

ŻYJ naturalnie

Medycyna naturalna

Naturalna żywność

Mama i dziecko

Suplementacja

Naturalne życie

Naturalne kosmetyki

Relaks

Kącik Księżniczki

Przepisy

Temat numeru:

Hashimoto

Nowotwory, jak je leczyć?

R. Grzebyk

doktor medycyny naturalnej z Kanady

„JEDZENIE NA STRES”

E. Lange

7 sposobów na poprawę flory bakteryjnej i zdrowia jelit

P. Lisiecki

ISSN 2544-0209



9 772544 020707



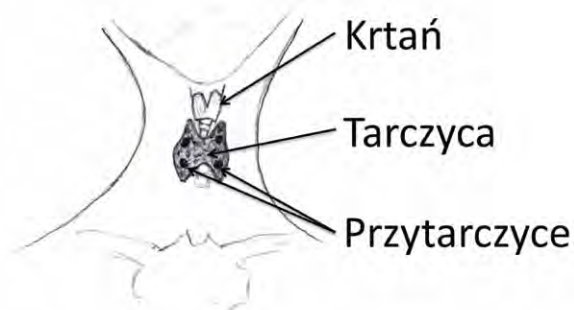
09



Spis treści

Medycyna naturalna

Hashimoto w ujęciu medycznym 6



Hashimoto w ujęciu dietetycznym 7

Nowotwory, jak je leczyć? 9

Dlaczego dzieci nie lubią warzyw? 11

Żyj naturalnie cz. II 12

Jelita i mózg – nieodłączni partnerzy 14

Drugi mózg człowieka,
czyli tajemnice naszych jelit cz. I 16

7 sposobów na poprawę flory bakteryjnej
i zdrowia jelit 18

Morsowanie i wpływ hipotermii
na organizm człowieka 20

Zarażenia pasożytnicze 22

Idealny rozkład dnia według ajurwedy 24



Dieta w chorobie nowotworowej 26

Na pomoc wątrobie 27

Naturalna żywność

Zdrowie w łupince – korzyści ze spożywania
nasion i orzechów 28



Oslodź zdrowie miodem – 20 powodów,
dla których warto jeść miód 30



Rokitnik. Dlaczego jest super? 32



Dlaczego woda jest mokra? 34

Porady dietetyka klinicznego:
Zalecenia w dniu moczanowej 36

Jodła z Syberii – Florenta na długie zdrowie 37

Obalamy mity solne 38

Kombucha – napój probiotyczny dla każdego 40

Pokrzywa i jej korzeń – parzące zdrowie 42



Zioła wspomagające zdrowie 44



Lepsza niż kurkuma? Indyjska boswellia leczy 46

Dmuchane krążki zła 48

Mama i dziecko

Alergik w szkole – z Poradnika Mamy Alergika 50

Przepis Mamy Alergika: Babeczki śniadaniowe 52

Suplementacja

Leki, wyroby medyczne a suplementy diety 54

D3 nie tylko dla dzieci 55

Fitline – prosto do zdrowia 56

Magnezowa moc 58

Od ziarenka do CBD 60

Kapsuła życia 63

Odporność? Nie tylko witamina C! 67

Naturalne życie

Człowiek w ujęciu relacyjno-kwantowym – pomoc kwantowa 68

Strzeż komórki przed komórką 70



Naturalne kosmetyki

Jak naprawić zniszczone włosy po lecie – akcja „regeneracja” w 6 krokach 72

Relaks

Yoga life style 74

Jedzenie na stres 76

Biegać każdy może... 78



Kącik Księżniczki

Bajka o Smędrakuli 79

Przepisy

Chlebek mocno orzechowy 80

Batatowy chruścik z koperkiem 80

Bezcukrowe, kokosowe placuszki bananowe 81

W następnym numerze:

Prof. J. Lubiński – O nowatorskiej metodzie leczenia nowotworów (przepraszamy, artykuł z uwagi na przedłużające się badania ukaże się w kolejnym numerze – 3/2017)

Dr n. med. J. Piątek – O gorączce

Doktor medycyny naturalnej R.Grzebyk – Hormony a zdrowie

Mgr B. Peszko – Drugi mózg człowieka cz. II

7 sposobów na poprawę flory bakteryjnej i zdrowia jelit

Organizm może być zamieszkały nawet przez 40 tryliardów bakterii, większość znajduje się w jelitach. Zespół bakterii występujących w organizmie człowieka nazywamy florą bakteryjną. Jest ona bardzo ważna dla naszego zdrowia, szczególnie flora jelitowa – znacząco wpływająca na odporność organizmu.

Oczywiście nie wszystkie bakterie wpływają pozytywnie na nasze zdrowie, również niektóre dobre bakterie w zbyt dużej ilości mogą działać szkodliwie i przyczyniać się do zwiększenia ryzyka wielu chorób. Największy wpływ na rodzaj i skład flory bakteryjnej ma rodzaj spożywanego pokarmu. Przedstawiam 7 sposobów opartych na naukowych podstawach na poprawę flory bakteryjnej i zdrowia jelit.

1. Spożywanie różnorodnego jedzenia

W jelitach istnieją setki gatunków bakterii, każdy gatunek odgrywa inną rolę w utrzymaniu zdrowia oraz równowagi flory bakteryjnej i wymaga różnych składników odżywczych do wzrostu. Ogólnie rzecz biorąc, bardzo różnorodne mikroorganizmy są uważane za korzystne dla zdrowia. Ponieważ bardziej różnorodna flora bakteryjna wpływa znacznie lepiej i w szerszym zakresie na nasze zdrowie. Dieta składająca się z różnych rodzajów żywności może zwiększać różnorodność mikroflory w jelitach. Niestety, dieta większości ludzi nie jest różnorodna, za to bogata w niezdrowy tłuszcz i cukier. Najprawdopodobniej aż 75% żywności na świecie jest wytwarzane tylko z 12 roślin i 5 gatunków zwierząt. Większe zróżnicowanie spożywanych roślin możemy zaobserwować w niektórych regionach wiejskich. Wyniki badań wskazują, że flora jelitowa mieszkańców wiejskich terenów Afryki i Ameryki Południowej jest znacznie bardziej zróżnicowana niż u osób zamieszkujących w Europie i USA.

2. Spożywanie dużej ilości warzyw i owoców

Owoce i warzywa są najlepszym źródłem składników odżywczych dla zdrowej flory bakteryjnej. Zawierają duże ilości błonnika, który nie jest trawiony przez ludzki organizm, może być strawiony przez niektóre bakterie w jelitach. Fasola i rośliny strączkowe zawierają bardzo dużo pożywnego dla bakterii błonnika. **Przykładowe rośliny bogate w błonnik dobry dla bakterii jelitowych:**

Maliny / karczoch / zielony groszek / brokuły / ciecierzycza / soczewica / fasola.

Wyniki jednego z badań wykazały, że dieta bogata w owoce i warzywa może zapobiegać wzrostowi niektórych bakterii chorobotwórczych. Spożywanie jabłek, karczochów, czarnych jagód, migdałów i pistacji powodowało wzrost bakterii ze szczepu *Bifidobacterium* u lu-

dzi. Bakterie ze szczepów *Bifidobacterium* są uważane za korzystne dla zdrowia, gdyż mogą pomóc w zapobieganiu wystąpienia stanu zapalnego jelit i poprawić stan zdrowia jelit.

W innym badaniu przeprowadzonym na 276 osobach z rozpoznaniem zespołu jelita drażliwego wykazano korzystny wpływ *Bifidobacterium animalis* na dolegliwości zespołu jelita drażliwego (wzdęcia, zaparcia). W kolejnym badaniu przeprowadzonym na 100 dzieciach potwierdzono korzystny wpływ suplementacji bakterii *Bifidobacterium lactis*, na eradykację bakterii *Helicobacter pylori*, wywołującej przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka i chorobę wrzodową dwunastnicy.

3. Spożywanie sfermentowanej żywności

Żywność fermentowana to produkty zawierające bogatą florę mikrobiologiczną i zazwyczaj łatwiejszą do przyswojenia. Fermentacje przeprowadzane są przez liczne drobnoustroje lub wytworzone przez nie enzymy. Proces fermentacji wywołany jest zwykle przez bakterie i/lub drożdże i doprowadza do konwersji cukrów zawartych w żywności do kwasów organicznych lub alkoholu.

Przykłady fermentowanych produktów:

Jogurt / kefir / kapusta kiszona / ogórki kiszone / kimchi.

Produkty fermentowane często są bogate w korzystne dla zdrowia bakterie ze szczepu *Lactobacillus*. Osoby spożywające duże ilości jogurtu wydają się mieć większą ilość bakterii ze szczepu *Lactobacillus* w jelitach i jednocześnie mniejsze ilości bakterii *Enterobacteriaceae*, związanych z występowaniem stanów zapalnych i wielu chorób przewlekłych. W kilku innych badaniach wykazano, że spożywanie jogurtu może korzystnie wpływać na florę jelitową i zmniejszać występowanie objawów nietolerancji laktozy, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Spożywanie naturalnych jogurtów może również zmniejszyć ilość bakterii chorobotwórczych u osób cierpiących na zespół jelita drażliwego. Badania wykazały, że jogurt polepsza także aktywność i różnorodność dobrej flory bakteryjnej. Należy jednak pamiętać, aby spożywać tylko jogurty naturalne (składające się wyłącznie z mleka i kultur bakterii) i używać własnych, świeżych dodatków. Zazwyczaj jogurty smakowe zawierają duże ilości cukru i mogą zawierać szkodliwe wypełniacze, barwniki oraz konserwanty.

4. Unikanie sztucznych słodzików

Sztuczne substancje słodzące są szeroko stosowane jako zamienniki cukru. Badania wykazały, że mogą mieć one negatywny wpływ na florę bakteryjną jelit. Badanie na szczurach potwierdziło, że aspartam pomaga zmniejszyć przyrost masy ciała, ale jednocześnie zaobserwowano znaczny wzrost poziomu cukru we krwi oraz zaburzenia działania i wydzielania insuliny. Szczury karmione aspartamem miały także większą ilość bakterii *Clostridium* i *Enterobacteriaceae* w jelitach, oba szczepy są związane z licznymi chorobami. Badania na myszach i ludziach potwierdziły wyżej wymienione zależności. Sztuczne słodziki mają negatywny wpływ na florę jelitową oraz mogą wywoływać wzrost poziomu cukru we krwi.

5. Spożywanie jedzenia bogatego w prebiotyki

Prebiotyki to nietrawione, niewrażliwe na działanie soków i enzymów trawiennych układu pokarmowego składniki żywności. Wykorzystywane są jako pożywka przez dobre bakterie flory jelitowej, przyczyniając się do zwiększenia ich ilości i aktywności. Prebiotykami mogą być: błonnik pokarmowy, białka, tłuszcze, oligo- lub polisacharydy, które nie ulegają trawieniu. Skrobia oporna też może być prebiotykiem, gdyż nie wchłania się w jelicie cienkim, a przechodzi do jelita grubego, gdzie jest wykorzystywana przez dobrą florę. W wielu badaniach potwierdzono, że prebiotyki mogą promować wzrost dobrych bakterii m.in. *Bifidobacteria*. Badania z reguły przeprowadzono z udziałem zdrowych ludzi, ale część badań wykazało, że spożywanie prebiotyków może być korzystne dla osób cierpiących na większość chorób cywilizacyjnych. Przykładowo niektóre prebiotyki mogą zmniejszyć poziom insuliny, triglicerydów i cholesterolu u osób otyłych. Wyniki badań sugerują, że prebiotyki mogą znacznie ograniczyć czynniki ryzyka wielu chorób związanych z otyłością, w tym chorób serca i cukrzycy.

6. Spożywaj produkty pełnoziarniste

Produkty z całymi ziarnami zawierają dużo błonnika i węglowodanów niestrawnych, które nie wchłaniają się

w jelicie cienkim. Natomiast w jelicie grubym są wykorzystywane jako pożywka dla pożytecznych bakterii. Produkty pełnoziarniste spożywane przez ludzi mogą pomagać w rozroście dobrych bakterii ze szczepów: *Bifidobacteria*, *Lactobacilli* i *Bacteroidetes*. W większości badań wykazano, że produkty pełnoziarniste zmniejszają stany zapalne i czynniki ryzyka chorób serca oraz zwiększają uczucie sytości.

7. Używaj suplementów probiotycznych

Probiotyki występują zazwyczaj jako bakterie, ale mogą to być również odpowiednie drożdże, które podane w odpowiedniej ilości, wywierają korzystny wpływ na zdrowie człowieka. W większości wypadków probiotyki nie kolonizują jelita w sposób trwały. Działają korzystnie dla zdrowia poprzez zmianę składu flory jelit i wspomagając metabolizm. Wyniki wielu badań potwierdzają, że probiotyki mają niewielki wpływ na skład flory bakteryjnej zdrowych ludzi, natomiast w przypadku chorób, osłabienia i obciążenia organizmu probiotyki mogą poprawić stan flory jelitowej. Szczególnie po jej uszkodzeniu przez chorobę, zastosowane leczenie lub zmianę warunków bytowych. Większość badań wykazuje, że probiotyki mogą poprawić pracę flory jelitowej i zwiększyć jej wydajność u osób zarówno zdrowych, jak i chorych. Flora jelitowa jest bardzo ważna dla wielu czynników wpływających na nasze zdrowie. Wiele badań potwierdza, że niewłaściwa flora jelitowa może prowadzić do rozwoju wielu chorób przewlekłych.

Najlepszym sposobem utrzymania zdrowej flory jelitowej jest dostarczanie jej odpowiedniego pokarmu (prebiotyków), spożywanie świeżych, nieprzetworzonych, bogatych w dobre bakterie oraz polifenole produktów spożywczych i używanie wysokiej jakości probiotyków najlepiej połączonych z prebiotykami, czyli synbiotyków.



Paweł Lisiecki – specjalista do spraw jakości produktów w sieci sklepów Naturalna Medycyna, Autor biuletynu „Tego nie powie Ci lekarz” i artykułów o tematyce zdrowotnej między innymi na stronach: www.medycynanaturalna.com.pl, www.naturalna-medycyna.com.pl

Holistic LactoVitalis Pro:

- ✓ 12 szczepów bakterii, w tym jeden z najlepiej poznanych *L. rhamnosus* GG dzięki technice Biocare Cryo Protection minimalnie 90% bakterii dotrze do jelita w stanie nienaruszonym
- ✓ kapsułka zawiera co najmniej 6,5 miliarda bakterii aktywnych do końca daty ważności produktu
- ✓ zawiera FOS (fruktooligosacharydy) stanowiące odpowiedni pokarm dla bakterii kwasu mlekowego
- ✓ produkt nie zawiera mleka
- ✓ zawiera witaminę C, która przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego
- ✓ zawiera witaminę B2, która pomaga utrzymać prawidłową mikroflorę błony śluzowej jelit

