

żyj naturalnie

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

Temat numeru:

Naturalne metody na choroby

L-GLUTAMINA aminokwas
dla zdrowia jelit
i rzeźby ciała

P. Lisiecki

BORELIOZA
fakty i mity

Doktor medycyny naturalnej
R. Grzebyk

Naturalne sposoby
na odchudzanie



ISSN 2544-0209



Spis treści

Medycyna naturalna

Przyprawami w przeziębienie 6



Żyj naturalnie, czyli żyj i pozwól żyć innym 8

Mieszanki olejków na infekcje oddechowe, przeziębienie i grypę 9

Borelioza – fakty i mity 10

Dlaczego detoksykacja to konieczność naszych czasów? 12

Encyklopedia witamin 14

Korzenie chorób naszych dzieci 16

Probiotyki – panaceum czy oszustwo 18

Jak nie zaszkodzić odkwaszaniem lub remineralizacją 24

Chlorofil – płynna energia słoneczna 26

Migotanie przedsionków 28

Spirulina i chlorella – zdrowie z morza 29

Szczepionka na starość? 30



Zdrowie w żółtym kolorze – kurkuma 32

Woda utleniona – oddech dla życia 34

Miód malinowy – na gorączkę i grypę 37

Dlaczego tak ważna jest bariera jelitowa? 38

Ajurwedyjskie kuracje odchudzające 40

Suplementacja herbatką 43

Stop grzybicy 44

Nowa ustawa o medycznej marihuanie. Co się zmienia? 46



Nerki i wątroba – matka i dziecko. O holistycznej zależności narządów wewnętrznych 50

Jak walczyć z bezpłodnością u mężczyzn? 52

Szczepienia – czy rzeczywiście mogą być przyczyną alergii? 54

Galoterapia – leczenie solą 55

Naturalna żywność

Superwłaściwości białka konopnego 56

Miód manuka 58

Jak naturalnie zadbać o odporność? 59

L-glutamina aminokwas dla zdrowia jelit i rzeźby ciała 60

Zeolit – inteligentna siła zamknięta w drobinkach 62

Karnityna – uniwersalny suplement diety dla twojego serca i mózgu oraz spalania tłuszczu 64

Encyklopedia ziół 66



Piękno i zdrowie zimą – pomocne zioła bioaktywne 67

Suplementacja

Witaminy z grupy B – znaczenie i formy suplementacji 68

Na zimową aurę koniecznie witamina C 70

Nowa żywność – a cóż to takiego? 72

Minerały i zdrowie 74

Mama i dziecko

Jak dbać o odporność 76

Przepisy na napoje rozgrzewające 78



Naturalne życie

Lecnicze działanie promieniowania podczerwonego 80

Jak utrzymać noworoczne postanowienia – najczęstsze błędy dietetyczne 82

„Namaluj swoje zdrowie” – czyli niezwykła moc samouzdrawiania 84

Naturalne kosmetyki

Testowanie kosmetyków 85

Konopie dla skóry 86

Kącik Księżniczki

Księżniczka Atopinka – co na AZS chorowała 90

Sport i Relaks

Nie samym chlebem żyje człowiek, czyli o poszukiwaniu duchowych wartości - część 1 93

Marzenia do spełnienia, czyli dlaczego warto je urzeczywistnić 94

Przepisy 95



L-glutamina – aminokwas dla zdrowia jelit i rzeźby ciała

L-glutamina jest głównie używana przez osoby odbywające treningi fizyczne, ponieważ wspiera procesy powstawania mięśni. To aminokwas, który jest jednym z budulców białek. To też aminokwas występujący najobficiej w krwiobiegu, który zapewnia produkcję 30–35 procent tlenu azotu we krwi.

L-glutamina należy do aminokwasów względnie egzogennych (warunkowo niezbędne). Oznacza to, że może być produkowana wewnątrz organizmu. W wyniku niektórych stanów fizjologicznych zapotrzebowanie na nią znacznie wzrasta i konieczna jest jej podaż z zewnątrz, ponieważ organizm wykorzystuje ją w dużych ilościach. **Najczęściej jest stosowana w celu: obniżenia wagi ciała, pomocy w spalaniu tłuszczu i przy budowie tkanki mięśniowej.** Zajmijmy się jednak badaniami, które pokazują znacznie szersze zastosowanie L-glutaminy – zaczynając od tego, że ten aminokwas jest szczególnie pomocny w leczeniu nieszczelnego jelita i przy poprawie ogólnego stanu zdrowia.

10 potwierdzonych korzyści używania L-glutaminy:

Nowe badania pokazują, że L-glutamina jest korzystna dla organizmu w następujących przypadkach:

1. Poprawy zdrowia układu pokarmowego, ponieważ jest istotnym składnikiem odżywczym dla odbudowy i naprawy jelita.
2. Pomocy w leczeniu wrzodów żołądka i nieszczelnego jelita, zapobiegając powstawaniu nowych uszkodzeń.
3. Jest ważnym neuroprzekaznikiem, który wspiera pracę mózgu, zwiększa koncentrację i polepsza pamięć.
4. Poprawia ogólny stan zdrowia osób z zespołem jelita drażliwego i biegunką, równoważąc ruch jelit i ilość wytwarzanego śluzu.
5. Wspomaga wzrost i zmniejsza zanik mięśni.
6. Poprawia wydolność przy ćwiczeniach wytrzymałościowych.
7. Poprawia przemianę materii i oczyszczanie organizmu.
8. Zmniejsza apetyt na cukier i alkohol.
9. Pomaga przy terapiach antynowotworowych.
10. Poprawia stan osób z cukrzycą i normalizuje poziom cukru we krwi.

L-glutamina pomaga w leczeniu nieszczelnego jelita i podnosi ogólną odporność organizmu

Miliony ludzi zmagają się z chorobą zwaną zespołem nieszczelnego jelita, który jest w istocie główną przyczyną chorób autoimmunologicznych. Zespół nieszczelnego jelita może wywoływać choroby tarczycy takie jak choroba Hashimoto, a także przyczyniać się do powstawania zapaleń stawów i problemów skórnych. Glutamina jest głównym

źródłem energii dla komórek jelita cienkiego. Wykazano w badaniach klinicznych, że może leczyć zespół nieszczelnego jelita. Badania zostały opublikowane w czasopiśmie medycznym „Lancet”: dzięki suplementacji L-glutaminy u 20 pacjentów szpitala zmniejszyła się przepuszczalność jelit. Badania na zwierzętach opublikowane w „British Journal of Surgery” potwierdzają korzystne działanie L-glutaminy przy wrzodziejącym zapaleniu okrężnicy i zapaleniu jelit. L-glutamina stosowana w odpowiednich dawkach przynosi wiele korzyści dla zdrowia, jeśli cierpisz na problemy związane z układem pokarmowym, takie jak zespół jelita drażliwego, choroby zapalne jelit, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba uchyłkowa jelita grubego, nieszczelne jelita lub którykolwiek z problemów związanych z zespołem nieszczelnego jelita (ból stawów, trądzik różowaty lub choroby autoimmunologiczne). Pierwsze zalecenia stosowania L-glutaminy na problemy jelitowe pochodzą od uhonorowanego Nagrodą Nobla w dziedzinie medycyny sir Hansa Adolfa Krebsa, odkrywcy cyklu kwasu cytrynowego (zwanego też cyklem kwasów trkarboksylowych [TCA] lub cyklem Krebsa). Zauważył on związek między przyjmowaniem L-glutaminy a utrzymaniem właściwej odpowiedzi immunologicznej związanej z jelitem. Obecnie możemy znaleźć badania potwierdzające ten związek. Badanie opublikowane w 2001 roku potwierdziło, że L-glutamina wpływa korzystnie na regulację odpowiedzi immunologicznej immunoglobuliny A (IgA). Immunoglobulina A jest przeciwciałem biorącym udział głównie w obronie błon śluzowych i jest wydzielana w bardzo dużych ilościach, nawet do 9,2 g na dobę. IgA ma znaczny wpływ na reakcje organizmu związane z nadwrażliwością pokarmową i alergiami. Badanie opublikowane w czasopiśmie „Clinical Immunology” potwierdziło, że L-glutamina normalizuje działanie humoralnej odpowiedzi odpornościowej wywołanej przez limfocyty Th2, które mają wpływ na białka – cytokiny, oddziałujące na wzrost, mnożenie się i aktywność komórek biorących udział w odpowiedzi odpornościowej oraz komórek hemopoetycznych. Wyniki wymienionych wyżej badań dowodzą, że L-glutamina pomaga w zmniejszeniu stanu zapalnego jelit i może pomóc osobom cierpiącym na nadwrażliwość pokarmową.

L-glutamina poprawia metabolizm energetyczny i wydolność wysiłkową

Glutamina odgrywa kluczową rolę w metabolizmie azotu. Toksyczny amoniak powstający w przemianach aminokwasów w różnych tkankach, szczególnie podczas wzmoczonego wysiłku, jest asymilowany przez

jego reakcją z kwasem glutaminowym, prowadzącym do powstania glutaminy. Enzym, który kontroluje tę reakcję jest nazywany syntetazą glutaminową. Glutamina stanowi rodzaj magazynu amoniaku, który jest „odzyskiwany” poprzez przekształcenie tego aminokwasu z powrotem do kwasu. Proces ten jest częścią biochemicznych cykli syntetycznych wielu związków azotowych, odbywających się w organizmach żywych. Między innymi glutamina uczestniczy w syntezie puryn, pirymidyn oraz wielu aminokwasów. Wzmoczony wysiłek fizyczny wykonywany przez około jedną godzinę może spowodować zmniejszenie się o 40 procent ilości glutaminy w organizmie. Co może skutkować słabszą reakcją układu odpornościowego na zagrożenie oraz ma negatywny wpływ na trening siłowy i może prowadzić do syndromu przetrenowania. L-glutamina korzystnie działa także na sportowców uprawiających biegi długodystansowe, pomagając w oczyszczaniu organizmu ze szkodliwych produktów metabolizmu oraz poprzez pobudzanie układu odpornościowego. Badania na zwierzętach potwierdziły, że wzrost limfocytów Th może zmniejszyć „stres” związany z syndromem przetrenowania. Intensywny trening może spowodować spadek poziomu glutaminy komórkowej o 50 procent, a poziomu w osoczu o 30 procent! W takim stanie mięśnie ulegają większym uszkodzeniom i zahamowany jest ich rozrost, utrzymanie odpowiedniego poziomu glutaminy może temu zapobiec. Uzupełnienie L-glutaminy pozwala mięśniom na większy wysiłek i dłuższy czas wykonywania ćwiczeń, co znacząco może zwiększyć siłę i pomóc w naprawie mięśni szkieletowych. Badania wykazały, że suplementacja L-glutaminy umożliwia szybszą regenerację po treningu siłowym, ponieważ poprawiają nawodnienie mięśni. Wspomaga również proces regeneracji tkanek uszkodzonych na skutek ran i oparzeń. Uzupełnianie poziomu glutaminy po intensywnym treningu może trwać nawet do pięciu dni, więc ważna jest codzienna suplementacja jeśli planujemy intensywne ćwiczenia.

L-glutamina pomaga w spalaniu tłuszczu

Badania potwierdzają, że glutamina stymuluje wydzielanie ludzkiego hormonu wzrostu (HGH), co przyspiesza metabolizm tłuszczów i wspomaga wzrost nowych mięśni. Poziom HGH jest o prawie 400 procent wyższy przy suplementacji L-glutaminy, co prowadzi do zwiększenia tempa przemiany materii, zwiększając efektywność spalania tłuszczu, utraty masy ciała i budowy masy mięśniowej. L-glutamina także pomaga w spalaniu tłuszczu i budowie masy mięśniowej przez regulację poziomu insuliny i stabilizując poziom glukozy we krwi, co może być pomocne szczególnie dla diabetyków i osób chcących regulować poziom cukru we krwi.

L-glutamina: suplementy i dawkowanie

Większość ludzi nie dostarcza wystarczającej ilości L-glutaminy z pokarmem. Uzupełnianie diety w ten aminokwas jest doskonałym sposobem na wzmocnienie układu odpornościowego i regeneracji nieszczelnego jelita, co poprawia zdolności organizmu do zwalczania chorób i infekcji. Glutaminę najlepiej przyjmować podczas posiłku, typowa dawka to od 3 do 9 gramów dwa razy dziennie, przy intensywnym wysiłku można ją zwiększyć nawet do 10 gramów dwa razy dziennie. Nadmiar glutaminy rzadko powoduje problemy, ale przy długoterminowej suplementacji warto również uzupełniać witaminy z grupy B, szczególnie witaminę B12.

Glutamina może zwiększyć wydolność wysiłkową, przyspieszyć budowę mięśni, jak i poprawić stan zdrowia, przy cukrzycy czy przy zespole nieszczelnego jelita.



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

Holistic Glutamin - 100% L-glutaminy!

Holistic

Holistic Glutamin

400 g

Zalecana dzienna porcja nie powinna zostać przekroczona. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety."