

Natura

plus Zdrowie



Wydanie 2.

Cena 4,90 PLN (w tym 5% VAT)

POKRZYWA

– krzem a Alzheimer

DEREŃ

– przysmak i lekarstwo

PRODUKTY PSZCZELE

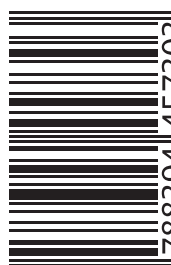
Miód, pyłek i propolis

naturalne antybiotyki

Anna Kalata
Moja indyjska przemiana

Wydawnictwo
branżowe
rekomendowane
przez Polską Izbę
Zielarsko-Medyczną
i Drogeryjną
oraz
Instytut Profilaktyki
Zdrowia

ISBN 978-83-944573-0-3



9 788394 457303

Wiadomości z Izby Zielarsko-Medycznej i Drogeryjnej

Polska Izba Zielarsko-Medyczna i Drogeryjna zaprasza na najbliższe, kolejne z cyklicznie organizowanych spotkań. Odbędzie się ono w dniach 23-24 kwietnia 2016 w pałacu Sulisław na Opolszczyźnie (www.palacsulislaw.pl). To niegdyś rezydencja królewska, przepiękne miejsce z kilkusetletnią tradycją i jednocześnie pierwszy pięciogwiazdkowy hotel w tej części kraju. Naszym spotkaniem informacyjno-szkoleniowym spotkaniem towarzyszyć będzie jak zawsze prezentacja produktów poszczególnych producentów oraz możliwość zawierania przez właścicieli sklepów korzystnych umów handlowych. Na pewno będzie niespodzianką wspianałką oprawa tego zjazdu, który na długo zapadnie w pamięci wszystkich uczestników.

Izba Zielarsko-Medyczna i Drogeryjna zrzesza osoby i podmioty prowadzące działalność gospodarczą, tj. zarówno indywidualnych przedsiębiorców, jak i spółki. W większości przypadków jej członkami są właściciele sklepów zielarsko-medycznych, ale także producenci leków, ziół lub suplementów diety. Członkiem Polskiej Izby Zielarsko-Medycznej

i Drogeryjnej może zostać każdy podmiot posiadający zarejestrowaną działalność gospodarczą we wszystkich wyżej wymienionych kategoriach

Warto pamiętać, że poza integracją środowiska wynikającej z prowadzenia działań statutowych Izba prowadzi także działalność informacyjną, polegającą na umożliwianiu członkom organizacji prezentacji swoich produktów na szerszą skalę. Zajmuje się także organizacją szkoleń, na przykład kursu medyczno-zielarskiego z zakresu towaroznawstwa związanego z zielarstwem.

W Polsce izby gospodarcze działają na podstawie ustawy z dnia 30 maja 1989 r. (Dz. U. 1989 nr 35, poz. 195). Przynależność do nich jest dobrowolna, a izby nie realizują żadnych uprawnień władczych w stosunku do osób w nich zrzeszonych. Tym samym nie zasługują na miano instytucji samorządu gospodarczego, mimo iż tak zostały nazwane przez ustawodawcę. Celem działania izb jest reprezentacja podmiotów w nich zrzeszonych, w szczególności wobec organów państwo-

wych oraz kształtowanie i propagowanie zasad etyki działalności gospodarczej.

W polskim środowisku zielarskim działają różne instytucje i organizacje o charakterze handlowym, jednak Izba Zielarsko-Medyczna i Drogeryjna jest jedyną, która reprezentuje tę społeczność wobec Ministerstwa Zdrowia. Podczas bardzo trudnych chwilach dla naszego zielarstwa, gdy w 2010 roku ważyły się właściwie losy sklepów zielarsko-medycznych w naszym kraju, siła naszego zrzeszenia wpłynęła na ostateczne, pozytywne decyzje w tej sprawie. Roku 2010. Izba współpracuje także z wieloma uznanymi autorytetami w dziedzinach biologii, fitoterapii, farmacji, dietetyki itp. Blisko dwudziestoletnia historia Izby Zielarsko-Medycznej i Drogeryjnej jest bardzo bogata, dlatego odsyłamy Państwa na naszą stronę: www.izbazielska.org.pl.

Zapraszamy i do zobaczenia w Sulisławiu! Więcej informacji można znaleźć na stronie Izby oraz u Pani Elżbiety Szostak, tel. 692450872.

Jak wstąpić do Izby Zielarsko-Medycznej i Drogeryjnej?

Przynależność podmiotów gospodarczych do organizacji jest dobrowolna. Członkami Izby są podmioty gospodarcze działające w obszarze plantatorów, producentów, hurtowników, a w szczególności sprzedawców detalicznych tj. sklepów zielarsko-medycznych.

Członkiem Polskiej Izby Zielarsko - Medycznej może zostać podmiot posiadający zarejestrowaną działalność gospodarczą w w/w kategoriach.

Aby zostać członkiem Izby należy przesłać na adres korespondencyjny bądź internetowy, wypełniony formularz deklaracji członkowskiej wraz z ankietą które należy pobrać ze strony Izby.

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt z Biurem Izby pod numerem telefonu 32 216 73 92.

Natura
plus Zdrowie

Adres:
Kwartalnik „Natura plus Zdrowie”
Laliki 160
34-373 Zwardoń
e-mail: redakcja@naturapluszdrowie.pl
www.naturapluszdrowie.pl

Redakcja:
Redaktor naczelny Wojciech Grzelak
Redaguje zespół

Skład i łamanie:
Robert Lijka

Konceptja graficzna pisma:
Michał Spyra

Reklama:
tel. 535409300

Wydawca:
Wojciech Grzelak
Laliki 160
34-373 Zwardoń
tel. 790890075

Nakład:
8000 egzemplarzy

Druk:
OFF DRUK
ul. Piekarska 50
43-300 Bielsko-Biała
tel. 338140100

[www.facebook.com/
PolskaIzbaZielarskoMedyczna](http://www.facebook.com/PolskaIzbaZielarskoMedyczna)

WWW.IZBAZIELARSKA.ORG.PL



OD REDAKCJI

Świat ogromnymi susami pędzi naprzód, zmienia się w naszych oczach. Przywykamy do tego tempa, śmiało sięgamy po wszelkie „zdobycze cywilizacji”, które mają ułatwiać życie. Najczęściej ich praktyczne znaczenie jest bezsporne, jednak warto zastanowić się, czy dotrzymywanie za wszelką cenę kroku postępowi nie dzieje się z uszczerbkiem dla nas samych? Odpowiedź jest oczywista, medycyna od dawna zna przecież pojęcie chorób cywilizacyjnych. Jednak termin ten, przywołujący chyba w pierwszym rzędzie skojarzenia ze smogami opadającymi na ulice wielkich miast, nie obejmuje precyzyjnie wszystkich zagrożeń, jakie niesie ze sobą XXI wiek. Dotyczą one zarówno ciała, jak i ducha. Jednym i drugim możemy przeciwstawić się sięgając do nieocenionej i niewyczerpanej skarbnicy, jaką jest Natura.

Wydawnictwo, które trzymacie Państwo w rękach, pragnie być kompetentnym przewodnikiem po tym, co dla naszego zdrowia z Natury najlepsze i co z jej skarbów osiągalne jest na polskim rynku.

Pierwsze wydanie „Natura plus Zdrowia” spotkało się z dużym zainteresowaniem sklepów zielarskich i aptek. Nie spodziewaliśmy się aż tak znacznego odzewu. W związku z tym wprowadzamy, obok egzemplarzy bezpłatnych dla osób z branży, także egzemplarze płatne, część bowiem sklepów zainteresowana jest rozpowszechnianiem naszego wydawnictwa pośród swoich klientów.

W bieżącym wydaniu, oprócz stałych rubryk zawierających artykuły profesora Wiktora Stelmacha, doktorów Piotra Kardasza i Krzysztofa Błechy czy też Zbigniewa T. Nowaka, znajdą Państwo m. in. ciekawy tekst Anny Kalaty, publikację podejmującą tematykę odpornościową, a także stałe pozycje, takie jak encyklopedia ziół, owoców i warzyw lub porady dietetyków.

Zgodnie z Państwa sugestiami zmieniliśmy logo „Natura plus Zdrowia”. Nasza strona jest także na Facebooku (<https://www.facebook.com/NaturaplusZdrowie>), dzięki czemu możemy prowadzić komunikację z ciągle rosnącą społecznością fanów. Działa też strona internetowa www.naturapluszdrowie.pl, na której można bez przeszkód zapoznać się z naszym wydawnictwem w wersji elektronicznej, co wydajnie zwiększa zasięg umieszczonych w nim treści i reklam.

Mamy nadzieję, że „Natura plus Zdrowie” spełni Państwa oczekiwania. Raz jeszcze pragniemy podkreślić, iż jesteśmy otwarci na wszelkie uwagi i sugestie. Z radością powitamy także autorów ciekawych i fachowych tekstów. Dołożymy wszelkich starań, aby nasze wydawnictwo stało się praktycznym źródłem wiedzy i zajęło stałe miejsce na półkach Czytelników.

Zapraszamy!



SPIS TREŚCI

Produkty pszczele	str. 4
Głóg – wspomaga serce i leczy nadciśnienie	str. 8
Utajona tężyczka – najczęstsza choroba zestresowanych pracowników	str. 10
Las wzywa nas	str. 12
Problem migreny z głowy	str. 14
Pamiętajmy o odkwaszaniu organizmu	str. 16
Pokrzywa usprawnia pracę mózgu	str. 18
Moc	str. 21
Czym jest reumatoidalne zapalenie stawów?	str. 22
Potęga oleju lnianego!	str. 23
Mumio przyspiesza zrost kości po złamaniach	str. 24
Dereń – przysmak i lekarstwo	str. 26
Głodówka lecznicza	str. 28
Olej rokitnikowy – skuteczny na wiele dolegliwości	str. 30
Żywokost, czyli ziele-chirurg	str. 32
Bułgarska róża – królowa bałkańskich ziół	str. 33
Ogórecznik – niegdyś chwast, dzisiaj remedium	str. 34
Poliprenole i ich zastosowanie w medycynie	str. 35
Uzdrowiający zapach tajgi – olejek pichtowy	str. 36
Smak zdrowia	str. 38
Oregano, czyli lebiodka	str. 39
Reishi, czyli lakownica	str. 40
Burak	str. 41
Jabłko	str. 42
Polskie jabłka podbijają świat	str. 43
Tradycyjny listkowy jablecznik	str. 44
Delicjowiec z mandarynkami	str. 45
Piernik marchewkowy	str. 45
Listy do Redakcji	str. 46
Krzyżówka	str. 46
Subtelniejsze muzy	str. 47
Telewizja dla zielarzy	str. 47

Produkty pszczele



Synergia działania produktów pszczelich w profilaktyce i leczeniu chorób infekcyjnych dróg oddechowych

Leczenie i profilaktyka z użyciem produktów pszczelich i zielarskich ma długą historię stosowania w medycynie tradycyjnej. Znaleźć można także liczne badania kliniczne, które zamieszczone są w renomowanych publikacjach naukowych, potwierdzające ich skuteczność terapeutyczną. Najlepiej udokumentowane jest działanie propolisu (kitu pszczelego), pyłku pszczelego (zwa-

nego też pyłkiem kwiatowym) oraz miodu, a z produktów roślinnych ziela, kwiatu i korzenia jeżówki purpurowej, kwiatu rumianku i liścia melisy. W publikacji tej przedstawiono zarówno własności poszczególnych produktów pszczelich i zielarskich jak również ich połączenia, które to zdecydowanie zwiększają skuteczność terapeutyczną wykorzystując synergicznie ich działania.

Propolis

jest skutecznym środkiem leczącym zarówno ostre, jak i przewlekłe stany zapalne dróg oddechowych. **Skuteczność terapeutyczna propolisu wynika m. in. z jego silnego działania przeciwwirusowego, przeciwbakteryjnego i przeciwgrzybicznego.** Propolis poddawano licznym badaniom, jedno z nich dotyczyło działania etanolowego ekstraktu propolisu (EEP) na bakterie beztlenowe. Przebadano 630 szczepów bakterii beztlenowych wyizolowanych ze zmian zapalnych w jamie ustnej i jamie brzusznej. Stwierdzono, że prawie 80% z nich jest wrażliwa na propolis.

Propolis wykazuje także własności immunostymulujące, co wykazano także w badaniach na zwierzętach. W jednym z badań w przypadku nieżyłowego zapalenia gardła u około 75% pacjentów uzyskano znaczącą poprawę a w przypadku zapalenia gardła i krtani u około 79% pacjentów stwierdzono wyleczenie lub wyraźną poprawę. Za pomocą propolisu leczy się także **schorzenia jamy ustnej, w tym ostre i przewlekłe opryszczkowe zapalenie jamy ustnej (afty), grzybicze zapalenie jamy ustnej (pleśniawki), powierzchowne zapalenie języka i rogowacenie białe błony śluzowej policzka.**

Podatne na leczenie propolisem są schorzenia układu oddechowego, takie jak stany zapalne oskrzeli i przewlekłe nieswoiste zapalenie płuc. Przykładowo po trzymiesięcznym leczeniu propolisem w przewlekłym

zapaleniu oskrzeli uzyskano znaczną poprawę zdrowia u 93% chorych. Skuteczne okazały się także inhalacje z propolisu. Pozwalają one na **wyleczenie około 75% chorych z zapaleniem gardła wywołanym przez gronkowca złocistego** i na około 77% wyleczeń zapalenia krtani. Dobre efekty otrzymano także w leczeniu propolisem **choroby przeziębieniowej.**

Leczenie propolisem choroby przeziębieniowej wywołanej przez Rhinovirus

Z naszych długoletnich doświadczeń wynika, że do leczenia infekcji górnych dróg oddechowych znakomicie nadaje się aerozol zawierający ekstrakt z propolisu podawany z atomizera, zwłaszcza gdy połączony jest z surowcami ziołowymi i olejkami eterycznymi (anyżowy, z drzewa herbacianego, eukaliptusowy, tymiankowy, szałwiowy, melisowy, goździkowy, cynamonowy) oraz destylatem z kory oczaru wirginijskiego. Takim preparatem jest aerozol Anginbon (stosuje się go 3-6 razy dziennie po jednej dozie, w stanach ostrych można stosować co jedną godzinę). Innym sprawdzonym sposobem podawania produktów pszczelich, m. in. propolisu jest np. zastosowanie 1-2 kapsułek preparatu Apibon (ekstrakt z propolisu z dodatkiem pyłku pszczelego w formie zmikronizowanej): należy wysypać zawartość na łyżkę miodu. Taka forma podania skuteczna jest m. in. w infekcjach górnych dróg oddechowych, zwłaszcza u małych dzieci. Zwykle stosuje się go 2 razy dziennie po 2 kapsułki, ale można dawkowanie zwiększyć do 3 razy dziennie.

Miód pszczeli

Miód stosowany jest samodzielnie lub łącznie z innymi produktami pszczelimi bądź też z ekstraktami z ziół. Istnieją dowody naukowe na to, że skutecznie leczy infekcje dróg oddechowych. **Miód wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe, przeciwzapalne i przeciwutleniające. Ponadto pobudza błony śluzowe oskrzeli do wydzielania śluzu i generuje łatwe odkrztuszanie wydzieliny oskrzelowej.**

Miód w postaci aerozolu wykazuje także działanie immunostymulujące, podwyższające odporność komórkową organizmu poprzez aktywizowanie komórek żernych organizmu do walki z zakażeniem. Korzystna forma podania miodu to aerozol wytwarzany przez nebulizator. Do nebulizacji służą 5-60% wodne roztwory miodu. Często zaleca się ich sączenie przez bibułę przed zabiegiem. Do nebulizacji używa się 10-15 ml roztworu miodu. Zabiegi wykonuje się

1-2 razy dziennie przez 10-15 minut. Zwykle prowadzi się je przez 15-20 dni.

Działanie antybiotyczne

Miód wykazuje oddziaływanie antybiotyczne w stosunku do licznych mikroorganizmów jak gronkowce, paciorkowce, pałeczki jelitowe (*Escherichia coli*) ponadto bakterie *Klebsiella pneumoniae*, *Enterobacter aerogenes*, *Proteus vulgaris*, *Salmonella typhi* typu A i B, *Shigella dysenteriae*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Haemophilus influenzae*. Miód w stężeniu 10% hamuje rozwój prątków *Mycobacterium tuberculosis* na pożywcze Lowenseina-Jensena. Najsilniej przeciwbakteryjnie działają miody spadziowe (jabłoń, świerk) oraz nektarowo-spadziowe.

Silniejsze działanie antybiotyczne miodu obserwuje się po rozpuszczeniu go w wodzie. W wodnym roztworze miodu powstaje H_2O_2 , czyli woda utleniona. A zatem **aktywność antybiotyczna rozcieńczonego miodu jest od 6 do 220 razy wyższa w porównaniu z miodem nierozcieńczonym.**

Miód stosowany jest często w stanach przeziębieniowych. Najlepsze efekty uzyskuje się na początku procesu chorobowego. Wówczas zwiększa on odporność organizmu i chroni drogi oddechowe przed rozwojem zakażenia.

W przypadku rozstrzenia oskrzeli, zapalenia płuc i pylicy płuc **w trakcie kuracji obserwuje się ustępowanie kaszlu, łatwiejsze odkrztuszanie wydzieliny, ułatwienie oddychania oraz poprawę obrazu krwi i przyrost masy ciała. U dzieci z przewlekłym zapaleniem oskrzeli, leczonych bezskutecznie metodami tradycyjnymi, po pierwszym tygodniu leczenia z użyciem miodu uzyskano złagodzenie kaszlu oraz zwiększenie ewakuacji wydzieliny oskrzelowej w trakcie odkrztuszania.** Po 12-15 dniach kaszel zanikał i ustawało odkrztuszanie wydzieliny oskrzelowej.

Miód wykazuje także pewne nieswoiste działanie w gruźlicy płuc. Stosuje się go wówczas łącznie z podstawową terapią leczniczą, w celu ogólnie wzmacniającym i podwyższającym odporność organizmu na zakażenia.

Działanie przeciwkaszlowe miodu

potwierdzają badania kliniczne z udziałem dzieci przeprowadzone na oddziale pediatrycznym Uniwersytetu w Pensylwanii. Badania obejmowały trzy grupy dzieci obojga płci w wieku 2-18 lat, u których stwierdzono zakażenia górnych dróg oddechowych u których występował katar i kaszel, przez 3-7 dni trwania choroby. Dzieci otrzymywały różne dawki miodu (w wieku 2-5 lat – pół łyżeczki do herbaty, w wieku 6-11 lat – łyżeczkę do herbaty i w wieku 12-18 lat – dwie łyżeczki do herbaty), dzieciom drugiej grupy podawano dekstrometor-

fan w miodzie sztucznym (w wieku 2-5 lat – 8,5mg/dawkę, dzieciom w wieku 6-11 lat – 17 mg/dawkę i dzieciom w wieku 12-18 lat – 34mg/dawkę), natomiast dzieci trzeciej grupy otrzymywały odpowiednie ilości miodu sztucznego.

Łączny wskaźnik częstotliwości występowania kaszlu, jego intensywności, dokuczliwości, wpływu na sen chorych dzieci oraz na sen ich rodziców wśród 35 dzieci leczonych miodem uległ obniżeniu o 32,2%, u 33 otrzymujących dekstrometorfan w miodzie sztucznym - o 14,2%, a w grupie, której podawano miód sztuczny, nie odnotowano poprawy. **Okazało się, że miód działał lepiej od silnego leku przeciwkaszlowego, jakim jest dekstrometorfan.** W innym badaniu 25 chorym podawano 6% propolis w miodzie pszczelim (1 g EEP/dawkę) 3 razy dziennie, a innym 25 chorych podawano placebo. Leczenie prowadzono przez 5 dni. Średni czas utrzymywania się objawów w tej drugiej grupie wynosił (w dniach) 4,80, podczas gdy w pierwszej tylko 1,96.

Amerykańska Agencja ds. Leków i Żywności (FDA) w 2008 roku wydała zalecenie, aby unikać stosowania dostępnych bez recepty leków na przeziębienie i kaszel w przypadku dzieci poniżej 2 roku życia.

Zakażenia dróg oddechowych

Inne badanie dotyczyło 105 dzieci w wieku 2-18 lat cierpiących na **zakażenia górnych dróg oddechowych, nocny kaszel i podwyższoną temperaturę dłużej niż 8 dni. Podawanie miodu zmniejszyło nocny kaszel (47,3%) w porównaniu z dziećmi nieleczonymi miodem (24,7%), a także powodowało szybszy powrót do zdrowia (53,7%) w odniesieniu do grupy nieleczonej (33,4%).**

Leczenie za pomocą miodu prowadzi do stopniowego ustępowania suchości w gardle, nawilżenia błon śluzowych, a także eliminacji ropnej wydzieliny. Zadawalające efekty uzyskuje się także w ostrym i przewlekłym zapaleniu zatok





przynosowych, zapaleniu zatok czołowych oraz ostrym i przewlekłym zapaleniu krtani i tchawicy. W trakcie terapii miodem obserwuje się ustępowanie kaszlu, bólu gardła i głowy, normalizację temperatury ciała oraz poprawę ogólnego samopoczucia. Należy zaznaczyć, że w przypadku schorzeń przewlekłych czy przeciwwskazań do leczenia antybiotykami, zastosowanie miodu pozwala często na ustąpienie objawów chorobowych. Poza tym w uporczywym kaszlu, trudnym do zwalczania powszechnie stosowanymi preparatami leczniczymi, miód jest środkiem niezawodnym. Ze względu na właściwości upłynniające wydzielinę oskrzelową i wykrztuśne, miód stosowany jest w wielu schorzeniach dolnych dróg oddechowych.

Przede wszystkim należy tutaj wymienić ostre i przewlekłe zapalenie oskrzeli. Te własności miodu sprawiły, że jest on częstym składnikiem preparatów ziołowych wykorzystywanych w terapiach Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki. Obecny jest w syropach miodowych: Immunobon (ekstrakt z ziela jeżówki purpurowej, ekstrakt z liścia melisy, ekstrakt z kwiatu rumianku, ekstrakt z róży, miód), Pectobon (ziele tymianku pospolitego, liść babki lancetowatej, kwiat lipy, korzeń prawoślazu lekarskiego, miód), Vernikabon (ekstrakt z lupiny orzecha włoskiego, wyciąg z ziela piołunu, wyciąg z nasion czarnuszki, ekstrakt z róży, olejek goździkowy, olejek kminkowy i tymiankowy, olejek kolendrowy, miętowy i cytrynowy, miód).

Pyłek pszczeleli

Mechanizm terapeutycznego działania pyłku pszczelego w przypadku stanów zapalnych chorób dróg oddechowych jest złożony.

Pyłek kwiatowy odznacza się działaniem **adaptogennym** (dostosowawczym). Polega ono na **podwyższeniu odporności przeciw szkodliwym czynnikom fizycznym, chemicznym i biologicznym. Zalicza się tutaj zarówno podwyższenie sprawności fizycznej organizmu w sytuacjach nadmiernego obciążenia wysiłkiem, a także wzrost odporności organizmu na zakażenia.**

Badania wskazują, że wyciągi etanolowe z pyłku kwiatowego odznaczają się stosunkowo **silnym działaniem antybiotycznym, przy czym działają one zarówno na bakterie patogenne dla człowieka, jak i na grzyby drożdżoidalne.** Za działanie to odpowiedzialne są głównie flawonoidy i fenolokwasy.

W badaniach na zwierzętach wykazano, że pyłek kwiatowy odznacza się działaniem **przeciwzapalnym.** Jego siłę działania przyrównuje się do takich leków przeciwzapalnych, jak naproksen czy indometacyna. Mechanizm działania polega na hamowaniu aktywności enzymów odpowiedzialnych za powstawanie mediatorów procesu zapalnego w tkankach.

Pyłek kwiatowy przyjmowany systematycznie pozwalał na szybsze wyleczenie chorych z zakażeniami górnych dróg oddechowych. W przebiegu ciężkich i wyniszczających chorób, jak białaczka czy zapalenie płuc, wskazane jest także podawanie pyłku jako środka immunostymulującego.

Dawka terapeutyczna pyłku zależy od stopnia rozdrobnienia surowca. Żle rozdrobniony lub nierozdrobniony używany jest w dawce 20-30g/dobę. W formie zmikronizowanej, czyli bardzo mialko rozdrobniony (ziarno mniejsze niż $10\ \mu\text{m}$) to dawka 2-3g/dobę. Najlepiej jest łączyć produkty ze sobą, to najlepszy sposób na zwiększenie skuteczności ich działania. Przykładem takiej synergii jest preparat Apibon (ekstrakt z propolisu i zmikronizowany pyłek pszczeleli), który najlepiej stosować z miodem pszczelim. Nie znamy innych preparatów niż Apibon i Bonimel pyłkowo-propolisowy z pyłkiem pszczelim, w których byłby on w formie zmikronizowanej. Takiego rozdrobnienia nie da się uzyskać domowymi sposobami i jedynie mielenie go w specjalnych młynkach kulowych daje takie efekty.

Skuteczna stymulacja układu odpornościowego

Wykorzystując wiedzę zgromadzoną przez dziesiątki lat praktykowania terapii produktami pochodzenia naturalnego wypracowaliśmy w Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki autorską koncepcję stymulacji odporności na zakażenia. Stosujemy w niej:

- Immunobon zażywamy w sposób pulsacyjny, tzn. przez 7 dni 2 razy dziennie po łyżeczkę, potem trzytygodniowa przerwa i ponowne stosowanie przez 7 dni. Można powtórzyć kurację Immunobonem trzy, a nawet cztery razy, ale nigdy nie należy stosować pojedynczej kuracji dłużej niż 7 dni.

- Apibon należy spożywać 3 razy dziennie po 1 kapsułce przez miesiąc, następnie dwa tygodnie przerwy i ponownie można zażywać preparat kolejny miesiąc.

Stymulację można prowadzić cyklicznie, my zalecamy ją najczęściej na przełomie września i października, a później na przełomie lutego i marca, ale oczywiście nie jest to regułą. Immunostymulujące działanie wykazuje również wiele gatunków ziół dostępnych w naszym kraju.

lek.med. Krzysztof Blecha
Centrum Ziołolecznictwa
Ojca Grzegorza Sroki

Ważniejsza literatura naukowa potwierdzająca lecznicze działanie produktów pszczelich

Donew N., Wasilew W.: *Skuteczność pyłku kwiatowego w stanach zapalnych.* XXXI Międzynar. Kongr. Pszczel. Apimondia, Warszawa 1987, 142.

Kędzia B., Hołderna-Kędzia E., *Wykorzystanie propolisu i miodu w zakażeniach,* Borgis – Postępy Fiototerapii 4/2007, s. 202-206.

Szmeja Z., et al.: *Wartość lecznicza flawonoidów w zakażeniach wywołanych przez Rhinoviruses.* Otolaryng. Pol. 1989, 43, 180.

Kędzia B., Hołderna-Kędzia E., *Lecznicze działanie miodu pszczelego w chorobach wewnętrznych,* MedPharm Polska, Wrocław 2010, s. 36.

Poljak-Błażi M., et al.: *Pollen preparations and their impact on immunological reactions of test mice.* III Intern. Symp. Apither., Portoroz 1976, 102.



lek. med. Krzysztof Blecha

Posiada specjalizację z chorób wewnętrznych i rehabilitacji medycznej; od 22 lat pracownik Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki w Żywcu. Przez 18 lat ściśle współpracował z Ojcem Grzegorzem Sroka, niekwestionowanym autorytetem z dziedziny ziołolecznictwa. Redaktor naczelny kwartalnika *Ziolo dla Zdrowia*. Współautor kilkudziesięciu artykułów popularno-naukowych dotyczących medycyny naturalnej, ziołolecznictwa i rehabilitacji medycznej. Uczestnik licznych konferencji naukowych i szkoleń w Polsce i w USA z dziedziny medycyny naturalnej. Autor „Profilaktyki zdrowotnej i fitoterapii” oraz „Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki”. Od 2013 r. wykładowca-praktyk z dziedziny ziołolecznictwa na kilkudziesięciu uniwersytetach trzeciego wieku w województwie śląskim. Wieloletni członek Krajowej Rady Suplementów i Odżywek, Polskiego Komitetu Zielarskiego oraz Polskiego Towarzystwa Zielarzy i Fitoterapeutów. Ekspert ds. ziołolecznictwa Polskiej Izby Zielarsko-Medycznej i Drogerijnej.

R E K L A M A

Ufamy naturze!

www.gal.com.pl

GŁÓG

wspomaga serce i leczy nadciśnienie

W Polsce co roku w niepokojącym tempie wzrasta liczba chorych mających poważne problemy z sercem i krążeniem, a niemal 9 milionów naszych rodaków zmagających się z nadciśnieniem tętniczym. Dla nich ogromnym dobrodziejstwem może okazać się głóg. To skuteczny i bezpieczny lek, który zdobył w ostatnich latach uznanie medycyny na całym świecie.

Głóg jedno- i dwuszyjkowy

W Polsce rośnie 6 gatunków głogu. W medycynie wykorzystujemy dwa z nich: jednoszyjkowy i dwuszyjkowy. Aby je odróżnić, najlepiej przyjrzeć się im w czasie kwitnienia. Kwiat głogu jednoszyjkowego posiada słupki z jedną szyjką, natomiast dwuszyjkowego ma ich dwie lub trzy. Łatwo je też rozpoznać po owocach: głóg jednoszyjkowy tworzy wewnątrz jedną pestkę, a dwuszyjkowy – dwie albo trzy. Te owoce mogą być czerwone lub purpurowoczerwone, a dojrzewają już pod koniec sierpnia.

W leczeniu wykorzystuje się kwiatostany i owoce głogu. Jesienią zbieramy właśnie owoce. Można je ususzyć w lekko rozgrzanym piekarniku albo wykorzystać od razu

do przygotowywania domowych leczniczych przetworów (np. przecieru).

W aptekach i sklepach zielarskich można dziś bez problemu kupić wiele różnych specyfików zarówno z kwiatostanów, jak owoców głogu, np. w postaci herbatki, mieszanki ziołowych, kropli, kapsułek lub tabletek. Niedawno trafił też tam sok tłoczony ze świeżych owoców firmy EkoMedica.

Energia dla serca

Szczegółowe badania kliniczne i dokładne określenie zawartości substancji czynnych w kwiatostanach oraz owocach tego drzewa pozwoliły ustalić, że ich nadzwyczaj korzystne działanie na mięsień sercowy zawdzięczać trzeba procyjanidynom oligomerycznym, a także flawonoidom. Związki te są także niezwykle przydatne w leczeniu nadciśnienia tętniczego. Piszę o tym szczegółowo w mojej książce *Ziołowe leczenie nadciśnienia*, którą można zamówić w Fundacji „Nasza Przyszłość”.

Musimy powiedzieć, że współczesna medycyna wprost nie wyobraża sobie leczenia chorób serca i krążenia bez głogu. Stosowanie wyciągów z kwiatostanów czy owoców

głogu prowadzi bowiem do rozszerzenia, udrożnienia naczyń wieńcowych serca, zwiększa się też siła pojedynczych jego skurczów, a nieco zmniejsza ilość skurczów na minutę. Skutek takiego działania jest taki, że serce ekonomiczniej pracuje, staje się bardziej ukrwione, otrzymuje wraz z krwią zdecydowanie większą porcję koniecznego tlenu i energii. Dzięki lepszemu obiegowi krwi w mięśniu sercowym, sprawniej pozbywa się on także gromadzących się w nim metabolitów, które wywołują jego zmęczenie, osłabienie i upośledzenie funkcji. Głóg sprawia, że serce staje się mocniejsze, szybciej regeneruje się po wzmożonym wysiłku, dobrze wypoczywa i nie jest tak przeciążone. Leki z tej rośliny są niezwykle przydatne u ludzi ze stwierdzoną chorobą niedokrwinną (wieńcową) serca, z objawami bólu za mostkiem i duszności pojawiających się podczas chodzenia czy wykonywania codziennych czynności.

Głóg okazał się również nieoceniony w objawach tzw. starczego serca. Substancje lecznicze obecne w nim wpływają także dobroczynnie na zmniejszenie obwodowego oporu naczyń krwionośnych, co gwarantuje spadek ciśnienia krwi. Dodajmy jeszcze, że wyciągi zarówno z kwiatostanów, jak i owoców głogu wykazują łagodne działanie uspokajające (są zalecane np. przy nerwicy serca), oddalają niepokój wewnętrzny oraz ułatwiają zasypianie.

Zbigniew T. Nowak

W Polsce rośnie 6 gatunków głogu. W medycynie wykorzystujemy dwa z nich: jednoszyjkowy i dwuszyjkowy.



Naturalny SOK Z GŁÓGU

Wsparcie dla serca i układu krwionośnego

Spróbuj także!
w *Zdrowym Duetcie*
połączona siła głogu i aronii!



Utajona tężyczka

– najczęstsza choroba zestresowanych pracowników

Bardzo często zgłaszają się do mojego gabinetu ludzie pracujący w wielkich korporacjach którzy są permanentnie zmęczeni, przygaszeni, czują, jakby uciekała z nich cała energia. Cierpią na bóle mięśni i głowy, drżą im ręce, mięśnie, powieki, czują szum w uszach, wczesnym porankiem dopada ich stan osłabienia, przemęczenia, mają problemy ze snem i z zasypianiem.

Sytuacja bez wyjścia?

Przeszukując portale internetowe starają znaleźć się tego przyczynę, szukają pomocy u różnych specjalistów z mizernym skutkiem. Powtarzają: „Dopadło mnie wypalenie, jestem w depresji, nie wiem, co robić, bo mam wrażenie, że uchodzi ze mnie powietrze, nie radzę sobie z emocjami i myślę głównie o tym, żeby wszyscy dali mi święty spokój, do tego mam kłopot z pamięcią, dzisiaj na przykład ‘zawiesiłam się’ na parę minut, żeby przypomnieć sobie, gdzie położyłam ważne dokumenty. Jestem pod kontrolą psychiatry, bo to chyba depresja, biorę leki, ale i tak nie jest mi lepiej”. I nagle dostają olśnienia – stwierdzają, że skoro już nic nie jest im w stanie pomóc, to może dieta pomoże? Z niedowierzaniem i wieloma wątpliwościami zgłaszają się do mnie jako do ostatniej deski ratunku.

Jest to dosyć typowy obraz z życia pracownika korporacji (menadżera, prezesa, dyrektora, handlowca, księgowej, informatyka). Jak zaprogramowane maszyny wykonują oni swoje zadania w obliczu stresu i pod presją czasu. Do czasu, jak się okazuje, bo wszystko ma swój koniec i początek. A więc zacznijmy od początku, czyli od kuchni. Okazuje się, że główną i podstawową przyczyną tak złego samopoczucia są bardzo złe nawyki żywieniowe albo całkowity ich brak. Na 100 osób zapytanych przeze mnie, czy

jedzą śniadanie, tylko 10 odpowiada twierdząco, pozostali niestety kawę i papierosa traktują jako paliwo do tego, by rozpocząć swój aktywny zawodowo dzień. I chociaż przygotowanie śniadania zajmuje około 15 minut moi „pacjenci” przyznają, że nie potrafią lub nie chcą tych paru minut wygospodarować.

A potem, kiedy już wpadają w wir codziennych obowiązków w pracy, zupełnie im nie w głowie żeby zrobić sobie przerwę na kolejne posiłki. Oczywiście na pytanie, czy udaje im się chociaż zjeść do godziny siedemnastej jeden posiłek, odpowiadają, że czasami tak, ale raczej jest to trudne opuścić miejsce pracy i zrobić przerwę. Przyznają, że w ich biurku najważniejsze miejsce zajmuje kilka słodkich batoników i płyn energetyzujący, który pomaga dotrzeć do końca dnia. Czasami ratują się szybkimi kanapkami lub surówkami z pobliskich barów. A kiedy już wracają do domu, są tak wyeksploatowani, że przygotowanie kolacji również staje się wręcz niemożliwe, przypomina zdobywanie Mont Everestu w najgorszych warunkach pogodowych. Ostatecznie kładą się spać bez posiłku. A kiedy przychodzi kolejny dzień, okazuje się, że noc była koszmarem, a poranek to kosmos, w którym czują się jak astronauta bez tlenu. I koło się zamyka. Można rzec, że dopada ich coś, co trudno zdefiniować, jakby choroba z pogranicza neurologii psychiatrii i psychologii.

Niepokojące objawy

Ponieważ tężyczka nigdy nie ma jednoznacznych objawów, trudno ją więc od razu zdiagnozować – często mylna jest z depresją, a wystarczy proste badanie krwi z oznaczeniem poziomu magnezu, wapnia, witaminy D oraz parahormonu odpowiedzialnego za gospodarkę fosforanowo-wapniową - i zagadka rozwiązana. Obniżony poziom tych wskaźni-

ków może świadczyć, że mamy do czynienia z tężyczką. Wyróżnia się dwa rodzaje choroby: jawna – występująca stosunkowo rzadko, oraz utajona, występująca znacznie częściej. Charakterystycznym objawem tej choroby jest zawsze **nadpobudliwość nerwowo-mięśniowa**, niekontrolowane drżenia mięśni, skurcze, dość często choroby towarzyszą stany lękowe, uczucie duszenia lub strachu, pojawia się kołatanie serca, i przyspieszone tętno. U osób, które dodatkowo



Beata Ślebzak-Cebula

Jest dyplomowanym dietetykiem specjalizującym się w poradnictwie żywienia klinicznego osób dorosłych i dzieci. Ukończyła studia na kierunku dietetyka w WSZUIE w Poznaniu. Od kilku lat propaguje zdrowy styl życia i promuje prawidłowe odżywianie. Zajmuje się odchudzaniem i dietetycznym leczeniem chorób u osób w każdym wieku, zwłaszcza kobiet, które dojrzały do zmian i zapragnęły żyć zgodnie z duchem zdrowego stylu życia. Nadrzędnym celem jej pracy jest ukształtowanie u pacjentów właściwych nawyków żywieniowych, bez których nie możemy mówić o świadomej dbałości o zdrowie.

cierpią na choroby tarczycy, cukrzycę lub astmę oskrzelową, pojawiają się kłopoty ze snem i kłopoty z pamięcią.

Do pozostałych charakterystycznych objawów tej choroby należą **objawy psychiczne**, takie jak: duszność spoczynkowa, hiperwentylacja z charakterystycznym ziewaniem, napaadowe zasłabnięcia wraz z uczuciem mającego nastąpić omdlenia, problemy z mową: zacinięcie się, osłabienie siły głosu, wreszcie drażliwość.

Występują również **objawy narządowe**: kurcz mięśni – przeważnie łydek i stóp – drętwienie i mrowienie kończyn bóle oraz zawroty głowy z migrenami, bóle opasujące wokół głowy, nadmierna potliwość, ziębnięcie i sinienie kończyn, kłucie i pobolewania w okolicy serca, uczucie ucisku w uszach, bóle w klatce piersiowej, drżenie rąk i całego ciała, sztywnienie mięśni, niepokój psychoruchowy, mimowolne skurcze, uczucie „kuli” w gardle, bóle brzucha i mdłości, biegunki, drętwienia twarzy i języka.

Na tężyczkę najczęściej chorują osoby wrażliwe, których odporność na stres jest bardzo mała, oraz osoby drażliwe i skłonne do płaczu. Do tej grupy należy również zaliczyć perfekcjonistów i pracoholików.

Ważna jest dieta!

Bardzo ważna w przypadku osób, u których lekarz zdiagnozował tężyczkę, jest radykalna zmiana nawyków żywieniowych i ułożenie dobrze zbilansowanego planu dietetycznego z **uwzględnieniem niedoborów witaminy D3, magnezu i wapnia**.

Dobierając produkty w swojej kuchni, należy pamiętać o tych, które w swoim składzie posiadają **odpowiednią dawkę witaminy D3** (ryby morskie - tuńczyk, makrela, śledź i łosoś - oraz mleko, żółtka jaj i wątróbka). Odpowiada ona za regulację gospodarki wapniowej i fosforowej. W towarzystwie witaminy K2, która stanowi bardzo dobre dopełnienie, powoduje, iż wapń zostaje przekierowany w odpowiednie miejsce, czyli do naszych kości, a jej nadmiar jest usuwany z układu krwionośnego. W okresie letnim oczywiście korzystamy dodatkowo z promieni słonecznych, a jesienią i zimą, ze względu na brak słońca, możemy posiłkować się lanoliną.

Magnez nazywany jest biopierwiastkiem życia. Pełni on bowiem rolę aktywatora ponad 300 enzymów niezbędnych w procesach życiowych naszych komórek. Strażnik naszego systemu immunologicznego, wydolności naszych systemów (nerwowego, kostnego, trawiennego, krążenia), bierze udział w syntezie kwasów tłuszczowych (np. otyłość może być skutkiem niedoboru magnezu), zapobiega poronieniom i gwarantuje zdrowe potomstwo. Jego właściwy poziom w organizmie powoduje, że jesteśmy odprężeni spokojni, odmłodzeni, nasze serce pracuje miarowo i rytmicznie. Jeśli mamy jego niedobór, pojawiają się charakterystyczne

objawy ze strony układu nerwowego i mięśniowego typowe właśnie dla tężyczki: nadpobudliwość nerwowa (stany lękowe, nerwice, tendencje depresyjne, histeryczne, hipochondryczne, agresja, kłótniowość, zaburzenia snu, ucisk w klatce piersiowej, duszność), zawroty głowy, omdlenia, drżenie i skurcze mięśni, bóle kręgosłupa, mrowienia, przykurcze, kłucia itp. W przypadku niedoborów magnezu objawy te powodują wzrost poziomu stresu, co z kolei powoduje jeszcze większy niedobór magnezu i... znowu błędne koło się zamyka.

Dlatego tak istotne jest, aby do swojej codziennej kuchni wprowadzić jak najwięcej produktów, które w swoim składzie posiadają tego pierwiastka jak najwięcej. Pamiętajmy o zielonych warzywach, takich jak sałata, szpinak, rukola, kapusta, natka pietruszki. Największe ilości tego pierwiastka występują we wszystkich orzechach, nasionach, mąkach z pełnego przemiału, w soi, w nie oczyszczonym ryżu, kaszach, suszonych owocach. Magnez należy do pierwiastków słabo przyswajalnych. Z pokarmów wchłania się go zaledwie 15-40%.

Życie znów będzie piękne

Kolejnym ważnym składnikiem mineralnym jest wapń, którego niedobory również mają wpływ na rozwój choroby. **Wapń bierze udział w procesach przekazywania impulsów nerwowych** oraz warunkuje równowagę między procesami pobudzenia i hamowania w korze mózgu. Zaburzenia jonowe zakłócają przebieg tych zjawisk. Głównym objawem tego zespołu są niekontrolowane, silne skurcze mięśni charakterystyczne dla choroby. Wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego odbywa się przy współudziale aktywnej postaci **witaminy D**. Wapń to nie tylko składniki kości, ale jeden z najważniejszych składników wielu związków niezbędnych w metabolizmie żywego organizmu.

Wapń pełni również kluczową funkcję sygnalizacyjną uczestnicząc na przykład w skurczu krzepnięcia krwi czy skurczu włókna mięśniowego o czym pisałam wyżej. Cennym jego źródłem jest mleko. Zawarta w mleku i jego przetworach kazeina, laktoza, fosfor i kwas mlekowy tworzą optymalne środowisko, w którym wapń z staje się rozpuszczalny i najlepiej wykorzystany. Wchłanianie wapnia utrudniają używki takie, jak: kawa, herbata, alkohol, tytoń.

Oto lista produktów bogatych w wapń:

- mleko pełne w proszku oraz zagęszczone niesłodzone,
- sery dojrzewające podpuszczkowe: tyłczycki, gouda, edamski,
- sery topione, camembert,
- ser twarogowo-owczy, czyli bryndza,
- szproty wędzone, sardynki, łososie,

- czekolada mleczna,
- soja,
- orzeszki ziemne, orzechy włoskie, laskowe, pistacjowe, nasiona słonecznika, mak,
- brokuły, szpinak, fasola, buraki, zielona pietruszka, rzeżucha,
- żółtka jaj,
- duże ilości chudego mleka.

Pamiętaj też, aby w codziennej diecie ograniczać produkty zawierające kwas szczawowy (szczaw, szpinak oraz rabarbar) lub kwas fitynowy (produkty zbożowe i strączkowe). Spożywane w większych ilościach, utrudniają one wchłanianie wapnia

Beata Ślebzak-Cebula

TRACTATUS DE HERBIS, czyli Traktat o ziołach

to rękopiśmienna księga przechowywana w British Museum. Pochodzi z Lombardii na północy Włoch i powstał około 1440 roku. Oparty został na jeszcze starszej księdze, kodeksie ułożonym pod koniec XIII stulecia przez niejakiego Manfredusa. Zachwycają piękne i precyzyjnie wykonane ilustracje tego bibliofilskiego dzieła. Iluminator rękopisu znakomicie dobierał barwy, nie można też odmówić mu dużej wyobraźni: karty traktatu zapełniają przedstawienia fantastycznych stworów i egzotycznych zwierząt, a właściwości poszczególnych ziół ilustrują realistycznie przedstawione sceny. Poniżej zamieszczono jedną z kart księgi: mężczyźni wdrapali się na czereśnię i strząsają dorodne owoce do podółka stojącej poniżej kobiety. *Tractatus de Herbis* pochodzi z kolekcji żyjącego na przełomie XVII i XVIII stulecia brytyjskiego lekarza Hansa Sloane. Uchodzi on za odkrywcę czekolady, którą za jego czasów sprzedawano w londyńskich sklepach jako lekarstwo.



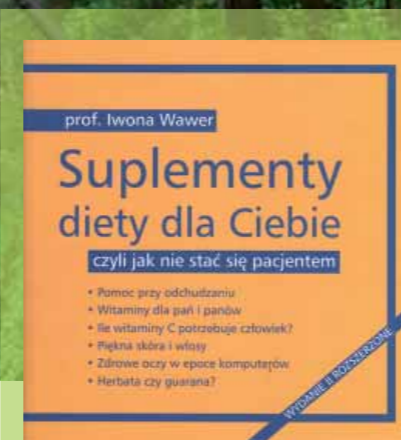


Las wzywa nas

W skwarany letni dzień, gdy pośród miejskich ulic „nie ma czym oddychać”, kuszą nas cieniste leśne polany. W otoczeniu drzew oddychamy swobodniej, po kilkugodzinnym pobycie w lesie czujemy się odświeżeni i wypoczęci. Od dawna panuje przekonanie o zaletach leśnego powietrza. Dlaczego? W lesie, zwłaszcza w borach sosnowych, pomiędzy koronami drzew nieprzerwanie zachodzą niewielkie i niezauważalne okiem ludzkim wyładowania elektryczne. Zjonizowane powietrze z odpowiednią dawką ozonu korzystnie wpływa na nasz organizm. Stwierdzono na przykład, że obniża ciśnienie krwi. Trzeba oczywiście pamiętać, że ozon (czyli odmiana tlenu z cząsteczek trójatomowych) jest wprawdzie jednym z najbardziej skutecznych środków dezynfekcyjnych, bowiem jego działanie bakteriobójcze jest 50 razy bardziej skuteczne i 3000 razy szybsze niż działanie bakteriobójcze chloru, przy tym jednak to gaz nietrwały i w stężeniach zat dużych nawet toksycznym. Przechadzka po sosnowym lesie, nawet po letniej burzy (ale nie w czasie burzy!) jest jednak całkowicie bezpieczna i jak najbardziej korzystna dla zdrowia. Można ją porównać z picciem ozonowanej wody – o wiele przecież smaczniejszej od wody chlorowanej.

Ważny pozytywny wpływ na ustrój człowieka posiadają także niewielkie drobiny wody w powietrzu. Właściwości naelektryzowanego powietrza i rozpylonych w nim kropelek wody wykorzystywane są w medycynie przy leczeniu astmy, nadciśnienia oraz szeregu innych schorzeń. Dla zdrowia znakomity jest spacer koło wodospadu (czy w warunkach miejskich choćby wokół fontanny), ponieważ w miejscach tych powietrze zawiera dużo hydrojonów. Poza dobroczynną dozę ozonu las ofiarowuje nam zdrowotne żywice, posiadające m. in. również godne uwagi właściwości antybakteryjne. Rola tych złożonych związków nie jest jeszcze do końca wyjaśniona, zresztą skład i siła oddziaływania żywic zależy od charakteru lasu, czyli gatunków drzew w nim dominujących. W lasach iglastych łatwo wyczuwamy ożywczą żywiczną woń – składniki obecne w żywicy sosny czy świerka przeczyszczają drogi oddechowe. Mają także dobry wpływ na układ nerwowy ludzi, podobnie zresztą jak widok zieleni. Las jest zatem znakomitym miejscem wypoczynku i regeneracji sił, polecanym zwłaszcza dla ludzi w wieku starszym.

Alfred Tempel



Książka *Suplementy diety dla Ciebie, czyli jak nie stać się pacjentem* prof. Iwony Wawer powinna znaleźć się na półce każdego, kto interesuje się problematyką wszelkich produktów zawierających niezbędne dla zdrowia składniki. Motto książki to: „Lekarstwa są dla ludzi chorych, suplementy diety – dla tych, co chcą zachować zdrowie”. Faktycznie jednak mamy do czynienia z niezwykle rzetelnym i profesjonalnym kompendium, omawiającym w przystępnej formie najistotniejsze zagadnienia dotyczące dostarczania organizmowi ludzkiemu składników niezbędnych dla zachowania zdrowia. Autorka stwierdza: „Recepta na zdrowie to urozmaicona dieta i suplementy odpowiednie dla indywidualnych potrzeb. Wspomogą one: odchudzanie, obniżenie poziomu cholesterolu, dobry wzrok (szczególnie ważne w epoce komputerów!), zachowanie urody”. Profesor Iwona Wawer pracowała m. in. w zachodnich instytutach naukowych, a obecnie kieruje Zakładem Chemii Fizycznej na Wydziale Farmaceutycznym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

HB FLOS
HEALTH & BEAUTY



**NOWOŚCI
zielarskie!!!**



**Inspiracje
Natury**

- **ACIDOLEG** (z liściem prawoślazu) Herbatka wspomagająca przy NADKWAŚNOŚCI
- **DIABETOLEG** (z liściem morwy białej) Herbatka wspomagająca metabolizm WĘGLOWODANÓW
- **PANKREALEG** (z zielenią macierzanki) Herbatka wspomagająca działanie TRZUSTKI
- **ARTERIOLEG** (z owocem glogu) Herbatka wspomagająca KRAŻENIE
- **CHOLESTEROLEG** (z liściem karczocha) Herbatka wspomagająca utrzymanie prawidłowego poziomu CHOLESTEROLU
- **DIAROLEG** (z owocem jagody) Herbatka wspomagająca przy skłonnościach do luźnych STOLCÓW
- **HEMOROLEG** (z pączkami topoli) Herbatka wspomagająca przy HEMOROIDACH
- **HEPATOLEG** (z korzeniem mniszka) Herbatka wspomagająca pracę WĄTROBY
- **HYPERTOLEG** (z owocem aronii) Herbatka wspomagająca utrzymanie prawidłowego CIŚNIENIA KRWI
- **SLIMOLEG** (z zieloną herbatą) Herbatka wspomagająca ODCHUDZANIE

Herbatki ziołowo-owocowe Inspiracje Natury wspomagają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Stanowią uzupełnienie normalnej diety w substancje wspomagające naturalne i fizjologiczne funkcje organizmu, przyczyniając się do utrzymania go w dobrej kondycji. Aby w pełni wykorzystać dobroczynną moc płynącą z łagodnie działających substancji roślinnych należy pamiętać o konieczności ich długiego i systematycznego stosowania w połączeniu z odpowiednią dietą i właściwym, zdrowym stylem życia.

PROBLEM MIGRENY

Z GŁOWY

Uciążliwy ból trwający od 4 nawet do 72 godzin, światłowstręt, nadmierna wrażliwość na dźwięki i zapachy oraz nudności i wymioty. Dolegliwości te mogą występować po sytuacjach stresowych, w chwilach, gdy jesteśmy przemęczeni, po nadmiernym wysiłku fizycznym, a nawet zjedzeniu żółtego sera bądź wypiciu czerwonego wina. To, co z pozoru wydaje się nie mieć większego związku z wymienionymi objawami, dla osób borykających się z migrenowymi bólami głowy często jest katalizatorem powodującym kolejny atak.

Wbrew obiegowej opinii migrena nie jest tak rzadką chorobą, jak mogłoby się wydawać. Występuje ona nawet u 12–28% ludzi. Zgodnie z danymi przekazywanymi przez Organizację Zdrowia WHO zapadalność roczna wynosi 6–15% u dorosłych mężczyzn i 14–35% u dorosłych kobiet. Po okresie dojrzewania następuje gwałtowny wzrost liczby przypadków migreny u dziewcząt. W średnim wieku migrena występuje u około 25% kobiet i mniej niż u około 10% mężczyzn, natomiast po menopauzie ataki wśród kobiet gwałtownie się zmniejszają, po siedemdziesiątym roku życia już tylko około 5% populacji mężczyzn i kobiet cierpi na migrenę. Jako że przypadłość ta dotyka niemal 2 razy częściej kobiety niż mężczyzn, lekarze wysuwają przypuszczenie, że duże znaczenie odgrywają hormony estrogenu. Migrena dotyczy najczęściej osoby w pełni sił, aktywne, dynamiczne i ambitne.

Ze względu na swoją złożoność oraz różny sposób przebiegu jest to przypadłość trudna do zdiagnozowania. Mimo że jest znana od setek lat w dalszym ciągu nie dysponujemy w pełni skutecznym środkiem farmakolo-

gicznym, dzięki któremu moglibyśmy raz na zawsze zapomnieć o tej dolegliwości. Pamiętajmy jednak, że od samego początku, nawet w czasach gdy medycyna była na wiele niższym poziomie niż obecnie, a znaczna część społeczeństwa nie miała dostępu do lekarzy ludzie sobie z nią radzili nie tylko łagodząc dolegliwości bólowe ale również ograniczając częstotliwość ich występowania. W tym celu stosowali znane od tysięcy lat naturalne środki o działaniu prozdrowotnym. Dla osób cierpiących na migrenę nieoceniony jest ekstrakt z korzenia różenia górskiego (*Rhodiola rosea*), który wywołuje homeostazę układu hormonalnego i odpornościowego, zwiększając tym samym odporność organizmu na wszelkie negatywne czynniki zewnętrzne. Prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego jest skutecznie wspierane przez ekstrakt z liści złocienia maruny (*Feverfew*), który jednocześnie pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie. Nieocenione jest także działanie ryboflawiny, która ma pozytywny wpływ na wytwarzanie neuroprzekazników: serotoniny, dopaminy i kwasu aminomasłowego zapew-

niając prawidłowe funkcjonowanie całego układu nerwowego. Przed napadowymi bólami głowy skutecznie chroni również ekstrakt z nasion wiesiołka dwuletniego, dodatkowo wykazuje on działanie kojące i tonujące ból oraz wrażliwość na niepożądane bodźce zewnętrzne.

Wyjątkowe działanie tych produktów zostało odpowiednio połączone w suplemente diety ProMigren DuoLife Medical Formula. Dzięki wykorzystaniu mądrości natury oraz zestawieniu jej bogactwa z najnowszymi odkryciami medycyny akademickiej możliwe stało się skomponowanie naturalnego suplementu diety, który bez zbędnego obciążania organizmu skutecznie łagodzi wszelkiego rodzaju dolegliwości pochodzenia neurologicznego oraz metabolicznego. Stymulując prawidłową pracę centralnego układu nerwowego ProMigren w naturalny, a jednocześnie skuteczny sposób pomaga w codziennym funkcjonowaniu, bez widma bólu, nawet tym osobom, które dotąd musiały radzić sobie z bólami migrenowymi.

Prof. dr n. farm. i med. Wiktor Stelmach

ProMigren®

Tonuje bóle migrenowe, obniża wrażliwość na hałas i likwiduje nudność, a także poprawia nastrój i koncentrację



Zobacz więcej na:
www.duolife.eu/promigren



ZANTEX-BIS NATURALNIE



Olej rzepakowy



Figi suszone



Stewia tabletki



Talarki
z żurawina



Stewia Gold



Syrup
z rokitnika

P.P.U.H. ZANTEX-BIS
ul. LEGIONÓW 244
43-502 CZECHOWICE-DZIEDZICE
TEL. 693 842 697, 32 733 82 55
email: zantex@op.pl

Zapraszamy
do współpracy



Profesor
Wiktor Stelmach

Laureat nagrody Ministra Oświaty i Wychowania za osiągnięcia w pracy dydaktycznej i wychowawczej. Profesor Międzynarodowego Uniwersytetu Otwartego Medycyny Komplementarnej w Kolombo (Sri Lanka). Członek National Geographic Society, członek rzeczywisty Instytutu Akupunktury oraz Leków Naturalnych Brytyjskiej Wspólnoty Narodów. Członek zarządu Sekcji Fitoterapii Polskiego Towarzystwa Lekarskiego. Autor licznych opracowań nowoczesnych technologii w zakresie produkcji i kontroli jakości leków, a także autor kilku oryginalnych receptur leków ziołowych, które zostały nagrodzone za ich skuteczność terapeutyczną. Członek Rady Naukowej DuoLife.



PAMIĘTAJMY O ODKWASZANIU ORGANIZMU

Ludzki organizm jest niezwykle skomplikowanym mechanizmem, w którym w każdej sekundzie zachodzą setki procesów. Do sprawnego funkcjonowania potrzebuje on wielu czynników, jednak jednym z podstawowych jest równowaga kwasowo-zasadowa, bowiem to od niej w znacznym stopniu zależy to, czy procesy, które zachodzą już na poziomie komórkowym, są zgodne z naszymi potrzebami.

Jeśli często odczuwamy zmęczenie, uskarżamy się na złą kondycję włosów, skóry i paznokci, cierpimy na częste bóle i zawroty głowy oraz problemy ze stawami i mięśniami, a dodatkowo zauważamy szczególną podatność na infekcje wirusowe, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nasz organizm jest zakwaszony. Niejednokrotnie jest tak, że przyczyną chorób, z którymi musimy się zmagać jest właśnie nieodpowiednie pH. Naturalne pH krwi wynosi 7,35–7,45 – jest więc lekko zasadowe. Niestety, takie czynniki jak zła dieta czy nadmiar stresu powodują, że równowaga ta zostaje zachwiana. Brak aktywności fizycznej, stres i szybkie tempo życia to tylko kilka czynników powodujących, że w naszym ciele zaczyna dominować odczyn kwaśny. Do pozostałych należy nieodpowiednia dieta, obfitująca w wysokoprzetworzone produkty, mięso oraz napoje takie jak kawa, mocna herbata czy alkohol. W takich przypadkach w organizmie pojawiają się kwaśne pozostałości przemiany materii, z którymi organizm sobie nie radzi. Niejednokrotnie właśnie taki stan rzeczy jest główną przyczyną miażdżycy, cukrzycy, chorób stawów, serca a nawet nowotworów. Częstokroć jednak bywa tak, że nie przyjmujemy do wiadomości, iż to właśnie zakwaszenie

może wywoływać tak zgubne dla nas efekty. Takie podejście jest o tyle zaskakujące, że już w latach 50. został odkryty i udowodniony wpływ, jaki ma poziom zakwaszenia na funkcjonowanie układu immunologicznego. Organizm, w którym równowaga kwasowo-zasadowa została zachwiana, jest szczególnie narażony na ataki pasożytów i grzybów oraz wiele innych obciążeń. Podstawowym krokiem na drodze ku przywróceniu równowagi kwasowo-zasadowej jest zmiana złych nawyków żywieniowych oraz odpowiednie nawodnienie organi-

zmu. Dokonując świadomych wyborów powinniśmy skupić się na wprowadzeniu do naszej diety produktów bogatych w sód, wapń oraz potas, ponieważ wykazują one działanie alkalizujące. Pragnąc poprawić stan naszego organizmu, który codziennie narażony jest na zdecydowanie zbyt dużą dawkę substancji chemicznych pochodzących nie tylko z powietrza, ale również z pożywienia, musimy zdecydować się na mądrą, a więc naturalną suplementację. Pamiętajmy, że jedną z głównych przyczyn zakwaszenia jest dostarczanie do organi-



dr Piotr Kardasz

Przewodniczący Rady Naukowej DuoLife

Biolog, pedagog i dziennikarz, autor bardzo licznych publikacji oraz pasjonujący filmów. Opublikował m.in. interesującą pracę naukową na temat dotyczący fitoremediacji. Jest również laureatem prestiżowej nagrody „Eureka 2003”. Współtwórca oraz szef Rady Naukowej Instytutu Profilaktyki Zdrowia.

Starając się osiągnąć optymalny poziom pH powinniśmy sięgnąć po takie produkty, jak chociażby ekstrakt z winogrona, który wręcz odtruwa organizm, a dzięki wysokiej zawartości polifenoli skutecznie go oczyszcza.

zmu zbyt wysokiej dawki chemii. Dlatego właśnie syntetyczne suplementy nie są najlepszym rozwiązaniem. Natura obfituje w rośliny, dzięki którym możliwe jest przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej oraz eliminacja toksyn i metali ciężkich. Starając się osiągnąć optymalny poziom pH powinniśmy sięgnąć po takie produkty, jak chociażby ekstrakt z winogrona, który wręcz odtruwa organizm, a dzięki wysokiej zawartości polifenoli skutecznie go oczyszcza. Silne właściwości alkalizujące wykazuje ekstrakt z czerwonego buraka oraz z bakłażana – produkty te charakteryzują się dodatkowo bogactwem witamin i minerałów pomocnych w procesie eliminacji toksyn. Z kolei ekstrakt z owoców mango zawiera znaczną dawkę magniferyny – biologicznie czynnej substancji, która pełni rolę związku skutecznie zwalczającego drobnoustroje i wirusy, na które w sposób szczególnie narażone są osoby o zachwianej równowadze kwasowo-zasadowej. Niezwykle skuteczny przy oczyszczaniu organizmu z toksyn jest ekstrakt z owoców kiwi, który dzięki zawartej w nim pektynie korzystnie wpływa na skład flory bakteryjnej. Niewątpliwie jednym z najbardziej skutecznych naturalnych produktów oczyszczających organizm jest ekstrakt z grapefruita, który działa niszcząco na około 800 rodzajów bakterii i 100 rodzajów grzybów. Zbawiennie działanie wszystkich tych substancji połączone zostało w suplementie diety ProDeacid z linii DuoLife Medical Formula. Dzięki zastosowaniu siły tkwiącej w roślinach oraz połączeniu jej z najnowszą wiedzą z dziedziny medycyny akademickiej otrzymano produkt, który nie tylko oczyszcza organizm, ale również wspomaga jego regenerację i chroni przed patologicznymi zmianami będącymi wynikiem zbyt wysokiego poziomu toksyn.

dr Piotr Kardasz

R E K L A M A

ProDeacid®

Przywraca równowagę kwasowo-zasadową oraz eliminuje toksyny i metale ciężkie z organizmu



Zobacz więcej na:
www.duolife.eu/prodeacid



POKRZYWA

usprawnia pracę mózgu

Długość życia człowieka, a także jego jakość, zależą przede wszystkim od kondycji mózgu. To właśnie on, jak niestrudzony strażnik, czuwa nad wszelkimi możliwymi czynnościami życiowymi organizmu. Jeśli nie dbamy o mózg, nie usprawniamy jego pracy poprzez ciągłe doskonalenie intelektu do późnej starości, tym gorzej dla nas.

Sposobów na poprawienie pracy naszego mózgu powinniśmy szukać także w przyrodzie. Idzie wiosna i niedługo już będziemy mieć pod dostatkiem pokrzywy, która – według najnowszych badań naukowych – okazuje się wprost nieoceniona do prawidłowej pracy tego organu.

Krzem bezcenny dla mózgu

Nieodżałowany prof. Wacław Tuszyński – autorytet w dziedzinie chemii – twierdził, że krzem to taki minerał, który organizm dość trudno przyswaja. Profesor uparcie też przekonywał, że najlepszą jego postacią są tylko świeże rośliny i tu wymieniał zawsze pokrzywę i skrzyp polny, bo w suszonych cenny kwas ortokrzemowy przechodzi w zasadzie do formy mało przyswajalnej.

Doświadczenia pokazują, że w świecie niedobór tego biopierwiastka występuje niemal u 90% ludzi, natomiast w Polsce jest jeszcze

gorzej. U zdrowego człowieka zawartość krzemu w różnych strukturach organizmu powinna wynosić około 4,7%. Kiedy ta zawartość spada do 1,2%, dochodzi do zawału serca i wylewu krwi do mózgu. Kiedy zawartość tego minerału spada do 1,3%, w organizmie występują warunki do tworzenia się nowotworów. To za sprawą krzemu komórki komunikują się między sobą – dotyczy to przede wszystkim komórek nerwowych, przez które wszelkie impulsy przekazuje właśnie mózg.

Kiedy w organizmie jest pod dostatkiem krzemu, w naczyniach krwionośnych (także mózgowych) o wiele trudniej odkładają się blaszki miażdżycowe. Zatem lepsze ukrwienie mózgu zdecydowanie poprawia naszą ogólną sprawność intelektualną.

Trzeba koniecznie wiedzieć, że pokrzywa potrafi gromadzić w 100 g świeżych liści i pędów od 1 do 4 g krzemu, i to w bardzo przyswajalnej postaci. Zawiera ponadto ważne dla mózgu i komórek nerwowych witaminy z grupy B (najwięcej ma wit. B₂). Dlatego zachęcamy do

przeprowadzenia regularnej kuracji sokiem z tej rośliny bądź sałatkami, surówkami z jej dodatkiem. Warto także pić do późnej jesieni herbatkę ze świeżych liści lub pędów pokrzywy. Jest to najlepszy (niczym niezastąpiony) sposób na wzbogacanie organizmu w dobrze przyswajalny krzem.

Pokrzywa broni przed chorobą Alzheimera

Mam nadzieję, że już niedługo będzie o tym bardzo głośno. Chyba jako pierwszy w Polsce napisałem o tym w mojej książce *Zioła na kłopoty z pamięcią* (do nabycia w Fundacji „Nasza Przyszłość”).

Otóż wśród przyczyn choroby Alzheimera wymienia się dziś coraz częściej gromadzenie się w komórkach mózgowych nadmiernych ilości aluminium. Szacuje się, że w świecie z tą przykrą chorobą żyje obecnie około 200 milionów ludzi. W Polsce zmaga się z nią ponad 200 tysięcy chorych. Statystyki są przerażają-

ce: do 2050 roku liczba osób z Alzheimerem najprawdopodobniej potroi się.

I tu znów wielkim dobrodziejstwem może okazać się dla człowieka pokrzywa, ponieważ udowodniono niezbicie, że gdy w organizmie jest pod dostatkiem krzemu, w komórkach mózgowych nie dochodzi do odkładania się złożeń aluminium. Jak już pisałem, roślina ta stanowi nieprzeciętną skarbnicę krzemu. Stąd też do regularnego leczenia, np. sokiem z pokrzywy, powinno się zachęcać osoby

Pokrzywa potrafi gromadzić w 100 g świeżych liści i pędów od 1 do 4 g krzemu, i to w bardzo przyswajalnej postaci. Zawiera ponadto ważne dla mózgu i komórek nerwowych witaminy z grupy B (najwięcej ma wit. B₂).

znajdujące się w grupie dużego ryzyka choroby Alzheimera (m. in. obciążone genetyczne) oraz osoby już zmagające się z nią.

Skuteczna broń przed wolnymi rodnikami

Długotrwały i wzmożony atak wolnych rodników w organizmie, wywołujący tzw. stres oksydacyjny, stanowi ogromne zagrożenie dla mózgu. Za powstawanie chorób Alzheimera, Parkinsona i postępującej miażdżycy (także w naczyniach mózgowych) obwinia się m.in. właśnie wolne rodniki i taką sytuację, kiedy organizm nie potrafi sobie z nimi szybko poradzić. Tu również wielką pomoc może okazać pokrzywa, ponieważ obfituje w cały szereg niezwykle aktywnych antyoksydantów (przeciwutleniaczy), które je skutecznie neutralizują. Do nich zaliczyć trzeba witaminy C, E, kwas foliowy i karoten.

Zbigniew T. Nowak



Zbigniew T. Nowak

Od ponad 30 lat niestrudzenie popularyzuje wiedzę z zakresu ziołolecznictwa, zdrowej diety i zdrowego stylu życia. Napisał 37 książek o tej tematyce i ponad 1400 artykułów poradniczych zamieszczonych w poczytnych pismach krajowych. Autor kilkuset audycji nadawanych w Polskim Radiu. Jego publikacje oparte są zawsze na najnowszych wynikach badań medycznych. Przez długie lata współpracował ze znanym zielarzem, franciszkaninem Ojcem Grzegorzem Sroką oraz wybitnym znawcą roślin leczniczych prof. Aleksandrem Ożarowskim. Wykłada naukę o zdrowiu m.in. na uniwersytetach trzeciego wieku.

POKRZYWA 99,8%

POKRZYWĘ ZALICZA SIĘ DO NAJBARDZIEJ ZNANYCH I WSZECHSTRONNIE STOSOWANYCH ZIOŁ.

W LIŚCIACH POKRZYWY ZNAJDIEMY:

- ZNACZNE ILOŚCI CHLOROFILU
- BETA-KAROTEN, WITAMINĘ C, K, B2 I KWAS PANTOTENOWY
- FITOCYDY, KSANTOFILY, GARBNIKI I GLIKOLIDY
- MAGNEZ, ŻELAZO, FOSFOR I KRZEM
- POKRZYWA POBUDZA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY, A ZAWARTE W NIEJ ZWIĄZKI OCZYSZCZAJĄ UKŁAD TRAWIENNY
- POPRAWIA KONDYCJĘ WŁOSÓW I SKÓRY



KUPIJĄC ORYGINALNE PRODUKTY EKAMEDICA POSIADASZ GWARANCJĘ SPRAWDZONYCH STANDARDÓW!

R E K L A M A

Pora do zmiany własnego życia na lepsze zawsze bywa dogodna, potrzebna jest jednak determinacja, a może i coś jeszcze, nie zawsze zależne od nas samych? Czy w takim razie warto próbować, trudzić się w poszukiwaniu własnej ścieżki? Anna Kalata, autorka bestsellerowej książki Prawdziwe Zmiany – mój eliksir młodości (Wydawnictwo Penelopa, Warszawa 2011) udowadnia, że tak! Efekt metamorfozy może być olśniewający, wręcz cudowny, choćby droga, jaka do niego wiodła, wydawała się dziwna i pokrętna. W przypadku Anny Kalaty wyjazd służbowy do egzotycznego kraju wyzwolił silny impuls, jaki pchnął jej życie na zupełnie inny tor i całkowicie je odmienił. O początkach tego procesu opowiada fragment wybrany przez autorkę specjalnie dla Czytelników Natury plus Zdrowia.

Jak to się stało, że ważąca blisko 100 kilo, starzejąca się kobieta, która nie powinna już niczego pragnąć od życia, nagle podejmuje decyzję o przemianie? – takie pytanie, powielane w tysiącach wariantów, słyszę od kilku miesięcy. Pytający chcą jasnej odpowiedzi. Dotychczas odpowiadałam „na okrągło” – że to drzymało we mnie od lat, że decyzja dojrzewała, że potrzeba było zbiegu kilku okoliczności, że Indie, Hindusi, że dorosłe dzieci, że koniec kariery politycznej... I jest to w zasadzie prawda. Prawda, która zwykle rozczarowuje – no bo przecież jeśli za powzięciem decyzji stoją dziesiątki powodów i okoliczności, to tak, jak by nic się nie stało. Wystosowane przez rząd Indii zaproszenie do New Delhi leżało w ministerstwie od kilku tygodni. Czerwiec 2007 roku, dwa dni, 20 godzin lotu w obie strony. Na początku, kiedy jeszcze nie trzeba było wysłać listy z nazwiskami uczestników wizyty, myślałam, że na czele delegacji stanie mój zastępca. W Warszawie wrzało w koalicji rządzącej i coś przełomowego się szykowało, w resorcie nie ubywało mi pracy, dlaczego więc miałabym lecieć do tak odległego kraju? Biłam się z myślami, co jest ważniejsze w tej sytuacji, realizacja wyjazdu służbowego do Indii, rozmowy, wymiana doświadczeń z dostojnikami indyjskiego rządu, czy napięta sytuacja w kraju. Nie, nie, nie... Chyba nie polecę. Ale im termin wysłania składu delegacji był bliższy, tym silniejszego nabierałam przekonania, że powinnam tam polecieć. Nazywajcie to, jak chcecie – przeczuciem, intuicją, impulsem, iluminacją. Na tydzień przed podróżą wiedziałam, że polecę do Indii, na trzy dni, że chcę tam polecieć, a w przeddzień nie mogłam się wprost doczekać lotu. Czulałam się jak opilek żelaza przyciągany przez magnes. Przez całą drogę nie zmrugałam oka, drżąc z podniecenia na ciele i duszy. Możecie się śmiać, ale przeczuciałam, ba – wiedziałam! – że wydarzy się coś doniosłego.

Od momentu, gdy samolot zaczął kołować nad lotniskiem, znalazłam się w innym strumieniu czasu i przestrzeni, a wszystko, co mnie wówczas spotkało, dziś ma postać ka-

drów fotograficznych i krótkich przeżyć zmysłów innych niż wzrok.

Zdjęcie pierwsze – oglądane przez szybę promienie słońca rozproszone w mgiełce smogu. Plus zapach typowy dla każdego portu lotniczego na świecie.

Zdjęcie drugie – barwny tłum podróżnych w turystycznej części portu. Plus uderzenie gorąca w przejściu z terminalu do klimatyzowanego samochodu.

Zdjęcie trzecie – uśmiechające się lub spięte twarze dostojników indyjskich, przewodników, tłumaczy. Plus mieszanina zapachów kosztownych albo mniej kosztownych wód toaletowych.

Zdjęcie czwarte – hotel, piąte – polski ambasador, szóste – oficjalne spotkanie, siódme – lunch (plus zapach curry i kardamonu), ósme... Jak film na przyspieszonych obrotach: odpryski obrazów, ułamki zapachów, drobiny dźwięków. Pani minister prosi tu, prosi tam, niech pani przystanie, uwaga fotografia, uścisk wilgotnych dłoni, tekst przemówienia zapisany w punktach na kartce, uśmiech, przetarcie okularów, poprawienie makijażu, prysznic, przerwa na sen, śniadanie i znów tekst kolejnego przemówienia, wymiana wizytówek, ukłony, uff!

A potem wiadomość, że w części nieoficjalnej przewidziano wizytę w świątyni Birla Mandir. Od tej chwili chaos wydarzeń i fotograficzna gonitwa wróciły do normalnego tempa, by w sekundzie przekroczenia progu świątyni nadnaturalnie zwolnił niemal do stopklatek.

Birla Mandir (Lakshmi-Narajan) – świątynia w New Delhi, jedna z największych atrakcji architektonicznych, historycznych i religijnych miasta. Zbudowana w XVII i XVIII wieku, zniszczona i wzniesiona na nowo w latach 1933-39 przez Baldeo Das Birla z rodziny Birla, jako jedna z wielu świątyń zbudowanych z białego marmuru przez tę rodzinę w kilku miastach Indii. Birla Mandir poświęcona jest bogini bogactwa Lakshmi oraz jej mężowi Wisznu, jednemu z najważniejszych bogów w wielu religiach hindu-



Anna Kalata

Doktorykuje się w dziedzinie ekonomii, pracowała w instytucjach kredytowych, a od końca lat 90. angażowała się w politykę oraz działalność organizacji społecznych. W latach 2006 – 2007 była ministrem pracy i polityki socjalnej. W 2010 zagrała w bollywoodzkim filmie Cztery spotkania, w tym samym roku wzięła udział w programie Taniec z gwiazdami.

skich. Uroczystego otwarcia świątyni dokonał w roku 1939 Mahatma Gandhi, zaznaczając, że powinna być dostępna nie tylko dla wyznawców, Hindusów z wyższych kast, ale również dla tzw. niedotykalnych. Stojąca w wielkim ogrodzie o powierzchni 30 000 m kw. świątynia Birla Mandir (2000 m kw.) ozdobiona jest bóstwami i scenami z mitologii hinduskiej, sanktuariami i fontannami. Dwa główne posągi przedstawiają Lakshmi i Wisznu, inne, mniejsze – Sziwę, Ganesza, Hanumana, Buddę oraz boginię mocy Szakti.

(za przewodnikiem BlessNet Pvt. Ltd.)

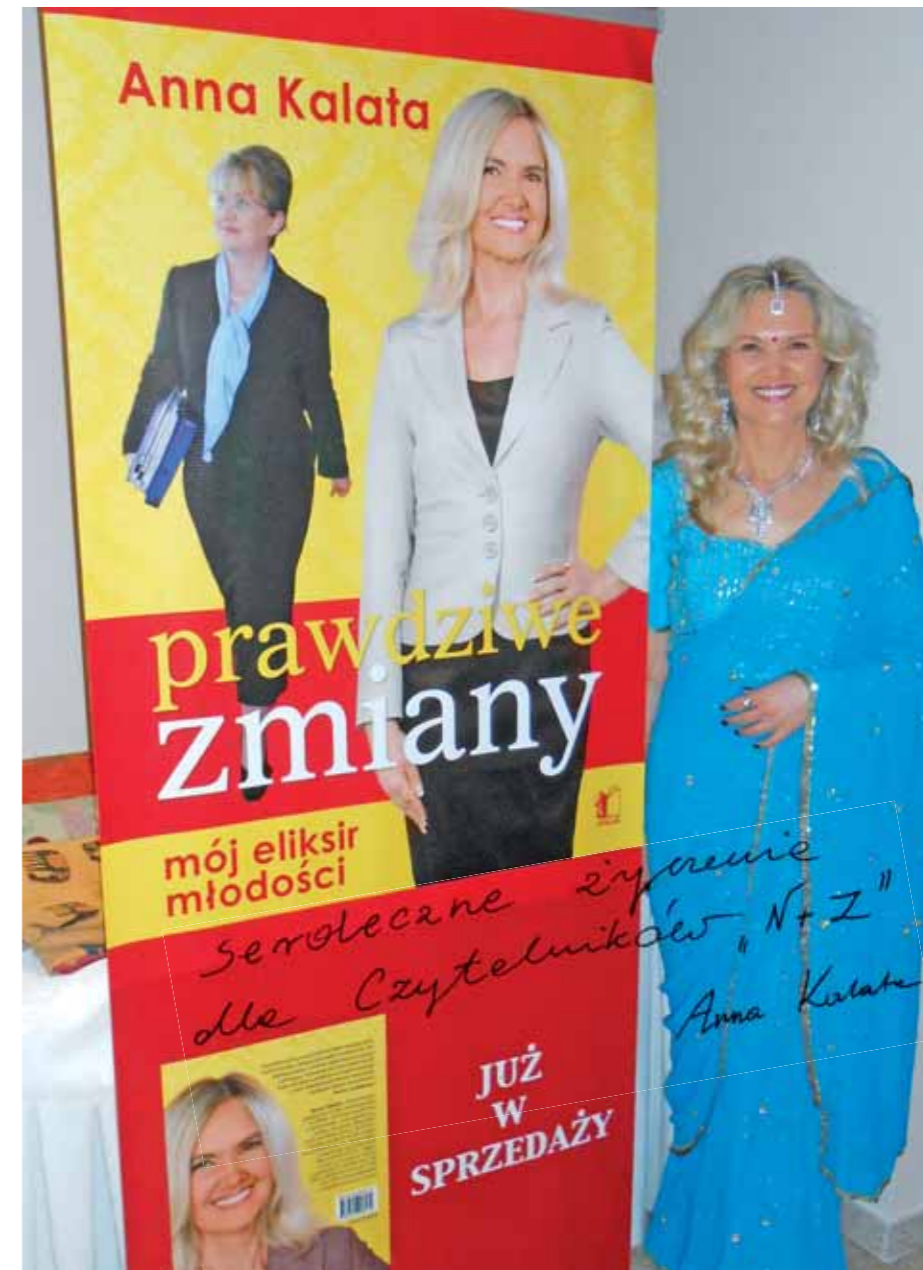
Gdyby dziś ktoś mi kazał opisać świątynię, mogłabym to zrobić z zamkniętymi oczami. Potrafiłabym odtworzyć drogę, którą tam odbyłam, każde przystąpienie przed posągami, krótki opis przewodnika. Pamiętam temperaturę i ruch powietrza, kolory, zapachy, dźwięki... Do tej pory o tym nie wspominałam – może z obawy, iż narażę się na śmieszność, a może chciałam, aby to wspomnienie należało tylko do mnie – ale zrozumiałam, że nie powinnam tego ukrywać. Gdy stanęłam przed posągiem Wisznu, poczułam, jak niewidzialny słup energii spada na mnie z góry i przenika przez całe ciało. Było to wrażenie wręcz fizycznej siły, która wchodzi we mnie przez głowę, napelnia całą i wychodzi przez stopy. Tak silnego odczucia nie miałam nigdy przedtem ani nigdy potem.

Wisznu – jeden z najważniejszych bogów w hinduizmie. Brahma, Wisznu i Sziwa uznawani są – odpowiednio – za bogów stworzenia, trwałości i destrukcji. „Bhagawadgita” dokładnie opisuje jego właściwości. Stwierdza, że w razie potrzeby przybiera on ziemską formę i przywraca porządek na świecie. Liczni wyznawcy Wisznu znani są jako wisznuiści.

(za „The Encyclopedia of World Religions”)

Nie mogłam dojść do siebie. Towarzyszący mi ludzie najwidoczniej dostrzegli to, bo spytali, czy źle się czuję. A ja czułam się wspaniale! Lekko na ciele i mocno na sercu. Gdyby ktoś mi kazał podnieść posąg, pewnie bym doń podeszła i usiłowała podźwignąć. Kto wie, może nawet bym uniosła... Ale to poczucie lekkości i siły jednocześnie spowodowało, że miałam pustkę w głowie. Jak gdyby wdarł się tam wicher i wywiał wszystkie myśli. A potem mi je zwrócił, ale idealnie poukładane, bez luk, słabości i wątpliwości. Czulałam się jak osiemnastoletnia dziewczyna, która całe życie ma przed sobą. Zostanie tym, kim zamarzy, aby zostać. Zdobędzie każdego mężczyznę, każde pieniądze, poczuje każdą radość, o której pomyśli. Przez moment przestraszyłam się nawet, że tę zmianę zobaczą inni. „Co oni sobie o mnie pomyślą?” – zapytałam się w duchu – „Że zwariowałam”.

Sama wiedziałam, że nie zwariowałam, tylko spotkałam się z czymś lub kimś, czego lub kogo nie potrafię opisać, ale jestem pewna, iż energia,



którą zostałam napelniona, będzie mi kazała coś uczynić. Jeszcze nie wiedziałam, co... Podobne, choć już nie tak silne uczucie towarzyszyło mi, gdy stanęłam przed obliczem Sziwy. Jednym uchem słuchałam definicji przewodnika: bóstwo śmierci i zniszczenia, ale również nowego początku i odrodzenia. Sziwa w tańcu życia i śmierci, który nigdy się nie kończy.

Sziwa (w sanskrycie – łaskawy, przychylny) – jeden z najistotniejszych dewów w hinduizmie. Tworzy Trimurti razem z Bramą i Wisznu w której symbolizuje unicestwiający i odnawiający aspekt boskości. Przez szwiatów uważany jest za Boga jedyne, tożsamego z bezpostaciowym wszech przenikającym Bramanem. Sziwa nosi 1008 imion; przedstawiany jest najczęściej jako Nataradża – mistrz tańca – ale także jako jogin i asceta, jako dobroczyńca, głowa rodziny oraz jako niszczyciel.

(za Wikipedią)

Gdy, wciąż idąc niby w zwolnionym tempie, opuszczałam świątynię, umysł wysłał mi jasny

sygnał: oto spełniło się to, co wcześniej brałaś za niepokój i oczekiwanie na impuls. Oto ten impuls. Oto wręcz augustiańska iluminacja! Już nie musisz czekać, aż się coś wydarzy, bo właśnie to przed chwilą się wydarzyło. Chociaż czułam to całą sobą, nie miałam pojęcia, jakie skutki przyniesie to wydarzenie. Przypuszczałam, że skutki rewolucyjne – choć może to niezbyt odpowiednie słowo.

Anna Kalata



Czym jest reumatoidalne zapalenie stawów?

Nowe podejście do choroby

Reumatoidalne zapalenie stawów (łac. *arthritis rheumatoidea*, ang. *rheumatoid arthritis*), inaczej zwane także gośćcem przewlekle postępującym, to **choroba układowa tkanki łącznej, o charakterze zapalnym, przewlekłym i autoimmunologicznym**. Schorzenie charakteryzuje się występowaniem nieswoistego zapalenia stawów, które najczęściej ma postać symetryczną. Obok zmian w układzie kostnym dochodzi także do zmian pozastawowych i powikłań wielonarządowych, co ostatecznie prowadzi do inwalidztwa, a nie rzadko przedwczesnej śmierci. W populacji ogólnej schorzenie występuje z częstotliwością 0,3–1,5%. W Europie 0,8%, przy czym kobiety chorują trzykrotnie częściej. Najwięcej przypadków rejestruje się w grupie osób po 40 i 50 roku życia. Nie znamy jeszcze przyczyn tej choroby, nie potrafimy także skutecznie jej leczyć. Możemy jedynie osłabić jej postęp, by maksymalnie poprawić jakość życia chorego i jak najdłużej umożliwić mu samodzielność. Przy wczesnym wykryciu RZS mamy szansę doprowadzić do remisji choroby i kontrolować jej postęp. Od kilku lat wleczeniu RZS coraz powszechniej stosuje się tzw. leki natu-

ralne, uzyskiwane z roślin lub wręcz sięgamy do gotowych zestawów ziołowych opartych o wielowiekową tradycję medycyny ludowej. Moje ponad trzydziestoletnie doświadczenia w leczeniu RZS, wykazało szczególnie **ważną rolę immunomodulatorów, takich jak mumio oraz niesterydowych leków przeciwzapalnych zawierających prekursorów prostaglandyn typu PGE₁ i PGE₃ (np. olej z ogórecznika). Poza tym najczęściej stosuje się kwas ALA (alfalinolenowy) zawarty w oleju lnianym tłoczonym na zimno i oleje rybiezawierające kwasy DHA i EPA**. Pomocna bywa także suplementacja makro- i mikroelementami, takimi jak cynk, selen, mangan czy wapń, najlepiej w postaci chelatów. Efekt działania takiej terapii jest zauważalny dosyć szybko, najczęściej w ciągu 2–6 tygodni. Może być ona stosowana osobno lub w skojarzeniu z lekami syntetycznymi. Leki naturalne mogą być stosowane przez długi okres czasu, gdyż nie wchodzi z reguły w interakcję z lekami syntetycznymi.

Wskazane jest również smarowanie stawów (szczególnie dłoni) **maściami i kremami za-**

wierającymi wysoką zawartość GLA. Oczywiście na co dzień niezbędna jest rehabilitacja w postaci wzmoczonego wysiłku fizycznego (ćwiczenia różnego typu) oraz odpowiednia dieta (polecamy książkę „Dieta życia” dr Mai Błaszczyszyn).

Jak wykazuje doświadczenie, postępowanie lecznicze w RZS z wykorzystaniem leków naturalnych pozwala uzyskać wysoki stopień opanowania powyższej choroby. Przedstawiłem alternatywę dla typowego postępowania medycyny konwencjonalnej, która działa z reguły objawowo, podając choremu różnego rodzaju i odmian sterydy, w wyniku czego często dochodzi do sytuacji dodatkowych komplikacji chorobowych, gdyż sterydy są bronią „obosieczną”. Tego typu sytuacje najlepiej opisuje potoczne powiedzenie „operacja się udała, ale pacjent zmarł”, czego oczywiście nikomu nie życzę, tylko zachęcam zawsze do szukania alternatywnych rozwiązań, a nie do bezkrytycznego sięgania po leki syntetyczne.

mgr Jarosław A. Węgorzewski

Potęga oleju lnianego!

Len to jedna z najstarszych roślin uprawnych. Od wieków znana jest ze swoich dobroczynnych właściwości. Już Hipokrates zalecał stosowanie lnu na wszelkie dolegliwości pokarmowe. Starożytni Egipcjanie cenili jego właściwości pielęgnacyjne. Natomiast w Średniowieczu niektórzy władcy nakazywali swoim poddanym codzienne spożywanie oleju lnianego dla wzmocnienia organizmu. Słowianie słynęli na całą Europę z tłoczenia na zimno oleju lnianego, tak aby zostały zachowane wszystkie wartości odżywcze, a olej zawarty w nasionach nie uległ utlenieniu.

Obecnie olej lniany coraz bardziej zyskuje na popularności. Dbając o swoje zdrowie częściej zastanawiamy się nad składem swojego jadłospisu. Wybierając olej lniany do sałatek, dressingów i past zapobiegamy wielu chorobom. Posiada on cenne składniki lecznicze, które kompleksowo oddziałują na nasz organizm. Główną jego zaletą to posiadanie w swoim składzie doskonałej proporcji zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 (2:1). Są to substancje, których nasz organizm bardzo potrzebuje, ale nie jest zdolny do ich produkcji. Dlatego tak ważne jest dostarczanie tychże kwasów z pożywieniem. Zapobiegamy wtedy rozwojowi chorób nowotworowych, układu krążenia, a także układu pokarmowego.

Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe

- są również budulcem błon komórkowych,
- biorą udział w syntezie hormonów (dlatego osoby po 50-tym roku życia powinny 2-3 krotnie zwiększyć spożycie kwasów omega-3),

- obniżają poziom lipidów i cukru we krwi, a co ciekawe stanowią ok. 60% masy mózgu.

Ostrożnie należy podchodzić do kwasów omega-6, których spożywanie w nadmiarze może sprzyjać otyłości oraz może zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób serca i zachwianie równowagi immunologicznej. Dlatego z rozwagą należy używać oleju słonecznikowego, margaryny i produktów takich jak soja, kukurydza, mięso.

Dlatego jeszcze warto uwzględnić olej lniany tłoczony na zimno w swojej diecie?

Ponieważ jest cennym źródłem fitosteroli i lignanów. Fitosterole skutecznie zmieniają poziom cholesterolu poprzez obniżenie jego wchłaniania w jelitach, wykazują też działanie przeciwzapalne i przeciwgorączkowe. Natomiast lignany (fitohormony) mają zbawienny wpływ na układ pokarmowy, gdyż działają osłonowo na żołądek i jelita. Ułatwiają trawienie tłuszczów poprzez zwiększenie produkcji żółci, przekształcanie pożywienia w energię zamiast w tkankę tłuszczową. Regulują także gospodarkę węglowodanową. Natomiast błonnik zawarty w lnianym przyspiesza przemianę materii, wchłania nadmiar wody w przewodzie pokarmowym. Dlatego olej ten jest bardzo dobrym rozwiązaniem dla osób aktywnych fizycznie i dbających o utrzymanie prawidłowej wagi.

Ciekawostką jest, że spożywanie oleju lnianego sprzyja spowalnianiu procesu łysienia u mężczyzn. Dzieje się tak, ponieważ zawiera on w swoim składzie enzym 5-alfa reduktazę, który przekształca testosteron w dihydrotestosteron. Dla kobiet natomiast istotną będzie zawarta w oleju witamina E zwana „witaminą młodości”.

Jeżeli zależy Wam na obniżeniu poziomu cholesterolu, spadku wagi, poprawy kon-

dycji skóry to warto zastosować tzw. Dietę Budwigową. Jej podstawą jest pasta zrobiona z twarogu i oleju lnianego bez dodatku cukru i wszelkich tłuszczów. Pastę taką należy spożywać 3 razy dziennie przez okres ok. 3 tygodni. Przy stosowaniu takiej diety odnotowano 25% spadek wagi.

Olej lniany tłoczony na zimno polecany jest do codziennego stosowania jako dodatek do różnorodnych potraw lub na czczo po jednej łyżce przed posiłkiem. Pamiętajmy, nie należy poddawać oleju lnianego obróbce termicznej, gdyż traci wtedy swoje cenne właściwości. Zwróćmy uwagę, aby kupować olej lniany w ciemnej, szklanej butelce, a po otwarciu przechowywać go w lodówce (zapobiegamy utlenianiu się kwasów tłuszczowych). Coraz częściej olej ten wykorzystywany jest w pielęgnacji urody. W domowym zaciszu można zadbać o swoje ciało i włosy przygotowując kąpiele olejowe, peelingi złuszczące naskórek oraz stosując go do masażu ciała. Zabiegi te mają działanie kojące, antybakteryjne oraz wygładzające. Olej lniany tłoczony na zimno jest doskonałym przykładem zdrowia płynącego z natury.

Daria Paradowska



W leczeniu RZS, wykazano szczególnie ważną rolę immunomodulatorów, takich jak mumio oraz niesterydowe leki przeciwzapalne zawierające prekursorów prostaglandyn typu PGE₁ i PGE₃ (np. olej z ogórecznika). Poza tym najczęściej stosuje się kwas ALA (alfalinolenowy) zawarty w oleju lnianym tłoczonym na zimno i oleje rybiezawierające kwasy DHA i EPA.

R E K L A M A

OLIWIA KASZUBSKA OLEJ LNIAŃNY

Z NATURY DLA ZDROWIA

Oliwia Kaszubska olej lniany tłoczony na zimno. Naturalne bogactwo witaminy E, oraz kwasów omega 3 i omega 6.

www.olejekaszubskie.pl

ACS
AGRI-CULTURAL COMPONENTS SOLUTIONS

MUMIO

przyspiesza wzrost kości po

ZŁAMANIACH

Mumio to naturalna substancja używana w leczeniu od tysięcy lat. Występuje ona w górach środkowej Azji na wysokości 2000 – 5000 m. Pomimo trudności w pozyskaniu, ludzie zdobywają mumio dla jego niezwykłych własności prozdrowotnych.

Stosowanie mumio zaleca tradycyjna medycyna chińska i tybetańska. Ten dar gór cenili także Awicenna, słynny starożytny arabski lekarz. Arystoteles zalecał mumio przy dolegliwościach neurologicznych, nawet w przypadkach paraliżu i epilepsji. Od kilku tysięcy lat substancja ta była używana do leczenia przez ludy Persji i Syberii. Pochodzenie jej nie jest znane. Uważa się, że są to przetworzone w skałach szczątki organiczne (roślinne i zwierzęce), które podlegały przemianom przez tysiące, a może miliony lat i w pewnych warunkach wypływają na zewnątrz przez naturalne szczeliny oraz pory skalne. W postaci maści stosowano mumio do leczenia złamań kości, zwichnięć stawów, nerwobólów, a także w chorobie reumatycznej. Dzięki temu przyspieszono leczenie alergicznych i ropnych chorób skóry (w tym infekcji gronkowcem złocistym).

Działanie posiadającego bardzo bogaty skład chemiczny mumio na organizm ludzki nie jest do końca znane. Mumio zawiera składniki archaicznych roślin, aminokwasy (glutamina, glicyna, fenyloalanina, lizyna, seryna, tyramina, walina, tyrozyna, kwas asparaginowy, histydyna, prolina, metionina), polifenole, alkaloidy, biopierwiastki (żelazo, miedź, nikiel, kobalt, chrom, potas, magnez, mangan, cynk, stront, fluor, jod, glin, selen, siarka, tytan, wanad), witaminy (B, C, P, K), fosfolipidy, sterydy naturalne, olejki eteryczne, terpeny.

Większość naukowców uważa, że ta substancja stymuluje układ odpornościowy, przyspiesza proces gojenia się i regeneracji tkanek. Wykazuje także działanie adaptogenne, czyli ułatwia przystosowanie organizmu do trudnych warunków środowiskowych. Mumio ma ponadto działanie przeciwzapalne, antyseptyczne i przeciwalergiczne.

Posiada ono prozdrowotne właściwości w przypadku wrzodów żołądka i dwunastnicy oraz stanach zapalnych przewodu pokarmowego. W tym celu stosuje się mumio doustnie jako suplement diety, który można nabyć m. in. od wielu lat w aptekach rosyjskich i innych krajów byłego ZSRS, a od niedawna także w Polsce (np. preparat w kapsułkach Mumio-Bon).

Badania kliniczne dotyczące bezpieczeństwa stosowania prowadzili naukowcy rosyjscy przez kilkadziesiąt lat testując oczyszczony ekstrakt z mumio zarówno na zwierzętach, jak i na ludziach. Stwierdzili oni, iż mumio nie wykazywało działania niepożądanego i szkodliwego nawet w przypadku zastosowania dawek dużo wyższych od zwykle zalecanych.

W drugiej połowie XX wieku rozpoczęły się intensywne badania nad właściwościami terapeutycznymi mumio. Prowadzone były w różnych instytutach naukowych ZSRS. Były to bardzo poważne wieloosrodkowe prace, których nie można lekceważyć. Dowiedziano w nich niezwykle korzystnego działania tej substancji na organizm ludzki. Naukowcy zaobserwowali m. in., że mumio sprzyja leczeniu złamań kości. Profesor A.S. Szakirow w latach 1966-1969 **stosując 0,2 g mumio na dzień uzyskał przyspieszenie wzrostu kostnego o 13-17 dni w porównaniu z osobami nie stosującymi mumio. Badanie prowadzone było na ogromnej grupie około 2500 osób ze złamaniami kości długich i płaskich.**

Profesor Szakirow zalecał stosowanie mumio tylko przez okres 10 dni. Współcześni naukowcy zalecają prowadzenie kuracji w przypadku złamań przez okres około 30 dni, następnie można dokonać przerwy 5 dniowej i kontynuować leczenie aż do całkowitego wzrostu kostnego. Pozytywne efekty uzyskano również w przypadku operacyjnego leczenia układu kostnego – także w tym przypadku wzrost kostny następował szybciej niż u osób, które nie stosowały tej substancji. Dowiedziano tego w operacjach stawu biodrowego, kolanowego oraz kręgosłupa. Dawka mumio również w tym wypadku wynosiła 0,2 g na dobę.

U chorych leczonych mumio o 1 miesiąc skracał się okres noszenia gipsu po operacjach kostnych

Profesor Sulejmanow prowadzący te badania stwierdził, iż **u chorych leczonych mumio o 1 miesiąc skracał się okres noszenia gipsu po operacjach kostnych. W chirurgii urazowej mumio wykorzystane było także do leczenia uszkodzonych nerwów.** Dawkowanie w tym przypadku było nieco większe niż w złamaniach kości i wynosiło 0,3-0,5 g 2-3 razy dziennie. Prowadzący terapię lekarze określili, że przyspieszenie powrotu utraconej funkcji kończyny następuje od 3-4 tygodni wcześniej niż u osób leczonych w normalny sposób. Badania naukowe wskazują również na to, że mumio wykazywało działanie terapeutyczne w przypadku choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zakrzepowego zapalenia żył oraz paradontozie. W przypadku tej ostatniej choroby poza dawkowaniem doustnym stosowano również 5% roztwór do płukania jamy ustnej. W tych przypadkach dawkowanie wyniosło 0,2-0,4 g na dobę. Mumio uważane jest za substancję, która sprzyja regeneracji tkanek. Dlatego będzie ono pomocne także w przypadku osteoporozy. Wiele publikacji naukowych sugeruje, że należy stosować mumio również zewnętrznie w postaci kremu lub maści. Wywołuje to dobre efekty w łagodzeniu bólu, zwłaszcza stawów kolanowych.

W innych badaniach wykazano, że wspomaganie diety preparatem zawierającym mumio powoduje prozdrowotne działanie w przypadku wrzodów żołądka i dwunastnicy, zakrzepowym zapaleniu żył oraz paradontozie. Suplementacja mumio zalecana jest również w bezpłodności u mężczyzn. Takie badanie przeprowadzili naukowcy z Indii. Wykazali oni, że stosowanie mumio powoduje zwiększenie całkowitej liczby plemników o ponad 61% oraz ich ruchliwości o 12%. W tym samym badaniu wykazano, że poziom testosteronu u mężczyzn uległ zwiększeniu o około 23%. Wszystkie te informacje sugerują, że mumio może być bardzo przydatne w suplementacji u mężczyzn cierpiących na zaburzenia płodności oraz słabą vitalność. Suplementacja powinna trwać co najmniej 3 miesiące i należy zażywać 200 mg surowca na dobę. Z wielkim powodzeniem od lat stosujemy preparat Mumio-Bon zawierający 100 mg oczyszczonego mumio w jednej kapsułce. Przypomnieć należy, że Ojciec Grzegorz Sroka standardowo zalecał stosowanie mumio małżeństwom, w których kobieta miała kłopoty z zacięciem w ciążę.

Ojciec Grzegorz stosował mumio w postaci roztworu wodnego już w latach dziewięćdziesiątych XX wieku i bardzo cenił efekty terapeutyczne, jakie ono wywoływało. Obecnie stosujemy w Centrum nowszą generację mumio w kapsułkach. Preparat Mumio-Bon stosowany jest dwa razy dziennie po jednej kapsułce. Łączymy go czasami z preparatem do zewnętrznego stosowania Mumio-krem 1-2. Krem z mumio łagodzi dolegliwości bólowe m. in. wywołane przez zwyrodnienia stawów i urazy, pomocny jest także w stanach zapalnych skóry oraz egzemach.

lek. med. Krzysztof Błęcha

Centrum Ziołolecznictwa

Ojca Grzegorza Sroki

R E K L A M A

SOREL®
HURTOWNIA ZDROWIA

Z apraszamy do zapoznania się z naszą ofertą!

PPUH SOREL Sp. z o.o.
ul. Kopalniana 2, 43-225 Wola
tel. 32 449-19-00 do 05
zamowienia@hurtownia-sorel.pl
www.hurtowniazdrowia.pl

NOMAK Herbata z czystką
Kapsułki z ekstraktu z omulka zielonowargowego
SADECKI BARTNIK Miód Bartny akacjowy
Białkofit serwatka WPC 80
Bajkalina+ Rewitalizacyjny preparat Akademii Długowieczności
Celiko Baton Frupp Owoce w formie batonu

PolBioEco **inka** Kawa Inka bezglutenowa, orkiszowa, klasyczna
MYVITA **WITAMINA C** w proszku
K2 + D3 w kapsułkach
PREMIUM ROSA **Jabłko** 100% sok + rokitnik
PERMA-GUARD Ziemia okrzemkowa
NZhealth naturally Miód Manuka UMF 15

DEREŃ

przysmak i lekarstwo



Dereń właściwy lub jadalny (*Comus mas. L.*) jest u nas znany przede wszystkim jako roślina dekoracyjna, pokrywająca się na wiosnę żółtymi kwiatami. Krzew dorasta do 10 m wysokości. W stanie naturalnym jest spotykany w Europie południowo-wschodniej, w rejonie Kaukazu i Azji Mniejszej. W Polsce najliczniej był sadzony w przydworskich i klasztorach parkach oraz na miejskich plantach. Lecznicze właściwości jego owoców znano od starożytności. Wymienia je także polski botanik-zielnik ks. Krzysztof Kluk w *Dykcyonariuszu roślinnym* z 1786 roku. Znana autorka książek kucharskich z przełomu XIX i XX wieku, Lucyna Cwerciakiewiczowa, opisywała jak wykonać smaczne dereniowe konfitury.

Na wiele sposobów

Owoce derenia są jadalne, mają słodko-kwaśny smak, barwę żółtą, pomarańczową lub czerwoną, wielkość 18-26 mm, wagę 2,7 – 3,5 g. Zbiera się je na przełomie lata i jesieni. Wytwarza z nich soki, kompoty, marmolady, dżemy, wina, galaretki, owoce kandyzowane, suszone, w zalewie stanowią namiastkę oliwek. Są cennym, lecz u nas niewykorzystanym surowcem do produkcji leków. Z pestek, u większości odmian przypominających pestkę oliwki, dawniej wytłaczano olej. Słynna nalewka, dereniówka, była specjalnością na polskich dworach szlacheckich. Owoce ten ma działanie antyseptyczne, pomaga w utrzymaniu higieny jamy ustnej. W medycynie ludowej przetwory (zwłaszcza nalewki) były lekiem na gorączkę, anemię, dolegliwości żołądkowe. Spożywanie sliweczek derenia jadalnego poleca się przy przeziębieniach, słabej przemianie materii i nadwadze.

Cenne składniki

Owoce derenia zawierają cukry 10-30% (głównie glukozę i fruktozę), kwasy organiczne 2-4%, (najwięcej kwasu jabłkowego i chinowego), polifenole, związki garbnikowe do 4%, flawonoidy 1-6%, witaminę C (200mg/100 g) oraz P i A, pektyny. Są bogate w mikro- i makroelementy: żelazo, wapń, magnez, sód, potas, cynk. Liście derenia zawierają związki garbnikowe, glikozyd flawonoidowy, rutynę, cukry. W drewnie i korze występują: sacharoza, rafinoza, fruktoza, glukoza, barwniki.

W medycynie ludowej dereń stosuje się w leczeniu zaburzeń przewodu pokarmowego, przy złej przemianie materii, także w chorobach nerek, jako środek wzmacniający i przeciwskorbutowy. Napary z liści - jako środek moczopędny i żółciopędny, a napary z kory jako wzmacniający.

Osobom cierpiącym na złą przemianę materii lub niedokrwistość poleca się jeść sporo świeżych przezjrzałych owoców. Taka kuracja poprawia funkcjonowanie organizmu i przywraca zachwianą równowagę. Na zimę moż-

no przygotować środek skuteczny nie tylko w wymienionych przypadkach, także w lekich zaburzeniach żołądkowo-jelitowych – patrz ramka „Domowy lek wzmacniający” na stronie obok.

Dereń zamiast kawy

Dr hab. Łukasz Łuczaj pisze w książce „Dzika kuchnia”, że na Zakaukaziu suszy się owoce i miele na proszek o kwaśnym smaku, którym przyprawia się mięsa i sosy. Z owoców wyrabia się tam wysokoprocentowy napój alkoholowy. W Turcji i Iranie solone owoce jada się jako przekąskę. Odpowiednio zaprawione, znakomicie zastępują oliwki, wyglądem i smakiem bardzo przypominają prawdziwe. Jak zanotował ks. K. Kluk, dawniej również jadano je smażone w cukrze lub miodzie. Z pestek, po ich wyprażeniu i rozdrobieniu, robiono napój zastępujący kawę.

Istnieje wiele odmian derenia np. japoński, szwedzki, rozłogowy, biały, dereń świdwa. Jadalny występuje w kilkunastu odmianach różniących się m.in. terminem dojrzewania, barwą i wielkością owoców, także właściwościami. Oto niektóre nazwy odmian: Szafer, Bolestraszycki, Dublany, Florianka, Juliusz, Kresowiak, Podolski, Słowianin. W ogrodzie botanicznym w Bolestraszcach k. Przemysła (Arboretum i Zakład Fizjografii) rośnie ok. 3 tys. krzewów derenia pochodzących z różnych stron świata. Z 300 zdobitych teren parku, zbiera się co roku ponad 2 tony owoców!

Dawne przepisy

„Kiszony dereń podkarpacki”, według receptury opracowanej w Arboretum, jest zarejestrowany na liście Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi jako produkt tradycyjny. W jego opracowaniu korzystano z dawnych receptur. Jedną z takich podała Olga Hodorowska na podstawie własnych wspomnień z bolestraszyckiego dworu. „Owoce musiały być koloru zielonego do bladorożowego – co oznacza, że były już wyrosnięte, ale jeszcze niedojrzałe. Zalewało się je w beczce osoloną wodą. Kiedy

PRZEPIS NA OLIVKI Z DERENIA

Składniki:

Na 1 litr wody 2 łyżki soli, 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, 4 ziarna czarnego pieprzu, 2 łyżki tymianku.

Zagotować i do ostudzonej zalewy dodać owoce w ilości takiej, żeby pływały, czyli ok. 40 dag.

Smak takich oliwek jest różny – zależy od odmiany derenia i terminu zbioru.



Przepis podała Anna Łocha z Arboretum w Bolestraszcach

ukisły, odcedzało się i zalewało oliwą z ziołami. Kiszony dereń dodawano do sosów do pieczonego mięsa.”

Ponad sto lat temu wydana książka *Sposób robienia mydła, świec, octów, przyprawiania owoców, solenia i wędzenia mięsa, pieczenia chleba, warzenia piwa i robienia krochmalu* (Lwów 1801) zawiera taki przepis: „Niedojrzałe dereniowe jagody, które tak co do smaku, jak i koloru z cudzoziemskimi oliwkami podobieństwo mają przyprawia się sposobem, jak następuje: Skoro na drzewie jeszcze czerwienić poczynają największe i najokrągłejsze zerwać należy i przed przyprawą dać im trochę zwiędnąć. Naczynie, które się do przyprawy bierze, napełni się wodą, w której tyle soli rozpuścić trzeba, ile w tymże naczyniu znajdująca się woda przyjąć może. W tę wodę włożyć te dereniowe jagody i jeżeli z oliwkami podobieństwo mieć mają trzeba je zagotować, kto zaś nie chce, żeby tak twarde były, niech nie tak długo gotuje zaś pomiędzy te jagody można trochę zielonego kopru i kilka bobkowych liści włożyć”.

Surowiec dla farmacji

Właściwościami tej nieco zapomnianej i niedocenianej rośliny, naukowo zajmuje się dr hab. inż. Anna Kucharska z Uniwersytetu Rolniczego we Wrocławiu. Jest autorką pracy habilitacyjnej, opublikowanej w książce pod tytułem *Związki aktywne owoców derenia*. Zdaniem A. Kucharskiej, mogą one być surowcem farmaceutycznym z uwagi na znaczną zawartość polifenoli, antocyjanów, kwasów fenolowych i witaminy C. Jak twierdzi, produkcja liofilizatu nie powoduje dużej utraty tej witaminy. Oprócz związków fenolowych, w tych owocach znajduje się jeszcze grupa innych szczególnie wartościowych, są nimi irydoidy. Do tej grupy należą m.in. kwas loganowy i kornuzyd. Na podstawie doświadczeń wiadomo, że niektóre składniki, jak antocyjany, kwas elagowy, galusowy, chlorogenowy, nie ulegają zniszczeniu w wyniku przetworstwa np. na dżem.

Mimo zawartości składników służących zdrowiu, dereń nie jest u nas powszechnie wykorzystywany do produkcji przetworów spożywczych, leków czy odżywek. W niektórych krajach azjatyckich z suszonych owoców od dawna wytwarza się suplementy diety.

– Firmy farmaceutyczne są zainteresowane, ale tego surowca nie ma w kraju w dostatecznej ilości. Niektórzy przetwórcy z branży spożywczej sprowadzają go z zagranicy – mówi dr Kucharska.

Przyszłość widzi jednak optymistycznie: – Coraz więcej sadowników chce uprawiać te krzewy, kupuje sadzonki. Może za kilka lat będziemy mieć rodzimego derenia pod dostatkiem, wtedy przemysł farmaceutyczny użyje go do wyrobu środków wzmacniających zdrowie.

Krzysztof Kamiński
(Przedruk z „Porady na Zdrowie”)



Fot. Wikipedia

Domowy lek wzmacniający

Jedną część zmiksowanego miąższu całkowicie dojrzałych owoców derenia wymieszać z jedną częścią miodu. Po włożeniu do słoików pasteryzować, żeby uchronić przed pleśnią. W razie potrzeby zażywać 3 razy dziennie po jednej łyżeczce do herbaty. Środek ten jest skuteczny również w przypadku przeziębienia i grypy. Przeciwwskazaniem do jego używania jest choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.

Sok, przechowywany w ciemnym miejscu, należy podawać 2-3 łyżki dziennie przy awitaminozie, skorbutcie, hemoroidach, łuszczycy oraz biegunkach, przewlekłych niezbytach jelit i gorączce.

Dobrym środkiem przeciwgorączkowym jest nalewka na kwiatach derenia. Przygotowuje się ją mieszając świeże kwiaty z 40%, czystą wódką w proporcji jedna część kwiatów, dwie części wódki. W razie potrzeby przyjmuje się po 25-30 kropli na wodę lub cukier, 2-3 razy dziennie.

Napar z liści (1 łyżeczka suszu na 1 szklankę wrzątku, pić 3 razy dziennie po 1/2 szklanki) jest łagodnym środkiem żółciopędnym.

Odwar z połowy łyżeczki suszonej kory na 1 szklankę wody (doprowadzić do wrzenia i odstawić na 20-30 minut do naciągnięcia), pity 2 razy dziennie po 1/4 szklanki, łagodnie pobudza i ogólnie wzmacnia organizm.

Głodówka lecznicza

Natura jest zawsze mądrzejsza od ludzkich pomysłów (Antoni Kępiński)

Metoda leczenia głodem jest rezultatem doświadczeń stuleci, nawet tysiącleci, także obserwacji i badań naukowych. Jest najstarszym, najprostszym i najskuteczniejszym sposobem leczenia wielu schorzeń. Dużo bezpieczniejszym niż stosowanie leków, gdyż usuwa przyczynę choroby a nie ma działań ubocznych. Daje znakomite rezultaty w leczeniu schorzeń tzw. nieuleczalnych. Działa szybko, skutecznie, ma najszersze spektrum działania leczniczego. Jest to radykalny proces leczenia, starszy niż jakakolwiek inna metoda. Głodówka była stosowana od czasu pojawienia się życia na ziemi. Pozwala odzyskać zdrowie i uwolnić się od brania leków. To naturalna i nieinwazyjna metoda, na jaką stać każdego, gdyż nie wymaga żadnej aparatury ani leków.

Leczenie nieuleczalnego

Tam, gdzie współczesna medycyna zawiodła, rezultaty leczenia głodem mogą zadziwić lekarzy. Pacjenci w krótkim czasie pozbywają się poważnych schorzeń, często uważanych za nieuleczalne. Mogą odstawić leki, które brali i przez długi czas, nawet uniknąć operacji, która była im polecana jako jedyna w leczeniu ich schorzenia.

W przypadku źle postawionej diagnozy, również nie grozi żadne niebezpieczeństwo. Odzyskujemy zdrowie metodą najbezpieczniejszą, najskuteczniejszą i najprostszą(...).

Wszechstronne działanie na cały organizm

Jako przykład wszechstronnego działania głodówki może służyć 70. letni pacjent chorujący przez 13 lat na astmę, o którym donosi H. Shelton. Przez dłuższy czas chorował na zatoki, miał przerośniętą prostatę, przez 6 lat był głuchy na lewe ucho, nosił okulary. Mimo brania leków jego stan się pogarszał. Po kilku dniach głodówki ustąpiły objawy astmy. Następnie jego gruczoł krokowy się skurczył, znikł problem z oddawaniem moczu. Oczyszczyły się zatoki. Po 36 dniach odzyskał słuch. Głodowanie kontynuował do 42. dnia. Potem 3 tygodnie był na diecie złożonej z surowych owoców i warzyw. Innym przykładem jest pacjent z osłabionym wzrokiem, utratą słuchu, powonienia i smaku – o czym donosi V. Vetrano. Pacjent nie mógł oddychać przez

nos z powodu zapalenia śluzówki. Przez 8 lat polipy zatykały mu nozdrza. Mimo wycinania, odrastały. Lekarze orzekli, że bezpowrotnie stracił słuch, smak i węch. Choremu zalecono głodówkę. Po 10. dniach odzyskał słuch, 12. dnia mógł bez problemu czytać, 16. dnia odzyskał węch. 28. dnia zakończył kurację.

Samoleczenie zwierząt

Głodówka jest stosowana przez wszystkie formy życia. Rośliny nie pobierają pokarmu w czasie zimowego spoczynku, gdy nie mają liści i nie zachodzi fotosynteza. Żyją wtedy z nagromadzonych latem zapasów. Głodowanie jest pospolitym zjawiskiem u zwierząt. Głodują przez dłuższe lub krótsze okresy – gdy brak pożywienia, podczas zimy, powodzi, suszy. U zwierząt typowym zjawiskiem jest głodowanie podczas choroby. Jest postępowaniem instynktownym. Tak robią chore koty, psy, świnię, krowy, leśne zwierzęta. Chore zwierzę znajduje odosobnione miejsce, w którym czeka aż do powrotu zdrowia, pijąc tylko wodę. Wtedy

odpoczywa i zdrowieje, a gdy jest ranne, rany się goją. W ten sposób zwierzęta wracają do zdrowia bez lekarstw czy zabiegów chirurgicznych. Amerykański pisarz Upton Sinclair tak skomentował samoleczenie się psów głodem: *Nie mogę się doczekać, kiedy człowiek będzie tak mądry jak pies*. Weterynarze na siłę karmią zwierzęta odmawiające jedzenia, a te głodują także, kiedy są rozczłozczone lub przeżywają smutek. Czasem słyszymy o psie odmawiającym jedzenia z powodu śmierci właściciela. Dzięki zwierzęta złapane do niewoli nie chcą jeść. Domowe mogą odmawiać jedzenia po przeniesieniu do nowego środowiska. Niedźwiedzie i borsuki nie jedzą podczas hibernacji, czyli snu zimowego. Dzięki przystosowaniu organizmów, mogą przetrwać okres niedoboru wody i pożywienia. W stanie spoczynku są bardziej odporne na niekorzystne czynniki jak mrozy, upały, susze. Niektóre zwierzęta i ptaki głodują w okresie godowym, wysiadywania jaj oraz po porodzie. Zwierzęta nie boją się głodu mogą nie jeść przez długi czas. Ich zdolność do głodowania jest ważnym środkiem do przeżycia.

Tradycje historyczne i religijne

Głodowanie było stosowane przez człowieka od początku jego istnienia. Wojny oraz klęski spowodowane powodzią, suszą, trzęsieniami ziemi, mrozem, pozbawiały okresowo pożywienia całe populacje, zmuszając do głodowania. Głodówka od zawsze była stosowana w celach leczniczych. Dla człowieka, podobnie jak dla zwierzęcia, naturalny jest brak łaknienia podczas choroby. Utrata apetytu jest procesem leczniczym. Smutek, zmartwienie, wzburzenie także odbierają chęć do jedzenia. Głodówki były stosowane w prymitywnych kulturach. Szamani, znachorzy, uzdrowiciele często dobrowolnie rezygnowali z pokarmów. Post stanowi obrządek w wielu religiach. W Biblii są aż 74 wzmianki o głodówce. Mojżesz pościł przez 40 dni, tyle samo Elias i Jezus, Dawid 7 dni. Historia czterdziestodniowej głodówki Jezusa jest powtarzana nieskończoną ilość razy na całym świecie podczas mszy czy nauki religii. Od tysięcy lat religia chrześcijańska poleca modlitwę i post.

Pierwotny instykt przetrwania

Eskimosi z północnej Kanady i północnej Rosji w zimie zbliżają się do stanu hibernacji. Zamieszkują razem, mało się ruszają i mogą przeżyć, zużywając o połowę mniej żywności niż latem. Rosyjscy Eskimosi w zimie śpią dookoła ogniska i budzą się tylko raz dziennie na posiłek. Podobnie jak niedźwiedzie, gromadzą latem tłuszcz, żeby mieć zapas na zimę. W 2000 roku świat obiegła wiadomość o Japończyku Mitsutaki Uchikoshi, uznanym za zaginionego, który przeżył 3 tygodnie w górach bez jedzenia i picia, dzięki temu, że zapadł w stan hibernacji. Gdy po 24 dniach znaleziono go na górze Rokko, jego puls był ledwo wyczuwalny, a temperatura ciała 22°C. Upadł i stracił przytomność, a kiedy leżał, jego temperatura ciała musiała spaść, powodując spowolnienie metabolizmu. Wyziębienie i utrata krwi nie spowodowały u niego żadnych negatywnych skutków. Podobnie jak u zwierząt, u człowieka zdolność do głodowania była ważnym środkiem do przetrwania. Głodowanie było normalną częścią życia aż do nowoczesności, kiedy sztucznie wykształcono u nas lęk przed głodówką, nawet jednodniową. Nie jest instynktowny, wynika z naszej kultury negującej ten powszechnie występujący w przyrodzie proces. Człowiek odsunął od siebie naturę i jest wypaczony przez fałszywą naukę. Lekarze są zaangażowani w promowanie strachu przed głodówką. Gdyby ją promowali, nie mieliby pacjentów, a firmy farmaceutyczne zysków. Naukowcy pracują nad tym, by odwrócić porządek natury. Głód, podobnie jak nasycenie, jest stanem fizjologicznym. Człowiek to jedyna istota przyjmująca pokarm podczas choroby, mimo braku apetytu.

lek. med. Tomasz Nocuń
(Przedruk z „Porady na Zdrowie”)



Fot. R. Lijka

Dlaczego powinniśmy przeprowadzać głodówkę?

- 👍 Aby pozbyć się chorób i odzyskać zdrowie. Głodówka to najprostsza i najdostępniejsza metoda leczenia. Prawidłowo przeprowadzona zawsze przynosi korzyści.
- 👍 Aby pozbyć się uzależnienia od picia kawy, od papierosów, alkoholu, narkotyków.
- 👍 Aby pozbyć się schizofrenii i innych chorób psychicznych.
- 👍 Aby uniknąć objawów ubocznych leczenia.
- 👍 Aby uniknąć niewłaściwego leczenia z powodu źle postawionej diagnozy
- 👍 Aby uniezależnić się od leków
- 👍 Aby jak najszybciej i najbezpieczniej stracić zbędne kilogramy lub przybrać na wadze w przypadku wychudzenia
- 👍 Aby pozbyć się bólu
- 👍 Aby pozwolić organizmowi wypocząć
- 👍 Aby pozbyć się niepokoju i napięcia, uzyskać spokój
- 👍 Aby odmłodzić organizm i opóźnić procesy starzenia
- 👍 Aby oczyścić organizm z toksyn, złogów, zwyrodniałych komórek
- 👍 Aby poprawić pracę układu pokarmowego
- 👍 Aby wyostrzyć zmysły wzroku, słuchu, smaku, węchu
- 👍 Aby mieć większą przyjemność z jedzenia po okresie głodówki
- 👍 Aby porzucić złe nawyki żywieniowe
- 👍 Aby zaoszczędzić pieniądze.

Olej rokitnikowy

skuteczny na wiele dolegliwości

Już w starożytności znane były właściwości uzdrawiające owoców i liści rokitnika pospolitego (*Hippophae rhamnoides*). Wyciągi i inne rodzaje leków pozyskiwanych z tej rośliny stosowano do leczenia wielu schorzeń, nie tylko zresztą w medycynie, ale także w weterynarii, czego dowodzi choćby łacińska nazwa gatunku, nawiązująca do błyszczącej, zdrowej sierści końskiej.

Olej rokitnikowy jest pozyskiwany – obecnie za pomocą różnych technologii, w tym m. in. wykorzystujących ultradźwięki i zjawisko próżni - z owoców (jagód) lub samych pestek rokitnika (oba rodzaje różnią się znacznie wyglądem i właściwościami), rośliny występującej w Europie (w Polsce w środowisku naturalnym głównie na nadmorskich wydmach), ale szczególnie cennej w swojej odmianie syberyjskiej.

Olej rokitnikowy (*Oleum hippophae*) jest bogatym źródłem witamin z grupy A, C, E, K, B1, B2, B6, P, kwasów tłuszczowych i owocowych, flawonoidów, steroli, licznych soli mineralnych i innych związków. **Olej z owoców rokitnika posiada bardzo wysokie stężenie kwasu palmitynooleinowego (omega-7), wielokrotnie przewyższające zawartość tego kwasu w olejach pochodzących z innych roślin.** Kwas palmitynooleinowy jest identyczny z występującym naturalnie w skórze ludzkiej składnikiem lipidów. Ma on wpływ na proces ziarninowania (gojenia ran) i regeneracji naskórka. „Witamiны młodości” obecne w tym oleju – na przykład witamina A w postaci wysokiego udziału karotenoidów albo witamina C, której jest kilkunastokrotnie więcej niż w owocach pomarańczy – sprawiają, że ma on właściwości regeneracyjne, przeciwmarszczkowe i antyoksydacyjne. Jest też dzięki temu naturalnym filtrem słonecznym, znacznie lepszym niż olej sezamowy. Inne składniki oleju rokitnikowego wpływają na uszczelnienie naczynek krwionośnych.

Z oleju rokitnikowego medycyna ludowa korzystała od dawna. Wojownicy mongolscy Czyngis-chana wyposażeni byli w manierki z tym olejem, traktowanym jako „napój życia”. Warto wspomnieć ciekawostkę, że już dwadzieścia wieków temu znaleźli się sceptycy kwestionujący cud związany z postacią świętego Jana Ewangelisty, który, zanurzony przez prześladowców we wrzącym oleju,

nie z tego powodu nie ucierpiał, przeciwnie – uchodzący za potworną torturę zabieg okazał się dla niego orzeźwiający, regenerujący łaźnią. Żył jeszcze długo, w pełni sił twórczych, odszedł w wieku ponad stu lat. Cud? A może po prostu kąpiel w oleju... rokitnikowym?

Skuteczność preparatów zawierających olej rokitnikowy została dawno dowiedziona i potwierdzona wieloma badaniami, wykorzystującymi współczesne metody wziernikowania błony śluzowej narządów wewnętrznych, na przykład gastroskopię. Istnieje dość obfita literatura na ten temat, głównie anglo- i rosyjskojęzyczna. W Rosji niektóre preparaty rokitnikowe mają status leków. Niestety, fachowe polskie pozycje na ten temat można policzyć na palcach jednej ręki i są to z reguły rozproszone, krótkie teksty o formie komunikatów. Niemniej już ich tytuły mówią wiele – w 2008 roku na łamach czasopisma „Przemysł Spożywczy” pracownicy nauki SGGW w Warszawie opublikowali artykuł pod wymownym tytułem *Rokitnik – roślina niczym apteka* Szczególną uwagę warto zwrócić na opublikowany już w 2001 roku w numerze 2/3 kwartalnika „Postępy Fitoterapii” krótki lecz zawierający szereg bardzo interesujących wiadomości artykuł zatytułowany *Lecznice zastosowanie oleju rokitnikowego*. Jego autorami są lek. med. Marek Cybula i dr n. med. Maciej Wszelaki, warszawscy lekarze z długoletnim doświadczeniem. Testowali oni preparaty rokitnikowe w Klinice Medycyny Holistycznej. Wymieniony artykuł lapidarnie reasumuje rewelacyjne wyniki tych terapii.

Autorzy podają przypadki chorobowych, w których z powodzeniem stosowano olej rokitnikowy. W celu ich usystematyzowania dzielą zebrany materiał według poszczególnych układów organizmu ludzkiego. I tak w przypadku schorzeń powiązanych z układem pokarmowym, takich jak *afte*, *zapalenia dziąseł o różnej etiologii*, *choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy*, zalecają przyjmowanie trzy razy dziennie po pół łyżeczki oleju rokitnikowego na trzydzieści minut przed zjedzeniem posiłku. *Stany zapalne jamy ustnej* wymagają dodatkowego płukania jamy ustnej kilka razy dziennie rozcieńczonym olejem. **Stosowanie oleju rokitnikowego przynosi widoczną ulgę oraz zmniejszenie cierpień w chorobach wrzodowych i stanach zapalnych przewodu pokarmowego.** Przeprowadzane przez autorów badania gastroscopowe potwierdzały po przebyciu takiej kuracji *gojenie się nadżerek czy też wrzodów*. Czopki lub tampony nasączone olejem rokitnikowym okazywały się także skuteczne w przypadku *hemoroidów*. W szczególności została opracowana terapia rokitnikowa układu moczowo-płciowego (*stany zapalne pochwy*). Stosowanie przez 12 dni wieczorem jednego czopka dopochwowego i powtó-

lenie tej samej procedury po upływie 4-6 tygodni jest skuteczne w 80%. Potwierdzają to badania ginekologiczne (wziernikowanie oraz cytologia) porównujące stan pacjentki przed i po kursie leczenia. Z kolei dobroczynne działanie oleju rokitnikowego na układ krwionośny objawia się zapobieganiem rozwojowi *zakrzepowego zapalenia żył* (dzięki witaminom i mikroelementom) i *miażdżycy oraz zawałom serca* (działanie antyagregacyjne, czyli osłabiające zdolność płytek krwi do tworzenia skrzepin). Wreszcie olej rokitnikowy skutkuje na *stany zapalne spojówek, stany po oparzeniach termicznych i chemicznych spojówek, odmrożenia i poparzenia skóry, odleżyny, trudno gojące się, ropiejące rany, podrażnienia i uszkodzenia skóry po radioterapii*. Jedyne przeciwwskazania do stosowania preparatów z olejem to zapalenie wątroby i trzustki oraz ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego. W podsumowaniu swoich do-

świadczeń nabytych podczas prowadzenia terapii bazujących na oleju rokitnikowym Autorzy stwierdzają: *...jest (on) bardzo korzystnym środkiem, stosowanym w różnych formach (jako substancja płynna lub czopki), działającym leczniczo na śluzówki różnych organów i narządów. Dodatkowo wywiera wpływ kojący na doznania bólowe, związane ze stanem zapalnym śluzówek. Działanie terapeutyczne oleju rokitnikowego związane jest przede wszystkim z jego pozytywnym wpływem na wszelkiego rodzaju błony śluzowe: przewodu pokarmowego, układu moczowo-płciowego, skórę czy też śluzówkę oka*. Bardzo ważne znaczenie ma fakt, że olej z rokitnika to środek całkowicie naturalny i nawet długotrwałe jego stosowanie nie powoduje zaburzeń równowagi biologicznej organizmu

Chociaż w ciągu piętnastu lat, jakie upłynęły od ukazania się artykułu *Lecznice zastosowanie oleju rokitnikowego* na polskim rynku pojawiło się stosunkowo sporo produktów zawierających olej rokitnikowy, to jednak powszechna wiedza o jego zaletach nadal pozostaje dość skromna. Dotyczy to zresztą również rokitnika w ogóle, który chociażby w innych krajach położonych nad Bałtykiem jest wykorzystywany w przemyśle spożywczym. Niestety, jakość niektórych olejów rokitnikowych pozostawia niemało do życzenia, bowiem niektórzy jego producenci i dystrybutorzy przedkładają zysk handlowy ponad dbałość o zachowanie cennych właściwości zdrowotnych oferowanego wyrobu. Dlatego wybierając ten świetny produkt, należy pamiętać, że powinien pochodzić ze sprawdzonej firmy.

Alfred Tempel

Czy wiesz, że...

...popularność rokitnika i produktów z niego otrzymywanych jest znacznie większa w Niemczech, na Łotwie czy w Finlandii niż w Polsce? Mieszkańcy tych krajów produkują dżemy, galaretki, słodycze i różnego rodzaju nalewki z owoców tej zdrowej rośliny. Do wyrobów cukierniczych dodawany jest proszek z suszonych jagód, dostępne są również na rynku same jagody oraz pestki. Popularne jest nie tylko wino rokitnikowe, ale także inne alkohole z dodatkiem rokitnika, np. jasnopomarańczowa whisky. Duże plantacje krzewów rokitnikowych znajdują się w okolicach Berlina, tam także pracują zakłady przerabiające plody tej rośliny. Choć jakość europejskiego rokitnika ustępuje syberyjskiemu, pod Poczdamem corocznie fetowane jest święto zbiorów tej „cytryny północy”.



Wnętrze niemieckiego sklepu z produktami rokitnika

ŻYWOKOST, czyli ZIELE-CHIRURG



Syreński nie bez słusności uchodzi za ojca polskiego zielnikarstwa, a jego praca w ówczesnej Europie nie miała sobie równych, jednak dzieła podejmujące tę tematykę ukazywały się w Polsce już wcześniej. W połowie XVI stulecia inny absolwent i wykładowca uczelni w Krakowie, ksiądz i botanik Marcin z Urzędowa, ułożył o wiele skromniejszy w porównaniu z pracą Syreńskiego *Herbarz Polski*, lecz on również docenił zalety żywokostu ogłaszając, że wyciągi z korzenia tej rośliny tamują krwotoki wewnętrzne.

Właściwości *Symphytum officinale* znane były w Europie i Azji Mniejszej oraz Centralnej, a także na Syberii. Jeszcze w starożytności doceniono walory tej rośliny. Przede wszystkim rekomendowano **stosowanie żywokostu do leczenia złamań** – tę właściwość podkreśla już sama nazwa tej rośliny. Pisał o tym m. in. piętnastowieczny czeski lekarz Jan Czerny. Żywokost, nazywany w tradycji polskiej także koszywałem, cieszył się dużą popularnością wśród alchemików, którzy używali go przy rozmaitych dolegliwościach. Jedną z najwybitniejszych kobiet średniowiecza, święta Hildegarda z Bingen, mistyczka i uzdrowicielka uznana za doktora Kościoła, stosowała z powodzeniem żywokost w leczeniu ran, podobnie jak uchodzący za ojca nowoczesnej medycyny lekarz i przyrodnik Paracelsus.

Niemal wszędzie, gdzie występuje, żywokost posiadał **opinię ziela przywracającego siły vitalne i ogólnie wzmacniającego, użytecznego zwłaszcza w stanach wyczerpania w anemii oraz podczas rekonwalescencji**. W Irlandii spożywano żywokost, aby poprawić krążenie krwi i oczyścić "niedobrą krew". Dziewiętnastowieczny poeta Ludwik Kondratowicz, znany bardziej jako Syrokomla, w urokliwym wierszu „Chatka w lesie” wyliczając zalety ziół (*W każdym marnym ziółeczku jakiś dar ukryty...*) wymienia żywokost zaraz po piołunie (*od febrę jedynym*) i rumianku: *żywokost na ból piersi cudownie pomaga...*

Mirosław Angielczyk

Wybitny znawca ziół, właściciel firmy zielarskiej „Dary Natury” oraz kompleksu agroturystycznego „Ziołowy Zakątek” w Korycinach na Podlasiu, przy którym stworzył m. in. Podlaski Ogród Botaniczny oraz Ośrodek Edukacji Przyrodniczej.

W czasach, kiedy nie istniała jeszcze hymenoplastyka, kąpiele w wywarze z żywokostu cieszyły się popularnością wśród lekko-myślnych dziewcząt. Przypisywano tej roślinie także pewne cechy użyteczne poza medycyną, niemniej wynikające z tego wyjątkowej zdolności: *włożona do garnca, w którym wre mięso, sprawia, że jego sztuki się zrastają*, zapewniał Syreński.

Wyciągi z żywokostu osłaniały śluzówkę żołądka i jelit, a także działały ściągająco przyspieszając regenerację i gojenie. Dzięki temu używana był on do tamowania niewielkich krwawień (zwłaszcza z naczyń włosowatych) w przewodzie pokarmowym oraz leczenia stanów zapalnych jelit i powiązanych z nimi narządów. Ponadto zalecano żywokost w przypadku wrzodów, przyspieszał bowiem ich zanik i bliznowacenie. Żywokostowe ekstrakty spowalniają u ludzi w wieku podeszłym tempo zaniku błon śluzowych układu pokarmowego, a także zwiększają odporność organizmu. Stosowane są także do płukania gardła. Dobroczynny wpływ żywokostu udowodniły doświadczenia, podczas których podawano pacjentom wyciągi z tej rośliny. Pod ich wpływem następowało zwiększenie liczby leukocytów obojętnochłonnych oraz przyspieszenie wypełniania się ubytków kostnych w miejscach złamań.

Toksyczny lek?

Przez całe wieki był zatem żywokost uważany za cenną i ważną roślinę leczniczą, jednak odkrycie obecności w nim alkaloidów pirolizydynowych sprawiło, że w oficjalnej medycynie zaprzestano wewnętrznego stosowania tej rośliny. Podawane przez dłuższy czas alkaloidy pirolizydynowe wykazują bowiem działanie toksyczne, uszkadzają zwłaszcza miąższ wątroby, co może prowadzić do jej marskości i dalszych poważnych powikłań. Obecnie w Polsce obowiązuje całkowity zakaz stosowania w celach leczniczych żywokostu, zrezygnowano z produkcji preparatów zawierających wyciągi z tej rośliny, a nawet zmieniono receptury niektórych mieszanek ziołowych, w skład których wchodził korzeń żywokostu. Oprócz żywokostu wycofano z użytku też inne rośliny tradycyjnie uważane za lecznicze, bowiem i w nich wykryto wspomniane alkaloidy (ostrzeź, starzec). Jest

to chyba nazbyt restrykcyjne i surowe ograniczenie. Na Zachodzie, w Niemczech lub Francji, na rynku nie ma doustnych preparatów z żywokostu, ale obecny jest on w produktach przeznaczonych do stosowania zewnętrznego, na przykład w postaci kataplazmów.

Korzeń żywokostu i alantoina

Jako surowiec zielarski wykorzystywany jest korzeń żywokostu, znany pod łacińskimi nazwami *radix symphyti* lub *radix consolidae*. Jest on barwy niemal czarnej, kształtu wrzecionowatego, rozgałęziony, sięga głęboko; gdy go przełamać, okazuje się wewnątrz białawy, czasami nieznacznie brunatnawy. Najcenniejszą substancją czynną w korzeniu żywokostu jest **związek chemiczny o nazwie alantoina** (pochodna mocznika). Jej zawartość wynosi około 1%. Alantoina występuje też w mniejszych ilościach w korzeniach innych roślin, na przykład kasztanowca lub fasoli. Działa przeciwzapalnie, przyspiesza procesy regeneracji i gojenia się ran. W przemyśle kosmetycznym do produkcji kremów przeciwtrądzikowych używana jest zazwyczaj alantoina syntetyczna. **Korzeń żywokostu zawiera też sporo śluzu, garbników, fruktany, aminokwasy i sporo krzemu.** Naziemna część rośliny dochodzi do metra wysokości. Charakterystyczne są duże, podługne liście żywokostu i jego najczęściej fioleto-wopurpurowe kwiaty, kwitnące od maja do czerwca. Żywokost występuje dość pospolicie na niżu, na terenach podmokłych. Bywa uprawiany również jako roślina ozdobna.

dr Mirosław Angielczyk

Bułgarska róża

królowa bałkańskich ziół

Bułgaria słynie jako jeden z najbardziej uprzywilejowanych zakątków naszej planety pod względem różnorodności występowania ziół oraz ich zastosowania w kosmetyce i farmacji. Według danych etnograficznych bułgarska medycyna tradycyjna stosowała aż 772 gatunków ziół, teraz wykorzystuje się dużo mniej, jedynie około 300, tych najpopularniejszych jest tylko 120. Bułgaria znajduje się w europejskiej pierwszej trójce producentów i eksporterów ziół, ale jeżeli o chodzi o zioła dzikorosnące – jest liderem. Eksport wynosi około 15 tysięcy ton, największym odbiorcą są tradycyjnie kraje Europy Zachodniej, zwłaszcza Niemcy i Anglia. Spośród bułgarskich ziół najbardziej znaną jest róża karłowska (Róża damasceńska, *Rosa damascena* Mill). Nie ma chyba naszego rodaka, który odwiedzając Bułgarię nie kupiłby sobie olejku różanego w pięknej drewnianej beczulce. Bułgaria jest tradycyjnym i największym producentem olejku różanego cenionego na całym świecie. Największe plantacje znajdują się w Dolinie Róż; jest to rejon pomiędzy trzema miejscowościami Kazanlyk, Karlowo i Strelca. Produkcja olejku różanego wynosi około 1500 kg, a jego cena sięga 7000 euro za 1 kg. Nie powinna

ona jednak dziwić, żeby otrzymać 1 kg olejku różanego potrzeba zebrać ponad 3500 kg różanych płatków. Olejek wykorzystuje się w produkcji najdroższych perfum na świecie: Givenchy, Christian Dior, Chanel, ale również w wyrobieniu kremów oraz w farmacji do produkcji leków, suplementów diety i aromaterapii. W bułgarskiej medycynie naturalnej olejek różany ma następujące zastosowanie:

- uspokaja i harmonizuje emocje, pomaga przy depresjach, gniewie i stanach lękowych, jest też afrodyzjakiem działającym na obie płcie;
- obniża zbyt wysokie ciśnienie krwi oraz przy arytmii i chorobie wieńcowej;
- poprawia pracę wątroby i woreczka żółciowego;
- stosuje się go przy kaszlu, astmie i katarze siennym;
- wykazuje działanie detoksykacyjne;
- jest polecany przy nieregularnej menstruacji i bezpłodności.

Olejek różany to również niezastąpiony kosmetyk tak dla normalnej, jak i dla sprawiającej kłopoty skóry. Wygładza zmarszczki, nawilża i działa tonizująco. Dobrze sprawdza się przy suchej, podrażnionej cerze oraz dolegliwościach związanych z trądzikiem i atopowym zapaleniu skóry. Znajduje zastosowanie również w inhalacji, jako dodatek w olejkach do masażu, do soli kąpielowych itp.

Marek Soroczyński

Autor od kilkunastu lat mieszka w Sofii, jest znanym działaczem polonijnym, zawodowo związanym z branżą zielarską i rynkiem suplementów diety.





Fot. Wikipedia

Ogórecznik

– niegdyś chwast, dzisiaj remedium

Ogórecznik lekarski już w starożytności był ceniony jako środek dodający animuszu przed bitwą

Namoczone w winie jego liście i kwiaty podobno pobudzały waleczność zarówno rzymskich legionistów, jak i wiodących z nimi wojny Kartagińczykom. Ich wódz Hannibal miał polecić karmić ogórecznikiem nawet słonie bojowe.

Ta pochodząca z rejonu śródziemnomorskiego roślina wyrasta do wysokości nieco ponad pół metra, jest szorstko owłosiona, o niebieskich kwiatach; wydziela przyjemny zapach przypominający nieco świeże ogórki. Zastosowanie ma bardzo szerokie: w naszym klimacie, jeśli występuje w stanie dzikim, traktowana bywa najczęściej jako chwast, ale często w ogródkach pełni rolę ozdobną. Nadaje się także do kuchni: jej młodziutkie liście, drobno posiekane, dodawane są do zup, sosów i sałatek (smakiem również zbliżone są do ogórków) a także jako przyprawa do mięs – zwłaszcza polecana jest do baraniny – i twarogu. Po-

nadto aromatyzuje niektóre napoje, wina, likiery, ocet. Ogórecznik to również bardzo cenna roślina miododajna, o wysokiej wartości cukru w nektarze. Znajduje także zastosowanie w kosmetyce, wykonuje się z niego regenerujące maseczki podobnie jak z ogórka, dodawany jest też do szeregu wyrobów kosmetycznych, szczególnie takich, które przeznaczone są do kontaktu ze skórą. Najbardziej jednak ogórecznik wykorzystywany jest jako roślina lecznicza i w tym celu specjalnie się go uprawia. Ziele ogórecznika zawiera garbniki, flawonoidy (pełniące m. in. funkcje przeciwutleniaczy), sole mineralne (w tym łatwo przyswajalną przez organizm ludzki krzemionkę), witaminę C i różne mikroelementy oraz kwasy. Do przerobu zbierane są całe rośliny w fazie kwitnienia. **Ogórecznik wykazuje działanie bakteriobójcze, przeciwzapalne, moczopędne oraz korzystnie wpływa**

na układ nerwowy. Odwar z ogórecznika skutkuje przy zmianach skórnych, zwłaszcza oparzeniach, czyrakach, odleżynach i ranach, które trudno się goją. Wewnętrznie najczęściej stosowany jest napar pomocny w przypadku zapaleń i zmian chorobowych w jamie ustnej, przełyku, żołądka, jelitach, nerkach i w układzie oddechowym. Niesie też ulgę reumatykom.

Warto zwrócić szczególną uwagę na właściwości oleju z ogórecznika. Zwany jest on borogoglandyną, ma barwę od jasno-żółtawej poprzez ciemnozieloną aż po brązową i słodkawy zapach. Otrzymywany jest głównie poprzez tłoczenie na zimno nasion. Nie jest odporny na podgrzewanie i w temperaturze powyżej 60 stopni Celsjusza traci swoje właściwości i strukturę. Był prawdopodobnie produkowany już dwa tysiące lat temu. **Olej ten jest wyjątkowo bogaty w kwasy tłuszczowe. Występuje w nim rzadko spotykany kwas GLA, który jest odpowiedzialny za stan skóry.** W kompozycji oleju z ogórecznika znajdują się też nienasycone kwasy tłuszczowe (zwłaszcza oleinowy, linolowy i gamma-linolenowy), które odgrywają doniosłą rolę w procesach metabolicznych i odpornościowych skóry. Dzięki zawartości krzemionki olej ten przyspiesza wydajnie regenerację uszkodzonego naskórka. Ponadto reguluje wilgotność skóry, działa na nią powlekająco i uodporniająco. Poza kwasami tłuszczowymi w oleju z ogórecznika znajdują flawonoidy, garbniki, witaminy (zwłaszcza z grupy B oraz witamina C), a także kwasy organiczne (mlekowy, octowy, jabłkowy i cytrynowy), sterole, sole mineralne oraz fosfolipidy.

Olej z nasion ogórecznika jest rekomendowany dla leczenia depresji, nerwicy, a nawet schizofrenii. Poleca się go podczas wzmożonego wysiłku umysłowego i fizycznego, a także w czasie menopauzy. **Ma korzystny wpływ na centralny układ nerwowy, poprawia krążenie i gospodarkę hormonalną.** Interesujące, że zawiera składniki spotykane dotychczas tylko w mleku matki (stosowano go dawniej dla stymulacji laktacji).

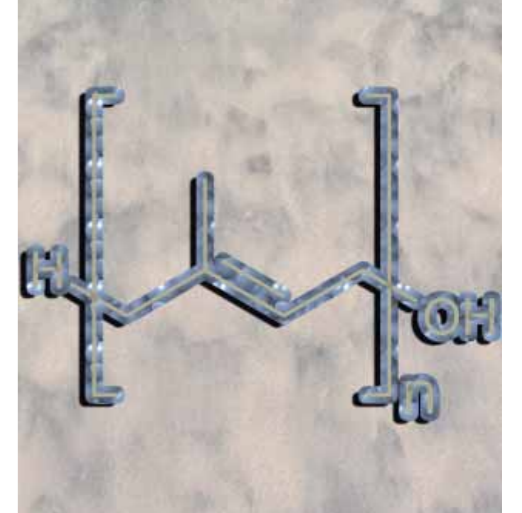
Olej z ogórecznika zalecany jest także przy profilaktyce. Łyżeczka dziennie wystarcza, aby pozbyć się uciążliwej chrypki. Pozwala także szybciej wyleczyć przeziębienie i skutecznie oczyszcza organizm z kwasu moczowego. Zawiera kwas GLA, który spowalnia procesy starzenia. Na rynku dostępne są oleje ogórecznikowe różnej jakości i niezorientowany klient nie zawsze wie, który z nich wybrać. Na pewno kupując taki olej należy zwrócić uwagę na poziom koncentracji kwasów. Im wyższe stężenie kwasów GLA i linolowego, tym lepiej. Dobrze, jeśli na etykiecie znajdziemy informacje dotyczące zawartości tokoferoli i karotenoidów.

Joanna Felińska

POLIPRENOLE

I ICH ZASTOSOWANIE W MEDYCYNIE

Poliprenole to unikat na światowym rynku produktów biologicznie aktywnych. W ciągu ostatniego ćwierćwiecza uzyskano bardzo obiecujące wyniki badań tej grupy związków, szczególnie w zakresie ich działania antywirusowego. Patenty amerykańskie, japońskie, europejskie i rosyjskie świadczą o posiadanych przez poliprenole właściwościach antywrzodowych, przeciwnowotworowych, antyaterogennych (przeciwsklerotycznych), regenerujących wątrobę i wzmacniających odporność.



Takie szerokie spektrum działania poliprenoli, klasyfikowanych na ogół jako jedna z grup lipidów, nie jest przypadkowe. Trudno przecenić rolę glikoproteidów (złożonych związków zawierających komponenty węglowodorowe) w organizmie – uczestniczą one w budowie błon komórkowych, do tej grupy należą liczne białka plazmy krwi (immunoglobuliny, transferyny itp.), niektóre enzymy, hormony (np. tyreotropina) i inne. W ich wytwarzaniu uczestniczy związek obecny w większości komórek żywego organizmu – dolichol. Zaburzenia genetyczne związane z niedostateczną syntezą dolicholu skutkują naruszeniem tkanki łącznej, zaburzeniami systemu nerwowego oraz krwionośnego, co może doprowadzić do śmierci chorego. Dolichol obecny jest w błonach komórkowych, wzmacniając ich przepuszczalność, normalizuje i aktywizuje procesy biosyntezy glikoproteidów, korzystnie wpływa na odnawianie i reprodukcję komórek, a także oddziaływania międzykomórkowe i międzytkankowe. Poliprenole normalizują funkcjonowanie systemu odpornościowego, przyspieszają regenerację tkanek i poprawiają funkcjonowanie poszczególnych organów.

Dolichol i poliprenole są bardzo podobne do siebie pod względem struktury chemicznej. Poliprenole to roślinne odpowiedniki dolicholu. Firma japońska Eisan opatentowała stosowanie poliprenoli dla profilaktyki i leczenia chorób uwarunkowanych immunodeficytem (astma, choroba reumatyczna, choroba zwyrodnieniowa stawów, spadek przeciwciał i inne), a także w połączeniu z antybiotykami dla leczenia ciężkich chorób infekcyjnych (sepsa, zapalenie płuc, zapalenie opon mózgowych, różne infekcje narządowe itd.) w przypadkach, gdy sama kuracja antybiotykowa nie daje rezultatu.

Poliprenole wykazują działanie antywirusowe w przypadku wirusa gorączki krwotocznej, enterowirusów, adenowirusów, parwowirusów i szeregu innych wirusów występujących w świecie zwierzęcym. Mogą być stosowane przy chorobach wywołanych immunodeficytem (HIV, herpes).

W instytucie farmakologii Centrum Naukowe Rosyjskiej Akademii Nauk w Tomsku (Za-

chodnia Syberia) zbadano silne przeciwwrzdowe działanie poliprenoli. Firma Sankyo z Japonii opatentowała stosowanie poliprenoli w profilaktyce i leczeniu wrzodów żołądka i dwunastnicy w związku ze zdolnością tych związków do zmniejszania wydzielania kwasów i stymulowania sekrecji pankreatyny. Naukowcy z Tomsku zbadali także przeciwnowotworowe właściwości poliprenoli oraz wykazali efektywność ich stosowania razem z cyklofosfanem. Poliprenole znacząco obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na nowo-

twory powstające w wyniku samorzutnych mutacji. Poliprenole opatentowane są jako środek stosowany w leczeniu chorób wątroby spowodowanych zapaleniem, zwrodnieniem, a także anomaliami w wymianie tłuszczowej i cukrowej. Roztwór poliprenoli w oleju jest zarejestrowany w Federacji Rosyjskiej pod nazwą Ropren jako hepatoprotektor i wymieniony jest w farmakopei.

Włodzimierz Sobolew,
kandydat nauk, Bijsk Rosja

R E K L A M A



DuoLife

Czy znasz coś cenniejszego niż **zdrowie?**
My też nie...



Profilaktyka
zamiast leczenia



zobacz więcej na
www.duolife.eu/produkty

Uzdrowiający zapach tajgi

Olejek pichtowy i jego zastosowanie

Ponad tajgę wybijają się charakterystyczne sylwetki jodeł syberyjskich

Fot. Wikipedia/Народеу

Olbrzymie przestwór Syberii, dziesięć milionów kilometrów kwadratowych na północy największego z kontynentów. Od Skandynawii po wybrzeże Pacyfiku las ciągnie się nieprzerwanie, czasami na ogromnych dystansach przecinany jedynie przez rzeki i ścieżki wydeptane przez dzikie zwierzęta.

W syberyjskiej głuszy, daleko od ludzkich domostw, można napotkać osobiwy widok: kotły destylacyjne i płonące pod nimi ogniska. Cóż, zdawałoby się – w końcu to Rosja... Zawiedzie się jednak ten, kto będzie oczekiwał w takich miejscach szczególnego aromatu właściwego wysokoprocentowym destylatom. Pachnie, owszem – woń jest silna, ale zupełnie odmienna, orzeźwiająca, przyjemna. To w pichtowarkach, przewoźnych destylatorniach, przy pomocy gorącej wody pozyskiwany jest jeden z najcenniejszych darów tajgi – olejek pichtowy.

„Sybiraka zdrowiem pichta obdarza...”

O ile południowa Syberia zdumiewa wielką różnorodnością barwnych roślin kwiatowych, o tyle świat drzew posiada raczej ubogi. Reprezentuje go zaledwie kilkanaście gatunków, a zdecydowanie dominują cztery gatunki iglaste: modrzew, świerk, sosna i jodła syberyjska (*Abies sibirica*), która występuje przede wszystkim na obszarach nieskazitelnych pod względem ekologicznym.

Jest to piękne drzewo o charakterystycznym smukłym pokroju, osiągające trzydziści metrów wysokości. Choć łatwo znosi siarczyste mrozy, w Europie zazwyczaj nie przyjmuje się, jej wczesne pączki przemarzają bowiem u nas z powodu późnych przymrozków. Naturalny olejek z jodły syberyjskiej, zwany popularnie olejkiem pichtowym, otrzymywany jest metodą destylacji wyłącznie z parą wodną wyselekcjonowanych młodych igieł, a właściwie przyrostów młodych pędów (cetyny). Dla pozyskania 1 kg olejku zużywa się ponad

80 kg surowca. Olejek z jodły syberyjskiej ma barwę od jasnożółtej po zielonkawą, co związane jest z miejscem zbioru cetyny, nasłonecznieniem w danym roku, glebą i innymi podobnymi czynnikami. Jednak to nie barwa przesądza o jego jakości. Należy do olejków eterycznych i składa się głównie z aromatycznych węglowodorów. Najistotniejsze znaczenie posiada **octan bornylu**, którego zawartość w dobrym olejku pichtowym wynosi 30-40%. Poza tym w olejku z jodły syberyjskiej występują m. in. **kamfen, karen, pinen i tujen**.

Znajduje on bardzo szerokie zastosowanie w medycynie i kosmetyce. Ze względu na właściwości swoich substancji aktywnych olejek pichtowy według tradycji mieszkańców Syberii **bywa używany w przypadkach niskiej odporności organizmu, przeziębień, mokrego kaszlu, zaflegmionych oskrzeli, bólu zatok, a także bólów i zawrotów głowy wywołanych zaburzeniami krążenia, nerwobólów i bólów mięśni**. Szczególne miejsce zajmuje w lecznictwie starowierców, osiadłych w interiorze Syberii wyznawców konserwatywnego odłamu prawosławia, co znalazło swoje odbicie nawet w ludowych porzekadłach. Posiada on również silne działanie energetyzujące: podnosi wydajność i potęguje efekty pracy, wywołuje także wrażenie pewności siebie, stymuluje intelekt, a wreszcie wzmacnia siły witalne. Zdaniem niektórych specjalistów na tym polu może śmiało rywalizować z żeń-szeniem, a nawet przewyższa tę cudowną roślinę. Olejek pichtowy polecany jest w stanach stresowych, wykazuje wpływ relaksujący, poprawia nastrój i zmniejsza napięcie mięśniowe. W jego składzie występuje bio-przyswajalny hormon AJ(u)G-1 posiadający niezwykle cenne właściwości. Uchodzi on bowiem za czynnik odmładzają-

cy zarówno ciało, jak i ducha. Sybiracy regularnie zażywający olejek pichtowy tryskają energią i nawet w wieku bardzo podeszłym odznaczają się wysokim libido. Istnieje bardzo ciekawe świadectwo polskiego zesłańca z XIX wieku, który skazany na ciężką katorgę w kopalni w Usolu Syberyjskim uratował życie własne i swojego przyjaciela dzięki zakupionej u strażnika więziennego butelce olejku pichtowego.

Przeciw wirusom i bakteriom

– Nasi myśliwi bez pichty nie wyruszają na polowanie – podkreśla Aleksander Pietrow, producent olejku pichtowego z Obwodu Tomskiego. – Traktują ten środek jako przydatny na wszelkie niemal kłopoty zdrowotne. Ponadto smarują się nim lub nasączają ubrania. Intensywny zapach olejku pichtowego i jego lotne elementy odstraszą owady, które są prawdziwym utrapieniem w tajdze. Opracowano nawet repelenty na bazie tego olejku, stosowane skutecznie na przykład przez geologów, którzy muszą pracować w okolicach, gdzie występują chmary dokuczliwych komarów i meszek.

Używany zewnętrznie olejek pichtowy sprawdza się też przy zmianach skórnych, takich jak choćby zwykły trądzik. Godne polecenia jest jego działanie odkażające. Prawdziwy olejek pichtowy może być też śmiało stosowany wewnętrznie, w jednorazowej dawce nie przekraczającej kilku kropel (zazwyczaj od trzech do pięciu), najlepiej rozrobionych wodą lub podanych na miodzie. Zwykle zażywa się go trzy razy dziennie. Nie ulega on rozkładowi w przewodzie pokarmowym. Po spożyciu wchłania się w ciągu pół godziny do płynów ustrojowych i wykazuje działanie miejscowe oraz ogólne. Czynne biologicznie

Juliusz Clover (1850-1924) „Las jodłowy”

składniki olejku z jodły syberyjskiej nie są rozkładane przez enzymy trawienne, dzięki czemu przenikają do krwi i za jej pomocą trafiają do toczonych procesem chorobowym tkanek organizmu. Później wydalane są z moczem lub potem. Dokładne badania pozwoliły ustalić, że w olejku pichtowym obecne są duże ilości fitocydów. Charakteryzują się one skutecznością **w zwalczaniu wirusów, bakterii i grzybów patogennych**, a ponadto wspierają odpornościowy człowieka. Hamują namnażanie się atakujących organizm wirusów. Zalety olejku pichtowego ujawniają się zwłaszcza podczas infekcji w okresie zmian pór roku i pogody. Wreszcie ważne są jego zdolności oczyszczające, świetnie bowiem usuwa z organizmu ludzkiego toksyny.

Pichta dobrze radzi sobie z gronkowcami, infekcjami przenoszonymi drogą kropelkową oraz formami bakterii o kształcie pałeczkowatym. Nie bez przyczyny na przykład sanatoria przeciwgruźlicze lokowane są



w lasach jodłowych. Podobnie dobre efekty daje olejek pichtowy w leczeniu bronchitów i w ogóle przewlekłych schorzeń układu oddechowego. Warte też podkreślenia są jego **właściwości przeciwwzapalne**. Dość pospolicie używany jest w Rosji jako środek przeciwgrypowy. Prowadzone są także intensywne badania, zwłaszcza w instytutach rosyjskich, kanadyjskich i amerykańskich,

dotyczące antybakteryjnych właściwości olejku pichtowego. Eksperymentalnie stosowany jest on jako środek wspomagający w terapii zarażonych wirusem HIV.

Olejek pichtowy może być podawany nie tylko doustnie i stosowany na skórę: doskonale sprawdza się także przy inhalacji (nebulizacji). Kilka jego kropel włączonych do nawilżacza powietrza lub po prostu do kąpieli sprawia, że czujemy się rześko i zrelaksowani. A może nawet jak nowonarodzeni. Naturalny olejek z jodły syberyjskiej jest bardzo ceniony, toteż nieuczciwi handlarze fałszują go niekiedy poprzez dodawanie innych olejków czy nawet terpentyny. Stosunkowo łatwo jednak wykryć taki proceder. Znacząco odróżniają dobry olejek od podróbek po prostu po zapachu, który jest nie do podrobienia. W warunkach domowych wystarczy wylać kroplę olejku na kartkę białego papieru. Oryginalna pichta wyparuje całkowicie nie pozostawiając śladu. Po olejku rozcieńczonym olejem roślinnym lub jakąś substancją syntetyczną na papierze pozostaną plamy i zacieki.

Arkadiusz Suder

R E K L A M A

Jedyny oryginalny i certyfikowany produkt na rynku

Sekret Mumio
Suplement diety

SEKRET MUMIO w płynie

BALSAM Z MUMIO
Skład: mumio, vaselinum, eucaliptum.
Producent: Zentrionik, ul. Poprzeczna 12, Borzęcin Duży, 05-013 Zabłotie
Pojemność: 100ml

www.sekretmumio.pl tel: 601 345 345



smak

zdrowia

Zaromaticznymi charakterystycznymi potraw, nieodmiennie kojarzy się świąteczna atmosfera. Nie pachniałyby tak smakowicie, gdyby nie dodatek przypraw. Medycyna Zachodu jakby zapomniała trochę o leczniczych właściwościach różnych dodatków wzbogacających smak. A przecież w dawnych czasach drogocenne przyprawy sprowadzono z odległych zakątków świata nie tylko dla ich zalet odczuwalnych językiem i podniebieniem. Rola pieprzu lub fenkułu nie kończyła się bowiem w kuchni – przyprawy jako środek leczniczy stosowano m. in. przy bezsenności, migrenie, cukrzycy, spadku potencji, niestrawności, a także ukąszeniach węży. Starożytni Grecy aplikowali okłady z gorzicy cierpiącym na astmę, uważali bowiem, że ogrzanie skóry „rozwiera płuca”. Zmielone ziarna gorzicy dosypywano do kąpeli, aby leczyć przeziębienia. Także pieprz cieszył się dużym wzięciem z tego samego powodu, ponadto używany był w wypadkach zaburzeń krążenia i przy mięśniobólach.

Szczególną grupę stanowią przyprawy wspomagające trawienie. Na zakończenie wystawnych uczt Rzymianie podawali ciast-

ka o ostrym smaku, aby przyspieszyć procesy przemiany materii. We współczesnych Indiach na koniec posiłku często podaje się dania zawierające anyż, kminek, koper lub fenkuł. Ponadto korzystnie na niestrawność działa seler, papryka chili, kozieradka oraz imbir. Chińczycy chętnie sięgają po imbir, gdy są przeziębieni, kaszlą, skarżą na dolegliwości nerek, a nawet po przebraniu miary w spożywaniu napojów wysokokalorycznych. Marynarze chińscy zabierali imbir na długie rejsy unikając dzięki temu skorbutu. Badania wykazały, że korzeń imbiru działa szczególnie korzystnie po tłustych posiłkach (odchudzająco!), zapobiega mdłościom i wspomaga leczenie grypy.

Wywar z kopru zalecany jest w Azji dla niemowląt, które dręczy czkawka lub kolka. Cenne właściwości antybakteryjne wykazuje cynamon, używany w dawnym Egipcie jako składnik preparatów służących do balsamowania, jest to również atrybut anyżu. W wielu miejscach na świecie tradycja rekomenduje żucie goździków przy bólu zębów. Goździki oddziałują antyseptycznie, mają również wpływ znieczulający. Papryka chili popra-

wia krwiobieg i niesie ulgę zakwaszonym mięśniom. Z kolei pieprz cayenne pomaga leczyć odmrożenia i nerwobóle.

Wyjątkowe zalety ma oregano (lebiodka), którego lecznicze i profilaktyczne właściwości cieszą się wielkim uznaniem. Olejek tymolowy, pozyskiwany właśnie z lebiodki, był składnikiem mieszanki, jaką w dawnych wiekach uważano za neutralizującą „morowe powietrze”. Podczas masowych epidemii nasączone tampony służyły do odkażania i dezynfekcji, włoscy lekarze nosili wówczas charakterystyczne maski w formie ptasich głów umieszczając w „dziobie”, poprzez który oddychano, watę skropioną odpowiednimi olejami.

W przeciwieństwie do naszego kontynentu przyprawy są szeroko i z powodzeniem stosowane w medycynie azjatyckiej, zwłaszcza w dwóch najludniejszych krajach świata, Chinach i Indiach. Oprócz wyżej wymienionych przypraw szczególnym powodzeniem cieszy się tam kardamon, kasja, sezam i nasiona maku.

Alfred Tempel

OREGANO czyli LEBIODKA

Encyklopedia
Ziół

- Przeciwgrzybicze
- Naturalny antybiotyk
- Przeciwpasożytnicze
- Przeciwwirusowe
- Przeciwdrożdżakowe



To jedna z najdawniej znanych roślin leczniczych, popularna także jako przyprawa kuchenna. Ma działanie wykrztuśne, dezynfekujące, przeciwskurczowe, przeciwbiegunkowe i odtruwające.

Napar z lebiodki, najczęściej z dodatkiem innych ziół, stosowany jest podczas chorób układu pokarmowego: wrzodów żołądka i dwunastnicy, niedoczynności wątroby, wzdęciach nadmiernej fermentacji jelit i zbyt słabej ich perystaltyce. Jest bardzo dobrym przeciwutleniaczem. Oregano uruchamia procesy prowadzące do autodestrukcji komórek nowotworowych.

Na rynku spotyka się cały szereg produktów z oregano w różnej postaci.

Substancje czynne Spośród licznych znajdujących się w lebiodce flawonoidów i polifenoli należy wymienić przede wszystkim tymol, pinen, limonen, karwakrol oraz kariofilen. Ich kompozycja składa się na charakterystyczny zapach oregano. Głównym składnikiem ziele jest olejek eteryczny, nazywany olejkiem tymolowym. Oprócz niego do substancji czynnych w oregano należą m. in. garbniki, kwasy kawowy i ursolowy oraz fitosterole. Olejek tymolowy, oczywiście odpowiednio rozcieńczony, używany jest do płukania gardła, kąpeli regenerujących utracone siły oraz w przypadkach źle gojących się ran skóry i przy świądzie. Oregano chroni także przed chorobami przewlekłymi. Dietetycy doradzają spożywanie oregano nadciśnieniowcom, alergikom i osobom z przekroczonym poziomem cholesterolu oraz z zaburzeniami metabolizmu. Lebiodka wskazana jest także do pacjentów cierpiących na osteoporozę, permanentne zmęczenie i bóle głowy.

W kuchni Najpopularniejszą formą, w jakiej oregano występuje na rynku, jest rzecz jasna przyprawa kuchenna. Można także napotkać suszone ziele lebiodki oraz olejek tymolowy, najczęściej oferowany pod nazwą olej oregano.

REISHI

czyli
LAKOWNICA

Encyklopedia
Ziół

W Państwie Środka reishi to oficjalnie dopuszczony do obrotu lek. Ciągłe prowadzone są badania tego grzyba, przede wszystkim w kierunku jego właściwości antynowotworowych. Doświadczenia laboratoryjne potwierdziły skuteczność reishi.

W walce z rakiem Naukowcy amerykańscy odkryli, że obecne w lakownicy cenne saponiny i polisacharydy hamują namnażanie się komórek rakowych. Według uczonych przyjmowanie wyciągów z grzybów reishi dawało pozytywne wyniki przy powstrzymywaniu rozwoju nowotworów płuc, piersi, prostaty oraz jelit. Podawanie preparatów z lakownicy łagodziło również uboczne skutki radio- i chemoterapii.

Odtruwa i wzmacnia Mają one też ochronny wpływ na wątrobę, usuwają nagromadzone w niej toksyny, znajdują zatem zastosowanie w leczeniu chronicznych zatruc i zapaleń. Występujące się w reishi polisacharydy i polipeptydy wzmacniają funkcje obronne organizmu, a także w rezultacie kilku różnych mechanizmów spowalniają efekty starzenia. Przyjmowanie grzyba poprawia krążenie, a nawet oddziałując na centralny układ nerwowy poprawia pamięć i sen. Bywa on stosowany w leczeniu neurastenii.

W Polsce reishi najczęściej dostępne jest w postaci kapsułek zawierających ekstrakt lub w formie sproszkowanej.

- Łagodzi kaszel
- Obniża cholesterol
- Wspomaga leczenie raka
- Działa przeciwbólowo
- Uzupełnia energię życiową



BURAK

Encyklopedia
Warzywo



Obniża ciśnienie

Wzmacnia układ krwionośny

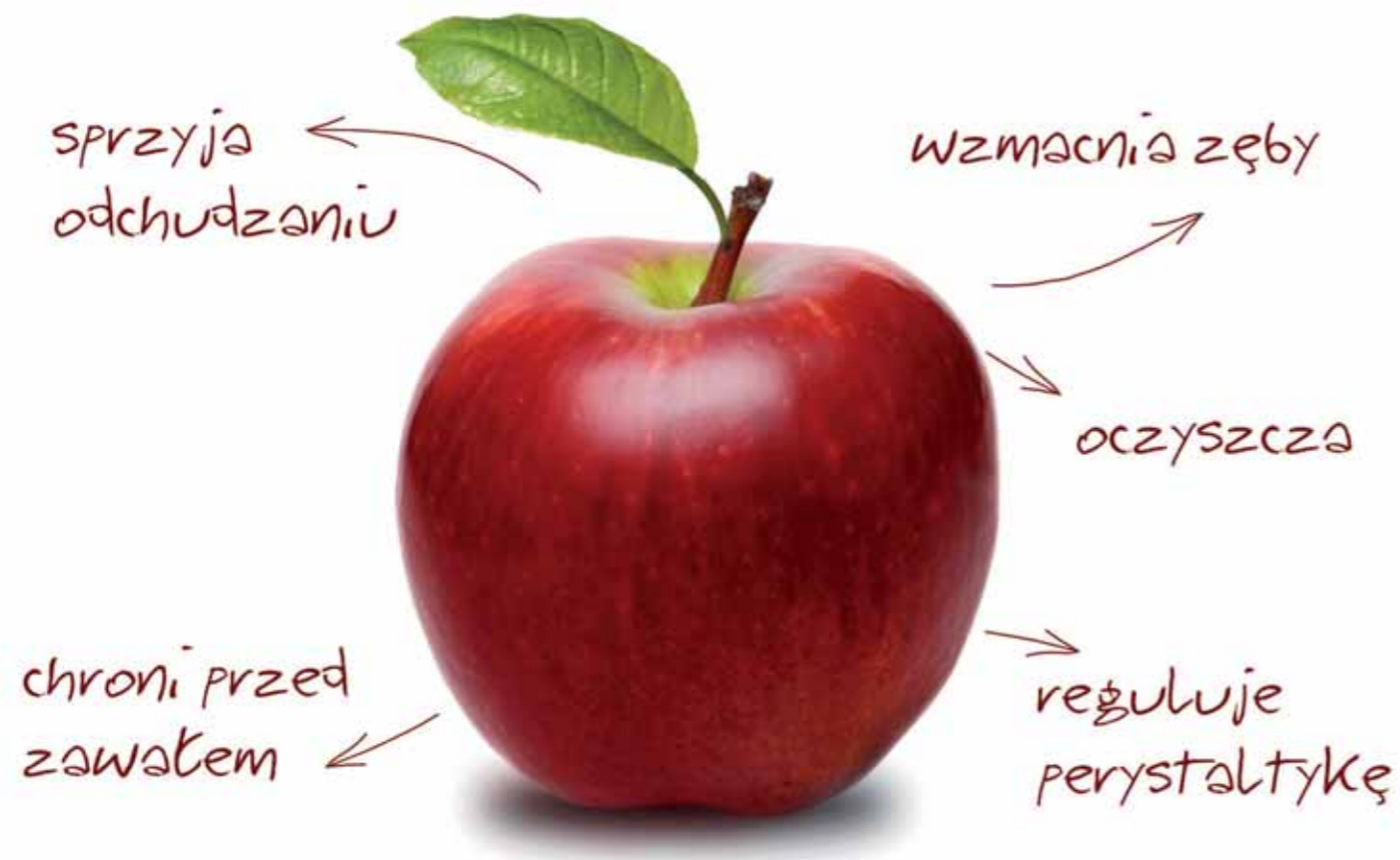
Pomaga przy zgadze

Wspomaga walkę z nowotworami

Działa przeciwwirusowo

Burak to pospolite warzywo mocno związane z polską kuchnią, trudno bowiem wyobrazić sobie Wigilię bez tradycyjnego barszczu, coraz częściej, niestety, przygotowywanego z koncentratu. Buraki były uprawiane już w starożytnej Babilonii. Są wskazane zwłaszcza dla osób narażonych na niedobory kwasu foliowego i anemię, ale nie poleca się ich diabetykom, posiadają bowiem sporą zawartość cukru. Ta właściwość sprawiła, że wyhodowano odmiany buraka zwyczajnego, znane pod nazwą buraków cukrowych. Pozyskiwany z nich cukier pokrywa czwartą część światowego zapotrzebowania na ten produkt, a Polska jest znaczącym producentem buraków cukrowych.

Sok z buraka jest znakomity podczas grypy i kaszlu. Właśnie picie surowego soku z tego warzywa pozwala najlepiej wykorzystać jego walory prozdrowotne. Poza dużą zawartością wspomnianego kwasu foliowego w burakach znajdziemy sporo żelaza, wapnia, magnezu, potasu, manganu, sodu, cynku oraz wielu innych pierwiastków, w tym rzadko występujący w warzywach rubid i cez. Natomiast witamin (głównie C i B1) buraki zawierają stosunkowo mało. Zawarte w burakach barwniki należą do bardzo silnych przeciwutleniaczy. Chociaż twarz czerwona jak burak kojarzy się z nadciśnieniem, to właśnie nadciśnieniowcy powinni często sięgać po buraki. Ta szczególna barwa buraków wynika z zawartości betaniny, silnego antyutleniacza. Z tego powodu warzywo to jest rekomendowane zwłaszcza przy nowotworach przewodu pokarmowego i białaczce, sok buraczany niektórzy lekarze przepisują po chemioterapii. Buraki ochraniają serce, sprzyjają prawidłowemu rozwojowi płodu, normują poziom cholesterolu i przeciwdziałają wapnieniu naczyń krwionośnych.



JABŁKO

Encyklopedia Owoców

To jeden z najbardziej znanych owoców w naszej kulturze rozumianej w najszerszym znaczeniu tego słowa. Jest przecież bohaterem starożytnych mitów (jabłko Hesperyd, jabłko niezgody Parysa), bajek (śpiąca królewna), piosenek („Czerwone jabłuszko”), przysłów („niedaleko pada jabłko od jabłoni”), powiedzeń (amator kwaśnych jabłek), symbolizuje ponadto zdrowie. Jabłko królewskie było ważnym atrybutem władzy monarszej. Owoc ten występuje w nazwach miejscowości (Jabłonna, Alma Ata – po kazachsku: „ojciec jabłek”) lub jest ich emblematem (Big Apple). Od jabłka – tego rajskiego – zaczęła się historia ludzkości. Nawet komputer, na którym pisany jest ten tekst, nosi logo przedstawiające jabłko – co prawda nadgrzyzione...

Pektyny Zawarta w jabłkach pektyny (szczególnie dużo jest ich w gniazdach nasiennych i skórce), które skutecznie oczyszczają organizm z substancji toksycznych, wiążą bowiem metale ciężkie (takie jak ołów i kobalt) w związki, jakie następnie są wydalane z organizmu. Z tego powodu zalecano je niegdyś drukarzom, którzy dawniej mieli styczność z ołowianymi składami. Są więc bezcenne dla mieszkańców wielkich ośrodków przemysłowych. Ponadto pektyny – ale tylko surowe! - regulują florę bakteryjną, perystaltykę jelit i zmniejszają wchłanianie cholesterolu, co sprawia, że skutecznie przeciwdziałają miażdżycy i zawałom.

Cenne składniki Jabłka wpływają korzystnie na serce, układ nerwowy, mięśnie i wątrobę. Mają również działanie moczopędne. Nawet te kwaśne skutecznie odkwaszają na ludzki organizm, zawierają bowiem sporo zasadowych soli mineralnej. A najbardziej kwaśne zawierają najwięcej witaminy C. Jabłka mają też wiele potasu i żelaza. Według medycyny ludowej skutkują także na bóle stawów, leczą biegunkę u dzieci oraz niestrawność i wrzody przewodu pokarmowego. Naturalnie wartość jabłka zależy także od jego odmiany, a na świecie jest ponad 7000 odmian jabłoni. Dietetycy zachęcają do spożywania przynajmniej dwóch jabłek dziennie – dla zdrowia i urody. Jabłka obecne są na rynku w przeróżnej formie: poza całymi owocami dostępne są owoce jabłoni suszone i liofilizowane, herbatki, coraz większą popularność zyskują naturalne mętne soki z jabłek i cydr.

POLSKIE JABŁKA PODBIJAJĄ ŚWIAT

Z Panią **BARBARĄ MONARSKĄ**, właścicielką firmy dystrybucyjnej z rejonu Grójca, rozmawia Wojciech Grzelak.

– Co sprawia, że polskie jabłka są cieszę się u odbiorców zagranicznych większym powodzeniem niż odmiany o takich samych nazwach pochodzące z innych krajów?

– W kategoriach czysto ekonomicznych istotną rolę odgrywa oczywiście ich cena. Bardzo często zagraniczni importerzy, którym składaliśmy oferty, bywali zaskoczeni znakomitą, wyrazistą smakiem naszych jabłek. Przyznawali, że nie oczekiwali aż takich walorów towaru, z jakim mają przecież zawodowo do czynienia od wielu lat. Polskie jabłka – mam na myśli całą gamę odmian pochodzących z upraw na obszarze naszego kraju – doskonale sprawdzają się w rozmaitych zastosowaniach, na przykład w piekaczach czy jako składnik sałatek (w tym ostatnim wypadku wielką zaletą jest to, że wkrójone do sałatek kawałki owoców nie ciemnieją). Z innych zalet należy wymienić piękne wybarwienie, czyli czerwony rumieniec licznych odmian polskich jabłek, co wiąże się też z wyższą zawartością przeciwutleniających. Jabłka, jak wiadomo, są zdrowe, a polskie jabłka – szczególnie.

– Na czyje stoły trafiają jabłka spod Grójca?

– Poza oczywistą obecnością na rynku krajowym zaopatrujemy duże sieci handlowe w Europie Zachodniej. Spoza naszego kontynentu należy wymienić Dubaj i Arabię Saudyjską, a także Egipt i Algierię. Docieramy także do Indii, polskimi jabłkami interesują się państwa Półwyspu Indochińskiego, zwłaszcza Wietnam. Prowadzone są także rozmowy w Stanach Zjednoczonych, jednak sprzedaż do Ameryki to jeszcze perspektywa dosyć odległa. Tiry z naszymi jabłkami wysyłamy do Mongolii, a wcześniej, zanim Rosja wprowadziła embargo, docierały one również na Syberię. Z tego, co wiem, trafiają tam i teraz, bo nasi hurtowi odbiorcy rozprawdzają je własnymi kanałami.

– Chociaż obok są Chiny, gdzie produkcja jabłek kilkanaście razy przewyższa wielkość produkcji tych owoców w Polsce i ciągle wzrasta. Z kolei w ogromnej Rosji sady jabłoniowe, choć opiewane w pieśniach, dają plon dwukrotnie mniejszy od naszych zbiorów. Polskie jabłka uchodzą w Rosji za rarytas: na półkach sklepowych każdy owoc jest oddzielnie ometkowany. Zdaniem Rosjan ich walory smakowe są niezrównane; owoce chińskie za to określane są jako zbyt gąbczaste. Zresztą chińscy producenci warzyw

i owoców, w pogoni za maksymalizacją zysku, zaliczyli już kilka spektakularnych wpadek, na przykład z eksplodującymi na polach arbuza-mi. Chińczycy próbowali także wprowadzić na rynek arbuzy o kształcie zbliżonym do sześcianu. Rzeczywiście, pozwalało to zaoszczędzić na ich transporcie i składowaniu, ale strach pomyśleć, jakie modyfikacje zastosowano, aby uzyskać taką odmianę. Konsumenci są jednak coraz bardziej nieufni w dotyczących żywności kwestiach GMO, chemizacji itd.

– Warto wspomnieć, że naszymi jabłkami interesują się także Chińczycy, właśnie prowadzone są z nimi uzgodnienia dotyczące treści jest z nimi protokół fitosanitarny niezbędny przy wwozie jabłek. Być może dopuszczenie polskich jabłek na rynek chiński nastąpi już w 2016 roku.

– I to chyba najważniejsza puenta naszej rozmowy. Czosnek z Chin konkuruje z naszym rodzimym czosnkiem, pojawiały się w Polsce nawet chińskie truskawki, jednak polskie jabłko jest bezkonkurencyjne.

Okolice Grójca są najważniejszym w Polsce regionem uprawy i przetwórstwa jabłek. Z sadów grójcekich pochodzi prawie połowa krajowej produkcji tych owoców, a tradycja sadzenia jabłoni liczy pół tysiąca lat.

REKLAMA

naturalnie w dobrych cenach

HURTOWNIA ZIELARSKA

Ponad 7 000 produktów dostępnych „od ręki”
 Doskonała logistyka 🌿 Własny transport 🌿 Magazyny w centralnej Polsce.

Tel. (+48) 512 224 700, (44) 732 62 43,
 (44) 732 62 44, (44) 732 62 45, (44) 732 62 46
 sklep@sklepwiesiolek.pl, www.sklepwiesiolek.pl

WIESIOŁEK



Tradycyjny listkowy jabłecznik

warstwa jabłkowa:

- 1,5 kg jabłek szara reneta
- 5 owoców pigwy
- 3 białka jaja
- 3/4 szkl. cukru
- szczypta soli (do ubicia białek)

krucho ciasto:

- 2 szkl. mąki pszennej
- 1/2 szkl. cukru
- 3 żółtka
- 15 dkg masła lub margaryny
- cukier wanilinowy
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- cukier puder i cynamon do posypania ciasta

Zagnieść szybko krucho ciasto. Zawinąć w folię i włożyć do lodówki do schłodzenia. Jabłuszka pigwowe przekroić na ćwiartki. Wyciąć gniazda nasienne. Włożyć do rondelka. Wlać 4 łyżki wody i rozgotować. Trwa to kilka minut.

Ciastem wylepić blachę (można użyć formę do tarty). Zostawić 1/4 ciasta do dekoracji wierzchu – na ozdobne paseczki. Jabłka obrać. Pokroić w cienkie plasterki. Można to zrobić na specjalnej tarce. Delikatnie wymieszać z musem pigwowym. Ubić pianę z białek dodając sól. Potem dodać cukier i ubić na sztywno. Połączyć delikatnie z jabłkami. Wyłożyć na ciasto. Na wierzchu ułożyć "kratkę" z paseczków ciasta. Wstawić do gorącego piekarnika. Piec ok. 1 godz. w temp. 180°C. Wystudzić w formie.

Jabłecznik posypać cukrem pudrem i cynamonem. Ciasto ma wyraźne, listkowe warstwy jabłek, ponieważ szara reneta ma zwartą strukturę nawet po upieczeniu. Smacznego!

z szarą renetą i pigwą



mgr inż. Dorota Woźniak

Gotuje, pisze o jedzeniu, fotografuje. Jest autorką bloga kulinarnego Twins Pot. Od czterech lat z nieustającą pasją gotuje i publikuje sprawdzone przepisy. Uważa, że atmosferę domu tworzy się w kuchni... a zapach świeżego chleba jest najpiękniejszym aromatem świata... Ceni tradycyjną kuchnię polską i korzysta z przepisów zgromadzonych przez mamę i babcię. Łączy stare, naturalne podejście do spraw żywienia z aktualną wiedzą na ten temat. Korzysta z lokalnych i sezonowych produktów, ponieważ uważa, że to co jemy powinno być dopasowane do pór roku. Jest propagatorką naturalnych metod leczenia i wspomagania organizmu. Pasjonatka zdrowego stylu życia. Jest specjalistką ds. żywienia i dietetyki.

Przepisy pochodzą z bloga:



składniki:

- biskopt przecięty na 2 blaty
- 300 ml śmietanki tortowej (30%-36%)
- 4 łyżki cukru pudru
- 2 galaretki mandarynkowe (lub pomarańczowe)
- 2 łyżki żelatyny
- 2 opakowania delicji pomarańczowych
- 1 szkl. gorącej wody (do żelatyny i 1 galaretki do pianki)
- 2 szkl. gorącej wody do 1 galaretki (na wierzch)
- 1/2 tabliczki mlecznej czekolady + 3 łyżki śmietanki (do posmarowania wierzchu ciasta)

Delicjowiec z mandarynkami

Galaretkę i żelatynę zalać gorącą wodą. Mieszać, aż się rozpuści. Wystudzić. Poczekać aż zacznie tężeć.

Śmietanę ubić z cukrem pudrem. Dodać rozpuszczoną, gęstniejącą galaretkę. Delikatnie połączyć ze śmietaną. Biskopt włożyć do tortownicy, w której był pieczony, lub otoczyć obręczą do tortów. Połowę masy wyłożyć na blat biskoptu. Na piance ułożyć delicje (biskopcikiem do dołu). Posmarować resztą pianki. Przykryć drugim biskoptem.

Czekoladę roztopić w rondelku lub na małej patelni z dodatkiem słodkiej śmietanki. Nie musicie tego robić w tzw. kąpeli wodnej, wystarczy delikatnie podgrzewać i mieszać czekoladę, żeby się nie przypaliła. Roztopioną czekoladą posmarować wierzch tortu za pomocą pędzelka. Można też wylać czekoladę na biskopt i rozsmarować łyżką.

Wierzch ciasta ozdobić cząstkami mandarynek (przykleją się do czekolady). A gdy czekolada zastygnie, ciasto zalać galaretką (przygotowaną wg przepisu na opakowaniu). Tort powinien postać w chłodnym miejscu minimum 12 godzin. Smacznego!

Piernik marchewkowy

składniki:

- 2 szkl. mąki pszennej (300 g)
- 1/2 szkl. cukru (120 g)
- 2 szkl. tartej marchwi (300 g)
- 200 ml oleju
- 4 duże łyżki miodu (300 g)
- 4 jajka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżka cynamonu
- 1/2 łyżeczki mielonych goździków
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- szczypta mielonego pieprzu
- 100 g orzechów włoskich
- 100 g rodzynek
- lukier do dekoracji (utrząć 1 ubite białko + 1 szkl. cukru pudru)
- ozdobne posypki do dekoracji piernika



Białka oddzielić od żółtek. Żółtka utrzeć z cukrem, cukrem waniliowym i miodem na puszystą masę. Do ciasta dodawać małymi porcjami mąkę (wymieszaną z proszkiem do pieczenia i sodą) i olej na zmianę. Miksować.

Do ciasta dodać drobno startą marchew, przyprawy i bakalie. Ubić pianę z białek z odrobiną soli. Delikatnie połączyć pianę z ciastem.

Formę wysmarować masłem i posypać tartą bułką. Wyłożyć ciasto i wyrównać wierzch. Foremkę wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika. Piec około 1 godziny. Po wystudzeniu polukrować i ozdobić w dowolny sposób. Smacznego!



Z REDAKCYJNEJ POCZTY

Odzew ze strony Czytelników po ukazaniu się pierwszego wydania „Natury plus Zdrowia” okazał się większy, niż oczekiwaliśmy. Chętnie odwiedzane są nasze profile na Facebooku i Instagramie, otrzymujemy także listy - zarówno pocztą tradycyjną, jak i elektroniczną. Dziękujemy za życzenia i konstruktywne uwagi, prosimy o następne. To dla nas duża satysfakcja i poczucie, że misja, jakiej się podjęliśmy, była potrzebna!

Bardzo się cieszę z powstania „Natury plus Zdrowia”. Może ta pozycja wypełni istotną lukę i pomoże zorientować się w olbrzymiej ofercie produktów prozdrowotnych. Niemal codziennie z pracy, internetu lub od znajomych słyszy się o jakichś nowych „rewelacyjnych” produktach, które mają cudownie działać na tę czy inną dolegliwość. Reklamy zamieszczone w popularnych czasopiśmie kolorowych przyciągają wzrok i kuszą wspaniałymi perspektywami, ale czy są rzetelne? Często słyszałem o nieuczciwych praktykach na przykład firm sprzedających środki na odchudzanie. Na stronach „Natury plus Zdrowia” odnalazłem kompetentne informacje o określonych suplementach diety popartą artykułami napisanymi przez autorytety. Wydaje mi się, że to najlepsza gwarancja, iż dokonane na tej podstawie wybory i zakupy okażą się trafione.

Jerzy Sokólski, Wrocław

Serdeczne pozdrowienia dla całej Redakcji i wszelkiej pomyślności! Życzę przede wszystkim zdrowka – zresztą, z uwagi na profil pisma, w razie potrzeby sami pewnie pewnie w mig dacie sobie radę z wszystkimi chorobóbkami!

Kacper Skrzypek, Tychy

Proszę o informację, jak można systematycznie otrzymywać „Naturę plus Zdrowie”. Pierwszy numer otrzymałam w zaprzyjaźnionym sklepie zielarskim, ale chciałabym regularnie czytać kolejne wydania. Nie znalazłam żadnej informacji o prenumeracie itp. Proszę o odpowiedź.

Anna z Kalisza

Od redakcji: Skoro dotarła Pani do poprzedniego wydania „Natury plus Zdrowia”, można z dużym prawdopodobieństwem założyć, że i ze zdobyciem kolejnych edycji nie będzie miała Pani najmniejszego problemu. „Natura plus Zdrowie” nie jest czasopiśmie, ale wydawnictwem ciągłym, ukazującym się cztery razy w roku. Niższe wydanie jest dopiero drugim; być może w przyszłości pomyślimy o prenumeracie oraz innych formach rozpowszechniania. Obecnie dystrybucja opiera się przede wszystkim na sklepach zielarskich, z suplementami diety i zdrową żywnością. Jesteśmy również obecni na ważniejszych branżowych imprezach wystawienniczych i targach.



Od góry:

Z niego siemię * Czerwony jak... * Czasem zamarzają, a czasem bolą * Kabaret albo suplement diety * Parzy, ale i leczy * Dopada ją migrena * W nosie i na Półwyspie Arabskim * Ma owoce zdrowe, lecz cierpkie w smaku * Miasto na Mazowszu otoczone sadami * Inaczej symptomy * Skala kwasowości * Zasluga pszczoł * np. Zielarsko-Medyczna

Zapraszamy do rozwiązania zagadki. Litery w zaznaczonych polach czytane pionowo utworzą hasło. Rozwiązanie należy przesłać na e-mail redakcja@naturapluszdrowie.pl do 15 czerwca br. Zwycięzca otrzyma od naszego sponsora atrakcyjną nagrodę o wartości 300 złotych!

SUBTELNIJSZE MUZY

Napisany w 1820 roku wiersz „Pierwiosnek” rozpoczyna tomik wierszy Adama Mickiewicza „Ballady i romanse”. Nie ma wiele przesady w stwierdzeniu, że od chwili wydania tego zbiorku zaczął się w Polsce romantyzm. Większość z opublikowanych wówczas przez wieszczka utworów znana jest przynajmniej z tytułu każdemu jego rodakowi.

Opisywany przez Mickiewicza kwiatek to niewątpliwie pierwiosnek lekarski (*Primula veris*), jeden z najpopularniejszych spośród blisko 400 gatunków prymulek. Odwary z niego niosą ulgę przy przeziębieniach, grypie, zapaleniach gardła i krtani, roślina ta zawiera bowiem sporo saponin. Jako środek wykrztusny stosowana jest przy leczeniu płuc i oskrzeli. Przyspiesza gojenie ran, zmniejsza obrzęki i ból (także pochodzenia reumatycznego). Zielarze zalecają pierwiosnek do walki z migreną i nerwowością, wino pierwiosnkowe regulowało krążenie krwi.



Z niebieskich najrańszą piosnek
Ledwie zadzwonił skowronek,
Najrańszy kwiatek pierwiosnek
Błysnął ze złotych obłonek.

Ja
Za wcześnie, kwiatku, za wcześnie,
Jeszcze północ mroźno dmucha,
Z gór białe nie zeszyły plesnie,
Dąbrowa jeszcze nie sucha.

Przymruż złociste światelka,
Ukryj się pod matki rąbek,
Nim cię zgubi sronu ząbek
Lub chłodnej rosy perefka.

Kwiatek
Dni nasze jak dni motylka,
Życiem wschód, śmiercią południe;
Lepsza w kwietniu jedna chwilka
Niż w jesieni całe grudnie.

W wierszu, którego fragment cytujemy, poeta „rozmawia” z kwiatem, który jest pierwszą zapowiedzią wiosny. Ten okrucz poezji ilustruje obraz Edwina Longdena (1819-1891), brytyjskiego malarza często podejmującego tematykę historyczną i orientalną, należącego do cyklu „Córki naszego imperium”, przedstawiający młodą damę z podołkiem pełnym pierwiosnków.



Telewizja dla zielarzy

Od sierpnia 2015 roku obecny jest na serwisie internetowym YouTube kanał „TV dla Zdrowia”. Prezentuje on m. in. felietony dotyczące poszczególnych schorzeń (takich jak alergia, żylaki, borelioza, otyłość), wiadomości ze świata nauki, programy poświęcone terapiom stosowanym w Centrum Ziółolecznictwa Ojca Grzegorza („Zgaga, palący problem”, „Cholesterol, zbawienny wpływ karczocha”, „Ból głowy”, „Zwyrodnienia stawów”, „Stymulacja odporności”), wywiady ze znanymi autorytetami z dziedziny medycyny i ziółolecznictwa oraz programy dotyczące działania naturalnych produktów stosowanych w leczeniu i suplementacji.

Twórcy „TV dla Zdrowia” liczą na udział widzów we współtworzeniu kanału. Przede wszystkim oczekują komentarzy i pytań – obiecują, że żadne nie pozostanie bez odpowiedzi. Właściciele sklepów zielarskich, ich pracownicy oraz osoby leczące ziołami zapraszają także do bardziej czynnej współpracy. Są otwarci na wszelkie ciekawe koncepcje terapeutyczne, własne doświadczenia w leczeniu ziołami, oraz na wszystko, czym w dziedzinie medycyny naturalnej warto się podzielić z innymi.



Wybierz swój zestaw

zdrowy duet



ACAI
skutecznie wspomaga odchudzanie. Zawarte w jagodach przeciwłoniacze pomagają w detoksykacji organizmu, zaś błonnik wspomaga proces trawienia. Acai oczyszczają organizm neutralizując wolne rodniki i usuwając toksyny. Spowalniają procesy starzenia i ostarzczają energię

Maqui berry
Przyspiesza przemianę materii i reguluje procesy trawienne, dzięki czemu składniki odżywcze z pożywienia szybciej się wchłaniają. D oczyszcza organizm z toksyn, wzmacnia odporność organizmu w walce z wolnymi rodnikami. Antyoksydanty spowalniają procesy starzeniowe organizmu.

ODCHUDZANIE
ZGRABNA SYLWETKA

ACAI + Maqui berry
Wspomaga utrzymanie prawidłowej wagi. Reguluje procesy trawienne. Zawartość przeciwłoniaczy wspomaga proces usuwania toksyn.

ZDROWY DUET
KREM GRATIS

OCZYSZCZANIE / ODKWASZANIE
DETOX ORGANIZMU

MIEŃ
unikalne działające na żywiołowość organizmu, wspomaga i także usuwanie złóż wapnia, glukozy, glikoliny.

Aloes + Młody jęczmień
Uprawianie pracy płci. Wspomaganie prawidłowego trawienia. Neutralizowanie nadmiaru kwasów.

ZDROWY DUET
KREM GRATIS

www.ekamedica.pl