi : pokochaj siebie : metafizyka dolegliwości i chorób. Katowice : Kos, 2009.
20. Branden N.: 6 filarów poczucia własnej wartości. Łódź : Feeria – JK, 2016.
21. Breden H. 100 metod samoleczenia w medycynie naturalnej. Wyd. 2. Wrocław : Astrum, [2006].
22. Bronz Z.: Zdrowie z naturą : medycyna tradycyjna : Qigong, moksa, świece Hopi, akupunktura, homeopatia. Raszyn : Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2008.
23. Buhner S. H.: Zioła zamiast antybiotyków : medycyna naturalna przeciw niebezpiecznym bakteriom. Warszawa : Klub dla Ciebie – Bauer Weltbild Media, 2006.
24. Buras P., Tilszer M.: Bez znieczulenia. „Tygodnik Powszechny” 2011, nr 10, s. 6-7.
25. Burda K.: 9 sposobów na odporność. „Newsweek Polska” 2012, nr 12, s. 88-90.
26. Campbell T. C.: Nowoczesne zasady odżywiania : przełomowe badanie wpływu żywienia na zdrowie. Łódź : Galaktyka, 2011.
27. Campbell T. C.: Ukryta prawda : rewolucyjna wiedza o żywieniu i zdrowiu. Łódź : Galaktyka, 2013.
28. Carnegie D.: Jak poprawić jakość swojego życia : 10 kroków do szczęścia. Gliwice : Helion, 2020.
29. Carnegie D.: Jak zyskać satysfakcję i wzbogacić swoje życie. Gliwice : Helion, 2020.
30. Carper J.: Apteka żywności : nowe i niezwykłe odkrycia leczniczego działania żywności. Poznań : Vesper, 2008.
31. Carper J.: Żywność twój cudowny lek : czyli co jeść, a czego nie jeść w ponad 100 schorzeniach i jak próbować im zapobiegać stosując odpowiednią dietę. London : Hannah, 1995.
32. Chaput M.: Alergie : zioła, aromaterapia i inne metody medycyny naturalnej. Warszawa : Klub dla Ciebie, 2006.
33. Chojnacka R.: Potrawy, które leczą! Poznań : Publicat, 2011.
34. Chutkan R.: Dobre bakterie. Łódź : JK, 2016.
35. Contento I.: Edukacja żywieniowa. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018.
36. Cruise J.: Przywracanie młodości : cofnij 10 lat w tydzień, wydłuż swoje życie, zrzuć tłuszcz brzuszny. Białystok : Vital, 2016.
37. Dąbrowski M.: Układ odpornościowy – twój osobisty lekarz. Warszawa : Wydawnictwo Medyczne Sanmedia, 1994.
38. Dumanowski J.: Siedem grzechów głównych : Obżarstwo ; rozm. Mira Suchodolska. „Dziennik Gazeta Prawna” 2013, nr 129, s. A4-A5.
39. Dybalska W.: Klucz do choroby : odkrycie wrocławianina niesie nadzieję nie tylko alergikom. „Gazeta Wyborcza” 2002, dod. Wrocław, s. 5.
40. Dymek M.: Jem, co chcę ; rozm. Michał Kuźmiński. „Tygodnik Powszechny” 2017, nr 31, s. 54-58.
41. Edgson V.: Leczenie przez żywienie. Warszawa : Diogenes, 2001.
42. Eick E. van: Aloes dla zdrowia i urody. Warszawa : Klub dla Ciebie, 2008.
43. Elkaim Y.: Sposób na chroniczne zmęczenie : pokonaj stres i odzyskaj energię w 7 dni. Białystok : Wydawnictwo Vital, 2015.
44. Fabiański M.: Uwolnij się! : dobre życie według siedmiu filozofów – terapeutów. Kraków : Znak, 2020.
45. Fedorczyk A.: Ze śledziem i kapustą przez życie! „Wprost” 2015, nr 33, s. 30-32, s. 34-35.
46. Fiedurek J.: Wybrane aspekty zdrowego odżywiania. Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2018.
47. Foeller M.: Jak być fit i nie zwariować. Gliwice : Helion, 2020.
48. Frankowski P.: Pandemia : kompendium przetrwania. Wrocław : Paweł Frankowski, 2020.
49. Frender M.: Cała dusza na talerzu. „Newsweek Polska” 2006, nr 10, s. 74-75.
50. Frohn B.: Oliwa z oliwek dla zdrowia i urody. Warszawa : Klub dla Ciebie, 2006.
51. Fuhrman J.: Jeść, by żyć. [Warszawa] : Varsovia, 2012.
52. Fuhrman J.: Super odporność : jak z posiłków czerpać zdrowie. Białystok : Studio Astropsychologii, 2012.
53. Fuhrman J.: Trzy kroki do zdrowia. Łódź : Galaktyka, 2014.
54. Gibas J.: Alchemia duchowego rozwoju : inteligencja duchowa dla zaawansowanych. Gliwice : Helion, 2020.
55. Gilbert J.: Brud jest zdrowszy, niż myślisz. Warszawa : Bellona, 2018.
56. Gordon R.: Dotyk kwantowy : uzdrawiająca moc dłoni. Konstancin-Jeziorna : Wydawnictwo Medium, 2005.
57. Górnicka J.: Apteka natury. Janki ; Raszyn : Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2012.
58. Górnicka J.: Bądź zdrowy : rady dla niego, przewodnik dla niej. Raszyn : Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2010.
59. Górnicka J.: Leki z ogrodu. Janki ; Raszyn : Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2011.
60. Górnicka J.: Na zdrowie – porady dr Górnickiej. Janki ; Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2008.
61. Górnicka J.: Nalewki i receptury ziołowe. Warszawa : Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2011.
62. Gregorutt C.: Porady lecznicze, kosmetyczne i kulinarne z zielnika J.R. Tolkiena. Kraków : Wydawnictwo OO. Franciszkanów Bratni Zew, 2008.
63. Grimm H. U.: Cud oleju lnianego : źródło zdrowia i witalności. Wyd. 2. Białystok : Vital, 2014.
64. Grimm H.U.: Nie jedz tego! : szkodliwe składniki ,,zdrowego” jedzenia. Wyd. 2. Białystok : Vital, 2013.
65. Gumowska I.: Wenus i atleta : czyli przez żołądek do zdrowia. Warszawa : Alfa, 1990.
66. Gumowska I.: Wenus z patelnią : jak schudnąć – jak przytyć. Warszawa : WPLiS, 1959.
67. Hageneder F.: Magia drzew. Warszawa : Świat Książki, 2006.
68. Haigh C.: Sposób na odporność. Warszawa : Muza, 2006.
69. Hall J.: Uzdrawiające kryształy : podręcznik leczenia 1200 dolegliwości kamieniami szlachetnymi. Białystok : Studio Astropsychologii, 2011.
70. Hamm M.: Żywność : naturalne lekarstwo : co nam szkodzi, a co nam pomaga? Kraków : Esprit, 2009.
71. Harrison E.: Naucz się medytować : ponad 20 prostych ćwiczeń uzdrawiających ciało i oczyszczających umysł. Białystok : Studio Astropsychologii, 2012.
72. Hartwig M.: Zdrowie zaczyna się od jedzenia : w 30 dni możesz zmienić swoje życie w nieoczekiwany sposób! Warszawa : MT Biznes, 2013.
73. Hebda K.: Ziołowy zakątek. Warszawa : Nasza Księgarnia, 2017.
74. Hoffman D.: Zioła na przeziębienie, astmę, zapalenie zatok i inne dolegliwości układu oddechowego. Warszawa : Klub dla Ciebie, 2005.
75. Horney K.: Neurotyczna osobowość naszych czasów. Wyd. 6. Poznań : Rebis, 2016.
76. Hornfeck S.: Zdrowe życie według kalendarza chińskiego. Warszawa : Klub dla Ciebie, 2008.
77. Ilski M.: Życzliwy sceptycyzm : poradnik użytkownika. Gliwice : Helion, 2020.
78. Jackowska W.: Syropy lecznicze : domowe, skuteczne, bezpieczne. Warszawa : Buchmann, 2019.
79. Jung A.: Sami dbajmy o naszą odporność ; rozm. Anna Zalech. „Nasz Dziennik” 2008, nr 26, s. 8.
80. Keenan P.: Dobre wieści na złe dni. Poznań : Zysk i S-ka, 2006.
81. Klepacka-Gryz E.: Kiedy twoja wrażliwość staje się zaletą : dla poszukujących spokoju i życia bez stresu. Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2020.
82. Kluge H.: Wielka księga Hildegardy z Bingen : tajemnice zdrowego życia. Kielce : Jedność,2008.
83. Knigh S.: Jak uspokoić swoje myśli : dla wszystkich, którzy martwią się na zapas. Warszawa : Muza, 2020.
84. Korabiewicz W.: Cuda bez cudu : rzecz o dziwnych lekach. Wyd. 2. Warszawa : Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, 1989.
85. Korejwo J. I.: Trunki klasztorne : lecznicze i smakowite. Sandomierz : Wydawnictwo Diecezjalne i Drukarnia, 2010.
86. Korżawska S.: Od depresji do życia. [Łódź] : Corsam, 2008.
87. Korżawska S.: Przewodnik po zdrowym życiu. Warszawa : Corsam, 2007.
88. Kowalska-Dorscheid A.: Najskuteczniejsze terapie tradycyjnej medycyny chińskiej : sposoby na współczesne dolegliwości, z którymi nie radzi sobie medycyna akademicka. Białystok : Vital. 2019.
89. Kozioł E.: Wyrzuć chemię z domu. Kraków : Znak, 2016.
90. Kulejewska E.: Autoterapia : sposoby i metody leczenia duszy i ciała. Białystok : Studio Astropsychologii, 2011.
91. Kulińska-Woźny V.: Liczby zdrowia : terapie naturalne, psychosomatyka, numerologia. Białystok : Studio Astropsychologii, 2013.
92. Łącki P.: Żyj pełnią życia! czyli jak utrzymać sprawność fizyczną, umysłową i cieszyć się życiem w wieku 60+. Wrocław : Better Future, 2015.
93. Lamer-Zarawska E.: Ziołolecznictwo dla dzieci. Wrocław : Astrum, 2010.
94. Lamer-Zarawska E.: Ziołolecznictwo dla seniora. Wrocław : Astrum, 2010.
95. Langley-Evans S.: Żywienie : wpływ na zdrowie człowieka. Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2014.
96. Łapiński J.: Jak być lepszym w życiu prywatnym i zawodowym. Wyd. 3. Łapy : Jacek Łapiński Media SMS, 2018.
97. Lesiak A.: Domowe sposoby na różne dolegliwości. Warszawa : Ringier Axel Springer, 2011.
98. Lewandowicz K.: Refleksoterapia. Warszawa : Arystoteles – Przedsiębiorstwo Wydawniczo - Handlowe, 2010.
99. Lewandowska A.: Zdrowe gotowanie by Ann. Warszawa : Burda Publishing Polska, 2016.
100. Lewandowska A.: Żyj zdrowo i aktywnie z Anną Lewandowską. Warszawa : Burda Publishing Polska, 2014.
101. Lohmann M.: Herbatki i soki najlepsze dla zdrowia. Warszawa : Klub dla Ciebie, 2009.
102. Lorenzo L.: Kamienie szlachetne : zdobią i leczą. Warszawa : Spar, [199-?].
103. Lovecchio N.: Jak dbać o zdrowie, by cieszyć się życiem : gimnastyka dla każdego. Kraków : Wydawnictwo OO. Franciszkanów Bratni Zew, 2010.
104. Lubowska-Rewako A.: Vilcacora : jedz zdrowo. Gdańsk : Tower Press, 2000.
105. Malahov G.: Oczyszczanie organizmu. Warszawa : A B A, 2004.
106. Marsden K.: Jak łączyć różne pokarmy : dieta doktora Williama Howarda Haya. Wyd. 4 .- Warszawa : Książka i Wiedza, 1999.
107. Masłowski J. A.: Chwila dla urody czyli starochińskie metody pielęgnacji ciała i.. ducha. Warszawa : Książka i Wiedza, 2001.
108. Masuno S.: Sztuka prostego życia : 100 wskazówek, jak osiągnąć szczęście i spokój. Warszawa : Buchmann – Grupa Wydawnicza Foksal, 2019.
109. Matten G.: 100 zdrowych pokarmów : jak kupować, przygotowywać i przyrządzać zdrową żywność. Warszawa : G+J Gruner+Jahr Polska, 2011.
110. Mayer J. G.: Post, który leczy : metoda ojców benedyktynów. Warszawa : Świat Książki, 2006.
111. McGonigal K.: Siłą stresu : jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie. Gliwice : Helion, 2016.
112. Mechło P.: Nakarm swoje synapsy! : zadania poprawiające sprawność umysłową. Gliwice : Helion, 2017.
113. Mechło P.: Piękny umysł nie ma wieku : łamigłówki dla seniorów i nie tylko. Gliwice : Helion, 2015.
114. Mechło P.: Superpamięć dla seniorów i nie tylko. Gliwice : Helion – Sensus, 2019.
115. Mederska M.: Ilustrowany leksykon roślin leczniczych. Chorzów : Grupa Arkadia, 2017.
116. Medycyna stylu życia. Pod red. D. Śliż, A. Mamcarza. Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2018.
117. Mindell E.: Biblia młodości : [sto składników pokarmowych, od których zależy zdrowie i dobre samopoczucie. Warszawa : Prószyński i S-ka, 1997.
118. Mohr M.: Rodzinny poradnik medyczny : skuteczne domowe terapie metodami naturalnymi. Warszawa : Klub dla Ciebie – Bauer-Weltbild Mesia, 2010.
119. Mohr P.: Jedz na zdrowie! Janki k. Warszawy ; Raszyn : Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, [2007].
120. Molenda T.: Sztuka życia w zdrowi i szczęściu. Białystok : Studio Astropsychologii, 2006.
121. Moritz A.: Vademecum naturalnego zdrowia : najskuteczniejsze metody oczyszczania i uzdrawiania organizmu. Białystok : Vital, 2014.
122. Moskal W.: Jak zabija zła dieta. „Gazeta Wyborcza” 2019, nr 81, s. 18.
123. Naszkowska K.: Jeść czy nie jeść : rozmowy z ekspertami o zdrowym odżywianiu. Wyd. 2 zaktualizowane i uzupełnione. Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2019.
124. Nerby A.: Food pharmacy : przepisy : zbiór przeciwzapalnych receptur, wzmacniających twój układ odpornościowy, opracowany we współpracy z florą jelitową. Przechowywać w pobliżu dzieci. Kraków : Wydawnictwo Otwarte, 2017.
125. Nocuń T.: Głodówka i dieta dla zdrowia : jak odzyskać i zachować zdrowie? Lubin : Vegan, 2011.
126. Nocuń T.: Lepsze zdrowie dla każdej kobiety : praktyczny poradnik dla kobiet i mężczyzn, którzy je kochają. Wyd. 4 .- Lublin : Vegan, 2010.
127. Nowak Z. T.: Sprawdzone sposoby na wzmocnienie odporności. Szczecinek : Fundacja Nasza Przyszłość. Oddział, 2011.
128. Nowak Z. T.: Zdrowie bez recepty. Szczecinek : Fundacja Nasza Przyszłość. Oddział, 2012.
129. O'Neill A.: Medytacja dla relaksu : 60 praktyk medytacyjnych pomagających w zredukowaniu stresu, pielęgnujących spokój i poprawiających jakość snu. Białystok : Studio Astropsychologii, 2020.
130. Oberbeil K.: Witaminy. Warszawa : Świat Książki, 1997.
131. Ogrodnik Z.: Drzewa przyjazne – drzewa lecznicze. Białystok : Studio Astropsychologii, 2006.
132. Osho: Piękno ludzkiej duszy. Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2020.
133. Park J. W. : Samoleczenie metodą Su Dżok : systemy na palach i paznokciach. Wrocław : Poligraf, 2004.
134. Pauling L.: Jak żyć dłużej i czuć się lepiej : odkrycia noblisty dotyczące terapii witaminami i składnikami odżywczymi. Białystok : Vital, 2018.
135. Pawlikowska B.: Kody podświadomości : praktyczny kurs życiowej przemiany (z ćwiczeniami). Warszawa : Edipresse Kolekcje, 2020.
136. Peck M. S.: Droga rzadziej przemierzana : nowa psychologia miłości, wartości tradycyjnych i rozwoju duchowego. Poznań : Zysk i S-ka, 2016.
137. Pitchford P.: Odżywianie dla zdrowia : tradycje wschodnie i nowoczesna wiedza o żywieniu. Wyd. 3, dodruk. Łódź : Galaktyka, 2017.
138. Podstawy medycyny komplementarnej i alternatywnej. Pod red. W. B. Jonas, J. S. Levin. Kraków : Universitas, 2000.
139. Przybylak Z.: Poradnik uzdrawiających kuracji naturalnych : ponad 400 sprawdzonych kuracji naturalnych na wszelkie dolegliwości. Poznań : Zysk i S-ka, 2005.
140. Przybylak Z.: Sławna uzdrawiająca apteczka z pół i łąk. Włocławek : Wydawnictwo Duszpasterstwa Rolników, 2009.
141. Przybylak Z.: Słynne leki domowej apteki : poradnik praktyczny. Wyd. 3. Bydgoszcz : Gaj, 2004.
142. Przybylak Z.: Ziołowa apteczka na dziecięce choroby : ekologiczna wyprawka, jak zdrowo odżywiać dzieci, przepisy na zdrowe słodkości, leki z ziołowej apteki, szkodliwe kosmetyki. Warszawa : Eureka – Wydawnictwo Fronda, 2018.
143. Przybylak Z.: Ziołowe leki : skóra, włosy, alergie, urazy, uroda, cera. Wyd. 3. Bydgoszcz : Gaj, 2010.
144. Przysiężniuk-Parys A.: Dieta ocala życie. „Nasz Dziennik” 2019, nr 67, s. 1, s. 3.
145. Pseudo-Albert Wielki: Księga sekretów o cnotach ziół, kamieni i źwierząt niektórych. Wrocław : Oficyna Wydawnicza Atut – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, 2014.
146. Rampe M.: Odporność psychiczna : siedem filarów : tajemnica naszej wewnętrznej siły. Warszawa : Studio Emka, 2006.
147. Recepta na długie życie : bardzo praktyczny przewodnik zdrowotny, oparty na ponad 500 badaniach klinicznych. Pod red. Z. Klimaszewskiej. Warszawa : Reader's Digest, 2010.
148. Reiz M.: Co mówi twoje ciało czyli samoleczenie metoda siedmiu kroków. Wrocław : Astrum, 1998.
149. Ritter C.: Naturalne antybiotyki : leczenie i zapobieganie chorobom za pomocą przypraw i ziół. Warszawa : Muza, 2018.
150. Robbins J.: Zdrowi stulatkowie : naukowo potwierdzone sekrety najzdrowszych i najdłużej żyjących ludzi na świecie. Wrocław : Purana, 2006.
151. Roizen M. F.: Chronodieta : co kiedy jeść. Warszawa : Burda Media Polska, 2019.
152. Rozenek M.: Jak dbać o siebie perfekcyjnie. Bielsko-Biała : Pascal, 2015.
153. Rusin K.: Jak zdrowo i pięknie żyć czyli ekoporadnik. Wyd. 2. Warszawa : Burda Publishing Polska, 2016.
154. Ryn Z. J.: Medycyna indiańska. Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2007.
155. Sablewska M.: Sposoby na zdrowy styl życia według Mai Sablewskiej : zamień białe na zielone. Warszawa : G+J Gruner + Jahr Polska, 2013.
156. Santandreu R.: Wszystko jest łatwiejsze, niż nam się wydaje : bądź szczęśliwy i silny. Warszawa : Muza, 2020.
157. Sarwa A. J.: Lecznicze napitki : 250 przepisów na kwasy, miody, piwa, sbitienie, herbaty ziołowe… Warszawa : Książka i Wiedza, 2005.
158. Schlett S.: Czy wiesz, co jesz ? : 100 najważniejszych składników codziennej diety. Warszawa : Świat Książki, 2008.
159. Schulz J.: Leki z bożej apteki. Wyd. 7. Warszawa : Znaki Czasu, 1990.
160. Scott-Moncrieff C.: ABC witamin : naturalne źródła niezbędnych składników odżywczych. Warszawa : Świat Książki, 2005.
161. Senderski M. E.: Zioła dla układu nerwowego. Podkowa Leśna : Mateusz E. Senderski, 2018.
162. Simon K.: Zaszczepić dobre praktyki ; rozm. Magdalena Orlicz-Benedycka. „Medium” 2019, nr 3, s. 6-7.
163. Słonecki J.: Zdrowie na własne życzenie : mikstura oczyszczająca : lek na choroby cywilizacyjne, stres, osteoporoza, miażdżyca, cholesterol-dobry czy zły?, choroby skóry, wypadanie włosów, nowotwór, grzybice, nadwaga, brak odporności. Katowice : Wydawnictwo Unia, 2004.
164. Sochacka M.: Daj organizmowi zwalczyć chorobę ; rozm. Joanna Bosakowska. „Gazeta Wyborcza” 2015, nr 289, dod. Tygodnik Wrocław, s. 12-13.
165. Stąpór T.: Samoleczenie bursztynem. Wrocław : Astrum, 2000.
166. Stengler M.: Recepta na leki naturalne. Warszawa : Oficyna Wydawnicza ABA, 2017.
167. Strycharczyk D.: Odporność psychiczna : strategie i narzędzia rozwoju. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017.
168. Tombak M.: Czy można żyć 150 lat? Łódź : Firma Księgarska Serwis, 2003.
169. Tombak M.: Droga do zdrowia. Łódź : Serwis, 2003.
170. Tombak M.: Jak żyć długo i zdrowo. Łódź : Serwis, 2003.
171. Treben M.: Apteka Pana Boga : porady i praktyka stosowania ziół leczniczych. Warszawa : Andrzej Frukacz Ex Libris – Galeria Polskiej Książki, 1999.
172. Vogralik W. G.: Zarys chińskiej medycyny. Warszawa : Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1964.
173. Warszewski R.: Bóg nam zesłał vilcacorę. Gdańska : Tower Press, 1999.
174. Wójcikiewicz A.: Metoda Silvy w Polsce : prawdziwe historie absolwentów. Katowice : Kos, 2013.
175. Woźniak M.: Ojca Grande przepisy na zdrowe życie. Cz. 1. Wyd. 2 popr. Gdańsk : Polskapresse, 2002.
176. Wysocki K.: Słodkie życie wpędza do grobu. „Gazeta Polska” 2015, nr 49, s. 15.
177. Żak A.: Zdrowie na talerzu na co dzień. Katowice : Szara Godzina, 2011.
178. Żak-Cyran B.: Wzmacniaj odporność prostym pożywieniem. Łódź : Galaktyka, 2012.
179. Zdrowie na talerzu : lecznicze właściwości potraw. Pod red. A. Bernat, E. Hubenow, B. Karpińskiej. Warszawa : Reader's Digest Przegląd, 2007.