

# ŻYWI naturalnie

Medycyna naturalna | Naturalna żywność | Suplementacja | Mama i dziecko

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

Tematy:

**NATURALNE ODCHUDZANIE**

**KONOPIE**

**MULTIFUNKCJONALNA ROŚLINA**



**Surowce roślinne  
wspomagające odchudzanie**

Dr P. Znajdek-Awiżeń

**Bakterie odporne na leki**

Dr med naturalnej R. Grzebyk

**Witaminy  
z grupy B**

P. Lisiecki

**Jak radzić sobie  
z niską  
samoocena**

M. Napierała



ISSN 2544-0209



9 772544 020707 07

Dieta osoby chorej na raka powinna opierać się generalnie na ogólnych zasadach zdrowego żywienia. Nierzadko wymaga wprowadzenia dodatkowych modyfikacji związanych z lokalizacją guza nowotworowego, stadiem zaawansowania choroby, rodzajem stosowanej terapii czy wiekiem chorego. Jak w tym kontekście powinien odżywiać się pacjent onkologiczny?

## Żywnienie i suplementacja w chorobach nowotworowych

Dieta chorych na raka powinna opierać się na zasadach diety lekkostrawnej (rezygnacja z potraw smażonych, wędzonych, konserwowanych, ostrych przypraw i używek) ale również uwzględniać zwiększone zapotrzebowanie chorego na energię i białko, oszczędzać zajęty narząd, szczególnie gdy choroba nowotworowa dotyczy układu pokarmowego. Do kluczowych zasad diety onkologicznej należy również zapewnienie choremu odpowiedniej podaży płynów (minimalnie 2 litry płynów dziennie) ale również uwzględniać preferencje żywieniowe i smakowe pacjenta, a im więcej różnorodnych produktów w codziennej diecie, tym mniejsze prawdopodobieństwo rozwoju niedoborów żywieniowych.

Zapotrzebowanie na energię i niektóre składniki odżywcze w czasie choroby nowotworowej może zwiększyć się u pacjenta nawet o 20% w stosunku do osoby zdrowej, tej samej płci i w tym samym wieku do 25-35 kcal/kg należnej masy ciała na dobę. U chorych z objawami wyniszczenia lub zagrożonych jej rozwojem – zapotrzebowanie zwiększa się nawet do 40-45 kcal/kg należnej masy ciała na dobę. Podczas choroby w organizmie istotnie zwiększa się również zapotrzebowania na białko – układ odpornościowy pracuje intensywniej niż zwykle, odbudowując uszkodzenia powstałe w wyniku leczenia. Najbardziej wartościowe w diecie onkologicznego są białka pochodzące z produktów zwierzęcych np. jaja, ryby, chude mięso czy produkty mleczne.

Według obecnych standardów tłuszcze w diecie pacjenta onkologicznego powinny stanowić ok. 30-50% zapotrzebowania energetycznego a ich podstawowym źródłem w diecie powinny być: ryby, chude mięso drobiowe (bez skóry), oleje roślinne, nasiona i orzechy. Szczególne istotne właściwości w przebiegu leczenia chorób nowotworowych przypisuje się wielonienasyconym kwasom tłuszczowym (WKT), a szczególnie kwasom z rodziny omega-3, gdyż przyczyniają się do wzmocnienia odporności, poprawiają pracę mózgu, zmniejszają stan zapalny, proces przerzutowania i rozwój wyniszczenia nowotworowego.

Podaż energii w diecie chorego pochodząca z węglowodanów powinna wynosić 35-50%. Ich rekomendowanym źródłem są pełnoziarniste produkty zbożowe np. kasze, ryż, pieczywo, makaron oraz warzywa i owoce. Nie więcej niż 10% energii może pochodzić z cukrów prostych, które znajdują się głównie w sacharozie (cukrze stołowym), słodyczach czy owocach. W trakcie leczenia przeciwnowotworowego zaleca się do minimum ograniczyć spożycie węglowodanów prostych, gdyż stanowią one źródło energii dla wzrostu guza. Komórki rakowe są w stanie zużyć kilkaset gramów glukozy w ciągu doby. Dodatkowo, nadmiar cukrów prostych w diecie może nasilić skutki uboczne leczenia onkologicznego. Ważne jest, aby węglowodany stanowiły określony procent w diecie, gdyż tylko wtedy białko może być w pełni wykorzystywane na potrzeby budulcowe. Osoby z guzami umiejscowionymi w obrębie przewodu pokarmowego powinny unikać w swojej diecie pieczywa razowego i produktów na bazie mąki razowej – zamieniając je na łatwiej strawne pieczywo pszenne. Podobna zasada dotyczy warzyw i owoców – jeżeli chory ma trudności ze spożywaniem ich w postaci świeżej, to należy poddać je odpowiedniej obróbce termicznej np. pieczeniu, gotowaniu lub duszeniu.

Wraz z toczącym się w organizmie procesem zapalnym, który związany jest z obecnością guza nowotworowego oraz stresem towarzyszącym chorobie zwiększeniu ulega zapotrzebowanie organizmu na antyoksydanty (przeciwutleniacze). Szczególną rolę odgrywają w tym kontekście witaminy C, E, beta-karoten, cynk, selen, miedź, magnez, mangan oraz one substancje bioaktywne – koenzym Q10, polifenole (flawonoidy, izoflawony, fitoestrogeny, katechiny, stilbeny i ligniny) oraz fitosterole. Dostarczane z pożywieniem lub suplementami do organizmu antyoksydanty mają zdolność blokowania wolnych rodników i neutralizowania ich szkodliwego działania – uszkodzania błon komórkowych.

Agnieszka Piskała  
dietetyk, ekspert Holistic

[www.holistic-polska.pl](http://www.holistic-polska.pl)



# ŻYJ naturalnie



**Drogie Czytelniczki,  
Drodzy Czytelnicy,**

Mam przyjemność oddać w Wasze ręce kolejny, dzięsiąty już, noworoczny numer „Żyj naturalnie”, czasopisma, które powstało by odpowiadać na Waszą potrzebę informacji na temat zdrowia i profilaktyki prozdrowotnej.

Bardzo dziękujemy Wam za wszystkie miłe telefony, maile i listy. Niezmiernie cieszy nas entuzjazm z jakim przyjmujecie nasze pismo, który motywuje nas do dalszej wyężonej pracy. Dla Was bowiem się rozwijamy i stale staramy wprowadzać coś nowego. Jeżeli chcielibyście podzielić się swoimi doświadczeniami związanymi z naturalnymi metodami, które stosujecie – napiszcie do nas. Ponadto jeżeli nurtują Was jakieś pytania czy problemy, także podzielcie się z nami. Postaramy się dopytać współpracujących z nami ekspertów i poruszyć interesujące Was tematy.

W tym noworocznym numerze serwujemy Wam następną porcję ciekawych informacji przede wszystkim w tematyce naturalnych metod zwalczania chorób i infekcji, ale także metod odchudzających. Ponadto poruszamy temat związany z niesamowitą i multifunkcjonalną rośliną jaką są konopie. Mieliśmy bowiem przyjemność uczestniczyć w międzynarodowej konferencji oraz targach konopnych, gdzie słuchając specjalistów z całego świata mogliśmy niebywale poszerzyć naszą wiedzę na ten temat. Efekt możecie przeczytać na stronach 16–29. Ponadto doktor Paulina Znajdek- Awizeń zaprezentowała dla Was zioła na odchudzanie (str. 6) a mgr Rafał Tobała również podzielił się obszerną wiedzą w tym te-

macie (str. 50–54). O naturalnych metodach wsparcia organizmu napisała z kolei zielarka – Karina Rudzka (str. 14) oraz dietetyk Damian Grądzi (str. 10). Poruszyliśmy dla Was także temat octu jabłkowego- wspnianiego i niedocenianego probiotyku – przedstawiła to psychodietetyk i specjalistka ds. żywienia Karolina Kamińska (str. 38). Piszemy także o czarnuszce – „złocie faraonów” (str. 42), a dr Paulina Znajdek-Awizeń prezentuje także wspnianą roślinę jaką jest lucerna (str. 66). Ponadto znajdziecie kolejne witaminy, minerały oraz zioła w naszych cyklach encyklopedycznych. Serwujemy Wam także wspniane noworoczno-świąteczne przepisy od blogerów – Ze zdrowiem mi do smaku.

W naszym dziale „W gronie kobiet” poruszymy też tematykę noworocznych postanowień oraz analizy kolorystycznej, jak również tego jak radzić sobie z niską samooceną (str. 92) – bolączka naszych czasów. Chciałabym Was bowiem zachęcić do spojrzenia trochę z innej strony na Wasze życie, do dostrzeżenia tego co mamy, zamiast koncentrowania się na tym czego nie mamy i ciągłej pogoni „za czymś”...

Warto bowiem poświęcić się chwili noworocznej zadumy i nie tylko snuć plany i ustalać cele na Nowy Rok, ale także zobaczyć jak wiele wspnianiałych ludzi i rzeczy nas otacza. Zatrzymajmy się na chwilę w tej gonitwie i dostrzeźmy jakie szczęście mamy. Doceńmy nasze życie i każdy moment, każdy dzień, który mamy...

Życzę Wam naprawdę i w pełni szczęśliwego Nowego Roku, to szczęście bowiem jest w głównej mierze w Waszych rękach.

Milej lektury  
W imieniu całej redakcji.  
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  
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 „Żyj 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.

Zdjęcie okładowe: Obraz licencjonowany przez Depositphotos.com/Drukarnia Chroma

# Spis treści

## Medycyna naturalna

Surowce roślinne wspomagające odchudzanie	6
Święta, święta i po świętach...	8
Odchudzanie – noworoczne postanowienia, moda czy powinność?	10
Karm bakterie i chudnij	16
Produkty wzmacniające odporność i przyczyniające się do unormowania masy ciała	18
Ziołowe wsparcie odporności	22
Konopie – roślina multifunkcyjna	24



Konopie w medycynie – wywiad z Dr Markiem Bachańskim	26
Multifunkcyjne konopie	28
Medican Campus Poland	36
Konopie dla skóry	37
Ajurwedyjskie wsparcie odporności	38
Bakterie odporne na leki	40
Odkryj moc ziół	42
Ocet jabłkowy	46
Encyklopedia ziół	49
Czarnuszka – złoty środek na choroby	50



Zatrzymać czas – pycnogenol i gotu kola	52
Niebiesko-zielona alga – suplement XXI wieku	56
Fige, migle i swawole, cieszą gdy jest zdrowie	58
Encyklopedia minerałów: halit	61

## Naturalna żywność

Miód	62
Mumio żywe	64
Lucerna – zioło dla rekonwalescentów i nie tylko...	66



Encyklopedia witamin	68
----------------------	----

## Suplementacja

Uwaga na to co wsmarowujesz pod pachy i mity magnezu	69
Jod – pierwiastek życia	70
Witaminy z grupy B	72
E-kapsułka na młodość	74
Produkty do kontroli masy ciała	76
Witaminy metylowane i liposomalne – dlaczego są lepsze? I kto głównie powinien je zażywać?	78
Po co nam witaminy A, D, E i K?	80
Synergia witamin A, D3, E i K2 MK-7	

## Mama i dziecko

Odporność dziecka – u podstaw!	84
--------------------------------	----



## Naturalne kosmetyki

Kosmetolog radzi	86
------------------	----



## W gronie kobiet

Kolorystyczny punkt widzenia	88
Ciekawe nowości	89
Szczęśliwego Nowego Roku	90
Jak poradzić sobie z niską samooceną	92



Zadbaj o swoją twarz – naturalne zabiegi upiększające	96
---	----

## Przepisy

Zakwas buraczany	98
Krem buraczany z kokosową nutą	99
Babeczki z budyniem karmelowym	100
Marcepan	101

## Naturalne życie

Prozdrowotne właściwości wysokiej jonizacji powietrza w komorach jonizacyjnych	102
Jogurt naturalny z domowej produkcji	106



Alternatywne rozwiązania dla toksycznych odświeżaczy ze sklepów	108
---	-----

## Sport i Relaks

Spacer – najprostsza metoda na zachowanie zdrowia	110
Medytacja – poprawa zdrowia oraz zapewnienie dobrego fizycznego i psychicznego samopoczucia	112



## Figle, migle i swawole cieszą gdy jest zdrowie

Karnawał trwa, wiaty, śpiewy, radość. Są spotkania i wspólne wznoszenie toastów, ucztę, śpiewanie. W takim tłumie przy spotkaniach zazwyczaj zakrapianych alkoholem oraz sytych ucztach nasz organizm jest bardziej podatny na infekcje. Zwłaszcza, że po świątecznym biesiadowaniu już trochę musiał się napracować.

Oczywiście na sylwestra czy inne imprezy ubieramy się lekko i oczywiście bez czapki, w szczególności Panie. No kto by się odważył zepsuć przed balem fryzurę. No i jak nałożyć na piękną sukienkę z dekoltem dwa swetry, no jak to wygląda pod płaszczem i do tego niewygodnie. Nieważne, czy mrozi, czy wieje, wygląd tego dnia jest najważniejszy. A do tego jeszcze wyjścia na dwór na dymka i choroba po balu gotowa. Na drugi dzień zamiast się cieszyć wspomnieniami, mamy "kwadratową głowę", po prostu głowa pęka, ból zatok, katar, kaszel i wszystko, co przynosi przeziębienie i przewianie. Jedynie na co mamy ochotę to nakryć się szczelnie kołdrą, zasnąć i obudzić się zdrowym. Tyle, że na taki luksus pozwolić sobie może niewielu, przecież tuż obok czekają głodne dzieciaczki, pies, który czeka na spacer, kot miauczy i trzeba iść do pracy, czyli szybki powrót do formy bezwzględnie wskazany i konieczny.

### Bal kostiumowy czas zacząć

Aby organizm nie był podatny na wirusy i infekcje, musimy ubrać go w zbroję i mieć ze sobą tarczę. Taką zbroję niewidzialną, nierdzewiącą i lekką. W zbroję odporności i tarczę, by chronić się przed infekcjami, patogenami i wirusami. Trzeba to zrobić naturalnie, czerpać z tego, co oferuje nam natura i współczesna nauka.

### Rutynowe leczenie

Wielu z nas podczas przeziębienia "łyka" witaminę C, a do herbaty dodaje malinowy sok czy z czarnego bzu, ale to niewiele, by nie powiedzieć nic. Nasz organizm potrzebuje kompletnego wsparcia i to silnego. Szklanka soku z czarnego bzu czy duża dawka kwasu askorbinowego prędzej wpłynie przeczyszczająco, niż wypędzi infekcję.

Oczywiście, na co dzień wspierać się należy probiotykami czy witaminą D, jednak kiedy zachorujemy i męczy nas kaszel, duszności i katar, warto sięgnąć po ekstrakty ziołowe, które wykorzystywane były w leczeniu licznych schorzeń od wielu, wielu lat w różnych kulturach.

### Co dla nas jest najlepsze?

Wiedza na temat ziół wśród wielu osób jest coraz szersza, jednak ziołolecznictwo, czyli fitoterapia, to dział medycyny i farmakologii zajmujący się wytwarzaniem leków ziołowych z naturalnych bądź przetworzonych surowców uzyskiwanych z roślin leczniczych oraz ich stosowaniem w profilaktyce i terapii chorób. Wymaga ogromnej wiedzy, doświadczenia i badań.

### Siódemka do zadań specjalnych

Ekstrakty ziołowe z ziela *andrographis*, werbeny, dziewanny, czarnego bzu czy pelargonii, nasturcji i goryczki, wspierają naturalne mechanizmy obronne organizmu zachodzące w drogach oddechowych, w tym w zatokach. Takie wspólne połączenie działa na nas z maksymalną siłą.

### Krótką charakterystykę ziołowych antagonistów kaszlu i przeziębienia

Przedstawione poniżej zioła mają ogromny zakres działania, ale tutaj skupię się tylko na ich właściwościach w kontekście przeziębienia i infekcji układu oddechowego, gardła i zatok.

**Andrographis paniculata** jest rośliną natywną dla południowoazjatyckich państw, jak Indie i Sri Lanka. Stosowana w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, medycynie ludowej Indonezji, głównie w chorobach przeziębieniowych objawiających się gorączką, ogólnym wyczerpaniem, owrzodzeniami jamy ustnej, stanami zapalnymi zatok. Wykorzystuje się ją również przy bolesnym oddawaniu moczu, owrzodzeniach skórnych, stanach zapalnych i nadżerkach w gardle i na języku, nieżytych układu oddechowego, niestrawności, zapaleniu wątroby i wielu innych.

**Werbena** jest rośliną stosowaną już w starożytności. Celtowie na jej bazie przyrządzali magiczne mikstury i odprawiali obrzędy. W Egipcie nazywana była „Izami Isis”, w chrześcijaństwie „świętym ziołem”; to ponoć jej ziołem tamowano rany Chrystusa. W Chinach nazywana była „zębem smoka”, ze względu na silne właściwości lecznicze. Nazwa właściwa pochodzi od celtyckiego słowa „farfaen”, co oznacza „wyprzeć kamień”. Ekstrakt z werbeny działa przeciwkaszlowo, wykrztuśnie, przeciwzapalnie. Jej właściwości jest zdecydowanie więcej, bowiem działa rozkurczowo, pobudza laktację, działa moczopędnie, poprawia nastrój.



W trosce o zdrowie Twojego gardła, zatok i wsparcia odporności organizmu w okresie zwiększonego ryzyka infekcji.

## Mirra i Propolis na Gardło

Suplement diety  
12 pastylek do ssania



## SinuGrip Zatoki

Suplement diety  
15 kapsułek

W 100% naturalna formuła bez konserwantów, barwników i sztucznych substancji słodzących

Niski koszt terapii i wygoda stosowania

Wysoka dawka ekstraktów

**Dziewanna** łagodzi podrażnienia gardła, krtani i strun głosowych. Zawarte są w niej liczne składniki, m.in. flawonoidy, wykazujące działanie przeciwzapalnie i antyoksydacyjne, garbniki o działaniu bakteriobójczym,



saponiny (działają moczopędnie i przeciwzapalnie), a także związki śluzowe, żywice, kumaryna, olejek eteryczny oraz kwasy organiczne. Dziewanna stosowana jest głównie w stanach zapalnych oskrzeli, zwłaszcza przebiegających z zalegającym śluzem, bo systematycznie

pity napar z tej rośliny rozrzedza flegmę i ułatwia odkrztuszanie. Wspomagająco można stosować ją również przy uporczywym, suchym kaszlu oraz u chorych na astmę. Jednocześnie łagodzi ból gardła i chrypę, gdyż ma właściwości powlekające i wykazuje działanie osłaniające. Dziewannę wykorzystuje się nie tylko przy schorzeniach układu oddechowego, ale też przy dolegliwościach ze strony układu pokarmowego. Świetnie sprawdza się przy niezżytach żołądka, biegunce, kolce jelitowej.

**Pelargonia afrykańska** działa kojąco na drogi oddechowe i zwiększa komfort oddychania.

W języku Zulu pelargonie afrykańską określa się jako „umckaloabo”, co oznacza ostry kaszel, który – według miejscowej medycyny – pelargonie jest w stanie skutecznie złagodzić. Wykorzystywana była w leczeniu zapalenia błony śluzowej żołądka, zaburzenia czynności wątroby, biegunek, kolki jelitowej, w dolegliwościach menstruacyjnych, rzeżączce i trądziku. Ekstrakt z korzenia pelargonii afrykańskiej, dzięki bioaktywnym substancjom, zapobiega zaostrzeniu infekcji, zwiększając częstotliwość ruchu rzęsek oddechowych, co przyspiesza proces usuwania szkodliwych drobnoustrojów z dróg oddechowych.



**Nasturcja** to roślina pochodząca z Ameryki Południowej, występuje zwłaszcza w Boliwii oraz Peru.

Znajdują się w niej glukozyzanolany oraz olej gorczycowy, jak też flawonoidy, witamina C oraz karotenoidy. Nasturcja od wieków jest używana leczniczo w Ameryce; do Europy sprowadzono ją w 1600 roku jako środek do de-



zynfekcji. Do dziś ceni się jej właściwości antybiotyczne oraz antyseptyczne. Stosuje się ją jako środek odkażający drogi moczowe oraz drogi oddechowe.

**Czarny bez** (zwany też bzem lekarskim, bzowiną lub hycką) to jedna z najbardziej popularnych i najstarszych roślin leczniczych. Od wieków kwiaty i owoce bzu czarnego wykorzystuje się przy przeziębieniach, gorączce, zapaleniu krtani i gardła. Najczęściej stosujemy go w formie soku, syropów, naparu. Suszone kwiaty, z których sporządza się napar, mają właściwości przeciwgorączkowe i wykrztuśne. Dzięki temu świetnie sprawdzają się przy przeziębieniach, a także w chorobach dróg oddechowych. Wykazują one też działanie moczopędne, co pozwoli uporać się z problemami dróg moczowych. Czarny bez w formie ekstraktu wspomaga układ odpornościowy i oddechowy, działa przeciwutleniająco.

**Goryczka** – to gatunek rośliny wieloletniej należący do rodziny goryczkowatych. Występuje w górach południowej i środkowej Europy oraz na Kaukazie; w Alpach jest rośliną pospolitą. Zawarte w korzeniu substancje gorzkie w istotny sposób zwiększają łaknienie, pobudzają wydzielanie śliny oraz soków trawiennych – żołądkowego, trzustkowego i jelitowego – oraz żółci. Wszystko za sprawą podrażnienia przez substancje gorzkie nerwów odpowiedzialnych za wydzielanie śliny i soków trawiennych. Ponadto zawarte w goryczce węglowodany działają immunostymulująco. Jej korzeń ma też właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Goryczka dodaje również energii i przyczynia się do dobrego samopoczucia.

**Niech czas karnawału przyniesie nam dobre samopoczucie, wspaniałą i przede wszystkim zdrową atmosferę.**



**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](http://www.ksiezniczka-zdrowia.pl) oraz "Biuletynu „Czego nie powie Ci lekarz”.