

Spis treści

Medycyna naturalna

Radosny wiosny czas i oczyszczania zbawienie	6
Autoimmunologia	8
Zielono mi	10
Wielkie wiosenne porządki w naszym organizmie	12
Wiosenny detoks	14
Oczyszczanie organizmu – a po co?	16
Zielony koktajl – oczyszcza, wzmacnia, odchudza	18
	18
Wiosna, oczyszczanie i ajurweda	20
Całe zdrowie tkwi w jelitach – probiotyki, prebiotyki i synbiotyki	22
	22
Szungit – naturalny filtr	25
Makrobiotyka – w poszukiwaniu długiego, wielkiego życia	26
Diagnoza z języka – czyli powiem co Tobie dolega	30
Zioła w leczeniu zespołu jelita drażliwego	32

Smaczny lek na raka?	34
----------------------	----



Czy więcej zawsze znaczy lepiej? O stężeniach kannabinoidów i efekcie synergii	36
Zioła Bioaktywne – naturalna pomoc w codziennych problemach	39
Cukier – biała śmierć?	40

Naturalna żywność

Właściwości zdrowotne Aloesu - Aloe Vera	42
Pierzga – najcenniejszy skarb z ula	44
	44
Niebieska kukurydza – zapomniany cud natury	46
Encyklopedia minerałów – Arsen	48
Czerwony fermentowany ryż RYR i lucerna w ochronie serca	49
Encyklopedia ziół – Arnika	50
Suplementacja herbatką	51
Suplementy XXI wieku – algi	52
Nektary, napoje, owoce – czym różnią się na gruncie przepisów prawa?	54
Rola metod naturalnych w medycznych terapiach walki z rakiem	56
Ciekawostki	57

Suplementacja

Homeostaza – holistyczne podejście do zdrowia	58
Superfood czy... old food	59
Mikrobiom – człowiek – biota complex	60
Przewagi mikrokapsułkowania szczepów bakterii	62
Encyklopedia witamin: B1	64
Magnez – który suplement diety wybrać, aby mieć pewność, że się wchłonie?	65
Na co zwrócić uwagę przy wyborze odpowiedniej witaminy K2 + D3	66
Pozimowy niedobór witamin	68
Glutation i jego niesamowite właściwości immunogenne	70
Zespół przewlekłego zmęczenia w kontekście mitochondriopatii	72

Opinie konsumentów

Kilka słów o produktach i ich zafalszowaniach	74
Liposomalna witamina C- test	76

W gronie kobiet

Taksyfolina – flawonoid, jakiego dotychczas nie było?	79
Jak najdłużej piękną i młodą być – czyli naturalne recepty na długowieczne piękno	80
Kobieto, wyrzuć stanik!	84
Jak skutecznie powstrzymać choroby i procesy starzenia?	87
Kubeczki menstruacyjne – alternatywa dla tamponów?	88

Mama i dziecko

Częste infekcje i astma u dziecka	90
-----------------------------------	----



Od ciąży do urodzenia	92
-----------------------	----

Naturalne kosmetyki

Zdrowe włosy i skóra głowy – jak o nie zadbać?	94
Okrzemki naturalne	99

Sport i Relaks

Pokoloruj swój świat – siła nastawienia	100
---	-----



Nie samym chlebem żyje człowiek, czyli o poszukiwaniu duchowych wartości. Cz. 2	103
---	-----

Marzenia do spełnienia	104
------------------------	-----

Ekwador i Syberia. Geograficzne antypody – biologiczna wspólnota	106
--	-----

Przepisy	109
----------	-----

Kącik księżniczki

Księżniczka Wellia	113
--------------------	-----

Właściwości zdrowotne aloesu – Aloe vera

Aloes jest rośliną leczniczą używaną przez ludzi od tysięcy lat. Najbardziej znany jest z leczenia urazów skóry, ale ma też kilka innych korzystnych właściwości dla naszego zdrowia: zawiera dobre dla zdrowia składniki roślinne. Aloes jest rośliną, która przechowuje w liściach wodę. Jest powszechnie stosowany w kosmetyce, farmacji i branży spożywczej – roczna szacunkowa wartość rynkowa to ok. 13 miliardów dolarów amerykańskich na rynku ogólnoswiatowym. Aloes łatwo można rozpoznać dzięki jego grubym i spiczastym zielonym liściom, które mogą wyrosnąć do około 30–50 cm długości.

Aloe vera

Każdy liść wypełnia tkanka, która przechowuje wodę. Tkanka ta razem z wodą tworzy „żelową” substancję, która często występuje jako składnik produktów spożywczych z aloesu. Żel zawiera dużą ilość aktywnych biologicznie substancji, takich jak witaminy, minerały, aminokwasy i przeciwutleniające. Ma właściwości przeciwutleniające i antybakteryjne. Przeciwutleniające są bardzo ważne dla naszego zdrowia. Żel z aloesu zawiera silne antyoksydanty, które należą do dużej grupy substancji znanych jako polifenole. Polifenole, razem z kilkoma innymi substancjami zawartymi w aloesie, mogą pomóc w zahamowaniu wzrostu ilości bakterii powodujących infekcje u ludzi.



Przyspiesza gojenie się oparzeń

Aloes jest najczęściej używany jako lek miejscowy, który wciera się w skórę. Prawdopodobnie już w starożytności stosowano aloes na wrzody, oparzenia, w tym oparzenia słoneczne. Agencja Żywności i Leków, FDA (ang. *Food and Drug Administration*) zatwierdziła pierwszą maść aloesową jako lek miejscowy dla oparzeń skóry już w 1959 roku. Badania wskazują, że aloes jest skuteczny w miejscowym leczeniu oparzeń pierwszego i drugiego stopnia. Przegląd 4 badań potwierdził, że aloes może skrócić czas gojenia się oparzeń o około 9 dni w porównaniu do konwencjonalnych leków. Dowody na przyspieszenie gojenia się innych rodzajów ran są niejednoznaczne.

Pomaga w redukcji płytki nazębnej

Próchnica zębów i choroby dziąseł są często występującymi problemami zdrowotnymi. Jednym z najlepszych sposobów, aby temu zapobiegać jest zmniejszenie gromadzenia się płytki nazębnej (biofilmów bakteryjnych) na zębach. W badaniu 300 zdrowych osób, używano jako płynu do płukania ust 100-proc. czystego soku z aloesu zwyczajnego. Wyniki zostały porównane z dwoma grupami kontrolnymi: jedna używała standardowego płynu do płukania z chlorheksydyną, druga używała placebo (sól fizjologiczna). Po upływie 4 dni od początku stosowania, sok z aloesu okazał się równie skuteczny jak chlorheksydyna w zmniejszeniu ilości kamienia nazębnego. Inne badanie potwierdziło, że stosowanie soku z aloesu do płukania jamy ustnej w czasie od 15 do 30 dni pomaga zredukować ilość kamienia nazębnego. Aloes redukuje płytkę nazębną poprzez zabijanie bakterii *Streptococcus mutans*, które ją tworzą, pomaga również w ograniczeniu ilości drożdży *Candida albicans*.

Pomaga w leczeniu owrzodzeń jamy ustnej (aft)

Wiele osób cierpi z powodu owrzodzenia jamy ustnej (aft). Zwykle występują na błonie śluzowej jamy ustnej, warg lub języka z wytworzeniem miejscowego stanu zapalnego i trwają przez około 7–10 dni. Badania w sposób przekonujący wykazały, że aloes przyspiesza gojenie się wrzodów występujących w jamie ustnej. W trwającym 7 dni badaniu 180 osób z powtarzającymi się owrzodzeniami w jamie ustnej, stosowanie aloesu na chorą powierzchnię skutecznie zmniejszało rozmiar owrzodzenia. W innym badaniu stosowano żel z aloesu, który nie tylko przyspieszył gojenie się wrzodów w jamie ustnej, lecz także łagodził związany z nimi ból.

Pomoc w leczeniu zaparcí

Aloes jest często stosowany w leczeniu zaparcí. Wpływa na to lateks, który możemy znaleźć tuż pod skórą liści aloesu, pod postacią żółtej lepkiej substancji. Głównym składnikiem odpowiedzialnym za regulację procesów wydalania jest aloina zwana także barbaloiną, której właściwości przeczyszczające są dobrze poznane. Wbrew powszechnemu przekonaniu aloes nie wydaje się mieć wpływu na inne zaburzenia układu pokarmowego, np. na zespół jelita drażliwego (IBS) i chorobę zapalną jelit (IBD).

Poprawia zdrowie skóry i może zapobiec powstawaniu zmarszczek

Istnieją wstępne badania, których wyniki sugerują, że miejscowe stosowanie miąższu aloesu może spowolnić procesy starzenia się skóry. W jednym z badań brało udział 30 kobiet w wieku powyżej 45 lat, miejscowe stosowanie miąższu zwiększyło produkcję kolagenu i polepszyło elastyczność skóry w czasie 90 dni. Inne badanie wykazało, że aloes zmniejsza rumień (zaczerwienienie skóry), ale przy jego stosowaniu stwierdzono też odwodnienie komórek skóry. Istnieją nieliczne dowody pokazujące, że aloes może pomóc w leczeniu chorób skóry, takich jak łuszczyca i popromienne zapalenie skóry.

Obniża poziom glukozy we krwi u cukrzyków

Aloes jest stosowany jako tradycyjny środek na cukrzycę. Uważa się, że zwiększa wrażliwość na insulinę i pomaga we właściwym wykorzystaniu cukru w organizmie. Istnieje

kilka badań na zwierzętach i ludziach z cukrzycą typu 2, które potwierdzają dobry wpływ spożywania ekstraktu z aloesu na zdrowie. Jednak wyniki i sposób przeprowadzenia tych badań jest nieprzekonujący, więc jest zdecydowanie za wcześnie, aby polecić spożywanie aloesu w tym celu.

Aloes zdecydowanie ma unikatowe właściwości terapeutyczne, w szczególności gdy stosuje się go miejscowo na skórę i dziąsła. Spożywanie soku z aloesu również wydaje się korzystne i bezpieczne, ale należy pamiętać, żeby produkty były wykonane z samego miąższu lub częściowo destylowane, aby nie zawierały szkodliwych substancji, które mogą występować w skórce i kolcach.



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



Aloe Vera

100% Aloe vera barbadensis miller

Pochodzenie: Warren Laboratories Inc.

Teksas, Stany Zjednoczone Ameryki (USA).

- Bez dodatku wody
- Całkowicie bezwonny i bezsmakowy
- Nie działa przeczyszczająco
- Niezszkodliwy dla kobiet w ciąży
- Nie zawiera środków konserwujących i innych dodatków
- Może być przechowywany w temperaturze pokojowej, nawet po otwarciu"



"Zalecana dzienna porcja nie powinna zostać przekroczona.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) różnicowanej diety."