



żyj
naturalnie



Medycyna naturalna | Naturalna żywność | Mama i dziecko
Suplementacja | Naturalne kosmetyki | Kącik księżniczki | Przepisy

Co robić, gdy lekarz nie daje nadziei

dr Ryszard Grzebyk s. 8

Selen oraz metale ciężkie a ryzyko
i leczenie nowotworów

prof. Jan Lubiński s. 6

E-kstra rodzina witamina E
– najsilniejsza w pełnym składzie

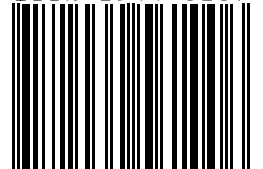
Paweł Lisiecki s. 52

W obsesji zdrowia

psychodietetyk, diet coach Elżbieta Lange s. 48

cena **5,99** zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2544-0209



9 772434 561006

Medycyna naturalna

Selen oraz metale ciężkie a ryzyko i leczenie nowotworów 6

Co robić, gdy lekarz nie daje nadziei 8

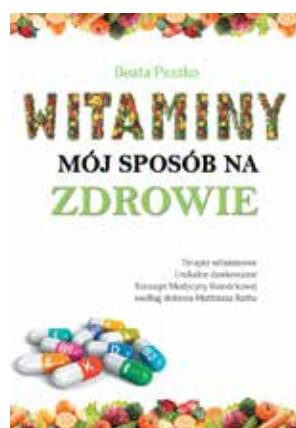


Medyczna marihuana ratuje dzieci z padaczką 10



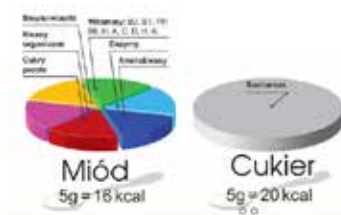
Żyj naturalnie 12
 Bóle kręgosłupa 13
 Doskonała wiedza o zdrowiu 14
 Amla – królowa witaminy C 19
 Jesteś twórcą własnego zdrowia 20
 Dieta hCG – zdrowy sposób na uporczywe kilogramy 22
 Refleksologia – mądrość w poszukiwaniu zdrowia 24
 Jak definitywnie pozbyć się wstydliviego problemu kobiet – nowatorska metoda leczenia nietrzymania moczu 25
 Łuszczycy – nowa metoda leczenia 26

Jesteś tym, co jesz 28



Naturalna żywność

Miód – najstarsze lekarstwo 30



Zioła bioaktywne w akcji 33
 Zielona moc – młody jęczmień 34
 Ksylitol – zdrowy cukier 36
 Porady dietytyki klinicznego: jak pokonać stres 38
 Czas na zdrowe orzeźwienie 39
 Nie taki tłuszcz straszny 40
 Czarnuszka 43

Mama i dziecko

Racjonalne odżywianie dzieci 44



Gryczanki – przepis	46
Katar – nieżyt nosa i zapalenie zatok przynosowych	47
W obsesji zdrowia	48
Wybierz kosmetyk bezpieczny dla twojego dziecka – o szkodliwych składnikach kosmetyków	50

Suplementacja

E-kstra rodzina witamina E – najsilniejsza w pełnym składzie	52
--	----



Copowinna zawieraćetykieta	54
Potęga mikroorganizmów w walce z chorobami cywilizacyjnymi	55
MITOCEUTYKI® – nowa jakość zdrowia	56
Antyoksydacyjna moc niebieskiej kukurydzy	59
Kultura długowieczności	60
Aby walczyć z nowotworem wspieraj organizm – immunoterapia	62
Franciszkańskie produkty pomocne w chorobach skórnych i terapii przeciwbólowej	64

Naturalne kosmetyki

Tematy spod pachy – pot	66
Czy możliwa jest zdrowa koloryzacja włosów?	67

Płynne zdrowie – oliwa ozonowana	68
----------------------------------	----



Letnia pielęgnacja skóry	70
Natywne masło karite w ochronie skóry	73

Relaks

Medytacja łatwiejsza niż myślisz	74
Roślinna równowaga	75
W harmonii ze światem	76

Kącik księżniczki

Bajka o kaczuszcze	78
--------------------	----

Przepisy

Babeczki kokosowe z morwą bez cukru	80
Pasta z pestek dyni	81

Ciekawostki

ZEOLIT Klinoptilolit LavaVitae – receptą na długowieczność	82
--	----

W następnym numerze:

- Prof. J. Lubiński – O nowatorskiej metodzie prewencji raka piersi
- Dr R. Grzebyk – Nowotwory – jak je leczyć?
- Beata Peszko – Drugi mózg człowieka, czyli tajemnice naszych jelit

E-kstra rodzina witamina E – najsilniejsza w pełnym składzie

Główną rolą witaminy E jest działanie przeciwutleniające, zmniejszające stres oksydacyjny i ochrona kwasów tłuszczowych zawartych w błonach komórkowych przed działaniem wolnych rodników. Właściwości przeciwutleniające witaminy E są wzmacnione przez inne składniki odżywcze, takie jak witamina C, witamina B3 i selen. W wysokich dawkach witamina E zmniejsza zdolność krzepnięcia krwi.

Witamina E jest rodziną strukturalnie podobnych ośmiu przeciwutleniaczy, które są podzielone na dwie grupy:

1. Tokoferole: alfa-tokoferol, beta-tokoferol, gamma-tokoferol i delta-tokoferol.
2. Tokotrienole: alfa-tokotrienol, beta-tokotrienol, gamma-tokotrienol i delta-tokotrienol.

Witamina E jest rozpuszczalna w tłuszczach i najlepiej z tłuszczami wchłania się do krwiobiegu. Witamina E jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy – chroni komórki przed przedwczesnym starzeniem i uszkodzeniem wywołanym przez wolne rodniki.

Alfa-tokoferol dzięki obecności białka transportującego „(α-TTP)”, stanowi około 90% witaminy E we krwi i jest najczęściej występującą formą. Należy jednak pamiętać, że każdy „członek rodziny” witaminy E pełni unikatowe funkcje biologiczne. Mieszanki tokoferoli i tokotrienoli wykazują znacznie silniejsze działanie przeciwutleniające niż sam alfa-tokoferol i są znacznie lepiej wchłaniane do komórek. Alfa-tokotrienol znacznie lepiej chroni przed rodnikami peroksydowymi i utlenianiem tłuszczów niż alfa-tokoferol. Gamma-tokotrienol znacznie lepiej chroni mitochondria neuronów przed stresem oksydacyjnym niż alfa-tokoferol. Dzieje się tak ze względu na znacznie lepsze wchłanianie tokotrienoli do wnętrza komórki – nawet do 70 razy bardziej efektywne niż tokoferoli! Tokotrienole wykazują też silniejsze działanie antyoksydacyjne, średnio 50 razy silniejsze przy ochronie przed oksydacją tłuszczów! Dlatego bardzo ważne jest spożywanie pełnego spektrum witaminy E – wszystkich 8 form, ponieważ suplementacja tylko jego najpopularniejszą formą alfa-tokoferolem może obniżyć poziom innych tokoferoli i tokotrienoli we krwi oraz tkankach.

Silna E-rodzina walczy z chorobami

Pełne spektrum witaminy E zwiększa znacznie obszar jej stosowania, może być pomocna w profilaktyce przeciwważowej i przeciwkrzepowej, zmniejsza podatność na siniaki i żylaki oraz poprawia krążenie. Odpowiedni poziom tokoferoli i tokotrienoli może pomagać przy chorobach układu nerwowego i mózgu, chorobach skóry – szczególnie przy egzemie, trądziku i łuszczycy. Wpływa też dobrze na regulację hormonalną i płodność kobiet oraz mężczyzn. Przyczynia się także do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych, takich jak nowotwory, osteoporoza i cukrzyca, przy której także może zmniejszyć zapotrzebowanie na insulinę.

Przyjmowanie z dietą mieszanki tokoferoli i tokotrienoli znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi. W badaniu opublikowanym przez D.C. Schwenke w „The Journal of Nutritional Biochemistry” ze stycznia 2002 r.: kobiety płodne z dziedzicznym ryzykiem zachorowania na raka piersi miały mniejsze ryzyko zachorowania

o 90%, kobiety płodne bez dziedzicznego ryzyka o 50%, w przypadku kobiet po menopauzie z dziedzicznym ryzykiem zachorowania na raka piersi prawdopodobieństwo zachorowania zmniejszyło się o 30%, a wśród kobiet po menopauzie bez dziedzicznego ryzyka o 50%.

Badanie Q. Jiang i wsp. opublikowane w czasopiśmie naukowym United States National Academy of Sciences – „Proceedings of the National Academy of Sciences” sugeruje, że obecność gamma-tokoferolu lub mieszanki tokoferoli i tokotrienoli przyczynia się do obumierania komórek raka prostaty, przerywając szlak de novo sfingolipidozy, bez negatywnego wpływu na zdrowe komórki. Badania: J.K. Srivastava i wsp. opublikowanym w czerwcu 2006 r. w „Biochemical and Biophysical Research Communications”; W. Weng-Yew i wsp. opublikowanym w 2009 r. w „Nutrition and Cancer”; M.K. Agarwal i wsp. opublikowanym w lutym 2004 r. w „Cell Cycle” i Takahiro Eitsuka opublikowanym w październiku 2016 r. w „International Journal of Molecular Sciences” sugerują, że tokotrienole lub tokotrienole w połączeniu z chemioterapią mogą pomóc w walce z nowotworem prostaty poprzez: wywołanie apoptozy komórek rakowych – naturalnego procesu zaprogramowanej śmierci komórki w organizmie, możliwość uaktywnienia genów hamujących rozwój nowotworów oraz zapobieganie angiogenezie – procesowi tworzenia się naczyń krwionośnych dostarczających substancje odżywcze – w guzach nowotworowych.

Istnieje wiele badań na ludziach i zwierzętach potwierdzających, że zewnętrzne stosowanie witaminy E zwiększa ochronę przed oparzeniami słonecznymi wywołanymi promieniowaniem UVB. Dzięki silnemu działaniu przeciwutleniającemu zapobiega wystąpieniu uszkodzeń komórek nawet do 8 godzin po ekspozycji na promieniowanie UVB, choć najefektywniejsza jest zastosowana bezpośrednio po ekspozycji. Co ciekawe, w badaniu Y. Yamady opublikowanym w kwietniu 2008 r. przez „Journal of Nutritional Science and Vitaminology” wykazane zostało, że suplementacja tokotrienoli zwiększa tolerancję na promieniowanie UVB, przez co zapobiega powstawaniu oparzeń słonecznych, a w badaniu M. Placzek i wsp. opublikowanym w lutym 2005 r. przez „Journal of Investigative Dermatology” wykazane zostało, że spożywanie przez 3 miesiące alfa-tokoferolu i witaminy C zwiększa odporność skóry na promieniowanie UVB, zapobiegając powstawaniu oparzeń słonecznych i uszkodzeniu DNA w skórze po wystawieniu na promieniowanie UVB.

Witamina E w żywności

Najbogatszymi źródłami witaminy E są oleje roślinne, nasiona i orzechy. Znajdziemy ją również w awokado, tłustych rybach i tranie. Trudno jest jednak zapewnić odpowiednią ilość pełnego spektrum tokoferoli i tokotrienoli. Badania przeprowadzone przez

Institut Żywności i Żywienia wykazały że 22% kobiet i aż 38% mężczyzn cierpi na niedobory witaminy E. Należy też wziąć pod uwagę, że najlepiej witamina E działa przy zapewnieniu odpowiedniego poziomu witaminy C, selenu, witamin z grupy B. Niedobór tych substancji odżywczych jest według Instytutu Żywności i Żywienia bardzo powszechny, np. na niedobór witaminy C cierpi 50% mężczyzn i 38% kobiet, niedobór witaminy B6 43% mężczyzn i aż 58% kobiet.

Kiedy E-rodziny jest w naszym życiu za mało

Niedobór witaminy E nie jest więc rzadkością, a jej efektywne wykorzystanie jest zmniejszone poprzez niedobory innych składników odżywczych działających z nią synergicznie. Szczególnie narażone na niedobory witaminy E są osoby chore na mukowiscydozę, celiakię, choroby wątroby. Problemy z odpowiednią ilością witaminy E mogą też mieć osoby na diecie niskotłuszczowej i osoby z zaburzeniami we wchłanianiu tłuszczów.

Objawy niedoboru witaminy E obejmują osłabienie mięśni – częste drżenie i drętwienie, trudności w chodzeniu, zaburzenia widzenia, podatność na infekcje i przewlekłe zmęczenie. Długoterminowy niedobór może prowadzić do anemii (niedokrwistości), chorób serca, poważnych problemów neurologicznych, ślepoty, otępienia i powodować niezdolność do pełnej koordynacji ruchów ciała.

Czasami bez E-rodziny

Przeciwwskazaniami do stosowania witaminy E jest zażywanie leków rozrzedzających krew, używanie insuliny i innych leków na cukrzycę oraz wysokie ciśnienie krwi. W tych przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska i stała kontrola stanu zdrowia. Należy pamiętać, że witamina E działa efektywniej z witaminą C, witaminami z grupy B, selenem i witaminą A, która zapobiega utlenianiu tokoferoli i tokotrienoli. Witamina E może wpływać też na większe zapotrzebowanie na witaminę K. Nie należy przyjmować witaminy E razem z nieorganicznym żelazem, które ją dezaktywuje i błonnikiem, który znacząco zmniejsza jej wchłanianie.

Witamina E jest grupą silnych przeciwutleniaczy, z których najbardziej rozpowszechniony jest alfa-tokoferol, należy jednak pamiętać, że to nie jedna substancja składa się na witaminę E i tylko dostarczenie pełnego spektrum tokoferoli i tokotrienoli przynosi wiele korzyści naszym organizmom. Witamina E-kstra rodzina – najsilniejsza w pełnym składzie.



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

Pełne spektrum naturalnej witaminy E
znajdziesz w Holistic E-vitamin

