

ŻYJ naturalnie

Medycyna naturalna | Naturalna żywność | Suplementacja | Mama i dziecko

W gronie kobiet | Przepisy | Naturalne kosmetyki | Naturalne życie | Sport i relaks

O DIETACH I ZDROWIU - WYWIAD Z IZABELĄ TROJANOWSKĄ

Temat wydania:

REGENERACJA PO ZIMIE

Naturalna regeneracja wątroby po zimie

Dr P. Znajdek- Awizeń

DMSO/H₂O₂ – czy można je razem stosować?

Dr med naturalnej R. Grzebyk

12 korzyści stosowania soku z aloesu

P. Lisiecki

Chlorofil

K. Kamińska

ISSN 2544-0209



Medycyna naturalna

O dietach i zdrowiu – wywiad z Izabelą Trojanowską 6



Post – silniejszy niż jakikolwiek lek na Ziemi 8
 Jakich zmian powinniśmy dokonać w naszym menu na wiosnę? 12
 Naturalna regeneracja wątroby po zimie 14
 Kalorie pełne kłamstw 16
 Piperyna – nie tylko na odchudzanie 18



Anoreksja i bulimia – zaburzony obraz postrzegania siebie 20
 Wpływ pożywienia i naszego stylu życia na wygląd naszej cery i stan naszego organizmu 22
 Fakty i mity żywieniowe 24



Herbatki funkcjonalne 25
 Naturalnie dla oczu – duolife 26

Naturalne terapie lecznicze 28
 Tarczycza i jelita – mało znane, lecz ważne powiązanie 29
 Czy zdrowie i odporność pochodzą z jelit? 30
 Przyczyny powstawania alergii według medycyny naturalnej 32
 Dieta eliminacyjno-rotacyjna – model żywienia dedykowany alergikom 36
 DMSO/H₂O₂ – czy można je razem stosować? 40
 Jak pokonać autyzm i choroby neurologiczne? 42
 Encyklopedia ziół: Chmiel zwyczajny 44
 Nieznany wróg odporności – pasożyty 46
 Jak w prawidłowy sposób zażywać leki, witaminy i minerały 48
 Wiosna – ach to TY 50
 Probiotyki – jak zwiększyć ich skuteczność? 52
 Mastiha – wyjątkowy skarb z wyspy Homera 54
 Żywe mumio 56

Naturalna żywność

Siła tkwi w...miodzie 58



Hawajska spirulina – synergia składników dla zdrowia 62
 Miód manuka na odporność 65
 Moc zdrowia w kielkach 66



12 korzyści stosowania soku z aloesu 68
 Chlorofil 70
 Topinambur 72
 BIO = eko = zdrowe? 74
 Żywność ekologiczna – czy wiesz, co oznacza? 76
 Liść konopi zobowiązuje 80



Ciekawe nowości 83

Suplementacja

Skuteczne terapie witaminowe z zastosowaniem witaminy D3 – czyli jak się chronić przed wieloma chorobami po długiej zimie 84
 Witamina D – dlaczego warto ją stosować na co dzień? 86
 Encyklopedia minerałów: Jadeit 88
 Chronić się kompleksowo i skutecznie 92

Mama i dziecko

Chiński masaż Tuina – wspaniała metoda wsparcia zdrowia dziecka 94

W gronie kobiet

Zrozum lepiej swojego partnera – typy osobowości w relacjach 96
 Czas na zmiany 100



Przepisy

Socca w wersji puszystej 102
 Placki sezamowe z różą 103
 Blok czekoladowy 104



Naturalne kosmetyki

Farbowanie na olej 105

Naturalne życie

Roślina ozdobna czy filtr powietrza? 106
 Jazda konna, czyli spokój i równowaga 108



Światło niebieskie 110
 Jak sobie radzić ze stresem i bezsennością 111

Sport i Relaks

Dlaczego warto medytować? 112

Zielono mi – z chlorofilem mi do twarzy

Chlorofil nazywany jest zieloną krwią, gdyż w budowie jest podobny do ludzkiej hemoglobiny. To bogactwo witamin A, B, D i E, wspiera produkcję czerwonych krwinek, więc wskazany jest anemikom, a także zalecany jest w stanach zapalnych, zapaleniach zatok, jamy ustnej, czy chorobach wirusowych i grzybiczych.

Miałam w tym roku dylemat podczas karnawału, za co się przebrać. Z pewnością miało być zabawnie, więc wymyśliłam: może za warzywo?

Oooo, taka pokrzywa?

Nieeee... Nikt nie podejdzie z obawy, że mogę poparzyć.

Natka pietruszki?

Jeszcze szybko zwiędnę.

A może brokuł?

To będzie heca, sylwetka nawet pasuje. Długa, cienka i głowa wielka.

Zabieram się za szycie!

A czemu akurat zielone?

Ma być pozytywnie i wesoło, bo zielenizny zimą jest mało; zieleń kojarzy się pozytywnie, bo jest kolorem nadziei, oczy odpoczywają gdy, patrzymy na zielone. Kolor zielony wprawia w dobry nastrój.

Hmm... Może dlatego amerykańskie dolary są zielone?

Masz w ręku – od razu Ci lepiej.

Jednak prawdziwy powód mojego przebrania jest jeszcze inny. Naturalny.

Rzucam pomysły na szalę i ważę.

A może jednak przebrać się za wampira?

Zmodyfikowanego.

Taki wegański wampir?

Zamiast czerwonej pić będę zieloną krew.

No masz... Jak każda typowa baba – zdecydować się nie mogłam, ale w końcu

WYBRAŁAM!!!

Wegański wampir wygrał!

I tak już zostało.

Na ostatnim karnawałowym balu robiłam za Wegańskiego Wampira.

Piłam chlorofil!

To był strzał w dziesiątkę!

Powodzenie miałam niesamowite.

Który chłop wysiadał ze zmęczenia, leciał do mnie i prosił. Daj tyka.

I wszyscy hasali do końca balu.

I nie tylko... ?

Dlaczego chlorofil?

Brak słońca zimą, więc jesteśmy słabi, zmęczeni i poszarzali. Zimą wszyscy jesteśmy wampirami. Trochę

wspak taki wampir z zielonym płynem, ktoś powie, ale zdanie zmieni, kiedy pozna bliżej chlorofil, zresztą świat wywraca się do góry nogami, więc wszystko można zmienić, odwrócić, zmodyfikować. Siebie również.

Ale dlaczego chlorofil u wampira?

Wampir to na słońcu nie przebywa, dlatego jest bladej i słaby.

Czyli zimą w naszym klimacie to prawie każdy zmienia się w wampirka.

Choć wiosna zawitała, to każdemu z nas słońca brakuje. Chlorofil nazywany jest właśnie Zieloną Kwią, bo w budowie jest podobny do ludzkiej hemoglobiny.

Różnica pomiędzy chlorofilem a hemoglobina jest taka, że cząsteczka chlorofilu zawiera atom magnezu.

W hemoglobinie w tym samym miejscu jest atom żelaza. Cała reszta to idealnie to samo.

Jak to się dzieje, że zielone jest zielone?

Skąd nazwa chlorofil?

Słowo chlorofil pochodzi od gr. Khloros, co oznacza zielone światło, i phylon, oznaczające liść.

Chlorofil jest zielonym pigmentem, który absorbuje światło słoneczne i przekształca je w energię chemiczną.

Interesuje go wysoka energia, więc żarłocznie korzysta z ultrafioletu/fioletu i podczerwieni/czerwieni. Zieleń jako nieprzydatną – odbija.

Chlorofil dotlenia organizm, ponieważ doskonale wiąże się z tlenem. Dzięki temu nie odczuwamy zmęczenia, które zimą przez brak słońca wielu ludziom doskwiera.

Dotleniony organizm również lepiej radzi sobie z oczyszczaniem.



Chlorofil reguluje gospodarkę kwasowo-zasadową i stymuluje rozrost dobrych bakterii jelitowych, dzięki czemu układ pokarmowy lepiej pracuje i podnosi odporność naszego organizmu.

Ale to nie koniec

Nasza "zielona krew" to bogactwo witamin A, B, D i E; wspiera produkcję czerwonych krwinek, więc wskazana jest anemikom. Chlorofil również zalecany jest w stanach zapalnych, zapaleniach zatok, jamy ustnej czy chorobach wirusowych i grzybiczych.

Zzielenieję, tylko ze złości

To znane powiedzonko, wielu z nas używa no i, niestety, jak się złości to zzielenieje, a mówiąc potocznie – bladej.

Takie życie.

Dlatego trzeba się wspierać, by mieć siłę, zdrowie i dobry wygląd.

Zamiast solarium i samoopalacza pij chlorofil

Po co się smażyć w solarium i smarować samoopalaczem? Jest lepszy, łatwiejszy sposób, BEZ PAĆKANIA i wydawania kasy na smażenie się, bez skóry jak burak po opalaniu, popękanych naczynek, piegów i przebarwień. Jeżeli chcemy mieć ładną, lekko opaloną skórę, trzeba włączyć do diety chlorofil. A gdzie chlorofil występuje?

Czym chata bogata, bo u mnie sałata

Chlorofil nadaje skórze zdrowego koloru, ale trzeba pamiętać, że od zjedzenia sklepowego brokuła, ogóra, czy sałaty nie będziemy mieli śniadej cery. Zresztą, dla osiągnięcia efektu trzeba by codziennie w znacznej ilości spożywać zielone warzywa i to bezwzględnie EKO, bo możemy zrobić sobie więcej szkody, niż pożytku.

Inną kwestią pozostaje – ile kto zmieści do brzucha zieleniny, bo nie wszyscy żywią się tylko warzywami.

Dla uzyskania widocznego, zdrowotnego efektu musimy użyć skoncentrowaną formę chlorofilu do rozcieńczenia lub w kapsułkach.

Tak jak w przypadku witamin czy minerałów, np. witaminy C czy magnezu, dla uzupełnienia niedoboru dawka profilaktyczna nie będzie wystarczająca, a tym bardziej efektywna. Każdy z nas, jeżeli stosuje zbilansowaną dietę zazwyczaj wypija lub zjada zielone warzywa, w których występuje chlorofil, ale te dawki nie są wystarczające, żeby przynieść efekt terapeutyczny. Tak jak zjedzenie miseczki czarnej porzeczki czy wypicie napoju z cytryną nie wyleczy nas z przeziębienia.

Pytanie – który najlepszy?

Odpowiedź nie będzie jednoznaczna; najlepszy będzie ten, który jest bezpieczny, sprawdzony, odznacza się wysoką jakością i odpowiada naszym potrzebom.

Nie wszyscy są amatorami zielonych soków, nie wszyscy mają do tego odpowiedni sprzęt, czas, miejsce. Żeby przyrządzić odpowiedni napój trzeba zadbać o zdrowe – eko składniki, w szczególności zimą pozyskanie takiej

zielenizny nie jest proste. Do tego trzeba to przyrządzić i spożyć. Chlorofil w kapsułkach jest rozwiązaniem dla tych, którym brakuje miejsca, czasu i apetytu na sokową terapię, jak również tym, którzy nie mają dostępu w okresie jesiennozimowym do świeżych warzyw, no czyli prawie wszystkim.

Jak pić Mleko, to tylko zielone?!

Taką nazwą określa się napój na bazie chlorofilu, choć właściwie nie rozumiem nazywania czegoś tym, czym nie jest. Skąd mleko? Po prostu to zielony napój, możemy wybrać wersję w kapsułkach i wsypać zawartość do wody, lub w kroplach do rozcieńczenia.

Krew zielona wypita

Wampirze zielone łowy się udały.

Ofiara taneczna, czyli ja, też dała radę tańczyć do rana.

Panowie szaleją do teraz.

Na zielonych drinkach wszyscy zasuwać :-)



Obraz licencjonowany przez Depositphotos.com/Drukarna Chroma



Karolina Kamińska – księżniczka zdrowia, pedagog, profilaktyk społeczny, studiowała filozofię, ukończyła kursy psychodietetyki, dietetyki klinicznej, dietcoach, autor Zdrowych bajek oraz artykułów, które publikuje na stronie www.ksiezniczka-zdrowia.pl oraz "Biuletynu „Czego nie powie Ci lekarz”.