

żyj naturalnie

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

Temat numeru:

MEDYCZNE KONOPIE

Nagietek lekarski

dr P. Znajdek-Awiżeń

ARONIA

Prof. I. Wawer

Kakao – zdrowe dla ciała

P. Lisiecki

Homeopatyczna apteczka na wakacje

Lek. med. H. Olejniczak

ISSN 2544-0209



9 772544 1020707 04

Spis treści

Medycyna naturalna

Homeopatyczna apteczka na wakacje	6
Aronia z plantacji i z ogródka	7
Nagietek lekarski – wykorzystaj go na wiele sposobów	8



Letni przewodnik zdrowia	10
Na co pomogą kwiatki maku polnego	12
Żyj naturalnie, czyli wyrzuc buty i weź nogi w swoje ręce	14
Encyklopedia minerałów: cytryn	15
Grzybice	16
Nowe odkrycie naukowców – astaksantyna	19
Szkoła	20
Burak ćwikłowy	22



Długowieczność czy istnieje? cz. 1	24
Encyklopedia witamin: witamina B ₆	26
Opryszczka wargowa – wirus, którego nikt nie lubi	28
Borelioza	30
Wpływ mikroflory jelitowej na stan naszego zdrowia	34

Paradoksy medycznej marihuany	36
-------------------------------	----



CBD i CBG – współpraca popłaca	40
Herbatki funkcjonalne i susze jednorodne	43
Annabis – zdrowa i piękna skóra	44
Medihemp – produkty konopne z pasją	45
Właściwa flora jelitowa gwarancją dobrego zdrowia	46
Hashimoto – choroba na miarę Oscara	48
Ajurveda latem	52
Medycyna ortomolekularna	54

Naturalna żywność

Woda i minerały, niezbędny letniej beztroski	56
--	----



Miód – najstarsze lekarstwo	58
Kakao – zdrowe dla ciała i pyszne dla zmysłów	60



Bądź krzepki jak rzepa	62
------------------------	----

Kwiaty na talerzu	64
-------------------	----



Ciekawostki dietetyczne	66
Oleje roślinne kluczem do zdrowia	68
Herbaty fermentowane	70
Zdrowe żółto-zielone koktajle	72
Encyklopedia ziół: Babka lancetowata	75
Modne warzywa „z wyższej półki”	76
Miód manuka	77
Kapilaroterapia z zachodniej Syberii – jak przywrócić organizmowi stan utraconej równowagi	78

Suplementacja

Witamina C	81
Nie daj się zmiążyć chorobie i tętnij życiem!	84
Dlaczego w Polsce ze sklepów znikną nazwy „mleko kokosowe”, „masło orzechowe” czy „masło kakaowe”?	86

W gronie kobiet

Psychologia płci	88
Ciekawe nowości	89
Rozwiąż najważniejszą zagadkę życia – odkryj siebie i swoje silne strony	90



Naturalne kosmetyki

Letnie odmłodzenie skóry – olej z nasion marchwi i z nasion malin	93
Kosmetyki naturalne – chwilowa moda czy stały trend?	94
Kotlet usmażony	96

Naturalne życie

Posprzątaj swój dom... naturalnie!	98
------------------------------------	----



Zdrowie i energia cz. 1	100
-------------------------	-----

Mama i dziecko

Lato w zgodzie z Naturą	102
Kamienie milowe	104
Jak wzmocnić odporność dziecka?	106

Przepisy



Kącik księżniczki

Klechda o czarownicy	112
----------------------	-----

Sport i Relaks

Joga hormonalna	113
-----------------	-----

Wyłączny importer: **Naturalna Medycyna Sp. z o. o.**
 ul. Poziomkowa 48, 65-128 Zielona Góra
 tel. mob.: **690 810 333**, tel.: **68 453 48 88**
 e-mail: hurt@naturalna-medycyna.com.pl

Kakao – zdrowe dla ciała i pyszne dla zmysłów

Indianie, rdzenni Amerykanie, spożywali napoje wykonane z drzewa kakaowego Theobroma od tysiącleci. Starożytni uzdrowiciele używali owoców tego drzewa w leczeniu różnych problemów zdrowotnych. Zgodnie artykułem z 2011 r. umieszczonym w „Chemistry Central Journal” kakao należy do „super owoców” wykazujących mocne działanie przeciwutleniające i mające wysoką zawartość składników odżywczych. Nowoczesne badania stopniowo udowadniają kolejne właściwości zdrowotne ekstraktów Theobroma.

Kakao występuje w trzech głównych, różniących się aromatem i zawartością składników odżywczych odmianach:

Criollo – pochodzi z Ameryki Środkowej i Karaibów, posiada najpełniejszy, długo utrzymujący się smak i bardzo wysoką zawartość składników odżywczych. Criollo jest najrzadszą i najcenniejszą odmianą, posiadającą czerwone, białe lub żółte owoce oraz jasne ziarna. Najbardziej wymagająca w uprawie.

Forastero – najbardziej popularna, wytrzymała, przemysłowa odmiana, o mocno czekoladowym, ale krótkotrwałym smaku. Forastero ma ciemnofioletowe owoce, jest bardziej gorzka niż criollo i posiada zdecydowanie mniej składników odżywczych.

Trinitario – uprawiana na Trynidadzie, jest krzyżówką Criollo i Forastero. Jest mniej aromatyczna niż Criollo i posiada mniej składników odżywczych, ale jest bardziej aromatyczna niż Forastero.

Reguluje ciśnienie krwi

Jeden na czterech Polaków ma wysokie ciśnienie krwi. Chirurgia i leki mogą rozwiązać ten problem, ale takie zabiegi mogą mieć poważne skutki uboczne. Produkty naturalne, takie jak ekstrakty z kakao, mogą zastąpić te tradycyjne metody. Badanie kliniczne przedstawione w „British Journal of Nutrition” w 2010 r. sprawdzało wpływ kakao na ciśnienie krwi u zdrowych, dorosłych osób. Uczestnicy otrzymali dwie różne dawki zawierającej wysoki procent kakao gorzkiej czekolady. W stosunku do wartości początkowych w obu przypadkach **nastąpiło podobne obniżenie rozkurczowego i skurczowego ciśnienia krwi**. Naukowcy zaobserwowali identyczną odpowiedź u ludzi otyłych i z normalną wagą. Badani nie doświadczyli efektów niepożądanych.

Może pomóc w walce z rakiem

Co najmniej 20% amerykańskich mężczyzn powyżej 80 roku życia ma raka prostaty według analizy „Prostate”

z 2011 r. Podatność na występowanie tego nowotworu wzrasta w niektórych populacjach. Ćwiczenia i zmiana diety może pomóc odwrócić te tendencje, a przyjmowanie kakao może polepszyć ich efekty działania. Eksperyment opisany w „European Journal of Cancer” z 2008 r. oceniał wpływ kakao na raka prostaty u zwierząt. Przez dziewięć miesięcy zwierzęta otrzymywały substancje wywołujące powstawanie nowotworów. Leczone zwierzęta otrzymywały te substancje oraz proszek kakaowy. Szczury, którym podane zostały ekstrakty z kakao, miały mniej nowotworów prostaty i żyły dłużej niż grupa nieotrzymująca kakao. W rzeczywistości wiele zwierząt leczonych kakao nie rozwijało żadnych zmian nowotworowych.

Może pomóc w walce z cukrzycą

Cukrzyca dotyka ponad 3 miliony Polaków według raportu z 2014 roku „Cukrzyca. Ukryta Pandemia”. Duża częstotliwość występowania tej choroby mocno obciąża system opieki zdrowotnej. Lekarze podkreślają, że bardzo ważne jest zarówno zapobieganie cukrzycy, jak i walka z jej objawami. **Kakao zawiera substancje, które mogą pomóc w łagodzeniu objawów cukrzycy**. W doświadczeniu opublikowanym w 2007 r. w „Nutrition” sprawdzano efekty używania proantocyjanidyn w doświadczalnym leczeniu cukrzycy. Substancja ta pochodzi z ekstraktów kakao. Zwierzęta cierpiące na nadwagę i cukrzycę otrzymywały sól fizjologiczną lub proantocyjanidyny przez trzy tygodnie. Zwierzęta, którym podawano ekstrakt, miały niższy poziom cukru we krwi do końca badania. Ekstrakt nie wpływał na apetyt i wagę, nie stwierdzono żadnych efektów ubocznych.

Poprawia zdrowie psychiczne

Zaburzenia nastroju, takie jak depresja, pojawiają się u około 8% Polaków, zgodnie z wypowiedzią prof. dr. hab. Marka Jaremy, kierownika III Kliniki Psychiatrycznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Długotrwałe stosowanie leków przeciwdepresyjnych wpływa niekorzystnie na zdrowie całego organizmu i skraca długość życia. W przyszłości dietetyczne środki pomocnicze, takie jak kakao, mogą wyeliminować te leki. Raport opublikowany w „Nutritional Neuroscience” z 2008 r. sprawdzał właściwości poprawiające stan zdrowia psychicznego przez kakao. Autorzy testowali zwierzęta, wykorzystując wymuszone utrzymywanie się na wodzie (procedura ta powoduje objawy depresji). Zwierzęta otrzymywały ekstrakt kakaowy, grupa kontrolna nie otrzymywała żadnych dodatków. Zwierzęta, którym podano kakao, wykazywały mniejszą rozpacz i większą „wolę walki” niż te, którym nie podano ekstraktu. Ludzie spożywający kakao również czują zastrzyk energii i bardzo rzadko doświadczają jakichkolwiek skutków ubocznych. Oczywiście kakao może powodować reakcje alergiczne, więc trzeba uważać przy jego spożywaniu.



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

Tropikalne smaki zdrowia

Produkty z ziarna kakaowca pochodzące z ekologicznych upraw. W ofercie znajdują się produkty, dzięki którym wyczarujesz wyśmienite desery, napoje, urozmaicisz swoje dania czy stworzysz niezwykle potrawy. W sposób zdrowy i naturalny wzbogacisz swoją dietę w witaminy i minerały. Opatentowana technologia przetwarzania surowców służy zachowaniu maksymalnie ich właściwości smakowych i zdrowotnych. W ofercie znajdują się owoce i ziarna w formie suszonej i sproszkowanej.

PERU VIAN harvest®
 – To co najlepsze z Peru dla Świata

- Masa Kakaowa Criollo
- Ziarna kakaowca Criollo
- Kruszone ziarna kakaowca Criollo
- Masło Kakaowe Criollo
- Kakao w proszku Criollo
- Smoothie Q



Peru



Obrazy licencjonowane przez Depositphotos.com/Dukama Chroma