

żyj naturalnie

Medycyna naturalna | Naturalna żywność | Suplementacja | Mama i dziecko
W gronie kobiet | Przepisy | Naturalne kosmetyki | Naturalne życie | Sport i relaks

Temat wydania:

NATURALNE PIĘKNO I ODCHUDZANIE

Wylecz celiakię

Dr med naturalnej R. Grzebyk

Antyoksydanty roślinne a profilaktyka miażdżycy

Dr P. Znajdek- Awizeń

Witamina E – dla zdrowia i urody

P. Lisiecki

MENTAL DIETA

M. Napierała



9 772544 020707 09





Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy,

bardzo dziękujemy za wszystkie miłe słowa, które do nas napisaliście, sugestie, którymi się z nami podzieliliście i cieszymy się, że nasze czasopismo jest dla Was źródłem wiedzy i inspiracji. To dla nas najlepsze wynagrodzenie za pracę i trud, jaki wkładamy w każdy numer, aby dostarczać Wam sprawdzoną i rzetelną wiedzę. Z tego powodu stale nawiązujemy współpracę z nowymi ekspertami. Poszerzamy objętość czasopisma oraz wprowadzamy nowe działy, takie jak *Ciekawe nowości*, gdzie prezentujemy nowe atrakcyjne produkty dla zdrowia i urody, czy *Porady konopnego rzemieślnika*, gdzie prezentujemy informacje związane z tematyką konopną, która wraca ponownie do łask. Konopie bowiem funkcjonowały w naszym społeczeństwie od dawnych czasów – stąd powiedzenia wyskoczył jak Filip z konopi, czy konopielka.

W tym wiosennym numerze koncentrujemy się głównie na jakże aktualnej właśnie tematyce związanej z dietami, ale także z nadciśnieniem, które jest złą i efektem naszego szybkiego życia – o tym, jak ziołami radzić sobie z miażdżycą, napisała Doktor Paulina Znajdek – Awizeń (str. 6), a jak przeciwdziałać nadciśnieniu – dietetyk D. Grądzki (str. 8). O tym, jak wyleczyć celiakię, podzielił się Dr med. Naturalnej z Kanady R. Grzebyk (str. 10). Praktycznymi poradami dietetycznymi podzieliła się z nami psychodietetyk Janetta Sidoruk (str. 12).

Natomiast magister farmacji i autorka licznych książek na temat zdrowia – Beata Peszko – podzieliła się z nami swoją wiedzą na temat tego, jak się odżywiać, by być zdrowym (str. 16). Dietetyk Joanna Baran zaprezentowała, jak skomponować letnie menu (str. 72), a specjalistka z dziedziny Ajurweddy zaprezentowała lecznicze rośliny z naszego ogródka (str. 50) i maseczki ajurwedyczne (str. 86). W serii naszych encyklopedii poznacie kolejne minerały, witaminy i zioła. Przedstawimy też ciekawe produkty i przepisy na naturalne kosmetyki (str. 82). Pokażemy również, że dieta w dużej mierze zależy od naszego podejścia (str. 102). A na koniec zaserwujemy Wam kilka smacznych i zdrowych przepisów.

Wiosna to także czas, kiedy wszystko budzi się do życia. To piękny okres, kiedy widzimy, jak rozwijają się drzewa, kwiaty, jak z małych nasionek kiełkuje nowa roślinka. Mnie zawsze skłania to do refleksji. I chciałabym też Was – Drodzy Czytelnicy – zachęcić do tego, byście spojrzeli bardziej w głąb siebie. Na co dzień bowiem nieustannie pędzimy... w pogoni, no właśnie, w pogoni za czym? Za materialnymi dobrami, które przynoszą krótkotrwałe zadowolenie, czy za szczęściem? Ale czym dla Was jest to szczęście? Myśleliście kiedyś o tym?

Szczęście to także umiejętność cieszenia się każdą chwilą, dlatego w imieniu swoim i całej Redakcji, chciałabym Wam życzyć wspaniałych majówek, może nie tylko przy grillu, a może bardziej aktywnie na łonie matki natury, która jest naszym najlepszym przyjacielem i lekarstwem...

Miłej lektury!
Magdalena Napierała

WYDAWCA
Naturalna Medycyna Sp. z o.o.

REDAKCJA
Naturalna Medycyna Sp. z o.o.
Ul. Poziomkowa 48,
65-128 Zielona Góra
redakcja@zyj-naturalnie.pl
Tel.: 502 623 022
www.zyj-naturalnie.pl

Redaktor naczelna
Magdalena Napierała

Zastępca Redaktora Naczelnego
Joanna Baran

Reklama i dystrybucja
naturalniezyj@gmail.com
Tel. 697 151 330

Prenumerata
prenumerata@zyj-naturalnie.pl
Tel.: +48 603 137 893, +48 68 453 48 88

Zespół redakcyjny:

Dorota Ciżła
Barbara Folda
Karolina Kamińska
Nina Bojarska
Paweł Lisiecki
Magdalena Napierała
dr hab. n. o zdr., dr n. med. Jan Olszewski
dr hab. med. Jacek Piątek

Skład i oprawa graficzna:
EGERIA Agencja Reklamowa
Anna Sokołowska-Ochocka

Druk:
Ortis Sp. z o.o.
ul. Paprotna 16, 51-117 Wrocław

Korekta: Beata Lorenz

Nakład: 25 000 egz.

Redakcja czasopisma „Żyć Naturalnie” nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie także prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma będą sprzeczne z linią programową bądź charakterem czasopisma. Wydawca nie odpowiada za błędy oraz pomyłki w druku. Zalecenia zawarte w artykułach nie zastąpią wizyty u lekarza.

Zdjęcia okładowe: foto: Jarosław Wrażeń/Admis, Obraz licencjonowany przez Depositphotos.com/Drukarnia Chroma

Medycyna naturalna

- Antyoksydanty roślinne a profilaktyka miażdżycy 6
- Jak naturalnie przeciwdziałać nadciśnieniu – sól potasowa 8



- Wylecz celiakię 10
- Motylem być ...na wiosnę 12
- Świadomy Polak to zdrowy Polak 15
- Jak się odżywiać, by być zdrowym 16
- Rasputin wiecznie żywy, czyli z deszczu pod rynnę 18
- Obudź swój brzuch ze snu 20
- Bylica pospolita – niedoceniany chwast 22



- Encyklopedia ziół: cykorja podróżnik 24
- Ciekawe nowości 25
- Sokoterapia – szwedzki model oczyszczania organizmu 26
- W zdrowym ciele, zdrowy duch 29
- Ziołowa regeneracja po treningu 30
- Herbatki funkcjonalne 33

Wiosenne porządki – nie tylko w domu 34



- Magnez i jego przeszkorna suplementacja – dlaczego jest skuteczniejsza 36
- Opis linii produktowej Invent Herbs Line 38
- 100 000 km problemu – będzie ciepło, będzie ciężko 40
- Woda alkaliczna 42
- Mumio żywe cz. IV 44
- Jak zadbać o piękno od wewnątrz? 47
- Sylimaryna – leczniczy kompleks związków z nasion ostropestu plamistego 48
- Cudowne trio na wiosnę 50
- Encyklopedia witamin: witamina B17 53
- „Medyczna marihuana w teorii i praktyce”: skandal czy szansa na edukację? 54
- Porady konopnego rzemieślnika 58
- Primabiotic 60
- Encyklopedia minerałów: kryształ górski 62
- Kontrowersje wokół wieczornego podjadania 63
- Fitoterapia w boreliozie 64

Naturalna żywność

- Miododajne rośliny lecznicze 66

66



- Dobre, bo polskie. Przegląd miodów krajowych 68
- Czym słodzić 70
- Letnie menu 72

Suplementacja

- Witamina E – dla zdrowia i urody 74
- Skuteczne wsparcie wątroby 76
- Wzmocnij swój organizm przed wakacjami 78



- Spożywcze e-zakupy, czyli co e-konsument wiedzieć powinien o żywności przed dokonaniem zakupu 80

Naturalne kosmetyki

- Piękna skóra, włosy i paznokcie – jak zadbać o siebie na wiosnę 82



- Olejek złodei 85
- Maseczki ajurwedyjskie 86
- Miód – dary od pszczoł w służbie urody 88

Naturalne życie

- Majówka – alternatywa dla grilla, czyli zrobmy sobie piknik 90



- Pranie nas wyniszczy ... naturalny sposób na walkę z wszędobylską chemią 92

Przepisy

- Pesto z natki 95
- Buleczki na zakwasie orkiszowym 96



- Tort naleśnikowy z kremem daktylowym 97
- Trufle z surowym kakao 98
- Lody orzechowe 99
- Napój pietruszkowy 100
- Szparagi z kozim serem i natką marchewki 100

W gronie kobiet

- Dieta – 10 najczęściej popełnianych błędów 102



Mama i dziecko

- Lecznicze działanie diety i stylu życia 108
- Pokonać autyzm 110

Sport i Relaks

- Joga dla każdego 112

Witamina E – dla zdrowia i urody

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

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 wzmacniane 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:

- **Tokoferole:** alfa-tokoferol, beta-tokoferol, gamma-tokoferol i delta-tokoferol;
- **Tokotrienole:** alfa-tokotrienol, beta-tokotrienol, gamma-tokotrienol i delta-tokotrienol.

Alfa-tokoferol, dzięki obecności białka transportującego (α -TTP), stanowi około 90 % witaminy E we krwi i jest jej najczęściej występującą formą. Należy jednak pamiętać, że każdy „członek rodziny” witaminy E posiada unikalne 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 obniżać 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 pomocne w profilaktyce przeciwważowej i przeciwwakrzepowej, 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. czytamy: *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. opublikowane w czerwcu 2006 r. w Biochemical and Biophysical Research Communications; W. Weng-Yew i wsp. opublikowane w 2009 r. w Nutrition and Cancer; M.K. Agarwal i wsp. opublikowane w lutym 2004 w Cell Cycle i Takahiro Eitsuka opublikowane 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 ona 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 Instytut 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 posiadające zaburzenia 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, ośpienia 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 jedyna substancja składająca 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