

natura & zdrowie

cena 4 zł w tym 8% VAT

Nr 4/2023 (48)

lipiec-sierpień

ISSN 2544-4107

Nr indeksu 419427

GreenPort

MAGDALENA
HABUZ-FALIŃSKA

Jak przechowywać
lekarstwa podczas
upalów?

LESZEK
ZABROCKI

Jak medycyna
mitochondrialna
pomaga
w funkcjonowaniu
serca i mózgu

IWONA LIGEZA

MUMIO
wszystko,
co o nim
wiemy

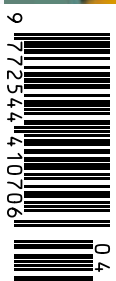


MAGDA
ADAMEK-
KVERNELAND

Czy nasz
charakter
faktycznie
zmienia się
co 7 lat

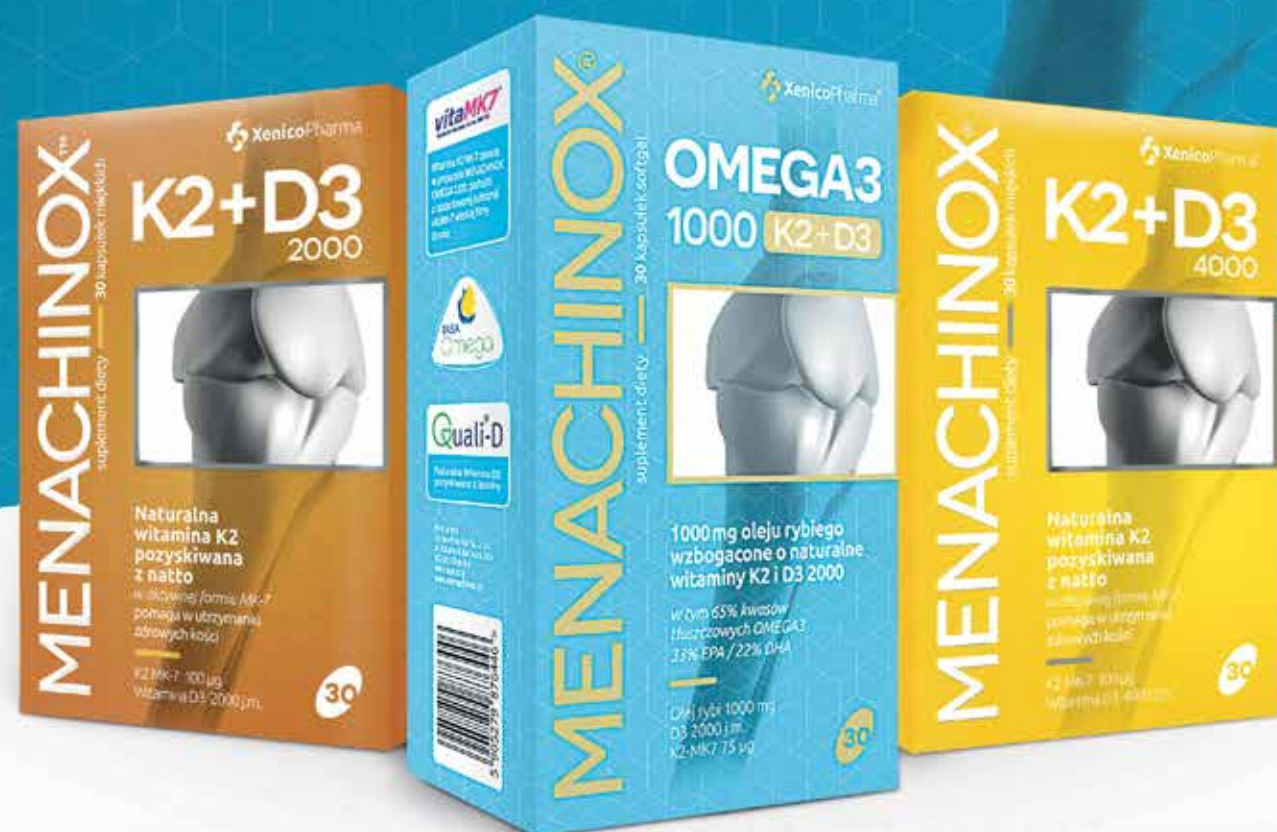
Jak przygotować organizm i psychikę do odchudzania?

Monika Honory
o holistycznym podejściu
do redukcji masy ciała



MENACHINOX®

Kompleksowa seria preparatów z witaminą K2 MK-7



Jedyna naturalna witamina **K2 MK-7** na rynku

- + w kapsułce olejowej soft gel
- + z opatentowanymi substancjami
- + jakość i zawartość potwierdzona niezależnymi badaniami

Zaufanie setek tysięcy zadowolonych odbiorców, które zobowiązuje.

vitaMK7
Natural vitamin K2 as MK7

Quali-D

Softgel™

www.zdrowekosci.com.pl

Kolagen morski

Naturalnie i z poszanowaniem środowiska

COLLAGEN HM™ pozyskiwany jest w wyniku hydrolizy enzymatycznej ze skór wyselekcjonowanych dzikich ryb. Dzięki wykorzystaniu odzysku surowców naturalnych, **proces ten odbywa się z poszanowaniem środowiska.**

COLLAGEN HM™ to oczyszczony, hydrolizowany kolagen morski francuskiej marki Copalis®. Zawiera **kolagen typu I** (85-90%), **kolagen typu III**, a także aż **18 aminokwasów**. Kolagen typu I to taki sam rodzaj kolagenu jak ten zawarty w skórze właściwej, której włókna kolagenowe (odpowiedzialne za wygląd skóry) stanowią około 70% wszystkich białek w niej zawartych.

w saszetkach ✨

✨ i w płynie



Prosto dla zdrowia

Właśnie w taki sposób tworzymy suplementy diety. W myśl zasady clean label - proste składniki, bez zbędnych dodatków. Z wykorzystaniem najlepszych składników aktywnych w doskonałych proporcjach. Wszystko po to, by skutecznie pomóc Ci wesprzeć Twój organizm.



Suplement diety

Kup na: sklep.auraherbals.pl lub telefonicznie: 534 229 890.
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl.

W numerze lipiec – sierpień znajdziesz

TEMAT NUMERU

- 5 Jak przygotować organizm i psychikę do odchudzania?
Monika Honory o holistycznym podejściu do redukcji masy ciała

ZDROWIE

- 10 Medycyna mitochondrialna i odżywianie komórkowe dla zdrowia serca, mózgu i długowieczności
Leszek Zabrocki
- 14 Zatrute wakacje
Jan Matul
- 16 Atopowe Zapalenie Skóry
mgr Małgorzata I. Zieniuk
- 18 Jak przechowywać leki podczas upałów?
mgr farm. Magdalena Habuz-Falińska
- 20 Bezpieczne wakacje: Co spakować, aby zadbać o swoje zdrowie w podróży
XXXXXXX XXXXXX
- 22 Mumio – wszystko, co o nim wiemy
Iwona Ligęza
- 24 Nic nie zaburzy podróży
Jan Matul
- 26 Adaptogeny na wakacjach
Marek Witkowski
- 28 Bliskie spotkania z owadami
Jan Matul
- 30 Trzymaj się prosto
Dorota Rybszleger
- 32 Płukanie ust olejem – zdrowe czy nie?
Iwona Ligęza

DIETA

- 34 Mieć zdrowie pod skórą
Jan Matul
- 36 Jak skutecznie walczyć z brakiem apetytu?
mgr farm. Magdalena Habuz-Falińska
- 38 Dieta i zioła przyjazne wątrobie
dr Małgorzata Musioł
- 40 Nawadnianie i energia
Jan Matul

URODA

- 42 Zapachy bliskie słońcu
Anira Wojan
- 44 Zdrowie na twarzy
Justyna Sobolewska-Noel
- 46 Jak nawilżyć włosy latem
Anna Mackojć
- 48 Dlaczego warto stosować mydła naturalne
Paulina Jędrocha
- 50 ABC Zdrowia i Urody

LIFE BALANCE

- 52 Stoicki spokój
Jan Matul
- 54 Nie marzę o skwarze
Jan Matul
- 56 Trzy dosze na wakacjach
Wanda Kruszyńska
- 58 Czym pachną wspomnienia
Jan Matul
- 60 Czy nasz charakter faktycznie zmienia się co 7 lat
Magdalena Adamek-Kverneland
- 62 Uważność dla zdrowia – co nam to daje?
Aleksandra Marek-Hipner

WIEŚCI Z ZIELARNI

- 64 Kondycja naszej skóry latem: uczulenie na słońce i poparzenia słoneczne – wywiad z Katarzyną Iwanicką
dr Małgorzata Musioł

ŚWIAT WEDŁUG SZEPTUCHY

- 66 Ktoś mi zadał lubczyku
Elżbieta Kuc

Fot. Adobe Stock



Odkryj
nowy wymiar
natury i zdrowia

PORTAL

**natura
& zdrowie**



Składniki aktywne: ultraczysta lanolina; oleje naturalne: sezamowy, rokitnikowy, rycynowy, z otrąb ryżowych; wosk pszczoły naturalny oczyszczony; witaminy E, A; beta glukan z drożdży; kwas hialuronowy; ceramidy NP.
Nie zawiera konserwantów, barwników, kompozycji zapachowych
Opakowanie: tuba 25 g, ulotka informacyjna, kartonik

BIAŁO-CZERWONY
® RATOWNIK
PIELĘGNACJA + OCHRONA + REGENERACJA

Odkryj Przyjaciela na Całe Życie!

Innowacyjna, wydajna maść kosmetyczna na bazie ultraczystej lanoliny przeznaczona do pielęgnacji skóry **wrażliwej, suchej i zmęczonej**. Doskonale odżywia, **intensywnie natłuszcza i uelastycznia**. Tworzy ochronną, oddychającą warstwę na skórze narażonej **na uszkodzenia, otarcia, skaleczenia**, niczym ekologiczny plaster przynosi natychmiastową ulgę, skutecznie łagodzi uczucie dyskomfortu w miejscach narażonych na powstawanie **odparzeń i odleżyn**, łagodzi objawy **podrażnień, także słonecznych**.

Skutecznie chroni przed niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych (**wiatr, mróz, słońce**). Wykazuje **działanie regenerujące**, naturalnie stymuluje odbudowę naskórka, **ratuje spierzchnięte usta lub pękającą skórę** (na łokciach, kolanach, piętach). Zapewnia skuteczną pielęgnację skóry podrażnionej i **wrażliwej**, także **piersi i sutków** w okresie laktacji. Zwiększając elastyczność skóry niweluje ryzyko powstawania **blizn i rozstępów**.

100 % naturalnych składników. Nie zawiera substancji zapachowych i konserwujących, co znacznie ogranicza możliwość wystąpienia reakcji alergicznych.

Ważna informacja. Maść o tłustej konsystencji, może brudzić pościel i ubrania.

Jak przygotować organizm i psychikę do odchudzania?

Monika Honory

o holistycznym podejściu do redukcji masy ciała

Monika Honory

Monika Honory - ekspert holistycznego odchudzania. Autorka Programu Przemian w którym od ponad 7 lat dzieli się swoim doświadczeniem i wspiera osoby w procesie odchudzania. Aktywnie działa na FB i Instagramie. Autorka książek i kursów o skutecznym i zdrowym odchudzaniu. Laureatka wielu nagród m.in.: Kobieta e-commerce 2022; Kobieta roku 2018; Hit konsumenta 2018; Odkrycie Roku Twojego Stylu 2017.

Więcej o Monice Honory na www.monikahonory.pl
FB Monika Honory Program Przemian



Odchudzanie to temat rzeka, podejmowany przez wielu dietetyków, lekarzy, ekspertów. Niekiedy możemy odnieść wrażenie, że napisano już na ten temat wszystko. Na każdym kroku standardowe porady: „ogranicz spożycie kalorii, pij więcej wody, jedz warzywa, zacznij ćwiczyć”. Recepta na szczupłą sylwetkę gotowa. Czy aby na pewno?

Tymczasem w świecie osób zmagających się z różnymi dietami i próbami odchudzania można usłyszeć:

„Nie mam siły zacząć kolejny raz. Przecież już tyle razy podejmowałam próby i wciąż bez trwałego efektu”,

„Prawie nic nie jem, a i tak nie chudnę”,

„Nie mam w nikim wsparcia. Słyszę tylko: po co się męczysz? W twoim wieku? Już i tak nie schudniesz”,

„Nie mam czasu na gotowanie wymyślnych rzeczy tylko dla siebie”,

„Grill u znajomych i znowu wszyscy będą namawiać mnie do niezdrowego jedzenia, a ja nie potrafię odmówić”,

„Co robię źle? Motywacji wystarczy mi tylko na miesiąc czy dwa. Potem się zniechęcam i odpuszczam”.

Te zdania słyszałam wielokrotnie od moich podopiecznych, których prowadziłam w procesie redukcji wagi. Doskonale znam je też z własnej perspektywy, bo przez lata zmagalam się z otyłością. Przetestowałam na sobie wiele diet, często bardzo

restrykcyjnych. Próbowałam diet oczyszczających, wykluczających wiele produktów, diet celebrytów, tabletek na odchudzanie, środków przeczyszczających. Przyznam szczerze: nie oszczędzałam się, bo uparcie dążyłam do wyznaczonego sobie celu. Wszystko po to, aby zobaczyć wreszcie tę wymarzoną liczbę na wadze. Każda dieta była dla mnie dyskomfortem, wprowadzała bardzo dużo zmian w moim życiu, do których w ogóle nie byłam przygotowana. I najczęściej to był słomiany zapał, którego wystarczało na dwa tygodnie, a później była mordęga.

Nieustannie towarzyszył mi głód, a przez to notoryczne zmęczenie i rozdrażnienie. Źródłem frustracji było też nastawienie na szybkie, widoczne rezultaty, które zwykle były inne, niż się spodziewałam. Tak toczyło się moje życie – od jednego sukcesu dietetycznego w postaci zgubienia kilku kilogramów do kolejnej porażki w postaci efektu jo-jo. I tak na przemian.

Funkcjonując w takim trybie, po pewnym czasie zaczynasz się obwiniać, tracisz szacunek do siebie i bardzo często odpuszczasz całkowicie podjętą walkę.



Po co mi to holistyczne spojrzenie?

Samo słowo „holistyczny” to w dosłownym tłumaczeniu: pełny, całkowity, kompleksowy. Określenie to odnosi się do człowieka jako całości, łączy nie tylko aspekt ciała, ale całego organizmu, psychiki i duszy. Holistyczne podejście do procesu odchudzania to klucz do uzyskania długotrwałych efektów. Samo „zmierzenie” jedzenia, wyliczenie kalorii, wykluczenie pewnych składników, ograniczenie ich to za mało, aby przejść proces redukcji wagi w zdrowy sposób.

Musimy pamiętać o tym, że na proces chudnięcia ma wpływ wiele czynników, m.in.: nasz ogólny stan zdrowia, psychika, codzienny tryb życia, sytuacje życiowe, nasze nawyki i przyzwyczajenia oraz wiele innych aspektów, o których w ogóle nie myślimy, rozpoczynając dietę. Najczęściej decydujemy się na jakiś sposób odżywiania bez przygotowania, liczymy, że nam też pomoże i przyniesie oczekiwane rezultaty. Tylko zapominamy o tym, że każdy z nas jest inny i nasz organizm nie musi wcale tak samo zareagować na wprowadzone zmiany, niż u innych osób.

Ja sama też w pewnym momencie uznałam, że wystarczy tych eksperymentów. Zrozumiałam, że to, co robiłam dotychczas, nie przynosi wyników,

że muszę zmienić moje podejście i znaleźć inny sposób. Miałam też dość nieustannego zmęczenia, obrzęków, zadyszki przy podbieganiu do autobusu i wchodzeniu po schodach, braku energii na zabawę z dziećmi. I też chciałam mieć możliwość kupienia sobie ładnej sukienki, a nie tylko takiej, której rozmiar był na mnie dobry. Nie chciałam już podchodzić do kolejnej diety jak do walki, tony wyrzeczeń i zakazów. Bo kto lubi przygotowania do czegoś negatywnego?

Zacząłam zgłębiać wiedzę z obszaru psychodietetyki, uczyłam się, jak działa organizm, jak pobudzić spowolniony metabolizm, jaki rodzaj pożywienia jest najbardziej wspierający. Chciałam, aby wreszcie ta redukcja wagi przebiegała naturalnie, bez restrykcyjnych wyrzeczeń i z poszanowaniem własnego zdrowia. Tak powstał Program Przemian, dzięki któremu schudłam 40 kilogramów.

Najpierw głowa, potem ciało

Holistyczne odchudzanie kładzie duży nacisk na przygotowanie psychiczne. Zawsze powtarzam, że odchudzanie mamy w głowie. Często nawet trudniej jest zmienić swój sposób myślenia, niż zrzucić zbędne kilogramy. Odchudzanie psychiki to trwałe przyswojenie nowych nawyków

i gotowość do dbania o utrzymanie swojej wagi na optymalnym poziomie.

Przygotowanie psychiczne ma pomóc nam w stałej zmianie stylu życia i myślenia o odpowiednich potrawach i smakach. Jeżeli będziemy podchodzili do diety jak do tymczasowego okresu wyrzeczeń i marzyli o tym, czego się najemy, kiedy ona wreszcie się skończy, to z całą pewnością mogą powiedzieć, że takie odchudzanie zakończy się efektem jo-jo. Dlatego każda dieta powinna być dopasowana do nas, do naszych możliwości, wieku, stanu zdrowia, chorób współtowarzyszących.

Przestań być swoim wrogiem

Podejście holistyczne bardzo pomogło mi wesprzeć samą siebie, przestałam być swoim wrogiem. Odpowiednie przygotowanie mentalne sprawiło, że przestałam się karcić za moje porażki, małe odstępstwa żywieniowe. Po prostu łatwiej było mi wrócić na dobrą drogę. Proces odchudzania to też bez wątpienia seria porażek i upadków. Nie zawsze wszystko idzie łatwo. Często waga zatrzymuje się, nie widzimy szybkich efektów, mamy gorsze dni i ochotę, aby rzucić z dnia na dzień tę całą dietę.

Warto też do zmiany naszego odżywiania podejść stopniowo. Rozłożyć i rozpiścić nasz cel na dłuższy okres. Wiem, że często kusi nas podejmowanie się szybkich wyzwań dietetycznych typu 10 kilogramów w 2 tygodnie do sezonu bikini czy 8 kilogramów w tydzień do ślubu koleżanki. Tylko proszę mi wierzyć, że dla naszego organizmu takie działanie to wstrząs. To pewna recepta na efekt jo-jo.

Zdaję sobie sprawę, że chęć uzyskania szybkich rezultatów odchudzania jest ogromna. Mówię to na podstawie własnych doświadczeń. Niejednokrotnie też nakłaniają nas do tego media, presja społeczna czy kult młodego, zgrabnego ciała.



”

Odchudzanie psychiki to trwałe przyswojenie nowych nawyków i gotowość do dbania o utrzymanie swojej wagi na optymalnym poziomie.

Pytanie tylko, jak my chcemy myśleć o sobie. Czy chcemy tego efektu tu i teraz, czy chcemy zachować zdrowie na lata?

Myślmy o sobie w dłuższej perspektywie. Jak będę się czuć za 5, 10, 15 lat, jeżeli dziś nie prześlę swojego sposobu odżywiania, nie zajmę się redukcją swojej nadwagi, nie wdrożę zdrowszych nawyków. Nie skupiajmy się na negatywach, bo odpowiednio dobrana dieta, to taka, która daje nam energię, chęć sięgnięcia po więcej, która pozwala zachować nasze ulubione smaki i nie wyrwca naszego życia do góry nogami. Zapewniam, że za jakiś czas podziękujemy sobie za podjęcie decyzji o wprowadzaniu zdrowych zmian. ■



www.sklep.monikahonory.pl

Fot. archiwum prywatne

Medycyna mitochondrialna i odżywianie komórkowe dla zdrowia serca, mózgu i długowieczności



Osiągnięcia współczesnych naukowców pozwalają zachować nam zdrowie i siły na znacznie dłużej niż dotychczas sądzono. Na świecie przybywa stulatków, a prognozy wskazują, że będzie ich znacznie więcej. Bierze się to z postępów w medycynie prewencyjnej oraz z rozwoju zupełnie nowej gałęzi medycyny – medycyny antystarzeniowej.

Dzisiaj już wiemy, że największy wpływ na skrócenie życia mają przewlekłe stany zapalne i zakłócone procesy powstawania energii w mitochondriach. Oba prowadzą do powstawania ogromnej ilości wolnych rodników, które uszkadzają nam strukturę błon komórkowych, denaturują białka, a nawet mają destrukcyjny wpływ na stabilność nici DNA. Dzięki coraz lepszej znajomości procesów biochemicznych zachodzących w komórce, jesteśmy w stanie modyfikować w sposób bezpieczny i skuteczny przebiegi wielu procesów, aby zapewnić im większą stabilność i prawidłowość.

Większość problemów z właściwym funkcjonowaniem komórek związana jest ze sposobem wytwarzania w nich energii. Dzieje się to w mitochondriach, gdzie przy użyciu glukozy i kwasów tłuszczowych, przy ogromnym udziale koenzymu Q10, dochodzi do wytwarzania ATP

– adenozy-5'-trifosforanu. Serce, mózg i wątroba należą do najaktywniejszych metabolicznie organów, a co za tym idzie – wytwarzają największą ilość energii. Mitochondria są niewątpliwie jednymi z najważniejszych struktur w komórkach człowieka, a ich prawidłowe działanie jest zależne od dostarczenia odpowiedniej ilości tlenu. Dlatego warto wiedzieć, że właściwa jakość i reologiczność krwi ma ogromne znaczenie w transporcie tlenu do komórek. Wszystkie procesy energetyczne w mitochondriach przebiegają w obecności tlenu, zarówno te z cyklu Krebsa jak i z łańcucha oddechowego. Kluczowym składnikiem procesów mitochondrialnych jest koenzym Q10, który pomaga komórkom lepiej wykorzystywać tlen, co ma znaczący wpływ na jakość i długość życia. Pełni kluczową rolę w kontroli rytmu, jak i siły skurczu mięśnia sercowego, usprawnia pracę mózgu, wspomaga płodność i siły witalne, przyspiesza

procesy leczenia, wzmacnia siłę mięśni, leczy stany zapalne i zespoły bólowe, spowalnia proces starzenia i pełni wiele ważnych funkcji w organizmie. Koenzym Q10 w największych ilościach wytwarzany jest w wątrobie przy udziale 18 różnych witamin, minerałów i aminokwasów.

Mitochondria decydują także o życiu i śmierci komórki. Jeśli ich funkcja regulacyjna ulegnie uszkodzeniu, mogą doprowadzić do wielu poważnych konsekwencji, zaczynając od przewlekłego zmęczenia, stanów zapalnych, na chorobach nowotworowych kończąc. Produkcja ATP i koenzymu Q10 spada wraz z wiekiem, a gdy spadnie poniżej 75% – umieramy.

Badania nad mitochondriami od wielu lat prowadzi dr Franz Enzmann i doszedł do wielu spektakularnych odkryć. To on stwierdził, że każdy proces zapalny ma swój początek w mitochondriach. Kolejnym kluczowym wnioskiem, jaki wysunął, jest fakt, że

energii komórkowej nie można zmagazynować i że musi być ona wytwarzana cały czas. Świadczy to tylko o tym, że nasze mitochondria nie mogą zatrzymać się nawet na chwilę. Najbardziej zdumiewające jest to, że dziennie produkujemy średnio tyle kilogramów ATP, ile ważymy. Staje się wręcz niewyobraźnym, że tak naprawdę jesteśmy jednymi z największych elektrowni w przyrodzie, a łączna, dzienna energia wyprodukowana we wszystkich komórkach naszego ciała, może równać się z siłą dwóch wyładowań atmosferycznych w postaci piorunów.

Aby mitochondria mogły właściwie funkcjonować i efektywnie produkować energię, potrzebują dostarczenia niezbędnych witamin i mikroelementów.

● Koenzym Q10.

Pierwszą z najważniejszych jest koenzym Q10. Występuje on w mitochondriach, przechodząc z ubichinonu w ubichinol. Jest on antyoksydantem rozpuszczalnym w tłuszczach i chroni organizm przed negatywnym wpływem wolnych rodników. W układzie krwionośnym transportowany jest przez cholesterol LDL, przez co chroni go przed utlenieniem i odkładaniem w blaszce miażdżycowej. Stosowany jest w: leczeniu przewlekłej niewydolności mięśnia sercowego, zaburzeń rytmu serca, nadciśnienia, kardiomiopatii, chorobach neurodegeneracyjnych, cukrzycy, dusznicy, hipercholesterolemii, wyczerpaniu fizycznym i umysłowym, bezpłodności, chorobach autoimmunologicznych, depresji, zaburzeniach odporności, bezsenności, chorobach związanych ze złym funkcjonowaniem mitochondriów, a także w chorobach nowotworowych. Redukuje niekorzystne skutki przewlekłego stresu. W badaniach wykazano także, że zmniejszona ilość koenzymu Q10 powoduje mniejszą produkcję i aktywację limfocytów T, odpowiedzialnych za odporność organizmu. Wspomaga przewodzenie impulsów przez komórki neuronalne i neuroplastyczność, a co za tym idzie – pamięć, koncentrację i funkcje

poznawcze. Koenzym Q10 wspiera prawidłowe krążenie, przez co zapewnia lepsze odżywienie, regenerację komórek oraz usuwa toksyny z organizmu. Powoduje wzrost masy mięśniowej i zapobiega przed utratą mięśni (sarkopenią), związaną z procesem starzenia. W wielu krajach, np. Japonii, koenzym Q10 zarejestrowany jest jako lek i stosowany jest od 1994 r. jako obowiązkowy składnik leczenia kardiologicznego. Koenzym Q10 ma wpływ na leczenie fibromialgii. W badaniach potwierdzono jego znaczący wpływ na łagodzenie przebiegu choroby i spadek subiektywnego poziomu bólu aż o 65%. Poprawia transport substancji odżywczych przez kanały błonowe. Jest także materiałem budulcowym do produkcji elastycznych błon komórkowych. Bez niego dochodzi do insulinooporności oraz zakłóconego procesu transportu hormonów oraz pozostałych substancji odżywczych do wnętrza komórek. Im więcej mamy koenzymu Q10, tym więcej jest w nas życia i witalności. Największym sprzymierzeńcem koenzymu Q10 w dbaniu o nasze zdrowie i długowieczność jest selen. Pierwiastek ten obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i zmniejsza o 54% śmiertelność spowodowaną tymi chorobami. Selen jest bardzo silnym antyoksydantem chroniącym organizm przed działaniem wolnych rodników oraz kumulacją metali ciężkich. Organizm potrzebuje selenu do produkcji i właściwego metabolizmu koenzymu Q10. Obniża poziom markera obciążenia serca i o 54% obniża ryzyko wystąpienia zawału. Połączenie obu substancji wpływa na poprawę jakości i długości życia.

”

Mitochondria do poprawnej pracy potrzebują jeszcze tłuszczy omega-3, żelaza, cynku, miedzi, siarki, witaminy C, aminokwasów, takich jak tyrozyna, metionina i feniloalanina, a także innych składników, które powinny pochodzić ze zróżnicowanej i urozmaiconej diety.



● Witamina B1 (tiamina)

Odpowiada za regulację skurczu serca oraz wytwarzanie energii w komórkach. Jest koenzymem dla hydrogenazy pirogronianowej, która ma kluczowy wpływ na przebieg cyklu Krebsa. Chroni serce przed przerostem i wpływa na uspokojenie rytmu pracy serca. Jest niezbędna dla prawidłowej pracy i regeneracji układu nerwowego. Usprawnia pracę neuroprzebiegów i normalizuje poziom acetylocholinę. Jej suplementacja poprawia nastrój, funkcje poznawcze, szybkość reakcji oraz cofa symptomy chorób neurodegeneracyjnych. Wpływa na prawidłowe działanie układu odpornościowego i wykazuje właściwości antyoksydacyjne.

● Witamina B2 (ryboflawina)

Jest substancją niezwykle istotną dla przemiany materii i produkcji energii w organizmie. Bierze udział w reakcjach redox jako składnik enzymów w łańcuchu oddechowym.

● Witamina B3

W formie kwasu nikotynowego, chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi. Pełni główną rolę w rozszerzaniu i uelastycznianiu naczyń krwionośnych, odżywiających i dotleniających mózg i serce. Jest składnikiem koenzymów wpływających na produkcję energii i tempo metabolizmu. Bierze udział w syntezie hormonów i reguluje poziom cholesterolu. Koí nerwy, ułatwia zasypianie i regenerację organizmu. Stosowana jest w leczeniu przewlekłego bólu, schizofrenii, uzależnień i zaburzeń psychicznych. Wpływa na funkcje



Pamiętajmy o odpowiednim wysypianiu się. Sen pozytywnie wpływa na regenerację organizmu oraz wspomaga procesy naprawcze organizmu.

umysłowe, przepuszczalność błon komórkowych oraz zmniejsza zmęczenie.

• Witamina B5 (kwas pantotenowy)

Jest niezbędna przy produkcji energii w mitochondriach, gdyż przy jej udziale dochodzi do wytworzenia acetylo CoA, który jest podstawowym substratem cyklu Krebsa. Bierze udział w przemianach cukrów, poprawia energetyczność i sprawdza się szczególnie w łagodzeniu skutków stresu.

• Witamina B6 (pirydoksyna)

Jest koenzymem w metabolizmie aminokwasów, tłuszczu, węglowodanów, hormonów i cholesterolu. Reguluje ciśnienie krwi, skurcze mięśni i pracę serca. Jest niezbędna do produkcji i metabolizmu neuroprzekazników w mózgu – serotoniny (tzw. hormonu szczęścia), dopaminy i noradrenaliny. Hamuje proces degradacji naczyń krwionośnych.

• Witamina D (cholekalcyferol)

Jest hormonem regulującym pracę całego organizmu. Wpływa stymulująco i regulująco na pracę serca i mózgu. Obniża ciśnienie krwi. Pełni rolę stymulatora prawidłowej pracy serca, szczególnie u osób żyjących w dużym stresie i z niedoborami żywieniowymi. Wpływa na poziom wapnia we krwi, który jest niezbędny do przewodzenia impulsów nerwowych oraz skurczu mięśni. Zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów, chorób autoimmunologicznych, cukrzycy, depresji, nerwicy, zaburzeń

odporności, chorób cywilizacyjnych i neurodegeneracyjnych. Jej stężenie ma bezpośredni wpływ na długość życia.

• Witamina E (mieszanina tokoferoli i tokotrienoli)

Zapewnia lepsze wchłanianie i metabolizm koenzymu Q10. Nazywana jest witaminą młodości i płodności. Jest silnym przeciwutleniaczem chroniącym każdą komórkę naszego ciała przed wolnymi rodnikami. Wpływa na przepuszczalność błon, szczelność skóry i nabłonków, a także zapobiega agregacji (sklejaniu się) krwinek, chroniąc przed powstawaniem zakrzepów i zatorów. Poprawia także produkcję endogennego koenzymu Q10 w wątrobie.

• Karnityna

Aminokwas transportujący kwasy tłuszczowe do mitochondriów. Modyfikuje działanie błon mitochondrialnych, aby mogły wytwarzać więcej energii. Największe zapotrzebowanie na ten aminokwas mają komórki serca, wątroby, nerek i mięśni szkieletowych. Niedobór karnityny powoduje zmęczenie, osłabienie, przerost serca, bóle i powstawanie dolegliwości wieńcowych. Karnityna posiada

zdolności odtruwające i detoksykujące. Jest najsilniejszym antyoksydantem mitochondrialnym. W mózgu reguluje poziom dopaminy i działa neuroprotekcynie.

• Magnez

Bez niego nie przebiega prawie żaden proces energetyczny w komórce. To minerał alkalizujący, pozwala utrzymać prawidłowe pH w komórce. Od niego zależy szybkość reakcji biochemicznych. Aktywuje wiele enzymów. Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania błon mitochondrialnych.

Mitochondria do poprawnej pracy potrzebują jeszcze tłuszczu omega-3, żelaza, cynku, miedzi, siarki, witaminy C, aminokwasów, takich jak tyrozyna, metionina i fenyloalanina, a także innych składników, które powinny pochodzić ze zróżnicowanej i urozmaiconej diety zawierającej mięso i jaja.

W mojej ocenie, najlepiej ułożonym preparatem wzmacniającym mitochondria jest Sellesto z firmy Hauster, którego codzienna suplementacja powinna zapewnić Państwu zdrowie i siłę na długie lata. Witaminy z grupy B znajdziecie Państwo w preparacie Homocyne, a magnez w postaci świetnie przyswajalnego cytrynianu polecam suplementować minimum dwa razy dziennie po 200 mg czystych jonów, aby mitochondria miały ciągły zapas energii. Pamiętajcie także o regenerującym śnie i ograniczeniu bodźców stresogennych.

Życzę Państwu długiego i zdrowego życia. ■



mgr Leszek Zabrocki

Biolog molekularny, dietetyk, biochemik. Absolwent Biologii Molekularnej na UMK w Toruniu i Dietetyki na Wyższej Szkole Zarządzania w Warszawie. Wykładowca Promocji Zdrowia, specjalista terapii witaminowych i żywieniowych, członek zespołu terapeutów w Klinice Witaminowej Blue Infusion w Toruniu, członek Rady Naukowej w firmie Hauster. www.blueinfusion.pl, www.dieta-zycia.pl



Wsparcie dla układu sercowo-naczyniowego

Zawarte w produkcie zaawansowane formy składników, w tym aktywna i naturalna forma koenzymu Q10, wpływają na uspokojenie rytmu serca, zwiększenie jego wydajności i poprawę krążenia. Przyczyniają się do uelastycznienia naczyń krwionośnych oraz usprawnienia pracy mitochondriów, jak również pomagają niwelować skutki stosowania statyn.

Hauster Sp. z o.o. Sp. k., Wolska 88
01-141 Warszawa, tel +48 660 559 201

Zatrute wakacje

Zatrucie pokarmowe potrafi zepsuć wymarzony urlop. W lecie wyjątkowo o nie łatwo, gdyż to idealny okres dla bakterii, które je wywołują.



Najczęściej winne zatruciu pokarmowych w okresie letnim są bakterie E. coli i salmonella, choć niekiedy to wina wirusów (rota- i norowirusy), pierwotniaków czy grzybów. Zatruciem nazywa się zaburzenia w funkcjonowaniu układu pokarmowego po zjedzeniu pokarmu czy wypiciu napoju, w którym są aktywne drobnoustroje chorobotwórcze lub też wydzielane przez nie toksyny. Objawy, które pojawiają się średnio

od 6 do 72 godzin po zatruciu, zazwyczaj mają ogólny charakter jelitowo-żołądkowy, a więc są to: nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunki, osłabienie, gorączka. Raczej uciążliwe, niż groźne – choć z dziećmi i osobami osłabionymi różnie to już bywa – przypadłości mogą doprowadzić chociażby do odwodnienia, które u najmłodszych pojawia się stosunkowo szybko, a pierwszym sygnałem alarmowym jest w tym przypadku mało elastyczna skóra i zapadnięte oczy. Większym problemem są zatrucia podczas egzotycznych wakacji, te zazwyczaj są bardzo ostre i powinno się je jak najszybciej konsultować z miejscowym lekarzem. Tym bardziej, że mogą się wiązać z obecnością nieznanych w Polsce pasożytów.

Mycie ułatwi życie

Najprostszy sposób profilaktyki jest przy okazji najskuteczniejszy. Mowa o higienie. Większości zatruc można

uniknąć, przestrzegając podstawowych zasad:

- częstego mycia rąk, najlepiej w ciepłej wodzie z mydłem (w warunkach polowych można skorzystać z żelu dezynfekującego),
- mycia kupionych owoców,
- wyparzenia surowych jajek,
- picia butelkowanej lub przegotowanej wody, zwłaszcza jeśli jesteśmy dalej od domu, gdzie jest inna flora bakteryjna;
- zwracania uwagi na wygląd kupowanych produktów; na przykład kryształki wody na kupionych lodach to znak, że były rozmrażane i ponownie zamrażane, ponieważ świeże mają jednolitą gładką konsystencję,
- trzymania kupionych produktów w lodówce i zjadania ich na bieżąco, zwracając uwagę na datę przydatności,
- jądania na mieście w sprawdzonych miejscach spełniających warunki sanitarne.

”

Wielu zatruc można uniknąć dzięki odpowiedniej higienie. Pamiętaj, aby myć ręce ciepłą wodą z mydłem, przed każdym posiłkiem, po wyjściu z toalety i po powrocie do domu.



Przed wyjazdem warto ponadto wzmocnić naszą florę bakteryjną, na przykład jeść więcej jogurtów czy kefirów.

Sucharki z kleikiem

Niekiedy jednak – nawet stosując się do zasad higieny – nie unikniemy problemów żołądkowych. W takiej sytuacji najważniejsze jest nawodnienie organizmu, a także uzupełnienie elektrolitów, przede wszystkim sodu i potasu. Chory powinien dostawać do picia napoje hipotoniczne (woda, rozcieńczone soki, herbatki owocowe itp.) lub izotoniczne. Nie poleca się słodkich napojów gazowanych, kawy, czarnej herbaty, alkoholu, a także nierozcieńczonych soków owocowych. Niektórzy zalecają przy tym głodówkę, ale lepiej sprawdzi się lekkostrawne jedzenie – ryż, kleiki ryżowe, pieczywo pszenne, biszkopty, sucharki, marchew, jagody, jabłko, banany (w owocach tych są pektyny łagodzące na przykład objawy biegunki, a banany dodatkowo są bogate w potas). Można posilić się także rosółem.

Stary dobry węgiel

Na problemy żołądkowo-jelitowe znajdziemy mnóstwo przeróżnych środków i niewątpliwie warto mieć takie w apteczce, ale można także wybrać metody leczenia naturalnego. Przykładem jest zażywanie węgla aktywowanego leczniczego, którego słodkawy smak pewnie wiele osób pamięta z dzieciństwa. Zmniejsza on

podrażnienia przewodu pokarmowego i pochłania toksyny bakteryjne, produkty gnilne w jelitach, a nawet gazy jelitowe. Jego słabą stroną jest ograniczanie wchłaniania innych leków – te można przyjmować dopiero po dwóch godzinach od jego zażycia.

Od niedawna powszechne stało się stosowanie liofilizowanych drożdżaków, które jako substytut flory bakteryjnej można wykorzystać przy biegunkach.

Innym sposobem samodzielnego radzenia sobie z zatruciem, i to całkiem przyjemnym, jest jedzenie gorzkiej czekolady, najlepiej takiej o dużej zawartości kakao. Samo kakao na wodzie także potrafi przynieść ulgę, podobnie jak siemię lniane czy olej lniany.

Przy zatruciach ulgę przyniesie też wiele ziół. Jedne działają rozkurczowo, jak rumianek, inne zapobiegają mdłościom – mowa o bazylii, a kolejne pobudzają pracę jelit: koper włoski, piołun, pięciornik gęsi. Są takie, które działają przeciwzapalnie – koniczyna polna, krwawnik, rzepik pospolity, cynamon – i odtruwająco (ostropest plamisty). Dobrze mieć także pod ręką imbir, który osłabia objawy zatruc, korzeń lukrecji, który je łagodzi czy też popularny tymianek i majeranek, które pozytywnie wpływają na trawienie. ■



Jan Matul

Z wykształcenia kulturoznawca, od kilkunastu lat piszący na tematy związane z medycyną, zwłaszcza naturalną i niekonwencjonalną. Łącząc wykształcenie z pasją, stara się zgłębiać tematy tradycyjnych metod leczenia – od słowiańskich po azjatyckie i południowoamerykańskie.

botamed



ZAKAŻENIA PASOŻYTNICZE

to lekceważony problem. Tymczasem na świecie coraz częściej zwraca się uwagę na to, że pasożyty i wydzielane przez nie toksyny są przyczyną wielu dolegliwości, które źle rozpoznane trudno poddają się leczeniu. Więcej informacji na

www.botamed.com



Węgiel aktywowany zmniejsza podrażnienia przewodu pokarmowego i pochłania toksyny bakteryjne, produkty gnilne w jelitach, a nawet gazy jelitowe



Atopowe zapalenie skóry

czego o nim nie wiesz?



Atopowe zapalenie skóry (AZS) to choroba, która dotyka przede wszystkim dzieci, ale też coraz częściej dorosłych.

U małych dzieci AZS objawia się na początku: nawracającą pokrzywką, zaczerwienieniami lub suchą skórą w zgięciach stawów rąk, pod kolanami, między palcami lub na brzuchu.

Rozwijającemu się AZS mogą towarzyszyć (choć nie muszą): cuchnące, kwaśne stolce, bóle brzucha, zaparcia, biały, nawracający katar, choroby uszu, nawracające anginy.

Jeśli przyczyny AZS nie zostaną właściwie zdiagnozowane i usunięte, zmiany skórne zaczynają stopniowo obejmować coraz większe obszary ciała, by z czasem stworzyć twardą, czerwoną, swędzącą skorupę dosłownie wszędzie. Z reguły z tak ekstremalną postacią AZS spotykamy się u osób dorosłych, choć w swoim gabinecie coraz częściej obserwuję takie zmiany u dzieci.

Warto podkreślić, że AZS leczone tylko objawowo nigdy nie zostanie wyeliminowane, ponieważ emolienty, maści, sterydy czy farmaceutyki obniżające nadaktywność układu immunologicznego nie docierają do przyczyn AZS, a tylko czasowo łagodzą objawy choroby.

Niestety, leczenie biologiczne dorosłych również tylko na krótko łagodzi objawy choroby, które po jego zaprzestaniu – powracają.

Na czym polega problem z właściwą diagnostyką AZS?

Skóra – oprócz wątroby, nerek i płuc – jest kolejnym ważnym organem, przez który oczyszcza się nasz organizm. Jeśli pojawiają się na niej czerwone lub suche zmiany, to znak, że w organizmie toczą się

procesy zapalne, które coś musi wywoływać. A są to przede wszystkim określone składniki spożywanego pokarmu.

Z reguły lekarz zaleca wykonanie testów na alergie pokarmowe – IgE zależne, które po pierwsze, nie są w stu procentach czułe, a po drugie – nie uwzględniają tzw. nietolerancji pokarmowych.

W momencie pojawiania się pierwszych zmian skórnych, produktów źle tolerowanych jest naprawdę niewiele. Z reguły może to być alergia na: kazeinę i laktozę zawartą w mleku i produktach mlecznych, soję, gluten pszeniczny lub inny, aweninę z owsa.

Kiedy jednak nie wykluczy się rygorystycznie z diety dziecka pokarmów źle tolerowanych, to zmiany skórne nie tylko nie znikną, a wręcz będą zajmować nowe miejsca ciała. Dodatkowo zaczną się tzw. marsze alergiczne.

Co to jest marsz alergiczny?

Marsz alergiczny to proces, kiedy chora osoba zaczyna wykazywać nadwrażliwość na kolejne pokarmy.

Rozregulowanie flory jelitowej, nieszczelność śluzówek jelit atakowanych źle wchłanianymi białkami powodują silną nadaktywność układu immunologicznego, który zaczyna reagować stanem zapalnym na kolejne pokarmy.

Zaczyna się od białka mleka lub białka zbóż, a gdy nie zostaną one wykluczone z diety, nadaktywny układ immunologiczny zaczyna odrzucać np.: mięso zwierząt produkujących mleko, jajka, cytrusy, orzechy, kasze bezglutenowe, ryż, warzywa psiankowate itd.

czasami do gabinetu trafiają dzieci lub osoby dorosłe, którym naprawdę trudno opracować eliminacyjną dietę leczniczą, gdyż nie tolerują tak wielu produktów spożywczych. Rygorystyczna dieta jest absolutną podstawą do pozbycia się zmian skórnych i drogą do zdrowia.

AZS a inne problemy zdrowotne

Warto pamiętać, że AZS to nie tylko chora skóra – choruje cały organizm, a przez skórę się po prostu czyści.

Dysbioza jelitowa i nieszczelne śluzówki otwierają drogę dla zakażeń pasożytniczych – najczęściej AZS towarzyszy *Ascaris lumbricoides* (glista ludzka).

Gdy skóra nie radzi już sobie z usuwaniem toksyn metabolicznych, dołącza się układ oddechowy i zaczynają się alergie wziewne, na leki, nadwrażliwość na szczepienia.

Jeśli przyczyny nadal nie są usunięte, a lata mijają, rozszczelnia się bariera na osi krew – mózg i w mózgu oraz układzie nerwowym zaczynają odkładać się metale ciężkie, leki, szczepionki i inne toksyny środowiskowe. U dzieci pojawia się brak koncentracji, problemy z nauką, ADHD,

Małgorzata Zieniuk

Certyfikowany specjalista Kontrolowanej i Kierowanej Detoksykacji metodą doktora J. Jonasa i Medycyny Mitochondrialnej, dietetyk, naturoterapeuta, nauczyciel medytacji typu Mindfulness, a przede wszystkim pasjonatka nowoczesnej, holistycznej medycyny naturalnej. Właścicielka Podlaskiego Centrum Promocji Zdrowia MagMed w Białymstoku – gdzie wykonuje m.in. testy biorezonansowe – także z próbek przesłanych włosów – oraz detoksykację za pomocą nowoczesnych preparatów MARION. Kontakt: tel. 516 038 754; www.oczyszczanieorganizmu.bialystok.pl



a u dorosłych – problemy z pamięcią, depresja i problemy emocjonalne.

Towarzysząca AZS nieszczelność śluzówek jelit prowadzi do nieprzyswajania składników odżywczych – zaczyna brakować niezbędnych dla zdrowia witamin i minerałów.

Z czasem rozregulować się może układ hormonalny, czego konsekwencją są: problemy z zajściem w ciążę, choroby tarczycy, łuszczyca i inne choroby autoimmunologiczne, a z wiekiem przewlekłe choroby cywilizacyjne i problemy psychiczne.

Dlatego jak najwcześniej wykonany przez wiarygodnego specjalistę test biorezonansowy może pozwolić na uniknięcie opisanych tu problemów. Jak wiadomo – lepiej zapobiegać, niż leczyć. ■

REKLAMA

PharmoVit® Piękno od środka

25

składników w porcji
dziennejautorska receptura
Pharmovit®

Suplement diety stworzony na bazie demineralizowanej wody oraz naturalnych koncentratów owocowych. W swoim składzie zawiera hydrolizowany kolagen, kwas hialuronowy, koenzym Q10, biotynę, MSM – siarkę organiczną w bezwonnej, czystej formie metylosulfonilometanu. Skład wzbogacony został kompleksem witamin, w szczególności naturalną witaminą A i E oraz organicznym krzemem i selenem.



e-mail: zamowienia@pharmovit.pl
tel. 22 22 82 198

www.pharmovit.pl

Jak przechowywać leki podczas upałów?



Latem temperatury w Polsce bywają dosyć ekstremalne. Zdarza się, że w mieszkaniach w nasłonecznionych pomieszczeniach termometr pokojowy pokazuje nawet 30 stopni Celsjusza. Tak wysokie temperatury na pewno nie sprzyjają ani dobremu samopoczuciu ani bezpiecznemu przechowywaniu leków.

W okresie letnim w mediach pojawia się wiele zaleceń, jak dbać o swoje zwierzęta w czasie upałów, o tym, jak postępować z żywnością, jak zatroszczyć się o dzieci i osoby starsze. Ale praktycznie nie mówi się o tym, jak przechowywać leki.

Skąd brać potrzebne informacje?

Leki nie lubią ciepła i większość z nich najlepiej utrzymywać w temperaturze pokojowej (zalecana 18–25 stopni). Dodatkowo na opakowaniu lub w ulotce każdego medykamentu znajdziemy informacje o tym, jaki jest bezpieczny zakres temperatury przechowywania specyfiku.

Jakie informacje możemy znaleźć na ulotce?

Zapisy co do warunków przechowywania zwykle ograniczają się do poniższych sformułowań:

- zaleca się przechowywać lek w suchym miejscu, bez dostępu do promieniowania słonecznego;
- zaleca się przechowywać lek w temperaturze do 25°C (w domyśle w zakresie 15–25°C);

- zaleca się przechowywać lek w temperaturze pokojowej – od 15–18 do 25°C;
- zaleca się przechowywać lek w warunkach chłodniczych 10–15°C;
- zaleca się przechowywać lek w lodówce, czyli w temperaturze 2–8°C.

Leki termolabilne – a co to takiego?

Leki termolabilne – takie, które wykazują szczególną wrażliwość na zmiany temperatury. Mogą wówczas stracić swoją skuteczność, zmienić właściwości fizyko-chemiczne, ulec rozkładowi, a to już może zagrażać naszemu życiu lub zdrowiu. Dobrym przykładem są tutaj probiotyki, szczepionki, insuliny oraz globulki i czopki, które topią się w wyższych temperaturach.

Jak poprawnie podejść do przechowywania leków w domu?

Znajdź suche miejsce – większość leków nie toleruje wilgoci. Woda może zainicjować procesy rozkładu lub zmiany składu leku, przez co straci on swoje właściwości terapeutyczne. Inną istotną

kwestią jest to, że woda to doskonałe środowisko dla rozwoju bakterii, dlatego apteczki nie należy trzymać np. w łazience.

Unikaj ekspozycji leków na promienie słoneczne – ciepło i światło mogą wywołać zmiany w składzie chemicznym medykamentu. W najlepszym wypadku nie zadziałają, w najgorszym – poważnie zaszkodzą.

Wykorzystaj domowy termometr – zanim włożysz apteczkę do wybranej szafki, umieść tam termometr. Jeżeli temperatura jest niższa niż 25 stopni, jest to dobre miejsce do przechowywania leków. Większość preparatów jest stabilna właśnie w tym zakresie temperaturowym (do 25 stopni; w domyśle w zakresie 15–25 stopni Celsjusza).

Leki termolabilne przechowuj w lodówce – najlepiej na środkowej półce, gdzie wahania temperatury są stosunkowo najmniejsze. Nie zaleca się trzymania leków na drzwiczkach lodówki, ponieważ – otwierając ją kilka razy dziennie – narażamy znajdujący się tam produkt na wahania temperaturowe. Do leków, które przechowujemy w lodówce należą: insuliny, szczepionki, probiotyki, niektóre antybiotyki w postaci zawiesiny, paski do pomiaru poziomu glukozy we krwi, niektóre leki hormonalne, plastry hormonalne, niektóre krople do oczu i leki wziewne.

Co do insuliny pamiętajmy, że jedynie nieotwarte ampułki przechowujemy w lodówce. Zgodnie z opisem na ulotce: „Przed otwarciem: przechowywać w lodówce (2–8°C). Nie zamrażać. Podczas stosowania lub doraźnego zapasu: przechowywać w temperaturze poniżej 30°C. Nie przechowywać w lodówce. Nie zamrażać.”

Słuchaj farmaceuty i czytaj ulotki

Podczas wydawania leków w aptece farmaceuta ma obowiązek poinformować pacjenta o szczególnych warunkach przechowywania leku. Warto również zawsze prześledzić zawartość ulotki i na własną rękę poszukać potrzebnych informacji.

Dodatkowo zapamiętaj!

Trzymaj lekarstwa w miejscu niedostępnym dla dzieci – małe dzieci, które odkrywają świat, mają skłonność, aby spróbować wszystkiego, co wydaje się im ciekawe. Najczęściej robią to, wkładając przedmioty do buzi. Maluchy nie zdają sobie sprawy z czyhającego na nie niebezpieczeństwa. Dobrym rozwiązaniem jest zakup apteczki zamykanej na klucz lub trzymanie leków na wysokich półkach, gdzie pociecha nie jest w stanie dotrzeć bez pomocy osoby dorosłej.

”

Leki nie lubią ciepła i większość z nich najlepiej utrzymywać w temperaturze pokojowej (zalecana 18–25 stopni).



Dbaj o leki podczas podróży – latem temperatury wewnątrz samochodu są bardzo wysokie. Na czas podróży warto nasze medykamenty włożyć do specjalnej torby termoizolacyjnej lub przenośnej lodówki.

Spójrz na lek, zanim go zażyjesz – jeżeli tabletkę, którą masz zamiar połknąć, zmieniła swoją barwę, ma tendencję do kruszenia się lub syrop uległ rozwarstwieniu, zmienił barwę, można zauważyć w nim dziwny osad, to powstrzymaj się od zażycia. Jakakolwiek rzecz, która wydaje ci się podejrzana, powinna być znakiem ostrzegawczym. Tu chodzi o twoje zdrowie. Zmiana zewnętrznego wyglądu skutkuje też zmienionym składem, a przez to i działaniem. Może mieć to poważne konsekwencje zdrowotne i prowadzić do poważnego zatrucia.

Na koniec – nie wyrzucaj leków do kosza! Oddaj je do utylizacji, umieść w wyznaczonym do tego pojemniku w aptece. Dbajmy wspólnie o naszą planetę i zdrowie przyszłych pokoleń. Nie zanieczyszczajmy środowiska. ■

mgr farm. Magdalena Habuz-Falińska

Absolwentka Collegium Medicum UJ. Od lat swoją wiedzę wykorzystuje w pracy z pacjentem w aptece. Interesuje się szczególnie medyczną marihuaną i wykorzystaniem nowych technologii w leczeniu.



Źródła:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/przechowywanie-i-utylizacja-lekow>
<https://aptekarz.pl/leki-a-upal-jak-przechowywac-leki-latem/>
<https://www.nia.org.pl/2018/08/02/upal-a-leki-wysoka-temperatura-moze-niebezpiecznie-zmienic-ich-wlasciwosci/>
<http://www.rzeszow.wif.gov.pl/page.php?id=189&pc=28>

Bezpieczne wakacje:

Niezbędne przedmioty, które powinny towarzyszyć ci w podróży



Wakacje i podróże są czasem radości, odkrywania nowych miejsc i odpoczynku od codzienności. Jednak, aby cieszyć się podróżą w pełni, ważne jest przygotowanie i spakowanie odpowiednich przedmiotów, które pomogą nam zapewnić zdrowie i bezpieczeństwo w różnych sytuacjach.

Poniżej znajdziesz listę niezbędnych rzeczy, które powinny znaleźć się w twoim plecaku, aby zabezpieczyć się przed niepożądanymi zdarzeniami podczas podróży.

1 Ochrona przed promieniowaniem słonecznym

Jednym z najważniejszych aspektów podróży jest ochrona przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Upewnij się, że masz ze sobą krem z filtrem przeciwsłonecznym o odpowiednim SPF, który zabezpieczy skórę przed poparzeniami i szkodliwym działaniem promieni UV. Dodatkowo, nie zapomnij o okularach przeciwsłonecznych z filtrem UV oraz kapeluszu lub chustce, które chronią głowę i twarz przed słońcem.

2 Poparzenia słoneczne

Mimo naszych najlepszych starań, czasami może dojść do poparzeń słonecznych. W takiej sytuacji warto mieć przy sobie krem nawilżający po opalaniu lub żel chłodzący, który pomoże złagodzić podrażnienie i zapewni ulgę skórze. Możesz również skorzystać z naturalnego żelu aloesowego, który działa kojąco na spalony naskórek.

Warto też rozważyć zastosowanie preparatu Ozonea, który dzięki zawartości ozonidów oligomerycznych może wspomagać regenerację skóry i złagodzić objawy poparzeń słonecznych.

3 Urazy słoneczne

W gorących klimatach, szczególnie podczas aktywności na świeżym powietrzu, istnieje ryzyko uderzenia słonecznego. Aby zabezpieczyć się przed tym niebezpieczeństwem, zawsze miej przy sobie czapkę. Która chroni głowę przed słońcem lub chustę, którą możesz zanurzyć w wodzie i owinać wokół szyi. To pomoże utrzymać odpowiednią temperaturę ciała i chronić przed przegrzaniem.

4 Otarcia

Podczas podróży, szczególnie podczas długich spacerów czy wędrówek, może dojść do otarć skóry. Aby zapobiec zakażeniu i zminimalizować dyskomfort, warto mieć ze sobą plastry lub opatrunki wodoodporne, które zabezpieczą otarcia przed zanieczyszczeniem. Dodatkowo, warto mieć pod ręką maść antyseptyczną lub żel antybakteryjny, aby zadbać o odpowiednią higienę i dezynfekcję ran. Preparat Ozonea, dzięki swoim właściwościom antyseptycznym, może również być używany do dezynfekcji otarć i wspomagać proces gojenia.

5 Stłuczenia

Aktywne wakacje mogą czasami prowadzić do stłuczeń lub siniaków. W takiej sytuacji dobrze mieć pod ręką elastyczną opaskę lub bandaż kompresyjny, który pomoże zmniejszyć obrzęk i zapewnić wsparcie dla stłuczonego miejsca. Dodatkowo warto mieć maść lub żel przeciwbólowy, który złagodzi ból i przyspieszy proces gojenia. Do tego również świetnie sprawdzi się preparat Ozonea. Odpowiednio wcześniej zastosowany zapobiegnie tworzeniu się siniaków dzięki utlenianiu uwolnionej hemoglobiny.

6 Odciski

Długie spacerowanie i intensywna aktywność fizyczna podczas podróży mogą prowadzić do powstania odcisków na stopach. Dyskomfort złagodzi specjalne plastry lub opatrunki przeznaczone na odciski i chroniące przed otarciami. Dodatkowo warto zabrać ze sobą pumeks lub pilnik, który pomoże usunąć odciski i zmiękczyć zrogowaciały naskórek. Wszyscy jednak wiemy, że lepiej jest zapobiegać, niż leczyć. Co jednak zrobić, aby zapobiec powstawaniu otarć oraz odcisków na stopach. Należy zadbać o odpowiednie nawilżenie oraz dotlenienie skóry. Ozonea zapobiega rozwojowi beztlenowych bakterii i grzybów, dodatkowo zapewniając odpowiednie dotlenienie skóry. Dzięki temu zapobiegnie tworzeniu się martwego zrogowaciałego naskórka i odcisków, a skóra stóp pozostanie świeża.

7 Zatrucia, ból brzucha

Podczas podróży, szczególnie w nieznanych miejscach, mogą wystąpić zatrucia pokarmowe lub dolegliwości żołądkowe. Aby zareagować szybko na te nieprzyjemne sytuacje, warto mieć przy sobie leki przeciwbólowe i przeciwbiegunkowe.

8 Odpowiednie nawodnienie

Nawodnienie jest kluczowe dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia podczas podróży. Upewnij się, że masz ze sobą butelkę wody pitnej o dużej pojemności, aby regularnie się nawadniać. W przypadku podróży w gorące miejsca lub podczas intensywnego wysiłku fizycznego zalecane jest zabierać ze sobą napoje izotoniczne lub elektrolity, które pomogą uzupełnić wypłukane minerały i utrzymać równowagę wodno-elektrolitową organizmu.

9 Choroba lokomocyjna

Niektóre osoby cierpią na chorobę lokomocyjną podczas podróży samochodem, statkiem, samolotem czy pociągiem. Aby złagodzić objawy, warto mieć przy sobie leki przeciwwymiotne lub opaski akupresurowe, które mogą pomóc w złagodzeniu nudności i wymiotów. Należy pamiętać o zapewnieniu sobie odpowiedniej wentylacji, skupieniu wzroku na horyzoncie i wybieraniu miejsc, które minimalizują odczucie ruchu.

10 Uczulenia i pogryzienia przez owady

Podczas podróży, szczególnie w miejscach o wysokim ryzyku ukąszeń owadów czy narażeniu na alergię, warto być przygotowanym na styczność z nimi. Zawsze miej przy sobie spray lub krem odstraszący owady, który pomoże uchronić przed ukąszeniami. Jeśli jesteś uczulony na ukąszenia owadów, warto mieć przy sobie lek na alergię lub krem łagodzący podrażnienia skóry. Ozonea, choć nie uchroni nas przed ugryzieniami owadów, może pomóc nam w szybkiej regeneracji. Złagodzi ból i zapobiegnie powstawaniu obrzęku.

Podsumowanie

Kiedy podróżujesz, pamiętaj przede wszystkim o zdrowiu i bezpieczeństwie. Zapakuj niezbędne przedmioty, które pomogą ci zabezpieczyć się przed różnymi niepożądanymi zdarzeniami. Bądź gotowy na niespodziewane sytuacje i ciesz się podróżą w pełni, mając pewność, że możesz zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. ■



REKLAMA

OZONEA®

Siła ozonu

w nienasyconych kwasach tłuszczowych
na wszystkie potrzeby twojej skóry

www.ozonea.com.pl

Mumio

wszystko, co o nim wiemy

Mumio, shilajit, kamienny olej albo górski olej – najbardziej przebadana substancja pochodzenia naturalnego o olbrzymim potencjale prozdrowotnym. Skąd się wzięła i co o niej wiemy?

Mumio to kleista maź o różnorodnej barwie – od jasnej do prawie czarnej, wyglądem przypominająca smołę. Występuje w Himalajach, Karakorum, na Wyżynie Tybetańskiej. Najwartościowsza pochodzi z Kirgizji i z Tybetu. Z greckiego „mumio” oznacza coś, co „zachowuje ciało”, dlatego od tysięcy lat jego główne zastosowanie dotyczyło działań mających wpływ na regenerację ciała. Mumio pierwszy raz opisał Arystoteles i – co ciekawe – już ponad 2000 lat temu ustalono jego dawkę! Do Europy zawędrowało dzięki Napoleonowi, który przywiózł je z Egiptu i leczył nim żołnierzy. Wieść o specyfiku zaczęła się rozchodzić błyskawicznie, a w latach pięćdziesiątych sława o nim osiągnęła apogeum. Odkrycie mumio przypisali sobie Rosjanie, gdyż na terenach byłego ZSRR przeprowadzono nad nim najwięcej badań. Szczególnie zasługi w odkrywaniu niezwykłych walorów mazi o smolistej strukturze przypisuje się dwóm naukowcom – Ałamszynowi i Szakirowi. W Indiach mumio znane jest pod nazwą shilajit i stosowane jest głównie jako środek regenerujący układ rozrodczy i pokarmowy.

Mumio to skarbnica mikroelementów, witamin, kwasów organicznych czy olejków eterycznych. To produkt idealnie skomponowany przez Naturę.



Skład i działanie mumio

Rosyjscy badacze – którzy poświęcili blisko 20 lat na zgłębianie tajemnic mumio – uważają, że to właśnie ich skarb narodowy. Nie ma drugiej tak dokładnie przebadanej substancji o działaniu potwierdzonym setkami badań. Mumio jest żywą skarbnicą: mikroelementów, blisko 70 minerałów, witamin, kwasów organicznych (w tym cennego kwasu fulwowego), olejków eterycznych, resztek roślinnych i zwierzęcych, węglowodorów i mikroorganizmów. To produkt idealnie skomponowany przez naturę dla podtrzymania i zbudowania zdrowia. Siła oddziaływania poszczególnych elementów składowych ciągle znajduje się w kręgu badań naukowców, ale wśród tych bardziej poznanych można wymienić:

- kwas fulwowy, który dzięki zdolnościom wiązania metali ciężkich oczyszcza organizm,
- chlorofil wpływający na zdolności regeneracyjne ciała,
- witaminy, minerały i aminokwasy, które są silnie odżywcze,
- mikroorganizmy mające wpływ na równowagę mikrobiologiczną.

Mumio a konkretna choroba

Mumio znajduje zastosowanie w przypadku niemalże każdej dolegliwości. Wpływając na cały organizm, reguluje, poprawia proces leczenia i regeneracji po doznanych urazach i przebytych chorobach. W jakich obszarach zdrowia mumio znajduje szczególne zastosowanie? Śmiało rzecz można, że praktycznie w każdej, ale kluczowym wydaje się podkreślenie, że wpływa na:

- regenerację i rewitalizację po przebytych chorobach, szczególnie tych długotrwałych i wyniszczających,
- pracę układu pokarmowego, niwelując stany zapalne,
- wszelkie uszkodzenia w obrębie układu kostnego (złamania, zwichnięcia, stłuczenia) i choroby w obrębie stawów, jak reumatyzm,
- przyspieszone gojenie oparzeń,
- łagodzenie egzem i trudno gojących się zmian skórnych,
- podniesienie poziomu żelaza,
- normalizację glikemii i profilu lipidowego,
- pracę układu nerwowego, w tym na choroby neurodegeneracyjne, takie jak Alzheimer,
- zdolności adaptacyjne,
- pracę serca i mięśni.

Ze względu na wieloaspektowe działanie mumio jest dodawane do kremów i balsamów. Tu z walorami zdrowotnymi łączą się kosmetyczne. Kremy z mumio poprawiają elastyczność skóry dojrzałej, są chwalone przez właścicielki skóry wrażliwej, a osobom z atopią przynoszą sporą ulgę i widoczną poprawę. Maści te najczęściej stanowią uzupełnienie terapii schorzeń układu kostnego i stawów.

Iwona Ligęza

Polonistka i dziennikarka z wielkim zamiłowaniem do pisania. Uwielbiająca rzecz w drobiazgu i holistyczne metody wsparcia organizmu w walce z chorobą. Pasjonatka ziołolecznictwa i dietoterapii.



Mumio – przeciwwskazania

Jak każda suplementacja, także i stosowanie mumio wymaga ostrożności i indywidualizowanego podejścia. Nie istnieje preparat, który byłby skrojony na miarę potrzeb każdego człowieka. Badania wykazały, że zbyt duże dawki mogą się przyczyniać do powstawania kwasu moczowego, a więc prowadzić do rozwoju dny moczowej. Ostrożność powinny zachować kobiety w ciąży oraz matki karmiące, gdyż brak jest danych dotyczących bezpieczeństwa stosowania.

Kuracja mumio powinna być dobrana do indywidualnych potrzeb zdrowotnych.* ■

Literatura:

- dr Krzysztof Krupka, Mumio – eliksir życia królów, 2015.
- <https://neuroexpert.org/wiki/shilajit-mumio/>
- <http://shilajitshilajeet.com/wp-content/uploads/2013/04/Therapeutic-Potential-of-Shilajit.pdf>

*Wszystkie podane informacje mają charakter edukacyjny i informacyjny. Nie gwarantują powtarzalności efektu ani nie są profesjonalną poradą o charakterze medycznym.

REKLAMA

WZMOCNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ

MUMIO

Suplementy diety

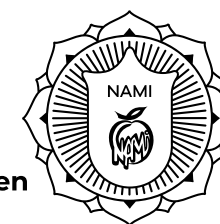
Kompleks mineralno - organiczny
Naturalny biostymulator i adaptogen
o szerokim spektrum działania



- wspomaga pracę układu immunologicznego
- wzmacnia układ kostno-stawowy i trawienny
- poprawia wydolność fizyczną i psychiczną
- wspiera układ sercowo-naczyniowy
- działa przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie
- opóźnia proces starzenia
- stymuluje metabolizm i rozrodczość

Mumio:

- 60% substancji organicznych (kwasy humusowe - huminowe i fulwowe)
- 80 bio-komponentów
- 40% minerałów
- 30 pierwiastków



Mumio zawiera składniki organiczne i mineralne, które zebrała sama przyroda, wspólnie zharmonizowanych w jedną substancję.



Mumio - żywica skalna z najwyższych szczytów gór 4000 m. n. p. m. **Suplement stworzony przez samą Naturę.**



Mumio (shilajit) - stosowane w starożytnej medycynie ponad 3000 lat, nazywane „niszczycielem słabości” i „źródłem młodości”.



Maść żywokostowa z mumio na stawy i mięśnie

Regeneruje kości, stawy, mięśnie oraz pielęgnuje skórę. Do masażu terapeutycznego. Dla rekonwalescentów i sportowców. Zawiera 8 wysokojakościowych naturalnych składników

BESTSELLER
30 LAT W POLSCE

Mumio Moc Gór
Originalne premium Mumio dla Ciebie

Sprawdź całą serię produktów z mumio
Firma NAMI
producent naturalnych terapeutycznych suplementów i kosmetyków od 2000 roku

Nic nie zaburzy podróży

Dla wielu osób wyjazd na wakacje, zwłaszcza z dziećmi, staje się stresujący już w momencie wsiadania do auta czy samolotu. Wszystko przez dokuczliwą chorobę lokomocyjną.

Choroba lokomocyjna, zwana też chorobą ruchu lub kinetozą, może pojawić się podczas jazdy w zasadzie każdym środkiem transportu, jej odmianą jest i choroba morską i lotniczą/powietrzną. Powstaje na skutek sprzecznych sygnałów docierających do mózgu – odmienne informacje przekazuje mu wzrok, a inne błędnik. Obraz szybko się przemieszcza lub w ogóle się nie przemieszcza, na przykład na statku, pod pokładem. Ciało pozostaje bez ruchu, ale pojawia się kiwanie, bujanie, hamowanie, co nie jest spójne w danej sytuacji. Mózg jest przekonany, że specyficzne doświadczenie jest efektem zatrucia i zaczyna robić wszystko, by pozbyć się z ciała toksyny, czyli prowokuje wymioty.

Pierwszymi objawami choroby lokomocyjnej jest brak apetytu, zmęczenie, pogorszenie samopoczucia, a potem pojawiają się nudności, bóle głowy, zawroty głowy, zaburzenia równowagi, szumy w uszach, nadmierne pocenie, czasem suchość w ustach, a wreszcie wspomniane wymioty. Rzadziej pojawiają się zaburzenia rytmu pracy serca, nadwrażliwość na zapachy, trudności w oddychaniu.

Oczywiście choroba lokomocyjna mija po zakończeniu podróży, ale potrafi ją nieprzyjemnie zepsuć (trzeba też brać pod uwagę odwodnienie), a u dzieci potrafi pozostawić dość trwałe blokady

psychiczne przed kolejną jazdą. Choroba ta dotyka zazwyczaj najmłodszych, przede wszystkim dzieci w wieku między 2 a 12 rokiem życia, natomiast morską odmianą potrafi dokuczyć nawet doświadczonym wilkom morskim.

W aptekach znajdziemy wiele różnych leków, głównie antyhistaminowych, które nie dopuszczają wystąpienia objawów lub je osłabiają, ale podobne efekty osiągniemy, stosując się do pewnych zasad związanych z podróżą oraz stosując naturalne środki.

Zawsze przodem

Osoby podatne na chorobę lokomocyjną powinny podróżować, zawsze siedząc przodem do kierunku jazdy. Podczas jazdy najlepiej patrzeć w dal, na w miarę nieruchome elementy krajobrazu, unikać spoglądania na rzeczy z pierwszego planu migające podczas ruchu. Czytane książki w trakcie podróży czy oglądane filmy nie polepszą sytuacji, a mogą wręcz zaszkodzić. Z kolei rozmowa lub słuchanie muzyki pozwala nie skupiać się na tym, co jest za oknem. Najlepiej siedzieć prosto, powstrzymując się od gwałtownych ruchów głową. Idealnie byłoby zasnąć, zdrzemnąć się, przyjąć pozycję półleżąca lub leżącą. Kinetoza dotyczy niemal zawsze pasażerów, kierowca skupia uwagę na czym innym, poza tym prowadzenie pojazdów wyzwala sporo

adrenaliny. Jeśli możemy wybrać, czym jechać, najlepszym środkiem lokomocji dla chorujących jest pociąg, który przemieszcza się w miarę jednostajnie, bez gwałtownych ruchów.

Podróżując autem, najlepiej siedzieć koło kierowcy, jadąc autobusem – korzystnie jest zająć miejsce na środku, z dala od osi kół, w samolocie natomiast – nad skrzydłem, od okna.

Smaki i aromaty

Wśród objawów choroby lokomocyjnej jest nadwrażliwość na zapachy, dlatego jazda w dusznym pojeździe lub w otoczeniu silnego aromatu nie jest najlepszym pomysłem. Dobrze jest wcześniej przewietrzyć samochód, włączyć klimatyzację lub jechać z uchylonym oknem, robić w miarę częste postoje. Zdecydowanie lepiej jest podróżować na czczo lub po lekkostrawnym posiłku. Zaskodzić mogą wszelkie pikantne przyprawy, a także napoje gazowane i alkohol.

Imbir dla podróżnika

Moc imbiru w łagodzeniu objawów choroby lokomocyjnej, a konkretnie morskiej, zauważyli już średniowieczni żeglarze. Roślina ta wykorzystywana

jest w identycznym celu do dziś – można kupić cukierki imbirowe, imbir kandyzowany lub tabletki i syrop. Można też, choć nie każdy się na to skusi, ssać po prostu odcięty kawałek imbiru. Ma on właściwości przeciwwymiotne, które działają nie tylko na układ pokarmowy, ale i na układ nerwowy, więc w przypadku kinetozy jest rewelacyjnym rozwiązaniem. Przyda się też posiłek obfity w witaminę B1, która łagodzi problemy z zachowaniem równowagi, napar z cynamonu i goździków, wyciąg z ostropestu plamistego, oliwki i cytryny (na nudności), a zawrotom głowy zapobiegają preparaty z miłorzębu japońskiego.

Z innych sposobów można jeszcze polecić zwykłe zimne okłady na kark i czoło, ale też mniej spotykane – stosowanie specjalnych opasek uciskowych na nadgarstek, które wykorzystują zasady akupresury. ■

Jan Matul

Z wykształcenia kulturoznawca, od kilkunastu lat piszący na tematy związane z medycyną, zwłaszcza naturalną i niekonwencjonalną. Łącząc wykształcenie z pasją, stara się zgłębiać tematy tradycyjnych metod leczenia – od słowiańskich po azjatyckie i południowoamerykańskie.



REKLAMA



Składniki: 70% polihydrat polimetylosiloksanu, 30% woda oczyszczona.

ENTEROSGEL® to doustny adsorbent jelitowy (enterosorbent), który wiąże różne toksyczne i szkodliwe substancje w jelitach.

Wszystko w jednym

Terapia zespołu jelita drażliwego z biegunką (IBS-D)

ENTEROSGEL® jest zawiesiną doustną wskazaną do objawowego leczenia ostrej biegunki i zespołu jelita drażliwego z biegunką (IBS-D).



WŁAŚCIWOŚCI PRODUKTU

- ENTEROSGEL® oparty jest na organicznych minerałach o zdolności adsorpcyjnej wobec niektórych toksycznych i szkodliwych substancji znajdujących się w jelitach (np. endotoksyn, enterotoksyn), fizycznie wiążąc je na swojej powierzchni, zmniejszając częstotliwość oddawania stolca i czas trwania biegunki.
- Substancją czynną ENTEROSGEL® jest polihydrat polimetylosiloksanu (hydrożel kwasu metylokrzemowego). Polihydrat polimetylosiloksanu jest zarówno hydrofilowy jak i hydrofobowy, co stanowi unikalną właściwość ENTEROSGEL®. Dzięki temu może adsorbować z roztworu zarówno substancje hydrofilowe, jak i hydrofobowe.
- ENTEROSGEL® nie rozpuszcza się i nie jest wchłaniany w jelitach, jest wydalany w postaci niezmienionej.
- ENTEROSGEL® jest odpowiedni do stosowania od wieku noworodkowego. ENTEROSGEL® może być stosowany przez kobiety w ciąży i karmiące piersią.
- ENTEROSGEL® należy do grupy substancji znanych jako żele, a konkretnie hydrożele. Sorpcja cząsteczek w ENTEROSGEL® zachodzi poprzez dyfuzję cząsteczek w trójwymiarowych sieciach polimerowych wypełnionych wodą i utrzymywanych wzdłuż łańcucha polimerowego. Dzięki swojej żelowej naturze ENTEROSGEL® ma unikalną porowatą strukturę.
- ENTEROSGEL® posiada wewnętrzną powierzchnię adsorpcyjną wynoszącą 200m²/g. Wewnętrzna powierzchnia adsorpcyjna pojedynczej dawki wynosi od 3 000 m² do 4 500 m² (15-22,5 g).

CE 0123 Wyrób medyczny

Wyłącznie dystrybutor w Polsce: In Novation Sp. z o.o., tel. +48 12 251 48 14



Adaptogeny na wakacjach

Dostałem zadanie napisania artykułu o adaptogenach, a że zawsze byłem czarną owcą i chodziłem własnymi ścieżkami, to zaczęłam trochę niekonwencjonalnie.

Przyznajcie oczy i wyobraźcie sobie peruwiańskie Andy w porannym letnim słońcu. Miasteczko Circa, wysokość 3500 n.p.m. I w samym środku tego idyllicznego obrazka – ja. Trzydziestoletni blondynka o niebieskich oczach schodzący w dół, ku dolinie, po wąskich, kamiennych ścieżkach. Powodem, dla którego z taką determinacją schodziłem z tej wysokości, była choroba wysokogórska soroche. Ogromny ból głowy, objawy ciężkiej grypy, krew ciekająca z nosa. Po prostu horror.

Na swojej drodze spotkałem Indiankę w typowym peruwiańskim stroju, zbierającą w sadzie jabłka. Zapytała mnie, skąd idę, a gdy powiedziałem, że z Casinty (małej wioski) i gdy usłyszała nazwisko mojej żony Peruwianki, powiedziała: „to ja jestem pańską ciocią!”. To spotkanie, zdawałoby się trywialne, było początkiem szukania odpowiedzi, które zaważyły na moim stosunku do życia. Dlaczego Ona (moja ciocia) była taka radosna, miła, pogodna, gdy ja czułem się jak zbity pies? Czy to była tylko kwestia mojego nieprzystosowania się do warunków panujących na tej wysokości? Braku adaptacji? Czy może dla tego, że Ona była u siebie, a ja byłem ten obcy na wakacjach? Czy wyeliminowanie strachu przed nieznanym może nam poprawić samopoczucie? Czy część naszych chorób nie jest przypadkiem spowodowana naszym stosunkiem do życia?

Czas na wakacje

Matury już za nami, nasi milusińscy otrzymali świadectwa, więc czas wyruszyć na oczekiwane z niecierpliwością wakacje. Woda, słońce, góry, plaże, egzotyczne kraje, a może tylko wczasy u babci na wsi. Kompletnie nie zdajemy sobie sprawy z czyhających na nas niebezpieczeństw. Przez jedenaście miesięcy żyliśmy w znanym nam otoczeniu i klimacie. W ciągu kilku godzin radykalnie możemy zmienić wszystko. Wiem, zaraz powiecie, że zabierzecie repelenty, krem z filtrem UV, espumisan i inne leki, ale... czy pomyśleliście o stresie adaptacyjnym?



Tu nie chodzi tylko o upał, ziąb, ciśnienie czy wilgotność. Tu chodzi również o Waszą psychikę. Inna kultura, inny, nieznan nam język, nawet taki detal jak ruch lewostronny, hałas azjatyckich metropolii, zmiana czasu o kilka godzin – to wszystko może spowodować kumulację negatywnych doznań. W codziennej gonitwie za czymś prozaicznym zapominamy o tym, co najważniejsze – o naturze i zdrowiu.

Gdybym nie opowiedział Wam o spotkaniu z ciocią, to po przyjeździe do Machu Picchu lub nad jezioro Titicaca dostalibyście choroby wysokogórskiej soroche. A tak, to kto wie, może wcześniej się przygotujecie i zabezpieczycie.

Adaptogeny na aklimatyzację

Pomyślcie o adaptogenach w kontekście takich nieprzewidzianych chorób aklimatyzacyjnych. Podrzucę Wam kilka pomysłów z mojego amazońskiego ogródka.

SAN PEDRO

Rodzina: Cactaceae

Rodzaj: Trichocereus

Gatunki: pachanoi, peruvianus

Czy wiecie, dlaczego taką nazwę nosi powszechnie występujący w Peru kaktus? Pomyślcie... 'San Pedro' to po hiszpańsku znaczy 'Święty Piotr'. A jaką funkcję pełni Święty Piotr w niebie? Tak... Otwiera bramę do raj. Teraz już wiecie, dlaczego ten kaktus tak się nazywa.

VILCA

Rodzina: Leguminosae

Rodzaj: Anadenanthera

Gatunki: peregrina, colubrina

Nazwa zwyczajowa: ñopo, yopo, cohoba, wilca, huilca, huilca, uilca, vilca, vilca, vilcas, wil'ka, willca, cevil, cebil, parica. Te nazwy zmieniają się w zależności od obszaru geograficznego, na którym występuje roślina. Miałem okazję uczestniczenia w rytuale Yopo w Puerto Maldonado, w górnej Amazonii.

FLORIPONDIO

Rodzina: Solanaceae

Rodzaj: Brugmansia

Gatunek: nadrzewny, złocisty, sangwinik

Nazwa zwyczajowa: Borrachero, Campanilla, misha, huaca, huacachaca, huacacachu, huanto, huantu, wantuq, huambo, huambar toé, toá, tonga. Calancha nazwał tę roślinę „azucenas del Perú”, a B. Cobo - „dzwonkowym kwiatem”.

CHAMICO

Rodzina: Solanaceae

Gatunek: bieluń

Gatunki: stramonium, metel, ferox, inoxia.

Nazwa zwyczajowa: „pijany”, „oszust”, toloache, torna loco, „kolczaste jabłko”

AYAHUASCA

Rodzina: Malpighiaceae

Rodzaj: Banisteriopsis

Gatunki: caapi, inebrians, rusbyana

Nazwa zwyczajowa: Caapi, nate, yajé, yague lub pinde.

VIROLA

Roślina ta znana jest w regionach pod nazwą: epená, ebena, paricá. Posiada więcej niż 60 gatunków i jest powszechna w strefach tropikalnych Ameryki Środkowej i Południowej.

Główne gatunki: V. theiodora; w. peruwiański; V. lorentensja; V. calaphilla; V. calophilloidea i V. elongata.

AMALA

Związana przede wszystkim z północną częścią Peru, głównie z kulturami Moche, Chimú, Lambayeque i Chachapoyas. Jej główna nazwa zwyczajowa to „amala” lub „hamala”, na wybrzeżu i górach północnych: „matuc” lub „matuto”, w północnej dżungli i bardzo rzadko – „ishpingo”.

PATI

Roślina związana głównie ze społeczeństwem Wari, z sektorami społecznymi, takimi jak szlachta i kapłaństwo.

Marek Witkowski

Absolwent Wydziału Chemii UW (specjalizacja – synteza związków organicznych), równocześnie studiował pedagogikę. Pracował w Klinice Endokrynologii Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego (laboratorium hormonów gonadowych – radioimmunologia). Zna języki: angielski, hiszpański, rosyjski, opanował podstawy włoskiego. Jego pasją jest farmakognozja (nauka o substancjach pochodzenia naturalnego, które są wykorzystywane jako leki).

Jego żona Doris pochodzi z Peru. Syn Amaru jest informatykiem programistą. Córka Evelin jest magistrem biologii i doktorem chemii po UW. Jej specjalizacją to widma Ramana.

Jest współwłaścicielem firmy chemicznej A.C.G. produkującej deemulgatory oraz firmy IncaPharma sprowadzającej zioła z Amazonii, które można nabyć w hurtowni Greenport.

Jego hobby to gotowanie (z żoną prowadzi kursy kuchni peruwiańskiej), podróże (odwiedził ponad 50 krajów), żeglarsstwo, gra na gitarze i charango (andyjski instrument strunowy), brydż i szachy, zbieranie grzybów, wędkarstwo i jazda na nartach.

Od 7 lat interesuje się acetogeninamiannonaceowymi (związkami znajdującymi się w roślinach z rodziny Annona) i ich działaniem w leczeniu chorób nowotworowych. W domu wszystko naprawi, chociaż mu się nie chce, bo z natury jest leniem. Bardzo lubi ludzi, zwłaszcza pogodnych. Szanuje dyskusje merytoryczne. Smuci go fakt, że ludzie są (według niego) gatunkiem inwazyjnym.



Zadbaj o zdrowie

Kochani, z premedytacją nie opisuję dokładnie każdego zioła z osobna. Chciałem Was tylko zaciekawić i skłonić do zadania sobie trudu odpowiedzi na pytanie, czy zrobiliście wszystko, żeby odnaleźć w sobie pogodę ducha i równowagę z otaczającym nas światem.

Wakacje trwają krótko, ale tak się składa, że dla większości z nas są nieodłącznym elementem naszego życia. Często boimy się nieznanego, ale zawsze musi być (według mnie) ten pierwszy raz. Pierwszy lot samolotem, pierwszy skok ze spadochronem, pierwsze nurkowanie na rafie koralowej. Kto wie, a może pierwsze spotkanie z egzotyczną ciocią...

Starajmy się, żeby nasza wakacyjna przygoda z życiem była kolorowa, a nie tylko w odcieniu szarości. Takie spektrum barw może Wam dać kontakt z adaptogenami, a równowaga duchowa i emocjonalna stanie się podstawą Waszych zdrowych wakacyjnych przygód, z dala od stresów i chorób.

Czego z całego serca Wam życzę! ■

REKLAMA



CODZIENNE STRESY
ZAMIEŃ W SUKCESY
NATURALNIE!



Herbal Monasterium

Bliskie spotkanie z owadami



Lato, jak wiadomo, jest czasem, gdy łatwo o bliski kontakt z owadami. Niekiedy nawet zbyt bliski, co kończy się ukąszeniem lub użądleniem.

Konsekwencje ukąszenia lub użądlenia mogą być różne. Dla jednego użądlenia przez osę to chwila bólu, dla drugiego – walka o życie. Są osoby uczulone na jad owadów i może dojść u nich do reakcji anafilaktycznej. W tym drugim przypadku szybki kontakt z lekarzem jest koniecznością, ukąszony/użądlny musi dostać adrenalinę, kortykosteroidy lub silny lek przeciwhistaminowy. Dobrze jest jednak wiedzieć, jak udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy. Nie lekceważmy też nigdy pierwszego ukąszenia, ponieważ nie mamy pewności, czy jesteśmy uczuleni czy nie. Jeśli nie – sami załagodzimy objawy, stosując dość proste i ogólnodostępne środki.

Jak działa jad?

Ukąszenie przez owada u 90% osób wywołuje reakcję miejscową. Jest to zmiana na skórze o średnicy do 10 centymetrów – obrzęk, zaczerwienienie, pokrzywka. Odczuwany jest ból, pieczenie lub świąd. Można także odczuwać reakcje uogólnione – niepokój, biegunkę, lekkie duszności. W przypadku wstrząsu anafilaktycznego pojawiają się dodatkowo: obrzęki twarzy, krtani, mocne duszności, nudności, wymioty, bóle brzucha, osłabienie, dreszcze, przyspieszenie tętna, podwyższona temperatura, a nawet utrata przytomności. Wyjątkiem są nietypowe dolegliwości neurologiczne pojawiające się po kilku dniach czy ogólne zatrucie organizmu przy wielokrotnym pokąsaniu (peptydy w jadzie błonkoskrzydłych w dużych dawkach uszkadzają czerwone krwinki, komórki nerwowe, a także mięsień sercowy).

Fot. AdobeStock, archiwum prywatne



Pamiętajmy, że pszczoła po użądleniu wysyła sygnał innym robotnicom, które pospieszają jej z pomocą. Dlatego najlepiej po ukąszeniu szybko oddalić się z tego miejsca.

Pierwsza pomoc

Można powiedzieć, że pierwszym przykazaniem jest: nie drapać. Taka reakcja tylko pobudza działanie wstrzykniętego jadu. Wyjątkiem jest użądlenie przez pszczołę, ta bowiem w ciele zostawia razem z żądłem woreczek z jadem – trzeba go usunąć, ponieważ jad ciągle się sączy do rany. Należy to zrobić wyjątkowo ostrożnie, bo nawet lekkie naciśnięcie powoduje natychmiastową iniekcję jadu. Lepiej nie używać do tego pęsety, a przedmiotu o prostych krawędziach. Na ukąszone miejsce, przemyte wodą z mydłem, należy przyłożyć zimny okład, a także żel lub maść, które ściągną opuchliznę i łagodzą ukąszenia. Wybór tych preparatów jest dość spory, zarówno w aptekach, jak i drogeriach. Można też podać środek przeciwbólowy. Warto uważnie obserwować, czy nie zachodzą jakieś niespodziewane reakcje organizmu świadczące o alergii na jad. Jeśli się pojawią, trzeba szybko zapewnić ukąszonemu kontakt z lekarzem. Gdyby jednak nie było to możliwe, pierwszym krokiem powinno być podanie mu wody z rozpuszczonym wapnem musującym, ewentualne założenie opaski uciskowej, a potem ułożenie go nieruchomo z lekko uniesionymi nogami. Osoby, które wiedzą, że są uczulone, powinny mieć przy sobie zestaw do pierwszej pomocy, z odmierzonymi dawkami leków.

Metody babci

W przypadku osób nieuczulonych na jad świetnie sprawdzą się stare wypróbowane metody. Jeśli winowajczynią była pszczoła, najczęściej stosuje się przyłożenie na użądlnone miejsce przeciętego liścia aloesu, rozpuszczonej sody lub plastra cebuli, która zawiera siarkę reagującą z niektórymi składnikami jadu. W przypadku użądlenia przez osę można zastosować plaster cytryny lub okład z octu. Ślady po ukąszeniu komarów i meszek złagodzi sok z babki lancetowatej, szalwii oraz rozgnieciona natka pietruszki. Brzęczące owady odstraszy zapach olejku lawendowego oraz cytronelowego, złagodzą one też ewentualne ukąszenia. Ten drugi nie powinien być używany u dzieci do 3. roku życia, bo dość często wywołuje reakcje alergiczne. Bąble po komarze można ponadto potrząść wewnętrzną skórką banana oraz rozpuszczonym w wodzie węglem aktywnym.

”

Ślady po ukąszeniu komarów i meszek złagodzi sok z babki lancetowatej, szalwii oraz rozgnieciona natka pietruszki. Brzęczące owady odstraszy zapach olejku lawendowego oraz cytronelowego, złagodzą one też ewentualne ukąszenia.



Piknik z owadami

W myśl „lepiej zapobiegać, niż leczyć” ważna jest profilaktyka. Pamiętajmy, że owady przyciągają jaskrawe stroje, a także mocne zapachy – intensywne perfumy na piknik nie są więc rozsądnym wyborem. Ryzykowne jest chodzenie boso po łące czy sadzie, w którym opadają owoce. Jeżeli owad krąży przy nas, nie wykonujemy gwałtownych ruchów, poczuje się zagrożony i może zaatakować. Najwięcej ukąszeń przez błonkoskrzydłe – czyli osy, pszczoły i szerszenie – nie ma wcale miejsca przy pojawieniu się przy ich gnieździe. Dochodzi do nich, gdy jemy i pijemy na zewnątrz przyciągające je słodkie rzeczy. Przy okazji to najbardziej niebezpieczne sytuacje, ponieważ owad może nas ukąsić w szyję, głowę lub wewnątrz ust. ■

Jan Matul

Z wykształcenia kulturoznawca, od kilkunastu lat piszący na tematy związane z medycyną, zwłaszcza naturalną i niekonwencjonalną. Łącząc wykształcenie z pasją, stara się zgłębiać tematy tradycyjnych metod leczenia – od słowiańskich po azjatyckie i południowoamerykańskie.



Trzymaj się prosto!

Ile razy w dzieciństwie słyszałeś: „wyprostuj się” „nie garb się”? Zapewne nie raz. Jako dziecko i w wieku nastoletnim nie widzisz w tym głębszego sensu. Jak ważne są to słowa, przekonujesz się, gdy pierwszy raz zaczynasz odczuwać ból pleców.

Rusztowaniem naszego ciała jest kręgosłup. Pełni on jeszcze jedną bardzo ważną funkcję – osłania rdzeń kręgowy. Składa się z 26 kości – 24 z nich to odrębne kręgi, a dwie pozostałe to kość krzyżowa i kość guziczna. Wyodrębniamy 5 odcinków kręgosłupa: szyjny to pierwsze 7 kręgów, kolejne 12 stanowi odcinek piersiowy, odcinek lędźwiowy zbudowany jest z 5 kręgów, odcinek krzyżowy stanowi 5 kręgów zrosniętych w kość krzyżową, a ostatnim jest kość guziczna powstała z 4–5 zrosniętych kręgów. Jeżeli spojrzymy na kręgosłup z boku to dostrzegamy, że nie jest on liniowo prostą strukturą. Od samej góry do końcówki wygina się raz w przód, a raz w tył. Czym są te krzywizny? Te naturalne wygięcia to lordozy i kifozy. Słyszając te słowa, przychodzi nam na myśl skrzywienie kręgosłupa. Jednak u zdrowego człowieka wyróżniamy anatomiczne wygięcia: lordozę – z greckiego: wygięcie, wypukły z przodu – szyjną oraz lordozę lędźwiową. Mamy też dwie kifozy – z greckiego: garbaty, zgięty w przód – piersiową i krzyżową. Po co nam te naturalne krzywizny? To one pozwalają utrzymać prostą postawę, w odcinku piersiowym zwiększają przestrzeń klatki piersiowej, a także pozwalają amortyzować pionowe obciążenia kręgosłupa,

spowodowane takimi zwykłymi czynnościami życiowymi jak chodzenie czy bieganie.

Zmiany chorobowe kręgosłupa

Problem zaczyna się, gdy te naturalne krzywizny z różnych względów ulegają pogłębieniu, w tym wypadku mówimy o hiperlordozie lub hiperkifozie. Patologiczna jest również sytuacja odwrotna, kiedy lordoza lub kifoza ulegają spłyceciu. Przyczyną takiego mogą być różne jednostki chorobowe. Jednak najczęściej na stan naszego kręgosłupa wpływ mają wady postawy oraz słabe mięśnie. A te czynniki są zależne od nas samych.

W przypadku lordozy szyjnej najczęściej mamy do czynienia ze spłyceciem krzywizny. Źródłem zniesienia lordozy jest długotrwała praca przy biurku lub inna, która wymaga stałego pochylecia głowy, a także otłuszczenie szyi. Przypadłość ta niesie za sobą konsekwencje bólowe w obrębie karku, a w ostrym stadium może dojść do porażenia nerwów obwodowych, czego efektem są mrowienia, a nawet niedowład rąk. Również nieprawidłowa postawa i ciągle pochylecie do przodu wpływają na pogłębienie kifozy piersiowej. Skutkuje to wypłaszczeniem klatki piersiowej, zaokrągleniem pleców, a w zaawansowanej fazie pojawia się garb. W rezultacie odczuwamy

ból pomiędzy łopatkami, często promieniujący do klatki piersiowej.

Lordoza lędźwiowa również często ulega pogłębieniu, jak i spłyceciu. W obu przypadkach na wystąpienie patologii ma wpływ słaba kondycja mięśni. Do pogłębienia tej naturalnej krzywizny może przyczynić się ciąża u kobiet, natomiast u mężczyzn – otyłość brzuszna. Dodatkowy ciężar z przodu ciała pociąga za sobą kręgosłup.

Na rozwój tej patologii ma też wpływ moda na okrągłe pośladki – dziewczęta i młode kobiety, chcąc mocniej wyeksponować pupę, pogłębiają lordozę, nieprawidłowo ustawiając ciało. Hipolordoza – czyli spłycecie – powstaje najczęściej w wyniku przyjmowania nieprawidłowej postawy w pozycji siedzącej. Anatomiczną pozycją jest siedzenie na tylnych kolcach biodrowych. Wymaga to utrzymania prawidłowej postawy, a co za tym idzie – pracy mięśni za nią odpowiedzialnych. Siedząc, mamy tendencję do podwijania miednicy, a w konsekwencji przesuwania kręgosłupa w odcinku lędźwiowym do tyłu. Bolesność w jego obrębie powoduje spięcie mięśni, a następnie ich skrócenie i utrwalenie nieprawidłowości.

Wyróżniamy jeszcze jedno skrzywienie kręgosłupa, które zawsze jest patologiczne – skoliozę,

”

Podstawą jest również wszechstronna, zdrowa i urozmaicona dieta, bogata w niezbędne składniki odżywcze.



zwaną potocznie skrzywieniem bocznym. Jednak wbrew nazwie jest to skrzywienie trój płaszczyznowe. Ma ono swą etiologię w różnych jednostkach chorobowych, a postępowanie lecznicze zależy od wielu czynników – m.in. od stopnia zaawansowania choroby.

Jak zapobiegać zwyrodnieniom?

W przypadku nieprawidłowości lordoz i kifozy jesteśmy w stanie w dużej mierze zapobiegać ich powstaniu. Nieoceniony wpływ ma tutaj aktywność fizyczna i utrzymanie aparatu ruchu w dobrej kondycji. Silne mięśnie szkieletowe oraz zdrowe stawy pozwolą nam utrzymać prawidłową postawę, a co za tym idzie – przeciwdziałać niekorzystnym zmianom. Ruszajmy się, ćwiczymy regularnie, wzmacniamy mięśnie głębokie. Podstawą jest również wszechstronna, zdrowa i urozmaicona dieta, bogata w niezbędne składniki odżywcze. W ten sposób w przyszłości unikniesz bólu. Jeżeli jednak już on występuje, wprowadź aktywność do swojego życia. Właśnie w ten sposób zminimalizujesz dolegliwości, a może nawet całkowicie je wyeliminujesz. Dlatego dbaj o swój kręgosłup i trzymaj się prosto. ■

Dorota Rybszleger

Trener personalny, instruktor fitness i konsultant ds. żywienia. Stworzyła w Toruniu Studio Treningu Personalnego FitAntresola, w którym poprzez aktywność fizyczną pomaga – przede wszystkim kobietom – zadbać o ciało, umysł i duszę, aby zdrowe i silne mogły stawiać czoło trudom i czerpać radość z każdego dnia. www.fitantresola.pl



Fot. AdobeStock, archiwum prywatne

Płukanie ust olejem zdrowe czy nie?

Brzmi nieco egzotycznie, ale jest znane od ponad 5000 lat. Ochoczo i niemalże intuicyjnie stosowane jest w Ajurwedzie, a od kilku lat zaciekawia coraz szersze rzesze zwolenników naturalnych metod dbania o zdrowie.



Według legendy Ajurweda powstała, kiedy ludzie zaczęli chorować. Mędrcy, którzy mieszkali u stóp Himalajów, zaczęli leczyć mieszkańców okolicznych wiosek zgodnie z przekazywaną ustnie tradycją wedyjską. Z czasem zaczęto ją spisywać i stała się skarbnicą wiedzy na temat różnorodnych dolegliwości i sposobów ich pokonywania, gdyż samo słowo „ajurweda” oznacza życie w pełni, na wszystkich poziomach – ciała, zmysłów, umysłu i duszy. Ssanie oleju zalicza się do jednej z terapii oczyszczania organizmu, gdyż tylko pozbawiony ciężaru nagromadzonych toksyn organizm jest w stanie odbudować swoje zdrowie.

Ssanie oleju, czyli oczyszczanie

Ajurwedyjski detoks zakłada holistyczne podejście do oczyszczania. W kilku krokach wymienia

”

Ssanie oleju jest bardzo prostą techniką. Wystarczy dobrej jakości nierafinowany, najlepiej organiczny, olej – kokosowy, sezamowy lub słonecznikowy.



elementy, których realizacja jest absolutnie niezbędna, by procedura się powiodła i rozpoczął się proces zdrowienia. Wśród nich znajdują się zmiany związane z dietą, dbanie o psychikę, przestrzeganie zasad higieny, oczyszczanie jelit oraz oczyszczanie przez jamę ustną. To ostatnie wydaje się najprostszym ze sposobów. Wręcz nasuwa się pytanie, czy tak niepozorna czynność jest w stanie coś zmienić w ludzkim ciele, mieć jakikolwiek wpływ? Okazuje się, że tak. Detoksykacja jest tak silna, że badacze uznali tę metodę za jedną z przyczyn długowieczności.

Korzyści zdrowotne płynące ze ssania oleju

Większość ludzi poświęca higienie jamy ustnej niezbędne minimum, ograniczając się do szybkiego umycia zębów. Odświeżenie nie oznacza jednak usunięcia licznych bakterii bytujących na śluzówkach, zębach i dziąsłach. Kilkadziesiąt procent chorobotwórczych drobnoustrojów przeżywa i ma się w tych warunkach całkiem dobrze. Zgodnie z Ajurwedą, to w jamie ustnej bierze początek większość chorób. Lekarze ajurwedyjscy obserwowali swoich podopiecznych i odkryli, że ssanie oleju nie tylko wpływa na lepszą higienę i oczyszczenie jamy ustnej, ale także poprawia pracę całego organizmu. Okazało się, że rozprzestrzeniający się olej pochłania toksyny, pasożyty, grzyby, wirusy, bakterie i tym samym zapobiega rozwojowi chorób. Organizm zyskuje lepszą kondycję i silniejszy układ odpornościowy.

Fot. AdobeStock, archiwum prywatne

Na czym polega ssanie oleju?

Ssanie oleju jest bardzo prostą techniką. Wystarczy dobrej jakości nierafinowany, najlepiej organiczny, olej – kokosowy, sezamowy lub słonecznikowy i około 20 minut dziennie, przez okres trzech tygodni. Jedną łyżkę oleju należy przepuszczać powoli przez zęby, dokładnie rozmieszczając go w całej jamie ustnej. Istotne jest, aby po skończeniu zabiegu nie połykać oleju, ponieważ staje się on siedliskiem licznych zanieczyszczeń. Najlepiej wypłuć go do toalety, a zęby dokładnie umyć. Jak to działa w praktyce? Wszelkie mikroby bytujące w jamie ustnej zostają pokryte olejem i dosłownie otoczone oleistą błoną. Woda nie ma takich właściwości, dlatego nawet po dokładnym wypłukaniu nią ust wiele bakterii i innych drobnoustrojów zostaje w buzi. Ciekawostką stanowi fakt, że o szkodliwości bakterii zamieszkujących jamę ustną wiedzieli już starożytni Chińczycy. Osoby, które miały widzenie u cesarza, zmuszone były wcześniej rzuć goździki, słynące głównie z silnego działania antyseptycznego.

Ssanie oleju – dobre czy nie?

Efekty ssania oleju nie pojawiają się natychmiast. Należy poczekać na nie kilka tygodni, ale warto, bo

Iwona Ligęza

Polonistka i dziennikarka z wielkim zamiłowaniem do pisania. Uwielbiająca rzecz w drobiazgu i holistyczne metody wsparcia organizmu w walce z chorobą. Pasjonatka ziołolecznictwa i dietoterapii.



bywają zdumiewające. Poprawa obejmuje cały organizm – od lepszego i pełniejszego snu, po zwiększoną energię w ciągu dnia. Skóra staje się gładza, zanikają niedoskonałości i wypryski. Kilkumiesięczne ssanie oleju może przynieść całościową poprawę zdrowia i kondycji organizmu, wpływa na spowolnienie lub całkowite wyleczenie między innymi takich dolegliwości, jak: parodontoza, migrena, zapalenie zatok. Zwolennicy ssania oleju podkreślają także, że jest to doskonały środek w walce z pojawiającym się przeziębieniem, bólem gardła, a nawet bólem głowy. Kluczowym jest, że metoda ta nie pociąga za sobą żadnych negatywnych konsekwencji. Zatem, ssanie oleju dobre czy nie? Dla cierpliwych i chętnych zapewne warto spróbować. ■

Literatura:

- Chauhan P., Ajurweda – jak dbać o siebie i być zdrowym, 2014.
- Frawley D., Ranade S., Ajurweda medycyną natury, 2020.
- Maciąg A., Smak zdrowia, 2021.

REKLAMA

Mieć zdrowie pod skórka

Wszyscy znamy przekonanie, że jabłka należy jeść ze skórka, ponieważ pod nią jest najwięcej witamin. Czy wszystkie owoce należy jeść ze skórka? I czy są one dla każdego?

Twierdzenie, że jabłko powinniśmy jeść ze skórka, jest prawdziwe, choć dawniej miało ono większe znaczenie, bo były inne warunki uprawy owoców i zawierały więcej dobroczynnych składników.

Pod skórka nie tylko samych witamin jest więcej, ale też i składników odżywczych, błonnika, pektyn czy przeciwutleniaczy, ogólnie substancji czynnych, więc faktycznie obranie skórki to duża strata. Podobnie rzecz ma się z większością owoców, a także warzyw – przykładem są: marchewka, pietruszka, cukinia czy bakłażan. W skórce wspomnianych substancji zdrowotnych bywa kilkanaście, a niekiedy wręcz kilkadziesiąt razy więcej niż w miąższu. Ogólna zasada jest taka, że jeśli owoc ma skórka cienką, w miarę miękką i dobrze przylegającą do miąższu, jest ona jadalna. Można tu wymienić, oprócz wspomnianych jabłek, na przykład gruszki, śliwki, morele, winogrona. Te ostatnie w skórce mają najwięcej antyoksydantów, im grona ciemniejsze, tym lepiej w nie zaopatrzone.

Starta i kandyzowana

Stosunkowo często wykorzystujemy skórki cytrusów – można je kupić suszone, kandyzowane, są świetnym dodatkiem do ciast. W wielu przepisach użyta jest potarta ich skórka, zwana zestem, lub też – rzadziej – albedo. To ostatnie to biała warstwa między skórka właściwą a owocem, zazwyczaj usuwana z powodu swej łukowatości i gorzkiego smaku. Pomijając walory smakowe, skórki wszelkich cytrusów zdecydowanie wyprzedzają miąższ pod względem ilości antyoksydantów, a także substancji o działaniu przeciwzapalnym. Znajdują się w nich również olejki eteryczne o właściwościach przeciwrzybiczych.

Skórki nieoczywiste

Większość skórki owoców ma smak neutralny i nie zepsuje nam walorów smakowych, choć są oczywiście wyjątki. Przykładem jest banan (to, że jego skórka sprawdza się jako nawóz i zastrzyk energii dla roślin nie jest przypadkiem), mango lub awokado – ich skórki są jak najbardziej

”

W owocach bardzo wiele witamin i składników odżywczych znajduje się pod skórka. Uwaga jednak na skórki owoców egzotycznych!



jadalne, ale zwyczajnie niesmaczne, lepiej je spożytkować w kosmetyce. Z kolei skóra ananasa jest zbyt twarda i ciężko ją jeść, lepiej zrobić z niej napar – jest pełen antyoksydantów i ma działanie moczopędne. Pochodzące z Nowej Zelandii kiwi straszą drobnymi szorstkimi włoskami, te jednak można usunąć szorując owoc – kiwi jest jednym z przykładów owoców, których skórka jest kilkanaście razy bardziej wartościowa od miąższu. Na Bliskim Wschodzie powszechnie też zjada się w całości kaki, zwane hurmą lub szaronem. Ważne, żeby owoc był odpowiednio dojrzały, wtedy skórka będzie miękka; wbrew potocznym opiniom nie powoduje ona żadnych sensacji żołądkowych. Ciekawym owocem jest arbuz – w środku składa się głównie z wody. Jednak najwięcej minerałów (w sumie aż 90–95%) – w tym cytrulina wspomagająca wytwarzanie argininy obniżającej ciśnienie, stymulującej układ odpornościowy, przyspieszającej gojenie się ran – znajduje się właśnie w tym, co ten środek otacza. Jadalna i wartościowa jest biało-zielonkawa część, która przylega do miąższu – można z niej zrobić pyszne pikle.

Skórka nie dla każdego

Część skórki owoców egzotycznych zawiera toksyny niebezpieczne dla zdrowia, w większości jednak są one nieosiągalne w naszych sklepach, zbyt łatwo się psują w transporcie i można je zjeść tylko podczas pobytu na wakacjach w krajach egzotycznych. Wyjątkiem jest karambola, którą zjada się ze skórka (choć częściej pełni rolę efektownej

dekoracji) – jest w niej neurotoksyna szkodliwa dla chorujących na nerki.

Mimo niewątpliwych korzyści, jakie daje jedzenie owoców ze skórka, nie wszyscy powinni je spożywać w tej formie. Na przykład błonnik pokarmowy znajdujący się w skórce i pod nią jest nieco inny w składzie niż ten w miąższu – dietetycy nazywają go bardziej agresywnym, bowiem mocno stymuluje perystaltykę jelit, a przy okazji słabiej wpływa na regulację stężenia glukozy. Pozbyć się skórki, a także pestek, powinny osoby zmuszone do diety lekkostrawnej. Przeciwwskazaniem mogą być również dolegliwości żołądkowo-jelitowe, na przykład ostra choroba wrzodowa, zapalenie błony śluzowej żołądka czy też biegunka.

Pozostaje jeszcze kwestia mycia owoców. Rzecz jasna te z marketu, zwłaszcza egzotyczne, miały kontakt z substancjami konserwującymi, natarto je woskami i nablyszczaczami, by ładnie się prezentowały, przeszły też przez wiele rąk i sprawa jest prosta – należy je porządnie umyć, jeśli jemy ze skórka. Co do darów naszych sadów – jeśli owoc spadł i leży na ziemi, zdecydowanie lepiej go przemyć, natomiast jeśli zrywany jest z drzewa, to zdania są podzielone. ■

Jan Matul

Z wykształcenia kulturoznawca, od kilkunastu lat piszący na tematy związane z medycyną, zwłaszcza naturalną i niekonwencjonalną. Łącząc wykształcenie z pasją, stara się zgłębiać tematy tradycyjnych metod leczenia – od słowiańskich po azjatyckie i południowoamerykańskie.



REKLAMA

Mitra
Moc Natury



Parasine Plus – przeciw pasożytom – to silnie działająca kompozycja składników roślinnych i ziół zamknięta w ułatwiających dawkowanie kapsułkach. Została opracowana w celu wyeliminowania z organizmu niepożądanych drobnoustrojów pasożytniczych oraz substancji toksycznych.





Jak skutecznie walczyć z brakiem apetytu?

Brak apetytu może dotyczyć tak naprawdę każdego z nas. Zdarzają się nie tylko dzieci niejadki, ale także dorośli w sile wieku oraz osoby starsze, rekonwalescenci, którzy odmawiają jedzenia. Jeżeli problem się przedłuża to może zagrażać zdrowiu, prowadząc do niebezpiecznych niedoborów żywieniowych. Jak zatem pomóc niejadkowi w każdym wieku?

Przyczyny utraty apetytu są bardzo różne. Przyjrzyjmy się kilku z nich.

Dziecko niejadek – ciężko obstawać przy stwierdzeniu, że dziecko już niejadkiem się urodziło. U najmłodszych brak łaknienia jest najczęściej konsekwencją alergii pokarmowej (dziecko od pewnych pokarmów boli brzuch, swędzi skóra itp.) oraz błędów żywieniowych rodziców. Co się kryje pod stwierdzeniem błędy żywieniowe? Na przykład to, że posiłki nie są urozmaicone, nie zachęcają do ich spróbowania (niebale podane), dziecko jest zmuszane do jedzenia nadmiernych ilości, jedzenie jest mu zbyt

często proponowane. Na skutek tego wszystkiego wytwarza się w dziecku pewnego rodzaju bariera psychiczna, która zniechęca do jedzenia.

Choroby przewodu pokarmowego – podczas towarzyszącej niestrawności, dysfagii, choroby wrzodowej czy w zespole jelita drażliwego (IBS), jedzeniu towarzyszy często ból brzucha, uczucie pełności, zrzucanie treści pokarmowych do przełyku. Kolejny problem to tzw. ZUW (Zespół Złego Wchłaniania), który polega na tym, że pacjent nie przyswaja z diety prawidłowo substancji odżywczych, czego skutkiem jest uczucie zmęczenia, rozdrażnienia i spadek masy ciała.

Alergie – powszechne są alergie na orzechy, białka mleka krowiego, ryby, owoce morza, jajka, gluten. Alergen może wywoływać zmiany skórne, biegunkę a nawet wymioty, a w skrajnych sytuacjach prowadzić do wstrząsu anafilaktycznego.

Zaparcia nawykowe – problem częściej dotyka dzieci. Z różnych przyczyn dzieci wstrzymują się z regularnym oddawaniem stolca. W konsekwencji on twardnieje i sprawia ból podczas wypróżniania. Dziecko nie chce jeść, bo jedzenie kojarzy mu się z bolesną defekacją.

Infekcje – w przebiegu przeziębienia, grypy czy COVID-19 organizm

jest wyraźnie osłabiony. Apetyt ulega osłabieniu, gdyż wszystkie rezerwy energetyczne są przeznaczane na walkę z chorobą.

Pasożyty – najczęściej towarzyszą dzieciom. Pasożyty takie jak owsiki czy tasiemce zdecydowanie osłabiają apetyt naszych pociech.

Stres – stres powoduje wyrzut hormonów (adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu), które hamują naturalną perystaltykę i wywołują efekt ściśniętego żołądka.

Depresja – jednym z najczęstszych objawów depresji jest właśnie brak apetytu. Jedzenie powinno też cieszyć. Tymczasem chory nie znajduje radości ze spożywanych posiłków.

Anoreksja – inaczej jadłowstręt psychiczny, który objawia się odmawianiem przyjmowania posiłków, celem dążenia do osiągnięcia jak najniższej masy ciała.

Jak walczyć z obniżonym apetytem?

Jak pomóc dzieciom? Zachowaj spokój i skonsultuj z pediatrą stan zdrowia dziecka. Może przyczyną jest alergia pokarmowa albo pasożyty? Nie zmuszaj malucha do jedzenia. Zwykle dziecko, kiedy zgłodnieje, samo się o nie upomni (niemowlęta będą płakać, dzieci starsze zakomunikują, że są głodne). Pomocne mogą okazać się książki o bohaterach niejadkach, wspólne przygotowywanie posiłków, zadbanie o to, żeby jedzenie wyglądało smacznie i zachęcająco. Nakładanie dużych porcji się nie sprawdza. Kiedy dziecko zje mniejszą porcję to można go pochwalić za ten „sukces” i zawsze zaproponować dokładkę. I jedna z najważniejszych rad – zadbaj o miłą atmosferę podczas spożywania posiłków. Niech dziecko kojarzy ten czas pozytywnie.

Aktywność fizyczna – zarówno u dzieci, jak i u dorosłych ruch na świeżym powietrzu doskonale wzmacnia apetyt i poprawia przemianę materii. Poza tym wzmacnia ruchy perystaltyczne, przez co można uniknąć problemów z trawieniem i zaparciami.

”

Dodatek przypraw, takich jak: kminek, bazylia, oregano, estragon, imbir, cynamon, tymianek, pieprz, chrzan, goździki, papryka, mięta zaostrza apetyt.



Postaw na mądre odżywianie – wlicza się w to odpowiednie komponowanie posiłków. Dostając z jedzeniem wartościowe składniki, organizm szybciej wraca do zdrowia i zaostrza się apetyt. Osoby, które z różnych przyczyn mają zaburzone łaknienie, powinny spożywać 5 wysokoodżywczych, ale objętościowo małych posiłków dziennie. Nie bez znaczenia jest atrakcyjny sposób ich podania i naturalnie – walory smakowe.

Przyprawiaj – dodatek przypraw, takich jak: kminek, bazylia, oregano, estragon, imbir, cynamon, tymianek, pieprz, chrzan, goździki, papryka, mięta zaostrza apetyt. Nie zaleca się spożywania potraw smażonych i tłustych, ponieważ zbyt długo zalegają w żołądku, niepotrzebnie go obciążając.

Postaw na wzbogacanie potraw – dodaj do posiłków oliwę, masło, śmietanę czy gotowe preparaty odżywcze.

Przed posiłkiem unikaj picia i podjadania – napoje zapełniają żołądek, dając odczucie sytości. Przekąski nie są wartościowym posiłkiem i jedynie na krótko maskują uczucie głodu.

Spożywaj posiłki regularnie – mniejsze porcje, spożywane cztery razy dziennie nie obciążają układu

pokarmowego i sprzyjają urozmaiceniu diety.

Wybieraj mądrze – produkty słodkie wywołują uczucie nudności i zaspokajają głód na krótki czas. Produkty kwaśne i lekko słone stymulują apetyt (np. krakersy, zupa ogórkowa, pomidorowa, rosół, ogórki kiszzone).

Preparaty gotowe – jeżeli pomimo prób wprowadzenia powyższych wskazówek osoba nadal nie ma apetytu oraz jej waga ciała spada w dół, warto zainwestować w gotowe preparaty odżywcze. Mają one postać płynu, małą objętość, zawierają dużo białka i innych cennych składników odżywczych czy witamin. Istnieją także syropy na bazie wyciągów roślinnych (z kopru, anyżu, mięty), które są dedykowane dzieciom niejadkom oraz seniorom.

Zwalcz przyczynę – jeśli brak apetytu jest konsekwencją depresji, należy podjąć terapię. W przypadku, gdy przyczyną są leki (spadek apetytu jako działanie niepożądane specyfiku) konieczna może okazać się zmiana dawki lub danego leku, co należy, naturalnie, skonsultować z lekarzem. W przypadku wrzodów przewodu pokarmowego, IBS czy alergii pokarmowej w odzyskaniu apetytu powinna pomóc odpowiednia farmakoterapia. ■

mgr farm. Magdalena Habuz-Falińska

Absolwentka Collegium Medicum UJ. Od lat swoją wiedzę wykorzystuje w pracy z pacjentem w aptece. Interesuje się szczególnie medycyną marihuaną i wykorzystaniem nowych technologii w leczeniu.



Źródła:

• <http://www.zsp5gliwice.pl/pm5/images/pdf/specjali%C5%9Bci/by-niejadek-zjadl-120-00cc.pdf> • <https://posillkiwchorobie.pl/strefa-seniora/brak-apetytu-najczestsze-przyczyny-zaburzen-laknienia/> • Jarosz M. (red.): *Żywność i żywienie w prewencji i leczeniu*. Instytut Żywności i Żywienia, 2017, Autor: Redakcja „Opieki nad chorym”. • Das D., Roy, T., *A practical approach to loss of appetite*, Progress in Medicine, 2017.



Dieta i zioła przyjazne wątrobie

Do roślin i ziół przyjaznych wątrobie należą: ostropest plamisty, kolen-dra, mniszek lekarski, karczoch zwyczajny. Z przypraw warto sięgać po tymianek, majeranek, oregano czy miętę; drogocenne są też kurkumina i goździki. Zioła można pić w postaci naparu lub przyjmować wyciągi w formie gotowych kapsułek. Właściwości oczyszczające ma także natka pietruszki. W trakcie oczyszczania wątroba ulega powiększeniu, a to oznacza jej ból. Nie należy wówczas przerywać kuracji. Wróćmy jednak do roślin i ziół o dobroczynnym działaniu.

Rośliny i zioła oczyszczające, wspomagające i regenerujące wątrobę

- Ostropest plamisty**
Ostropest plamisty działa odtruwająco, oczyszczająco i ochraniająco. Dla osiągnięcia



Wątroba to bardzo ważny organ w naszym ciele. Spełnia wiele istotnych funkcji, nie tylko w powiązaniu ze śledzioną i woreczkiem żółciowym. W naszym interesie jest zatem dbać o to, aby funkcjonowała prawidłowo.

tych efektów można pić napar z ostropestu lub spożywać olej z niego. Właściwości regenerujące i ochraniające ostropest zawdzięcza sylimarynie. Oprócz niego warto sięgać po liście: pokrzywy, skrzypu i brzozy. Wszystkie odtruwają organizm i oczyszczają z toksyn. Godna uwagi jest także betaina – substancja lipotropowa, związek, który zapobiega gromadzeniu się tłuszczu i cholesterolu w wątrobie.

- Kolendra**
Kolendra z kolei posiada właściwości detoksykacyjne. Badania naukowe dowiodły, iż może przyczynić się do zmniejszenia poziomu toksycznego kadmu w wątrobie. Dodatkowo przeciwdziała powstawaniu stresu oksydacyjnego, chroniąc wątrobę przed szkodliwym działaniem tetrachlorku węgla i tioacetamidu



Ostryż

Ostryż to następna roślina sprzyjająca poprawie czynności wątroby. Wspiera wytwarzanie żółci i zapobiega jej zastojowi, zwiększa syntezę kwasów żółciowych. Zmniejsza prawdopodobieństwo tworzenia się w wątrobie kamieni wątrobowych. Przyczynia się do wytwarzania enzymów o działaniu ochronnym (np. paroksydazy glutationowej)



Mniszek lekarski

Mniszek lekarski jest wskazany przy osłabieniu wątroby. Zawarte w nim goryczkowe substancje pobudzają apetyt i poprawiają przemianę materii. Posiada właściwości żółciopędne, żółciotwórcze i lekko przeczyszczające.



Karczoch

Główną zaletą karczocha jest pozytywne oddziaływanie na wątrobę, zwłaszcza w postaci wyciągów z liści i korzeni, które są bogate w cynarynę. To związek o działaniu żółciopędnym, który usprawnia pracę wątroby i ułatwia trawienie.



Goździki

Goździki korzystnie wpływają na wątrobę dzięki związkom polifenolowym i eugenolowi. Naukowcy udowodnili, że pomagają w neutralizowaniu szkodliwych ksenobiotyków, zmniejszają toksyczność alkoholu. Eugenol w pewnym stopniu łagodzi stany zapalne wątroby i zapobiega stłuszczeniu.



Małgorzata Musioł

Dr nauk humanistycznych, historyk, teoretyk filmu, koloroterapeutka.



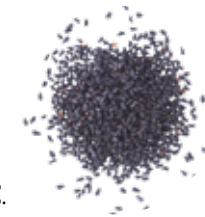
Kurkumina

Kurkumina natomiast zwiększa aktywność enzymów oczyszczających. Chroni wątrobę przed niektórymi metalami ciężkimi (np. ołowiem) i alkoholem.



Czarnuszka

Toksyczne działanie ołowiu neutralizuje także czarnuszka, a olej z czarnuszki wspomaga leczenie wirusowego zapalenia wątroby typu C.



Dieta przyjazna wątrobie

Dieta powinna być lekkostrawna, złożona z wywarzonej ilości surowych i gotowanych posiłków. W przypadku chorej i uszkodzonej wątroby nie zaleca się spożywania surowych warzyw i owoców, które działają podrażniająco. Za to podkreśla się rolę gotowanego, lekkostrawnego pożywienia. Jedzenie z wody, gotowane, przyrządzane na parze powinno zastąpić dania smażone, tłuste i wysoce przetworzone. W procesie oczyszczania biorą udział świeże soki warzywno-owocowe, zielone koktajle, surowe warzywa, owoce oraz błonnik. Powinno się pić dużo wody. Należy unikać: podgrzewania posiłków, dań panierowanych, smażonych. Wątrobę uszkadza: nadmiar tłuszczu, dieta wysokotłuszczowa, leki, substancje chemiczne obecne w syntetycznych dodatkach do żywności. Powinno się odstawić słodycze, wyroby pszenne, nabiał, słodkie i mocne napoje, typu kawa czy herbata. Pamiętać też trzeba o szkodliwości alkoholu. Oczyszczające i dobroczynne będą soki z marchwi, buraka czy zielonego ogórka. Świetnie sprawdzi się zakwas buraczany sporządzany w warunkach domowych. ■

REKLAMA



NIGDY NIE LEKCEWAŻ POTĘGI NATURY!



Fot. AdobeStock, archiwum prywatne

Nawadnianie i energia

Większość z nas kojarzy słowo „izotonik”. Mniej mówi nam „hipertonik” czy „hipotonik”, nie wspominając już o różnicach między nimi. Są one jednak ważne, bo poszczególne napoje nie są dla każdego.

Idealnie nawodnienie – takim mianem można określić działanie izotoników. To napoje, w których skład wody, cukrów i pierwiastków mineralnych jest zbliżony do tego w organizmie człowieka. Dzięki temu znakomicie się wchłaniają i szybko nawadniają ciało. Ich głównym celem jest nie dopuścić do odwodnienia, a także uzupełnić poziom elektrolitów. Posiadają bardzo dobrą osmolalność, czyli zapewniają szybkie przemieszczenie się elektrolitu do wnętrza lub na zewnątrz komórki w celu ustalenia równowagi stężeń pomiędzy nimi. Zdecydowanie mają przewagę pod tym względem nad zwykłą wodą mineralną czy źródłaną. Polecane są więc w czasie i po wysiłku fizycznym. Choć nie tylko – równie dobrze sprawdzą się w przypadku osób wyczerpanych, ciężko pracujących fizycznie, w czasie upałów czy przy dolegliwościach żołądkowych. Nie można oczywiście mylić izotoników z napojami energetycznymi, które zawierają kofeinę, taurynę czy guaranę – to zupełnie inny typ napojów. Idealny izotonik powinien zawierać od 4 do 8 gramów węglowodanów

Izotoniki posiadają porcję kalorii, więc nie są wskazane w dużych ilościach dla osób nieaktywnych ruchowo

prosty na 100 ml napoju (to głównie fruktoza, glukoza, sacharoza lub maltodekstryna), a także między 45 a 115 mg sodu na taką samą objętość. Płyn powinien też zawierać potas, magnez i wapń, bowiem te pierwiastki tracimy podczas wysiłku. Oczywiście dziś w sklepach sportowych znajdziemy i takie, którym do składu dorzucano różne witaminy czy kreatynę, poza tym możemy wybrać między napojem, proszkiem czy tabletką do rozpuszczenia.

Dla kogo nie są polecane? Izotoniki posiadają porcję kalorii, więc nie są wskazane w dużych ilościach dla osób nieaktywnych ruchowo – zwyczajnie są im zbędne. Przy okazji trzeba wspomnieć, że izotoniki w bardzo prosty sposób przygotowujemy sami, w domowych warunkach. Wystarczy zmieszać niegazowaną wodę, miód (łyżka na 0,5 l płynu), sok z cytryny i szczyptę soli. Smakosze mogą tutaj dodać też miętę, imbir czy szczyptę rozmarynu.

Hipotonik nasz codzienny

Hipotoniki pijemy tak naprawdę codziennie. To woda z kranu, źródłana, mineralna, mocno rozcieńczone soki owocowe, niesłodzone herbatki ziołowe czy gorzka kawa bez mleka (w sklepach dla sportowców jest ich wiele, zazwyczaj o owocowym przyjemnym smaku). Hipotonik to płyn, w którym skład wody, cukrów i pierwiastków mineralnych jest niższy niż w organizmie człowieka.

Fot. AdobeStock, archiwum prywatne

Osmolalność płynów ustrojowych człowieka to 300 mOsm/kg H₂O, zaś w hipotoniku wartość ta sięga maksymalnie 270 jednostek. Dzięki temu również szybko się wchłania, ale przede wszystkim gasi pragnienie. Nie dostarcza wielu kalorii, a także elektrolitów, choć zawiera pewne ich ilości. Reguluje więc gospodarkę wodną, ale nie tę związaną z elektrolitami. Hipotoniki powinny być podstawowymi napojami wypijanymi codziennie – w celu gaszenia pragnienia i uzupełniania płynów. Ważne, aby pić je regularnie i nie dopuszczać – zwłaszcza w czasie upałów – do powstawania uczucia pragnienia. To bowiem jest pierwszym sygnałem, że doszło do odwodnienia, co przekłada się na obniżenie koncentracji, samopoczucia i bóle głowy. Pamiętajmy, że hipotoniki nie uzupełnią elektrolitów i nie do końca będą przydatne przy dużym wysiłku.

Zastrzyk energii

Hipertonik to przeciwieństwo hipotoniku: zawiera więcej cukrów i minerałów, niż jest ich w płynie ustrojowym. Musi zawierać ponad 8 gramów węglowodanów na 100 ml napoju. Jego celem nie jest nawodnienie, ale dostarczenie organizmowi utraconych elektrolitów i dodanie zastrzyku energii. Polecane są osobom, które przez ponad 60 minut prowadzą intensywną aktywność sportową lub wykonują ciężką pracę fizyczną. Co ważne, powinny być wypijane dopiero po skończeniu tej aktywności – ich wysoka osmolalność opóźnia pracę żołądka, a tym samym spożycie ich w trakcie aktywności może się skończyć ostrym bólem w podbrzuszu, skurczami żołądka, nudnościami, a nawet wymiotami. Do hipertoników zalicza się nierozcieńczone soki owocowe, słodkie napoje gazowane, a także specjalnie opracowane odżywki białkowo-węglowodanowe, dostępne w różnych formach, także jako proszek czy tabletki musujące.

Podsumowując, każdy z „toników” przeznaczony jest dla kogoś innego. Hipotoniki pijemy wszyscy, a przynajmniej powinniśmy je pić w odpowiednich porcjach. Izotoniki przeznaczone są dla osób aktywnych w umiarkowany sposób, zaś hipertoniki dla profesjonalnych sportowców i osób ćwiczących/pracujących bardzo intensywnie. ■

Jan Matul

Z wykształcenia kulturoznawca, od kilkunastu lat piszący na tematy związane z medycyną, zwłaszcza naturalną i niekonwencjonalną. Łącząc wykształcenie z pasją, stara się zgłębiać tematy tradycyjnych metod leczenia – od słowiańskich po azjatyckie i południowoamerykańskie.



PIERWSZE w Polsce połączenie polifenoli z bergamoty oraz ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu

Obniż naturalnie zły cholesterol¹



suplement diety

- **Monakolina K w optymalnej dawce**
- **Ekstrakt z bergamoty 500 mg w tym polifenole BPF 160 mg**

STANDARYZOWANA KOMPOZYCJA POLIFENOLI Z BERGAMOTY (BPF) OBNIŻA „ZŁY” CHOLESTEROL LDL NAWET O 40%²

¹ Monakolina K pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu.

² Gliozzi M, Walker R, Muscoli S, et al. Bergamot polyphenolic fraction enhances rosuvastatin-induced effect on LDL-cholesterol, LOX-1 expression and protein kinase B phosphorylation in patients with hyperlipidemia. Int J Cardiol. 2013; 170(2): 140–145. doi: 10.1016/j.ijcard.2013.08.125, indexed in Pubmed: 24239156.

Olejki eteryczne z owoców cytrusowych

Naturalne perfumy

Jasne, słodkie i lekko kwaśne. Wywołują uśmiech, nie tylko na twarzach dzieci. Podnoszą na duchu, energetyzują, działają jak szampańskie bąbelki. Mowa oczywiście o olejkach eterycznych z owoców cytrusowych. Zanim jednak sięgniecie po nie tego lata, poznajcie kilka ważnych zasad, które uchronią was przed przykrymi niespodziankami.

Organiczne olejki cytrusowe są tłoczone na zimno ze skórek owoców różnych drzew cytrusowych. Te cudowne olejki eteryczne składają się w większości z tych samych składników, ale różnią się ich zawartością. Głównym monoterpem jest w nich limonen, który ma właściwości dezynfekujące i doskonale od tłuszczu, a zarazem czyści najrozmaitsze powierzchnie – od naszej wątroby po kuchenny zlew. Tak, tak. Codzienna porcja wody – zwłaszcza ta pierwsza poranna szklanka, powinna być zaprawiona kroplą cytryny, by oczyścić wątrobę. I nie jest to wcale przepis na detoks, ale codzienna rutyna dla każdego z nas, w każdym wieku, powyżej 5. roku życia. Co więcej, charakterystyczny cytrusowy zapach wielu środków chemii gospodarczej to właśnie limonen, tylko niestety nie ten naturalny i organiczny, jaki znajdujemy w olejkach eterycznych dobrej jakości.

Cytrusowy dom

Ze względu na tłoczenie na zimno olejki cytrusowe mają krótszy okres przydatności do spożycia niż większość olejków eterycznych. Zalecamy ich

użycie w ciągu 2 lat od zakupu. Jednak zawartość cennego limonenu sprawia, że olejki, które posiadamy dłużej, nadal można z powodzeniem dodawać do preparatów czyszczących. Zamiana drogerijnych środków czystości na wodę z olejkami cytrusowymi – cytryną czy grejpfrutem – z całą pewnością wyjdzie nam na dobre. Kuchnia czy łazienka, w której czyszcząco działają cytrusy, zaczyna pachnieć autentyczną świeżością, a chemia gospodarcza, w której królują amoniak, chlor, rozpuszczalniki syntetyczne, formaldehydy i fosforany odchodzi w niepamięć. Przy tym, gdy już nasze receptory węchowe zaczynają wyczuwać różnicę pomiędzy perfumowaną trucizną a życiodajną chemią roślin, powrót do kolorowych plastikowych butelek z drogerii staje się niemożliwością.

Olejki a słońce

Olejki z cytrusów są intrygujące również dlatego, że to właśnie im zawdzięczamy klasyczną rolę w królestwie perfumiarstwa – nutę głowy. Tak zwane nuty hesperydowe – cytryna, grejpfrut, pomarańcza, mandarynka, pomelo czy bergamotka – występują w najsłynniejszych perfumach świata

od Diora, Guerlaina czy Chanel. Wszystkie olejki ze skórek cytrusów są uważane za nuty głowy, bo szybko odparowują. Ich aromat pozostanie z nami na dłużej niż dwie godziny. Uwaga! Choć lato kojarzy nam się z ciepłymi lagunami i zapachem owoców, pod żadnym pozorem nie dajmy się zwieść olejkom cytrusowym. Są wysoko fotouczulające, to znaczy, że pod wpływem promieni słonecznych potrafią narazić skórę na wystąpienie objawów podobnych do słonecznego poparzenia. Nieraz zdarzyło się to wielu początkującym miłośnikom aromaterapii. Objawy ustępują po kilku dniach, ale potrafią napędzić porządnego stracha.

Organiczne perfumy

Jednak to, co jest niedozwolone w pełnym słońcu, okazuje się prawdziwą radością w dni pochmurne. Nie ma nic lepszego na podniesienie nastroju niż własne, cytrusowe, organiczne perfumy. Podczas miksowania zaleca się użycie subtelnej nuty bazowej, takiej jak gałka muszkatołowa lub balsam copaiba, które nie zdominują cytrusowego aromatu. Możecie mieszać ze sobą same cytrusy lub komponować

je z olejkami: lawendą, rozmarynem czy goździkiem.

Mój ulubiony zapach powstaje z najprostszego połączenia 20 kropli cytryny, 15 kropli rozmarynu i 10 kropli lawendy. Tak zmieszane olejki dodaję do 150 ml czystego spirytusu i przelewam do jednego ze szklanych flakoników, jakie udało mi się zgromadzić przez lata podróżowania po świecie zapachów. Odświeżenie przy porannej toalecie nie ma sobie równych. Właściwości antyoksydacyjne olejków eterycznych dają o sobie znać już po kilku dniach stosowania – skóra staje się jaśniejsza, oczyszczona i naciągnięta. To wspaniała alternatywa dla kolejnych zakupów w dziale kosmetycznym. Odstawienie kremów i toników na rzecz tej klasycznej, a zarazem organicznej wody cytrusowej to tylko kwestia czasu.

Aby ułatwić wam dobranie osobistego, ulubionego olejku z cytrusa podaję podstawowe informacje o każdym z nich. ■

Anira Wojan

Z wykształcenia filolog i etyk, doktoryzuje się na Wydziale Fizyki Naturalnej Bircham University w stosunkowo nowej dziedzinie, jaką jest w Polsce Anty-Aging. Aromaterapia jest według niej kluczem do profilaktyki zdrowia we współczesnym świecie zdominowanym nieznaną nigdy wcześniej skalą zaburzeń homeostazy chemicznej i elektromagnetycznej środowiska naturalnego.



- BERGAMOTKA *Citrus bergamia*
Aromat: gorzki i lekko kwaśny, z subtelnymi kwiatowymi nutami głowy.
- LIMONKA *Citrus aruatifolia*
Aromat: cierpki, kwaśny ze świeżą i jasną nutą głowy.
- CYTRYNA *Citrus limon*
Aromat: lekko słodkawy, z mocnymi kwaśnymi nutami charakterystycznymi dla świeżej cytryny.
- GREJPFRUT *Citrus paradisi*
Aromat: świeży i pikantny – pachnie jak pokrojony w kawałki soczysty grejpfrut.
- POMARAŃCZA SŁODKA (CHIŃSKA) *Citrus sinensis*
Aromat: słodki i jasny, niemal identyczny jak zapach świeżego owocu.
- GORZKA POMARAŃCZA *Citrus aurantium*
Aromat: wytrawny z gorzkimi nutami głowy, uzupełniony lekko słodką bazą.
- MANDARYNKA *Citrus reticulata*
Aromat: słodki, lepki, jasny, nie każdy odnajdzie w nim wspomnienie mandarynki
- – owocu.

REKLAMA



oilo
the essence of nature

OLEJKI ETERYCZNE
KLASY TERAPEUTYCZNEJ

certyfikowane

organiczne

wegańskie

**Wszystko o aromaterapii
w aplikacji mobilnej
Oilo – Olejki Eteryczne**

Zdrowie na twarzy

Kiedy pojawiają się problemy z cerą, nie traktuję skóry na twarzy jako odrębnego organu. Aby poznać przyczyny, dlaczego stan cery się pogorszył, konieczne jest zadanie kilku lub kilkunastu pytań dotyczących ogólnego stanu zdrowia, zażywanych leków, stylu życia, diety.

Od 12 lat zajmuję się leczeniem cery i ciała holistycznie. Jesteśmy całością i wszystkie nasze organy, a także emocje i myśli oddziałują na siebie wzajemnie i na cały nasz organizm. Podczas konsultacji wstępnej przeprowadzam wywiad z pacjentem. Chcę wiedzieć, czy w ostatnich miesiącach w życiu tej osoby nastąpiły duże zmiany emocjonalne lub stresogenne. Dopiero po takiej dłuższej rozmowie jestem w stanie pomóc w kwestii diety, suplementacji, odpowiedniego doboru kosmetyków, ale także zalecam, jeśli to konieczne, pewne zmiany na poziomie mentalnym, emocjonalnym lub w stylu życia.

Moje doświadczenie doprowadziło mnie do punktu, w którym zanim jeszcze zadam te wszystkie pytania, widząc przed sobą twarz, mogę ocenić wstępnie – tylko na podstawie obserwacji stanu cery i wyglądu skóry – ogólny stan zdrowia.

Metoda czytania zdrowia z naszej twarzy wywodzi się z medycyny wschodniej i naukowo nazywa się patofizjomią. W moim przypadku bazuję głównie na doświadczeniu wielu lat pracy ze skórą.

Co widać na twarzy każdego z nas?

Warto na początku wspomnieć, że skóra dla organizmu jest na ostatnim

miejscu. Oznacza to, że wszystkie substancje odżywcze z pożywienia są jej dostarczane na końcu, bo najpierw muszą odżywić organy wewnętrzne, przede wszystkim serce i mózg. Dlatego z naszej skóry łatwo wyczytać, jaka jest kondycja twojego organizmu.

Cera i twarz mogą nam też sygnalizować początek jakichś problemów zdrowotnych, które jeszcze nie zostały zdiagnozowane w ciele, warto zatem obserwować siebie i zmiany na skórze twarzy.

Cera bardzo sucha, szara i odwodniona – nazywam ją „skórą bez życia” – najczęściej jest wynikiem:

- długotrwałego stresu,
- brakiem odpowiedniego odżywiania, zwłaszcza niedoborem nisko nasyconych kwasów tłuszczowych (NNK) i kwasów omega-3,
- brakiem odpowiedniego nawodnienia (woda, naturalne soki) i w odpowiedniej ilości (2,5 l dziennie).

Widać, że w organizmie brakuje wielu witamin i minerałów, te braki są albo powodem bardzo słabej diety albo tego, że w wyniku stresu organizm nie trawi prawidłowo.

Oczy, powieki i skóra wokół oczu mówią nam o zastojach w organizmie, a także o pracy nerek. Opuchnięte powieki, a zwłaszcza poranna opuchlizna wokół oczu najczęściej pokazuje nam, że:

- organizm jest słabo nawadniany,
- pijemy za mało wody i czystych soków,
- pijemy zbyt dużo późno wieczorem, co często powoduje zastoje wody.

Zastoje są też spowodowane zbyt częstym spożywaniem słonych potraw lub częstym pić alkoholu.

Utrzymująca się dłuższy czas opuchlizna wokół oczu może też świadczyć o słabej filtracji nerek, które mogą nie radzić sobie z odprowadzaniem płynów.

Krostki i wypryski w okolicach brody i zuchwy są zwykle objawem częstego przeżywania stresu. Mogą być także efektem zmian hormonalnych i informować o podwyższonym poziomie prolaktyny lub androgenów. Oba czynniki na siebie wpływają, bo stres może się w niekorzystny sposób przyczynić do zmian hormonalnych w organizmie.

Nadmierna pigmentacja, nowe przebarwienia, pajęczki i popękane naczynka, jak również miękkie żółte grudki powstające w okolicach oczu i powiek wskazują na nieprawidłową pracę wątroby. Grudki o żółtawym kolorze są często wynikiem zbyt dużego stężenia lipidów we krwi, głównie cholesterolu, którego podwyższony poziom jest związany z pracą wątroby.



Popękane kąciki ust najczęściej pokazują nam niedobory pierwiastków i witamin w organizmie, takich jak: magnez, żelazo, cynk, witaminy z grupy B, ale także witaminy D i dobrej jakości tłuszczy nasyconych kwasów tłuszczowych (NNK) i kwasów omega-3. Mogą też sygnalizować początek stanów zapalnych organizmu, dlatego gdy mamy ten problem, warto zrezygnować w diecie z tego, co je wzmacnia, a więc przede wszystkim z cukru i słodcyki.

Cera z trądzikiem różowatym, zaogniona, z czerwonymi podskórnymi grudkami, często piekąca i bardzo wrażliwa wskazuje na nadmierne uwrażliwienie – nie tylko cery, ale całego organizmu, a także wrażliwej, delikatnej psychiki.

Trądzik różowaty jest nazywany nerwicą skóry i kiedy pojawia się na naszej twarzy to pokazuje, że:

- jesteś wysoko wrażliwy na wszystkie produkty kosmetyczne, a także na wszystkie potrawy zbyt słone i zbyt pikantne, zbyt gorące płyny,
- brak ci równowagi w stanach emocjonalnych lub często przeżywasz stres,
- brak ci równowagi życiowej,
- masz zbyt krótki czas regeneracji, za mało snu, za dużo obowiązków.

W przypadku **cery tłustej z grudkami i wypryskami**, które się świecą, nie widzę tylko genetycznych uwarunkowań do tego typu problemów, ale także to, że w diecie może dominować dużo ciężkich, tłustych pokarmów, a za mało lekkich, bogatych w płyny i wodę, czyli warzyw, owoców. Jeśli cera ta jest także zaczerwieniona,

pokazuje to pracę układu sercowo-naczyniowego, zbyt wysokie ciśnienie krwi. Wszelkie rodzaje trądziku w wieku dojrzałym mogą być też objawem:

- nieprawidłowej pracy jelit,
- braku środowiska zasadowego w organizmie,
- zmian hormonalnych,
- pasożytów w organizmie.

Moje doświadczenie jednak pokazuje, że za każdym rodzajem trądziku stoi też stres i brak równowagi życiowo – emocjonalnej. Nie jest to chorobą, ale trwanie w tym stanie może prowadzić do chorób.

Cera osoby względnie młodej, która zbyt szybko się starzeje, traci jędrność, staje się wiotka i pojawiają się na niej zmarszczki, wskazuje często na zaburzenia odtwarzania kolagenu w skórze. Kolagen w skórze naszej twarzy stanowi aż 70%, a w ciele – około 30% i jest głównym białkiem odpowiadającym za młodość i jędrność cery.

Najczęstszą przyczyną przedwczesnego starzenia się skóry jest:

- dieta wysokocukrowa – cukier jest głównym czynnikiem blokującym odradzanie kolagenu w skórze,
- palenie papierosów, które niekorzystnie wpływa na wygląd cery, co

łatwo można zauważyć u siebie lub na twarzach bliskich osób.

Co wewnątrz, to na zewnątrz

Twarz – oprócz tego, że jest naszą wizytówką – pokazuje też nasz styl życia, sposób odżywiania, a nawet początki chorób wewnętrznych. Warto, widząc zmiany na twarzy, których wcześniej nie mieliśmy, a które utrzymują się przez dłuższy czas, skonsultować się ze specjalistą – dermatologiem lub lekarzem rodzinnym, który zleci odpowiednie badania.

Emocje i myśli również mają wymierny wpływ na nasze zdrowie i wygląd. Stając przed lustrem, aby obserwować swoją twarz, nie doszukuj się problemów, ale popatrz na siebie z łagodnością i zapytaj: co mówi do mnie moja skóra? Czego potrzebuje? A jeśli wszystko jest w porządku, warto stawać przed lustrem po to, aby popatrzeć sobie czasem głęboko w oczy i przybić ze sobą mentalną „piątkę”. Bo bycie ze sobą i po swojej stronie jest świetną prewencją przed wszystkimi chorobami. ■



Justyna Sobolewska-Noël

Ekspert naturalnych terapii ciała i cery, m.in. Pytanie na śniadanie. Autorka książki „Przeżyć raka. Przewodnik dla chorych i ich bliskich”. Ukończyła studia z zakresu ziół i roślin leczniczych na SGGW. Szkoleniowiec i trener z ponad 10 letnim doświadczeniem. Od 12 lat zajmuje się kosmetyką naturalną, tworzy receptury kosmetyków dla własnych marek jak i dla innych firm. Twórcza i właścicielka marki kosmetyków dla cer problemowych Natural Way <https://naturalway.pl/>

REKLAMA

ULGA DLA TWOICH OCZU

JAKOŚĆ, DZIAŁANIE, BEZPIECZEŃSTWO

Starpharma
iana[®]
nawilżające
krople do oczu



Jak nawilżyć włosy latem



Nawilżanie włosów to jedna z ważnych zasad letniej pielęgnacji. W okresie wakacyjnym nasze kosmyki są narażone na promienie UV, wysokie temperatury, wiatr a także kontakt ze słońcą czy chlorowaną wodą. Są to czynniki osłabiające ich kondycję i sprzyjające przesuszeniu włosów. Jak skutecznie nawilżyć włosy latem podpowiada trycholog.

Jeśli nasze włosy zaczynają się robić „sianowate”, trudno je rozczesać, tracą blask – to może być to sygnał, że są przesuszone. Wpływ na przesuszenie włosów w okresie letnim mogą mieć zarówno czynniki zewnętrzne, jak słońce, wiatr czy woda morską, jak również popełniane przez nas błędy wynikające z niewłaściwej pielęgnacji, złego odżywiania się czy nieprawidłowej lub nadmiernej stylizacji włosów.

Nawilżanie włosów od wewnątrz

Podstawą letniej pielęgnacji powinno być nawilżenie włosów. Należy jednak pamiętać, że nie polega ono tylko na używaniu kosmetyków. Włosy trzeba nawilżać również od środka. Szczególnie latem nasz organizm potrzebuje prawidłowego nawodnienia, które wspiera procesy metaboliczne, trawienie i wpływa także na kondycję skóry i włosów. Według zaleceń powinniśmy wypijać około 8 szklanek wody dziennie, aby prawidłowo nawadniać organizm. Nie bez znaczenia jest również dieta, którą także można wspierać efektywnie ten proces. Powinna być ona bogata m.in. w owoce i warzywa, które nie tylko będą bogatym źródłem witamin i substancji odżywczych dla całego organizmu, ale także będą nawilżać i wzmacniać od wewnątrz nasze włosy.

Nawilżanie włosów z wykorzystaniem dedykowanych, dobrze dobranych preparatów

Przesuszenie włosów latem jest często efektem nadmiernej ekspozycji na słońce i kontaktu ich z promieniowaniem UV bez odpowiedniej ochrony, jak również skutkiem kąpieli w słonej wodzie. Dlatego oprócz prawidłowej ochrony przez stosowanie preparatów zabezpieczających przed tymi czynnikami, czyli m.in. mgiełek czy sprayów z filtrami UV, najlepiej wodoodpornych, należy wybierać odpowiednie kosmetyki do codziennej pielęgnacji. Do mycia latem warto wybierać szampony nawilżające, zawierające filtr UV oraz maski odżywcze, domykające łuski włosa. W pielęgnacji sprawdzą się także produkty odżywcze z ceramidami i lipidami oraz produkty bez spłukiwania, które zawierają polimery ochronne, zapobiegające utracie wody i zabezpieczające przed uszkodzeniami mechanicznymi.

Pomoc trychologa

Niestety błędy popełniane szczególnie w letniej ochronie i pielęgnacji

włosów powodują, że możemy przesuszyć każdy rodzaj włosów. Narażone są zarówno włosy suche naturalnie, jak normalne, a nawet przetłuszczające się. Zdarza się, że stosowanie kosmetyków drogerijnych w przypadku mocno przesuszonych włosów nie wystarczy. Wówczas warto skonsultować się z trychologiem, który może dobrać odpowiednie preparaty do aktualnej kondycji włosów. Można również rozważyć skorzystanie z zabiegów mocno regenerujących w gabinecie trychologicznym, na przykład z zastosowaniem ekstraktu z zielonego kawioru, który ma właściwości higroskopijne i jest pomocny w nawilżeniu włosów.

Unikanie przesuszenia włosów przez stosowanie właściwej ochrony i pielęgnacji to podstawa letniego dbania o nasze kosmyki. Nie zapomnijmy o ich regularnym odżywianiu i nawilżaniu przez właściwe nawodnienie organizmu, stosowanie bogatej w owoce i warzywa diety oraz dobrze dobraną pielęgnację. ■



Anna Mackojć

Trycholog, biotechnolog, diagnosta obrazowy. Adiunkt w World Trichology Society USA. Założyciel Instytutu Trychologii* w Warszawie. Wykładowca akademicki Diagnostyki Trychologicznej w Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Autorka ebooka „Zdrowe włosy od podstaw. Praktyczny poradnik”, można do pobrać nieodpłatnie ze strony: <https://wlosy.edu.pl/ebook/ebook-o-wlosach/>

Fot. AdobeStock, archiwum prywatne

Z SZACUNKU DO NATURY

NOWOŚĆ



DEZODORANTY ROSA & ALOE Z KWASEM HIALURONOWYM

Nowe propozycje delikatnych i odświeżających dezodorantów do ciała od marki Equilibra. Zapobiegają powstawaniu nieprzyjemnego zapachu, jednocześnie nie blokując gruczołów potowych.

Doskonałe właściwości ekstraktu z róży i aloesu połączone z działaniem kwasu hialuronowego powodują, że produkty są delikatne dla skóry i przyjemnie odświeżające.

Nie zawierają: parabenów, gazu, alkoholu, soli aluminium.

Zawiera:

KWAS HIALURONOWY

EKSTRAKT Z RÓŻY

ALOE VERA

ANTIODOUR KOMPLEX

KOMPLEKS WITAMINOWY

Dlaczego warto stosować mydła naturalne

Mydło naturalne w kostce to historycznie pierwszy środek czyszczący, używany do usuwania tłuszczów oraz różnego rodzaju zanieczyszczeń. Pierwsze mydła wytwarzano tylko z naturalnych składników, dlatego ich właściwości pielęgnacyjne utrzymywane były na wysokim poziomie.

Niestety, w obecnych czasach na rynku dominują mydła, które w swoim składzie mają jedynie około 10% naturalnych składników, a pozostałe 90% to sztucznie wytworzone substancje. Zawarte w nich barwniki, detergenty, konserwanty, czy też składniki zapachowe, mogą wywoływać alergię lub przyczyniać się do występowania podrażnień i odwońien skóry. Dlatego, aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji używania syntetycznych środków myjących, warto zaczerpnąć wiedzę na temat mydła naturalnego oraz korzyści płynących dla naszego organizmu ze stosowania go każdego dnia.

Z czego produkuje się mydło naturalne?

Mydła naturalne produkowane są zazwyczaj ręcznie, wytwarzane w manufakturach lub małych zakładach mydlarskich według tradycyjnych receptur. Produkuje się je przede wszystkim z olejów roślinnych, za przykład posłużą tu: oliwa z oliwek, olej kokosowy, olej laurowy. Mydło produkowane jest również z tłuszczów odzwierzęcych, jednakże ten sposób jest coraz mniej respektowany. Podczas produkcji do oleju dodawany jest ług potasowy lub sodowy oraz woda. Niejednokrotnie dodaje się też glicerynę roślinną, suszone kwiaty, suszone zioła, odżywcze masła, co nadaje im bardzo przyjemny zapach oraz witaminy, np. do mydła siarkowego dodaje się witaminę C, witaminę E oraz witaminy z grupy B.

Mydła naturalne – jakie wybrać?

Mydło naturalne możemy dopasować do własnych potrzeb lub na konkretne dolegliwości. Do zwykłego mycia powinniśmy użyć kosmetyku glicerynowego, a do usunięcia zrogowaciałego naskórka produktu solnego. Poniżej znajduje się lista najbardziej popularnych mydełek naturalnych:

- naturalne mydło w płynie – Jest delikatnym środkiem myjącym, ponieważ produkt ten zawiera w swoim składzie wyciąg z mydlnicy lekarskiej. Kupując to mydełko, powinniśmy zwrócić uwagę, czy zawiera właśnie ten składnik.
- mydło czarne – Działa na skórę oczyszczająco, zmiękczając i nawilżając ją. Ma barwę bursztynową, a jego konsystencja jest żelowa. Nie polecane jest dla osób z wyczulonym zmysłem węchu, ponieważ mydło to przypomina zapachem wędzonkę.
- mydło szare – Polecane szczególnie dla osób skłonnych do alergii i podrażnień oraz dla tych z cerą trądzikową, ponieważ mydełko to wykazuje duże działanie antybakteryjne. Można stosować je także do mycia włosów.
- mydło kastylijskie – Zalecane jest dla skóry suchej, wrażliwej oraz alergicznej. Dobrze oczyszcza skórę i jest dla niej łagodne.
- mydło marsylskie – Jest łagodne dla skóry i delikatnie ją natłuszcza. Jest mydłem potasowym. Często dodawane są do niego olejki eteryczne, np. z kwiatów pomarańczy, czy róży oraz olejek arganowy lub masło Shea.
- mydło Aleppo (laurowe) – Wykazuje silne działanie antygrzybiczne, antywirusowe oraz antybakteryjne, idealnie nadaje się do cery trądzikowej lub objętej infekcją.
- mydło siarkowe – Działa antybakteryjnie na skórę i wysusza ją, ponieważ zawiera w swoim składzie około 5% siarki. Przeznaczone jest do cery tłustej i trądzikowej oraz idealnie nadaje się do mycia włosów przetłuszczających.
- mydło glicerynowe – Chroni skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych oraz nawilża ją.
- mydło z nanosrebrem – Przeznaczone do cery tłustej ze skłonnością do zmian trądzikowych oraz do codziennej pielęgnacji dłoni. Mydło to zawiera srebro atomowe, które stosowane jest jako dodatek wzmacniający działanie środków antywirusowych.

Korzyści płynące ze stosowania mydła naturalnego

Stosując mydła 100% naturalne, możemy mieć pewność, że nasza skóra będzie odpowiednio nawilżona oraz odżywiona. Kosmetyki, które pozbawione są parabenów i substancji zawierających chemię, działają na skórę w sposób delikatny, nie podrażniają jej oraz nie wysuszają. (Oczywiście są mydła naturalne, które działają w sposób wysuszający, jednakże one mają spełnić konkretne przeznaczenie). Dzięki codziennej pielęgnacji ciała mydłami naturalnymi staje się one przyjemne i

”

Mydła naturalne produkowane są zazwyczaj ręcznie, wytwarzane w manufakturach lub małych zakładach mydlarskich według tradycyjnych receptur.



miękkie w dotyku. Dodatkowo zniknie problem suchej i szorstkiej skóry, na którą nakładamy całą masę balsamów, najczęściej chemicznych.

Podczas zakupu zwróć uwagę na...

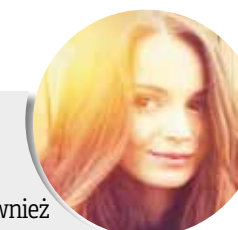
Podczas zakupu mydła naturalnego powinniśmy przede wszystkim zwrócić uwagę na skład, z którego zostało wyprodukowane oraz czy jest przyjazne dla środowiska. Należy też upewnić się, czy wszystkie substancje podane na etykiecie są bezpieczne, oraz czy nie zostały sztucznie wyprodukowane w laboratoriach. Zawsze warto zwrócić uwagę na długość listy składników, im mniej, tym lepiej. Unikaj siarczanów. Kosmetyki naturalne najlepiej kupować w miejscach ściśle związanych z naturą.

Pamiętaj, że to, co nakładasz na skórę, przenika do Twojego organizmu!

Zadbaj o siebie już dziś! ■

Paulina Jędrocha

Na co dzień trenerka gimnastyki akrobatycznej i sportowej, od kilku lat również copywriterka tekstów o różnej tematyce. Szczególnie zainteresowania to zdrowy styl życia, ziołolecznictwo oraz medycyna niekonwencjonalna. Współorganizatorka jednego z największych projektów w Polsce – charytatywnego projektu o nazwie „Projekt 3Ś”. Jej głównym życiowym celem jest pomaganie innym sposobami niekonwencjonalnymi. Podróżuje po Polsce, dużo czasu spędzając w naturze, przedstawiając publicznie na stronie na Facebooku „Niestandardowe Wyprawy”, jak ważny ma to wpływ na samopoczucie fizyczne, jak i psychiczne oraz jak niewielkim kosztem można to robić. Pasjonatka turystyki wysokogórskiej zimowej z certyfikatem oraz górskiej turystyki letniej.





Berberyna HCL Xenico

Najwyższej jakości, w 100 procentach naturalny produkt, który pozyskiwany jest z korzenia berberysu (*Berberis aristata*). Berberyna wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu, co z kolei wpływa na poprawę krążenia. Przyczynia się również do zwiększenia kontroli poziomu glukozy we krwi poprzez poprawę jej metabolizmu. Wspomaga też zdrowie wątroby oraz wygląd skóry, a także wspomaga odchudzanie.

XeniVIT Witamina B Complex Premium

To naturalny preparat zawierający kompleksową kompozycję wszystkich witamin z grupy B. Składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach: witamina B12 – metylokobalamina, aktywna witamina B6 – P-5-P czy kwas foliowy w postaci opatentowanego Extrafolate®. Produkt wzbogacony o inozytol, pełniący funkcję regulującą układ hormonalny oraz PABA, który jest prekursorem syntezy kwasu foliowego w organizmie. Najwyższa jakość w bardzo korzystnej cenie! Duże, ekonomiczne opakowanie.



Colostrum bovinum Xenico

To monopreparat zawierający najwyższej jakości liofilizowaną siarę bydlęcą, dzięki czemu zachowuje pełne bogactwo składników oraz biodostępność. Colostrum w postaci liofilizatu stanowi bogate źródło przeciwciała immunoglobuliny, witamin i minerałów, ma również w składzie lizozym i laktoferynę. Colostrum bovinum jest jedną z najcenniejszych naturalnych substancji, zawiera blisko 250 składników aktywnych o szerokim, dobroczynnym działaniu dla całego organizmu.

NATURALIS SUPERACTIVE bioaktywne kosmetyki z wysoką zawartością śluzu ślimaka

15% śluzu w kremie / 30% śluzu w serum / 90% śluzu w boosterze
W poszukiwaniu innowacyjnych i bezpiecznych rozwiązań opartych na osiągnięciach medycyny estetycznej, w trosce o kobiece piękno, stworzyliśmy bioaktywne kosmetyki. NATURALIS Superactive – krem, serum oraz booster, które intensywnie pielęgnują i odmładzają cerę szczególnie wymagającą. Bioaktywne formuły Superactive skutecznie wspierają naturalną odnowę, dzięki czemu skóra staje się jedwabiście gładka i wyraźnie odmłodzona.



Ziołowy suplement Pasoleq Oczyszczanie 100 ml

Pasoleq to suplement diety wspomaga oczyszczanie organizmu z pasożytów, bakterii i grzybów oraz ogranicza ich namnażanie. Naturalne ekstrakty roślinne pomagają w trawieniu oraz wspierają układ pokarmowy i odpornościowy.

Manu Natu Hemp Care

Naturalny balsam do ciała z olejem koniczynowym skutecznie nawilża i regeneruje skórę. Dzięki swoim właściwości pielęgnacyjnym, balsam jest idealny dla każdego typu skóry. Zawiera olejek bergamotowy i rozmarynowy, które nadają mu przyjemny zapach. Balsam jest wegański i nie zawiera szkodliwych substancji. Manu Natu Hemp Care to produkt stworzony z myślą o miłośnikach kosmetyków naturalnych. Balsam jest bardzo dobrze oceniany przez klientów i cieszy się dużą popularnością wśród osób, które cenią sobie naturalne składniki. Produkt jest dostępny w wielu sklepach zielarskich w Polsce. Zapraszamy do wypróbowania Manu Natu Hemp Care balsam do ciała już dziś!



Monolipid K Plus

NOWOŚĆ! Pierwsze i jedyne na rynku tak kompleksowe i innowacyjne połączenie kilku składników o synergistycznym, dobroczynnym działaniu nakierowanym na obniżenie cholesterolu, trójglicerydów, glukozy oraz wsparcie mikrokrążenia. Same substancje o potwierdzonym naukowo działaniu – w maksymalnych i bezpiecznych dawkach. Preparat w roślinnej kapsułce V-caps bez zbędnych dodatków.

ANTIMOSK spray z olejkiem lawendowym

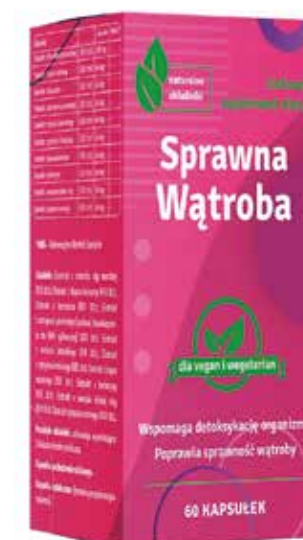
Preparat Antimosk pielęgnuje skórę po ukąszeniach przez owady. Łagodzi zaczerwienienie na skórze oraz swędzenie. Po użyciu, tworzy barierę ochronną o zapachu lawendy. Skóra pozostaje czysta. Nie brudzi ubrań.



Ziołowy suplement Sprawna Wątroba 60 k

Sprawna wątroba wspomaga detoksykację organizmu oraz prawidłowe działanie wątroby. Kluczowe składniki:

- Chlorella, alga morska
- Kłącze kurkumy
- Karczoch
- Ostropest plamisty
- Mniszek lekarski
- Cytryniec chiński
- Koper włoski
- Berberyna
- Owoce dzikiej róży
- Pieprz czarny



Himalaya Rumalaya Żel łagodzący ból 50 g

Rumalaya ziołowy żel łagodzący to pomocny środek przy bólach mięśni, stawów. Żel przynosi szybkie ukojenie nawet przy ostrych stanach zapalnych. Szybko się wchłania.

Fot. Materiały prasowe



Justyna Płaczek - ekspert ds. zielarstwa, specjalista akupresury, doradca żywieniowy, dietetyk, pasjonatka medycyny naturalnej zdrowego trybu życia, propagator holistycznego podejścia do zdrowia.

Stoicki spokój, opanowanie, harmonia...

Tego między innymi brakuje nam na co dzień. Każdy dzień wypełniony jest obowiązkami, zatratwimy ważne dla siebie sprawy, narażając się na stres, napięcie, rozrządzenie. Zapominamy przy tym o własnym JA.

Nieustanna biegania ma ogromny wpływ na nasz układ nerwowy, a nawet na sposób myślenia, rozwiązywanie problemów i sen. Kumulacja długofalowego stresu niesie za sobą nieodwracalne skutki zdrowotne. Ból w klatce piersiowej, słaba odporność, wyczerpanie psychiczne, bezsenność, nadciśnienie, depresja, zaburzenia odżywiania, zwiększona potliwość, wymioty, napięcie mięśni, drażliwość, wypadanie włosów, problemy skórne, przyrost masy ciała i nadwaga, bóle głowy, wrzody żołądka – to tylko garstka skutków ubocznych, które pojawiają się przy długotrwałym stresie. Dlatego tak ważne jest, aby dbać systematycznie i profilaktycznie o usuwanie napięcia w organizmie.

Zachęcam wszystkich do aktywności na łonie natury. Podziwiając przyrodę, spacerując przez godzinę dziennie, dotleniamy układ krwionośny, a jednocześnie przyczyniamy się do uruchamiania produkcji hormonu szczęścia zwanego serotoniną.

Suplement Relaks i ukojenie Chill Out został stworzony z myślą o osobach, które pragną odczuwać harmonię w swoim sercu, wyciszenie w swojej głowie oraz pozytywne nastawienie do ludzi i świata. Jego skład został opracowany tak, by przyjmować coś więcej niż tylko multiwitaminę.

Preparat w swoim składzie zawiera:

- Ekstrakt z korzenia Ashwagandhy witanii ospałej (*Withania somnifera* (L.) Dunal) DER 4:1, standaryzowany na 1,5 % witanolidów substancja czynna 100 mg ; 1,5 mg (+/-10%) -%

W medycynie ajurwedyjskiej ashwagandha jest uważana za adaptogen, czyli substancję, która pomaga organizmowi radzić sobie ze stresem, zmęczeniem i chorobami. Ashwagandha ma wiele właściwości leczniczych, takich jak poprawa pamięci, koncentracji, nastroju, odporności, płodności, libido i jakości snu.

- Ekstrakt z korzenia różenia górskiego (*Rhodiola rosea* L.) DER 4:1 substancja czynna 70 mg (+/-10%) -%

Różeniec górski wykazuje działanie przeciwzapalne, może poprawiać koncentrację i funkcje poznawcze (np. uczenie się, zapamiętywanie). Wykazuje działanie przeciwmęczeniowe, zarówno w przypadku zmęczenia fizycznego, emocjonalnego, jak i psychicznego. Różeniec górski może być pomocny przy leczeniu depresji, zwiększa wydolność fizyczną u osób ćwiczących. Zwiększa odporność na stres i pomaga w utrzymaniu zdrowia psychicznego, łagodząc niepokój, podnosząc odporność i ułatwiając szybki powrót do równowagi psychicznej.

- Ekstrakt z korzenia kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis* L.) DER 4:1 substancja czynna 60 mg (+/-10%) -%

Ekstrakt z korzenia kozłka to znany od wieków, skuteczny środek uspokajający i przeciwskurczowy. Tłumi refleksy motoryczne i psychiczne w ośrodkowym układzie nerwowym. Preparaty z kozłka potrafią poradzić sobie ze stanami napięcia nerwowego generując poczucie odprężenia.

- Ekstrakt z ziela męczennicy cielistej (*Passiflora incarnata* L.) DER 4:1 substancja czynna 50 mg (+/-10%) -%

Rozkurczowe działanie męczennicy cielistej jest związane z zawartością flawonoidów i alkaloidów indolowych, pochodnych beta-karboliny. Jej działanie uspokajające, niwelujące niepokój można tłumaczyć obecnością maltolu i pochodnych beta-karboliny.

- Ekstrakt z szyszek chmielu (*Humulus lupulus* L.) DER 4:1 substancja czynna 50 mg (+/-10%) -%

Ekstrakt z szyszek chmielu działa niczym eliksir młodości, ponieważ jest to źródło przeciwutleniaczy (antyoksydantów), które zwalczają wolne rodniki powstałe w organizmie na skutek między innymi długotrwałego stresu i przyspieszające starzenie się.

- Witamina B6 (chlorowodorek pirydoksyny) substancja czynna 1,4 mg (+/-10%) 100%

Chlorowodorek pirydoksyny jest jedną z postaci witaminy B6. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie wielu układów i organów. Pirydoksyna bierze udział w metabolizmie białek i węglowodanów. Pomaga także w utrzymaniu prawidłowych funkcji układu nerwowego, jest niezbędna do produkcji serotoniny, adrenaliny i noradrenaliny, czyli kluczowych neuroprzekazników.

- Witamina B1 (monoazotan tiaminy) substancja czynna 1,1 mg (+/-10%) 100%

Witamina B1 utrzymuje zdrowie błon śluzowych, prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, serca i mięśni, pomaga w leczeniu półpaśca i beri-beri, wspomaga prawidłowy wzrost i rozwój, przywraca niedobory spowodowane alkoholizmem, marskością wątroby, nadczynnością tarczycy, infekcjami, karmieniem piersią, chorobami wchłaniania, ciężką, długotrwałą biegunką i oparzeniami. Zmniejsza depresję, zmęczenie i chorobę lokomocyjną, poprawia czujność umysłu.

- Melatonina substancja czynna 1 mg (+/-10%) -%

Melatonina odpowiada za regulację dobowego cyklu snu i czuwania – jest wewnętrznym zegarem, który wyznacza organizmowi pory zasypiania i budzenia się. Hormon ten produkowany jest przez szyszynkę (niewielki gruczoł, znajdujący się w środkowej części mózgu). Najwyższe stężenie melatoniny we krwi powinno występować między godziną 24 a 3 nad ranem.

- Witamina B9 kwas foliowy (kwas pteroilomonoglutaminowy) substancja czynna 200 µg (+/-10%) 100%

Kwas foliowy jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układów krwiotwórczego i nerwowego oraz do rozwoju wszystkich komórek ustrojowych. To kwas foliowy przekształca aminokwasy, homocysteinę w metioninę, z której w procesie przemiany powstają tzw. neurostimulatory, czyli serotonina i noradrenalina niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

- Witamina B12 (cyjanokobalamina) substancja czynna 2,5 µg (+/-10%) 100%

Witamina B12 zapobiega niedokrwistości, wpływa na procesy psychiczne (pamięć, zdolność koncentracji i uczenia się), dobry nastrój (udział w tworzeniu metioniny), zapewnia prawidłowy skurcz mięśni, odpowiada za prawidłowy wzrost i strukturę kości (występuje w komórkach produkujących kości - osteoblastach), pobudza apetyt, ułatwia przemianę żelaza, zmniejsza poziom lipidów we krwi.

Relaks i ukojenie

Chill Out



Ziołowy suplement diety plus melatonina. Wspiera z okresach napięcia psychicznego i nerwowego oraz niepokoju. Korzystnie wpływa na problemy ze snem.



- Ekstrakt z korzenia Ashwagandhy
- Ekstrakt z korzenia różenia górskiego
- Ekstrakt z korzenia kozłka lekarskiego
- Ekstrakt z szyszek chmielu
- Ekstrakt z ziela męczennicy cielistej
- Ekstrakt z ziela serdecznika pospolitego
- Ekstrakt z kwiatów głogu dwuszyjkowego
- Tiamina (witamina B6)
- Witamina B1
- Melatonina
- Kwas foliowy (witamina B9)
- Witamina B12 (cyjanokobalamina)

Nowy, ulepszony skład!

Wspiera układ odpornościowy oraz pokarmowy



Pasoleq

Oczyszczanie

Ziołowy suplement diety. Wspomaga oczyszczenie organizmu z pasożytów, bakterii i grzybów.

W składzie znajdują ekstrakty z:

- tupiny orzecha szarego, włośkiego,
- ziela piołunu,
- goździków,
- nasiona czarnuszki,
- kopru włoskiego,
- korzenia prawoślazu,
- pestki dyni.

BlockVIR

Odporność

Ziołowy suplement diety. Wspomaga odporność, zmniejsza ryzyko wirusowe.

W składzie znajdują ekstrakty z:

- tarczycy bajkalskiej,
- vilcacory,
- kordycepsu chińskiego,
- jeżówki purpurowej,
- oregano,
- rdostowca japońskiego,
- czosnku,
- szatwi lekarskiej,
- traganka btoniastego,
- cynku.

Sprawna wątroba

Ziołowy suplement diety. Wspomaga detoksykację, poprawia sprawność wątroby.

W składzie znajdują ekstrakty z:

- chlorelli,
- algi morskiej,
- klącza kurkumy,
- karczocha,
- ostropestu plamistego,
- mniszka lekarskiego,
- cytryńca chińskiego,
- kopru włoskiego,
- berberyny,
- owoców dzikiej róży,
- pieprzu czarnego.

Wszystkie nasze produkty **NIE ZAWIERAJĄ** sztucznych wypełniczy, przeciwbrylaczy i barwników takich jak: stearynian magnezu, dwutlenek krzemu, dwutlenek tytanu.

Nature Clinic

holistyczny projekt prozdrowotny



W czerwcu br. ruszył projekt przygotowywany przez Fundację Natura&Zdrowie, przy wsparciu kilku innych fundacji i organizacji pozarządowych, którego celem jest stopniowa zmiana naszego sposobu dbania o zdrowie.



System opieki zdrowotnej w naszym kraju jest niewydolny, kosztowny i mało efektywny – chyba większość się z tym zgodzi. Każdy z nas słyszał kiedyś żart: „W Polsce trzeba mieć końskie zdrowie, żeby chorować”. Wielogodzinne kolejki do lekarzy pierwszego kontaktu, nierzadko kilkuletnie oczekiwanie na niektóre zabiegi, operacje czy kuracje w uzdrowiskach. Skuteczność leczenia czy radzenie sobie z chorobami przewlekłymi napotyka na wiele problemów systemowych. Czy można dokonać gruntownych zmian w tym obszarze? Twórcy projektu Nature Clinic uważają, że są one konieczne i niezbędne.

Choroba nie powinna być normą

Nasz projekt wychodzi z założenia, że choroba nie powinna być normą, tylko anomalią i tak powinna być traktowana. Należy na poważnie zająć się profilaktyką zdrowotną, nasz system opieki zdrowotnej nie traktuje jej priorytetowo. Projekt Nature Clinic zakłada uzupełnienie i wsparcie systemu opieki zdrowotnej o edukację, ale przede wszystkim UŚWIADOMIENIE pacjentom, że zdrowie zależy przede wszystkim od nas samych.

O zdrowie powinniśmy dbać codziennie: właściwie się odżywiać, pić zdrową wodę, odpoczywać, suplementować – niestety w pożywieniu, które spożywamy na co dzień nie ma wystarczającej ilości witamin i minerałów.

Świadomość to wiedza – powinniśmy systematycznie ją poszerzać – stawiać pytania, porównywać i sprawdzać – lekarzy, naturopatów, leki, suplementy. Nie dajmy się nabijać w butelkę. Remontując dom – sprawdzamy materiały i ceny – z czasem stajemy się „specjalistami” w tych dziedzinach. Czy równie dużo czasu poświęcamy naszemu zdrowiu? Niestety nie.

Fot. AdobeStock, archiwum prywatne



Jak nie chorować

Czasami trzeba zatrzymać się i spojrzeć na problem z drugiej strony. Nie powinniśmy myśleć tylko jak się wyleczyć, ale koncentrujemy się na tym, jak nie chorować. Obserwujemy siebie i swoje ciało, aby z czasem nauczyć się zauważać pierwsze symptomy osłabienia organizmu – wtedy od razu reagujemy – skorzystajmy z porad specjalistów – np. dietetyka, ziołarza. Zaplanujmy urlop w uzdrowisku, SPA – reagujemy już wtedy, kiedy pojawiają się pierwsze symptomy choroby. Wizyta u lekarza to powinna być ostateczność – stan choroby oznacza, że nasze bariery obronne, np. naturalną odporność – są poważnie osłabione.

W Chinach przez kilkaset lat, a może nawet tysięcy – wypracowano idealny model opieki zdrowotnej. Lekarz rodzinny zarabiał tylko wtedy, kiedy nikt z rodziny nie chorował. Podczas choroby medyk nie zarabiał – system wymuszał po prostu „niechorowanie”.

W systemie medycyny zachodniej jest zupełnie odwrotnie. Jaki z tego wniosek?

Teoretycznie można wprowadzić taki model u nas, ale jest jeden problem – brak świadomości większości społeczeństwa – nie jesteśmy na to gotowi, wciąż myślimy że choroba to norma.

Idea Nature Clinic

Podstawą systemu jest wyszukiwarka internetowa www.natureclinic.eu, do której systematycznie podłączane są obiekty i specjaliści, działający profilaktycznie lub holistycznie.

Znajdziemy na niej gabinety masażu, dietetyków, ośrodki zdrowia holistycznego, lekarzy

i przychodnie medycyny zintegrowanej oraz uzdrowiska i fizjoterapeutów, itp. **Zapraszamy zainteresowane placówki do dołączenia – projekt dopiero ruszył, korzyści są dla wszystkich, można tylko zyskać.**

Placówki zdrowia holistycznego do systemu podłączane są bezpłatnie. Korzystają z udziału w sieci, mają stałą promocję w mediach (gazety, internet, tv) oraz dostęp do unikatowych i nowatorskich terapii, urzędzeń, specjalnie przygotowanych produktów, witamin, suplementów i leków, a także systemów szkoleń i certyfikacji. Mogą pozyskiwać nowych pacjentów korzystając np. z systemu kart rabatowych „Bądź zdrow” – specjalnych „kart profilaktyki”. Są one przeznaczone dla pracowników firm, korporacji oraz wszystkich osób, które chcą kompleksowo zadbać o zdrowie.

Projekt zakłada ścisłą współpracę oraz integrację między placówkami zdrowia holistycznego, zaangażowanie wszystkich podmiotów i organizacji pozarządowych.

Zmiana świadomości społecznej oraz podejścia do zdrowia wymaga zaangażowania zarówno samych pacjentów, jak i współpracy lekarzy, specjalistów, działaczy społecznych, organizacji, uczelni i firm. Nikt nie dokona takich zmian samodzielnie i w krótkim czasie, ale jeśli nie rozpoczniemy tego procesu, nic nie zmienimy. Czy stać nas na to jako społeczeństwo? Odpowiedź jest oczywista. ■

Arkadiusz Wrzós

Wydawca i Redaktor Naczelny
magazynu Natura&Zdrowie

Trzy dosze na wakacjach

Znajomość indywidualnego ajurwedyjskiego typu ciała i umysłu pozwala na większe zrozumienie siebie i swojej prawdziwej natury. Pomaga też nauczyć się równoważyć zdrowie i życie. W celu wyrównania dosz możesz nie tylko stosować odpowiednią dietę, zioła czy ćwiczenia, ale także możesz dostosować wakacyjny wypoczynek do swojej konstytucji ajurwedyjskiej.

Planując podróż, weź pod uwagę miejsca docelowe, zakwaterowanie oraz klimat, które powinny sprzyjać w osiągnięciu harmonii twojego ciała. Poznaj trzy typy energii i spraw, by planowany wypoczynek współgrał z twoim wnętrzem.

Oto kilka zaleceń dotyczących wyboru wakacji odpowiednich dla twojej doszy.

Vata – ciepło, różnorodność i ugruntowanie

Typy Vata zazwyczaj chcą wakacji pełnych przygód, takich jak codzienne zwiedzanie nowego miasta lub odkrywanie 10 różnych miejsc w ciągu 10 godzin. Chociaż różnorodność widoków, dźwięków i doświadczeń może być świetna, może być również wyczerpująca. Będąc ciągle w podróży Vata wróci do domu i poczuje, że potrzebuje kolejnych wakacji. Osoby tego typu są spontaniczne i często w ostatniej chwili rezerwują miejsca noclegowe. Są też najbardziej elastyczne i będą świetnie się czuły zarówno w pięciogwiazdkowym hotelu, jak też na polu kempingowym.

Dla Vaty dobre są też odosobnienie i rutyna. Dlatego osoby te często wybierają wyjazdy medytacyjne ze ściśle rozpisany grafiką zajęć, takich jak: joga, medytacja czy modlitwa, które pomagają zrównoważyć nadmiar doszy Vata w ciele.

Typy Vata powinny zachować szczególną ostrożność podczas podróży, ponieważ nadmierny ruch może być bardzo obciążający dla ich delikatnego organizmu. Dzięki skrupulatnej dbałości o siebie podczas podróży, Vata będzie czerpała duże korzyści z wakacji w tropikach.

W czasie podróży warto stosować codzienny automasaż ciała ciepłym olejem z zastosowaniem aromaterapii. Najlepszym zapachem będą: róża, vetiver, rumianek rzymski i lawenda. Odpowiednia dieta powinna zawierać ciepłe i pożywne zupy, dodatkową ilość ghee (masła) oraz gotowane warzywa. Należy pamiętać o odpowiednim nawadnianiu organizmu Vaty, co pomoże zniwelować efekt jet lag (zespołu zmiany strefy czasowej). Osobom mającym tendencję do zapać w czasie podróży sugeruję mieszankę ajurwedyjską Triphala. Wieczorny masaż stóp ułatwi zasypianie po długiej podróży.

Pitta – wysoka aktywność, chłodna pogoda i woda

Pitta kocha zimną pogodę, dlatego też idealnym pomysłem na jej wakacje jest wyjazd w góry. Jazda na nartach i snowboardzie zapewnia aktywność fizyczną z dozą adrenaliny. Typ Pitta może czerpać przyjemność z wcześniejszego organizowania i planowania podróży.

Bez względu na to, co robi, lubi mieć poczucie spełnienia, dlatego też w pełni wykorzysta

aktywnie czas na wakacjach. Pitta uwielbia odhaczać najważniejsze miejsca, podąża za przewodnikami turystycznymi i odwiedza kolejne miejsca umieszczone na liście UNESCO.

Ten typ często wybiera się nad wodę. Pływanie i sporty wodne są doskonałe dla zrównoważenia doszy Pitta. Free-diving, czyli nurkowanie na wstrzymanym oddechu, staje się coraz bardziej popularne wśród osób z tą dominującą doszą.

Wybierając wakacje w tropikach, Pitty powinny pamiętać o nakryciu głowy. Warto sięgać po miętę, ogórek, melon, kolendrę, które ochłodzią organizm. Jedzenie powinno być spożywane w spokojnej atmosferze.

Kapha – wędrówki górskie, festiwale filmowe i plaża

Wybierając miejsce, Kapha prawdopodobnie będzie czuła się najlepiej w ciepłym i suchym klimacie. Wytrzymałość to słowo najlepiej opisujące energię Kaphy, jednak najpierw musi ona zdecydować się na wyjście z wygodnego domu.

Kiedy osoba tego typu rozpocznie swoje wakacje, prawdopodobnie będzie z nich bardzo zadowolona. Kapha nie lubi zmian i ma tendencje do wracania

Wanda Kruszyńska

Specjalistka terapii i masażu ajurwedyjskich. Prowadzi ajurwedyjskie konsultacje online. Organizuje wyjazdy na panczakarmę do Indii.

www.ajurveda.com, ayurwanda@gmail.com



w miejsca, w których już była. Ich wyjazdy są najczęściej zaplanowane z dużym wyprzedzeniem.

Ciepłe Kaphy nie będą denerwować się spóźnionym lotem czy nieprzygotowanym na czas pokojem hotelowym.

Zalecany sposób na wakacje będzie zwiedzanie parków narodowych, w których można spędzić czas na długich wędrówkach. Kaphy lubią też miejsca, w których będą mogły skorzystać z degustacji, czyli dobre będą odwiedzenie fabryki piwa, plantacji kawy, produkcji serów itd. Kaphy często na wakacje zabiorą sporo książek do czytania.

Ważne jest nieprzejadanie się. Po obiedzie zamiast drzemki lepiej pójść na 20 minut spaceru.

Na koniec pamiętaj, aby cieszyć się wakacjami, tworzyć wspomnienia, być beztroskim i śmiać się, gdy pojawią się wyzwania. Śmiech łączy nas wszystkich, bez względu na twoją osobowość lub typ umysłu i ciała. ■

REKLAMA




KOŃSKA MAŚĆ Z KONOPIAMI





Maść przeznaczona jest do masażu skóry w okolicach mięśni, stawów i ścięgien. Wzbogacona ekstraktem CBD - naturalnie występującym kannabidiolem. Olej konopny ma właściwości regeneracyjne, odżywcze i antyoksydacyjne. Jest bogaty w witaminy, fosfolipidy, fitosterole i minerały. Działanie potęgują ekstrakty ziołowe z nagietka, żywokostu, kasztanowca, arniki, lawendy czy mięty pieprzowej.





Czym pachną wspomnienia?

U Prousta smak magdalenki wywołał lawinę wspomnień. Współcześnie naukowcy powiedzieliby raczej, że przywołał je zapach ciastka – pamięć i węch są bowiem mocno powiązane.

Węch jest zmysłem pierwotnym, czymś w rodzaju namiastki instynktu u zwierząt. Niemowlęta szukają zapachu mamy, uspokajają się, gdy go czują (dlatego dawne zabawki dla najmłodszych robiono z ubrań matki). Nawet partnerów wybieramy, kierując się w dużej mierze zapachem. Kobiety podświadomie szukają drugiej połówki o odmiennym kodzie zapachowym HLA, świadczącym o dużej odmienności genetycznej i sprawności układu immunologicznego. Zapachy mogą decydować i o tym, że w czyimś towarzystwie lubimy przebywać, czujemy się dobrze. Dorosły człowiek posiada około 5 milionów komórek receptorowych zapachu (kto uważa, że to dużo, niech wie, że pies ma ich ponad 200 milionów). Przy każdym wdechu odbierają one cząstki zapachowe, ligandy, z otoczenia, wytwarzają odpowiedni enzym i przekazują go do odpowiedniego ośrodka w mózgu.

Wiemy, czym to pachnie

Ten sam ośrodek w mózgu, który przypisany jest zapachom, powiązany jest też z kształtowaniem się stanów emocjonalnych i zapamiętywaniem. Inaczej mówiąc, zapach i pamięć, zwłaszcza ta długotrwała, są ściśle powiązane. Przyjemny aromat, którego doświadczyliśmy nawet przed dekadami, powąchany ponownie obudzi wspomnienia, skojarzenia, przeniesie naszą pamięć w inne miejsce, inny czas. Wszelkie zapachy są zapisywane i magazynowane, kodowane na przyszłość. I nigdy się nie zmieniają. Nasz mózg może mieć bazę około 10 tysięcy różnych woni. Osoby cierpiące na zaburzenia powonienia, co po pandemii stało się dość częste, odczuwają mniej emocji, łatwiej u nich o obniżenia nastroju, nawet depresję; mogą przy okazji czuć się wyobcowane, gorsze. Odbieranie zapachów jest sprawą bardzo indywidualną, ukształtowaną w pewien sposób doświadczeniami z przeszłości, kulturą, w której żyjemy. Zupełnie odmienne wonie preferuje się na Bliskim i Dalekim Wschodzie. To, co jednemu się podoba, drugiemu może przeszkadzać.

Ostrzega i przypomina

Pamięć zapachowa jest czymś niezwykłym. Z jednej strony ostrzega przed niebezpieczeństwami – każdy, kto przeżył wypadek czy pożar, automatycznie stanie się czujny, czując zapach benzyny czy dymu. Niepokoi nas zapach gazu, nieświeżego jedzenia, którym kiedyś się zatruliśmy. Z drugiej strony, zapach pierniczka czy skoszonego siana może się kojarzyć z dzieciństwem i dać uczucie błogości. Wizyta w rodzinnym domu, nawet jeśli nie byliśmy tam przez lata, przywoła zapachowe wspomnienia i uspokoi, da poczucie bezpieczeństwa.

Raz spotkany zapach już na zawsze wpisze się w naszą pamięć, a to, co odczuliśmy jako przyjemne, już zawsze będzie tak właśnie odbierane. Zdarza się, że jakiś konkretny zapach potrafi przywołać w pamięci zdarzenie, o którym już dawno zapomnieliśmy. Wiadomo, że zapachy podkreślają wrażenia estetyczne i odbieranie przeżyć związanych z podróżami czy jedzeniem (zapach reguluje zresztą w dużej mierze wydzielanie śliny i soków żołądkowych).

Terapia zapachowa

Wpływ zapachów na nasze samopoczucie wykorzystuje się w aromaterapii. Odpowiednio dobrany olejek eteryczny może zmienić nasz nastrój, zmusić nas do działania lub ukoić. I tak wszelkie zapachy cytrusowe i sosnowe pobudzają, dodają energii (przy okazji eliminując stres), a popularne: jaśmin, lawenda czy drzewo herbaciane koją i uspokajają. Olejki zawarte w cynamonie i cedrze korzystnie wpływają na koncentrację, a te różane i rozmarynowe – na zapamiętywanie i odtwarzanie wiadomości, funkcje poznawcze. Za pobudzający do działania, a także zwiększający libido, uchodzi olejek kamforowy.

Jan Matul

Z wykształcenia kulturoznawca, od kilkunastu lat piszący na tematy związane z medycyną, zwłaszcza naturalną i niekonwencjonalną. Łącząc wykształcenie z pasją, stara się zgłębiać tematy tradycyjnych metod leczenia – od słowiańskich po azjatyckie i południowoamerykańskie.



To pachnie zakupami

Wiedzę o wpływie zapachów na nasz nastrój wykorzystuje się także w marketingu, a konkretnie w jego odmianie zwanej aromamarketingiem. Odpowiedni zapach pobudzi nas do zakupów. Eleganckie nuty w powietrzu – nie tylko perfumy, ale też woń skóry i... tytoniu – sprawia, że kupimy także coś, na co generalnie nie byłoby nas stać (no, ale wyjątkowo, w takiej sytuacji... – tak przynajmniej podpowie mózg). Z badań wynika, że zapachem wymuszającym na nas największą chęć na dalsze kupowanie jest aromat świeżego pieczywa – podnosi on sprzedaż o 30%! Unosząca się w powietrzu woń kawy, cynamonu i pomarańczy sprawdza się natomiast w restauracjach i kawiarniach – zapach kojarzy się ze świętami, kiedy to spokojnie siedzimy, jemy i pijemy w miłym gronie. I nic na to nie poradzimy – informacje utrwalone w pamięci zapachowej wymuszają niemal bezrefleksyjne decyzje. ■



” Wpływ zapachów na nasze samopoczucie wykorzystuje się w aromaterapii. Odpowiednio dobrany olejek eteryczny może zmienić nasz nastrój, zmusić nas do działania lub ukoić.

REKLAMA

GRINDAY
Dbamy o skład

Realizuj Swoje cele z Grinday.
Sięgnij po naturalne wsparcie organizmu.

RELAN
DIETARY SUPPLEMENT

Sprawdź
www.grinday.com

Czy nasz charakter faktycznie zmienia się co siedem lat?

Istnieje teoria, że człowiek zmienia się co siedem lat. Prawda czy mit? Magiczna liczba siedem przewija się w wielu aspektach naszej kultury.



Mówi się, że nasz charakter ewoluuje i efekty widać co siedem lat, że co siedem lat najczęściej zmieniamy partnerów, a nawet, że każdy kot ma siedem żyć. Przyjrzyjmy się temu bliżej i odpowiedzmy na pytanie, czy człowiek faktycznie zmienia się co siedem lat?

Sfera fizyczna

Widząc w lustrze swoje ciało, wielu z nas powie: „tak, to ja”. Ale to odbicie nie zawsze wygląda tak samo. Z biegiem lat dostrzegamy oznaki starzenia, wahania wagi, inne rysy i kształty. Nasze ciało zmieniło się już tak bardzo od czasów dzieciństwa, poprzez młodość, do dorosłości i starości. Czy więc nasze ciało jest nami czy jesteśmy tym ciałem, które widzimy w lustrze?

Okazuje się, że nasz organizm podlega bezustannej wymianie wszystkich molekuł i cząstek, które go budują. Naukowcy z Oak Reach Atomic Research Center zbadali te procesy i dynamikę ich zachodzenia. Badanie odbyło się przy użyciu markerów

izotopowych podanych z pokarmem grupie badawczej. Markery mają taką właściwość, że są widoczne na zdjęciach rentgenowskich. Okazało się, że cząstki te były przyswajane przez organizm i wbudowywane w różne tkanki i organy ciała, a następnie po pewnym czasie były wydalane z ciała z moczem, potem, kałem oraz w formie złuszczonego naskórka itp.

Izotopy pozostawały w wielu organach przez różną długość czasu. Przykładowo komórki skóry podlegały wymianie po miesiącu, wyściółka żołądka zmieniała się co pięć tygodni, a komórki nerwowe mózgu wymieniały się co trzy dni! Najdłużej przeobrażały się molekuły tworzące kościoc – to właśnie ta wymiana trwała około... siedmiu lat. Wniosek naukowców był taki, że praktycznie co siedem lat mamy nowe ciało, jednak każdy wie, że człowiek – jako osoba, duchowa iskra życia, która to ciało zamieszkuje i porusza nim – jest zawsze taka sama, niezmienna. Bo przecież my sami cały czas czujemy się nieustannie tą samą osobą.

Wychodzi więc na to, że nasze ciało jest jedynie naszym pojazdem, ubraniem, materialną okrywą

nas – jaźni, czy duchowej osoby. Ale faktycznie, co siedem lat mamy nowe ciało.

Sfera mentalna

A co z naszą psychiką, charakterem i osobowością? Czy też podlegają przemianie? Otóż istnieje popularne przekonanie, że nasz charakter ewoluuje i efekty widać co siedem lat, jednak nie ma na to naukowych dowodów. Ta teza opiera się na teorii psychologicznej, która sugeruje, że ludzie przechodzą przez okresy zmian charakteru i tożsamości i zajmuje to właśnie tyle lat.

Pomimo braku naukowych dowodów wiemy, że nasz charakter w oczywisty sposób kształtuje się i z upływem czasu ulega przemianom. Istnieją czynniki i okoliczności w naszym życiu, które mogą wpływać na zmianę naszej osobowości i sposobu bycia.

Doświadczenia życiowe

Przeżycia, zarówno pozytywne, jak i negatywne, mogą wpływać na naszą perspektywę, wartości i podejście do życia. Ważne wydarzenia – takie jak: zmiana pracy, ślub, rozwód, narodziny dziecka, śmierć bliskiej osoby, przeprowadzka – mogą prowadzić do refleksji i zmiany w naszym charakterze.

Rozwój osobisty

Wraz z upływem czasu, wiekiem i zdobywaną wiedzą możemy stawać się bardziej świadomi siebie i swoich działań. To z kolei może prowadzić do pozytywnych zmian w naszym usposobieniu, takich jak większa empatia, otwartość na nowe perspektywy czy większa gotowość do rozwoju. Poprzez samorefleksję, naukę, terapię czy praktyki rozwoju duchowego zwykle rozumiemy siebie lepiej, rozwijamy pozytywne cechy i przechodzimy przez procesy transformacji. Nie tylko co siedem lat.

Zmiany w stylu życia

Zmiany w stylu życia, takie jak: zdrowsza dieta, regularna aktywność fizyczna, praktykowanie

Magda Adamek-Kverneland

Instruktor medytacji i jogi, kompozytorka, wokalistka, autorka piosenek, tekstów i artykułów prasowych, dyplomowana life coach.

Od lat prowadzi zajęcia coachingowe, szkolenia motywacyjne i kursy redukcji stresu oraz weekendowe wyjazdy łączące pracę nad sobą z pobytem w atrakcyjnych hotelach ze SPA. Prowadzi kanał na YouTube pt. „Rozkminki Blondynki” oraz kanał z autorskimi piosenkami pod nazwiskiem Magda Adamek.



medytacji czy mindfulness, mogą wpływać na nasze samopoczucie, równowagę emocjonalną i ogólny charakter, a więc zmieniać nas w jakiś sposób.

Kto z kim przystaje, takim się staje

Nasz charakter i przekonania są wypadkową środowiska w jakim dorastaliśmy, ludzi, których spotkaliśmy, idei, które ktoś nam przekazał oraz wydarzeń i doświadczeń, które mieliśmy przyjemność lub nieprzyjemność przeżywać.

Na całym świecie otoczeni jesteśmy innymi ludźmi, więc wciąż wchodzimy w interakcje i możemy być podatni na ich wpływ. Różne relacje w różnorodny sposób nas kształtują i sprawiają, że nabywamy nowych poglądów i czasami przyjmujemy czyjś punkt widzenia.

Warto pamiętać, że każdy człowiek jest unikalną jednostką i rozwija się w indywidualny sposób, a pozytywne zmiany są możliwe w dowolnym momencie życia, niezależnie od wieku i tego, czy minęło już siedem lat od ostatniej zmiany. Nie ma sztywnych reguł dotyczących zmian charakteru, a potencjał do wzrostu i rozwoju istnieje przez całe życie. Ważne jest, aby być otwartym na możliwość zmiany, samorefleksji i pozytywne działania w celu osiągnięcia osobistego spełnienia. To my sami, poprzez świadome działania i refleksję, w odpowiednim dla nas momencie, jesteśmy w stanie wprowadzać zmiany, niezależnie od teorii związanych z cyklami siedmioletnimi. ■

REKLAMA



OKRZEMKI NATURALNE DIATONAT® NATURALNE WSPOMAGANIE ZDROWIA

Okrzemki DiatoNat® to najwyższej jakości amorficzna ziemia okrzemkowa, która pomoże utrzymać organizm w zdrowiu i dobrej kondycji. Jako naturalne źródło krzemu wspiera prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych i układu kostno-stawowego, a także piękny wygląd skóry, włosów i paznokci. Wspomoże też usuwanie z organizmu toksyn i złożeń oraz profilaktykę przeciwpasożytniczą. Codzienna porcja Okrzemek to prezent dla każdego wprost od Matki Natury.

mineral-guard.com.pl
info@mineral-guard.com.pl

Uważność dla zdrowia co nam daje?



Częste rozmyślanie o tym, co było i zamartwianie się o to, co będzie, generuje napięcia, poczucie niezadowolenia i kosztuje nas bardzo dużo energii. Wiąże się również z budowaniem oczekiwań, które często mijają się z rzeczywistością.

Zapominamy o tym, co dzieje się w teraźniejszości. Zatem, aby czuć się w pełni zdrowym, niezbędne jest osiągnięcie równowagi psychicznej.

Równowaga psychiczna

Na zdrowie człowieka wpływają czynniki genetyczne (20%), środowisko życia (20%), dostęp do opieki zdrowotnej (10%), a największy wpływ ma styl życia (50%). Składają się na niego codzienne czynności, które wykonujemy. Dotyczy to zarówno aspektów fizycznych (np. odżywiania, aktywności fizycznej, snu), jak również tych ze strefy psyche, np. relacji międzyludzkich, redukcji stresu, poczucia satysfakcji i zadowolenia z życia. Nie ulega wątpliwości, że zdrowie fizyczne i psychiczne wzajemnie na siebie wpływają, tworząc całość samopoczucia. Niezdrowe jest uzależnienie poczucia zadowolenia od czynników zewnętrznych, np. osiągnięcie sukcesu zawodowego, odpowiednia pensja, posiadanie rzeczy. Stan harmonii i wewnętrznego spokoju zależy od nas, naszego nastawienia i praktyk. Brak równowagi psychicznej negatywnie wpływa na stan zdrowia, a w skrajnych przypadkach może prowadzić do depresji, stanów lękowych czy nawet zawału serca.

Uważność na zdrowie

Uważność jest praktyką, która skutecznie pomaga zredukować stres

emocjonalny i fizyczny. Uważne bycie w chwili obecnej pozwala nam racjonalnie ocenić rzeczywistość, zaakceptować ją i zdystansować się od myśli. Umożliwia też zaakceptowanie trudnej sytuacji czy słabości. Nie oznacza to, że bycie uważnym nas blokuje, ale pozwala na tej podstawie podjąć bardziej konstruktywne działania. Badania naukowe dowodzą, że osoby uważne lepiej radzą sobie z silnymi negatywnymi emocjami. Angażowanie się w swoje myśli i walczenie z nimi generuje coraz większy niepokój. Uważność natomiast obniża napięcia emocjonalne i poziom odczuwalnego stresu.

Uważność na co dzień – bądź tu i teraz

Uważność (*mindfulness*) to „świadome doświadczanie życia, jego każdego momentu z zyczliwością i akceptacją” (Marcinkowska-Wróbel, 2016). Propaguje bycie tu i teraz. Uczy nas, jak skupić się na chwili obecnej, koncentrować na bieżących doświadczeniach, zauważać więcej i dystansować się od swoich myśli. One są tylko myślami, a nie faktami. Nie należy w nie bezkrytycznie wierzyć i nadmierne poświęcać im uwagi. Uważność ma na celu lepsze reagowanie na stres. Pozwala na obserwowanie negatywnych emocji i poszukiwanie ich źródła, bez uosabiania się z nimi. Dzięki niej rozpoznajemy

automatyczne reakcje i zastępujemy je świadomymi. Aby trenować bycie uważnym, można zapisać się na ośmiotygodniowy kurs uważności w certyfikowanym ośrodku lub podjąć samodzielną praktykę. W obu przypadkach niezwykle ważna jest regularność ćwiczeń. Samodzielnie można wykonywać codziennie kilkuminutowe ćwiczenia. Warto zacząć od obserwacji doświadczeń fizycznych, np. podczas jedzenia czy picia. Skupiając się na tych czynnościach, zauważamy smak, konsystencję, temperaturę produktu itp. Możemy skupić się również na czynności, którą zazwyczaj wykonujemy rutynowo, np. na zmywaniu naczyń, myciu zębów, stawianiu stóp na podłożu. Inną praktyką jest śledzenie oddechu – świadome zauważanie każdego wdechu i wydechu i zmian zachodzących w ciele. Okazji do praktyk codziennie jest bardzo dużo. Chodzi o to, by świadomie zauważać jak najwięcej doznań. Dzięki temu ćwiczymy się byciu w chwili obecnej i redukujemy swój stres. ■

Fot. AdobeStock, archiwum prywatne



Aleksandra Marek-Hipner

Edukator zdrowotny, nauczycielka jogi, trener relaksacji. Prowadzi warsztaty i wyjazdy edukacyjne.



Aparat Medikzap – droga do harmonii

Naładuj się pozytywnie, dodaj organizmowi dobrej energii.

Medikzap jest aparatem elektronicznym, który przez emisję odpowiednio dobranych impulsów elektrycznych stymuluje i mobilizuje układ odpornościowy, przyspiesza regenerację komórek, poprawia krwioobieg, wspomaga pozbywanie się pasożytów i toksyn. Ponadto optymalizuje on funkcjonowanie organizmu, usprawnia przepływ energii wewnętrznej i dodaje sił witalnych.

Problemy zdrowotne, zmniejszona zdolność do samoobrony i zakłócenia w normalnym działaniu narządów wewnętrznych mogą być spowodowane obniżeniem potencjału elektrycznego komórek.

Wiadomo, że potencjał ten można wzmocnić – podobnie jak w bateriach wielokrotnego użytku – doładowując odpowiednim prądem tkanki i komórki.

Dzięki bogactwu emitowanych częstotliwości Medikzap wszechstronnie uzupełnia niedobory energetyczne organizmu, co pomaga w uzyskaniu wewnętrznej harmonii i napełnia pozytywną energią na co dzień.

Medikzap jest pierwszym na świecie aparatem typu zapper, który przeszedł badania laboratoryjne.



Medi-Flowers, tel. 518 414 369, www.medi-flowery.com

Kondycja naszej skóry latem

Uczulenie na słońce i poparzenia słoneczne

Osoby o delikatnej skórze lub uczulone na słońce są latem narażone na problemy z powodu silnego nasłonecznienia. Każdy z nas może doświadczyć poparzenia wskutek nagłej ekspozycji skóry na słońce. Czy takich przykrych problemów możemy na wakacjach uniknąć? Właścicielka zielarni w Krasnymstawie, miłośniczka ziołolecznictwa, pani Katarzyna Iwanicka podaje cenne rozwiązania.

Pani Kasiu, czy możemy przygotować delikatną skórę na nasłonecznienie?

Jak najbardziej! Nie tylko możemy, a raczej powinniśmy tak postąpić. Delikatna skóra, a tym bardziej ta uczulona na słońce, wymaga specjalnego traktowania. W celach ochronnych i zabezpieczających powinniśmy sięgać po produkty silnie nawilżające: żele, olejki i balsamy do skóry delikatnej. Znakomicie spełnia się w tej roli aloes, który nie tylko nawilży skórę, ale także złagodzi jej podrażnienia po opalaniu. Można użyć także preparatów z masłem shea, które jest doskonałym środkiem nawadniającym, chroniącym skórę przed promieniowaniem słonecznym. Warto wspomnieć o oleju konopnym, który działa

nawilżająco, odżywia i chroni skórę przed czynnikami zewnętrznymi, pełni rolę naturalnego filtra UV. Podobnie działa olej kokosowy – skutecznie nawilża, łagodzi podrażnienia, przyspiesza gojenie ran, oparzeń i stanów zapalnych. Szczególną uwagę należy zwrócić na olej z pestek malin, to naturalny filtr przeciwsłoneczny, tworzący zapórę dla promieniowania UVA i UVB. Polecam też macerat z nagietka jako gotowy preparat i naturalny samoopalacz. Znakomity jest również olejek z marchwi, którego warto użyć po intensywnym opalaniu – nawilży oraz zregeneruje skórę oraz nada jej naturalnego kolorytu. Przede wszystkim pamiętajmy latem o piciu dużej ilości wody, bo podstawą ochronną jest nawadnianie i nawilżanie

”

Delikatna skóra, a tym bardziej ta uczulona na słońce, wymaga specjalnego traktowania. W celach ochronnych i zabezpieczających powinniśmy sięgać po produkty silnie nawilżające: żele, olejki i balsamy do skóry delikatnej.

Fot. AdobeStock, archiwum prywatne



Sklep Zielarsko-Medyczny „VENGA” w Krasnymstawie

tel. 82 576 22 63, e-mail: venga.sklep@gmail.com, ul. Czysta 14, 22-300 Krasnymstaw

skóry od wewnątrz. Zastosujmy preparaty bogate w witaminę E, kwasy omega, np. olej z wiesiołka, przyjmujemy kwas hialuronowy oraz beta karoten, który pomaga przy opalaniu.

Skóra delikatna to niejedyny problem dotyczący wielu osób w trakcie kąpieli słonecznych. Są przecież osoby uczulone na słońce, u których pojawiają się znacznie bardziej dotkliwe objawy. Co w takiej sytuacji Pani radzi?

Rzeczywiście, alergię na słońce to bardzo powszechny problem. Coraz więcej osób kwalifikuje się do tej grupy. Odczyny alergiczne występują najczęściej w ciągu 12 godzin po ekspozycji na słońce. Mogą pojawić się: wysypka, pęcherze, zaczerwienienia na skórze, plamy, swędzenie, pieczenie, opuchlizna, dotkliwy ból. Wyjeżdżając na urlop, warto zabrać ze sobą aloesową galaretkę i wapno. Wapno, jak wiadomo, łagodzi uczulenia. Podobne objawy mogą pojawić się po wypiciu w lecie ziół, które w połączeniu z silną ekspozycją na słońce mają właściwości fotouczulające. Należy wymienić tutaj między innymi: dziurawiec, nawłóć, rumianek, nagietek, arnikę górską, krwawnik, wrotycz. Tu reakcja występuje najczęściej po 24–48 godzinach. Latem wprowadzajmy także zdrowy nawyk picia większej ilości wody oraz napojów niesłodzonych. Polecam zastosować zioła, takie jak: mięta, szalwia czy melisa, do których warto dodać cytrynę i miód. Taki napój szybko ugasi nasze pragnienie, poczujemy się

rześko i świeżo oraz ograniczymy pocenie. W tym ostatnim problemie najbardziej skuteczna będzie szalwia.

Co powinniśmy zrobić, gdy poparzenie skóry już wystąpi?

Przede wszystkim poleciłabym wspomniany wcześniej aloes. Możemy użyć maści z arniki, która działa nie tylko na odmrożenia, ale także ratuje naszą skórę po oparzeniach. Warto polecić olej z nasion dzikiej róży piżmowej, masło shea, olej kokosowy. Pomocny będzie także macerat z nagietka. Dla złagodzenia dolegliwości przydatny jest także ałun (naturalny kamień), na przykład w połączeniu z szalwią i olejkiem z drzewa herbacianego. Jest to nie tylko środek łagodzący podrażnienia, ale także znakomite antidotum dla skóry zabezpieczające ją przed nadmiernym poceniem się i przykrym zapachem, np. do spoconych stóp. Z kolei aloes i żyworódka (np. w postaci pudru) nadaje się doskonale na złagodzenie wszelkich otarć i pęcherzy skórnych, nie tylko jako skutków ubocznych po szybkim opalaniu się. Pęcherze spowodowane otarciem butów to również dotkliwy i bolesny problem, nie tylko latem. ■

Wywiad przeprowadziła dr Małgorzata Musioł

Ktoś mi zadał lubczyku



Czas żniw to kurz wiejący od rżysk oraz wszędobylskie traktory – na polu, na drodze, z przyczepą i bez. Upał równoważy chłodniejszy i pachnący wilgocią wiatr od Buga. Babcia mawiała, że po żniwach myszy już swoje węzłki szykują, bo niby jeszcze lato, a już czuć alert w powietrzu – wszelkie stworzenie wie, co ma robić.

Telefon dziwnie cichy od rana nagle wpasował się w zgiełk przejeżdżającego kombajnu, że aż ledwie usłyszałam dzwonek.

– Tak, słucham, Ela Kuc. W czym mogę pomóc?

– Dzień dobry, Joanna jestem. Nie wiem, czy się dobrze dodzwoniłam...

– Dobrze – potwierdziłam wahanie.

– Hmm..., bo mi najprawdopodobniej ktoś zadał lubczyku i ja nie jestem sobą. Proszę Pani, ja jestem poważną urzędniczką i tu nagle jakaś miłość jak grom z nieba, a to do mnie niepodobne. Dniami i nocami myślę o nim jak zaczarowana; to na pewno sprawka jakichś czarów, bo słyszałam, że lubczykiem można w sobie drugą osobę rozkochać. W pracy patrzą na mnie podejrzanie, a i mąż jakoś tak przygląda się dziwnie, a mnie nic, tylko Waldek po głowie chodzi. Mam 50 lat i jak tu wszystkim w oczy spojrzeć? On mi pisze, że wyjedziemy do Hiszpanii i będziemy mieszkać nad morzem i że bym rzuciła wszystko. Tylko, że ja go znam dopiero 3 tygodnie i mam obawy.

– Asiu, rozumiem, że się męczysz, jest taki starodawny rytuał na tego typu zaczarowania, a mianowicie potrzeba żywego nietoperza zakopać w mrowisku i poczekać, aż zostaną z niego kosteczki. Następnie wyjąć z nich kosteczkę w formie widełek i ukochanego tymi widełkami nakłuć i on zniknie z Twojego życia – powiedziałam jednym tchem, wiedząc, że ta opcja będzie odrzucona.

– Ależ, proszę Pani, to okropne! To jakieś gusła i szarlataństwo! Nietoperz, brrr...

– Nietoperz to gusła? A lubczyk to już w porządku? Lubczyk, którego jest pełno w każdej przyprawie, w kostce rosołowej i w każdym spożywczaku miałby tak działać, że ludzie rozum tracą? Powiem tak... Jutro jest sobota i nie idziesz do pracy. Przyjedź do mnie przed południem, a przez noc zastanów się, czy chcesz jechać z nim do Hiszpanii, czy zostać z mężem i cieszyć się dziećmi, wnukami i pracą. Jutro dokonam rytuału odcięcia męża albo odcięcia Waldka. Do jutra!

Wstałam wcześniej, by pomodlić się i pomedytować nad sprawą i nie myliłam się. Joanna przyjechała niedospa, rozkojarzona, ale... w kącikach oczu czaiła się jednak decyzja. I to taka, o którą chodziło.

– Pani Elu... – Głos miała cichy, zmęczony. – Podjęłam decyzję. Waldka właściwie nie znam, on nie pracuje, nie wiadomo, gdzie i jak żyje. Gdzie ja na poniewierkę do Hiszpanii?! Serce płacze... – i rozplakała się. Przytulłam Asię, małą w tym momencie i bezbronną, jak każda z nas w obliczu uczuć, i powiedziałam:

– Dobrze, idziemy obwieścić światu Twoją decyzję i poprosić świat, by dopomógł Ci na starej-nowej drodze życia. – Wzięłam Asię za rękę i poszliśmy nad pobliskie starorzecze tuż za płotem. Zerwałam trzy gałązki wrotyczu, tyleż ruty i mówię:

– Asiu, wręczam Ci te magiczne zioła, oczyść swoje ciało dookoła, na koniec się przeżegnaj i Waldka pożegnaj. – Wzięłam jej rękę w mą dłoń i pomału najpierw delikatnie klepałam po jej ubraniu wiechciem, potem szybciej. I puściłam, by Asia robiła to

już sama wprawniej. Ze zdumieniem patrzyłam, jak chłostała się z impetem roślinami, aż świstało. Zatrzymałam jej rękę, a ona: – Przeżegnałam siebie i żegnam Waldka na wieki! Wskazałam jej wodę, a ona natychmiast wyrzuciła wiąchę, wyprostowując się jak przystało na kobietę zdecydowaną.

Pouczyłam, by się nie odwracała i skierowałyśmy się na łączkę. Tam już zdecydowana Joanna powiedziała ziemi, że pragnie zostać z mężem i prosi o wsparcie matki ziemi. Dalej to samo oznajmiła wodzie przy rzece i umyła twarz, wiatrowi wykrzyknęła, że mąż jest ważniejszy, a już na podwórku, okadzając się z każdej strony, ponownie powiedziała swoją intencję. Uśmiechnęłyśmy się do siebie i poprowadziłam ją do ogrodu, bo tam pod płotkiem rósł LUBCZYK. Urwałam parę gałązek i wręczyłam Asi. – Proszę, bukiet ode mnie dla Joanny i jej męża. Lubczyk do zupy, sosu, rosołu i ziemniaków na dobre trawienie, na układ moczowy, przeciwzakrzepowy, wykrztuśny, wiatropędny, na bóle miesiączkowe i kamienie nerkowe, a wykopany cały pierwszego października o szóstej godzinie ma szczególne właściwości – działa zbawiennie na pożycie małżeńskie.

Śmiałyśmy się do rozpuku, bo kto tu komu właściwie lubczyku zadaje? ■

Fot. AdobeStock, archiwum prywatne



Elżbieta Kuc

Szeptucha, medycyna ludowa, autorka metody BodyConing® oraz książek i wykładów na ten temat. www.med-kom.eu

Maksymalna skuteczność i błyskawiczna ulga dla zmęczonych nóg i stóp

AKTYWNY ŻEL Z KASZTANOWCA FORTE 200 ml

Produkt przeznaczony jest do pielęgnacji nóg, a zwłaszcza w przypadku problemów z rozszerzonymi naczyniami krwionośnymi kończyn dolnych. Zapewnia natychmiastowe działanie chłodzące i odprężające. Preparat posiada unikatowy, niepodrażniający skład bez zawartości alkoholu. 9 składników aktywnych wzmacnia ścianki naczyń włosowatych, usprawnia krążenie oraz pielęgnuje skórę nóg i stóp.

Naturalne składniki aktywne:

- KASZTANOWIEC
- BABKA LANCETOWATA
- RUSZCZYK KOLCZASTY
- ARNIKA
- MIŁORZĄB JAPONSKI
- MENTOL
- ŻEŃ-SZEŃ
- DIOSMINA
- HESPERYDYNA
- TROKSERUTYNA

Składniki: AQUA, ISOPROPYL MYRISTATE, PARAFFINUM LIQUIDUM, GLYCERIN, PHENOXYETHANOL, ETHYLHEXYLGLYCERIN, AESCULUS HIPPOCASTANUM SEED EXTRACT, AESCULUS HIPPOCASTANUM EXTRACT, MENTHOL, RUSCUS ACULEATUS ROOT EXTRACT, PLANTAGO LANCEOLATA LEAF EXTRACT, ARNICA MONTANA FLOWER EXTRACT, GINKGO BILOBA LEAF EXTRACT, PANAX GINSENG ROOT EXTRACT, DIOSMINE, HESPERIDIN, CARBOMER, TRIETHANOLAMINE.



Bioxon Laboratorium Sp. z o.o.
80-180 KOWALE, ul. Glazurowa 7
info@bioxon.pl, www.bioxon.pl, tel. 510 047 018

Obniża cholesterol naturalnie¹



suplement diety



- ▶ Ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu
- ▶ Naturalny koenzym Q10
- ▶ Metylokobalamina B12, chrom, kwas foliowy

Wypróbuj także
100% naturalny Bergamil Forte!

*„Wyciąg z miąższu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów”**

¹ Monakolina K pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu.



suplement diety

**ZAMÓW W SWOIM
SKLEPIE
LUB APTECE**

*więcej na www.cholesterolwnormie.com.pl