

Viva Ziola

MAGAZYN BRANŻOWY 1/2026

CENA 10 zł (w tym 8 proc. VAT)

ISSN 2657-5361

Remedium:

MAGNEZ NIEJEDNO MA IMIĘ...

Przebój sezonu:

RZODKIEWKA – CHRUPIĄCY SYMBOL WIOSNY

Wschodnie inspiracje:

AZJATYCKIE GRZYBY LECZNICZE



Zdrowa żywność • Zielarstwo • Naturalne kosmetyki





Szeroki wybór produktów wspierających
wątrobę dostępny na stronie:

www.sklepnaturawita.pl



facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600



Od Redakcji

Wiosna przypomina, że równowaga ma ogromne znaczenie dla naszego samopoczucia. Dlatego w tym numerze łączymy wiedzę tradycyjną z aktualnymi badaniami, inspirując do świadomego korzystania ze świata roślin. To dobry moment, by przyrzeć się procesom oczyszczania i regeneracji – szczególnie ziołom tradycyjnie wykorzystywanym do odciążania wątroby i wspierania metabolizmu.

Czas ten sprzyja również powrotowi do lekkiej, sezonowej diety, dlatego zaglądamy do ogrodów i na targowiska, gdzie pojawiają się nowalijki – wśród nich rzodkiewka, niepozorna, ale pełna aromatu i cennych składników, oraz szczaw, który od pokoleń zajmuje ważne miejsce w wiosenno-letniej kuchni. W numerze nie zabraknie też inspiracji kulinarnych, w których główną rolę odgrywają zioła, młode liście i aromatyczne dodatki, tworząc różne odmiany pesto – od klasycznej wersji bazylowej po wiosenne warianty z dzikich roślin jadalnych.

Tradycyjne ziołarstwo coraz częściej spotyka się dziś z nowoczesną wiedzą o żywieniu i suplementacji. W tym wydaniu przyglądamy się różnym obliczom magnezu – jednego z najważniejszych pierwiastków wspierających pracę układu nerwowego, mięśni oraz procesy energetyczne w organizmie.

Nie pomijamy również zagadnień związanych z pielęgnacją prezentując hydrolaty – delikatne, naturalne formy kosmetyki roślinnej.

Naczas odnowy, świeżości i nowych początków oddajemy w Państwa ręce wydanie pełne zielarskich historii, praktycznych wskazówek i sezonowych inspiracji.

Beata Woźniak
 redaktor naczelna z zespołem

ŚWIEŻE SPIS TREŚCI

Różne oblicza szczawiu	4
Nowości	10
Rzodkiewka - chrupiący symbol wiosny	12
Wiosenne oczyszczanie bez głódówek - ziołowe kuracje dla wątroby	16
Magnez niejedno ma imię... ..	20
Mało znane omega-7. Dlaczego warto sięgnąć po rokitnik?	27
Hydrolaty – dlaczego warto z nich korzystać?	29
Wielokierunkowe działanie ksantohumolu	33
Niezwykły potencjał serum w kosmetyce	37
Pesto – aromatyczny dodatek z włoską historią	40
Azjatyckie grzyby lecznicze – naturalne wsparcie odporności i energii	43
Inwestujemy w komórkową długowieczność	48

WYDAWCA:
 CD Media sp. z o.o.
 ul. Wilczak 20 F U2
 61-623 Poznań

REDAKCJA:
 ul. Wilczak 20 F U2
 61-623 Poznań
 www.vivaziola.pl
 e-mail: redakcja@vivaziola.pl

REDAKTOR NACZELNA:
 Beata Woźniak
 tel. +48 600545772, e-mail: beata.wozniak@vivaziola.pl

REDAKTOR PROWADZĄCA:
 Anna Dolska
 tel. +48 513078964

REKLAMA I MARKETING:
 Robert Kujawa
 tel. +48 502 684 450, e-mail: robert.kujawa@vivaziola.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:
 Studio StrefaDTP
 DRUK: Top Druk

NAKŁAD: 4000 egzemplarzy

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych.
 Zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów,
 zmiany ich formy graficznej i tytułów.
 Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Zdjęcia: AdobeStock, Pixabay, Shutterstock



ZIOŁA POD LUPĄ

Różne oblicza szczawiu

Tekst: mgr inż. Bartłomiej Byczkiewicz

Kilkanaście lat temu pewien polski parlamentarzysta znany z ostrego języka, wywołał niemałe wzburzenie społeczne. W telewizyjnej debacie poświęconej problemowi niedożywionych dzieci, polityk zaproponował większe zagospodarowanie zasobów dzikiego szczawiu i mirabelek, które zresztą sam chętnie podjadał w czasach młodości. Od tej pory do tych roślin przyłgnęły negatywnie nacechowane skojarzenia, zaś sam „szczaw” bywa argumentem w różnych internetowych sprzeczkach i dyskusjach.

Jeżeli jednak usuniemy narosły balast stereotypów i lepiej zagłębimy się w nasze krajowe szczawie, to odkryjemy, że wiele z nich nie tylko dostarcza smacznego i zdrowego pokarmu, ale także interesujących surowców leczniczych, które warto poznać nieco lepiej.

Rodzaj szczaw (*Rumex*) należy do dużej rodziny rdestowatych (*Polygonaceae*), dobrze znanej dzięki takim taksonom, jak gryka (*Fagopyrum*), rzewień (*Rheum*) czy rdestowiec (*Reynoutria*). We florze Polski występuje aż 15 rodzimych gatun-

ków szczawiów, a kilkanaście kolejnych uznaje się za zawleczone, uprawiane i przejściowo dziczejące. Wielu z nas doskonale kojarzy szczaw zwyczajny (*Rumex acetosa*), często występujący na łąkach i przydrożach, dostarczający kwasowych i przyjemnie orzeźwiających listków. Inne rośliny są nieco trudniejsze do rozpoznania. W starych ogrodach rośnie zapomniany szczaw żółty (*Rumex patientia*), na grządkach czasami pojawia się szczaw kędzierzawy (*Rumex crispus*), brzegi rowów porasta szczaw lancetowaty (*Rumex*

hydrolapathum), pola zachwaszcza szczaw tępolistny (*Rumex obtusifolius*), a w górach podziw wzbudza duży szczaw alpejski (*Rumex alpinus*).

I choć mógłbym wyliczać tak długo, to w tym gronie nie znajdziemy szczawiu kobyłaka wykorzystywanego do łagodzenia uporczywych biegunk, gdyż takowy po prostu... nie istnieje – to tylko nazwa potoczna, zbiorcza! Norma Branżowa z 1987 roku opisująca korzenie kobyłaka (*Radix Lapathi*) wskazywała właśnie na te pięć gatunków, które dopuszczono jako pełnoprawne źródło materiału, więc one wszystkie są szczawiem kobyłakiem.

Historia szczawioń sięga przynajmniej czasów starożytnych, a to głównie dzięki walorom smakowym i kulinarnym niektórych taksonów. Badania archeobotaniczne prowadzone na stanowiskach archeologicznych (m.in. w Tell el-Iswid i Tell el-Maschuta) zlokalizowanych w delcie Nilu, datowanych jeszcze na czasy predynastyczne (czyli przed trzecim tysiącleciem p.n.e.), pozwoliły ujawnić zachowane liczne okazy nasion kilku gatunków z rodzaju *Rumex*, w tym *Rumex dentatus* i *Rumex pulcher*, które prawdopodobnie użytkowano w charakterze sezonowych warzyw. Z kolei bodaj najwcześniejszą wspominkę o spożywaniu szczawiu znajdziemy w jednej z komedii Plauta (250-184 r. p.n.e.) – Pseudolusie. Kucharz prowadzący dysputę z sutenerem o imieniu Ballio, narzeka na niskie stawki oferowane za pracę, a w konsekwencji na fatalną jakość serwowanych dań:

„Nie przyprowadzam obiadu tak, jak inni kucharze, którzy – jak mi się wydaje – wynoszą całe pola na talerze, racząc gości jak bydło. Nakładają im paszę, doprawiają ją szczawiem, kapustką, burakami i szpinakiem...” (tłumaczenie własne)

Rzymski poeta Horacy (65-8 r. p.n.e.) do pospolitego szczawiu odnosił się aż dwukrotnie. Po raz pierwszy w swoich wczesnych utworach – znanych jako Epody – patriotycznie wywyższał go ponad lukryńskie ostrygi i egzotyczne ptaki z dalekiej Afryki. Drugą wzmiankę znajdziemy w słynnych Satyrach, gdzie Katius po pouczającej rozmowie z gastronomicznym ekspertem, cierpliwie tłumaczy napotkanemu Horacemu, że zaparcia powstałe z przejedzenia owocami morza najlepiej łagodzą liście szczawiu, ale koniecznie podlane białym winem z Kos.

„...ani miłszym mi nie będzie joński jarząbek, niż oliwka, zerwana z obciążonych gałęzi drzew,

lub ziele szczawiu lubiącego łąki i śluz, zdrowy dla ociężałego ciała...” (Epod 2, w tłumaczeniu prof. Jana Michalewskiego).

Nieco trudniej rozróżnić się w szczawiaach u autorów greckich. Pedanios Dioskurides (40-90 r.) w swojej „*De Materia Medica*” wymienił aż cztery różne typy, z których najważniejszy miał być *lapathon* porastający miejsca błotniste i bagienne. W ogrodach występował zupełnie inny szczaw, sortu jadalnego, do pierwszego zupełnie niepodobny. Trzeci, dzikiej natury, przypominał z wyglądu babkę lancetową, zaś czwarty, określany jako *oxalis*, był podobny do *lapathonu*, ale odznaczał się skromniejszymi łodygami. W każdym razie jak na owe czasy szczawie dość dobrze różniano i na pewno świadomie uprawiano w celach konsumpcyjno-zdrowotnych. Ugotowanym ziołem łagodząco dolegliwości żołądkowe, okładami z dodatkiem szafranu leczono guzy z wysiękiem, natomiast nasiona z wodą podawano przy czerwonce (dysenterii), a nawet w celu ochrony przed zgubnym wpływem jadu skorpiona. Korzeniami moczonymi w occie starano się zwalczyć trąd i liszaje, a ordynowane z winem miały rozbijać kamienie w pęcherzu i hamować nadmierne krwawienia menstruacyjne. Kąpiel w szczawiu podobno zmniejszała świąd, zaś płukanka łagodziła ból ucha oraz zębów. Dioskurides nawet wspomina półgębkiem, że duże korzenie noszono na szyi niczym amulet, jeżeli akurat chorowano na wole tarczycowe. Słynny lekarz Galen (130-216 r.) opisał dwa szczawie (*lapathon* – zapewne szczaw żółty, *Rumex patientia* oraz *oxy-lapathon* – szczaw kędzierzawy, *Rumex crispus*), choć zrobił to w specyficznym dla siebie stylu: nazwał je dzikimi burakami, stwierdził że przecież każdy woli uprawne, a na koniec obwieścił, iż na ten temat już nic więcej nie napisze.

„*Lapathon* – To, co mogę rzec, jak zrobiłem to już wcześniej, że to dziki burak, bo jest do uprawianego niezwykle podobny, nie tylko w smaku, ale i we właściwościach. Ale ponieważ ten uprawny jest smaczniejszy, każdy woli go jeść. Dlatego nie będę wchodził w dyskusję na temat tej rośliny, bo wszystko co miałem do powiedzenia, już napisałem w rozdziale o burakach.” (tłumaczenie własne)

„*Oxylapathon* – Nazwa ujawnia walory tej rośliny, gdyż jest ona kwaśna. Na ogół nikt nie spożywa surowego *lapathonu*, tak jak surowych buraków, ale po wsiach kobiety w ciąży mają jakieś

dziwne zachcianki, a czasami i ciekawskie dzieci go podjadają. To przecież oczywiste, że jest jednym z najbardziej nieodżywczych warzyw, nawet daleko bardziej niż lapathon." (tłumaczenie własne)

Szczaw, opisywany jako *Paratella*, znalazł się w wąskim gronie 77 najważniejszych roślin leczniczych przedstawionych przez Macera Floridusa (a właściwie Oda z Meung-sur-Loire) w poemacie „*De Viribus Herbarum*” (O przymiotach ziół) napisanym w XI wieku. Taksonowi kilka zdań poświęciła także święta Hildegarda z Bingen (XII wiek), ale raczej sceptycznie odnosiła się do zastosowań kuliarnych – widziała w nim znacznie lepszą paszę dla zwierząt niż pokarm ludzi. Nie zmienia to faktu, że szczawie chętnie jedzono, przy czym smak był równie ważny jak masowość występowania, a więc i łatwa dostępność. Używano ich nie tylko w prostych wiejskich zupach, polewkach i potrawkach warzywnych, ale także w daniach przeznaczonych dla sfer wyższych. Znamy menu bankietu wydanego w 1403 roku przez księcia Burgunii Filipa II Śmiałego z okazji ślubu jego córki Marii z Amadeuszem, hrabią sąsiedniej Sabaudii, który później nawet został antypapieżem o imieniu Feliks. Na kolację podano przeróżne ryby, zarówno lokalne, jak i sprowadzane z daleka, w towarzystwie smażonej cebuli, pasztecików i szczawiowego *verjuice*. To kwaśny sok, na ogół z niedojrzałych winogron, lecz często hojnie zaprawiano go ziołami i warzywami, w tym właśnie szczawiem.

Szczaw – pod formą „*szczaw*” – wspomniał Stefan Falimirz, twórca pierwszego polskiego zielnika wydanego w 1534 roku w krakowskiej drukarni Floriana Unglera. Wyróżniał jego dwa typy – domowy i polny. Falimirz w ślad za dawnymi autorytetami, gorąco polecał masć na bazie szczawiu i żywicy jako niezawodny lek na ślady trądu, liszaje oraz liczne „szkaradności” ciała.

„Wezmi soku szczawiowego iakoby osm łotow, iodłowej żywicy cztery łoty, soli prostey lot ieden; zmieszay ty rzeczy z oleikiem bobkowym a stego uczyn masć: na rince rospusćiwszy ty rzeczy na ogniu.”

Nader wyczerpujące opisy znajdziemy w zielniku Szymona Syreńskiego z 1613 roku. Profesor Akademii Krakowskiej zdecydował się rozdzielić siedem znanych mu gatunków roślin dużych i raczej niekwaśnych, które zgromadził w monografii nazwanej „*O szczawiach kobylich*”, od czterech po-

dobnych, lecz wyraźnie kwaskowatych i mniej-szych, zebranych pod tytułem „*Szczaw, ábo Sczawik*”. Dodatkowy odrębny rozdziałik Syreniusz poświęcił szczawiowi gajowemu (*Rumex sanguineus*), nazywanego w księdze „*smoczq krwią*”, o charakterystycznej, bordowej nerwacji liści.

Jeden ze szczawiów kobylich – nazywany „*ogrodnym*”, miał być „*flancowany od ludzi stáro-dawnych [...] dla stołowego y lekárskiego używania, tych czasów zaniechány.*” Prawdopodobnie chodzi o szczaw żółty (*Rumex patientia*), zwany mnisim rabarbarem, być może dzięki obecności na przyklasztornych poletkach. Niegdyś go częściej uprawiano jako całkiem smaczną ziele-ninę, przypominającą nieco szpinak. Pozosta-łych roślin z tego grona Syreniusz nie wymie-nia w ujęciu spożywczym, choć niewykluczone, że i one w końcu trafiały do garnka w cięższych czasach – traktowano je przede wszystkim jako użyteczne rośliny lecznicze. Kobyle szczawie po-dawano pokąsanym przez wściekle psy lub inne „*bestie iádowite*”, również ordynowano je plu-jącym krwią i wymiotującym oraz chorującym na powiększoną śledzionę, wrzody, parchy czy puchliny. Ponadto spędzano nimi krosty z twa-rzy i ciała, ogorzeli, piegi oraz rozmaite skór-ne niedoskonałości. Z kolei roślinami kwaśnymi pobudzano wstrzymaną chęć do jedzenia, będącą oczywistym symptomem „*kolery w żołądku*” oraz doprawiano nimi alkoholowe trunki, aby ktoś „*się winem rychło nie upił*”. Suróweczka przygotowana ze szczawiu, sałaty i endywii podawana z octem i cukrem, miała oddalać „*niechęć z żołądka*” wy-wołaną przez przejedzenie i nasilone problemy wątrobowe. Dzięki swojemu smakowi szczaw gasił pragnienie, szczególnie w trakcie gorączek, dlate-go chętnie przerabiano go na ożywcze syropy.

Liczne szczawie pokrótce przedstawił ksiądz Jan Krzysztof Kluk (1739-1796) w trzecim tomie „*Dykcyonarza Roślinnego*”. Słynny polski przy-rodnik na piedestale postawił szczaw rabarba-rowy (czyli żółty – *Rumex patientia*), który miał być uprawiany po niektórych ogrodach dla liści wykorzystywanych kulinarnie. Korzenie wykopa-ne wczesną wiosną suszono i podawano jako lek przy silnych biegunkach, zaś odwarem przemy-wano wrzody. Szczawiem kędzierzawym (*Rumex crispus*) zwalczano trąd i żółtaczkę, jego liście palono jak tytoń, zaś nasiona mielono na mąkę z której wypiekano chleb. Liście szczawiu kwa-



Polska Grupa Zielarska
spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



VIII Konferencja, Targi Zielarskie i Fitoterapeutyczne

OBLICZA NOWOCZESNEGO ZIELARSTWA

23 maja 2026 r.

MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel ****
ul. Poznańska 177, 05-850 Ożarów Mazowiecki

Zaczął się nowy rok 2026, a wraz z nim przyszedł czas na planowanie i nowe działania.

W odpowiedzi na Wasze liczne postulaty i zapytania oraz idąc z duchem czasu – zmieniamy formułę organizowanych przez Polską Grupę Zielarską konferencji i targów zielarskich.

Już dziś zapraszamy Was na Zielarskie Trendy w nowej odsłonie.

Pierwszym wydarzeniem tego roku będzie VIII Konferencja, Targi Zielarskie i Fitoterapeutyczne pt. „Oblicza nowoczesnego zielarstwa”.

Odbędzie się ono 23 maja 2026 r. w Hotelu MCC Mazurkas w Ożarowie Mazowieckim.

Będzie to JEDNODNIOWE spotkanie poświęcone najnowszym trendom oraz odkryciom w dziedzinie fitoterapii i zielarstwa ze szczególnym ich uwzględnieniem w opracowywaniu i wdrażaniu do produkcji nowoczesnych preparatów roślinnych.

Wystawcy targów w swoich merytorycznych prezentacjach przedstawiają przykłady jak współczesna nauka wspiera tradycyjne receptury.

Zapraszamy producentów, importerów, dystrybutorów, którzy na swoich stoiskach oraz w trakcie prezentacji produktowych będą mogli zaprezentować swoje firmy i innowacyjne produkty.

Zapraszamy właścicieli i pracowników sklepów zielarskich, zielarsko-medycznych, eko, aptek i wszystkie osoby zainteresowane tematyką zielarstwa i nowościami produktowymi.

Zielarskie Trendy to wspaniała okazja do wymiany doświadczeń, zapoznania się z potrzebami potencjalnych klientów, przedstawienia swoich osiągnięć oraz szerzenia wiedzy jak skutecznie (i bezpiecznie) stosować zapomniane gatunki roślin w nowoczesnej formie.

Zarezerwujcie sobie dzień 23 maja (sobota) na spotkanie w Ożarowie.

Nie może Was tam przecież zabraknąć!!!

Szczegółowe informacje na temat wydarzenia wkrótce-obszernie obserwujcie naszego FB oraz stronę internetową www.grupazielarska.pl.

Pozdrawiam
Małgorzata Gościcka
Koordynator ds. kontaktów biznesowych
tel. 533 380 423

śnego (zwyczajnego – *Rumex acetosa*) podawano do stołu na surowo, a utarte z cukrem, w formie syropu lub przefermentowanego napoju ratowały przy gorączce i zgniliźnie. Ponadto rozniecione i przyłożone na skórę miały szybko zaleczać rany po kontakcie z drażniącymi jaskrami.

Szczaw zwyczajny – *Rumex acetosa*, bo obecnie głównie ten znamy – wciąż jest cenionym, choć może już nie tak popularnym jak niegdyś, sezonowym warzywem, a właściwie nowalijką, bo na łąkach pojawia się już w kwietniu. Choć jest zdrowy to nie ma zbyt wielkiej wartości kalorycznej: musimy zdawać sobie sprawę z tego, że 100 g świeżych liści to tylko 26 kcal. Taka porcja dostarcza 35 mg witaminy C i 0,65 mg witaminy A, co zaspokaja odpowiednio 40-50% i 75% zalecanego dziennego spożycia (RDA). Zapewnia także nieco żelaza (25% RDA), ale inne składniki odżywcze – pozostałe witaminy, potas, magnez, miedź czy cynk – mają dość skromny udział w całym rozrachunku.

Jeżeli akurat mamy szczaw pod ręką, to z łatwością możemy go wykorzystać do przygotowania prostej zupy, którą w XIX-wiecznych restauracjach serwowano na równi z wytwornymi rakami, majonezami, pulardami i pieczystymi. Lucyna Ćwierczakiewiczowa zalecała, aby gotować ją na bazie świeżego i dobrego rosółu, gdyż ma mieć wtedy najlepszy smak. Szczawiu brano „na oko” ile się zebrało – listki siekano, duszono na maśle, rozprowadzano wcześniej przyrządzonym wywarem, zagęszczano śmietaną rozdrobioną z mąką, zagotowywano i wydawano czym prędzej na stół. Wersję postną serwowano na bulionie jarzynowym, a substytutem mięsnej wkładki stawały się faszerowane jaja albo grzanki. Nieco wykwintniejszą zupę szczawową przedstawiono w książce „Dwór wiejski” z 1858 roku: szczaw gotowano w osolonej wodzie do miękkości, odcędzono i siekano na masę. Całość przekładano do wazy i zalewano kipiącym rosółem, do którego wbijano jajka (po jednym na osobę) oraz dodawano śmietanę (łyżkę na głowę). Do zupy dorzucano chleb podsmażony na maśle i wydawano z pokrojonymi jajami na twardo.

Ponieważ świeże listki nie zawsze są łatwo dostępne, dość szybko zaczęto sprzedawać szczaw solony – pierwsze ogłoszenia sklepów wymieniające ten produkt w swoim asortymencie pojawiły się już w latach 70. XIX wieku. Przygotowanie tej



konserwy nie jest szczególnie trudne, ale wymaga ładnych, w miarę możliwości młodych liści. Należy je wypłukać i pozostawić na kilka godzin. Potem mieli się je na maszynie do mięsa albo sieka nożem, łączy z solą (10-15 g na każdy kilogram) i upycha do niewielkich słoiczków. Przy mniejszej dozie soli warto je zapasteryzować, aby mieć pewność, że zawartość nie ulegnie zepsuciu w trakcie przechowywania.

Surowce pozyskane ze szczawiów znajdują się na uboczu współczesnej fitoterapii, a ich poszczególne grupy czynne wciąż nie są wystarczająco precyzyjnie opisane. Wiemy o tym, że występują w nich antrachinony, a zatem związki będące silnie utlenionymi formami antracenu, często o właściwościach przeczyszczających, pobudzających pracę jelit, żółciopędnych i poprawiających trawienie – pod tym względem nie są takie dalekie od rzewieni czy rabarbarów.

Analizy fitochemiczne pozwoliły potwierdzić obecność reiny, aloemodyny, barbaloidy i palmatyny oraz sennozydów. Na ogół najzasobniejsze w nie są korzenie, zaś najuboższe kwiaty i owoce; szczególnie wyróżnia się szczaw alpejski (*Rumex alpinus*) zawierający około 1-2% antrazwiązków w częściach podziemnych.

Ich działanie byłoby wyraźniejsze, ale jest częściowo neutralizowane i tłumione przez zapierające garbniki wykrywane we wszystkich częściach rośliny. Przykładowo szczaw kędzierzawy (*Rumex crispus*) ma ich dość niewiele (kilka procent), ale w korzeniach szczawiu tępolistnego (*Rumex obtusifolius*) jest już ich aż 20%, co tłumaczy ciemnienie surowca podczas suszenia i przechowywania.

Garbniki pozwalają na skuteczne zahamowanie nawet silnych biegunek (zwłaszcza podróżnych i pochodzących z zatruc pokarmowych) oraz zaburzeń jelitowych.

Połączenie działania przeczyszczającego z zapierającym pozwala na złagodzenie bolesnych skurczów oraz uniknięcie przykrych zaparć, wzdęć i problemów z prawidłowym, regularnym wypróżnianiem. Co więcej, korzenie szczawio- bywają także polecane przy krwawieniach jelitowych, nasilonym przebiegu hemoroidów, ale również przy obfitym miesiączkowaniu, anemiach, problemach z obniżonym poziomem hemoglobiny oraz przy gruźlicach, co prof. Muszyński tłumaczył obecnością łatwo przyswajalnego żelaza.

Odwary i przetwory wodne w formie okładów stosuje się zewnętrznie przy owrzodzeniach, oparzeniach, a także w kąpielach i irygacjach przy upławach oraz zakażeniach i podrażnieniach miejsc intymnych.

We wszystkich częściach zielonych wyróżnia się frakcja polifenolowa, w której można wyróżnić m. in. kwas synapinowy, resweratrol, rutynę, awikularynę czy katechiny. Dzięki temu przetwory ze szczawio- wykazują duży potencjał antyoksydacyjny oraz przeciwzapalny, a także przeciwwirusowy, co udowodniono eksperymentalnie, przypisując to obecności flawanoli i proantocyjanidyn. Uzasadnia to obecność ziela (pochodzącego z różnych gatunków *Rumex*) w leku złożonym Sinupret, przeznaczonym do wspomagającego leczenia ostrych i przewlekłych stanów zapalnych zatok.

Mieszanka regulująca trawienie i wypróżnianie

- owoc anyżu – 30 g
- owoc kminku – 30 g
- kora kruszyny – 20 g
- korzeń szczawiu (kobyłaka) – 10 g
- ziele krwawnika – 10 g.

Przygotować napar w proporcji 5 g (łyżka stołowa) na szklankę wody. Pić po śniadaniu i przed kolacją.

Mieszanka przeciwbiegunkowa

- owoc borówki czernicy – 50 g
- korzeń szczawiu (kobyłaka) – 30 g
- owoc kolendry – 20 g.

Przygotować napar w proporcji 4 łyżki na litr wody. Wypić w ciągu połowy dnia.

Kwaśny smak liści wynika z obecności prostego kwasu karboksylowego – kwasu szczawowego, którego zawartość może oscylować nawet powyżej 0,5% masy. W umiarkowanych ilościach nie jest drażniący albo silnie toksyczny, lecz pogarsza wchłanianie wielu składników odżywczych należących do makro- i mikroelementów.

Dieta zasobna w źródła kwasu szczawowego, białko zwierzęce i sól niezwykle sprzyja wysyceniu moczu tym związkami, często przy wydatnej obecności i udziale jonów wapnia. Powoduje to uformowanie drobnego szczawianowo-wapniowego jądra krystalizacji, które stopniowo powiększa się do postaci zło- gów, a te po dłuższym czasie mogą przyjąć formę większych, nawet kilkucentymetrowych kamieni.

Rozwojowi kamicy sprzyjają zaburzenia funkcjonowania nerek, zastoje moczu, niska podaż płynów oraz infekcje i wady anatomiczne układu moczowego. Z tego względu zupy oraz dania ze szczawiem – i to pomimo obróbki – są kategorycznie zabronione pacjentom zmagającym się z tą chorobą, jak i u wykazujących predyspozycje do jej rozwoju.

Ale nawet osoby zupełnie zdrowe nie powinny igrzać z tym warzywem. Czasopismo medyczne „The Lancet” z 1896 roku informowało o śmierci dwojga sióstr (6,5 roku i 5 lat), które gwałtownie zachorowały po zjedzeniu dużej ilości liści szczawiu rosnącego na łące. Pomimo szybkiej interwencji lekarskiej, następnego dnia zapadły w śpiączkę i niedługo potem zmarły. Sekcja zwłok nie wykazała niczego podejrzanego w stanie organów wewnętrznych, a analiza treści żołądka wykluczyła znane trucizny czy alkaloidy, ale ujawniła resztki kwasu szczawowego, który najwyraźniej zadziałał na dzieci wyjątkowo silnie.

Zbliża się wiosna, więc zaczynamy łaknąć świeżego, zielonego i smacznego. Jednak pamiętajmy o tym, że ze wszystkim trzeba mieć umiar – także z ogrodowym szczawiem! On ma przecież tak różne oblicza...

mgr inż. Bartłomiej Byczkiewicz

redaktor naukowy serii Kocham Zioła;
autor książek i artykułów o tematyce zielarskiej i fitoterapeutycznej; bbyczkiewicz@gmail.com

N O W O Ś C I

WSPOMNIENIE LATA mieszanka kwiatowo-ziołowa 100 g

Wspomnienie Lata to wyjątkowa kompozycja kwiatów i płatków, która zachwyca nie tylko smakiem, ale także barwnym wyglądem naparu.

W mieszance znajdziesz delikatny **kwiat lipy z liściem**, który nadaje naparowi łagodności i subtelnej słodkości. Towarzyszą mu kolorowe płatki **słonecznika, maku polnego i piwonii**, przywołujące obraz letniej łąki pełnej kwiatów.

Kwiat mniszka, ślazu oraz **malwy** (niebieskiej i czerwonej) wzbogacają napar o delikatne, roślinne nuty, a **pączki róży i kwiat hibiskusa** dodają mu lekkiej owocowej świeżości i pięknej, rubinowej barwy.

To herbata, która rozgrzewa, koi zmysły i pozwala zatrzymać na dłużej smak lata – nawet w najbardziej pochmurny dzień. Idealna na spokojne popołudnie, chwilę relaksu lub spotkanie przy herbacie z bliskimi.

www.sklepnaturawita.pl



Zestaw Cherry Blossom od Beaver Professional

Cherry blossom szampon do włosów przetłuszczających się – ta innowacyjna formuła z ekstraktem z kwiatu wiśni balansuje i dodaje energii skórze głowy oraz wzmacnia cebulkę włosa. Przywraca włosom siłę, gęstość i vitalność. Sposób użycia: nałożyć odpowiednią ilość szamponu na wilgotne włosy. Masować do utworzenia piany. Dokładnie spłukać.

Cherry blossom odżywka do włosów przetłuszczających się. Ta luksusowa odżywka nawilża i wygładza włosy bez obciążania. Jest idealna dla osób, które chcą zageścić delikatne lub wiotkie włosy. Sposób użycia: po umyciu szamponem wycisnąć nadmiar wody z włosów. Nałożyć odżywkę równomiernie na włosy i wmasować od nasady aż po końce. Dokładnie spłukać.

Produkty dostępne w sieciach Hebe

www.hebe.pl

NOWOCI



Pesto z czosnku niedźwiedziego EKO 200 g

Składniki: czosnek niedźwiedzi* 65,2%, olej rzepakowy*, pestki dyni*, sól kamienna, cukier trzcinowy*.

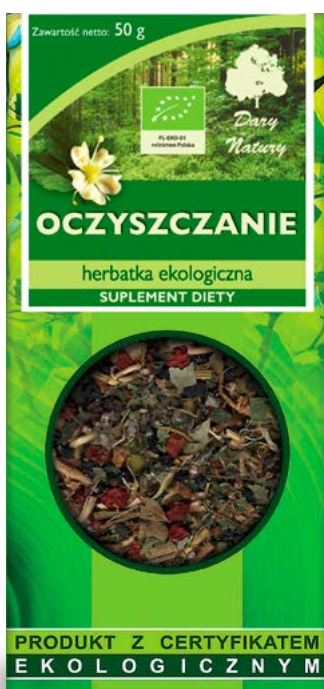
*produkt rolnictwa ekologicznego

www.ziolowyzakatek.sklep.pl

Zielony Propolis Krople 20% PROP-MAD

Wysokiej jakości 20% ekstrakt z **brazylijskiego zielonego propolisu**, który jest ceniony za wyjątkową czystość i naturalne pochodzenie. Jest on również bogaty w **artepilinę C**, słynącą z **silnych właściwości antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych**. Idealny suplement diety dla osób szukających silnego, naturalnego wsparcia odporności i organizmu w wygodnej formie kropli.

www.pszczeledary.pl



Herbatka Oczyszczanie EKO 50g - suplement diety

Delikatna w smaku herbatka ziołowa na bazie najwyższej jakości surowców. Czernica, brzoza i perz usprawniają działanie przewodu pokarmowego. Karczoch wspiera pracę wątroby oraz łagodzi dolegliwości takie, jak ból brzucha, mdłości i wzdęcia. Liście poziomki działają przeciwbiegunkowo, a owoce czarnego bzu pomagają utrzymać wagę na właściwym poziomie.

www.ziolowyzakatek.sklep.pl



PRZEBÓJ SEZONU

Rzodkiewka - chrupiący symbol wiosny

Tekst: Martyna Cieślińska

Jest kilka gatunków warzyw, które bez wątpienia kojarzą się z nadchodzącą wiosną. Taką rośliną jest właśnie rzodkiewka, odmiana rzodkwi zwyczajnej, znana w wielu regionach na całym świecie. Łatwa w pielęgnacji, o krótkim okresie wegetacji. Można uprawiać ją zarówno w gruncie, jak i w pojemnikach. Mała, niepozorna, pełna smaku!

Prawdopodobnie pochodzi z basenu Morza Śródziemnego. W naszym kraju jest rośliną jednoroczną. Należy do rodziny kapustowatych. Części jadalne to korzeń i liście rzodkiewki. Osiąga od 15 do nawet 60 cm wysokości. Posiada wzniesioną łodygę, a ułożone skrętoległe liście o kształcie lirowatym mają silnie zaznaczone nerwy, dolne

pierzastowrębne - o nieregularnym ząbkowaniu, natomiast górne, zupełnie niepodzielone, w kolorze zielonym. Kwiaty zebrane są w grona, na szczytach pędów, w kolorze białym lub liliowym. Owocem jest przewężona łuszczyzna, która gdy dojrzewa, rozpada się na nasionka. Częścią jadalną rzodkiewki jest zgrubiały korzeń, w zależności

od odmiany może być kulisty, bardziej podłużny, różowy, żółty, pomarańczowy a wewnątrz biały.

Uprawa i pielęgnacja

Rzodkiewka jest rośliną łatwą w uprawie, polecaną nawet dla osób, które nie mają dużego doświadczenia. Jeśli zapewnimy jej odpowiednie warunki wzrostu, odwdzięczy nam się dużym plonem. Lubi miejsca słoneczne i ciepłe, jednak zdecydowanie lepiej rośnie wiosną i jesienią, ma wtedy także korzenie o lepszym smaku. Latem silne słońce i duże deficyty wody mogą powodować gorszy smak rzodkiewki.

Podłoże powinno być lekkie, ale żyzne, koniecznie z zawartością próchnicy, a pH lekko kwaśne. Gleba zbita i ciężka może przyczynić się do deformacji korzeni. Podlewanie to niezwykle ważny zabieg pielęgnacyjny dla rzodkiewki. Musimy to robić umiarkowanie i regularnie, inaczej warzywa będą łykowate i niesmaczne. Oczywiście jeśli chodzi o wysiew nasion i uprawę doniczkową, nie ma znaczenia, kiedy to robimy. Wysiew do gruntu powinien odbywać się od marca do maja i od sierpnia do września. Ogólnie rzodkiewka nie jest wrażliwa na niskie temperatury, ale jeśli obawiasz się, że może przemarznąć, a siejesz ją bardzo wcześnie, warto okryć ją agrowłókniną. Zabezpieczy to również nasiona przed ptakami. Nasiona kiełkują już w 6-7 stopniach Celsjusza, po około sześciu dniach. Rzodkiewka należy do rodziny kapustowatych, starajmy się zatem kierować zasadą, dotyczącą przerwy 4-letniej w uprawie roślin z tej rodziny na tym samym polu. To dość istotne, dzięki temu unikniemy zjawiska zmęczenia gleby, czy kumulacji patogenów lub szkodników.

Rzodkiewka lubi sąsiedztwo: marchwi, szpinaku, fasoli, pomidorów, natomiast nie służą jej ogórki czy cebula. Roślina ta nie wymaga wielu zabiegów pielęgnacyjnych, jeśli zapewnimy jej odpowiednie podłoże, nawodnienie i będziemy ją regularnie odchwaszczać, to jej wystarczy. Cały okres wegetacji rzodkiewki trwa 30-40 dni, zatem dość szybko możemy uzyskać wymarzony plon.

Zastosowanie

Rzodkiewkę przede wszystkim wykorzystuje się w gastronomii. Jednak warto nadmienić, że jest smaczna i bardzo zdrowa. Zawiera: potas, ma-

gnez, wapń, sód, mangan, witaminy: C, B6, B3, beta-karoten. W 100 gramach świeżej rzodkiewki znajdziemy 15% dziennego zapotrzebowania na witaminę C. Rzodkiewka pozytywnie wpływa na odporność, układ krążenia, wzmacnia organizm oraz polepsza kondycję skóry. Ma niski indeks glikemiczny, dzięki temu sprawdzi się w diecie dla diabetyków i osób cierpiących na insulinoooporność. Dzięki zawartości błonnika usprawnia pracę układu pokarmowego i jest lekkostrawna. Rzodkiewka zawiera glukozynolany, czyli związki, które mają działanie przeciwnowotworowe, przeciwbakteryjne i antyoksydacyjne. Zatem jeśli będziemy jeść rzodkiewkę, możemy liczyć na neutralizację nadmiaru wolnych rodników. Odradzana jest jednak osobom, które cierpią na nadmierne wzdęcia i problemy z trawieniem, gdyż może je wzmacniać.

Korzeń rzodkiewki ma wyrazisty, lekko pieprzowy, ostry smak. Dobrze wybarwione zdrowe rzodkiewki są orzeźwiające, soczyste i chrupiące. Smak może się trochę różnić w zależności od odmiany. Ten charakterystyczny posmak pojawia się u rzodkiewki ze względu na zawartość olejków gorczycowych, które odstraszały szkodniki. Przeważnie młode, małe rzodkiewki są mniej ostre niż te wyrosnięte.

Liście rzodkiewki mają orzeźwiający, wyrazisty smak, porównuje się je do rukoli lub szpinaku. Są bogate w witaminę C, wapń, potas i żelazo, mają spore pokłady przeciwutleniaczy. Są dużym wsparciem w leczeniu anemii, dzięki zawartości żelaza. Można z nich przyrządzić pyszne sałatki, pesto, dobrze smakują jako dodatek do kanapek czy przekąska.





Kiszona rzodkiewka

Potrzebujemy:

- Ok. 6 pęczków rzodkiewki
- Kilka ząbków czosnku
- Ziele angielskie, korzeń chrzanu, kilka ziaren kolorowego pieprzu, sól
- Kilka baldachów kopru
- 2,5 litra wody
- Plasterki cytryny

Rzodkiewki obieramy z łodyg i dokładnie myjemy. Wodę, 2,5 litra, zagotowujemy z 2 łyżkami soli, następnie studzimy do temperatury pokojowej. Do słoików wkładamy przygotowane rzodkiewki wraz z przyprawami i plastrami cytryny. Całość zalewamy solanką. Szczelnie zakrywamy i odstawiamy do góry dnem w ciemne miejsce, po około 3-5 dniach kiszonka jest gotowa.

Pieczona rzodkiewka

(dodatek do mięs, sałatek, jako przekąska)

Pęczek rzodkiewki obieramy i myjemy, następnie główki kroimy na pół. Polewamy je oliwą z oliwek i solimy. Opcjonalnie można dodać trochę masła, czy paprykę wędzoną. Całość wkładamy do piekarnika na 180 stopni na 10 minut, najlepiej z opcją termoobiegu. Jest to pyszna i zdrowa przekąska.

Pesto z liści rzodkiewki

Potrzebujemy:

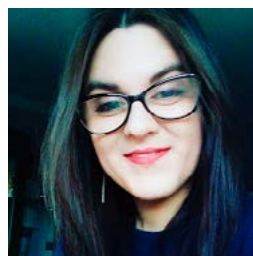
- 2-3 pęczki liści rzodkiewki
- Sok z połowy cytryny
- 3 ząbki czosnku
- Garść orzechów nerkowca
- 50g tartego parmezanu
- 80 ml oliwy z oliwek
- Sól i pieprz

Do blendera wkładamy umyte liście rzodkiewki, czosnek, ser, orzechy i wlewamy oliwę z oliwek. Całość dokładnie miksujemy, na koniec przyprawiamy solą i pieprzem. Takie pesto można przełożyć do szklanych słoików i zalać wierzch oliwą, wtedy możemy pesto przechowywać w lodówce, nawet tydzień.

Na koniec warto nadmienić, że korzeń rzodkiewki może mieć zdolność do magazynowania szkodliwych substancji, podobnie jak inne warzywa. Jeśli chodzi o rzodkiewkę, to narażona jest na kumulację azotanów podczas uprawy szklarniowej na dużą skalę. Wynika to ze stosowania dużej ilości nawozów azotowych. Oprócz tego może kumulować kadm i ołów, które bardzo negatywnie wpływają do organizm człowieka. Koniecznie kupuj rzodkiewkę ze sprawdzonych, najlepiej ekologicznych źródeł lub uprawiaj ją samodzielnie. Jednym z objawów zanieczyszczonej rzodkiewki są jej liście – żółtawe mogą świadczyć o używaniu przy uprawie dużej ilości nawozów.

Rzodkiewka to warzywo, które po zimie smakuje cudownie. Jest to idealny dodatek do wielu potraw, ma też sporo wartości zdrowotnych, które należy doceniać.

Bibliografia u autorki oraz w redakcji



Martyna Cieślińska

absolwentka Uniwersytetu Rolniczego Wydziału Biotechnologii i Ogrodnictwa w Krakowie, specjalność Agroekologia i ochrona roślin. Pasjonatka ogrodów i wartości użytkowych roślin.



ABE Dystrybucja działa na rynku od 1992 roku proponując:

- indywidualny model współpracy
- konkurencyjne ceny
- dostawy na terenie całego kraju

Skontaktuj się z nami tel. 794 449 908, mail: b2b@abedystribucja.eu
Zarejestruj się w e-hurtowni!
Zapraszamy do współpracy!



PRZEBÓJ SEZONU

Wiosenne oczyszczanie bez głodówek - ziołowe kuracje dla wątroby.

Tekst: dr Karolina Julia Siemek
Pracownia Ziołowy Raj
www.ziolowyraj.com

Długa zima już za nami? U progu przedwiośnia warto rozpocząć kuracje oczyszczające krew i wzmacniające wątrobę. Wątroba jest ważnym narządem krwiotwórczym, a sprawnie funkcjonująca oczyszcza organizm z wszelkich substancji toksycznych występujących we krwi.

Wątroba spełnia wiele ważnych życiowo zadań. Bierze udział w produkcji różnych hormonów (np. rozkład estrogenów) i czynników krzepnięcia krwi oraz umożliwia przemianę białek, tłuszczów, cukrów. Ma więc wpływ m.in. na poziom cukru we krwi oraz prawidłową przemianę cholesterolu i fosfolipidów. W wątrobie magazynowane jest również białko, witaminy rozpuszczalne w tłuszczach oraz nienasycone kwasy tłuszczowe.

Kiedy dobrze funkcjonuje jesteśmy pełni energii i witalni, oczy są pełne blasku, a wygląd naszej skóry jest promienny. Kiedy natomiast

niedomaga – nasza skóra staje się ziemista, pojawiają się na niej przewlekłe zmiany, nie mamy sił i chęci do życia, a poziom cukru rozregulowuje się. Zwalnia metabolizm i pojawiają się zaparcia. Może pogorszyć się również wzrok. Ponadto jesteśmy drażliwsi i reagujemy bardziej emocjonalnie. Wiele osób zastanawia się, czy należy korzystać z kuracji oczyszczających tylko wówczas, gdy organizm daje o sobie znać i czujemy się wyczerpani lub borykamy się ze skrajnymi emocjami lub problemami skórными? Otóż odpowiedź brzmi: nie. Wzmacnianie wątroby to najlepsza inwestycja.

Medycyna chińska przykładą ogromną wagę do sezonowego wzmacniania narządów i rekomenduje wiosenny czas jako najlepszy na oczyszczanie krwi i wzmocnienie wątroby. Jak to zrobić w prosty i skuteczny sposób?

W ostatnich latach bardzo popularne stały się głodówki i choć zyskują coraz więcej zwolenników, nie są one jednak dla każdego. Choroby przewlekłe, jak np. cukrzyca, choroby tarczycy oraz problemy odżywiania, w tym niedożywienie, są podstawowymi przeciwwskazaniami do głodówki. Podobnie rzecz się ma przy pasożytach. O ile krótkotrwałe jednodniowe głodówki warto wprowadzić przy problemach jelitowych, o tyle można poradzić sobie z oczyszczaniem organizmu bez podejmowania radykalnych kroków również z dobrym skutkiem. W tym celu stosuje się rośliny zielne oraz preparaty wiążące metale ciężkie i toksyny. Wprowadza się pokarmy półpłynne (zupy) z dodatkiem kaszy jaglanej i aromatycznych przypraw, jak tymianek, majeranek i cząber. Zanim przyjrzymy się kuracjom, warto zapamiętać co szkodzi wątrobie, a co ją wspomaga, aby po zakończeniu procesu odtruwania na co dzień wspierać ten narząd.

Występkę przeciwko zdrowiu wątroby:

- Spożywanie posiłków ubogich w składniki odżywcze oraz jedzenie niedostosowane do potrzeb energetycznych organizmu (zbyt kaloryczne lub bogate w tłuszcze trans);
- Niskie spożycie sfermentowanych i kiszonek produktów (pałeczki kwasu mlekowego dobroczynnie wpływają na stan mikroflory jelitowej);
- Stosowanie diety na bazie produktów skrobiowych (zwłaszcza białej mąki), cukru rafinowanego, tłuszczów nasyconych, mięsa

oraz alkoholu. Występujące w żywności zanieczyszczenia chemiczne, metale ciężkie, pestycydy, azotany i azotyny (np. w wędlinach).

- Codzienny kontakt z toksyczną chemią gospodarczą i syntetycznymi kosmetykami.
- Stosowanie leków z grupy NLPZ, antybiotyków.
- Zakłócanie rytmów dobowych.
- Życie w stresie i w pośpiechu.
- Nierozładowywanie silnych emocji (gniewu, frustracji).

Jeżeli zaznaczyłeś/aś choćby trzy z powyższej listy – zadбай o jej dobrostan już dziś i nie czekaj, aż zacznie niedomagać. **Zapamiętaj! Kumulacja toksyn, złego żywienia oraz stresu w organizmie obciąża wątrobę, która w końcu nie jest w stanie skutecznie sprostać potrzebom codziennej detoksykacji. Upośledzenie czynności wątroby zmniejsza zdolność organizmu do samooczyszczania, w rezultacie czego pojawia się stan zapalny, co powoduje problem z jelitami, metabolizmem oraz coraz powszechniejsze alergię. Najczęstsze objawy wskazujące na niedomaganie wątroby:**

- Swędzenie skóry
- Alergie (pseudoalergie na dodatki do żywności)
- Problemy skórne (trądzik, egzema)
- Chwiejność emocjonalna (jak przy PMS)
- Rozdrażnienie/problemy z koncentracją
- Zmęczenie (zaraz po przebudzeniu)
- Bóle głowy
- Obniżona wydajność fizyczna i psychiczna
- Grzybica, kandydoza, nieprzyjemny zapach kału/konsystencja
- Zaparcia, hemoroidy

Objawom tym może temu również towarzyszyć niepokój, skłonność do napadów złości i nadpobudliwość.

Jeśli zdecydowaliśmy się przeprowadzić detoks organizmu, należy zastosować się do poniższych zaleceń. Przede wszystkim przeprowadzić oczyszczanie w miesiącach marzec-maj, kiedy organizm zgodnie z rytmem przyrody ma większą mobilizację do zmian. Kuracje przeprowadza się stopniowo, by wydalane toksyny zbyt gwałtownie nie przysporzyły nam szkód. Osoby z przewlekłymi schorzeniami metabolicznymi (cukrzyca) powinny przeprowadzać detoks pod okiem



specjalisty. Choroby nerek upośledzają funkcje oczyszczające organizmu. Więc przed lub równoległe z oczyszczeniem wątroby należy zastosować ziołową kurację na nerki, wykorzystując zioła moczopędne, jak liść pokrzywy, brzozy lub ziele nawłoci. Stany zapalne (w szczególności próchnica zębów) utrudniają detoksykację organizmu.

Na czas kuracji należy zrezygnować z cukru, dań gotowych, przetworzonych. Ograniczyć spożycie nabiału (obciąża jelita) i mięsa smażonego (obciąża wątrobę). Zadbaj o poranne nawodnienie organizmu wodą z dodatkiem octu jabłkowego lub tartego imbiru oraz podjąć poranną aktywność dostosowaną do wieku i kondycji, najlepiej na świeżym powietrzu (w parku lub w lesie). Uprzedzić rodzinę, że można być emocjonalnie drażliwym lub płaczącym, ponieważ z reguły wątroba regeneruje się jeszcze do 5 tygodni od zakończenia procesu oczyszczania organizmu.

Wątrobę regeneruje się przy użyciu ziół aromatyczno-gorzkich. Możemy skomponować zarówno mieszankę korzenną (którą spożywa się na czczo) lub mieszankę z surowców naziemnych czyli części zielonych (którą spożywa się przed posiłkami).

Do surowców korzennych wspomagających wątrobę zalicza się m.in.

- Mniszek lekarski, cykorię podróznik, wilżynę ciernistą, kozieradkę pospolitą

Do surowców naziemnych regenerujących wątrobę i wpływających żółciotwórczo i żółciopędnie zalicza się m.in.:

- Karczocha zwyczajnego, dziurawca zwyczajnego, hyzop lekarski, drapacza lekar-

skiego, bobrka trójlistkowego, kocankę piaskową i krwawnik pospolity oraz różne gatunki bylic.

Do naparów lub odwarów warto dodać rośliny działające odtruwające i przeciwozbrękowo, jak: **liść mniszka lekarskiego, perz właściwy lub nawłoc pospolitą.**

Wiosenne kuracje wzmacniające **wątrobę oraz drogi żółciowe:**

Mieszanka wątrobowo korzenna:

- Mniszek lekarski – radix – 4 porcje
- Cykoria podróznik – radix – 4 porcje
- Tatarak zwyczajny – rhizoma – 4 porcje
- Arcydzięgiel – radix – 4 porcje
- Kozieradka pospolita – semen – 3 porcje
- Wilżyna ciernista/Perz właściwy- radix/ rhizoma – 3 porcje
- Kolendra siewna – semen – 2 porcje

1 łyżeczkę mieszanki zalać wodą i doprowadzić do wrzenia. Gotować na małym ogniu kilka minut. Pić na czczo 30-40 min przed planowanym posiłkiem.

Mieszanka wątrobowo stosowana w okresie 2-3 mies. pomoże przywrócić funkcjonalność wątroby (idealna przy stłuszczeniu); również przyniesie korzyść osobom z rozregulowanym cukrem i pomoże uporządkować ten problem. Opcjonalnie można dodać do mieszanki korzennej znamiona kukurydzy lub naowocnię fasoli i stosować pierwszy miesiąc do ustabilizowania poziomu cukru lub/i jego obniżenia.

Ciekawostka: korzeń mniszka lekarskiego w połączeniu z korzeniem cykorii podróznika tworzy doskonały duet prebiotyczny - dzięki zawartości inuliny stanowiącej budulec dla mikroflory jelitowej).

Kuracja na wątrobę i drogi żółciowe:

- Karczoch zwyczajny – folium – 3 porcje
- Dziurawiec zwyczajny – herba – 5 porcji
- Krwawnik pospolity – herba – 4 porcje
- Bylica boże drzewko – herba – 3 porcje
- Cykoria podróznik – herba – 3 porcje
- Hyzop lekarski – herba – 4 porcje
- Kocanka piaskowa – herba- 4 porcje

Opcjonalnie można dodać do mieszanki wątrobowej liść pokrzywy oraz ziele rutwy dla ustabilizowania poziomu cukru lub/i jego obniżenia. Mieszanke można dodatkowo wzbogacić o liść lub kwiat mniszka lekarskiego, który reguluje przemianę materii i jest środkiem silnie odtruwającym krew.

Jeżeli prócz dolegliwości wątrobowych borykamy się z zastojami wody, limfy lub obrzękami warto popijać mieszanke z liści mniszka lekarskiego w połączeniu z fiołkiem trójbarwnym oraz liśćmi orzecha włoskiego. Taką kurację stosuje się do 4 tyg. równolegle z ziołami wątrobowymi 2 x dziennie jako napar pomiędzy posiłkami.

Podczas procesu możesz zaobserwować:

- Zmianę wyglądu, zapachu kału.
- Wydalany mocz może być stężony/mętny i kwaśny.
- Pot może mieć nieprzyjemny zapach. Toksyny wydalone są również przez skórę, przez liczne gruczoły potowe.
- Na skórze mogą pojawić się wypryski, jest to normalny efekt usuwania toksyn. Zaostrzenie widoczne jest w okresie 1-2 tyg. od rozpoczęcia kuracji, potem będzie stopniowo ustępować.
- Może pojawić się większa drażliwość i emocjonalna labilność.

Jeśli dodatkowo pojawiają się problemy z jelitami do kuracji wątrobowej warto włączyć enterosgel – absorbent jelitowy wiążący toksyny i metale ciężkie. Również nalewka z owoców nieodjrzałego orzecha włoskiego, tzw. „orzechówka” stosowana w proporcji 25 ml dziennie w niewielkim rozcieńczeniu wiąże bakterie w jelitach (zapobiega gniciu jelitowemu) oraz zapobiegnie przy tym zbyt gęstej krwi i limfie. Warto również raz w tygodniu przez cały dzień powstrzymać się od spożywania pokarmów stałych i w zamian za to przygotować zupę ziołową na jelita (przygotowaną na kościach i tradycyjnym mięsnym wywarze z dodatkiem warzyw) z dodatkiem masła, cząbrku, tymianku, majeranku i korzenia lubczyku. Nawilży ona śluzówkę i pozwoli jelitom pozbyć się niestrawionych resztek pokarmowych. A jeśli śluzówki są suche i pojawiają się dodatkowo zaparcia – olej kozieradkowy spożywany

2 x dziennie po łyżce stołowej do posiłku może przynieść przełom w problemie.

Jak widać jest wiele sposobów wspomagania wątroby i warto wykazać wytrwałość w tej materii, ponieważ oczyszczanie i regeneracja wątroby to inwestycja w zdrowie na cały kolejny rok. Warto też wiedzieć, że wątroba lubi ciepło. Przynależy bowiem do elementu drzewa i aktywuje się wczesną wiosną. Najlepiej pracuje w temp. 39-41 stopni, stąd, aby zachować ją w dobrej kondycji warto spożywać pokarmy ciepłe, ale nie ostre. Po posiłku można przyłożyć na 30 min termofor na prawy bok. Wiosną gotujemy i spożywamy zupy bogate w warzywa, szczególnie ważne są korzeń pietruszki oraz świeża nać. Wątrobę wzmacniają również warzywa: buraki, marchew, dynia oraz produkty kwaśne: cytryna, grejpfrut oraz kiszonki (kapusta, ogórki). Sezonowo warto spożywać jabłka, wiśnie i pomarańcze. Na co dzień wprowadzić zdrowe tłuszcze zwierzęce (masło, łój wołowy, smalec gęsi) oraz tłuste ryby morskie. I co najważniejsze – pielegnować w sobie radość. Optymizm również wzmocni nasz strategiczny narząd i zachowa nas na dłużej w zdrowiu i dobrym samopoczuciu. A jeżeli już się zdenerwujecie, spójrzcie w oddali na coś zielonego oraz wyciszcie wątrobę i serce wypowiadając kilkakrotnie głośno „szszszszszsz” oraz gardłowe „haaaaaaaaaa”.

Zapraszam wiosną do Pracowni Ziołowy Raj w Warszawie po kompleksowe kuracje oraz zioła na wzmocnienie organizmu po zimie. W Pracowni Ziołowy Raj realizujemy wizyty stacjonarne i zdalne oraz sprzedaż wysyłkową. W strefie kawiarnianej zapraszam na warsztaty i degustację pysznych autorskich, prozdrowotnych herbat.



dr Karolina Siemek

Założycielka Pracowni
Ziołowy Raj



REMEDIUM

Magnez niejedno ma imię...

Tekst: dr n. med. Karina Schönknecht

W aptekach i sklepach możemy kupić różne preparaty magnezowe i często zastanawiamy się, który z nich będzie dla nas najlepszy. Z artykułu dowiesz się, jaka jest rola jonów magnezu w organizmie, jak przyswajalne są poszczególne sole magnezowe i które najlepiej wybierać oraz poznasz praktyczne zalecenia dotyczące suplementacji.

Magnez jest jednym z kluczowych makroelementów warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka. Uczestniczy w ponad 300 reakcjach enzymatycznych i wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, mięśniowego, sercowo-naczyniowego oraz metabolizm komórkowy. Dokładniej, jego znaczenie dla zdrowia wynika z udziału w: produkcji energii (ATP), przewodnictwie nerwowym, równowadze elektrolitowej, syntezie białek, a także regulacji ciśnienia krwi i metabolizmu glukozy. Prawie cały magnez w organizmie (99%) znajduje się w komórkach, a je-

dynie 1% w płynie pozakomórkowym, w tym we krwi. Prawidłowe stężenie magnezu w surowicy krwi wynosi 0,7–1,2 mmol/l, choć zakres norm może być różny w zależności od laboratorium.

Niedobór magnezu

W przypadkach takich jak: skurcze mięśni, zmęczenie, zaburzenia snu, nerwowość czy zaburzenia rytmu serca warto sprawdzić poziom magnezu w surowicy, gdyż takimi objawami manifestować się mogą niedobory. Badania epidemiologiczne

Naturalna moc dla Twojej równowagi

Rozmowa z ANNA BĄŁAZY

Prezes Polskiej Izby Zielarsko-Medycznej, właścicielką jedynej w Polsce marki suplementów „Moc Życia”, stworzonych w oparciu o ustawienia Berta Hellingera, z intencją, porządkiem i szacunkiem do człowieka.

Skąd wziął się pomysł na Moc Życia?

Pomysł na **Moc Życia** nie przyszedł do mnie jako „genialna idea na biznes”. On raczej dojrzał razem ze mną – przez lata pracy z ludźmi, zdrowiem i ziołami. Od ponad 30 lat jestem blisko profilaktyki zdrowia, suplementacji, zielarstwa, psychosomatyki i ustawień systemowych. W pewnym momencie poczułam bardzo wyraźnie, że chcę, aby to wszystko, czym żyję na co dzień, miało swoje konkretne, odpowiedzialne wcielenie – markę, pod którą mogę stać całym sercem.

Zadałam sobie wtedy proste, ale ważne pytanie:

„Co mogę dać ludziom takiego, co będzie naprawdę spójne ze mną i z moim rozumieniem troski o zdrowie?”

Odpowiedzią była właśnie **Moc Życia** – linia suplementów stworzonych świadomie, w oparciu o wiedzę, doświadczenie, porządki systemowe i ogromny szacunek do człowieka.

Dlaczego receptury opieracie na porządkach Hellingerowskich?

Porządki Hellingerowskie są dla mnie czymś w rodzaju „niewidzialnego rusztowania” dla receptur. Mówią o czymś bardzo prostym i jednocześnie wymagającym: o **właściwym miejscu, kolejności, szacunku i równowadze**.

Kiedy tworzę recepturę, patrzę nie tylko na skład, ale też na:

- **miejsce tego produktu w całym systemie Moc Życia** – żeby nie dublował innego suplementu, tylko miał swoją wyraźną rolę,
- **intencję** – z jakiego miejsca we mnie powstaje ten suplement,
- **relację z człowiekiem** – czy jest w tym szacunek, czy pokusa „obieć więcej”,
- **równowagę** – między tym, co dajemy jako markę, a tym, co przyjmujemy w zamian (zaufanie, pieniądze, lojalność).

Nie układam składu „według pola”, ale sprawdzam w ustawieniach, czy **cały projekt jest w porządku**: idea, miejsce w marce, komunikacja, odpowiedzialność. Dopiero wtedy receptura dostaje moje wewnętrzne „tak”.

Co najbardziej wyróżnia Wasze suplementy?

Najkrócej: **spójność** – między tym, co mówimy, co wkładamy do kapsułki i z jakiego miejsca to robimy.

Wyróżnia nas to, że:

- każdy suplement powstaje z myślą o **konkretnym człowieku**, a nie o „segmencie rynku”,
- receptury oparte są na **synergii składników**, a nie na przypadkowym zbiorze modnych surowców,
- łączymy **zielarstwo, naturopatię, psychosomatykę i podejście systemowe**,
- korzystamy z **porządków Hellingerowskich**, dbając o miejsce produktu w linii, intencję powstania i równowagę w relacji z człowiekiem,
- bardzo pilnujemy **uczciwej komunikacji** – nie robimy z suplementów „cudów w kapsułce”.

Moc Życia to dla mnie nie tylko marka. To rodzaj obietnicy, że za każdym produktem stoi konkretna historia, praca i odpowiedzialność, pod którą naprawdę mogę się podpisać.

Jak wygląda proces tworzenia jednej receptury?

Proces tworzenia jednej receptury w Moc Życia można opisać w kilku krokach:

Intencja i człowiek – najpierw określam, komu ma służyć dany suplement i w czym ma wspierać codzienne funkcjonowanie.

Kierunek działania – wyznaczam główny obszar (np. jelita, stawy, energia) oraz granice, czego ten produkt na pewno nie będzie obiecywał.

Dobór składników – tworzę listę roślin i substancji w oparciu o zielarstwo, naturopatię, badania i prawo. Potem ją porządkuję, zostawiając składniki, które naprawdę są potrzebne.

Proporcje i dawki – ustawiam dawki tak, by były sensowne, bezpieczne i zgodne z regulacjami, zwykle w przeliczeniu na porcję dzienną (najczęściej 2 kapsułki).

Spojrzenie systemowe – patrzę na produkt w kontekście całej linii: jakie ma miejsce, czy nie dubluje innego, jaka jest intencja i relacja z człowiekiem, zdrowiem, pieniędzmi, prawem.

Konsultacje i technologia – dopracowuję szczegóły razem z technologami: forma ekstraktów, kapsułka, tabela składników na etykiecie, zgodność z GIS i przepisami.

Moje wewnętrzne „tak” – na końcu pytam samą siebie, czy mogę się pod tą recepturą spokojnie podpisać imieniem i nazwiskiem. Jeśli czuję zgodę w głowie i w sercu – produkt dostaje zielone światło.



Co chciałabyś powiedzieć osobie, która pierwszy raz sięga po Moc Życia?

Przede wszystkim – **dziękuję za zaufanie**. To, że sięgasz po Moc Życia, jest dla mnie bardzo ważne. Wiem, że za taką decyzją często stoi zmęczenie, potrzeba zmiany, troska o siebie albo o kogoś bliskiego.

Chciałabym Ci powiedzieć:

„Nie musisz być idealna / idealny, żeby o siebie zadbać. Ten suplement ma być wsparciem, a nie kolejnym powodem do presji”.

Chcę, żebyś wiedziała / wiedział, że:

- za tym produktem stoi konkretna osoba – ja, ze swoją drogą, wiedzą i odpowiedzialnością,
- tworząc Moc Życia, myślę o Tobie nie jako o „klientcie”, tylko jako o człowieku z historią,
- kapsułka to tylko część większej układanki – reszta to Twoje codzienne wybory, odpoczynek, badania, ruch, relacje, łagodność wobec siebie.

Jeśli pierwszy raz sięgasz po Moc Życia, życzę Ci, żeby ten produkt był dla Ciebie **delikatnym, ale realnym wsparciem** – i żeby przypominał Ci każdego dnia, że jesteś dla siebie ważna / ważny.

Naturalna moc dla Twojej równowagi



Poznaj nasze naturalne suplementy diety, stworzone z myślą o codziennym wsparciu Twojego organizmu.

Każdy produkt powstaje zgodnie z zasadami ustawień hellingerowskich i zawiera starannie dobrane składniki roślinne, które pomagają budować odporność, przywracać równowagę i dodają energii do życia w harmonii.



Więcej informacji znajdziesz pod adresem: www.moczycia.pl

wykazują, że niski poziom magnezu koreluje ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego oraz zaburzeń nastroju.

W Polsce spożywa się zbyt mało magnezu, podobnie jak i w innych krajach rozwiniętych, co wiąże się z dietą wysoko przetworzoną, przewlekłym stresem czy koniecznością stosowania niektórych leków. Wyniki badań wskazują na to, że nawet 50–70% populacji może nie pokrywać dziennego zapotrzebowania na magnez z diety.

Dlaczego suplementacja magnezu jest ważna?

Chociaż magnez występuje w wielu produktach spożywczych (patrz Tabela 1) - w orzechach, nasionach, roślinach strączkowych, zielonych warzywach liściastych i pełnych ziarnach, kakao, czekoladzie, serach podpuszczkowych, rybach, ziemniakach - jego podaż z diety często okazuje się niewystarczająca.

Tabela 1 Najlepsze naturalne źródła magnezu

Produkt	Zawartość jonów magnezu (mg/100 g)
pestki dyni	~530 mg Uwaga: ok. 75 g pestek dyni dziennie może dostarczyć ok. 400 mg
kakao naturalne	~420 mg
migdały	~270 mg
kasza gryczana	~230 mg
szpinak	~80 mg
banan	~27 mg

Tabela 2 Populacje, u których występuje zwiększone ryzyko niedoborów magnezu

osoby żyjące w przewlekłym stresie
sportowcy i osoby intensywnie aktywne fizycznie
osoby starsze
pacjenci z cukrzycą i insulinoopornością
osoby z chorobami przewodu pokarmowego (IBS, celiakia, choroba Crohna)
kobiety w ciąży
osoby spożywające duże ilości kawy, alkoholu i żywności przetworzonej
osoby przyjmujące leki moczopędne, inhibitory pompy protonowej, niektóre antybiotyki

Wiele osób nie pokrywa zapotrzebowania w pełni z pożywieniem, a czynniki takie jak stres, intensywny wysiłek fizyczny, zaburzenia wchłaniania lub przyjmowanie niektórych leków, np. diuretyków (leki moczopędne), inhibitorów pompy protonowej (leki na zgagę, refluks czy wrzody żołądka) mogą zwiększać zapotrzebowanie na ten pierwiastek lub powodować jego większą utratę. W Tabeli 2 wymienione są grupy osób, które są najbardziej narażone na niedobory magnezu.

Zalecane spożycie i dawki suplementacyjne

Normy Żywienia dla populacji Polski opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia określają poziom zalecanego spożycia (RDA) jonów magnezu u mężczyzn na 420 mg i u kobiet na 320 mg na dobę. Zalecane suplementacyjne dawki różnią się w zależności od wieku, płci oraz stanu fizjologicznego. Zwykle wystarcza suplementacja uzupełniająca w dawce 100 - 200 mg jonów magnezu dziennie. Większe dawki, tj. 200 - 400, a nawet 600 mg dziennie stosuje się w przypadku udokumentowanych niedoborów lub szczególnych potrzeb (np. intensywny wysiłek, skurcze mięśni, stres). Zwiększone dawki powinno przyjmować się pod kontrolą specjalisty. Ważne: należy zwracać uwagę na **ilość jonów magnezu**, a nie masę soli magnezu (np. masę cytrynianu magnezu czy mleczanu magnezu) deklarowaną na opakowaniu.

Kiedy warto suplementować magnez?

Badania kliniczne wskazują na korzyści suplementacji magnezu w niektórych stanach chorobowych. Magnez może być szczególnie wskazany:

- przy częstych skurczach mięśni i bólach pleców,
- w depresji, lęku,
- w przewlekłym zmęczeniu, problemach ze snem,
- w stanach zwiększonego stresu fizycznego i psychicznego,
- przy migrenach lub bólach głowy,
- w zaburzeniach rytmu serca i nadciśnieniu (suplementacja może obniżyć ciśnienie skurczowe o 3 - 5 mmHg),
- w insulinooporności i cukrzycy typu 2 (gdzie niedobory magnezu są częste),

- w zespole napięcia przedmiesiączkowego,
- w osteoporozie.

Warto podkreślić, że nie każda osoba potrzebuje suplementacji - najlepiej opierać decyzję na ocenie stanu odżywienia, badaniach krwi (np. stężenia magnezu we krwi) i konsultacji z lekarzem lub dietetykiem, szczególnie u osób z przewlekłymi chorobami nerek czy ciężkimi chorobami serca.

Czy magnez może powodować działania niepożądane?

Spożywanie magnezu z suplementów w umiarkowanych dawkach jest generalnie bezpieczne, jednak nadmiar (przekraczanie 350 mg jonów magnezu dziennie z suplementów, poza dietą) może prowadzić do działań niepożądanych, szczególnie ze strony przewodu pokarmowego - takich jak biegunka, wzdęcia czy skurcze jelit, szczególnie przy formach słabiej wchłanialnych. Należy wspomnieć, że zbyt wysokie dawki magnezu zażywane przez dłuższy czas mogą prowadzić do hipermagnezemu (zbyt duże stężenie jonów magnezu we krwi, czyli powyżej 1,2 mmol/l), szczególnie u osób z niewydolnością nerek. Łagodna hipermagnezemia może nie dawać żadnych objawów. Często dopiero po przekroczeniu stężenia 2 mmol/l pojawić się mogą: mrowienie i zaczerwienienie twarzy, osłabienie mięśni, nudności, wymioty, zaparcia, zatrzymanie moczu. Przy znacznym przekroczeniu norm (5 - 7 mmol/l), mogą pojawić się groźne dla życia objawy, jak: całkowite porażenie mięśni, zaburzenia oddychania, niedrożność jelit, blok serca, a finalnie zatrzymanie pracy ser-

ca. Stąd też u pacjentów, u których istnieje ryzyko wystąpienia hipermagnezemu konieczne są częstsze kontrole stężenia jonów magnezu we krwi.

Formy chemiczne magnezu – która jest najlepiej przyswajalna?

Nie wszystkie sole magnezu charakteryzują się taką samą biodostępnością. Użycie odpowiednich soli magnezu w żywności czy suplementach diety jest regulowane prawnie. W Tabeli 3 znajduje się wykaz dozwolonych do stosowania form chemicznych wraz z ich charakterystyką. Warto wziąć pod uwagę to, że sole organiczne wykazują lepszą biodostępność, są też łagodniejsze dla przewodu pokarmowego.

Sole nieorganiczne posiadają niższą wchłaniania, często może występować efekt przeczyszczający lub stosowane są jako substancje pomocnicze (bufory albo wypełniacze) w masie tabletkowej.

Najwyższą biodostępnością charakteryzują się organiczne sole magnezu, zwłaszcza chelaty aminokwasowe (np. diglicynian) oraz związki z kwasami organicznymi (cytrynian, jabłczan, taurynian). Chelat aminokwasowy oznacza, że jony magnezu są „otoczone” aminokwasami (najczęściej lizyną lub glicyną, albo oboma na raz), co ułatwia ich transport przez ścianki jelita cienkiego. Formy nieorganiczne, takie jak tlenek czy wodorotlenek magnezu, wykazują bardzo ograniczone wchłanianie i pełnią głównie funkcję osmotyczną w przewodzie pokarmowym, stosowane są w zaparciach.

Tabela 3: Formy chemiczne magnezu, ich biodostępność i zastosowanie

Forma	Rodzaj soli organiczna / nieorganiczna	Biodostępność po podaniu doustnym	Szczególne cechy
Diglicynian magnezu	organiczna (chelat aminokwasowy)	bardzo wysoka	Glicyna – aminokwas endogenne, uczestniczący w wielu procesach w organizmie, działa: kojąco na układ nerwowy, antyoksydacyjnie, wspiera pracę serca i mięśni. Diglicynian jest łagodny dla żołądka.
Cytrynian magnezu	organiczna	wysoka	Pomocny w zaparciach - jako środek osmotyczny, w większych dawkach może działać lekko przeczyszczająco.
Jabłczan magnezu	organiczna	wysoka	Kwas jabłkowy jest kluczowy w produkcji energii (ATP) na poziomie komórkowym (cykl Krebsa), działa energetyzująco – lepiej przyjmować rano.

Forma	Rodzaj soli organiczna / nieorganiczna	Biodostępność po podaniu doustnym	Szczególne cechy
Taurynian magnezu	organiczna	wysoka	Tauryna – aminokwas niebiałkowy, wspomaga pracę mięśni, w tym serca, reguluje ciśnienie krwi, działa kojąco na układ nerwowy, łagodny dla żołądka.
L-pidolan magnezu (piroglutaminian)	organiczna	wysoka	L-pidolan (inaczej kwas L-piroglutaminowy, PCA) to pochodna aminokwasu, który naturalnie występuje w organizmie (jest składnikiem naskórka). Piroglutaminian może pomagać w zwiększaniu aktywności acetylocholino, co wspiera funkcje poznawcze mózgu.
Glukonian magnezu	organiczna	wysoka	Glukoniany to organiczne sole kwasu glukonowego, zapewniające dobrą rozpuszczalność i łagodne działanie na żołądek.
Mleczan magnezu	organiczna	wysoka	Nadaje się do przyjmowania w większych, regularnych dawkach z racji na dobrą tolerancję przez przewód pokarmowy.
L-lizynian magnezu	organiczna (chelat)	wysoka	Lizyna – aminokwas białkowy egzogeny, jej niedobór skutkuje objawami zmęczenia i rozdrażnienia, wspomaga walkę z wirusami, bierze udział w syntezie kolagenu, wspomaga regenerację mięśni.
Bursztynian magnezu	organiczna	wysoka	Bursztynian to sól lub ester kwasu bursztynowego, wspiera metabolizm energetyczny, produkcję energii ATP w cyklu Krebsa.
Pirogronian magnezu	organiczna	wysoka	Pirogronian (anion kwasu pirogronowego) - kluczowy związek organiczny w metabolizmie komórkowym wspomaga produkcję energii (ATP) w cyklu Krebsa, zwiększa wydolność fizyczną, przyspiesza regenerację.
L-askorbinian magnezu	organiczna	wysoka	L-askorbinian to buforowana (bezkwasowa) forma witaminy C połączona z magnezem, która jest delikatna dla żołądka. Przy okazji stanowi źródło witaminy C, wspiera układ odpornościowy.
Glicerofosforan magnezu	organiczna	umiarkowana	Połączenie jonów magnezu, fosforu i glicerolu, łagodny dla układu pokarmowego. Dzięki zawartości glicerolu, pomaga w utrzymaniu odpowiedniego nawodnienia komórek mięśniowych. Fosfor jest niezbędny do produkcji energii (ATP) i utrzymania prawidłowego pH krwi.
Octan magnezu	organiczna	umiarkowana	Sól magnezu i kwasu octowego, stosowana przede wszystkim jako składnik preparatów do żywienia pozajelitowego, w stanach wymagających szybkiego uzupełnienia magnezu, u pacjentów, u których żywienie doustne jest niemożliwe lub niewystarczające.
Chlorek magnezu	nieorganiczna	umiarkowana	Bardzo dobra rozpuszczalność - do kąpieli i moczenia stóp (wchłanianie przez skórę) lub suplementacji (gorzki smak).
Sole kwasu ortofosforowego (fosforan magnezu, fosforan dwumagnezowy)	nieorganiczna	umiarkowana –niska	Sole te są dobrze rozpuszczalne, ale słabo przyswajalne w jelitach. Używane raczej w suplementach wspierających zdrowie kości i zębów, ze względu na zawartość fosforu. Częściej mają funkcje technologiczne - jako regulatory kwasowości.
Tlenek magnezu	nieorganiczna	bardzo niska (3–5%)	Działa przeczyszczająco, stosowany w preparatach na tzw. problemy gastryczne. Technologicznie - regulacja kwasowości.

Floradix Magnez

Silne mięśnie

-płynna formuła magnezu



suplement diety



■ ŁATWY DO SPOŻYCIA

Pozwala zapewnić właściwe przyswajanie magnezu. Składniki są łatwiej i szybciej przyswajane niż te zawarte w tabletkach.

■ ŹRÓDŁO MAGNEZU

Magnez jest ważnym składnikiem, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz układu nerwowego. Pomaga również w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

■ PRODUKT CAŁKOWICIE NATURALNY

Nie zawiera alkoholu, syntetycznych substancji konserwujących, barwników i sztucznych środków aromatyzujących. Nie zawiera również laktozy i drożdży oraz jest odpowiedni dla wegetarian. Produkt bezglutenowy.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku



www.floradix.pl

www.salus-haus.com

www.naszazielnia.pl

fb.com/floradixpolska

infolinia: 881 21 21 84

Forma	Rodzaj soli organiczna / nieorganiczna	Biodostępność po podaniu doustnym	Szczególne cechy
Wodorotlenek magnezu	nieorganiczna	bardzo niska	Środek zobojętniający kwas żołądkowy (na zgagę, niestrawność) oraz łagodny środek przeczyszczający (tzw. „mleko magnezowe”). Działa poprzez neutralizację kwasu solnego w żołądku, a także zatrzymuje wodę w jelitach.
Węglan magnezu	nieorganiczna	niska	Środek zobojętniający kwas żołądkowy; wymaga kwaśnego soku żołądkowego, gdyż musi ulec przekształceniu w żołądku do chlorku magnezu.
Siarczan magnezu (sól gorzka/Epsom)	nieorganiczna	niska	Działanie przeczyszczające; kąpiele lecznicze przy trądziku, stanach zapalnych skóry i łuszczycy.

Praktyczne wskazówki suplementacyjne

W celu skutecznej i bezpiecznej suplementacji warto przestrzegać określonych zasad:

Pora dnia: W przypadku zmęczenia, skurczy mięśni czy przy dużym wysiłku fizycznym warto przyjmować preparaty magnezowe rano. Wieczorna suplementacja okaże się efektywniejsza u osób chcących obniżyć stres i napięcie nerwowe czy cierpiących na problemy ze snem. Jeśli przyjmowana jest większa dawka lepiej rozłożyć ją na 2 części i przyjmować rano i wieczorem po połowie dawki dziennej.

Posiłek: Najlepiej przyjmować magnez z posiłkiem, poprawi to jego wchłanianie i zmniejszy ryzyko dolegliwości żołądkowych.

Interakcje z lekami i żywnością: Magnez może wchodzić w interakcje z lekami i żywnością. W przypadku konieczności przyjmowania magnezu wraz z niżej wymienionymi lekami, suplementami czy żywnością należy zachować 2 - 4 godzinny odstęp.

Wchłanianie, a co za tym idzie **stężenie magnezu we krwi mogą obniżyć:** nadmiar wapnia w diecie lub z suplementów, fityniany obecne w otrębach, zbożach pełnoziarnistych, gdy stosowane są łącznie oraz alkohol.

Stężenie magnezu we krwi mogą obniżyć też leki moczopędne, inhibitory pompy protonowej czy niektóre leki przeciwcukrzycowe.

Magnez osłabia działanie (zmniejsza wchłanianie): antybiotyków z grupy tetracyklin i fluorochinolonów (przyjmowanie ich łącznie z magnezem może spowodować brak skuteczności antybiotyków!), bisfosfonianów (leków sto-

sowanych w osteoporozie), lewotyroksyny (leku stosowanego w niedoczynności tarczycy).

Magnez może nasilać działanie: leków uspokajających czy leków obniżających ciśnienie.

Podsumowanie

Magnez jest niezbędnym minerałem dla zdrowia człowieka, a jego niedobory mogą prowadzić do różnorodnych zaburzeń funkcji fizjologicznych. Suplementacja magnezu ma sens u osób z niskim spożyciem pokarmowym, zwiększonym zapotrzebowaniem lub specyficznymi wskazaniami medycznymi. Wybór odpowiedniej formy chemicznej magnezu - o wysokiej biodostępności i właściwe dawkowanie są kluczowe dla skuteczności suplementacji.



Dr n. med. Karina Schönknecht

- farmaceutka, doktoryzowała się z fitoterapii. Wieloletni praktyk związany z branżą zielarską - autorka receptur leków i suplementów diety opartych o składniki naturalne. Wykładowca

akademicki (Uniwersytet Kaliski) oraz prelegent na konferencjach naukowych i kursach zielarskich. Propaguje wiedzę o nowoczesnej fitoterapii i zdrowym stylu życia na Dr Karina Schönknecht o zdrowiu i ziołach



REMEDIUM

Mało znane omega-7. Dlaczego warto sięgnąć po rokitnik?

Tekst: oprac. red.

Rokitnik zwyczajny od wieków należy do najbardziej cenionych roślin w medycynie naturalnej Europy i Azji. Jego intensywnie pomarańczowe owoce kryją wyjątkowo bogaty skład – zawierają witaminy, przeciwutleniacze, kwasy organiczne oraz cenne kwasy tłuszczowe. W ostatnich latach szczególną uwagę naukowców i dietetyków przyciąga kwas tłuszczowy omega-7, który w przyrodzie występuje stosunkowo rzadko. Rokitnik jest jednym z najlepszych jego źródeł, dlatego coraz częściej wykorzystuje się go w dietetyce, suplementacji oraz kosmetyce.

Kwasy tłuszczowe odgrywają w organizmie niezwykle ważną rolę – są elementem budulcowym błon komórkowych, uczestniczą w regulacji procesów metabolicznych i pomagają w transporcie wielu substancji odżywczych, w tym witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Najbardziej znane są kwasy z rodziny omega-3 i omega-6, jednak

coraz więcej badań wskazuje na istotne znaczenie kwasów omega-7. Najważniejszym przedstawicielem tej grupy jest kwas palmitooleinowy, który naturalnie występuje właśnie w oleju z rokitnika. Oprócz niego roślina dostarcza także kwasów omega-3, omega-6 i omega-9, dzięki czemu stanowi wyjątkowo zrównoważone źródło lipidów



wspierających prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Jednym z najczęściej podkreślanych działań kwasów omega-7 jest ich korzystny wpływ na kondycję błon śluzowych. Związki te wspierają naturalne nawilżenie tkanek, dlatego mogą pomagać w łagodzeniu objawów suchości skóry, oczu czy błon śluzowych jamy ustnej i dróg rodnych. Z tego powodu preparaty z olejem rokitnikowym bywają stosowane jako wsparcie w okresie menopauzy, kiedy zmiany hormonalne powodują większą podatność na przesuszenie błon śluzowych. Badania wskazują także na potencjalny wpływ oleju z rokitnika na zmniejszenie objawów zespołu suchego oka oraz na poprawę komfortu błon śluzowych u osób zmagających się z różnymi formami ich podrażnienia.

Rokitnik wyróżnia się również wysoką zawartością przeciwutleniaczy, takich jak karotenoidy, tokoferole czy fitosterole. Dzięki temu może wspierać organizm w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. W owocach tej rośliny znajduje się także duża ilość beta-karotenu – prowitaminy A, która ma znaczenie dla zdrowia skóry, wzroku i prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Nie bez powodu więc rokitnik jest często określany jako „pomarańczowe złoto natury”.

Współcześnie rokitnik wykorzystuje się w wielu formach – jako olej tłoczony z nasion i miąższu, sok z owoców, ekstrakty roślinne czy składnik suplementów diety. Olej rokitnikowy znajduje także zastosowanie w kosmetykach przeznaczonych do pielęgnacji skóry wrażliwej i suchej. Rosnące zainteresowanie kwasami ome-

ga-7 sprawia, że rokitnik staje się coraz ważniejszym surowcem w profilaktyce zdrowotnej. Choć wciąż potrzebne są dalsze badania nad jego działaniem, dotychczasowe obserwacje potwierdzają, że jest to jedna z najbardziej wartościowych roślin wspierających naturalną równowagę organizmu.

Badanie kliniczne na Uniwersytecie w Turku (Finlandia)

W badaniu opublikowanym w czasopiśmie naukowym *Journal of Nutrition* analizowano wpływ doustnej suplementacji oleju z rokitnika zwyczajnego (SBA24, pozyskiwany z nasion oraz miąższu) na objawy zespołu suchego oka. W eksperymencie wzięło udział 100 osób w wieku 20–75 lat, z których 86 ukończyło trzymiesięczną obserwację. Uczestnicy przyjmowali codziennie 2 g oleju z rokitnika lub placebo.

Wyniki wykazały, że w grupie przyjmującej olej z rokitnika wzrost osmolarności filmu łzowego (czyli jednego z głównych czynników powodujących suchość oka) był istotnie mniejszy niż w grupie placebo. U osób suplementujących rokitnik obserwowano również mniejsze nasilenie zaczerwienienia i pieczenia oczu, czyli objawów związanych z wysychaniem błon śluzowych.

Badacze podsumowali, że regularne spożywanie oleju z rokitnika może ograniczać nasilenie objawów zespołu suchego oka i wspierać prawidłowe funkcjonowanie błon śluzowych oka, zwłaszcza w okresach sprzyjających ich wysychaniu, np. zimą.



REMEDIUM

Hydrolaty – dlaczego warto z nich korzystać?

Tekst: Marta K. Grochowalska

Aromaterapia to coraz bardziej popularna metoda wspierania dobrostanu.

Przeważnie kojarzona jest z zastosowaniem olejków eterycznych, ale to zdecydowanie nie jedyne produkty aromatyczne, które warto uwzględnić w codziennej praktyce. Do wyboru są też różnego typu ekstrakty, absoluty, wydzieliny roślinne, izolaty naturalne, jak mentol czy tymol, a także hydrolaty.

Czym są hydrolaty?

Olejki eteryczne to produkty destylacji surowców aromatycznych jak żywica drzew iglastych, płatki róży czy ziele rozmarynu (lub tłoczenia w przypadku skórek owoców cytrusowych), ale nie jedyne. W przypadku destylacji z udziałem wody poza olejkami eterycznymi powstaje także hydrolat, tradycyjnie określany jako woda (np. różana, pomarańczowa, lawendowa). Wbrew przestarzałym twierdzeniom nie jest to produkt

uboczny, ale pełnoprawny, a czasem nawet destylacja nastawiona jest jedynie na hydrolat. Tak będzie zwłaszcza w przypadku destylacji roślin niearomatycznych.

Hydrolaty są to więc to destylaty uzyskane po ewentualnym oddzieleniu olejku. Mogą być one poddane dodatkowej, prostej obróbce za pomocą procesów fizycznych, pod warunkiem, że procesy te nie wpływają znacząco na skład chemiczny. Nazwa hydrolat wywodzi się z j. francuskiego i oznacza „wodne mleko”, gdyż świeży

destylat nie jest klarowny - przypomina rozwodnione mleko.

Hydrolaty – co zawierają i jak działają?

Pod względem chemicznym jest to głównie woda, w której znajduje się niewielka ilość lotnych związków organicznych (LZO) pochodzących z destylowanego surowca. W przypadku olejku eterycznego i hydrolatu z tego samego surowca zachodzą między nimi różnice ilościowe i jakościowe w składzie. Hydrolat zawiera bardzo niewiele LZO. Zawartość ta szacowana jest na 0,001%–0,1%. Są to związki jak np. 1,8-cyneol, alfa-terpineol, eugenol, kumaryna, linalol, octan linalilu, lakton lawendowy. Przy czym substancje te mogą występować i w olejku, i w hydrolacie lub tylko w jednym z nich.

Można by się też zastanawiać, czy taka „prawie sama woda” ma w ogóle jakieś działanie, skoro zawiera tak mało substancji czynnych? Tak, m.in. dlatego, że hydrolaty mają lekko kwaśne pH, zwykle w granicach 4–6, dzięki czemu wspierają naturalną barierę ochronną skóry i sprzyjają jej równowadze. Innym ważnym aspektem jest ich zapach.

Hydrolaty – bezpieczeństwo i zastosowanie kosmetyczne

Prawidłowo wykonane hydrolaty z odpowiednich roślin, po ewentualnym oddzieleniu olejku, użyte na świeżo lub właściwie zakonserwowane (można tu skorzystać z różnego rodzaju naturalnych konserwantów) są bardzo bezpieczne i mają łagodne działanie. Jest to duża zaleta, zwłaszcza na początku przygody z aromaterapią.

Hydrolatów zwykle nie trzeba rozcieńczać, chociaż można. Jeśli chcemy hydrolat rozcieńczyć, to w odróżnieniu od olejków eterycznych można zastosować media wodne – po prostu wodę czy napar. Można dodać hydrolaty bezpośrednio do kąpieli, całkowitej czy częściowej, używać w postaci mgiełki na ciało czy włosy, wzbogacić dodatkiem odwaru czy octu. Generalnie hydrolaty mają duże znaczenie w branży kosmetycznej – mogą zastępować w kosmetykach fazę wodną lub ją wzbogacać.

Warto uwzględnić hydrolaty w codziennej pielęgnacji, zwłaszcza skóry wrażliwej lub pro-

blematycznej. Osobiście od lat stosuję je jako element warstwowej pielęgnacji skóry z predyspozycjami do atopowego zapalenia – jako tonik lub mgiełkę wzbogaconą o dodatki, takie jak ocet aromatyczny czy gliceryt, które stosuję po kąpieli i przed nałożeniem emolientu.

Hydrolaty są też w niewielkiej ilości dodawane do roztworów substancji aromatycznych w alkoholu (roztworze etanolu i wody) – czyli do perfum. Przede wszystkim do wysokiej jakości wód kolońskich i perfum naturalnych.

Hydrolaty – zastosowania w aromaterapii i sztuce kulinarnej

Hydrolaty nie tylko polecane są dla początkujących i do pielęgnacji, ale także dla wrażliwych populacji. To cenna alternatywa dla innych, bardziej skoncentrowanych i silniej działających substancji aromatycznych, jak olejki eteryczne czy absoluty. Sprawdzają się w aromaterapii dzieci, kobiet w ciąży, seniorów czy też osób o szczególnie wrażliwej skórze lub węchu.

W niektórych miejscach kultywowana jest też tradycja spożywania hydrolatów w formie napojów lub też dodatków do żywności np. deserów, sałatek. Zwłaszcza w kulturach śródziemnomorskich hydrolaty są też stosowane doustnie w celach terapeutycznych.

Hydrolaty – wrażenia sensoryczne i zapach

Poza tym hydrolaty dostarczają wrażeń sensorycznych – aplikacja daje przeważnie uczucie przyjemnego odświeżenia i lekkości. Ważnym aspektem jest też zapach. Hydrolaty z roślin aromatycznych pachną, chociaż nie zawsze tak, jak dana roślina w naturze czy nawet olejek eteryczny. Wszystko to wynika z różnic w zawartości poszczególnych związków chemicznych. Różnice mogą być subtelne, ale i bardzo duże. Warto mieć to na uwadze.

Czasami do danego zapachu trzeba się przyzwyczaić, by w pełni go docenić i korzystać z przyjemnością, bo przecież przyjemność to ważny aspekt aromaterapii. Obcowanie z ładnymi zapachami działa korzystnie na psychikę – relaksująco i podnosi na duchu.

Jeśli jakiś zapach nie do końca nam odpowiada, ale chcemy korzystać z danego hydrolatu, warto pomyśleć o tworzeniu mieszanek hydrolatów. Doskonale "poprawiacze" innych zapachów to słynna i ceniona od wieków woda różana lub pomarańczowa (hydrolat neroli). Warto mieć też hydrolat lawendowy o przyjemnych, słodkich nutach siana, czy też hydrolat goździkowy o nutach ciepłych, korzennych.

Hydrolaty a wody aromatyczne i kwiatowe – przegląd produktów dostępnych na rynku

Na koniec warto jeszcze wspomnieć o podobnych produktach występujących na rynku. Określenie woda, np. **woda kwiatowa** czy **aromatyczna** wywodzi się z tradycji, ale dzisiaj stosowane są one także do produktów, które nie pochodzą bezpośrednio z destylacji. W dawnej farmacji wody aromatyczne były wykonywane np. poprzez roztrzczenie z talkiem olejków lub absolutów, po czym dodawano talk do wody destylowanej, wytrząsano i filtrowano.

Dzisiaj stosowane są też inne metody – czasami w wyniku destylacji powstaje hydrolat, ale także olejek eteryczny, którego część jest dodatkowo rozpraszana w wodzie destylowanej. Wtedy mamy olejek, hydrolat i wodę aromatyczną. Przeważnie takie produkty uzyskiwane są przy użyciu dodatkowych substancji – solubilizatorów. Taki produkt nie powinien być prawidłowo określany jako hydrolat, ale raczej właśnie woda kwiatowa czy aromatyczna.

Czy takie "nie-hydrolaty" są gorsze niż klasyczne destylaty? Niekoniecznie, są po prostu inne. Ważne jest jednak, aby producent udzielał odpowiednich informacji klientom, którzy mogą preferować destylaty.

Można też spotkać określenie hydrozol, z ang. *hydrosol*. Pojęcie to stosowane jest w chemii w odniesieniu do układu koloidowego, w którym cząsteczki substancji gazowej, ciekłej lub stałej są zawieszone w wodzie. Jest więc mniej precyzyjne niż określenie hydrolat.

Hydrolaty DIY

Hydrolaty mają też tę zaletę, że możemy wykonać je w domu. Na początku wystarczy skorzystać



z tzw. metody garnkowej i rzeczy, które każdy ma w kuchni (garnek, miseczka odporna na temperaturę, pokrywka, najlepiej szklana z metalowym uchwytem i kostki lodu).

Wybrany surowiec np. płatki róży damasceńskiej, koszynek rumianku czy też owoce leśne jak jeżyny, wkładamy do garnka, zalewamy wodą tak, aby móc ustawić w nim miseczkę. Przykrywamy pokrywką – uwaga, odwróconą, tak aby uchwyt był skierowany do miseczki.

Włączamy źródło ciepła, a na pokrywce układamy kostki lodu, aby para, która się pojawi w garnku, mogła schłodzić się na pokrywce i ponownie zmienić stan skupienia – wkrótce pojawią się kropelki hydrolatu kapiące z pokrywki do miseczki. Destylację prowadzimy na wycucie – nie za długo, gdyż dłuższe "gotowanie" może dać mniej atrakcyjne nuty zapachowe.

Jeśli połączymy bakcyła, warto pomyśleć o bardziej profesjonalnym sprzęcie do destylacji hydrolatów (a może i olejków eterycznych). Wybór na rynku jest ogromny, od szklanych destylatorów przez tradycyjne miedziane alembiki po stal nierdzewną.

Hydrolaty – przykładowe receptury domowe

Luksusowa woda kwiatowa do twarzy

- hydrolat różany 3 części
- hydrolat neroli 1 część

Do zastosowania jako tonik lub spray odświeżający.

Otulająca mgiełka do ciała

- hydrolat różany 2 części
- hydrolat lawendowy 2 części
- hydrolat goździkowy 1 część

Woda lawendowa

- spirytus rektyfikowany lub alkohol perfumierski 25 ml
- hydrolat lawendowy 5 ml
- olejek eteryczny lawendowy 1 ml (ok. 30 kropli)
- opcjonalnie absolut lawendowy 1-2 krople
- opcjonalnie olejek eteryczny goździkowy 1-2 krople

Absolut i olejek goździkowy można dodać kosztem olejku z lawendy lekarskiej. Woda lawendowa może służyć jako spray odświeżający do pomieszczeń, szaf, akcesoriów.

Hydrolaty – podsumowanie

Najprościej i najbardziej klarownie w kontekście aromaterapii jest mówić o hydrolatach. W tradycji, innych dziedzinach, a także w marketingu stosowane są również inne określenia na hydro-

laty lub podobne produkty – woda aromatyczna, woda kwiatowa, hydrolol.

W aromaterapii hydrolat oznacza bezpośredni produkt destylacji – fazę wodną po ewentualnym oddzieleniu olejku eterycznego. W branży kosmetycznej stosowane są też hydrolaty z destylacji roślin niearomatycznych, które właściwie nie zawierają lotnych związków organicznych.

Hydrolaty z roślin aromatycznych zawierają bardzo niewiele substancji czynnych i mają pH zwykle o lekko kwaśnym odczynie, przyjaznym skórze. Warto stosować je dla zapachu – dla przyjemności, na poprawę nastroju oraz dla innych wrażeń sensorycznych – odświeżenia. Sprawdzą się też do domowej, naturalnej pielęgnacji jako kosmetyki lub ich składniki, w tym w perfumach naturalnych. W aromaterapii polecane są dla osób wrażliwych ze względu na duże bezpieczeństwo i łagodność. Warto łączyć hydrolaty w mieszanki, co wzbogaca i uatrakcyjnia codzienną praktykę.

Bibliografia dostępna u autorki.



Marta K. Grochowalska

aromaterapeutka,
aromatolog,
wykładowczyni
akademicka, autorka,
edukatorka, inicjatorka
Dnia Aromaterapii
oraz akcji "W Sylwestra
odpalam kadzidła, nie
fajerwerki", podróżniczka –

pionierka aromaturystyki.

Substancjami aromatycznymi zajmuje się zawodowo i intensywnie od 2019 r.

Autorka ponad 100 publikacji branżowych, popularnonaukowych i naukowych oraz wystąpień konferencyjnych i medialnych dot. aromaterapii, substancji aromatycznych i naturalnego perfumiarstwa.

Współautorka książki "Mieszanki olejków eterycznych do aromaterapii" i e-booka "Hydrolaty. Sztuka destylacji" oraz autorka książki "Historia klasyfikacji zapachów", Koła Zapachów Naturalnych i Piramidy Zapachów Naturalnych.

Prowadzi stronę aromarta.pl i tematyczny profil @aromarta.





FITOTERAPIA A URODA

Wielokierunkowe działanie ksantohumolu

Tekst: Paulina Stepska, dr Edyta Janeba-Bartoszewicz,
dr hab. inż. Bożena Karbowska

Współczesna nauka coraz częściej zwraca się w stronę związków roślinnych, poszukując środków wspomagających leczenie i profilaktykę wielu chorób cywilizacyjnych, w tym dermatologicznych. Jednym z takich produktów jest ksantohumol – flawonoid obecny w szyszkach chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus* L.), znany od wieków głównie ze swojego zastosowania w przemyśle browarnianym.

Jego struktura chemiczna była znana już wcześniej, w ostatniej dekadzie ksantohumol stał się dostępny na podstawie badań naukowych – zarówno laboratoryjnych (*in vitro*), jak i na modelach zwierzęcych (*in vivo*), a także – coraz częściej – w ramach badań prowadzonych na ludziach.

Budowa chemiczna i właściwości ksantohumolu

Ksantohumol ($C_{21}H_{22}O_5$) to naturalny związek chemiczny, który należy do grupy flawonoidów. Jest to jeden z najważniejszych składników chmielu (*Humulus lupulus* L.), rośliny powszechnie wykorzystywanej w przemyśle piwowarskim. Jest prenylowanym flawonoidem, co oznacza, że w jego strukturze znajdują się grupy prenylowe, które wpływają na jego biologiczne aktywności. Obecność grup prenylowych wpływa na lipofilność (rozpuszczalność w tłuszczach) związku, co

z kolei ma istotne znaczenie dla jego aktywności biologicznej. Ksantohumol jako związek chemiczny o szerokim spektrum właściwości biologicznych, zyskuje coraz większe uznanie w różnych gałęziach przemysłu, zwłaszcza w piwowarstwie i suplementacji diety, a także w medycynie. Jego unikalne cechy sprawiają, że jest przedmiotem intensywnych badań, których celem jest pełne odkrycie jego potencjału terapeutycznego.

Zastosowanie ksantohumolu w przemyśle spożywczym

Ksantohumol to nieodłączny element przemysłu piwowarskiego, w którym chmiel odgrywa kluczową rolę nie tylko jako składnik smakowy, ale również jako substancja wspomagająca proces produkcji piwa. Ksantohumol stanowi 80–90% całkowitej zawartości prenyloflawonoidów, a jego stężenie w suchej masie szyszek chmielu wynosi

od 0,1% do 1%, w zależności od odmian. Nieliczne dostępne badania dotyczące polskich odmian wskazują, że zawierają one od 0,5% do 0,8% s. m. ksantohumolu, co plasuje je w czołówce europejskich odmian pod względem jego zawartości.

W przemyśle piwowarskim ksantohumol jest szczególnie ceniony za swoje właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, które pomagają w utrzymaniu czystości procesu produkcji, zapobiegając kontaminacji mikrobiologicznej. Te właściwości mogą również przyczyniać się do poprawy bezpieczeństwa piwa i jego dłuższej świeżości.

Ksantohumol w suplementach diety

Ksantohumol znalazł swoje miejsce w branży suplementów diety. Dzięki swoim silnym właściwościom przeciwutleniającym, przeciwnowotworowym i przeciwzapalnym, jest szeroko wykorzystywany w suplementach mających na celu wspieranie zdrowia serca, poprawę metabolizmu oraz zapobieganie chorobom przewlekłym.

Badania wykazują, że ksantohumol może wspomagać obniżenie poziomu złego cholesterolu (LDL), co jest istotnym elementem profilaktyki chorób układu krążenia, takich jak miażdżycy czy zawały serca. Jako silny antyoksydant, pomaga neutralizować wolne rodniki, które są odpowiedzialne za procesy starzenia się organizmu oraz uszkodzenia komórek, a także mają wpływ na rozwój nowotworów. Z tego względu suplementy zawierające ksantohumol mogą pełnić rolę profilaktyczną w zapobieganiu nowotworom, w tym nowotworom piersi, prostaty czy jelita grubego. Jego działanie przeciwnowotworowe jest jednym z najbardziej obiecujących obszarów badań. Ksantohumol może nie tylko zapobiegać rozwojowi nowotworów, ale także wspomagać leczenie już istniejących guzów. Wstępne badania wskazują, że ksantohumol może wspomagać chemioterapię, poprawiając jej skuteczność i zmniejszając skutki uboczne.

Z kolei działanie przeciwzapalne sprawia, że może on być stosowany w suplementach wspomagających leczenie przewlekłych stanów zapalnych, takich jak zapalenie stawów czy choroby autoimmunologiczne. Przeciwzapalne właściwości ksantohumolu mogą także znaleźć zastosowanie w terapii chorób serca, gdzie przewlekły stan zapalny odgrywa kluczową rolę w rozwoju miażdżycy.

Ksantohumol znajduje również zastosowanie w suplementach wspomagających zdrowie układu nerwowego. Jego działanie neuroprotekcyjne może przyczyniać się do ochrony neuronów przed stresem oksydacyjnym i procesami neurodegeneracyjnymi.

Wykazuje on także potencjalne właściwości ochrony wątroby, co może mieć znaczenie w leczeniu chorób wątroby, takich jak marskość czy stłuszczenie. Badania dotyczące działania ksantohumolu w kontekście chorób metabolicznych, takich jak cukrzyca typu 2, również są obiecujące, gdyż wykazano, że związek ten może wspomagać regulację poziomu glukozy we krwi.

Ksantohumol w kosmetologii

Ksantohumol (XN), prenylowany chalkon, zyskuje coraz większe znaczenie w dermatologii i kosmetologii. Przede wszystkim wykazuje silne działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwstarzeniowe i depigmentacyjne. Jako składnik kosmetyczny ksantohumol znajduje zastosowanie w wielu preparatach kosmetycznych przeznaczonych do pielęgnacji skóry problematycznej: wrażliwej, trądzikowej i dojrzałej. Ksantohumol wpływa również korzystnie na elastyczność skóry, hamując aktywność metaloproteinaz i elastazy oraz stymulując syntezę kolagenu i elastyny. Z tego względu stanowi wartościowy składnik preparatów przeciwstarzeniowych. Ponadto, dzięki zdolności do hamowania aktywności tyrozynazy oraz wpływu na degradację melaniny, ksantohumol stosowany jest w kosmetykach rozjaśniających przebarwienia i wyrównujących koloryt skóry. Preparaty z ksantohumolem mają również potencjał w pielęgnacji skóry po zabiegach medycyny estetycznej oraz w terapii dermatoz o podłożu zapalnym, takich jak trądzik, atopowe zapalenie skóry czy przewlekłe kontaktowe zapalenie skóry.

Bezpieczeństwo ksantohumolu w kosmetykach zostało potwierdzone w wielu badaniach przedklinicznych. In *vitro* nie wykazuje on działania mutagennego, toksycznego ani drażniącego na komórki skóry. Ponadto nie stwierdzono, aby wykazywał działanie uczulające, co czyni go odpowiednim składnikiem dla osób o wrażliwej, atopowej lub alergicznej skórze. W kosmetykach jest stosowany w umiarkowanych stężeniach –



Ukojenie dla suchych i wrażliwych błon śluzowych

Suchość pochwy i suchość oczu to tylko niektóre z dolegliwości, których kobiety zwykle doświadczają przed, w trakcie i po menopauzie. Bio-Omega 7 od Pharma Nord to formuła opracowana specjalnie, aby wspomóc utrzymanie zdrowej i dobrze nawilżonej błony śluzowej na tym etapie życia.

- Udokumentowany naukowo.
- Odpowiedni dla wegetarian i wegan.
- Z witaminą A, która wspiera prawidłową kondycję skóry, wzrok i błony śluzowe.

Bio-Omega 7 zawiera ekstrakt SBA24, który jest wytwarzany zarówno z jagód, jak i nasion rokitnika, aby zapewnić optymalne połączenie składników odżywczych. Rokitnik zwyczajny jest jednym z najbogatszych źródeł witaminy A występującym w przyrodzie. Witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu błon śluzowych, a także skóry i wzroku.



Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.pl

zwykle do 1% – które są wystarczające, aby zapewnić efekty biologiczne bez ryzyka negatywnych reakcji. Badania na liniach komórkowych wykazały, że ksantohumol chroni komórki skóry, zmniejsza stany zapalne i zwiększa odporność na stres oksydacyjny. Ponadto doniesienia naukowe potwierdzają jego wpływ na łagodzenie podrażnień wywołanych promieniowaniem UV i jego zdolność do wzmacniania naturalnej bariery skórnej. Ksantohumol stanowi bezpieczny składnik kosmetyczny nawet przy długotrwałym stosowaniu.

Podsumowanie

Ksantohumol to naturalny związek chemiczny o wyjątkowych właściwościach biologicznych, który wykazuje szeroką aktywność przeciwdrobnoustrojową, przeciwutleniającą, przeciwzapalną i przeciwnowotworową. To jeden z kluczowych składników chmielu, a badania nad jego właściwościami mają potencjał, by przyczynić się do rozwoju nowych metod leczenia chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby nowotworowe, sercowo-naczyniowe czy neurodegeneracyjne. Ksantohumol wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, co czyni go skutecznym składnikiem w terapii skóry problematycznej. Dzięki swoim unikalnym cechom chemicznym i biologicznym ksantohumol staje się cennym obiektem badań, a jego potencjalne

zastosowania w przemyśle spożywczym, farmaceutycznym i kosmetycznym mogą przynieść wymierne korzyści zdrowotne.

Paulina Stepska

magister kosmetologii, absolwentka Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii w Poznaniu. Jej zainteresowania naukowe koncentrują się wokół działania substancji bioaktywnych w terapii skóry problematycznej oraz procesów przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych. Uczennica japońskiego mistrza Kobido, dra Shogo Mochizuki.

Dr Edyta Janeba-Bartoszewicz

jest adiunktem na Wydziale Inżynierii Lądowej i Transportu Politechniki Poznańskiej. Jej zainteresowania badawcze obejmują badania związków organicznych występujących w produktach spożywczych, lekach i kosmetykach, transport i przechowywanie preparatów farmaceutycznych i kosmetycznych, analizę paliw.

Dr hab. inż. Bożena Karbowska

adiunkt na Wydziale Technologii Chemicznej Politechniki Poznańskiej. Doświadczenie w analizie środowiskowej pozwala jej rozwijać zainteresowania w zakresie badań źródeł zanieczyszczeń metalami ciężkimi i ich migracji w środowisku oraz opracowywania, charakteryzowania i stosowania nowych elektrod modyfikowanych do oznaczania śladowych ilości metali.





FITOTERAPIA A URODA

Niezwykły potencjał serum w kosmetyce

Tekst: Małgorzata Piera
tworzaakademiakobiet.pl, youtube@Chatkapachnącamiętą

Gdy patrzę na okładkę książki Jo Nesbø pt. „Serum” zdaję sobie sprawę, jak bardzo tajemnicze jest to, pochodzące z łaciny, słowo. Kojarzy się z medycyną, oznaczając odwirowane osocze krwi, określa się tak również preparat leczniczy zawierający ciała odpornościowe.

Jeszcze inne zastosowanie przywołuje tytuł książki Nesbø - nawiązujący do serum rozumianego jako antytoksyna czyli lek stosowany w leczeniu ukąszeń oraz użądleń jadowitych zwierząt. Jednak to nie wszystko – pojęcie serum rozszerza się także na kosmetykę.

Czasami przeglądając ofertę drogerii i zielarni zastanawiamy się, czy do pielęgnacji wymyślono coś mocniejszego, głębiej wnikającego w skórę, a dzięki temu silniej działającego niż krem? Otóż tak - istnieje pewien ważny specyfik nazywany właśnie tym tajemniczym mianem – serum, ale uściślej, chodzi o serum kosmetyczne, czyli super produkt do zadań specjalnych, który niesie pomoc bardzo zaniedbanej, zwiotczalej i wysuszonej skórze. Więcej niż krem, a mniej niż botoks. Pierwszy raz serum pojawiło się w drogeriach, niosąc wsparcie kobiecej skórze już w latach 80. XX wieku, a opracowano je w firmie Estée Lauder.

Jest to specjalny preparat zawierający w stężonej formie koncentrat substancji bardzo cennych dla skóry, stosowany, aby mocniej regenerować i odżywiać cerę, zapobiegając procesom starzenia. W składzie tego wartościowego specyfiku pojawiają się m.in.: witamina C, retinol, kwas hialuronowy, olejki, peptydy czy aktywne wyciągi roślinne. Serum to kosmetyk silniejszy od kremu.

Charakteryzuje go wyższe stężenie aktywnych komponentów i lżejsza konsystencja: wodnista, żelowa lub oleista, dzięki czemu preparat szybciej wnika w skórę, ciesząc nas niemal natychmiastowymi rezultatami – cera jest nawilżona, promienna i co ważne - makijaż zyskuje na trwałości.

Warto wiedzieć, że specyfika skutecznego oddziaływania serum polega także na tym, że z powodu dużej koncentracji składników ciśnienie osmotyczne jest zbliżone do ciśnienia osmotycznego płynów ustrojowych, a to przyspiesza ich wchłanianie i regenerację skóry.

Ten specjalny kosmetyk zawiera znacznie więcej substancji czynnych (70-90%) niż krem (5-10%), działając jak mocna kuracja uderzeniowa. Jednak warto zaznaczyć, iż serum go nie zastąpi! Stanowi jedynie element dodatkowy, pomocniczy w pielęgnacji, a z uwagi na silne działanie aplikujemy je oszczędnie, szczególnie wtedy gdy zauważamy gorszą kondycję skóry: duże wysuszenie, zmarszczki, przebarwienia czy mniejszą elastyczność. Poza tym serum pomoże w sytuacjach, gdy skóra była za mocno narażona na ekspozycję słoneczną albo potrzebuje wsparcia po ciąży lub po odchudzaniu. Dużą zaletą tego kosmetyku jest fakt, że może znacząco poprawić kondycję skóry już po paru tygodniach. Warto

przy tym wspomnieć, że serum zwykle można stosować codziennie lub z małymi przerwami, np. co dwa dni - z wyjątkiem specyfików zawierających silnie działający retinol, który zbyt często aplikowany może drażnić cerę, szczególnie latem.

Serum skrojone na miarę - ratunkiem dla skóry

Jak większość kosmetyków, także serum powinniśmy dobierać uwzględniając rodzaj naszej cery i jej potrzeby, bo specyfik może zawierać wiele cennych substancji świetnie działających na konkretne problemy skóry. I tak na przykład dla wymagającej cery suchej proponuje się produkty z nawilżającym kwasem hialuronowym, trehalozą (to naturalny dwucukier również silnie nawilżający), ceramidami, czyli komórkami lipidowymi, czy tremellą (składnikiem otrzymywanym z trzęsaka morszczynowatego) bogatą w witaminę D, intensywnie nawilżającą.

Natomiast cera mieszana wymaga obecności innych substancji: niacynamidu (czyli witaminy B3), stymulującego produkcję kolagenu, a także ekstraktu z zielonej herbaty czy polihydroksykwasów (PHA), pomagających w nawilżeniu skóry.

Stan cery tłustej i trądzikowej wspomogą: kwas salicylowy działający głęboko, oczyszczając pory i redukując wypryski, retinol (pochodna witaminy A) poprawiający strukturę skóry, olej neem, który zwalcza bakterie powodujące trądzik, redukując stany zapalne i zaskórniki, a także bakuchiol (ekstrakt z nasion rośliny *Psoralea Corylifolia*) substancja wspierająca produkcję kolagenu, która pobudza też odnowę komórkową.

A jeśli chodzi o skórę wrażliwą najlepiej zadziałają: przede wszystkim ektoina (należy do grupy ekstremolitów - substancji wytwarzanych z mikroorganizmów ekstremofilnych) czyli naturalny aminokwas posiadający ważną zdolność wiązania wody w komórkach i rozjaśniający przebarwienia, wąkrota azjatycka - idealna dla skór podrażnionych, wrażliwych, z atopowym zapaleniem skóry oraz po oparzeniach słonecznych. Zawarte w niej saponiny triterpenowe (madekasozyd, azjatykozyd) stymulują fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, co zapewnia nam jędrną i gładką cerę.

Natomiast dla dojrzałej skóry rekomendowane są m.in. takie cenne substancje jak wspo-

mniana trehaloza i retinol, peptydy - ujędrniające skórę i wspomagające procesy naprawcze naskórka, koenzym Q10 (ubichinon), który stymuluje produkcję kolagenu i przyspiesza regenerację komórek oraz ekstrakt z grzyba Reishi (*Ganoderma lucidum*), mocnego adaptogenu, bogatego w polisacharydy i triterpenoidy, który redukuje zaczerwienienia i wspiera produkcję kolagenu.

Wybrany preparat aplikuje się w niedużych ilościach, na dokładnie oczyszczoną twarz, najlepiej wieczorem pod krem, a rano przed nałożeniem makijażu. Co ważne, w codziennym rytuale pielęgnacji kierujemy się regułą - od najłżejszej do najcięższej konsystencji kosmetyków. Aby cieszyć się naprawdę zadbaną buzią - po pierwsze wykonujemy zawsze oczyszczanie skóry, potem naturalną tonizację (ziołowy tonik z np. z nagietka), następnie aplikujemy odpowiednie serum i po paru minutach nakładamy krem (rano najlepiej z filtrem UVA i UVB).

Oczywiście należy również wspomnieć o innych rodzajach serum, jak antycellulitowe serum do ciała ujędrniające skórę brzucha oraz specyfik do włosów odbudowujący ich kondycję czy serum ratujące zniszczone paznokcie.

Zrób własne serum

W arsenale miłośniczek kosmetyki naturalnej nie może zabraknąć własnoręcznie wykonanego serum - świetnie posłużą do tego celu naturalne olejki czy ekstrakty z ziół. Najłatwiej jest stworzyć serum olejowe, choć warto wiedzieć, że można przygotować także dwufazowy produkt - np. żel z aloesu działający m.in. przeciwzapalnie - połączony z wybranym olejkiem extra vergine (np. arganowym czy jojoba). Kosmetyk mocno nawilży i odżywi skórę, wystarczy zmieszać składniki w proporcjach 1:1 w ciemnej szklanej buteleczce z dozownikiem. Należy pamiętać, aby przed każdym użyciem mocno wstrząsnąć preparat, składniki muszą się połączyć na chwilę przed aplikacją. Innym dobrym wyborem w aspekcie składnika serum jest marokański olej arganowy (z arganii żelaznej) odpowiedni praktycznie dla każdego typu cery, bardzo wartościowy, zawiera bowiem regenerujący kwas oleinowy, przeciwzapalne kwasy omega-3 i omega-6 oraz przeciwstarzeniową witaminę E, co sprawia, że w połączeniu z innymi olejkami tworzy prawdziwy koktajl odmładzający skórę.

Serum olejowe

W szklanym słoiczku dokładnie mieszamy - 1 łyżeczkę oleju arganowego extra vergine oraz po pół łyżeczki olejków: z amarantusa i z otrąb ryżowych wraz z zawartością kapsułki witaminy E. Przecho-
wujemy kosmetyk w suchym, ciemnym miejscu.

Olej z otrąb ryżowych zimnotłoczony jest bogaty w antyoksydanty (zawiera gamma-oryzanol, koenzym Q10 i ceramidy). Natomiast mniej znany, a niezwykle cenny olej amarantusowy, dzięki sporej zawartości skwalenu (elementu spoiwa międzykomórkowego naskórka) uelastycznia i wygładza skórę.

Oprócz specyfików olejowych bardzo ciekawą propozycją serum jest ekstremalnie nawilżający produkt, bo jak wiadomo nasza skóra przede wszystkim potrzebuje wody. Jednym z ważniejszych składników serum, które mocno nawilża jest kwas hialuronowy. Substancja ta należy do grupy związków o nazwie polisacharydów (GAG) i oczywiście jest obecna w naszym ciele – w organizmach żywych kwas hialuronowy występuje najczęściej w postaci soli sodowej – hialuronianu sodu. A jakim niesamowitym jest nawilżaczem! Wyobraźmy sobie, że po nałożeniu na skórę, wszystkie jej warstwy absorbują dużą ilość wilgoci, a ta wnika w skórę i wiąże wodę w jej komórkach. Mało tego - kwas hialuronowy jest silnym przeciwutleniaczem zwalczającym wolne rodniki.

Innym ważnym składnikiem serum jest hydrolat z wąkroty azjatyckiej *Centella Asiatica* (inne nazwy tej rośliny: gotu kola, trawa tygrysa) znanej w Azji od tysięcy lat, który łagodzi podrażnienia i wspiera regenerację, wzmacniając przy tym naczynia krwionośne. Warto zaznaczyć, że roślina ta słynie z leczniczego działania w takich chorobach skórnych, jak egzema czy łuszczyca.

Ale wracając do naszego specyfiku DIY - całość niech zwińczy szczypta niacynamidu, czyli witaminy B₃, która, dodana do serum, neutralizuje fotouszkodzenia skóry, a jednocześnie ją wygładza.

Serum nawilżające

Należy w szklanym słoiczku zmieszać 25 ml hydrolatu (lub mocnego naparu) z wąkroty azjatyckiej z 15 ml kwasu hialuronowego, dodać szczyptę niacynamidu (ok. 1-2%) oraz kapsułkę

witaminy E w roli naturalnego konserwantu. Całość dobrze wstrząsnąć.

Zioła z ogrodu roślin kosmetycznych - idealne do serum

Niektóre rośliny zielne mogą znaleźć zastosowanie jako zdrowe kosmetyki. Oprócz wąkroty, serum DIY mogą wzbogacić ekstrakty z takich ziół jak: **lipa** (*Tilia*) i **malwa** (*Alcea L.*), które koją cerę suchą i wrażliwą dzięki polisacharydom i śluzom tworzącym na powierzchni skóry chroniący ją biofilm; **lukrecja** (*Glycyrrhiza L.*) – świetna dla cery dojrzałej, rozjaśniająca przebarwienia i działająca anti-aging dzięki flawonoidom. A dla cery tłustej – mile widziana jest **szałwia** (*Salvia L.*), która działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie, zwalczając przy tym wolne rodniki.

Zaprośmy więc zioła z łąki i ogrodu do łazienki, a nasza uroda rozkwitnie!



Małgorzata Piera

Założycielka Twórczej Akademii Kobiet (www.tworczakademiakobiet.pl) – filolog polski, autorka wierszy i prozy (m.in. „Amerykanin w Wieliczce”, „Kuchni żupnej dawne dzieje”, powieści „Ogród

wyobraźni hrabiny von Arnim” i audiobooka „Chata pachnąca miętą...” dla audioteka.com), wiele lat pracowała w instytucjach kultury. Ponadto ukończyła studia podyplomowe w Katedrze Roślin Leczniczych na SGGW w Warszawie. Jest absolwentką profesjonalnego kursu kosmetycznego ASP „The Beauty and Wellness School” w Krakowie, pasjonatką kosmetyki naturalnej, ziół (<https://www.facebook.com/ziolowykantorek>), zdrowego odżywiania i kreowania rękodzieła z roślin (poduś nasennych, opasek kojących, szaszetek z zapachami, świec ziołowych itp.), uwielbia także pisać o naturze. Od 2012 r. prowadzi ziołowe warsztaty kosmetyczne dla różnych instytucji na terenie całej Polski. Jej artykuły ukazały się w prasie („Natura i ty”), a jej praca została też zaprezentowana w programie „Nowy dzień” (TVP Kraków).



ZIOŁOWA KUCHNIA

Pesto – aromatyczny dodatek z włoską historią

Tekst: oprac. red.

Pesto to jeden z najbardziej rozpoznawalnych sosów kuchni śródziemnomorskiej, wywodzący się z regionu Ligurii w północnych Włoszech. Jego nazwa pochodzi od włoskiego słowa *pestare*, oznaczającego ucieranie lub rozgniatanie – tradycyjnie składniki przygotowywano bowiem w moździerzu.

Klasyczne pesto alla genovese powstaje z kilku prostych, lecz wysokiej jakości składników: świeżej bazylii, oliwy z oliwek, orzeszków piniowych, czosnku oraz twardego sera, najczęściej parmezanu lub pecorino. W tej kompozycji liczy się świeżość ziół oraz równowaga smaków – ziołowego, orzechowego i lekko pikantnego. Pesto od dawna pełni rolę zarówno dodatku do makaronu, jak i uniwersalnego sosu wzbogacającego smak wielu potraw.

Nowoczesna kuchnia chętnie sięga po różne odmiany pesto, wykorzystując lokalne zioła, wa-

rzywa i nasiona. Oprócz klasycznej wersji bazyliowej popularnością cieszy się pesto z rukoli, natki pietruszki, kolendry czy czosnku niedźwiedziego, szczególnie w sezonie wiosennym. Coraz częściej spotyka się również pesto z suszonych pomidorów, pieczonej papryki, jarmużu czy liści rzodkiewki. Orzeszki piniowe bywają zastępowane pestkami słonecznika, dyni, migdałami lub orzechami włoskimi, co pozwala uzyskać różnorodne smaki i dostosować sos do lokalnych produktów. Pesto sprawdza się jako dodatek do makaronów, pieczonych warzyw, grillowanych ryb i mięs, ka-



ekologiczne Kawy

 /darynatury.pl

 /DaryNaturyKoryciny

www.darynatury.pl



**PRODUKT
POLSKI**

napek, sałatek, a także jako aromatyczna baza do dressingów czy marynat.

Warto zwrócić uwagę na zdrowotny aspekt tego sosu. Świeże zioła, takie jak bazylia czy pietruszka, dostarczają cennych przeciwutleniaczy, witamin i olejków eterycznych wspierających trawienie. Oliwa z oliwek jest źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych korzystnych dla układu sercowo-naczyniowego, natomiast orzechy i pestki wzbogacają dietę w magnez, białko roślinne, błonnik i zdrowe tłuszcze. Czosnek znany jest z kolei właściwości przeciwbakteryjnych i wzmacniających odporność. Dzięki temu pesto podnosi walory smakowe potraw i doskonale wpisuje się w trend kuchni naturalnej, opartej na prostych, roślinnych składnikach i świeżych ziołach.

Klasyczne pesto bazyliowe (pesto alla genovese)

Składniki:

- 2 garście świeżych liści bazylii
- 4 łyżki orzeszków piniowych
- 50 g startego parmezanu
- 1 ząbek czosnku
- ok. 80–100 ml oliwy z oliwek
- szczypta soli

Przygotowanie:

Liście bazylii opłucz i dokładnie osusz. W moździerzu lub blenderze rozetrzyj czosnek z solą, dodaj orzeszki piniowe i rozdrobnij na pastę. Następnie dodaj bazylię i stopniowo wlewaj oliwę, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji. Na końcu wmieszaj starty parmezan. Pesto w tej wersji będzie idealne do makaronów, gnocchi, pieczonych warzyw, kanapek, bruschetty czy jako sos do grillowanego kurczaka lub ryby.

Wiosenne pesto z młodych ziół i liści

Składniki:

- garść młodego szpinaku
- garść natki pietruszki
- garść rukoli lub młodych liści mniszka lekarskiego
- 1 mały ząbek czosnku
- 40 g pestek dyni lub słonecznika (lekko podprażonych)
- 40 g sera typu pecorino lub parmezanu



- 80 ml oliwy z oliwek
- kilka kropli soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Zioła i liście opłucz oraz osusz. W blenderze zmiksuj czosnek z pestkami dyni lub słonecznika. Dodaj zieleninę i część oliwy, miksując do uzyskania gładkiej konsystencji. Następnie wmieszaj starty ser, dopraw solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny, który podkreśli świeżość ziół. Podawaj do młodych ziemniaków, sałatek, makaronów, a także jako dodatek do kanapek z twarogiem, grillowanych warzyw czy jajek na twardo.

Pesto z czosnku niedźwiedziego i orzechów włoskich

Składniki:

- 2 garście liści czosnku niedźwiedziego
- 30 g orzechów włoskich lub migdałów
- 30 g twardego sera (parmezan, grana padano lub inny)
- 70–90 ml oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta soli

Przygotowanie:

Liście czosnku niedźwiedziego umyj i osusz. Orzechy lekko podpraż na suchej patelni, aby wydobyć ich aromat. W blenderze zmiksuj orzechy z liśćmi czosnku niedźwiedziego, następnie dodawaj stopniowo oliwę. Na końcu wmieszaj starty ser i dopraw sokiem z cytryny oraz solą. Takie pesto doskonale pasuje do makaronów, kasz, pieczywa, a także jako aromatyczny dodatek do pieczonych warzyw, ryb czy wiosennych tart wytrawnych.



WSCHODNIE INSPIRACJE

Azjatyckie grzyby lecznicze – naturalne wsparcie odporności i energii

Tekst: mgr farm. Zbigniew Skotnicki

Grzyby lecznicze Azji Wschodniej stanowią ważny element tradycyjnych systemów medycznych, przede wszystkim Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TCM), Kampo oraz medycyny koreańskiej. Od stuleci wykorzystywane były jako środki wzmacniające, regulujące odporność, poprawiające witalność oraz sprzyjające długowieczności.

Rozwój nowoczesnej mykofarmakologii pozwolił na identyfikację substancji czynnych odpowiedzialnych za te działania oraz na ich weryfikację w badaniach przedklinicznych i klinicznych. Najważniejszą rolę odgrywają polisacharydy (zwłaszcza β -D-glukany), triterpenoidy, nukleozydy, steroły oraz specyficzne metabolity wtórne.

Sporofor lakownicy żółtawej, *Ganoderma lucidum*, *Ganoderma* FP XIII, znany jako *Reishi* lub *Lingzhi*, stanowi jeden z najdokładniej przebadanych surowców grzybowych. Za działanie odpowiadają kwasy triterpenowe oraz polisacharydy, wykazujące silne właściwości immunomodulujące. Badania kliniczne potwierdzają ich

wpływ na proliferację i aktywność makrofagów, limfocytów T oraz komórek NK (Natural Killer). Surowiec wykazuje ponadto działanie hepatoprotekcyjne, przeciwzapalne oraz adaptogenne. Według Pharmacopoeia of the People's Republic of China (PPRC 2020), wskazania obejmują: niepokój Serca i Shen, objawiające się stanami nerwicyowymi, bezsenność, kołatania serca, a także kaszel i duszność w astmie i niewydolności oddechowej. Jest stosowana również w dusznościach towarzyszących chorobom wyniszczającym (np. gruźlicy) oraz przy braku apetytu i anoreksji. Współczesna fitoterapia wykorzystuje lakownicę w stanach przewlekłego osłabienia, zaburzeniach snu i rekonwalescencji, terapii komplementarnej w onkologii oraz chorobach przewlekłych. PPRC dopuszcza stosowanie drugiego gatunku – lakownicy chińskiej (*Ganoderma sinensis*). Z uwagi na wysoką podaż rynkową, oba gatunki pochodzą obecnie głównie z kontrolowanych upraw. Rekomendowane dawkowanie surowca w postaci sproszkowanej wynosi 6–12 g na dobę.

Sklerotium czyli przetrwalnik **porzycy kosowej**, *Wolfiporia extensa*, *Poria* FP XIII, *Fuling*, jest grzybem, którego surowcem jest podziemna forma przetrwalnikowa. W TCM stosuje się porię jako środek wzmacniający Śledzionę, regulujący metabolizm wodny oraz tonizujący aspekt psychiczny (*Shen*). Zidentyfikowane w nim polisacharydy oraz triterpeny wykazują wielokierunkowe działanie immunomodulujące, przeciwzapalne,

diuretyczne i metaboliczne. Według oficjalnych wskazań PPRC 2020 zastosowanie kliniczne obejmuje obrzęki, skąpomocz, zawroty głowy i kołatania serca wynikające z retencji płynów, a także dysfunkcje układu pokarmowego, niestrawność, brak apetytu i przewlekłe biegunki. Surowiec jest również skuteczny w terapii zaburzeń neuropsychiatrycznych, w tym nerwicy, lęku, kołatania serca oraz bezsenności, stanów osłabienia ogólnego i zaburzeń trawiennych, a zalecane dawkowanie dobowe wynosi 10–15 g.

Kordyceps, *Ophiocordyceps sinensis*, *Donghongxiacao*, zgodnie ze wskazaniami PPRC znajduje zastosowanie w terapii zespołów niedoboru esencji (Jing) Nerek, manifestujących się klinicznie poprzez ogólne osłabienie, impotencję, nasieniotokę oraz dolegliwości bólowe i osłabienie w obrębie odcinka lędźwiowego oraz stawów kolanowych. W układzie oddechowym wskazania obejmują przewlekły kaszel i duszność w przebiegu chorób przewlekłych, astmie, gruźlicy i nowotworach oraz krwioplucie. Współczesne badania wskazują na istotną rolę kordycepsu w optymalizacji metabolizmu energetycznego oraz poprawie wydolności tlenowej i tolerancji wysiłku fizycznego. Zaobserwowany efekt immunomodulujący, przeciwzapalny oraz potencjał antyproliferacyjny przypisuje się aktywności biologicznej polisacharydów oraz **kordycepin**. Ze względu na ryzyko zanieczyszczenia surowca naturalnego metalami ciężkimi wykorzystuje się głównie kontrolowane materiały hodowlane z biomas pochodzących z hodowli (np. szczep CS-4). Materiał ten wykazuje wysoką skuteczność w leczeniu zespołu przewlekłego zmęczenia oraz stanów znacznego osłabienia ogólnoustrojowego. Dawkowanie 3-9 g na dobę.

Soplówka jeżowata, *Herichium erinaceus*, wykazuje unikalne powinowactwo do układu nerwowego, co wyróżnia ją na tle innych grzybów leczniczych. Zawarte w jej owocnikach i grzybni związki czynne, takie jak **erinacyny** oraz **hericenony**, posiadają zdolność przenikania bariery krew-mózg i stymulowania syntezy czynnika wzrostu nerwów (NGF). Mechanizm ten warunkuje działanie neuroprotektoryjne, nootropowe oraz wspierające plastyczność synaptyczną. Badania wskazują na skuteczność soplówki w poprawie funkcji poznawczych, redukcji objawów depresyjnych i lękowych oraz w procesach regeneracji





Polska Izba
Zielarsko-Medyczna



DWÓR W TOMASZOWICACH

NUTRIMAX

SP. Z O.O.

Edukacja dla Zdrowia

KIEDY?

**10-12 KWIETNIA
2026**

GDZIE?

**DWÓR W
TOMASZOWICACH**

XIV Sympozjum

i Targi Zielarskie

NIECH POŻYWIENIE BĘDZIE LEKARSTWEM, A LEKARSTWO POŻYWIENIEM

UDZIAŁ POTWIERDZILI:



**PROF. ANDRZEJ
FRYDRYCHOWSKI**



**DR MICHAŁ
LANGE**



**MGR HALINA
JURKOWSKA**



**DR MICHAŁ
MULARCZYK**



**PROF. ANNA
MULARCZYK**



**VICTOR
BALABONOV**



**MICHAŁ
TOCZYŁOWSKI**



**DR EWA BARA-
NOWSKA-WÓJCIK**



**ANNA
ŚCIUK**



**PROF. DOMINIK
SZWAJCIER**



**KLAUDIA
CWAJNA**



**DOMINIKA
SUCHOCKA**



**MARCIN
SOWIŃSKI**



INFORMACJE:
izbazielarska.pl

Patronat



naszemiasto.pl



BILETY:
evenea.pl





nerwów obwodowych. W nowoczesnej fitoterapii sopłówka jeżowata znajduje zastosowanie jako surowiec poprawiający pracę mózgu i wykorzystywany w terapii zaburzeń funkcji poznawczych oraz stanów wyczerpania nerwowego, a także jako istotny element modulujący oś jelito–mózg, przy jednoczesnym działaniu cytoprotekcyjnym wobec błony śluzowej przewodu pokarmowego. Rozważa się stosowanie sopłówki w zespole jelita nadwrażliwego (IBS), przewlekłych chorobach żołądka i jelit, jak choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, *colitis ulcerosa* oraz w chorobie Leśniowskiego-Crohna. Dawkowanie: sproszkowany owocnik 3–10 g/dobę w dawkach podzielonych. Suchy ekstrakt podaje się najczęściej w dawce 500–1500 mg.

Twardziak japoński, *Lentinula edodes*, grzyb shiitake, stanowi unikalne połączenie surowca dietetycznego i leczniczego o udokumentowanym profilu terapeutycznym. Substancją bioaktywną wyizolowaną z tego gatunku jest **lentinan** – beta-glukan o silnych właściwościach immunostymulujących. W japońskiej praktyce klinicznej lentinan uzyskał status oficjalnego leku wspomagającego (adiuwantowego), stosowanego w schematach terapii przeciwnowotworowych. *Lentinula edodes* wykazuje też istotny wpływ na gospodarkę lipidową, działa hipolipemicznie oraz wzmacnia odporność nieswoistą. Dane te uzasadniają szerokie zastosowanie surowca w profilaktyce pierwotnej u pacjentów z obniżoną odpornością oraz w stanach zwiększonej ekspozycji na infekcje wirusowe i bakteryjne. Dawkowanie: 10 g/dobę, ekstrakt (DER 10:1) 0,5 – 3,0 g/dobę.

Tropicoporus linteus, Sanghuang, jest grzybem o wysokiej aktywności biologicznej, szczególnie cenionym za swój potencjał immunomodulujący oraz onkoprofilaktyczny. Głównymi frakcjami czynnymi są **polisacharydy** (w tym beta-glukany) oraz związki polifenolowe (m.in. **hispidyna**, **inotilony**), które wykazują zdolność do hamowania angiogenezy i indukcję apoptozy w obrębie guza oraz selektywnej modulacji odpowiedzi zapalnej poprzez inhibicję mediatorów prozapalnych i aktywację makrofagów. W tradycyjnej medycynie Dalekiego Wschodu surowiec ten znajdował zastosowanie w terapii schorzeń przewlekłych i wyniszczających. Współczesne badania potwierdzają jego rolę jako silnego immunostymulatora, który aktywuje komórki dendrytyczne, limfocyty B oraz komórki NK, co uzasadnia jego wykorzystanie w terapii wspomagającej odporność nieswoistą oraz leczenie komplementarne w onkologii. Dawkowanie wynosi 3–9 g/dobę w 2–3 dawkach podzielonych, w postaci odwaru lub 0,5 – 1,5 g ekstraktu (DER 5-10:1).

Uwaga! Nie mylić *Tropicoporus linteus* (syn. *Phellinus l.*, *Polyporus l.*) z *Phellinus igniarius* (czyreń ogniowy).

Trzęsak morszczynowaty, *Tremella fuciformis*, określane w literaturze jako „grzyb śnieżny”, charakteryzuje się unikalnym profilem chemicznym zdominowanym przez heteropolisacharydy (głównie glukuronoksylomannany). Związki te wykazują silne właściwości higroskopijne, przewyższające zdolność wiązania wody przez kwas

hialuronowy, co warunkuje ich intensywne działanie nawilżające oraz cytoprotekcyjne. W TCM wskazania obejmują suchy kaszel, wyczerpanie płynów ustrojowych oraz stany zapalne błon śluzowych. Współczesne badania farmakologiczne potwierdzają aktywność immunomodulującą *Tremella fuciformis*, objawiającą się stymulacją fagocytozy oraz zwiększeniem poziomu interleukiny-2 (IL-2). Ze względu na zdolność do poprawy barierowości naskórka i stymulacji syntezy kolagenu, surowiec ten znajduje szerokie zastosowanie w dermatologii klinicznej, kosmetologii oraz dietoterapii wspomagającej odporność barierową organizmu. Dawkowanie: 3–10 g/dobę, najczęściej w postaci odwaru lub jako składnik żywności funkcjonalnej. Suchy ekstrakt 0,5–1,5 g/dobę, a ekstrakty standaryzowane na zawartość polisacharydów stosowane są najczęściej w ilości 0,6 – 1,2 g na dobę.

Wrośniak różnobarwny, *Trametes versicolor*, dawniej *Coriolus versicolor*, stanowi jeden z najlepiej udokumentowanych surowców grzybowych w kontekście onkologii eksperymentalnej i klinicznej. Ważnymi frakcjami czynnymi są kompleksy polisacharydowo-białkowe: **PSK (polisacharyd K, krestin)** oraz polisacharyd peptydowy **PSP**. Związki te wykazują silne właściwości immunomodulujące, indukując odpowiedź komórkową poprzez aktywację limfocytów T, komórek NK oraz modulację profilu wydzielniczego cytokin. Badania kliniczne potwierdzają, że ich włączenie do protokołów onkologicznych istotnie poprawia tolerancję leczenia cytotoksycznego, minimalizuje jego skutki uboczne oraz podnosi parametry jakości życia pacjentów). Ponadto sugeruje się ich wpływ na wydłużenie okresu remisji u pacjentów z określonymi typami nowotworów złośliwych. W Japonii i Chinach standaryzowane ekstrakty z wroślaka są zarejestrowane i stosowane jako adiuwanty w chemioterapii oraz radioterapii. Sproszkowany owocnik stosuje się zazwyczaj w ilości 3–9 g na dobę w 2–3 dawkach podzielonych, w postaci odwaru. Suchy ekstrakt (DER 5–10:1) 1,0 – 3,0 g/dobę. W PSK, Krestin, stosowany w Japonii jako lek wspomagający w onkologii, standardowa dawka kliniczna wynosi 3 g na dobę w dawkach podzielonych.

Żagwica listkowata, *Grifola frondosa* znana powszechnie jako maitake, jest surowcem o udokumentowanym działaniu wielokierunko-

wym, ze szczególnym uwzględnieniem homeostazy metabolicznej oraz immunomodulacji. Do jej najważniejszych składników aktywnych należą specyficzne frakcje beta-glukanowe (w tym frakcja D i MD), które wykazują silny potencjał immunostymulujący i adaptogeny. W badaniach przedklinicznych i klinicznych wykazano istotny wpływ żagwicy na metabolizm glukozy i lipidów. Mechanizm ten obejmuje poprawę wrażliwości receptorów insulinowych oraz regulację glikemii poposiłkowej, co czyni maitake cennym surowcem w prewencji i wspomaganiu leczenia zespołu metabolicznego oraz cukrzycy typu 2. Ponadto, dzięki zdolności do aktywacji makrofagów i komórek NK, surowiec ten znajduje zastosowanie w stanach obniżonej odporności oraz jako element profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Dawkowanie: 1,5–6 g/dobę w 2–3 dawkach podzielonych, ekstrakt (DER 5–10:1) do 1,5 g/dobę.

Azjatyckie grzyby lecznicze stanowią unikalną grupę surowców naturalnych, których wspólna zdolność do modulowania odporności i wspierania procesów adaptacyjnych czyni kluczowymi elementami nowoczesnej medycyny integracyjnej. Łącząc tysiącletnie doświadczenie z rygiem współczesnej farmakologii, oferują zaawansowane wsparcie w onkologii, chorobach metabolicznych i neurologicznych, odpowiadając na wyzwania zdrowotne współczesnej cywilizacji.

Bibliografia:

- PPRC 2020: *Pharmacopoeia of the People's Republic of China 2020*. Vol. 1. China Medical Science Press. (*Cordyceps, Ganoderma, Wolfiporia, Tremella*).
- FP XIII: *Farmakopea Polska*. Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. (*Poria, Ganoderma*).
- Baza *Materia Medica Opoliensis* Uniwersytetu Opolskiego, autor i redaktor Zbigniew Skotnicki

Bibliografia szczegółowa dostępna u autora oraz w redakcji.

mgr farm. Zbigniew Skotnicki

farmaceuta, wykładowca i redaktor bazy naukowej *Materia Medica Opoliensis* na Uniwersytecie Opolskim



PORADNIK ZIELARZA

Inwestujemy w komórkową długowieczność

Tekst: Olga Tylińska

Czy można „oszukać” zegar biologiczny? Czym jest tajemnicze NAD^+ , w którym widzi się klucz do długowieczności?

Suplementacja NAD^+ (a właściwie jego prekursorów) to jeden z najgorętszych tematów w dziedzinie anti-aging. Rośnie świadomość, że kluczem do zachowania witalności jest homeostaza na poziomie komórkowym, do której utrzymania niezbędna jest energia. Jej produkcja to skomplikowany proces chemiczny, w którym udział bierze wiele substancji, w tym enzymy. Jednym z najważniejszych jest NAD – dinukleotyd nikotynamidoadeninowy (NADH – forma zredukowana, NAD^+ – forma utleniona). Enzymy wytwarzające i wykorzystujące NAD^+ oraz NADH są ważne zarówno w farmakologii, jak i w badaniach nad przyszłymi metodami leczenia chorób.

Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy to nukleotyd pełniący istotną rolę w procesach oddychania komórkowego. Jest on niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania mitochondriów i produkcji energii w każdej komórce ciała, a tak-

że aktywatorem sirtuin, nazywanych „białkami długowieczności”.

Brzmi to bardzo naukowo, ale dotyczy procesów, dziejących się w każdej komórce naszego ciała. Gdyby przyrównać nasze ciało do gigantycznego miasta to NAD^+ można by potraktować jako paliwo oraz walutę, przy użyciu których wszystko funkcjonuje jak należy.

Energia i remontowanie

NAD^+ pełni dwie role. Przede wszystkim jest potrzebne w procesie metabolizmu. Działa niejako jak elektrownia, za pomocą której dochodzi do przemiany energii z pożywienia. W naszych mitochondriach (naszych komórkowych piecach) powstaje ATP – czyli czysta energia, dzięki której nasze ciało działa, np.: mrugamy okiem, myślimy, chodzimy.

Na tym jednak nie kończy się zdanie NAD⁺. To również nasza ekipa remontowa. NAD⁺ jest „paliwem” dla białek zwanych sirtuinami, które naprawiają uszkodzone DNA i dbają o to, by komórki starzały się wolniej. Sirtuiny regulują kluczowe procesy komórkowe, w tym wspomnianą naprawę DNA, odpowiadają za ekspresję genów i odpowiadają organizmowi na stres oksydacyjny. Uważa się, że ta grupa białek enzymatycznych, potrafi „wyciszyć” określone geny, tzw. geny starzenia, których aktywność wiązana jest z rozwojem miażdżycy, chorobą Alzheimera, chorobą Parkinsona, a jednocześnie aktywują tzw. geny długowieczności. Niektóre badania sugerują, że poziom NAD⁺ w organizmie spada wraz z wiekiem, co osłabia działanie sirtuin i przyspiesza procesy starzenia.

Różnica między NAD⁺ a NADH

To w zasadzie ta sama cząsteczka, ale w dwóch różnych stanach – jak naładowana i rozładowana bateria:

- NAD⁺: Forma „pusta” (utleniona), która czeka, by przejąć energię (elektrony).
- NADH: Forma „pełna” (zredukowana), która niesie energię do celu.

W zdrowym organizmie kluczowy jest wysoki stosunek NAD⁺ do NADH. Z wiekiem jednak poziom NAD⁺ drastycznie spada – u 50-lątka może być go o połowę mniej niż u noworodka.

Nadzieja w suplementacji?

Głównym celem suplementacji jest „oszukanie” zegara biologicznego i podniesienie poziomu energii. Potencjalne korzyści z uzupełnienia tego koenzymu to:

- Więcej energii życiowej: Mniejsze odczucie zmęczenia.
- Lepsza regeneracja: Szybsza naprawa mikro-uszkodzeń w organizmie.
- Wsparcie mózgu: Lepsza koncentracja i ochrona neuronów.

Warto spojrzeć na układ NAD (w tym NADPH) jak na „wszechstronny akumulator”, który dostarcza energię do budowy, ochrony organizmu oraz do sprzątnięcia.

Reklama

**Kupon rabatowy 30%
+ bezpłatna wysyłka
+ prezent**

Linie 4 Life

NATUREPRODUCTSCLINIC

ING. PETRA DOUBKOVÁ

WWW.LINE4LIFE.COM

info@linie4life.com

W 100% NATURALNE PRODUKTY Z EKSTRAKTAMI Z GRZYBÓW LECZNICZYCH I ZIOŁ, BEZ DODATKU CHEMII I WYPEŁNIACZY DLA ZDROWIA, SPOWOLNIENIA PROCESU STARZENIA SIĘ ORAZ LEPSZEJ JAKOŚCI ŻYCIA. WYKONANE RĘCZNIE W WEGAŃSKIE KAPSUŁKI.



1. SERRAPEPTAZA 500.000 SPU – SZYBKIE EFEKT

WSPOMAGANIE SZYBKIEGO GOJENIA, NIE TYLKO PO OPERACJI, W PRZYPADKU BÓLU, CHOROÓB WIRUSOWYCH ASTMY, ZAPALENIA STAWÓW, STANÓW ZAPALNYCH I DŁUGOWIECZNOŚĆ.

2. POWER OF PROTEOLYTIC ENZYMES

(MIESZANKA 12 ENZYMÓW PROTEOLITYCZNYCH, W TYM LUMBROKINAZY I NATTOKINAZY) ROZBIJA BIOFILM W TKANKACH, UWALNIA GO DO KRWI I WYKLUCZA Z ORGANIZMU.

POMAGA W ROZBIJU BIOFILMU U PASOŻYTÓW ODPORNÝCH NA LECZENIE ANTYBIOTYKOWE. REGENERUJE WĄTROBĘ, ENZYMOTERAPIA, DODAJE ENERGII MITOCHONDRIOM. POMAGA W PRZYPADKU OBRZĘKÓW I STANÓW ZAPALNYCH.



3. PROSTATTOOL – ZDROWA PROSTATA

REGULACJA ANTIGENU PROSTATY, ZAPOBIEGANIE PRZECIEKOWI MOCZU DO TKANEK, ELIMINACJA CZĘSTEGO ODDAWANIA MOCZU, SPOKOJNY SEN.

4. GOUTTOOL

NADKWASOTA ORGANIZMU, BÓLE STAWÓW, DNA, OBRZĘKI DŁONI I STÓP, ZAPALENIE PĘCHERZA MOCZOWEGO, WYCIEKANIE MOCZU



5. LIGHT OF LIFE

JĘDRNA SKÓRA, LEPSZY WZROK, WIĘCEJ ENERGII ŻYCIOWEJ, LEPSZA PAMIĘĆ I ZDOLNOŚCI UMYSŁOWE, DŁUGOWIECZNOŚĆ, PRODUKT OPRACOWANY NA PODSTAWIE BADAŃ NAGRODZONY NAGRODĄ NOBLA W DZIEDZINIE FIZJOLOGII I MEDYCYN. NAJWIĘKSZA NAGRODA W KATEGORII „NAJLEPSZY SUPLEMENT DIETY PRZECIWSTARZENIOWY” PRZYZNANA PRZEZ EUROPEJSKI KONGRES MEDYCYN ESTETYCZNEJ I PRZECIWSTARZENIOWEJ (AMEC) 2016/2017.



Bez tych kluczowych związków ciało nie potrafiłoby stworzyć kluczowych struktur. Przydaje się w produkcji paliwa zapasowego – pomaga budować długie łańcuchy kwasów tłuszczowych (to te zapasy energii na trudne czasy). Rodzina cząsteczek NAD wspomaga też produkcję cholesterolu. Choć cholesterol kojarzy się negatywnie, jest niezbędny do budowy błon komórkowych i produkcji hormonów.

To dzięki tym związkom możemy także liczyć na stworzenie silnej tarczy ochronnej oraz przeprowadzić detoksykację organizmu. Na przykład niezwykle ważna jest regeneracja glutationu, który neutralizuje wolne rodniki.

Nie mniej ważne jest również wsparcie odporności – Układ NAD pomaga białym krwinkom tworzyć „pociski”, za pomocą których układ odpornościowy bombarduje bakterie.

Istotnym procesem jest wsparcie swoistego recyklingu organizmu i przemiany materii, na przykład poprzez oczyszczanie krwi. Przykładowo pomaga w przemianie biliwerdyny (produktu rozpadu krwi), co chroni przed żółtaczką.

Bierze udział w budowie DNA – jest niezbędny do produkcji składników, z których powstaje nasze DNA (redukcja nukleotydów), co pozwala komórkom prawidłowo się dzielić.

Niezwykle ważna jest jego rola w przemianie cukrów. Pomaga przekształcać niektóre cukry (jak galaktoza), co pozwala czerpać energię z różnych źródeł pożywienia.

W uproszczeniu NAD⁺ jest niezbędne w takich procesach jak:

- regeneracja: Odnawia zapasy antyoksydantów, dzięki czemu komórki wolniej się starzeją.
- budowa: Pozwala tworzyć tłuszcze, hormony i DNA.
- oczyszczanie: Umożliwia usuwanie zbędnych produktów przemiany materii i walkę z patogenami.

Jak suplementować?

Zazwyczaj nie przyjmuje się bezpośrednio NAD⁺ (bo słabo wchłania się z układu pokarmowego), lecz jego prekursory, czyli „składniki”, z których

organizm sam go sobie złoży. Najczęściej stosowane prekursory to:

- NMN (Mononukleotyd nikotynamidu) jest obecnie najpopularniejszy, uważany za bardzo skuteczny w podnoszeniu poziomu NAD⁺ w tkankach.
- NR (Rybozyd nikotynamidu) jest dobrze przebadany, często spotykany w formie kapsułek.
- Niacyna (Wit. B3) to najtańsza opcja, ale może powodować tzw. „flush” (nagłe zaczerwienienie skóry).

Nowoczesne Formuły Liposomalne: Prekursory NAD⁺, takie jak rybozyd nikotynamidu (NR) i mononukleotyd nikotynamidu (NMN), mają ograniczoną biodostępność. Zamykanie ich w liposomach (mikroskopijnych pęcherzykach tłuszczowych) pozwala ominąć bariery trawienne i dostarczyć substancję aktywną bezpośrednio do komórek, wielokrotnie zwiększając jej skuteczność.

Dbanie o zdrowie i zachowanie sprawności na poziomie komórkowym mają nam zapewnić także inne suplementy takie jak koenzym Q10 (szczególnie w formie ubichinolu). Pirolochinolinochinon (PQQ) neutralizuje wolne rodniki i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Pobudza biogenezę mitochondriów (czyli powstawanie nowych mitochondriów w komórkach). Chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniem. Duże nadzieje budzi też urolityna A, pozyskiwana ze sfermentowanych owoców granatowca właściwego (*Punica granatum*). Uważa się, że wspiera ona odnowę mitochondrialną, wzmagając między innymi autofagię, naturalny proces odnowy komórkowej, w którym organizm degraduje i przetwarza składniki komórkowe, a także mitofagię, oczyszczanie i recykling starszych i dysfunkcyjnych mitochondriów.

Czy stoimy u progu prawdziwej rewolucji w dbaniu o zdrowie? Coraz częściej zamiast dbać o organizm tylko „z zewnątrz”, przenosimy naszą uwagę tam, gdzie wszystko się zaczyna – na poziom pojedynczej komórki. Choć nauka nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa, warto trzymać rękę na pulsie, zwłaszcza że wiele nowatorskich suplementów jest wciąż weryfikowanych.

ZIELONY PROPOLIS BRAZYLIJSKI



BOGACTWO
ANTYOKSYDANTÓW



NATURALNE WSPARCIE
ORGANIZMU

www.pszczeledary.pl

Instagram icon [pszczeledary](#)

Facebook icon [Pszczele Dary Prop-Mad](#)

NATURALNE WSPARCIE

I KORZYSTNY WPŁYW NA:

- ✓ **METABOLIZM LIPIDÓW**
- ✓ **TRÓJGLICERYDY**
- ✓ **POZIOM GLUKOZY
I CHOLESTEROLU**



**W KAŻDYM WIEKU
DLA TWOICH
POTRZEB**