

Spis treści

Medycyna naturalna

Kadm jako czynnik ryzyka raków u kobiet z mutacją *BRCA1* 6

Naturalne wzmacnianie odporności – to proste! 8



Żyj naturalnie: Cukier nie jest najważniejszy, czyli koincydencje cukrzycy 10

Zdrowie a hormony 12

Tajemnice naszych jelit, cz. II 14

Rehabilitacja okężnicy: od ścieków do organu ratującego życie 16

Serce jak dzwon 20

Biologiczne paliwo rakietowe – NADH 21

Mniszek lekarski 22

Jak skutecznie walczyć z nawracającymi infekcjami? 24

I ty uważasz, że nie masz pasożytów? 26

Witamina C liposomalna – dlaczego jest lepsza 28

Odżywczy ajurwedyjski masaż dla każdego – abhyanga 30

Powrót do korzeni – samopsza, reliktowa pszenica 33

Medyczna marihuana ratuje dzieci z padaczką 34

Moda na konopie! 37



Kojący dotyk konopi na problemy skórne – czy powinniśmy użyć CBD? 38

Idealny miód na zimę – lipowy, nawłociowy i gryczany 40



21 dni, które wywróciły moją kuchnię do góry nogami 42

Gorączkowa fobia 44



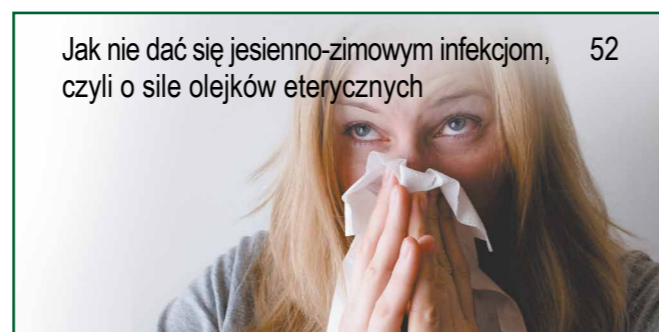
Gelenk Fit – mocne stawy i lepsza sprawność 47

Choroba wrzodowa 48

Herbatki o różnych funkcjach 49

Zima, nerki i owsianka 50

Jak nie dać się jesienno-zimowym infekcjom, czyli o sile olejków eterycznych 52



Życiodajne kwasy tłuszczowe – Omega 3, 6 i 9 54

Stop przeziębieniom. Zioła bioaktywne – naturalna pomoc w okresie jesiennym 55

Kompresjoterapia albo kompresoterapia w profilaktyce kończyn dolnych 56

Naturalna żywność

Oleje z rokitnika – 26 kropli zdrowia 58

Kurkuma na choroby 60

Dopadła cię chandra? Pomoże Ashwagandha 62

Sok z owoców róży 64



Suplementacja

Multiwitamina w dobrej formie 66

Tajemnicze suplementy diety 68

Dlaczego powinniśmy zadbać o odpowiedni poziom witaminy D? 70

Sekretne mumio 74

Mama i dziecko

Przygotuj się na MAGiczne święta 76

Przepisy 78

Naturalne życie

Jak żyć naturalnie? 80

Solna jonizacja powietrza 83



Quantumlive – pomoc nie tylko w walce z bólem 84

Co z tą dietą... rozmowa z diet coachem Agnieszką Piskalą 86

Harmonizatory – panaceum na smog elektromagnetyczny 87

Naturalne kosmetyki

O czym warto wiedzieć, wybierając farbę do włosów? 89

Senelle. Miłość do kosmetyków, która przerosła się w pasję 90

Sport i Relaks

Jak zmotywować się do treningu 92

Medytacja. Łatwiejsza niż myślisz 94

Tylko naturalne produkty 95

Kącik Księżniczki

Nie-kończąca się opowieść o dziewczynie, o mnie, o Tobie 96

Przepisy

98

„Żyj naturalnie” prosto do skrzynki

Prenumerata roczna – 6 numerów w cenie – **53 zł** z wysyłką.
Prenumerata półroczna – 3 numery za **29 zł** z wysyłką.

tel.: +48 603 137 893, tel.: +48 68 453 48 88
e-mail: prenumerata@zyj-naturalnie.pl



Dopadła cię chandra? Pomoże Ashwagandha

Co mi brzęczy i dźwięczy koło ucha, przecież dźwięk mi się nie śni, więc co zakłóca mój sen? Tak, to budzik wyrzywa mnie ze świata snu, ze świata, w którym tak mi dobrze. Rzeczywistość domaga się ode mnie spionizowania i rozklejenia powiek, które ważą chyba tonę, reszta ciała chyba dwie.

Tak zazwyczaj czujemy się jesienią albo w pochmurne dni. Smutniejsi, przygnębieni, jakby wysrani z energii, w łóżku moglibyśmy spędzić cały dzień nakryci szczelnie kołdrą w objęciach Morfeusza. Dlaczego tak się dzieje?

Trochę słonecznej wiedzy

Jesienią i zimą mniej przebywamy na świeżym powietrzu i zdecydowanie mniej się nasłoneczniamy, stąd naturalnie obniża nam się nastrój. Podczas przebywania na słońcu wydziela się serotonina, hormon szczęścia poprawiający nastrój, regulujący apetyt. Promienie wyzwalają również endorfiny, dlatego w słoneczną pogodę jesteśmy bardziej skorzy do aktywności, spotkań koleżeńskich, zabawy. Nasłonecznienie poprawia również przemianę materii, wpływa korzystnie na układ odpornościowy, normuje ciśnienie oraz syntetyzuje witaminę D. Słońce również ogrzewa stawy i mięśnie, dlatego osoby z problemami reumatoidalnymi czują się zdecydowanie lepiej w dni słoneczne.

Ciemna praca, szare życie

We współczesnym świecie większość z nas pracuje w pomieszczeniach klimatyzowanych i bez dostępu światła słonecznego, przebywając mało na świeżym powietrzu. Po min. 8 godzinach pracy wsiadamy do samochodów, idziemy do sklepów, fitness klubów również bez naturalnego światła. Nasze organizmy nie tolerują sztucznych warunków, stąd reakcja jest oczywista, zmęczenie, szara skóra, przygnębienie, brak sił witalnych.

Zdrowa opcja. Chcesz się pozbyć smutku i chandry zażywaj Ashwagandhy

Withania somnifera – Witania ospała.

Dotychczas okres jesienny oddziaływał na mnie „smutno-twórczo”, brakowało mi energii i chęci do działania, a przede wszystkim radości. Długo szukałam metody, która naturalnie mi w tym pomoże. Ale o tym za chwilę. O Ashwagandzie mawia się, że jest „rośliną wiecznej młodości”. Znana jest od wieków i wykorzystywana szczególnie w medycynie ajurwedyjskiej.

Lista leczniczych właściwości jest naprawdę długa. Ale Ashwagandha ma zastosowanie nie tylko jako lek, również jako kosmetyk czy środek do produkcji sera ze względu na uzyskiwane z owoców Ashwa-

gandhy enzymy, które ścinają białko w mleku, tak jak podpuszczka.

Końskie zdrowie, które możesz wyhodować sam

Ashwagandha jest różnie określana, np. w literackim języku indyjskim (sanskryt) określano ją jako „Vajigandha”, co oznacza – „ta, co pachnie koniem”. Tej literackiej nazwie przypisano, że zażywanie Ashwagandhy daje siłę konia i końskie zdrowie. Ashwagandhę możemy wyhodować samodzielnie i suszyć w warunkach domowych, jednak nie polecam w tym czasie zapraszać gości. Po prostu cały dom pachnie stajnią.

Pozytywne działanie to pozytywne myślenie

Ashwagandha głównie znana jest z działania uspokajającego, wyciszającego, przynoszącego zdrowy sen. Poprzez swoje działanie podnosi zdolność adaptacji na czynniki stresowe. Pomaga w stanach lękowych i depresyjnych.

Usprawnia proces uczenia się, pamięć i czas reakcji, koncentracji, więc jeżeli przed tobą dużo „zakuwania”, ashwagandha jest niezbędna. Ja testowałam działanie na synu. Podczas suplementacji miał wyraźną poprawę koncentracji i lepsze przyswajanie wiedzy, co przełożyło się na wyższe oceny.

Pożegnaj nieśmiałość. Porzuć nerwy

Polecam ją również tym, którzy boją się nowego otoczenia, mają trudność z adaptacją w nowym środowisku (zmiana szkoły, pracy), borykają się z problemem nieśmiałości.

Ważne!

Ashwagandhę mogą zażywać osoby młode, gdyż zwykły żeń-szeń może być zbyt stymulujący. Szczególnie polecam ją osobom, które słabiej radzą sobie ze stresem. Ashwagandha poprawia samopoczucie i wzmacnia pewność siebie. Wszyscy, którzy ją biorą, są odporni na ciosanie kołków na głowie, na krzykliwych, furiatów i inne znerwicowane osoby wokół siebie, którym też warto podsunąć ashwagandhę albo w formie herbaty, proszku czy kapsułek.

Witania ospała, po niej nie jestem ospała

Witania, oprócz wielu funkcji, zwiększa siły witalne, a co ważne, podczas uprawiania sportu podnosi moją wydolność organizmu. Polecam ją szczególnie tym, którzy stresują się przed zawodami sportowymi. Inną jej zaletą jest duża zawartość żelaza, więc uzupełnia moje niedobory związane z wege-dietą.

A jednak nie tylko na chandrę

Co prawda moje stawy nie palą się, ale ciągle powraca do nich proces zapalny i w tym pomaga, oprócz kurkuminy z piperyną, siarki organicznej i dobrej witaminy C, stosowana zamiennie Ashwagandha. Toczący się proces zapalny wywołuje obrzęk w obrębie stawu i ból. Dlatego wszyscy ci, którzy chorują na zwyrodnienie stawów, reumatyzm, powinni ją spożywać. Również wzmacnia uwapnienie kości, a osobom siwiejącym regeneruje częściowo barwniki włosów. Ashwagandha działa też moczopędnie i pobudza czynności tarczycy. Wykorzystywana jest też w leczeniu bezpłodności męskiej.

Ochrona wątroby

Wszyscy narażeni jesteśmy na kontakt z metalami ciężkimi, które są w żywności, kuchennych chemikaliach, wodzie, kosmetykach. Tutaj Ashwagandha też pomoże. Działanie Ashwagandhy porównywalne jest z aktywnością sylimaryny – substancji chroniącej wątrobę przed działaniem związków toksycznych. Popularnym źródłem sylimaryny jest ostropest plamisty. Dobłą ochroną wątroby jest też na zimno tłoczony olej z ostropestu.

Dla kogo nie jest wskazana

Suplementacja Ashwagandhą nie jest wskazana dla kobiet w ciąży, osób przyjmujących środki uspokajające, nasenne, jak również przeciwpadaczkowe. Niewskazana jest również dla osób przyjmujących specyfiki znieczulające.

Podsumowanie

Drogi czytelniku, nie zamieściłam wszystkich zalet Ashwagandhy.

Skupiłam się na jej najbardziej popularnej funkcji, przeciwdziałania smutkowi i zwiększenia sił witalnych.

Pamiętajmy, że w przypadku stosowania suplementów (powtarzam do znudzenia) nie tylko Ashwagandhy istotna jest jakość produktu i przede wszystkim dawkowanie. Inne dawki zaleca się w działaniu profilaktycznym u osób zdrowych, a inne w przypadku konkretnych zachorowań. Stąd do oceny jej skuteczności ważny jest nie tylko odpowiedni dobór dawki, ale również ogólny stan zdrowia i inne czynniki chorobotwórcze.



Karolina Kamińska – Księżniczka zdrowia, pedagog, profilaktyk społeczny, studiowała filozofię, autorka „Zdrowych bajek” oraz artykułów poświęconych profilaktyce zdrowotnej, zmianie nawyków żywieniowych i świadomemu odżywianiu, które publikuje na swojej stronie: www.ksiezniczka-zdrowia.pl

WITHANIA SOMNIFERA

(Ashwagandha)

WYSOKA I SKUTECZNA W DZIAŁANIU DAWKA:

- 550 mg ekstraktu w 1 kapsułce
- standaryzowana na 17,8 mg witanoidów

FITOKRACJA fitomax™

tel. 602 789 054, 603 135 699

www.fitokracja.com

