

ISSN 2543-4756



cena: 8,00zł (w tym 8 proc. VAT)

INDEXS 47068

(3/4) 2025

Moja Harmonia Życia

ZDROWIE NATURA EKOLOGIA



Demaskujemy mity z twojego talerza!

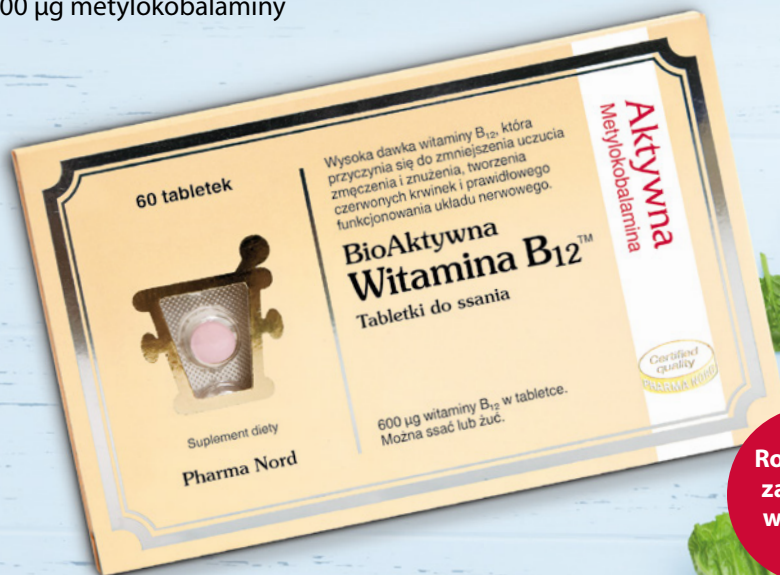
- Stres - wróg, czy przyjaciel?
- Kiczeri i szparagi
- Jak woda i odporność decydują o twoim samopoczuciu
- Dodatek specjalny:

Festiwalowy rozwojowy rozkład jazdy

Witamina B12 w aktywnej formie – niezbędna dla wegan i wegetarian

Wspiera metabolizm energetyczny

– 600 µg metylokobalaminy



Rośliny nie zawierają witaminy B12

Witamina B12 jest niezbędnym składnikiem odżywczym, którego organizm nie jest w stanie samodzielnie syntetyzować, dlatego musi być dostarczana wraz z dietą. Występuje prawie wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, co sprawia, że weganie i wegetarianie są bardziej narażeni na niedobór tego składnika.

Osoby starsze również są podatne na niedobór witaminy B12, ponieważ zdolność organizmu do wchłaniania tego składnika zmniejsza się wraz z wiekiem.

Witamina B12 wspiera funkcjonowanie układu nerwowego, układu odpornościowego, funkcje psychologiczne oraz bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek. Witamina B12 pomaga także zmniejszać uczucie zmęczenia i znużenia.



Wszystko o zdrowiu i suplementach diety-oparte na nauce.

Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

BioAktywna Witamina B12 to suplement diety. Suplementy diety nie powinny być stosowane jako substytut zróżnicowanej i zbilansowanej diety ani zdrowego stylu życia.



Pharma Nord

www.pharmanord.pl

Drodzy Czytelnicy,

niedawno usłyszałam bardzo mądre stwierdzenie buddyjskiego mnicha: „Gdy jesteś zdrowy, masz wiele problemów, lecz gdy zachorujesz, okazuje się, że masz tylko jeden”. To jedno zdanie doskonale ukazuje, jak cenne jest zdrowie w naszym życiu. Jest po prostu bezcenne! Dlatego warto o nie świadomie dbać. W każdym wydaniu „Mojej Harmonii Życia” piszemy o tym, jak zdrowo się odżywiać i holistycznie podchodzić do naszego organizmu, ponieważ ważny jest nie tylko sprawny mechanizm naszych organów, lecz także – a może nawet ważniejszy, jak przekonuje w rozmowie Tatiana Kożusznka – stan naszej psychiki i stosunek do świata oraz ludzi. Nie bez powodu mówi się, że choroba zaczyna się w głowie. Udowodniono już naukowo, że stres (ten negatywny) przyczynia się nie tylko do osłabienia naszego systemu nerwowego i chorób układu krążenia, ale także do utraty odporności, której brak z kolei aktywuje wiele chorób, włącznie z nowotworami.

W najnowszym wydaniu przyglądamy się powszechnie obowiązującym mitom dotyczącym jedzenia. W ich demaskowaniu pomagają nam znakomity kardiolog, prof. Przemysław Guzik.

Okazuje się bowiem, że śniadanie wcale nie jest najważniejszym posiłkiem dnia, a jedynie wymyślonym chwytym marketingowym producentów płatków śniadaniowych. Wracamy do wszystkiego, co naturalne, a historycznie człowiek musiał się najpierw natrudzić (uzbiarać lub upolować), by zjeść posiłek, więc zanim do niego usiadł, minęła spora część dnia.

Skyszełicie na przykład o niezwykle pożytecznej „skrobi odpornej”? Jeśli nie, to zapamiętajcie, że zimne gotowane ziemniaki i zimny makaron to produkty działające bardzo korzystnie na nasze jelita. Ziemniaki i makaron zawierają skrobię, która jest łatwo trawiona do glukozy, gdy jest gorąca. Jednak po ugotowaniu, a następnie schłodzeniu, część skrobi przekształca się w „skrobię odporną”, która działa jak błonnik i jest korzystna dla bakterii jelitowych. Sałatki ziemniaczana i makaronowa nie są więc pustymi kaloriami. Także pożyteczne dla naszego organizmu są tłuszcze, ale te naturalne. Natomiast częste posiłki – popularny plan pięciu posiłków dziennie – utrzymują podwyższony poziom insuliny, a wysoki poziom insuliny zapobiega spalaniu zmaganego tłuszczu przez organizm.

W najnowszym wydaniu – oprócz innych interesujących artykułów – znajdziecie także specjalny dodatek z kalendarzem letnich wydarzeń rozwojowych, zgodnie z naszym hasłem: spędź wakacje z sensem, a nie leżąc na plaży. Wybierając festiwal rozwojowy, nie tylko wzbogacie się duchowo i intelektualnie, ale wydarzenia te często odbywają się w cudownych przyrodniczo miejscach, więc można połączyć wypoczynek z samorozwojem.

Zapraszamy do lektury!



Fot. Daria Olacka

Anna Dąbka

redaktor naczelna z zespołem

Zapraszamy na naszą stronę mojaharmoniazycia.pl

- 15** Demaskujemy mity z twojego talerza! Sprawdź, co naprawdę kryje się w jedzeniu
- 14** Zdrowie krok po kroku: jak woda i odporność decydują o twoim samopoczuciu
- 19** Produkt Miesiąca
- 20** Zadbaj o harmonię ciała, umysłu i duszy
- 22** KICZERI I SZPARAGI
- 28** Mudry – Wybierz miłość
- 33** Ajurweda jako remedium na kryzys
- 38** Wsparcie dla serca i układu krążenia. Oryginalne Zioła Szwedzkie Cardio
- 42** Miesiączka nie musi boleć. Wsparcie suplementacyjne przy bolesnej menstruacji
- 45** Zioła o działaniu wspomagającym pracę przewodu pokarmowego
- 51** Skuteczny sposób na niedobory witaminy B12
- 54** Stres – wróg, czy przyjaciel?
- 59** Zrobiłem coś i to był mój pierwszy błąd: action bias
- 64** Mozart dla kur, obiad dla Rudolfa
- 66** Festiwalowy rozkład jazdy

Moja Harmonia Życia

WYDAWCA:

CD Media sp. z o.o.
ul. Wilczak 20F/U2, 61-623 Poznań

REDAKCJA:

ul. Wilczak 20 F U2, 61-623 Poznań
tel. +48 502 684 450, +48 513 078 964
www.mojaharmoniazycia.pl
e-mail: redakcja@mojaharmoniazycia.pl

REDAKTOR NACZELNA:

Anna Dolska
tel. +48 513 078 964
e-mail: redakcja@mojaharmoniazycia.pl

REDAKTOR WYDANIA:

Beata Wozniak
tel. +48 600 545 772
e-mail: beata.wozniak@vivaziola.pl

REKLAMA I MARKETING

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

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:

Studio StrefaDTP

DRUK:

Grupa INTROMAX sp. z o.o.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiustacji tekstów, zmiany ich formy graficznej i tytułów.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.
Zdjęcia: Pixabay, Shutterstock, AdobeStock
Grafika na okładce: Sabina Bauman

DYSTRYBUCJA:

Empik, vivaziola.pl
wersja elektroniczna: publio.pl, e-kiosk.pl, vivaziola.pl,
mojaharmoniazycia.pl





Demaskujemy mity z twojego talerza!

Sprawdź, co naprawdę kryje się w jedzeniu

Tekst: Anna Dolska

W gąszczu porad i dietetycznych rewolucji łatwo się pogubić. Co chwilę słyszymy o produktach „zakazanych” i „cudownych”, a stare prawdy mieszają się z nowymi trendami. Czas rozprawić się z najpopularniejszymi mitami żywieniowymi i spojrzeć na talerz z nowej, bardziej świadomej perspektywy.

Zrozumienie zdrowego stylu życia i prawidłowego odżywiania może być skomplikowane we współczesnym świecie, wypełnionym sprzecznymi informacjami i marketingiem. Patrząc na historię ludzkości i obecną wiedzę naukową, możemy uzyskać jaśniejszą perspektywę na to, jak skutecznie się odżywiać.

– Ludzie, jako wszystkożercy, mają uniwersalny przewód pokarmowy zdolny do przetwarzania produktów roślinnych, produktów pochodzenia zwierzęcego i grzybów – mówi prof. dr hab. n. med. Przemysław Guzik z Kliniki Intensywnej Terapii Kardiologicznej i Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. – Przez setki tysięcy lat nasi przodkowie jedli to, co było dostępne. Często obejmowało to twarde produkty, takie jak twarda skóra, włókna, nasiona i chrząstki. Ta konieczność oznaczała, że ludzie mieli różne budowy szczęki i wymagali użycia ósmego zęba, z którym wiele osób ma teraz problemy. Co ważne, dieta obejmowała „brudne” jedzenie, bez konieczności sterylizacji. Nasz układ odpornościowy jest przystosowany do radzenia sobie z naturalnymi brudami i bakteriami, dlatego zbyt czysta żywność może prowadzić do problemów, takich jak choroby autoimmunologiczne. Ta historyczna dieta była zróżnicowana, a znajdowanie i przygotowywanie pożywienia często wiązało się ze zbieractwem i polowaniem.

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia – MIT!

Choć przez lata wpajano nam, że bez śniadania ani rusz, najnowsze badania pokazują, że nie jest to bezwzględna reguła dla każdego. **Fatsz.** To, czy zjemy śniadanie, czy nie, zależy od indywidualnych preferencji, trybu życia i sygnałów głodu naszego organizmu. Dla niektórych poranny posiłek może poprawiać koncentrację i metabolizm, ale dla innych pominięcie go nie będzie miało negatywnych konsekwencji, a nawet może przynieść korzyści w kontekście kontroli kalorii. Kluczowe jest słuchanie swojego ciała i dbanie o zbilansowaną dietę w ciągu całego dnia, a niekoniecznie o pierwszy posiłek zaraz po przebudzeniu. Eksperci ds. żywienia podkreślają, że najważniejszy jest całokształt sposobu odżywiania, a nie konkretny posiłek.

– To producenci żywności wpłynęli na nasze nawyki żywieniowe – dodaje prof. Przemysław Guzik. – Twierdzenie, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, to „kłamstwo” sprzed około stu lat, związane z producentami płatków śniadaniowych, którzy musieli generować popyt na swoje produkty masowo produkowane z przetworzonego zboża.

Ciało ma naturalne mechanizmy – dodaje ekspert. – Nie czuj się zmuszony do jedzenia śniadania, jeśli nie jesteś głodny, ani nie zmuszaj dzieci do jedzenia,





jeśli rosną i są zdrowe. Rozróżnij głód fizyczny od uczucia mechanicznej pełności wynikającej z rozciągniętego żołądka. Rejestracja prawdziwej sytości zajmuje około 15-20 minut. Pomocne może być wolniejsze jedzenie i dokładne żucie. Unikaj prób ciągłego mierzenia wszystkiego (np. kalorii lub tętna podczas umiarkowanej aktywności), a zamiast tego słuchaj wewnętrznych sygnałów.

Mus owocowy ma taką samą wartość jak cały owoc – MIT!

Sięgając po gotowy mus owocowy, często myślimy, że dostarczamy organizmowi porcję zdrowia. Niestety, to **fałsz**. Podczas procesu produkcji musów często dochodzi do utraty cennych składników odżywczych, zwłaszcza błonnika. Dodatkowo, wiele gotowych musów zawiera spore ilości dodanego cukru, co znacząco obniża ich wartość. Cały owoc, jedzony ze skórką (jeśli jest jadalna), dostarcza nie tylko witamin i minerałów, ale także błonnika, który jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego i utrzymania sytości. Wartość energetyczna musów owocowych może być myląca, ponieważ często są one postrzegane jako zdrowe przekąski, podczas gdy zawierają znaczną ilość cukrów.

To samo dotyczy soków. – W przeciwieństwie do całych owoców, soki są pozbawione błonnika, co prowadzi do szybkiego wchłaniania cukrów –

zaznacza prof. P. Guzik. – Fruktaza jest metabolizowana podobnie jak alkohol i może powodować stłuszczenie wątroby. Problem ten występuje nawet u dzieci i noworodków, których matki piły soki w czasie ciąży.

Jak zaleca specjalista, zaczynaj każdy posiłek od dużej porcji warzyw i owoców. Jeśli to możliwe, jedz je ze skórką (np. jabłka, marchew, kiwi, pomidory, ogórki). Skóra jest często bogata w błonnik i inne dobroczynne związki, a organizm z łatwością radzi sobie ze skórkami owoców i warzyw i je przetwarza.

Powinniśmy spożywać 5 posiłków dziennie – MIT!

Koncepcja jedzenia małych, regularnych posiłków przez cały dzień była popularna przez długi czas. Jednak nie jest to uniwersalna zasada dla każdego. **Fałsz.** Liczba i częstotliwość posiłków powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb, trybu życia i preferencji. Dla niektórych osób 5 mniejszych posiłków może pomóc w utrzymaniu stabilnego poziomu cukru we krwi i zapobiegać napadom głodu, ale dla innych 3 większe posiłki będą równie skuteczne, a nawet wygodniejsze. Najważniejsza jest ogólna jakość diety i dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych w ciągu dnia. Badania sugerują, że 5 posiłków dziennie nie podnosi tempa metabolizmu i nie zwiększa ilości spalonego tłuszczu.

Prof. Przemysław Guzik zwraca uwagę na kolejny aspekt często spożywanych posiłków, a mianowicie na poziom insuliny we krwi. Głównym zadaniem insuliny jest magazynowanie energii, przygotowanie organizmu na okresy bez jedzenia (głód). Częste jedzenie (np. pięć lub więcej posiłków dziennie) utrzymuje podwyższony jej poziom, a wysoki poziom insuliny zapobiega spalaniu zmagazynowanego tłuszczu przez organizm. – Historycznie rzecz biorąc, ludzie jedli rzadziej, często główny posiłek spożywali wieczorem po zbiorach lub polowaniu – dodaje ekspert.

Grzyby nie mają wartości odżywczych – MIT!

Często niedoceniane, grzyby kryją w sobie więcej niż mogłoby się wydawać. To **fałsz**. Są one źródłem wielu cennych składników odżywczych, w tym witamin z grupy B, potasu, seleniu i miedzi. Zawierają również błonnik i antyoksydanty. Warto włączyć je do swojej diety, pamiętając o bezpiecznym pochodzeniu i odpowiednim przygotowaniu. Grzyby zawierają cenne białka, węglowodany, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, wiele składników mineralnych oraz niektóre witaminy.





– Grzyby są dobrym źródłem białka i zawierają niezbędne aminokwasy w proporcji porównywalnej z mięsem – uzupełnia prof. P Guzik. – Historycznie były one częścią ludzkiej diety. Sugeruje się, że powinniśmy jeść grzyby regularnie, dwa lub trzy razy w tygodniu.

Pszenica jest tak samo szkodliwa dla zdrowia jak sól i cukier – MIT!

Demonizowanie pszenicy stało się w ostatnich latach popularne. Jednak porównywanie jej do soli i cukru to spore uproszczenie i **fatsz**. Pszenica, zwłaszcza pełnoziarnista, jest źródłem błonnika, witamin z grupy B i składników mineralnych. Problem może pojawić się w przypadku nadmiernego spożycia wysoko przetworzonych produktów z białej mąki, które mają wysoki indeks glikemiczny i niską wartość odżywczą. Dla osób z celiakią lub nietolerancją glutenu pszenica jest oczywiście szkodliwa, ale dla większości populacji, spożywana z umiarem i w pełnoziarnistej formie, może być częścią zdrowej diety. Należy pamiętać, że pszenica zawiera składniki, które mogą być problematyczne dla niektórych osób, takie jak gluten i amylopektyna A.

– Jednym z nowszych osiągnięć w historii ludzkości jest użycie ognia, który sprawił, że żywność była łatwiejsza do przetworzenia i strawienia. Jednak

nawet ogień jest starożytny w porównaniu z nowoczesnymi technikami przetwarzania żywności – podkreśla profesor. – Wprowadzenie mąki jest stosunkowo świeże pod względem ewolucyjnym, ma zaledwie kilka tysięcy lat. Wczesna mąka, wytwarzana przez mielenie zboża kamieniami młyńskimi, była jeszcze gruboziarnista i zawierała łuski. „Biała mąka” i cukier stały się powszechnie dostępne wraz z rewolucją przemysłową i technologiami takimi jak silniki parowe. Rejestry z angielskich parafii w ówczesnym czasie wskazują na wzrost liczby zgonów z powodu chorób serca i udaru mózgu. Zbiegło się to w czasie z pojawieniem się silników parowych, łatwo dostępnego cukru i łatwo dostępnej mąki. Jesteśmy w pewnym sensie ofiarami rewolucji przemysłowej.

Post jest korzystny dla zdrowia – PRAWDA (z zastrzeżeniami)!

Post, praktykowany w różnych formach, zyskuje na popularności ze względu na potencjalne korzyści zdrowotne. **Prawda**, ale z ważnymi zastrzeżeniami. Badania sugerują, że okresowe posty mogą przyczyniać się do poprawy wrażliwości na insulinę, redukcji stanów zapalnych, a nawet wspierać długowieczność. Jednak nie jest to rozwiązanie dla każdego i powinien być praktykowany z rozwagą i po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem. Istnieją różne rodzaje postów, a ich niewłaściwe stosowanie może prowadzić do negatywnych skutków zdrowotnych. Nowe badania wskazują, że przerywany post może być skutecznym sposobem na poprawę pamięci długoterminowej i przyczynia się do powstawania nowych neuronów w rejonie hipokampa u dorosłych myszy.

– Zamiast częstych posiłków sugeruje się koncepcję „okien żywieniowych” – radzi profesor. – Dla dorosłych proponuje się 8-godzinne okno żywieniowe z 16 godzinami bez jedzenia. Kluczem jest nauczenie się tolerowania głodu przez kilka godzin. W okresach postu zalecane jest picie wody, ale też w porządku jest picie kawy i herbaty bez cukru.

Można zdrowo schudnąć bez aktywności fizycznej – PRAWDA (ale trudniej i mniej korzystnie)!

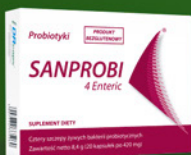
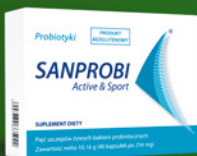
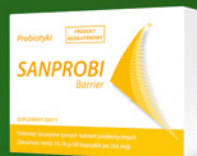
Teoretycznie, redukcja masy ciała opiera się na ujemnym bilansie kalorycznym, który można osiągnąć poprzez samą dietę. **Prawda**. Jednak odchudzanie bez aktywności fizycznej jest zazwyczaj trudniejsze, wolniejsze i mniej korzystne dla zdrowia. Regularny ruch nie tylko pomaga spalać kalorie, ale także buduje masę mięśniową, poprawia kondycję sercowo-naczyniową,





SANPROBI

probiotyki dopasowane do Twoich potrzeb



- probiotyk
- postbiotyk
- psychobiotyk
- synbiotyk
- prebiotyk

www.sanprobi.pl

samopoczucie i ogólną jakość życia. Zdrowe odchudzanie to synergia zbilansowanej diety i aktywności fizycznej. Spontaniczna aktywność fizyczna (NEAT) może przyczynić się do spalania kalorii bez konieczności wykonywania specjalnych ćwiczeń.

– Ruch jest ważny, szczególnie dla dzieci – dodaje prof. P. Guzik. – Wysiłek fizyczny był historycznie konieczny do zdobycia pożywienia. Mamy go w naszych genach. Nauczyliśmy się biegania, ponieważ korzyści płynące z pozyskiwania białka zwierzęcego przewyższały wydatkowaną energię.

Przy zrównoważonej diecie potrzebujemy suplementacji witaminami – MIT (w większości przypadków)!

Jeśli nasza dieta jest rzeczywiście zróżnicowana i bogata w różnorodne produkty, dostarczamy organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów. **Fatsz.** W większości przypadków, przy prawidłowo skomponowanym jadłospisie, suplementacja nie jest konieczna. Wyjątkiem mogą być określone grupy osób, takie jak kobiety w ciąży, osoby starsze, weganie (w przypadku witaminy B12) czy osoby zdiagnozowane z niedoborami. Zanim sięgniemy po suplementy, warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem i ewentualnie wykonać badania krwi. Warto pamiętać o historii stosowania suplementów diety i o tym, że ich popularność wzrosła w XX wieku.

– Nie ma jednej „idealnej diety”, która działa na wszystkich. Tak jak ludzie mają różne rozmiary butów i kształty stóp, tak nasze potrzeby żywieniowe są różne – wyjaśnia P. Guzik. – Pod pojęciem „zbilansowanej diety” należy rozumieć taką, która nie wymaga suplementów. Jeśli dieta wymaga suplementacji, nie jest zbilansowana. Pamiętajmy jednak, że dieta człowieka historycznie zawierała około 30 000 różnych składników żywności.

Zróżnicowana dieta ma kluczowe znaczenie. Dąż do dużej różnorodności produktów roślinnych. Badania sugerują, że spożywanie co najmniej 30 różnych produktów roślinnych tygodniowo wiąże się z lepszymi wynikami zdrowotnymi. Obejmuje to nie tylko oczywiste warzywa i owoce, ale także przyprawy, zioła, nasiona, orzechy i kietki.

Jak radzi ekspert, włącza do swojego jadłospisu sfermentowaną żywność: sfermentowane produkty spożywcze (takie jak kapusta kiszona, ogórki kiszone i korniszony, kimchi, kefir, jogurt, a nawet oryginalne kakao). Są one wysoce zalecane jako „żywe jedzenie”, które prowadzą pożyteczne bakterie do jelit. Te bakterie jelitowe (mikroflora) są niezbędne, żywią się błonnikami i wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które odżywiają



jelita, mają działanie przeciwzapalne i przeciwnowotworowe oraz pomagają regulować poziom glukozy i cholesterolu. Różnorodność diety pomaga pielęgnować zróżnicowany i zdrowy mikrobiom jelitowy.

Tłuszcz jest mniej szkodliwy dla organizmu niż cukier – TO ZŁOŻONE!

Porównywanie tłuszczu i cukru w kategorii „mniej szkodliwy” jest dużym uproszczeniem. **To złożone.** Zarówno nadmiar tłuszczu, zwłaszcza nasyconych i trans, jak i nadmiar cukru w diecie są szkodliwe dla zdrowia i mogą przyczyniać się do rozwoju wielu chorób, takich jak otyłość, choroby serca czy cukrzyca typu 2. Kluczowe jest spożywanie obu tych makroskładników z umiarem i wybieranie zdrowych źródeł tłuszczów (np. awokado, orzechy, oliwa z oliwek) oraz unikanie dodanego cukru i wysoko przetworzonych produktów. Nadmiar cukru może prowadzić do wzrostu poziomu „złego” cholesterolu i trójglicerydów.

Podsumowując: Świat odżywiania jest pełen sprzecznych informacji. Zamiast ślepo podążać za modnymi trendami i wierzyć w popularne mity, warto kierować się zdrowym rozsądkiem, opierać swoją wiedzę na rzetelnych źródłach i słuchać sygnałów swojego ciała. Zbilansowana dieta, bogata w różnorodne, nieprzetworzone produkty i połączona z aktywnością fizyczną, to najlepsza droga do zdrowia i dobrego samopoczucia.

Stosowanie zasad

Zamiast sztywnych reguł żywieniowych kładź się nacisk na dokonywanie świadomych wyborów w oparciu o te zasady. Na przykład podczas wypieku chleba, zamiast mąki wybieraj przepisy oparte na nasionach, orzechach i jajkach, które dostarczają korzystnych tłuszczów, białka i błonnika, odżywiających bakterie jelitowe.

Ostatecznie zdrowy styl życia obejmuje włączanie szerokiej gamy pełnowartościowych produktów spożywczych, priorytetowe traktowanie błonnika i produktów fermentowanych, rzadsze jedzenie, zwracanie uwagi na rafinowane cukry i wysoko przetworzoną żywność oraz słuchanie naturalnych sygnałów głodu i sytości organizmu.

Wypowiedzi prof. Przemysława Guzika pochodzą z prelekcji, którą przedstawił podczas warsztatów dla kobiet organizowanych przez redakcję Mojej Harmonii Życia.



Zdrowie krok po kroku: jak woda i odporność decydują o twoim samopoczuciu

Z Tatianą Kożuszną, urologiem, klinicznym limfologiem, fitoterapeutką rozmawia Anna Dolska.

Jest pani specjalistą urologiem, ale podchodzi pani w sposób holistyczny do pacjentów, z czego to wynika?

– Jestem zwykłym człowiekiem, który kocha życie, który kocha ludzi i który życzy ludziom tylko zdrowia i szczęścia, bo to bardzo ważne. Tego, o czym mówię, nie nauczyłam się na studiach. Zbieram tę wiedzę po „kamyczku” z całego świata, uczę się wszędzie. Z zawodu jestem urologiem, to moja pierwsza specjalizacja. Zrobiłam też kliniczną limfologię pięć lat temu.

Bardzo wielu z nas narzeka na złe samopoczucie, życie w stresie i dolegliwości. Jakie popełniamy błędy, że na co dzień nie czujemy się komfortowo?



– Pierwszym podstawowym błędem jest to, że ludzie przestali pić wodę. To jest bardzo ważne, ponieważ 70 proc. naszego organizmu to woda. Woda jednak powinna mieć odpowiednie parametry. To znaczy pH zbliżone do naszej krwi, czyli 7,43. Powinna też mieć ujemny potencjał redoks (ujemny potencjał redukcyjny), co oznacza, że woda powinna mieć energię, bo to ona daje energię komórkom. Powinna mieć niskie napięcie powierzchniowe, około 43 dyn na centymetr kwadratowy, taką „płaską” strukturę, która łatwo się wchłania, jak nasza krew. I czwarte, bardzo ważne, to struktura wody. Tak więc te cztery najważniejsze kroki dotyczące wody to: pH, ujemny potencjał redoks, napięcie powierzchniowe i struktura wody. Dlatego w Coral Club proponujemy programy pod hasłem „Cztery kroki do zdrowia”.

Ważne też jest pozytywne myślenie, to jak podchodzimy do świata, bo tak świat podchodzi do nas. Im więcej pozytywnego nastawienia, tym więcej zmienia się wokół nas. Nie chcemy słuchać negatywnych przekazów.

Z punktu widzenia pani specjalizacji, jak ważna jest woda dla naszych nerek? Nerki filtrują ogromne ilości płynów w ciągu doby. Ile to właściwie jest?

– Jeżeli chodzi o filtry, zawsze mówię, że mamy dwa najważniejsze organy pełniące tę funkcję w organizmie: wątrobę i nerki. Wątroba przepuszcza przez siebie około dwóch ton krwi w ciągu doby. Około 80 proc. krwi przepływa przez wątrobę, a 20 proc., omijając, trafia do nerek. Jeżeli wątroba nie daje sobie rady, na przykład z powodu toksycznych substancji: chemii w jedzeniu, stresu, wtedy więcej krwi – nawet 30 proc. – może trafić bezpośrednio do nerek. Jeżeli z kolei nerki nie radzą sobie z powodu nadmiaru stresu, kortyzolu, krystalizacji, prowadzi to do wzrostu ciśnienia krwi. Zdrowy człowiek powinien oddać około półtora litra moczu w ciągu doby. To jest toksyczny mocz, który usuwa organizm.

Nie mówimy tu o preparatach moczopędnych, bo one okradają organizm z wody. Pół litra wody oddajemy z powietrzem (oddychanie), a pół litra z potem. To są płyny, które powinny być wydalone.

Z kolei dzienna ilość wody, którą powinniśmy wypijać, to nasza waga razy 30 ml. Czyli jeśli ważę 100 kg, powinnam wypijać 3 litry wody dziennie.

Niektórzy chyba popełniają błąd w podejściu do dostarczania płynów organizmowi, wliczając w te 30 ml na kilogram wszystko, co wypili w ciągu dnia: zupę, herbatę, kawę. A przecież chodzi o czystą, właściwą wodę?

– Tak, to musi być czysta woda o tych parametrach: dobre pH, potencjał redoks, struktura. Zupy, kompoty czy herbaty nie „wypiorą” tkanek. Zawsze porównuję to do koszulki – żeby wyprać tkaninę (jak koszulkę), potrzebna

jest woda. W naszym organizmie też jest tkanka. Jeżeli dostarczysz zupełny kompot, organizm pobierze tylko substancje odżywcze, witaminy, minerały, a reszta to nie jest woda spełniająca odpowiednie parametry.

Jakie są skutki lub objawy niewłaściwego nawodnienia, czyli gdy mamy za mało wody?

– W pierwszej kolejności zaczyna się suchość. Sucha skóra, suche oczy. Często mówimy o suchości oka i używamy kropli, ale to nie rozwiązuje przyczyny, którą jest brak mrugania. Często są zaparcia. Pojawiają się bóle głowy. Osoba staje się wysuszona, szybko pojawiają się zmarszczki. Ból głowy to często objaw zatrucia toksynami. Przede wszystkim krew staje się gęsta. Bardzo gęsta krew powoduje niedotlenienie, tak zwaną hipoksję.

Czyli kluczowe jest nawadnianie jako pierwszy krok do zdrowia. Ale można powiedzieć, że jako populacja straciliśmy odporność i stąd bierze się wiele chorób? Co się stało z naszą odpornością i jak ją budować?

– Zaczniemy od tego, dlaczego nasz organizm choruje. Są dwie główne przyczyny. Po pierwsze, mamy dużo toksyn w organizmie. Po drugie, brakuje nam substancji odżywczych. Skupmy się na tych drugich. Substancje odżywcze to witaminy i minerały. Według danych międzynarodowych organizacji zdrowia, 90 proc. populacji na świecie ma niedobór witaminy D. Spora część witaminy D pochodzi nie z syntezy w skórze pod wpływem słońca (to jest witamina D2), ale potrzebna jest witamina D3, która musi przejść syntezę w wątrobie. Dopiero potem komórka ją przyjmuje. Jeżeli wątroba nie pracuje prawidłowo, witamina D3 się nie wchłania i może wywoływać stany zapalne.

Drugim problemem jest niedobór jodu w organizmie. To tragedia. Cierpią mężczyźni z powodu niskiego poziomu testosteronu, kobiety cierpią na brak odporności, dzieci również. Wypadają włosy. 80 proc. populacji ma niedobór jodu. Kolejny problem to brak witaminy C. Powinniśmy dostarczać jej codziennie, na przykład z cebulą, czosnkiem, zielonymi warzywami, kiszunkami. Kiedyś nasze babcie i prababce jadły dużo kiszzonek – ogórków, kapusty, wszystkiego, co się dało ukusić. Nie chodziło tylko o przechowywanie, ale o fermentację i cenne fermenty. Dzisiaj brakuje nam tych fermentów.

Mamy też masę węglowodanów w diecie i zapomnieliśmy o prawdziwych tłuszczach. A przecież jesteśmy stworzeniem białkowo-tłuszczowym. Nasza komórka to białko, a wokół niej jest tłuszcz. To jest prawda. Jeżeli nie dostarczymy dobrego, prawdziwego tłuszczu (nie tłuszczów trans), nasz układ odpornościowy też nie będzie prawidłowo pracował. To wpływa również na układ nerwowy.



VENOFORTON®

na lepsze krążenie

Płyn doustny

Wskazania do stosowania:

Venoforton jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w objawach:

- **niewydolności żylnej** (uczucie ciężkości i obrzęki nóg, żylaki),
- **krążenia obwodowego** (redukuje objawy zimnych nóg i drętwienia palców, pomocniczo w miażdżycy),
- **w niewydolności krążenia mózgowego** (zawroty głowy, szumy uszne, osłabienie pamięci, zmniejszona koncentracja umysłowa).

Wieloskładnikowy LEK

dostępny w aptekach i sklepach zielarskich
bez recepty

Podmiot

www.lekinatury.pl

Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Leki Natury” Tadeusz Polański Sp. z o.o.,
ul. Zielona 30, 08-500 Ryki.

PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na składniki preparatu; niewydolność nerek. Produkt złożony.
Nr pozwolenia MZ R/1601.



Tradycyjny produkt roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Czyli przetworzona żywność wpłynęła na utratę odporności?

– Tak. Dodatkowo antybiotyki i hormony zniszczyły naszą mikroflorę w jelitach. A tam znajduje się 80 proc. naszego układu odpornościowego. Gdy się rodzimy, powinniśmy mieć tylko 1 proc. patogennej mikroflory i 99 proc. normoflory. Dzisiaj mamy od 40 proc. do 60 proc. patogennej mikroflory. Przy onkologii nawet 60 proc. Jeżeli jest patogenna mikroflora, wszystko się sypie.

Mamy też nadmiar metali ciężkich. Stres, którego nikt nie bierze pod uwagę. I plastik – badania naukowe mówią nawet o nanoplastiku w dermatologii. Dzieci autystyczne... Dlatego mówię, że jesteśmy zanieczyszczeni i głodni.

Co w takim razie możemy zrobić dla swojego organizmu? Nawodnić się, zmienić sposób odżywiania... Czy to wystarczy?

– No właśnie. Jest dwanaście przyczyn powstawania chorób. Na pierwszym miejscu stoi psychologia. Jeżeli człowiek nie zmieni swojego podejścia do życia, nie będzie patrzył na świat pozytywnie. Trzeba zmienić podejście do zdrowia, podejście do świata. Na drugim miejscu jest jedzenie, na trzecim woda. Na czwartym wirusy, bakterie, grzyby, pasożyty. Na piątym medykamenty, potem ruch, kontuzje. Jest ich dwanaście. Konwencjonalna medycyna opiera się na tych dwunastu przyczynach, dwunastu układach. Ludzie myślą, że robią coś nie tak. Najważniejsze to zmienić psychologię. Proszę spojrzeć na medycynę germańską. Ludzie często wpadają ze skrajności w skrajność – przy raku zajmują się tylko psychologią. Ale rak też ma różne przyczyny: psychosomatyka to jedna, a mogą być też wirusy, na przykład wirus opryszczki (HSV), który jest kancerogeny. Jest dwadzieścia różnych rodzajów, z nich cztery kancerogenne. Jeżeli nie zrozumiemy przyczyny, nie będziemy szukać wirusów, bakterii, grzybów, pasożytów, możemy leczyć nowotwór i się nie wyleczymy. Jest przyczyna, jest fundament, na czym stoi ten problem. Nie ma dymu bez ognia.

Fot. M. Bałęczna-Nowacka



Oryginalne Zioła Szwedzkie na sen 250 ml

Suplement diety **Oryginalne Zioła Szwedzkie na sen** zawiera wyciągi roślinne z kwiatów lawendy, ziela melisy, koszyčka rumianku oraz korzeni różenica. Suplement diety w płynie, nie zawiera alkoholu, nie zawiera melatoniny, nie uzależnia, przeznaczony dla osób dorosłych, narażonych na czynniki stresowe (praca, sesja, matura, egzaminy) i dla zapracowanych. Uspokaja, relaksuje, ułatwia zasypianie i zdrowy sen.

www.langsteiner.eu



SANPROBI Premium – The Akkermansia Company™

- **Pasteryzowana** Akkermansia muciniphila **Muc^T** – jedyny na świecie postbiotyki z tą formą bakterii w czystej postaci.
- **Potwierdzone bezpieczeństwo** – tylko pasteryzowana Akkermansia została zatwierdzona przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności.
- **Innowacyjna technologia** – pasteryzacja zwiększa biodostępność białka AMUC_1100, kluczowego dla działania produktu. Białko to wspiera integralność bariery jelitowej, dociera też do tkanki tłuszczowej, gdzie wpływa na procesy metaboliczne.
- **Stymulacja produkcji związków anti-aging** – pasteryzowana Akkermansia wpływa na wytwarzanie SCFA, spermidyny i 2-hydroksymaślanu.
- **Wsparcie naukowe** – ponad 1500 publikacji naukowych potwierdza ogromne zainteresowanie Akkermansią w środowisku badawczym.

www.akkermansia.pl





Materiał promocyjny

Zadbaj o harmonię ciała, umysłu i duszy

W świecie pełnym pośpiechu, wielu bodźców, natłoku informacji i nieustannego napięcia, coraz więcej osób szuka sposobów, by naprawdę odetchnąć. Polecamy relaks w Polskim Centrum Biowitalności w hotelu Manor House SPA.

W Manor House SPA – Najlepszym Holistycznym Hotelu SPA w Polsce – znajdziesz harmonię. To enklawa dla dorosłych, przyjazna weganom i alergikom, przepiękna ciszą, spokojem i dobrymi siłami natury, gdzie ciało, umysł i emocje w pełni odpoczywają.

Energia miejsca

Mazowiecki kompleks hotelowy **Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów****** jest położony na terenie jednej z najstarszych posiadłości szlacheckich w Polsce. Miejsce emanując energią sięgającą nawet 30 000 j. Bovisa, pobudza siły życiowe i wzmacnia organizm. 10-hektarowy park ze starodrzewem, pomnikami przyrody, przypałacowymi stawami i ścieżkami: medytacyjną, przyrodniczą i historyczną, sprzyja regeneracji i wyciszeniu w harmonii z naturą.

Miejsca Mocy

W energetycznym Ogrodzie Medytacji znajdują się punkty, gdzie skupia się energia Ziemi. Doskonałą przestrzeń do zatrzymania się, medytacji, pracy



z intencją lub po prostu odpoczynku w ciszy, jest **Kamienny Krąg Mocy**. Zbudowana w zgodzie z zasadami świętej geometrii **Piramida Horusa** służy do głębokiej relaksacji, wzmacnia energię życiową i koncentrację. **Energetyczny labirynt** – kopia słynnego labiryntu w katedrze w Chartres – jest miejscem wewnętrznej przemiany, drogą ku uważności i kontaktowi z własnym wnętrzem. **Ogród Zen** – stworzony z myślą o ciszy, kontemplacji, dialogu z samym sobą, byciu tu i teraz – naturalnie dopełnia biowitalną filozofię kompleksu.

Holistyczne terapie

Autorski program odmładzający Alchemia Zdrowia® wyróżniają naturalne terapie, które wspierają procesy regeneracji organizmu, wzmacniają odporność i równowagę przepływ energii. Do najciekawszych metod należą **kąpiele w dźwiękach** podczas indywidualnych sesji masażu dźwiękiem i wibracjami mis ułożonymi na ciele lub koncertów na gongi tybetańskie i inne instrumenty, wprowadzające ciało w stan głębokiego odprężenia i harmonii. Na uwagę zasługują **energetyczne terapie**, takie jak: Biowitalna - rewitalizująca sesja na kamiennych matach, Harmonizacji Czakr na Kryształowym Łóżku czy Multifalowa, która oczyszcza i wzmacnia organizm oraz stymuluje tkanki i organy do właściwej pracy i samoleczenia.

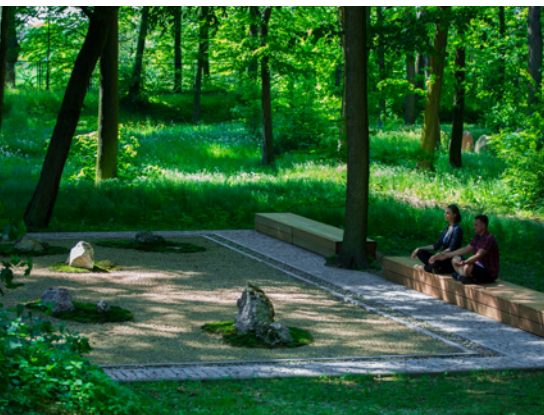
Biowitalne SPA

Odprężenie przyniosą klasyczne masaże i zabiegi SPA w Gabinetach Bioodnowy. Kojące będą zdrowotne kąpiele, w tym ofuro w wysokich wannach. Na uwagę zasługują seanse saunowe w kompleksie Łaźni Rzymskich, relaks na bezchlorowym basenie z ożywioną wodą Grandera i rytuały zdrowia w Witalnej Wiosce – niezwykłym SPA pod gotym niebem w otoczeniu zabytkowego parku.

W Manor House SPA możesz zadbać o emocje, myśli, ciało fizyczne i energetyczne oraz poprawić samopoczucie. Każdy detal - od pięknej przyrody i architektury, przez holistyczną filozofię wellness i pielęgnację w SPA, po zdrową kuchnię i miłą atmosferę - służy przywróceniu harmonii życia.



www.manorhouse.pl





Ajurweda ze smakiem

KICZERI I SZPARAGI

Tekst: Justyna Prywer

Słońce, ciepło, świeże owoce, warzywa i zioła. Przed nami najpiękniejsze tygodnie i miesiące. Czas korzystania z wielkiego bogactwa natury. Wiosna i lato to wyjątkowe zapachy i wielka ilość naturalnych witamin. Warto wprowadzać je do swojej diety, by wzmocnić odporność oraz naładować baterie życiowe na kolejną jesień i zimę.



Ajurveda uczy, by jeść jak najwięcej warzyw i owoców sezonowych. Posiłki najzdrowsze, pełne energii to te świeżo ugotowane.

Jeśli poważnie myślimy o swoim zdrowiu to mrożonek, dań kilkunastodniowych i odgrzewanych nie powinno być w naszej codziennej diecie.

Zanim jednak zaczniemy nasycać się smakami wiosny i lata warto dać ciału trochę odpocząć. Po zimie i po świątecznych ciężkostrawnych daniach lekki detoks nie zaszkodzi.

Na prawdziwą kilkunastodniową Panchakarmę, czyli oczyszczanie po ajurwedyjsku niewielu z nas może sobie pozwolić. Ale już monodieta trwająca przez weekend jest w zasięgu ręki niemal każdego. Nawet jeden dzień w tygodniu lekkiego jedzenia będzie ulgą i odpoczynkiem dla jelit, całego układu pokarmowego oraz świetną regeneracją organizmu. A jeśli ten jeden dzień będziemy powtarzać co tydzień, to bez wątpienia organizm będzie nam wdzięczny.

Kiczeri doda siły i energii

Jedną z możliwości jest monodieta w postaci kiczeri. To znany posiłek Ajurwedy. Jedni rozsmakowują się, inni nie rozumieją walorów tego jednogarnkowego dania. A jednak. Kiczeri jest wyjątkowo treściwe i odżywcze. Niezwykle prosta, ale pyszna mieszanka ryżu i fasolki mung dał dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów i białka.

I co najważniejsze jest lekkostrawna, dodaje siły i energii. Dlatego jest podstawą podczas oczyszczania organizmu. Warto ją jeść, by odpocząć od codziennej diety. Taka monodieta pomoże oczyścić się z toksyn. Pomocna jest także, gdy chorujemy, bo dostarcza wszystkich niezbędnych składników. Co ciekawe odmładza komórki i wszystkie tkanki ciała. Dla wielu jest jednak potrawą prostą, zbyt prostą, by uwierzyć, że ma aż takie właściwości. A jednak warto się z nią zaprzyjaźnić, polubić i gotować w wersji minimum, czyli fasolka, ryż i przyprawy, ale też dodając warzywa sezonowe. Danie szybkie i sycące. I najważniejsze najlepiej ugotować je chwilę przez zjedzeniem, nie zostawiać na drugi dzień, bo nie będzie miało tylu wartości. Na świeżo smakuje najlepiej, a przede wszystkim wtedy ma najwięcej prany, czyli energii. Jeśli danie jest pełne energii to i my ją otrzymamy.

KICZERI

Składniki na 3 porcje:

- ½ szklanki ryżu basmati
- ½ szklanki żółtej fasolki mung dał



- 2 cm świeżego imbiru pokrojonego w drobną kostkę
- 3 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżeczka nasion kminu rzymskiego (kumin)
- 1 łyżeczka kopru włoskiego
- 1/2 łyżeczki nasion czarnej gorczycy
- 2 szczypty asafetydy
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 3/4 łyżeczki soli (do smaku)
- 3 szklanki wody przegotowanej i gorącej

Przygotowanie:

Ryż i mung dał opłucz pod zimną wodą trzykrotnie. Namocz w jednym naczyniu na kilka godzin, 6-8 najlepiej. Przed gotowaniem opłucz i przecedź.

Rozgrzej masło i dodaj gorczycę, kumin oraz asafetydę. Mieszaj do czasu aż nasiona nie zaczną strzelać, ale ostrożnie by nie przypalić. Dodaj ryż, fasolkę, imbir, kurkumę i sól. Dokładnie wymieszaj, chwilę podsmaż, a następnie zalej gorącą przegotowaną wodą. Gotuj przez 5 minut bez pokrywki, delikatnie zamieszaj od czasu do czasu. Potem przykryj, na małym



ogniu gotuj 25-30 minut. Nie mieszaj już. Gdyby wody było za mało zawsze możesz trochę dolać.

Kiczeri według Ajurwedy korzystne jest dla wszystkich trzech dosz, przy różnych dolegliwościach. Nie ma żadnych przeciwwskazań. Jeśli zdecydujemy się na taką monodietę, wtedy kiczeri jemy na śniadanie, obiad i na kolację. Jeśli chcemy, by efekt zdrowotny był jak najlepszy, to oczywiście nie podjadamy, unikamy słodczy, kawy, herbat, a pijemy herbaty ziołowe i ciepłą wodę.

MUNG DAL: To fasolka mung bez zielonej skórki i podzielona na pół. Jest żółta i niezwykle zdrowa. Obniża zakwaszenie organizmu, poziom złego cholesterolu i ciśnienie krwi, poprawia perystaltykę jelit, zatrzymuje biegunkę, oczyszcza organizm z toksyn i złogów. Warto wprowadzić ją do codziennej diety bo podnosi poziom energii, wspomaga odchudzanie, poprawia trawienie i reguluje poziom cukru we krwi. Zawiera sporo witamin m.in. A, B1, B2, B3, C, E, K oraz minerałów – żelazo, fosfor, potas, miedź i magnez. Można ją wykorzystywać do gotowania zup, sałatek, czy gulaszy.

RYŻ BASMATI: Mówi się o nim, że jest księciem wśród różnych odmian ryżu. Jest lekkostrawny. Zawiera m.in. witaminy E, B6, B9 (kwas foliowy) oraz wapń, magnez, cynk, potas, miedź, mangan i selen. Jest najmniej kaloryczny spośród wszystkich odmian ryżu i korzystnie wpływa na jelita oraz układ nerwowy. Ma średni indeks glikemiczny – 50-58. Ziarna basmati są dłuższe i cieńsze od ziaren zwykłego ryżu.

NIEDOCENIANE SZPARAGI (SZPARAGI ACH SZPARAGI)

Wiosna i lato to oczywiście szparagi. Mogą być zielone, białe lub fioletowe. Każdy ma swoje ulubione i warto z nich korzystać, bo sezon na nie jest zbyt krótki.

SZPARAGI Z KOKOSEM I RYŻEM

SKŁADNIKI na 2-3 porcje:

- 50 dkg zielonych szparagów
- 20 dkg ryżu jaśminowego lub basmati
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 marchewka
- 1 świeże chilli (opcjonalnie)
- 400 ml mleka kokosowego

- 10 świeżych lub suszonych liści curry
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka czarnej gorczycy
- sól (ok. 1/2 łyżeczki)
- sok z limonki

Przygotowanie:

Ryż można ugotować chwilę wcześniej i trzymać pod przykryciem przygotowując szparagi. Ryż zawsze optukujemy pod zimną wodą, a potem w proporcji 1:2 i trochę więcej wody – zalewamy gorącą przegotowaną wodą. Solimy, mieszamy i gotujemy około 18-20 minut pod przykryciem, bez mieszania.

Szparagi myjemy i usuwamy stwardniałe końcówki. Kroimy na 3,4 części, a marchewkę na cienkie plasterki lub półplasterki.

Rozgrzewamy patelnię i dodajemy masło klarowane. Gdy się rozpuści wsypujemy kmin i gorczycę. Gdy nasiona zaczną strzelać, dodajemy pokrojone chilli oraz liście curry. Smażymy przez chwilę.

Dodajemy pokrojone marchewki, a po chwili szparagi i podsmażamy około 3 minut. Wlewamy mleko kokosowe i dusimy do miękkości pod przykryciem około 10 -15 minut. Na koniec doprawiamy solą. Danie warto skropić sokiem z limonki.

SZPARAGI: Są niskokaloryczne, smaczne i korzystne dla organizmu, bo to prawdziwa bomba witaminowa. Mają działanie alkalizujące i oczyszczające organizm z toksyn. Łagodzą stany zapalne i regulują ciśnienie krwi. Zawierają dużo kwasu foliowego. Unikać powinny ich jednak osoby z kamicą nerkową i dną moczanową, bo szparagi zwiększają poziom kwasu moczowego.

Ciekawostką jest, że po zjedzeniu szparagów nawet po kilkunastu minutach możemy poczuć, że nasz mocz ma ostry, drażniący zapach. Niektórzy podejrzewają u siebie chorobę, a to efekt działania asparaginy, kwasu szparagowego. Podczas jego rozkładu w moczu powstają substancje zawierające siarkę. Co ciekawe, nie każdy ma taki objaw i nie każdy ten zapach wyczuje. Zdaniem naukowców dotyczy to zaledwie połowy populacji.

LIŚCIE CURRY: To delikatne, aromatyczne zielone listki. Pełnią rolę „żywego ziola”, które nie tylko smakuje, ale i leczy. Wzmacniają trawienie – stymulują wydzielanie soków trawiennych. Detoksykują – wspierają wątrobę i nerki. Leczą cukrzycę i stany zapalne. Wspomagają metabolizm – poprawiają przyswajanie składników odżywczych.





Doceniane są także w ajurwedyjskiej kosmetyce, bo wzmacniają włosy i skórę. Liście curry, to nie to samo co curry w proszku. Ono zawiera wysuszone zmielone przyprawy między innymi kurkumę, kozieradkę, kmin rzymski, pieprz, gorczycę i kolendrę.



Justyna Prywer – konsultantka ajurwedyjska, która pomaga zrozumieć wpływ diety i żywieniowych nawyków na zdrowie fizyczne i psychiczne. Prowadzi konsultacje indywidualne, warsztaty kulinarne, szkolenia dotyczące odżywiania po ajurwedyjsku. Na klienta patrzy holistycznie, wspierając także jego emocje. Pomaga osobom, które chcą odchudzić się i dietą polepszyć swój stan zdrowia. Uświadamia, że odżywianie może być przyjemnością bez liczenia kalorii i głodzenia się.
Znajdziesz ją: Facebook – Ajurweda ze smakiem



Ajurweda, czyli wiedza o życiu – Mudry

Część XXVI Wybierz miłość

Tekst: Amma

Miłość – co to za słowo, jakie emocje i jakie nasze wyobrażenia się z nim wiążą?

Postaram się wprowadzić Was w świat miłości, unikając patosu i odczarowując ciężar emocjonalny tego słowa, a właściwie wyobrażenia, jakie to słowo w każdym z nas kreuje. U każdego zresztą nieco odmienne, w zależności od własnych życiowych doświadczeń.



Miłość jest czymś więcej niż przyjemnością czy nastawieniem do życia. Miłość jest życiem.

Jesteśmy otoczeni tą energią w każdej chwili, przez cały czas. Często jednak nie zdajemy sobie z tego sprawy, nie dostrzegamy jej przejawów, wydaje się nam czymś wyjątkowym, rzadkim i w związku z tym nie doświadczamy jej na co dzień.

Jak to można zmienić? Sposób jest bardzo prosty. Jak zwykle trzeba zacząć od siebie. Padnie tu teraz slogan, ale nie boję się go użyć, bo jest w stu procentach prawdziwy. Jednak przez to, że stał się wytartym sloganem, jest pomijany i bagatelizowany.

POKOCHAJ SIEBIE

Jeżeli nie dajesz sobie czasu, by pójść na spacer i posłuchać, jak rośnie trawa. Jeżeli nie masz czasu, by spotkać się z przyjaciółmi i śmiać się z nimi lub, gdy trzeba, także płakać. Jeżeli nie masz czasu, by kochać siebie i innych na wszelkie możliwe sposoby.

To nie ma tam miejsca na miłość i tracimy sens życia.

Jak zwykle chcę Wam dać narzędzie w postaci mudr, które pomogą wesprzeć ten proces budowania miłości do siebie, a w konsekwencji do świata i innych ludzi. Dopiero wtedy jesteśmy w stanie odebrać miłość do nas stamtąd płynącą szerokim strumieniem. Kiedy pokochasz siebie, pokochasz życie, poczujesz, że jesteś otoczony/a miłością zewsząd.

MUDRA PRZECIW AUTOSABOTAŻOWI

Autosabotaż to przejaw braku miłości do samego siebie i braku poczucia własnej wartości. Jeżeli odnajdujesz w sobie takie symptomy, często słyszysz wewnętrzny głos mówiący: „Nie zasługuję na to”, „Nie jestem wystarczająco dobry/a”, „Inni są ważniejsi”, „Nie bądź egoistą/egoistką”, „Bądź czujny/a”. Świadomie należy temu przeciwdziałać. Mudra i odrobina medytacyjnego spokoju w takim momencie mogą zdziałać cuda, żeby wyciągnąć Cię z tego miejsca i tego nastroju.

WYKONANIE MUDRY

Przygotuj dłonie. Kilka razy z rzędu pogłaszcz wnętrze jednej, a później grzbiet drugiej dłoni. Teraz złóż dłonie tak, żeby opuszkami kciuków, palców



wskazujących i małych stykały się ze sobą. Pozostałe palce spleć. Ten układ dłoni utrzymuj na wysokości serca. Oddychaj rytmicznie, miarowo, głęboko, ale zarazem delikatnie.

DZIAŁANIE MUDRY

Poszczególne palce dłoni są symbolicznie opisane. Przytoczę ten opis, żeby Ci uzmystwić, jak wielkie, wielopłaszczyznowe jest jej działanie. Kciuki to siła, palce wskazujące – zrozumienie, małe palce mają połączenie z sercem. Te splecione palce środkowe symbolizują zapał, a serdeczne – komunikację. To naprawdę potężna dawka energii wspierającej poczucie własnej wartości. Mudra jest prosta w wykonaniu, stosuj ją więc tak często, jak możesz i kiedy tylko potrzebujesz.

MUDRA WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Harmonia w szerokim pojęciu tego słowa wydaje się być bardzo pożądanym stanem. Warto jednak zauważyć, że nie da się żyć cały czas w harmonii. W nasze dualne postrzeganie świata wpisane są także wahania nastroju, burzenie spokoju wewnętrznego, wzloty i upadki. Kluczowe w tym jednak jest, żeby umieć wracać do swojego centrum i ciągle na nowo odnajdować w sobie harmonię. Miłość, ta piękna emocja, też może przysparzać nam wielu skrajnych przeżyć i wtedy dobrze jest umieć odzyskać jasność widzenia i harmonię. Temu będzie służyć opisana poniżej mudra.



WYKONANIE MUDRY

Złóż ręce jak do modlitwy. Kciuki i palce środkowe pozostaw wyprostowane. Pozostałe trzy, czyli mały, serdeczny i wskazujący, skrzyżuj ze sobą. Teraz przenieś palce wskazujące, opierając je o wyprostowane palce środkowe. Jeżeli szukasz harmonii i spokoju emocjonalnego, mudrę utrzymuj na wysokości klatki piersiowej. Kiedy chcesz osiągnąć harmonię mentalną, dłonie unieś na wysokość czoła. Oddychaj spokojnie i miarowo.

DZIAŁANIE MUDRY

Mudra w naturalny sposób pogłębi Twój oddech. Wpłynie na spokój serca i myśli. Palce środkowe, doenergetyzowane przez palce wskazujące, wzmacniają harmonię naszego centrum. Ten układ rąk pozwala wizu-



alizować stan obecności w centrum. Nadaje to moc naszym działaniom i reakcjom. Jeżeli śledzicie mój cykl artykułów o mudrach, w części VI tę samą mudrę opisałam jako wspierającą fizjologiczną pracę serca jako narządu. To dobry moment, żeby przypomnieć, jak wielopoziomowe i szerokie jest spektrum działania poszczególnych układów dłoni. W tym wypadku podkreślam tu działanie tej mudry w aspekcie emocjonalnym i mentalnym.

MUDRA ELASTYCZNOŚCI

Słowo „elastyczność” kryje w sobie wiele znaczeń określanych innymi, powszechnie używanymi słowami. To na przykład asertywność, akceptacja, obecność w tu i teraz, flow. Generalnie chodzi o to, żeby umieć się odnaleźć w każdej sytuacji, niezależnie jaka by nie była. Tę mudrę i ten stan wspaniale wspiera poprzednia, opisana powyżej. Kiedy umiesz znaleźć się w swoim centrum, unikniesz skrajności i łatwiej będzie ci być elastycznym.

REKLAMA

BEZ
ALERGENÓW

GMO
FREE

MLECZKO PSZCZELE

Royal Jelly

Suplement diety | Płyn 10 fiolek x 10 ml

- ✓ Mleczko pszczele 1500 mg
- ✓ Standaryzowana zawartość – 21 mg kwasu hydroksydekanowego 10- HDA
- ✓ Postać płynna
- ✓ Produkt dla wegetarian
- ✓ Nie zawiera alergenów zgodnie z rozporządzeniem EU 1169/2011
- ✓ NON GMO

Suplement diety

MLECZKO pszczele

1500 mg

Royal Jelly

Płyn 10 fiolek x 10 ml

GINSENG POLAND

NATURAL PRODUCT

BEZ ALERGENÓW

GMO FREE

RECYCLED

GINSENG
POLAND

TO, CO W PRZYRODZIE
NAJCENNIJSZE

 **Ginseng Poland SP. J.**
Złota 45a, 62-800 Kalisz

 www.ginseng.com.pl

 +48 62 767 24 92
+48 603 051 067

 [Ginseng.Poland](https://www.facebook.com/Ginseng.Poland)



WYKONANIE MUDRY

Przygotuj dłonie. Przymasuj wnętrze dłoni kciukiem drugiej ręki, zaczynając od dołu z lewej strony, lekko po skosie w kierunku podstawy palca środkowego. Następnie rozmasuj punkt we wnętrzu dłoni, który znajduje się u podstawy palca środkowego. Jest to punkt końcowy meridianu pęcherza moczowego. Wykonaj to na obu dłoniach.

Teraz rozprostuj palce obu dłoni i połącz ze sobą czubki palców środkowych obu dłoni. Ważne jest, aby tak ułożyć dłonie, żeby te połączone palce tworzyły linię pionową. Wnętrze prawej dłoni jest skierowane w stronę Twojego ciała, tak że palec środkowy tej dłoni jest skierowany ku dołowi. Natomiast

druga dłoń analogicznie, ale zwrócona na zewnątrz, a palec środkowy skierowany ku górze. Powstaje delikatny ucisk na oba palce środkowe, co powinno je lekko wyginać. Mudrę utrzymuj na wysokości splotu słonecznego, czyli między pępkiem a żołądkiem. Skoncentruj się na czakrze podstawy, oddychaj rytmicznie. Podczas pierwszych 12 oddechów oddech powinien być pogłębiony. Potem utrzymaj już rytmiczny, spokojny i regularny oddech.

DZIAŁANIE MUDRY

Najlepiej jest wykonać tę mudrę rano, ponieważ ma doskonałe działanie oczyszczające. Wzmocni energię pęcherza moczowego, którą na poziomie umysłowo-duchowym wiąże się z koncentracją, elastycznością i odpuszczaniem.

Właśnie to słowo – odpuszczenie – to klucz do bycia elastycznym. Pozwala nie przywiązywać się do rezultatów, efektów i oczekiwań. Spróbuj i zobacz, jaka to ulga, kiedy odpuszczasz i otwierasz się na inne, nowe, może ciekawsze i wspierające Cię rozwiązania. W kontekście miłości własnej, o której tu dużo piszę przy okazji omawiania tych trzech wybranych mudr, odpuść przede wszystkim sobie. Kiedy nauczysz się odpuszczać sobie, będzie Ci dużo łatwiej zrobić to dla innych.

Czyli zacznij od siebie, pokochaj te mudry, wykonuj je regularnie i z przyjemnością. Rezultaty się pojawią. Obserwuj uważnie, co się zmienia, i ciesz się tym. Doświadczysz swojej własnej sprawczości, bo rzeczywistość dopasuje się do Twojej energii, którą będziesz emanować.

Fot. M. Dolska





Ajurweda jako remedium na kryzys

Z Martą Wesołowską, konsultantką ajurwedyjską, twórczynią projektów serca „OdNowa w Mocy”, „ROK CUDów” oraz Festiwalu Kobiet „Transformacja”, rozmawia Katarzyna Płóciennik-Niemczyk.



W jakiej sytuacji pojawiła się w twoim życiu ajurweda?

– W momencie potrzeby zmiany życia zawodowego. Ale też chciałam poczuć się lekko, spokojniej i zdrowiej.

Czy już wtedy wiedziałaś, że ajurweda będzie tym, co ci to wszystko zapewni?– Zdecydowanie nie. Nic wcześniej nie kierowało mnie ani w stronę ajurwedy, ani podobnych tematów. Przypadkiem w jakiejś książce natrafiłam na to słowo, a potem, jak po nitce do kłębka, pojawił się kurs dotyczący psychologii ajurwedyjskiej. A w związku z tym, że lubię łączyć kropki, analizować, kocham rozwój i wiedzę, psychologia zaczęła mnie bardzo interesować i dała mi wiele odpowiedzi na pytania, które miałam w tamtym momencie. I naturalnie później pojawił się kolejny kurs, tym razem dotyczący ciała i oczyszczania. Okazało się, że wiele dolegliwości, które towarzyszyły mi latami, jestem w stanie sama zminimalizować, chociażby poprzez sezonowe oczyszczanie organizmu. To było niezwykle odkrycie. Potem okazało się jeszcze, że ajurweda jest pomysłem na zmianę drogi zawodowej. Najpierw pojawiła się opcja bycia konsultantką ajurwedyjską. Okazało się, że mogę zrobić coś więcej, pogłębić tę wiedzę. I trwa to już ponad 6 lat.

Przyznam, że twój pomysł łączenia ajurwedy z biznesem nie od razu do mnie przemówił. Nie czułam tego połączenia. I ciekawi mnie po prostu, czy spotkałaś się z podobnymi opiniami na ten temat?

– Docieram do osób, głównie kobiet, które czują i wiedzą, że przyczyn naszych dolegliwości należy szukać głębiej: w emocjach, w naszym rytmie dobowym, a nie tylko skupiać się na zaleczeniu danej dolegliwości.

Podobnie jak ty, mam też doświadczenie pracy w korporacji. Odeszłam ze struktur jednego z banków i weszłam na zupełnie inną ścieżkę. Zniechęcenie i rozczarowanie towarzyszyły mi wcześniej bardzo często. Jak było u ciebie?

– U mnie również pojawiło się wypalenie zawodowe. Doprowadziło mnie ono do momentu, w którym mogłam wyraźnie stwierdzić i przyznać otwarcie przed samą sobą, że nie chcę już chaosu, presji na wynik i wewnętrznego rozedrgania. Chcę natomiast zmiany. Wyniki, efekty, sukcesy i osiągnięcia to duży poziom męskiej energii. Na tamtym etapie życia było tego dla mnie jednak zbyt dużo i było to zbyt ciężkie. Kiedy pojawiły się dzieci, zapragnęłam lekkości, zdrowia i innej energii w swoim życiu. Ajurweda daje właśnie to połączenie, wysoko wibruje, jest w tej przestrzeni lekkości. Teraz jestem w połączeniu ze swoją naturalną intuicją i kobiecością. Oczywiście mamy tę część męską w sobie: działanie i osiąganie, ale musi być po prostu balans.



Ajurveda najpierw uzdrowiła ciebie. Kiedy zapragnęłaś wspierać innych?

– Okazało się, że w moim otoczeniu pojawiło się wiele osób, które mierzyły się z podobnymi problemami zawodowymi, przeciążeniem psychicznym i fizycznym. To był też czas pracy zdalnej. Osobom, które są bardzo relacyjne i potrzebują kontaktu z innymi, mocno to ciążyło. Środowisko, w którym panował lęk, stres, zamknięcie i izolacja, działało bardzo na naszą niekorzyść. Zawsze chętnie dzieliłam się tym, co mam i wspierałam innych. I tak to się połączyło. Zapragnęłam wspierać innych. Dzięki ajurwedzie mogę pomagać sobie, swoim najbliższym, rodzinie, wspieram przyjaciół, znajomych i klientki.



Czy sama żyjesz zgodnie z zasadami ajurweddy?

– Ajurveda jest przepiękna i ma mnóstwo zasad oraz rytuałów, ale trzeba pamiętać o tym, że wszystko należy dostosować do momentu, w którym jesteśmy, oraz do sezonowości, jaka pojawia się w naszym życiu. Staram się dbać o higienę emocji i pracy. Ajurveda i wiedza o mnie samej, która z niej wynika, jest zdecydowanie tą ścieżką, która jest mi najbliższa. Holistyczne podejście do życia, połączenie spokoju psychicznego i emocjonalnego ze zdrowym, wypoczętym ciałem to coś, czego bardzo potrzebuję na tym etapie życia i to jest dokładnie to, co daje mi ajurveda. Z miejsca „zajeżdżania się” jestem w miejscu, w którym po prostu dbam o swoje BHP, o to, by zasilać samą siebie, a nie tylko dawać. Mam swoje rytuały dotyczące rytmów dnia i tego, co w jakiej porze mogę robić i jaka jest najbardziej zasilająca pora pod kątem np. spotkań towarzyskich, a jaka będzie najlepsza pora pod względem spożywania posiłku. Jestem mamą dwójki aktywnych, małych dzieci i pomimo tego, że dbam o to, by godzina 22:30 była porą, kiedy śpię, to i tak wstaję w nocy do synka. Ale mam też narzędzia do tego, by następnego dnia być w dobrej formie, by zapanować nad swoim samopoczuciem i energią, mimo że sen był przerwany.

Inspirujesz holistycznie do zmiany. Pracujesz głównie z kobietami?

– Przede wszystkim z kobietami. Wspieram je w osiąganiu spełnienia na ich drodze zawodowej. Dążę do tego, by przeszły ze ścieżki walki do lekkości.

Klientki przychodzą do mnie w trudnych momentach życia, w momentach zmian. Wracają do pracy po dłuższej nieobecności, np. po urlopach macierzyńskich, potrzebują radykalnej zmiany zawodowej, np. opuścić aktualne struktury firmy i zacząć swój projekt życia, serca, albo potrzebują wsparcia w miejscu, w którym są, by zadbać o swoje granice i o swoją markę osobistą. Efekty są cudowne, bo jak wiemy, pracując nad jednym obszarem naszego życia, zyskujemy też w innych. Kobiety czują się dużo lepiej w swoim życiu. A to jest najważniejsze.

Czy kobiety bardziej otwarcie mówią o swoich problemach? Czy łatwiej diagnozują swoje problemy i mają odwagę prosić o wsparcie? Co z mężczyznami?

– Na warsztatach spotykam się czasami z mężczyznami, ale to kobiety zdecydowanie przychodzą najczęściej. Kobiety są bardziej ciekawe, otwarte na wiedzę i poszukiwania swojej drogi. Ale nie zamykam się absolutnie na pracę z panami. Żeby było ciekawiej, wspomnę, że pracę nad swoim spokojem itp. zawdzięczam właśnie mężczyźnie. Byłam wtedy w mocno niekorzystnej roli. Wiedziałam bowiem, że moi koledzy i nasze zespoły zostaną zwolnieni, a tylko ja pozostanę w nowo tworzonej organizacji. Miałam zadanie utrzymać zespół do końca, ciągle realizując oczywiście cele sprzedażowe. Z drugiej strony przygotowywałam nową strukturę, wiedząc, że nie spotkam się już w niej ze swoim zespołem. Był to trudny moment, bo pojawił się wątek zmiany. I do tego, by sobie pomóc, zainspirował mnie właśnie mężczyzna, mój menedżer. Wspomniął o medytacji.

Co zyskałaś dzięki medytacji?

– Medytacja okazała się wskazówką do tego, jak uspokoić analityczny umysł, będący w ciągłym działaniu. Medytacja jest ze mną po dziś dzień.

Wracając do pracy z klientkami: w którym momencie wiesz, że to już koniec waszych spotkań, że cel, o którego osiągnięcie chodziło, już jest na horyzoncie? Jakie są tego symptomy?

– Moment zakończenia współpracy z klientką nadchodzi wtedy, gdy zaczynam dostrzegać u niej wewnętrzną stabilność, większą świadomość siebie i lekkość w podejmowaniu decyzji. Symptomy tego stanu to przede wszystkim poczucie spokoju, lepsze zarządzanie swoją energią oraz umiejętność dbania o własne granice. Widzę, że klientka sama już wie, co jej służy, potrafi rozpoznać swoje potrzeby i wdrażać na co dzień praktyki, które ją wspiera-



ją. Często sama mówi, że czuje się dobrze, pewniej na swojej drodze i nie potrzebuje już tak intensywnego wsparcia. To dla mnie znak, że osiągnęłyśmy cel, a ona może iść dalej samodzielnie.

Za co jesteś wdzięczna ajurwedzie? Co zyskałaś dzięki temu, że pojawiła się w twoim życiu?

– Spokój, poczucie uporządkowania i lekkość – to wartości, które dziś są mi bliskie. Zmiana zawodowa pozwoliła mi wejść na ścieżkę, która daje mi prawdziwą satysfakcję. Pracuję z klientkami, które osiągają swoje cele i doświadczają transformacji. Ich sukcesy motywują mnie do dalszego działania, tworzenia nowych projektów i poszerzania przestrzeni wsparcia dla kobiet.

Opanowałam chaos w swojej głowie i świadomie dbam o to, by moje życie było zgodne z tym, co mnie zasila. Ajurweda oferuje wiele narzędzi, które pomagają mi w pracy zarówno z umysłem, jak i ciałem. To wspaniałe uczucie działać w zgodzie ze sobą i swoimi talentami. Odkryłam swój cel i tworzę projekt, który płynie prosto z serca – chcę go realizować.

Wspieram kobiety w biznesie w projekcie „OdNowa w Moc”, gdzie tworzę przestrzeń, w której mogą odbudować lub przekształcić swoje życie zawodowe w zgodzie ze sobą i swoimi aktualnymi potrzebami. Prowadzę także programy dla kobiet pragnących uwolnić się od ograniczeń – emocjonalnych, mentalnych i energetycznych. Temu właśnie dedykowany jest „ROK CUDÓW”.

Obecnie współorganizuję Festiwal Kobiet „Transformacja”, który ma być przestrzenią do wzrostu, inspiracji i głębokiej wewnętrznej przemiany. Wiem i czuję, że praca nad sobą w holistycznym ujęciu daje ogromne zasilenie. Z serca zachęcam każdą kobietę do odkrywania swojej wewnętrznej mocy i życia w zgodzie ze sobą.

Marta Wesółowska – mentorka, trenerka i konsultantka ajurwedyjska, wspierająca kobiety w odnajdywaniu zawodowego spełnienia.

Zdjęcia pochodzą z archiwum Marty Wesółowskiej.

Autorzy zdjęć: Klaudia Księżak i Paweł Keler.



Materiał promocyjny

Wsparcie dla serca i układu krążenia

Oryginalne Zioła Szwedzkie Cardio

Tekst: Ewa Kruczek-Denkowska

Oryginalne Zioła Szwedzkie Cardio to suplement diety, który łączy w sobie tradycyjne składniki ziołowe z nowoczesną wiedzą o zdrowiu serca i układu krążenia.

Dzięki zawartości wyciągu z owoców głogu, znanego z pozytywnego wpływu na pracę serca, oraz ziela melisy, wspomagającego układ nerwowy, produkt ten stanowi kompleksowe wsparcie dla Twojego organizmu.

Dodatek witamin z **grupy B**, takich jak **tiamina, ryboflawina, witamina B6, B12 i kwas foliowy**, przyczynia się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny – istotnego czynnika wpływającego na zdrowie naczyń krwionośnych.



Oryginalne Ziota Szwedzkie Cardio nie tylko wspierają układ krwionośny, ale również pomagają redukować zmęczenie i znużenie, dzięki czemu poprawiają vitalność każdego dnia.

Ta unikalna kompozycja ziół i witamin jest idealna dla osób, które chcą zadbać o swoje serce i cieszyć się lepszym samopoczuciem na co dzień. Wygodne opakowania w wersji 500 ml lub 1000 ml pozwalają dostosować zakup do indywidualnych potrzeb, a płynna forma ułatwia stosowanie i wchłanianie składników aktywnych.

Dlaczego Oryginalne Ziota Szwedzkie Cardio są najlepszym wyborem?

Oryginalne Ziota Szwedzkie Cardio charakteryzują się najwyższymi standardami jakości i bezpieczeństwa.

Każda partia tych wyjątkowych suplementów jest skrupulatnie badana przez akredytowane laboratorium, co gwarantuje ich czystość, skuteczność i bezpieczeństwo stosowania. Wszystkie produkty Langsteiner posiadają certyfikat jakości Hamilton, będący potwierdzeniem ich najwyższej klasy.

W trosce o Twoje zdrowie, producent na bieżąco oznacza zawartość substancji potencjalnie niebezpiecznych, takich jak:

- **Pestycydy** – eliminacja ryzyka spożycia śladowych pozostałości chemicznych stosowanych w rolnictwie.
- **Alkaloidy pirolizydynowe** – związki naturalnie występujące w niektórych roślinach, które mogą być toksyczne dla wątroby, jeśli występują w nadmiarze. Regularne badania gwarantują, że produkt jest bezpieczny nawet przy długotrwałym stosowaniu.
- **Metale ciężkie** – takie jak ołów, kadm czy rtęć, które mogą kumulować się w organizmie, powodując szereg niekorzystnych skutków zdrowotnych.
- Produkt przechodzi szczegółowe analizy mikrobiologiczne, które obejmują badanie obecności drożdży, pleśni oraz bakterii *Escherichia coli*.

Langsteiner stosuje wyłącznie certyfikowane opakowania, które spełniają rygorystyczne wymagania zarówno pod względem bezpieczeństwa, jak i ekologii. Oryginalne Ziota Szwedzkie rozlewane są do **butelek szklanych jakości farmaceutycznej**. Jest to gwarancja, że produkt nie wchodzi w reakcje chemiczne z opakowaniem i zachowuje swoją czystość oraz stabilność przez cały okres przechowywania.

Oryginalne Ziota Szwedzkie to produkt, który przeszedł kompleksowe testy jakościowe, abyś mógł czerpać korzyści z natury bez obaw o swoje zdrowie. Dzięki rygorystycznym badaniom i zastosowaniu szklanych opako-

wań masz pewność, że wybierasz produkt o najwyższej jakości, stworzony z troską o Twoje dobro i planetę. Oryginalne Ziota Szwedzkie Cardio to suplement diety w płynie o unikatowej kompozycji 6 ekstraktów roślinnych oraz witamin z grupy B, który wspiera prawidłową pracę serca i produkcję czerwonych krwinek, prawidłowy metabolizm homocysteiny, poprawne funkcjonowanie układu nerwowego, zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia.

Składniki:

woda; nośniki: sorbitole, glicerol; aromat malinowy; wyciąg z owoców głogu dwuszyjkowego (*Crataegus laevigata*(Poir.)DC.) DER 5 : 1; wyciąg z ziela melisy lekarskiej (*Melissa officinalis* L.) DER 5 : 1 ; wyciąg z kłącza ostryżu długiego (*Curcuma longa* L.) zawierający 25% kurkuminoidów; wyciąg z owoców kardamonu malabarskiego (*Elettaria cardamomum* (L.) Maton DER 4 : 1; wyciąg z kory cynamonowca cejlońskiego (*Cinnamomum verum* J.Presl) DER 4 : 1; wyciąg z owoców muskatowca korzennego (*Myristica fragrans* Houtt.) DER 4 :1; regulator kwasowości: kwas cytrynowy; substancje konserwujące: sorbinian potasu; substancja zagęszczająca: guma ksantanova; cyjanokobalamina (witamina B12); chlorowodorek pirydoksyny (witamina B6); ryboflawina; monoazotan tiaminy (witamina B1); kwas pteroilomonoglutaminowy (kwas foliowy)

Sposób stosowania:

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia: 15 ml. Spożywać po rozcieńczeniu wodą. Przed użyciem wstrząsnąć. Osad nie powoduje obniżenia wartości odżywczych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta i zdrowy styl życia.

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych z wyjątkiem kobiet w ciąży i matek karmiących. Osoby, u których zdiagnozowano jakiegokolwiek schorzenia powinny przed zastosowaniem produktu skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający.



Oryginalne Zioła Szwedzkie

cardio

Głóg / Melisa / Kurkuma / Kardamon / Cynamonowiec
Muskatołowiec / Kwas Foliowy / Witaminy: B₁, B₂, B₆, B₁₂



1000 ml wystarcza na 66 dni stosowania / 500 ml wystarcza na 33 dni stosowania

Langsteiner
PHARMACEUTICAL

Langsteiner Sp. z o.o., Mników 405, 32-084 Morawica; www.langsteiner.eu.

SUPLEMENT DIETY



Miesiączka nie musi boleć

Wsparcie suplementacyjne przy bolesnej menstruacji

Tekst: Aleksandra Górka

Część kobiet doświadcza bardzo silnych dolegliwości bólowych podczas menstruacji, które na kilka dni wyłączają je z normalnego funkcjonowania. Nie mogą wstać z łóżka, iść do pracy, a silny ból wywołuje mdłości, biegunki i zimne poty. Najczęstszą przyczyną takich objawów jest endometrioza lub wady anatomiczne macicy.

Jednak większość kobiet cierpi na bóle menstruacyjne o umiarkowanym nasileniu, które wymagają zażycia kilku tabletek rozkurczowych lub przeciwbólowych. W tej grupie proste zmiany w diecie mogą przynieść doskonałe rezultaty, redukując ból nawet do zera.

Dlaczego miesiączka boli?

Podczas menstruacji wytwarzane są specyficzne hormony – prostaglandyny, które powodują skurcze macicy. Dzięki ich działaniu macica usuwa nadmiar błony śluzowej, która narosła w pierwszej fazie cyklu. Czasami ich produkcja



jest nadmierna, co prowadzi do nasilonego bólu i skurczu mięśni. Napięte i skurczone mięśnie są gorzej dotlenione, co z kolei potęguje odczuwanie bólu. Istnieje kilka naturalnych składników diety, których suplementacja może wpłynąć na zmniejszenie dolegliwości bólowych związanych z menstruacją.

Omega-3

Kwasy tłuszczowe omega-3 wykazują działanie przeciwzapalne. W 2012 roku opublikowano interesujące badanie przeprowadzone na grupie blisko 100 kobiet w wieku 18-22 lat z pierwotnym bolesnym miesiączkowaniem. Wyniki wykazały, że przyjmowanie jednej kapsułki omega-3 przez trzy miesiące znacząco zmniejszało odczuwanie bólu u pacjentek. Dawka przyjmowanego doraźnie leku przeciwbólowego również uległa znacznemu zmniejszeniu. Z mojego doświadczenia jako dietetyka dodam, że suplementacja omega-3 w formie płynnej przynosi jeszcze lepsze rezultaty.

N-acetylocysteina (NAC)

Substancja ta jest szczególnie polecana do suplementacji kobietom z endometriozą, które często doświadczają najsilniejszych bólów menstruacyjnych. Ciekawe badanie z 2013 roku przeprowadzone na włoskiej populacji kobiet (73 w grupie placebo i 72 w grupie suplementującej) wykazało, że trzymiesięczna suplementacja NAC wpłynęła na zmniejszenie średnicy torbieli endometrialnych. Wyniki suplementacji były lepsze niż leczenia hormonalnego. Dodatkowo pacjentki zgłaszały znacząco mniejsze odczuwanie bólu podczas menstruacji. 24 pacjentki z badania odwołały planowaną laparoskopię, a osiem zaszło w ciążę.

NAC jest również składnikiem popularnych tabletek musujących przepisywanych przez lekarzy podczas infekcji, które pomagają rozrzedzić zalegającą wydzielinę w górnych drogach oddechowych. Mają one szerokie zastosowanie i są również zalecane pacjentom starającym się o dziecko. Ich właściwości wpływają na rozrzedzenie nie tylko wydzieliny w drogach oddechowych, ale także spermy i śluzu szyjkowego, co ułatwia plemnikom dotarcie do jajowodu i zapłodnienie.

Resweratrol

To naturalna substancja zawarta między innymi w owocach jagodowych, posiadająca właściwości łagodzące stres oksydacyjny. W 2012 roku prze-

prowadzono badanie na grupie 42 pacjentek z endometriozą, u których nie uzyskano zmniejszenia bólu poprzez stosowanie antykoncepcji doustnej. Zastosowano dwumiesięczną kurację 30 mg resweratrolu. 82% pacjentek zgłosiło całkowitą redukcję bólu, a pozostałe – znaczące zmniejszenie jego odczuwania. Wyniki te potwierdzono nie tylko w subiektywnych odczuciach pacjentek, ale także w badaniu histopatologicznym. Podczas histeroskopii i laparoskopii pobrano od pacjentek suplementujących resweratrol wycinki endometrium i wykazano zmniejszoną ekspresję aromatazy i cyklooksygenazy-2, dwóch enzymów nasilających stan zapalny.

Magnez

Kolejnym popularnym i skutecznym suplementem jest magnez. U niektórych kobiet może pomóc złagodzić objawy PMS ze względu na swoje uspokajające działanie na układ nerwowy. Podczas miesiączki dochodzi do skurczów mięśnia macicy, poprzez które oczyszcza się ona z łuszczącego się endometrium. Magnez pomaga złagodzić ból poprzez rozluźnienie mięśni gładkich i zmniejszenie produkcji prostaglandyn. Pierwiastek ten może również złagodzić objawy menopauzy. W jednym z badań wykazano, że suplementacja magnezu u kobiet poddawanych leczeniu raka piersi, które nie mogły skorzystać z hormonalnej terapii zastępczej, zmniejszyła uderzenia gorąca.

Ćwiczenia fizyczne

W łagodzeniu bólu miesiączkowego nie zapominajmy o ruchu. Pomaga on lepiej dotlenić tkanki, a ćwiczenia rozciągające rozluźniają przykurczone z bólu mięśnie i ścięgna. Warto pamiętać również o fizjoterapii. Obecnie w leczeniu endometriozy staje się ona standardem – pomaga przywrócić ruchomość wewnętrznych struktur naszego ciała, takich jak powięzi, ścięgna, mięśnie czy jelita. Po wszelkiego rodzaju operacjach na jamie brzusznej konieczna jest terapia blizny, aby zapobiec powikłaniom. Ruch i ćwiczenia to darmowe lekarstwo, które możemy stosować każdego dnia w różnej formie.

Na pewno nie warto godzić się z przekonaniem, że „miesiączka po prostu boli” i „kobiety tak mają”. Ból towarzyszący miesiączce może być objawem nierównowagi hormonalnej, endometriozy czy wad anatomicznych macicy. Warto poszukać lekarza, który nie zlekceważy objawów i niepokojów, a rzetelnie zajmie się problemem, szukając jego przyczyny i przynosząc ulgę właściwą terapią. Samemu zaś można wspomóc się poprzez stosowanie diety przeciwzapalnej i mądrze dobranej suplementacji.





Zioła o działaniu wspomagającym pracę przewodu pokarmowego

Tekst: dr n. med. Filip Przerwa, dr n. med. Izabela Uzar

Przewód pokarmowy to jeden z najważniejszych układów w ludzkim organizmie. Jego zadaniem jest nie tylko rozkładanie spożywanych pokarmów na prostsze składniki odżywcze, ale także ich wchłanianie, przetwarzanie oraz eliminacja niepotrzebnych resztek.

Od sprawności układu trawiennego zależy funkcjonowanie całego organizmu – to właśnie tutaj rozpoczyna się proces budowy naszej odporności, dobrego samopoczucia i energii do działania. Współczesny styl życia, oparty na szyb-

kim jedzeniu, bogatym w przetworzone produkty, stres, brak ruchu oraz nieregularne posiłki, coraz częściej prowadzi do problemów z trawieniem. Zgaga, wzdęcia, niestrawność, zaparcia czy zespół jelita drażliwego to tylko niektóre z powszechnych dolegliwości, które dotyczą coraz większą liczbę osób. Naturalnym wsparciem w takich przypadkach mogą być zioła lecznicze, które od wieków wykorzystywane są w medycynie ludowej. Ich działanie potwierdza również współczesna nauka. Dzięki zawartości cennych substancji bioaktywnych, takich jak olejki eteryczne, garbniki, flawonoidy czy alkaloidy, zioła mogą łagodzić dolegliwości trawienne, wspierać procesy regeneracyjne oraz działać profilaktycznie. Już w starożytności rośliny lecznicze były wykorzystywane do leczenia dolegliwości żołądkowych. W Egipcie, Grecji i Rzymie zapisywano receptury na napary z rumianku, mięty czy kopru włoskiego, które miały łagodzić bóle brzucha i wspomagać trawienie. Chińska medycyna tradycyjna oraz ajurweda również opierały się na ziołach takich jak imbir czy kurkuma, stosując je zarówno w celach terapeutycznych, jak i profilaktycznych. W średniowiecznej Europie zioła stanowiły podstawowy środek leczniczy. Benedyktynskie ogrody ziołowe pełne były roślin, które mnisi wykorzystywali w swoich recepturach. Mięta pieprzowa, melisa czy dziurawiec to nieodłączny element średniowiecznych zielników. Współczesne badania potwierdzają skuteczność wielu z tych ziół, dzięki czemu nadal znajdują one zastosowanie w medycynie naturalnej i ziołolecznictwie.

Zioła stosowane w problemach trawiennych działają wielotorowo na różne aspekty funkcjonowania układu pokarmowego. Rośliny takie, jak mięta pieprzowa czy koper włoski wpływają na napięcie mięśni gładkich, na perystaltykę jelit. Dzięki temu regulują pracę przewodu pokarmowego, zmniejszają wzdęcia, zaparcia oraz bóle brzucha. Substancje zawarte w ziołach takich jak dziurawiec czy mniszek lekarski pobudzają produkcję soków żołądkowych, trzustkowych oraz żółci, co poprawia trawienie i przyswajanie składników odżywczych. Rumianek, lukrecja czy aloes wspomagają regenerację błony śluzowej żołądka i jelit, łagodząc stany zapalne i wspierając gojenie się uszkodzeń. Koper włoski, anyż czy kolendra pomagają usuwać nadmiar gazów z jelit, redukując uczucie pełności i wzdęcia. Imbir, melisa czy mięta pieprzowa pomagają łagodzić nudności, co czyni je szczególnie skutecznymi w przypadku choroby lokomocyjnej czy mdłości ciążowych.

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

To jedno z najlepiej znanych i najbardziej wszechstronnych ziół stosowanych w problemach trawiennych. Jej działanie wynika z wysokiej zawartości men-



Floradix na Wątrobę
Płynna ziołowa formuła

nie zawiera alkoholu, substancji konserwujących, barwników

Floradix
na Wątrobę
Płynna ziołowa formuła

Karczoch dla prawidłowego funkcjonowania wątroby.
Mniszek lekarski dla dobrego trawienia.
Zawiera także imbir i kurkumę.

produkt bezglutenowy
Suplement diety
250 ml

suplement diety

Floradix na Wątrobę Płynna ziołowa formuła

Floradix na Wątrobę to płynna formuła zawierająca w swoim składzie wiele ważnych składników ziołowych: karczoch, mniszek lekarski, kurkumę i inne gorzkie zioła, takie jak goryczka i imbir.

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- wspomaga pracę wątroby
- wspiera proces trawienia
- reguluje pracę jelit

Nie zawiera konserwantów.
Produkt bezglutenowy.
Odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84



www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

tolu, związku o właściwościach rozkurczowych, przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Mentol rozluźnia mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, co jest szczególnie korzystne w leczeniu zespołu jelita drażliwego (IBS). Wiele badań potwierdziło skuteczność olejku miętowego w zmniejszaniu bólu brzucha oraz regulowaniu pracy jelit u osób cierpiących na IBS. Mięta stymuluje wydzielanie żółci przez wątrobę, co ułatwia trawienie tłuszczów i zmniejsza uczucie ciężkości po posiłkach. Olejek miętowy może być również stosowany w łagodzeniu nudności, zarówno pochodzenia żołądkowego, jak i wynikających z choroby lokomocyjnej. Miętę można spożywać w postaci naparów, olejku eterycznego lub jako dodatek do potraw. Warto jednak pamiętać, że nadmiar może nasilać zgagę u osób z refluksem żołądkowo-przełykowym.

Rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*)

Rumianek to roślina znana ze swojego działania uspokajającego i przeciwzapalnego. Jego wszechstronność wynika z obecności substancji aktywnych, takich jak apigenina, chamazulen i bisabolol. Bisabolol działa przeciwzapalnie, wspomagając regenerację błony śluzowej żołądka i jelit. Dzięki temu rumianek jest skuteczny w leczeniu wrzodów żołądka oraz zapalenia błony śluzowej żołądka. Apigenina, obecna w rumianku, ma właściwości uspokajające, co pomaga w redukcji stresu, często będącego przyczyną problemów trawiennych. Rumianek działa też rozkurczowo na mięśnie przewodu pokarmowego, co pomaga w redukcji wzdęć i uczucia ciężkości po posiłkach. Rumianek jest bezpieczny dla większości osób, ale może powodować reakcje alergiczne u uczulonych na rośliny z rodziny astrowatych.

Koper włoski (*Foeniculum vulgare*)

Koper włoski to zioło o szerokim zastosowaniu w problemach trawiennych, szczególnie w redukcji wzdęć i nadmiaru gazów w jelitach. Jego działanie wynika z obecności anetolu, fenchonu i estragolu. Anetol, główny składnik olejku eterycznego kopru włoskiego, pomaga w eliminacji gazów jelitowych, co przynosi ulgę w przypadku wzdęć i uczucia pełności. Koper wspiera prawidłową pracę jelit, regulując ich perystaltykę, zapobiegając w ten sposób zarówno zaparciom, jak i biegunkom. Składniki aktywne kopru włoskiego pobudzają wydzielanie soków trawiennych, co wspomaga procesy trawienne, szczególnie po ciężkostrawnych posiłkach. Napar z kopru włoskiego jest szczególnie polecany niemowlętom i małym dzieciom cierpiącym na kolki.





Imbir (*Zingiber officinale*)

Imbir, to roślina o niezwykle wszechstronnym działaniu, znana zarówno w medycynie wschodniej, jak i zachodniej. Jego właściwości wynikają z obecności gingerolu i shogaolu – związków o działaniu przeciwzapalnym i przeciwwymiotnym. Imbir skutecznie łagodzi nudności wywołane chorobą lokomocyjną, ciążą, chemioterapią, czy operacjami. Zwiększa również wydzielanie soków żołądkowych i żółci, co przyspiesza proces trawienia. Gingerol działa przeciwzapalnie, co może być pomocne w łagodzeniu stanów zapalnych przewodu pokarmowego. Imbir można spożywać w postaci świeżej, jako przyprawę, napar, a nawet w formie kandyzowanej.

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Ostropest plamisty to zioło znane głównie ze swojego działania ochronnego na wątrobę, ale jego korzyści wykraczają poza ten obszar. Sylimaryna, główny składnik aktywny ostropestu ma działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i immunomodulujące. Chroni komórki wątroby przed uszkodzeniem i wspiera ich regenerację. Związek ten ma także działanie odtruwające, żółciopędne i spazmolityczne, co jest przydatne w zaburzeniach czynności przewodu pokarmowego. Dzięki stymulacji produkcji żółci ostropest wspiera procesy trawienia tłuszczów, zmniejszając uczucie ciężkości po tłustych posiłkach. Obecne w ostropeście kwasy organiczne usprawniają trawienie, niwelują zgagę i niestrawność. Co ciekawe ostropest może też wykazywać działanie hepatoprotekcyjne podczas farmakoterapii, ale trzeba w tym przypadku rozważyć ewentualne interakcje z lekami. Nie powinien być jednak stosowany u dzieci poniżej 12 roku życia, w ciąży oraz w trakcie laktacji.

Wzbogacenie diety o wyżej wymienione zioła wspomagające funkcje trawienne może przynieść wiele korzyści. Na przykład herbatki z mięty, rumianku czy kopru włoskiego są doskonałym uzupełnieniem posiłków, pomagając w trawieniu i zapobiegając dyskomfortowi. Imbir czy anyż mogą być używane jako przyprawy, które nie tylko wzbogacają smak potraw, ale także wspierają funkcjonowanie układu pokarmowego.

Jednak pomimo, że zioła są naturalnym środkiem leczniczym, ich stosowanie wymaga rozważań. Niektóre rośliny mogą wchodzić w interakcje z lekami, dlatego warto skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem kuracji. Dawkowanie ziół powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb, a ich działanie warto obserwować przez kilka tygodni.

Zioła najlepiej przyjmować w formie naparów, kapsułek lub ekstraktów, w zależności od preferencji i rodzaju problemu. Ważne jest również, aby wybierać produkty wysokiej jakości, pochodzące od sprawdzonych producentów.

Zioła o działaniu wspomagającym pracę przewodu pokarmowego stanowią cenny element naturalnej medycyny. Ich różnorodne właściwości – od rozkurczowych, przez przeciwzapalne, aż po wiatropędne – pozwalają skutecznie niwelować wiele dolegliwości trawiennych. W dobie rosnącej popularności naturalnych metod leczenia warto pamiętać o tym, że zioła nie tylko wspierają zdrowie przewodu pokarmowego, ale także wpływają na ogólne samopoczucie. Kluczem do sukcesu jest jednak umiar, systematyczność oraz świadomy wybór odpowiednich roślin, dostosowany do indywidualnych potrzeb organizmu i świadomość istniejących przeciwwskazań oraz działań niepożądanych. Zioła mogą być wtedy nieocenionym sprzymierzeńcem w drodze do lepszego zdrowia i komfortu życia.

dr n. med. Filip Przerwa

lekarz POZ w Szczecinie

dr n. med. Izabela Uzar

adiunkt w Zakładzie Farmakologii Ogólnej i Farmakoekonomiki, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

Publikacja finansowana ze środków MRiRW w ramach Dotacji Celowej przyznanej IWNI RZ-PIB w Poznaniu, Obszar II Rynki rolne; Zadanie 2.10 Przygotowanie artykułów popularno-naukowych na temat możliwości wykorzystania produktów z konopi i ziół w prasie branżowej.





Materiał promocyjny

Skuteczny sposób na niedobory witaminy B12

Tekst: oprac. red.

Witamina B12 nazywana bywa też kobalaminą, od minerału śladowego - kobaltu, który jest jej częścią. Jak inne witaminy z grupy B, należy do rozpuszczalnych w wodzie. O jej prawidłową ilość w diecie powinny zadbać przede wszystkim osoby niespożywające mięsa i nabiału.

Witamina B12 występuje niemal wyłącznie w produktach zwierzęcych, jeśli więc produkty roślinne ją zawierają, oznacza to, że zostały wzbogacone o ten składnik.

Jak wchłania się witamina B12? Z jelita cienkiego do krwi, ale w sytuacji, gdy zostanie zamknięta w dodatkowym ochronnym białku wytwarzanym w żołądku (czynnik wewnętrzny, IF). Po wchłonięciu część witaminy B12 odkłada się w wątrobie - prawidłowo wątroba magazynuje jej około 1-2 mg. Wykorzystana, jest wydalana do żółci i część wychwytywana ponownie przez IF. To powoduje, że niedobory kształtują się powoli, a ich wykrycie może zająć dużo czasu.

Wyróżnia się aż cztery formy witaminy B12. Najczęściej w suplementach diety wykorzystuje się cyjanokobalaminę. Hydroksykobalamina jest przede wszystkim wytwarzana przez bakterie w jelicie grubym. Adenozylokobalamina i metylokobalamina to aktywne postaci witaminy B12.

Wielofunkcyjna i kluczowa dla zdrowia

Witamina B12 wspomaga metabolizm energetyczny organizmu, dzięki czemu zapobiega nadmiernemu znużeniu i zmęczeniu, które jest jednym z symptomów jej niedoboru. Wspiera też prawidłowe funkcje umysłowe, m.in. poprzez udział w produkcji serotoniny w organizmie, utrzymanie osłonki mielinowej, która chroni aksony neuronów, a także ochronę komórek nerwowych i usprawnienie przekazywania impulsów nerwowych; jest również potrzebna do wzrostu, naprawy i podziału komórek. Witamina B12 przyczynia się ponadto do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, biorąc udział w tworzeniu kwasów nukleinowych i białek. Co istotne, wspiera prawidłowe tworzenie czerwonych krwinek za pośrednictwem komórek macierzystych układu krwiotwórczego w szpiku kostnym. Objawy niedostatecznej ilości wit. B12 to m.in. osłabienie, bladość skóry, drażliwość, spadek koncentracji, duszności, zawroty głowy, kołatanie serca, zaburzenia neurologiczne, brak apetytu.

Źródła witaminy B12 i ryzyko niedoborów

Główne źródła tego składnika w diecie to produkty pochodzenia zwierzęcego, m.in. mięso, podroby, ryby i owoce morza, jaja, mleko i nabiał. W roślinach nie znajdziemy tej witaminy, dlatego wegetarianie i weganie powinni wziąć pod uwagę odpowiednią jej podaż z innych źródeł. Także osoby starsze oraz z niskim poziomem kwasu żołądkowego powinny upewnić się, że dostarczają organizmowi wystarczającą ilość witaminy B12, ponieważ błona śluzowa żołądka wytwarza białko zwane czynnikiem wewnętrznym (IF), które pomaga jelitom wchłaniać witaminę B12. Z wiekiem mogą z powodu bra-



W 2019 roku przeprowadzono porównanie skuteczności podjęzykowych tabletek do ssania i zastrzyków domięśniowych.

- Przeanalizowano dane 4281 pacjentów leczonych suplementami VB12: 830 osób otrzymywało zastrzyki domięśniowe (IM) w dawce 1mg/ml, 3451 tabletki podjęzykowe (SL) w dawce 1000 mg.
- Do badania włączono wszystkich pacjentów, którzy rozpoczęli leczenie B12, niezależnie od ich poziomu B12. Wykluczono pacjentów z niedoborem kw. foliowego oraz stosujących leki mogące powodować niedokrwistość megaloblastyczną.
- Średnia różnica między poziomami witaminy B12 przed i po podaniu suplementów była **istotnie wyższa w grupie SL** w porównaniu z grupą zastrzyków domięśniowych (252 ± 223 w porównaniu z 218 ± 184 ng/l, $p < 0,001$).
- SL VB12 istotnie zwiększyła szansę na wzrost poziomów sVB12 w porównaniu z grupą IM.

ku czynnika wewnętrznego przyswajając za mało tej witaminy. Przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka również powoduje niedobór IF.

Jak ograniczyć ryzyko zbyt niskiego poziomu witaminy B12 u wegan? Należy zadbać, by w jadłospisie znalazły się jej niezawierające źródła, m.in. grzyby, zwłaszcza boczniaki, pieczarki i shiitake czy niektóre rodzaje alg. W sprzedaży spotkać można produkty roślinne wzbogacane o witaminę B12, m.in. produkty sojowe, płatki śniadaniowe, soki itp.

Jeśli produkty spożywcze nie pokrywają w wystarczającym stopniu zapotrzebowania na kobalaminę, niezbędna jest suplementacja skonsultowana ze specjalistą, by dobrać dawkę.

Aktywna witamina B12?

Witamina B12 w postaci cyjanokobalaminy i hydroksokobalaminy przed wykorzystaniem jest przekształcana w organizmie w jedną z aktywnych form B12. Zdolność do przeprowadzenia tej zmiany w ustroju maleje jednak wraz z wiekiem. Metylokobalamina zawiera grupę metylową, której potrzebuje do pełnienia swoich funkcji, jest więc bardziej skuteczna niż którakolwiek z pozostałych form kobalaminy.

Badania wykazały, że witamina B12 w dużych dawkach w postaci pastylek do ssania jest również dobrze wchłaniana przez błonę śluzową jamy ustnej, omijając w ten sposób normalne wchłanianie z przewodu pokarmowego.



Stres

– wróg, czy przyjaciel?

Tekst: Anna Bednarz

Zaspąłeś, wychodzisz spóźniony z domu, wsiadasz do auta bez śniadania i liczysz, że kawa postawi cię na nogi. Na ulicy widzisz ciągnący się w nieskończoność sznur samochodów. Telefon nie przestaje wibrować, a w skrzynce czeka na Ciebie 30 nieodebranych wiadomości. Masz wrażenie, że mózg zaraz ci eksploduje. Chciałbyś wrócić do domu, a dzień dopiero się zaczyna.... Brzmi znajomo?



Czasy, w których przyszło nam żyć, naznaczone są o wiele większą liczbą stresorów niż kiedyś. Związane jest to z rozwojem technologii i liczbą docierających do nas bodźców. Stres stał się nieodłącznym towarzyszem codzienności. Na pewne rzeczy nie mamy wpływu, jednak to czy stres potraktujemy jako największego wroga, czy przyjaciela, który chce nam coś przekazać wciąż zależy od nas.

Czym właściwie jest stres?

Jest naturalną reakcją organizmu na sytuacje, które są w jakimś stopniu zagrażające. W uproszczeniu można go nazwać biologicznym mechanizmem przetrwania. Na przestrzeni tysięcy lat niejednokrotnie ratował nam życie. Podczas odczuwania stresu aktywowany jest układ współczulny (tzw. sympatyczny), który uruchamia w ciele reakcję „walcz albo uciekaj”. Krew zaczyna mocniej napływać do kończyn, serce bije szybciej, a ciało znajduje się w pełnej mobilizacji do działania. Może brzmieć to zaskakująco, ale stres wiele razy ratował nam życie! Kiedyś jego występowanie było rzadsze i pojawiał się on w momentach realnego zagrożenia. Teraz, m.in. poprzez nieograniczony dostęp do informacji ze świata często narażeni jesteśmy na pozorne zagrożenia, np. gdy w telewizji słyszymy o trzęsieniu ziemi, czy pożarze lasów tropikalnych może uruchomić się w nas mechanizm stresowy. Zagrożenie niby bezpośrednio nas nie dotyczy, jednak nasz mózg nie potrafi rozróżnić rzeczywistości od fikcji i w obrazie widzianym w telewizorze dostrzega realne niebezpieczeństwo.

Stres – naturalny towarzysz życia

Czasy się zmieniają, ale stres wciąż pozostaje, dzieje się tak, bo jest on naprawdę potrzebny. Wyobraź sobie, że jedziesz autem i widzisz, że z bocznej drogi wyjeżdża ciężarówka, która nie zwalnia. Twój mózg w ułamku sekundy aktywuje reakcję „walcz albo uciekaj”. W mgnieniu oka wykonujesz manewr, który może uchronić Cię przed kolizją – w tej sytuacji stres realnie ratuje życie.

Przedstawiona sytuacja, pokazuje, że zadaniem stresu jest często zwiększenie szansy na przetrwanie. Problem pojawia się jednak w momencie, kiedy staje się on chroniczny. Organizm ludzki nie został stworzony do życia w nieustannym „trybie alarmowym”. Długotrwały stres niesie ze sobą wiele niebezpieczeństw, m.in. osłabia odporność, zwiększa ryzyko chorób serca, wystąpienia depresji, czy wypalenia zawodowego.

Nowoczesne oblicze stresu

Nasze mózgi zmieniają się znacznie wolniej niż świat, który coraz bardziej pędzi do przodu. W XXI wieku czynników wywołujących stres jest o wiele więcej niż kiedyś. W dawnych czasach stresorami był m.in. głód, wojna, czy dzikie zwierzęta. Dziś są to napływające z całego świata informacje, (które często przeciążają nasz układ nerwowy), social media, goniące nas terminy w pracy, a nawet presja samorozwoju. Stresory na przestrzeni lat nie zniknęły, a ewoluowały. Zmieniły swoją formę i intensywność. Co gorsze, niektóre z nich stały się wręcz niemożliwe do uniknięcia. Dostęp do wirtualnej przestrzeni, idealna wizja świata pokazywana w social mediach, czy nieustanne porównywanie się do kreowanej przez masmedia rzeczywistości, to tylko niektóre z nich, które działają na nas praktycznie nieustannie – a co gorsze, często podprogowo (bez naszej wiedzy). Chroniczne zmęczenie i stres stają się dla większości z nas smutną rzeczywistością, przed którą trudno jest się bronić.

Neuropsychologowie biją na alarm, mózg współczesnego człowieka jest bombardowany ilością bodźców, jakiej nie doświadczył żaden gatunek w historii świata. Przeciążenie informacyjne staje się coraz poważniejszym problemem. Aby się przed nim chronić niezbędne jest wprowadzenie działań, które mogą pomóc zachować higienę życia i zdrowia psychicznego. W tym artykule przedstawiam najbardziej uniwersalne i skuteczne strategie autopomocowe, które przy regularnym stosowaniu mogą znacząco wpłynąć na jakość funkcjonowania.

Sprawdzone strategie na opanowanie stresu

Oddech

Najprostsze działania są często najskuteczniejsze! Świadome oddychanie działa jak magiczny przycisk „STOP” dla układu nerwowego. Jak zacząć? Weź głęboki wdech przez nos na 4 sekundy, zatrzymaj oddech na 7 sekund, a następnie wydychaj powoli powietrze ustami licząc do 8. Oddychając w przedstawiony sposób około 2-3 minut każdego dnia w dłuższej perspektywie możesz znacząco obniżyć poziom hormonu stresu (kortyzolu)!

Rutyna

Nasz mózg kocha przewidywalność, warto więc to wykorzystać! Proste codzienne rytuały, tj. poranna kawa, spacer po pracy, czy czytanie przed snem mogą pomóc w regulowaniu emocji. Rytuał jest naszym wyborem, nie





obowiązkiem. Jego celem jest sprawienie przyjemności. Spróbuj stworzyć rytuały, które pomogą Ci się wyciszyć i odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli w Twoim ciele pojawi się uczucie relaksacji i odprężenia nie będzie miejsca na mobilizację do walki lub ucieczki!

Zamień multitasking na monotasking

Przerzutność uwagi między różnymi czynnościami zużywa dużo energii poznawczej. Zamiast robić 10 rzeczy naraz, skup się na jednej. To nie tylko zwiększy efektywność, ale także zredukuje uczucie przytłoczenia. Próbując robić wiele rzeczy naraz działasz tak jakbyś chciał pracować na komputerze z wieloma otwartymi przeglądarkami, w dłuższej perspektywie komputer może zacząć się zacinać, będzie działał wolniej i szybciej się zużyje... Pamiętaj, głowa również ma ograniczenia!

Relacje społeczne

Badania podłużne prowadzone przez Uniwersytet Harvarda pokazały, że to nie pieniądze czy kariera, a jakość relacji interpersonalnych najbardziej wpływają na zdrowie i szczęście. Regularne spotkania z bliskimi (nawet krótkie rozmowy) mogą pomóc w rozładowaniu napięcia i redukcji stresu. Dodatkową ich korzyścią jest podniesienie poziomu odczuwanego szczęścia, a także satysfakcji życiowej. Relacje społeczne mają ogromną moc, spróbuj ją wykorzystać i zacznij o nie dbać!

Okazuj sobie zrozumienie

Co mówisz do siebie, gdy coś idzie nie tak. „Znowu nawalasz”, „Nie dasz rady” – takie komunikaty są bardzo częste, jednak nie ma w nich nic motywującego.

jącego, tylko potęgują stres. Zamiast oceniania siebie i krytyki, spróbuj podejścia opartego na samowspółczuciu np. możesz do siebie powiedzieć: „*To trudne, ale robisz, co możesz.*” Badania pokazują, że jest to skuteczne narzędziem w redukcji lęku i odczuwanego stresu, warto je więc wykorzystać!

Sen

Sen to nie luksus, to fundament zdrowia psychicznego. Chroniczny brak snu zwiększa podatność na stres i osłabia zdolność radzenia sobie z emocjami. Jak pokazują badania większość z nas do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje około 7-8 godzin snu. Stałe pory kładzenia się spać i wstawania oraz „cyfrowy detoks” na godzinę przed zaśnięciem znacząco wpływają na jakość odpoczynku. Chcesz odczuwać mniej stresu w życiu, w pierwszej kolejności zadbaj o sen!

Zamiast walczyć zacznij słuchać

Stres sam w sobie nie jest zły. Jest komunikatem, informacją od ciała i umysłu, że zaczyna dziać się coś, co wymaga zaopiekowania i uwagi. Być może to zmęczenie, przeciążenie, może przebodźcowanie, a może realne zagrożenie? W świecie pędzącym tak szybko do przodu, pełnym hałasu i braku czasu warto czasami się zatrzymać i zadać sobie pytania: **Co czuję? Czego tak naprawdę potrzebuję?** Szczerza odpowiedź może pomóc podjąć odpowiednie działania zanim problem urośnie do rangi trudnego do rozwiązania i stres stanie się chroniczny. Zamiast walczyć z czymś czego nie da się pokonać, warto spróbować to ośwoić. Okazanie sobie zrozumienia może pomóc wykorzystać wewnętrzne narzędzia i zasoby, które przyspieszą osiągnięcie równowagi organizmu.

Pamiętaj, spokojne życie to nie życie bez stresu, to życie ze stresem, który potrafisz kontrolować!

Anna Bednarz – psycholog i edukatorka wiedzy z zakresu psychologii. W pracy z charakteryzuje ją podejście holistyczne. W gabinecie zwraca uwagę na to, aby Pacjent zawsze czuł się bezpiecznie i był zaopiekowany. Przyjmuje stacjonarnie, a także online. Prowadzi konto na instagramie @psychologia__holistycznie. Kontakt: psychologia.holistycznie@gmail.com





Zrobiłem coś i to był mój pierwszy błąd: action bias

Tekst: Piotr Michoń

Psychologowie od lat pokazują nam, że nie jesteśmy tak racjonalni, jak chcielibyśmy o sobie myśleć. Jednym z powodów jest action bias – skłonność do działania, nawet wtedy, gdy bardziej opłaca się nic nie robić. Czasem wszyscy w nią wpadamy – ja, ty i bramkarze w Lidze Mistrzów.

Wyobraź sobie taką sytuację: lato, wczesny ranek, wsiadasz do autobusu PKS. Kurs do Szkaradowa na Dolnym Śląsku. Korzystasz z przywileju pasażera stacji początkowej i wybierasz miejsce, które ci odpowiada. Siadasz przy oknie. Na razie jest jak w reklamie przewoźnika: słońce świeci, woń odwijanych kabanosów nie zdążyła się jeszcze rozejść, a inni pasażerowie są nie tylko ładni i uśmiechnięci, ale też miło milczą o polityce.

Mija czas, mijają kilometry. Słońce grzeje mocniej. Szyba w oknie skupia jego promienie, jak lupa w rękach znużonego dziecka na wakacjach.

W coraz bardziej nagrzejanej głowie pojawia się myśl: a może by tak przesiąść się na miejsce przy przejściu, z dala od okna, gdzie nie będzie aż tak gorąco?

Myśl to tylko myśl – rekomendacja, nie przymus. Zwlekasz, rozważasz, liczysz na zmianę kierunku jazdy. Nagle – uppps, już nie ma o czym myśleć. Ktoś zajmuje wolne siedzenie obok ciebie. Tobie zostają tylko widoki, pot i żal.

Scenariusz drugi: wszystko to samo – poranek, wsiadanie, wybór – tyle że tym razem od początku siedzisz przy przejściu. Dopiero po chwili, skuszony widokami, przesiadasz się na miejsce pod oknem. I znów: słońce, pot, opcja przesiadki zajęta przez kogoś innego. Chcesz wrócić, ale nie masz gdzie.

W obu przypadkach kończy się tak samo – piekarnik, pot, zero komfortu. Więc moje pytanie może się wydać naiwne, ale czy w którejś z tych dwóch sytuacji czujesz się gorzej? Może wtedy, gdy pocisz się po tym, jak myślałeś o tym, by coś zmienić, ale tego nie zrobiesz? Czy może w drugiej – gdy pocisz się, po tym jak się przesiadłeś?

Jeśli odpowiesz, że w tej drugiej, będziesz w większości. Inni zwykle reagują podobnie. Dlaczego? Bo żałujemy bardziej, gdy coś zrobimy i wyjdzie źle, niż wtedy, gdy nie zrobimy nic – nawet jeśli finał jest identyczny. „O ja głupi, po co się przesiadałem?” – boli bardziej niż „O ja głupi, czemu się nie przesiadłem?”.

Z jednej strony – logiczne. Nie działasz, nie ryzykujesz. Ale z drugiej – no właśnie: nie brzmi to jak coś, co słyszycie na warsztatach, w podcastach motywacyjnych albo ze środka własnej głowy, gdy jakiś głos szepcze: „Działaj, nie czekaj!”. Zwykle żałujemy, że czegoś nie zrobiliśmy, a nie, że próbowaliśmy, ale się nie udało.

Sam zresztą często powtarzam: lepiej coś zrobić, niż żałować, że się nie spróbowało. Męczą mnie „gdyby-ludzie”. „Gdybym wtedy podszedł, miałbym jej numer.” „Gdybym poprosił o podwyżkę, pewnie bym ją dostał.” „Gdyby, gdybym, gdybyśmy...”

Rób, nawet jeśli nie wiesz, jak się skończy. Rób, bo testowanie daje więcej niż teoretyzowanie.

I tu zaczyna się robić ciekawie.

Bo badania pokazują, że nie tyle nasze doświadczenia, ile nasze wyobrażenia o tym, jak mogło być, są źródłem żalu. Im piękniej coś sobie uroimy, tym większy żal, że się nie wydarzyło.

Nie podszedłem do kobiety przy barze – okej. Ale kiedy w głowie odgrywam sobie scenariusz, że ona się uśmiecha, ja błyszczę retorycznie jak Arystoteles na sterydach, zmaskulinizowana część publiczności patrzy z nieukrywaną zawiścią, a reszta sali bije brawo – wtedy czuję, że straciłem coś wielkiego.





Tyle że przecież mogło być odwrotnie. Może właśnie uniknąłem katastrofy? Wręcz poczuć się lepiej, gdy wyobraźnia podrzuci mi obraz poruszonej odrazą miny niewieściej, będącej automatyczną reakcją na moją żalotną propozycję postawienia drinka.

A zatem najważniejsze: żal – przynajmniej częściowo – nie bierze się z tego, co doświadczamy, ale z kontrastu między rzeczywistością a wyobrażoną alternatywą.

Rzeczywistość przegrywa z bajką – boli.

Rzeczywistość lepsza od wyobrażenia – nie boli.

Tyle.

I dlatego właśnie warto czasami zastanowić się nad tym, co robimy.

Przyjrzyjmy się sobie, a zobaczymy, jak żalotne bywa robienie czegoś tylko dlatego, żeby nie czuć, że jesteśmy bierni.

Nieważne, jak bardzo będziesz starać się, aby jeszcze-ale-już-niedługo-żyjącego bohatera horroru przekonać, że schodzenie do piwnicy to naprawdę zły pomysł. I tak to zrobi.

Ja, oglądając mecz, wrzeszczę na sędziego, udzielam wskazówek zawodnikom, przedrzeżniam komentatorów.

Zdarza się, że stojąc w korku, przeklinam i identyfikuję okazy fauny w mieście: „Jedź, baranie!”.

Stukam palcami w stół, czekając na jedzenie.

Naciskam dziesięć razy guzik przy przejściu dla pieszych – może światła przetnąć się szybciej.

Krzyczę na wiatr.

Wczytywanie strony internetowej wydaje się trwać wieczność, dlatego ciągle ją odświeżam, podczas gdy czasami jest szybciej, jeśli po prostu poczekam.

Robię coś, choć wiem, że nie ma to żadnego sensu.

Dlaczego?

Bo tak działa action bias – przymus podjęcia działania, nawet jeśli to nie ma wpływu na efekt.

Dzieje się tak, bo chcę odzyskać kontrolę. Działam – to znaczy: coś ode mnie zależy. Siedzę bez ruchu – równa się: jestem bezradny. Nielubiane uczucie.

Możesz to zaobserwować wszędzie:

Po nieudanym kwartale firma decyduje się zmienić swoją strategię, chociaż słabe wyniki mogły być wynikiem nie strategii, lecz na przykład pogarszającej się sytuacji gospodarczej lub niedyspozycji jednego z kluczowych sprzedawców.

Firmy wykorzystują naszą skłonność do działania, zachęcając do klikania „Kup teraz!”, „Działaj!”.

Drużyny zwalniają trenerów po kilku nieudanych meczach.

A skoro już jesteśmy przy sporcie, to mam inny przykład – bramkarze.

Przeprowadzono badanie, w którym przeanalizowano 286 rzutów karnych strzelanych w Lidze Mistrzów. Okazało się, że bramkarze mają większe szanse na obronę, jeśli po prostu stoją na środku.

A co robią? Skaczą w prawo lub w lewo.

Dlaczego? Bo jeśli piłka wpadnie, a oni stali – czują się jak statyści. Jeśli skakali konwulsyjnie a piłka i tak wpadła – przynajmniej próbowali. Działali.

Zbierając to wszystko razem:

Działanie, które prowadzi do złego efektu, boli bardziej niż bezczynność zakończona tym samym rezultatem.

A jednocześnie mamy wdrukowaną potrzebę działania, bo działanie = kontrola.

Nieważne, czy realna, czy złudna.

Psychika mówi: „Lepiej coś zrobić, niż siedzieć jak zając na kotku.”

Tyle że może pamiętacie – zając, który siedział na kotku, przebierał nogami i śpiewał:

„Było morze i był kotek,

Na tym kotku był wierzchołek...”

Piotr Michoń – (niepokorny) ekonomista, profesor Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, autor bloga www.ekonomiaszczescia.pl, badacz zagadnień związanych ze szczęściem, pracą i polityką społeczną. Autor licznych książek i artykułów naukowych, w tym między innymi: „Ekonomia Szczęścia” i „Praca, opieka, płęć. Nauka o (nie)szczęściu.” Członek zarządu International Society for Quality of Life Studies i Polskiego Towarzystwa Polityki Społecznej.



WYSOKI CHOLESTEROL ? NATUROTERAPIA JEDNYM Z ROZWIĄZAŃ



Wyciąg z miąższu
bergamoty obniża stężenie
cholesterolu LDL i trójglicerydów *

*więcej na www.cholesterolwnormie.com.pl

SPRAWDŹ W 100%
NATURALNY
BERGAMIL FORTE



NOWOCZESNA NATUROTERAPIA JEST W ZASIĘGU TWOJEJ RĘKI

Odkryj jej potencjał dzięki Xenico



DOSTĘPNE
W SKLEPACH
ZIELARSKICH





Mozart dla kur, obiad dla Rudolfa

Tekst: Kamilla Placko-Wozińska

A ty babo muzyką zająć się powinnaś, to jeszcze biznes by nam wyszedł – bratanek po robocie zakończoną polecił. Kurnik z prawie-bratankową modernizowali. Gniazda nowe porobili, pał kolejny do kurzych zabaw zainstalowali.

– Ja mam na muzyce biznes robić? – baba się zdumiała, bo wykształcenie muzyczne i chóralną przeszłość bratanek, nie ona, ma. – Krzywisz się przecież, jak raz w roku tylko usta do śpiewania kolęd otwieram.

– Kurom muzykę puszczać tylko masz, bo przeczytałem, że w Warszawie jeden facet jajka przy muzyce zniesione po złotych 10 za sztukę sprzedaje – wyjaśnienie padło. – A te kury, to on jeszcze zgodnie z fazami księżycy karmi.

Zaraz baba po porady do Internetu się rzuciła. O kurach i fazach księżycy nic nie znalazła, ale o muzyce tak. Że dla wcześniaków, studentów i kur niosek Mozart najlepszy jest. Ale i bez muzyki się obyło, kury rekordy nośności biją ostatnio. Zaraz baba wykorzystać to postanowiła. Koleżankę jedną ma, co mało, że tak jak fryzjerka jej na imię ma, to jeszcze zdolności podobne. No to do Uli zadzwoniła.

– Jajek wiejskich nie chcesz? – podstępnie spytała.

– A po ile? – dziwnym głosem dziwne pytanie przyjaciółka zadała, bo jajka za darmo zawsze od babu dostaje.

– Wiadomo, że w gratisie – baba wyjaśniła. – Kawkę wypijemy, no i pofarbusz mnie przy okazji. Odrosty mam, a ciąż jeszcze nie trzeba, to do zakładu jechać nie chcę. A wiesz, ta fryzjerka skubie mnie coraz bardziej, z wizyty na wizytę drożej jest.

Cisza w słuchawce na chwilę zaległa.

– Nie rozumiem – głos wzburzony jakby baba usłyszała w końcu. – Skoro za drogo, to po co do salonu mojego pani dzwoni?

No to teraz baba nowej fryzjerki szukać musi. Codziennie zaś kotów nerwowo szuka, bo im pogoda lepsza tym trudniej do domu je zwabić.

– Rudolf, obiadek! – baba codziennie nawołuje, aż dziad uwagę zwrócił, że wieś cała jej głos słyszy pewnie. Ale dziada, kot wyłania się gdzieś z krzaków nad stawem, gdzie pewnie na rybki czyha. Najbardziej się baba denerwuje, gdy na ptaszki typie i gonić je próbuje. W tym sezonie jak dotąd bezskutecznie na szczęście.

– Lubisz ty babo tego Rudolfa, co? – sąsiadka co nawoływania jej codzienne słyszy w sklepie spytała. – Fajny jest?

– O, łobuz straszny! – baba odparła. – Cały dzień gdzieś się szwenda, ale jak się wieczorem przytuli, to człowiek wszystko mu wybacz.

– Do ciebie się tuli, a nie do dziecka? – sąsiadka jakby się zadziwiła, a w babę złość wstąpiła, że w jej miłość odwzajemnioną do zwierząt wątpi.

– Do dziecka też, ale do mnie częściej – z dumą baba zaznaczyła. – Pieszczocho z niego, do dziada nawet się łąsi...

To „nawet” stąd się wzięło, że dziad do czasu Rudolfa deklarował zawsze, że kotów to on nie lubi, a teraz często razem w fotelu przesiadują. Prawie zięć za to wszystkie koty lubi, tyle, że nie bardzo kiedy bawić się z nimi może. Robotny taki jest, że jak w ogródku czegoś nie kopie właśnie, to drzewka owocowe sadi. A jak zakupy ciężkie są, to babę wyręcza i sam do sklepu chodzi.

– Kolejka była – oświadczył, gdy z torbami wrócił.

– Jacyś znajomi? – baba spytała, bo płoteczki ze sklepu bardzo lubi.

– Sąsiadka jedna – odpowiedział i dodał: – Nie wiem tylko dlaczego do mnie „panie Rudolfie” mówiła...

Festiwalowy rozkład jazdy



Wakacje z sensem?

Festiwale rozwojowe czekają!

Zapomnij o nudzie i poczuciu straconego czasu! Festiwale rozwojowe to dynamiczne wydarzenia, które w inspirującej atmosferze łączą warsztaty, prelekcje, sesje coachingowe, aktywności artystyczne i ruchowe. To prawdziwa uczta dla umysłu i ducha, pozwalająca naładować baterie w sposób o wiele bardziej satysfakcjonujący niż tradycyjny wypoczynek. Po raz kolejny, stworzyliśmy dla was przegląd 34 letnich wydarzeń rozwojowych.

Dlaczego warto zamienić plażę na festiwal rozwoju?

Przede wszystkim, festiwale te oferują **dostęp do wiedzy i ekspertów** z różnych dziedzin. Możesz wziąć udział w warsztatach z zakresu komunikacji interpersonalnej, mindfulness, zarządzania stresem, kreatywności, a nawet przedsiębiorczości. To doskonała okazja, by poszerzyć swoje horyzonty, odkryć nowe pasje i zainwestować w swój własny potencjał.

Po drugie, festiwale rozwojowe to **niezwykła społeczność**. Spotkasz tam ludzi o podobnych wartościach i otwartych umysłach, gotowych do dzielenia się swoimi doświadczeniami i nawiązywania inspirujących relacji. Wspólne uczestnictwo w zajęciach, rozmowy przy ognisku czy wieczorne koncerty tworzą unikalną atmosferę wzajemnego wsparcia i inspiracji.

Po trzecie, to **aktywny wypoczynek**. Wiele festiwali oferuje zajęcia ruchowe, takie jak joga, taniec czy medytacje w plenerze, pozwalając zadbać o ciało i umysł w harmonijny sposób. Kontakt z naturą, często towarzyszący takim wydarzeniom, dodatkowo wzmacnia poczucie relaksu i odprężenia.

Nie tylko dla dorosłych! Coraz więcej festiwali rozwojowych oferuje programy dedykowane młodzieży i dzieciom. To fantastyczna okazja, by w kreatywny i angażujący sposób spędzić czas wolny od nauki, rozwijając talenty, ucząc się pracy w grupie i budując pewność siebie.

Jak znaleźć swój festiwal? Warto śledzić strony internetowe i media społecznościowe poświęcone rozwojowi osobistemu i wydarzeniom kulturalnym. Wiele organizacji i inicjatyw lokalnych organizuje tego typu festiwale w różnych zakątkach Polski, często w malowniczych, wakacyjnych lokalizacjach.



Wiosenny Oddech – kameralna integracja

- **Data:** 29 maja – 1 czerwca
- **Lokalizacja:** Ośrodek „Oddechowo”, Borzymy (woj. mazowieckie)

Kameralne spotkanie integracyjne w mazowieckim ośrodku „Oddechowo”, idealne dla poszukujących relaksu i oddechu od codzienności. Wydarzenie oferuje bliskość natury i możliwość nawiązania głębokich relacji. Więcej informacji na www.oddechowo.pl.



<https://fb.me/e/2GVUx7EVJ>



Festiwal Miłości i Kreacji

- **Data:** 6-9 czerwca
- **Lokalizacja:** Warszawa

Warszawski festiwal celebrujący miłość i kreatywność, oferujący bogaty program warsztatów, koncertów i spotkań inspirujących do wyrażania siebie. Wydarzenie to jest przestrzenią do odkrywania pasji i budowania relacji w atmosferze wzajemnego szacunku.



<https://fb.me/e/4CgW1AOoJ>



Simbiosa

- **Data:** 11-14 czerwca
- **Lokalizacja:** Jezioro Świątajno, Warchały (woj. warmińsko-mazurskie)

Festiwal nad Jeziorem Świątajno, promujący harmonię z naturą i głębokie połączenie z samym sobą. Simbiosa to okazja do doświadczenia uzdrawiającej mocy natury poprzez warsztaty, medytacje i koncerty. Więcej informacji na www.simbiosa.pl.



<https://fb.me/e/6pYbkOWRk>





Festiwal Kundalini Jogi

- **Data:** 18-22 czerwca
- **Lokalizacja:** Centrum Taraska (woj. łódzkie)

Wydarzenie dedykowane miłośnikom Kundalini Jogi, oferujące intensywne praktyki, medytacje i wykłady pogłębiające wiedzę na temat tej starożytnej techniki. Festiwal jest okazją do transformacji i odnalezienia wewnętrznej harmonii.



<https://fb.me/e/6dUcYO1uf>



Festiwal Muzyczny Perun Handpan

- **Data:** 19-22 czerwca
- **Lokalizacja:** Młyn-Dolina Pięciu Stawów (woj. łódzkie)

Festiwal w sercu natury, poświęcony muzyce handpan – instrumentu o wyjątkowym, relaksującym brzmieniu. Wydarzenie to to połączenie koncertów, warsztatów i spotkań dla miłośników muzyki i poszukiwaczy wyciszenia.



<https://fb.me/e/6ooP2Ev1l>



LAS Festival

- **Data:** 25-30 czerwca
- **Lokalizacja:** Paczyn (woj. dolnośląskie)

Festiwal w Paczynie, celebrujący bliskość z naturą i oferujący różnorodne aktywności, od warsztatów artystycznych po koncerty i medytacje. LAS Festival to okazja do odnalezienia wewnętrznego spokoju i inspiracji w otoczeniu leśnej scenerii. Więcej informacji na www.lasfestival.com



<https://fb.me/e/8mBktPBZc>



Harmonia Kosmosu

- **Data:** 26-29 czerwca
- **Lokalizacja:** Sulistrowice

Wydarzenie skupiające się na poszukiwaniu harmonii wewnętrznej i połączenia z kosmosem. Festiwal oferuje warsztaty, medytacje i koncerty, tworząc przestrzeń do głębokiej refleksji i transformacji.

 <https://fb.me/e/2o1KNEb3Z>



Festiwal Jestem

- **Data:** 3-6 lipca
- **Lokalizacja:** Wioska Indiańska w Kacwinie (woj. małopolskie)

Festiwal w Wiosce Indiańskiej, promujący ideę bycia „tu i teraz” i akceptacji samego siebie. Wydarzenie oferuje warsztaty, koncerty i ceremonie inspirowane kulturą indiańską, tworząc atmosferę wspólnoty i autentyczności. Więcej informacji na www.jestemfestiwal.pl.

 <https://fb.me/e/8iKeZufjM>



Sylvania – Spotkanie Letnie

- **Data:** 3-6 lipca
- **Lokalizacja:** Józefów Widawski (woj. łódzkie)

Letnie spotkanie w Józefowie Widawskim, poświęcone bliskości z naturą i odnalezieniu wewnętrznego spokoju. Sylvania oferuje warsztaty, medytacje i koncerty w otoczeniu leśnej scenerii. Więcej informacji na www.sylvaniacamp.pl.

 <https://fb.me/e/2w0leWUcu>





Organic Festival

- **Data:** 3-7 lipca
- **Lokalizacja:** Biała 129, Sulejów (woj. łódzkie)

Festiwal promujący ekologiczny styl życia i harmonię z naturą. Organic Festival to okazja do uczestniczenia w warsztatach, koncertach i wykładach poświęconych zdrowemu odżywianiu, permakulturze i zrównoważonemu rozwojowi. Więcej informacji na www.organicfestival.info.

 <https://fb.me/e/1VB7VNbLF>



Sounds of Veritas

- **Data:** 4-6 lipca
- **Lokalizacja:** Żywiec – Jurty w Sudetach (woj. dolnośląskie)

Festiwal w Sudetach, poświęcony uzdrawiającej mocy dźwięku i muzyki. Sounds of Veritas oferuje koncerty, warsztaty i sesje dźwiękoterapii w otoczeniu malowniczej przyrody. Więcej informacji na www.soundsofveritasfestival.com.

 <https://fb.me/e/4Gwl9YYPG>



Festiwal Szamanizmu

- **Data:** 7-13 lipca
- **Lokalizacja:** Ośrodek „Tu i Teraz”, Nowe Kawkowo (woj. warmińsko-mazurskie)

Wydarzenie w Ośrodku „Tu i Teraz”, poświęcone szamanizmowi i starożytnym praktykom uzdrawiania. Festiwal oferuje warsztaty, ceremonie i wykłady prowadzone przez doświadczonych szamanów. Więcej informacji na www.tuiteraz.eu.

 <https://fb.me/e/4GzidsgAb>



Ractacamp Festiwal

- **Data:** 10-13 lipca
- **Lokalizacja:** Las Ciotki Ulki (woj. świętokrzyskie)

Festiwal w otoczeniu natury, oferujący różnorodne aktywności, od warsztatów artystycznych po koncerty i medytacje. Ractacamp to okazja do spędzenia czasu w gronie podobnie myślących osób i naładowania baterii.

 <https://fb.me/e/36kcCtZki>



Dreamersland

- **Data:** 10-14 lipca
- **Lokalizacja:** Zaścianek Babie Lato (woj. łódzkie)

Festiwal w Zaścianku Babie Lato, poświęcony marzeniom, kreatywności i duchowemu rozwojowi. Dreamersland oferuje warsztaty, koncerty i ceremonie w magicznej atmosferze. Więcej informacji na www.dreamersland.eu.

 <https://fb.me/e/7Z4jksfnA>



Totem Festiwal

- **Data:** 10-14 lipca
- **Lokalizacja:** Przytęk (woj. łódzkie)

Festiwal w Przytęku, celebrujący połączenie z naturą i duchowość. Totem Festiwal to okazja do uczestniczenia w warsztatach, koncertach i ceremoniach inspirowanych kulturami świata. Więcej informacji na www.totemfestiwal.pl.

 <https://fb.me/e/6CsflQldY>





Festiwal Babu Jagi

➤ **Data:** 12-13 lipca

➤ **Lokalizacja:** Grodzisko Owidz (woj. pomorskie)

Festiwal w Grodzisku Owidz, poświęcony słowiańskiej mitologii i kobiecej mocy. Wydarzenie oferuje warsztaty, koncerty i pokazy inspirowane legendami o Babie Jadze.



<https://fb.me/e/4BYuYunw>



Wibracje Festiwal

➤ **Data:** 16-20 lipca

➤ **Lokalizacja:** Radotki (woj. mazowieckie)

Festiwal w Radotkach, skupiający się na holistycznym podejściu do zdrowia i rozwoju osobistego. Wibracje Festiwal oferuje bogaty program warsztatów, koncertów, jogi i medytacji. Więcej informacji na www.wibracje.com.pl.



<https://fb.me/e/5ei7x2bgV>



Shantaram

➤ **Data:** 16-20 lipca

➤ **Lokalizacja:** Stefanów (woj. łódzkie)

Festiwal w Stefanowie, promujący relaks, medytację i bliskość z naturą. Shantaram to okazja do wyciszenia się i odnalezienia wewnętrznego spokoju w otoczeniu malowniczej przyrody. Więcej informacji na www.shantaram.pl.



<https://fb.me/e/2Je6AEg94>



Witariada

- **Data:** 24-27 lipca
- **Lokalizacja:** Łochów (woj. mazowieckie)

Festiwal w Łochowie, poświęcony zdrowemu odżywianiu, aktywnemu trybowi życia i duchowemu rozwojowi. Witariada oferuje warsztaty, wykłady i pokazy kulinarne, inspirując do zmiany stylu życia. Więcej informacji na www.witariada.com.



<https://fb.me/e/6U8tJbYn>



Festiwal Przyjaźni

- **Data:** 24-28 lipca
- **Lokalizacja:** Ziemiąno (woj. warmińsko-mazurskie)

Wydarzenie w Ziemiąnach, celebrujące przyjaźń, wspólnotę i pozytywne relacje. Festiwal oferuje warsztaty, koncerty i aktywności integracyjne, tworząc atmosferę wzajemnego szacunku i radości. Więcej informacji na www.festiwalprzyjazni.com.



<https://fb.me/e/2Hw3UZO8e>



Restiwal Nowej Ziemi

- **Data:** 26-27 lipca
- **Lokalizacja:** Boginia (woj. łódzkie)

Festiwal w Boginie, poświęcony idei Nowej Ziemi i budowaniu lepszego świata. Wydarzenie oferuje warsztaty, wykłady i dyskusje na temat ekologii, zrównoważonego rozwoju i duchowej transformacji. Więcej informacji na www.restiwalnowejziemi.com.





Festiwal Tribalanga

- **Data:** 31 lipca – 3 sierpnia
- **Lokalizacja:** Godziądz (woj. podlaskie)

Festiwal w Godziądzu, celebrujący taniec, muzykę i kulturę plemienną. Tribalanga to okazja do doświadczenia transu i ekstazy poprzez taniec, warsztaty i koncerty. Więcej informacji na www.tribalanga.pl.



<https://fb.me/e/4opK0n82w>



Festiwal Szamana

- **Data:** 31 lipca – 3 sierpnia
- **Lokalizacja:** Gogołów (woj. podkarpackie)

Festiwal w Gogołowie, poświęcony szamanizmowi i starożytnym praktykom uzdrawiania. Wydarzenie oferuje warsztaty, ceremonie i wykłady prowadzone przez doświadczonych szamanów. Więcej informacji na www.festiwal-szamana.pl.



<https://fb.me/e/4taXlv7CH>



Summer Contrast

- **Data:** 5-11 sierpnia
- **Lokalizacja:** Rogalinko (woj. zachodniopomorskie)

Festiwal w Rogalinku, oferujący bogaty program muzyczny, warsztaty artystyczne i aktywności w otoczeniu natury. Summer Contrast to połączenie muzyki, sztuki i relaksu. Więcej informacji na www.summercontrast.org.



<https://fb.me/e/5i76ZNnA4>



Festiwal Uroczysko

- **Data:** 7-10 sierpnia
- **Lokalizacja:** Pastewnik (woj. dolnośląskie)

Festiwal w Pastewniku, celebrujący bliskość z naturą i duchowość. Uroczysko Festival to okazja do uczestniczenia w warsztatach, koncertach i ceremoniach w magicznej atmosferze. Więcej informacji na www.festiwaluroczysko.pl.



<https://fb.me/e/chvv9cm8J>



Etno Polana

- **Data:** 8-10 sierpnia
- **Miejsce:** Pracownia Natury, Krupy (woj. lubelskie)

Festiwal w Krupach, poświęcony muzyce etnicznej, kulturze i tradycji. Ethno Polana to okazja do poznania różnorodności kultur świata poprzez koncerty, warsztaty i pokazy. Więcej informacji na www.ethnopolia.com.



<https://fb.me/e/32t26oa3K>



Festiwal Jaśniej

- **Data:** 8-10 sierpnia
- **Lokalizacja:** Rudnica (woj. dolnośląskie)

Festiwal w Rudnicy, skupiający się na duchowym rozwoju, medytacji i poszukiwaniu wewnętrznego światła. Festiwal oferuje warsztaty, koncerty i sesje jogi w otoczeniu malowniczej przyrody. Więcej informacji na www.festiwaljasniej.pl.



<https://fb.me/e/2Ynz1nLup>





Ecstatic Dance Festival

- **Data:** 13-17 sierpnia
- **Lokalizacja:** HeartLand (woj. lubelskie)

Festiwal poświęcony ekstacyznemu tańcu, formie ekspresji i medytacji w ruchu. Wydarzenie to jest okazją do uwolnienia emocji, nawiązania kontaktu z ciałem i doświadczenia radości poprzez taniec.



<https://fb.me/e/IVdjEUY8v>



Jeleniec Offline Festival

- **Data:** 14-17 sierpnia
- **Lokalizacja:** Jeleniec (woj. wielkopolskie)

Festiwal w Jelence, promujący odłączenie się od technologii i powrót do natury. Jeleniec Offline Festival to okazja do spędzenia czasu bez Internetu, w otoczeniu przyrody i w gronie podobnie myślących osób.



<https://fb.me/e/iaNnoSlPd>



Skowronkowy Jarzmin

- **Data:** 28 sierpnia
- **Lokalizacja:** Hala Barankowa (woj. małopolskie)

Wydarzenie w Hali Barankowej, celebrujące muzykę, taniec i radość życia. Skowronkowy Jarzmin to okazja do spędzenia czasu w radosnej atmosferze i naładowania pozytywną energią.



<https://fb.me/e/2TJvuY0rj>



Festiwal Kocham Cię

- **Data:** 28-31 sierpnia
- **Lokalizacja:** Gród Byczyna (woj. opolskie)

Festiwal w Grodzie Byczyna, poświęcony miłości, relacjom i duchowemu rozwojowi. Festiwal oferuje warsztaty, koncerty i ceremonie, tworząc przestrzeń do budowania głębokich relacji i otwarcia serca. Więcej informacji na www.festiwal-kochamcie.com.

 <https://fb.me/e/31NQorIBJ>



Festiwal Sielanka

- **Data:** 4-7 września
- **Lokalizacja:** Górzno (woj. mazowieckie)

Festiwal w Górznie, promujący harmonię z naturą, relaks i dobre samopoczucie. Sielanka Fest to okazja do spędzenia czasu w spokojnej atmosferze i naładowania baterii w otoczeniu pięknej przyrody.

 <https://fb.me/e/7QWfS0Slo>



Leśne Spotkanie – Dzika Rzeka

- **Data:** 6-7 września
- **Lokalizacja:** Kaszuby (woj. pomorskie)

Spotkanie na Kaszubach, poświęcone bliskości z naturą i dzikiej rzece. Wydarzenie to jest okazją do spędzenia czasu w lesie, nad rzeką i doświadczenia uzdrawiającej mocy natury.

 www.facebook.com/profile.php?id=61562396520623





ZDROWO POLSCY SNAKI

POLSKIE OWOCE I WARZYWA W ROLLSACH!

SNAKI ZDROWOPOLSCY - ZDROWA PRZEKĄSKA!

- 100% OWOCÓW I WARZEW
- PROSTY SKŁAD - CZYSTA ETYKIETA - DWA SKŁADNIKI
- BEZ GLUTENU
- BEZ DODATKU CUKRU
- BEZ BARWNIKÓW



www.zdrowopolscy.pl/#Snaki



[/zdrowopolscypl](https://www.facebook.com/zdrowopolscypl)

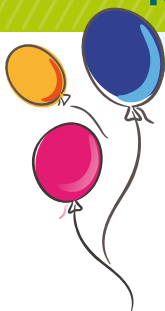


[/zdrowopolscy](https://www.instagram.com/zdrowopolscy)



PŁYN DO KĄPIELI DLA DZIECI NA ZATKANY NOSEK

2+



Bąbel



Olejek
sosnowy



Olejek
eukaliptusowy



Olejek
lawendowy

- Aromatyczna kąpiel •
- Obfita piana •
- Delikatna baza myjąca •
- Naturalne składniki •
- Formuła vegan •



Nie zawiera:
PEG-ów, SLES-ów
i olejów mineralnych



**NAGRODZONY
ZŁOTYM
MOŹDZIERZEM
2025**