

ZDROWIE PACHNĄCE *ziołami*

lato 2024

bezpłatny poradnik dla pacjentów aptek i zielarni



KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu” pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film”, stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu „PLASTER” silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.

Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA

Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.

Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy INFOLINIA 600 41 7585

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.

Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

Spis treści



Zdrowie Pachnące Ziołami 2024

Pierwiastek zdrowia i urody	4
Sposób na łagodną menopauzę.....	7
Jelita – pierwsza linia obrony organizmu	10
Nerwowy powrót z wakacji	12
Potęga roślin	15
Zbawienna moc ziół.....	16
Mumio – sekret zdrowia	18
Miody – nektar dla ciała i ducha	20
Propolis – sposobem na odporność	22
Ziołowa tarcza ochronna. Skąd się bierze ból gardła? ...	24
(Nie)zwykły ozon zamknięty w oliwie	26
Nieoceniony kasztanowiec zwyczajny	28
Mniszek lekarski – zdrowy „chwast”	30

Ziołolecznictwo, zwane inaczej fitoterapią, to jeden z najdawniejszych działów medycyny. Chociaż od czasów starożytnych przeszliśmy przez wiele naukowych rewolucji, lecznicze właściwości wielu roślin zostały potwierdzone i stosowane są dzisiaj szeroko nie tylko w przestrzeni medycyny domowej, ale również w przemyśle farmaceutycznym.

Ziołolecznictwo przeżywa w Polsce renesans. Szukamy naturalnych metod na wiele dolegliwości. Zielarstwo jest dziś pełnoprawnym działem medycyny. Jego obszarem jest zastosowanie środków pochodzenia roślinnego w terapiach i w profilaktyce zdrowotnej. Badania kliniczne pokazują, że rośliny mają wielką moc. Preparaty ziołowe nie są jedyną formą leczenia, ale znacząco wspierają farmakologię. Pozwalają

przywrócić homeostazę organizmu, poprawiają jego ogólny stan, oczyszczają, wpływają również dobroczynnie na skórę i włosy. Działanie roślin to stopniowe stymulowanie organizmu do samouzdrawiania.

W publikacji „Zdrowie pachnące ziołami” prezentujemy najważniejsze rośliny lecznicze, na których oparty jest skład wielu preparatów używanych obecnie w terapii głównych schorzeń układowych – znajdziemy wśród nich lecznicze produkty roślinne stosowane w chorobach układu nerwowego, krążenia, oddechowego, pokarmowego.

Zapraszam do lektury i zdrowia życzę

Izabela Kwiecińska

WYDAWCA

Apteka Media Sp. z o.o.
ul. Krakowska 19-23, 50-424 Wrocław
tel. (71) 368 59 00; fax: (71) 368 59 19

KOORDYNACJA PRODUKCJI

Ewa Skowron

REDAKTOR NACZELNA

mgr Izabela Kwiecińska

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Green64 – 

DZIAŁ REKLAMY I PROMOCJI

Magdalena Guźniczak
tel. 71 368 59 01
m.guzniczak@aptekamedia.pl

Ewa Paweżka
tel. 71 368 59 09
e.paweżka@aptekamedia.pl

www.aptekamedia.pl

 Znajdziesz nas na Facebooku

www.facebook.com/aptekamedia



PORADNIK DOSTĘPNY W WYBRANYCH APTEKACH I ZIELARNIACH NA TERENIE POLSKI

Apteka Media Sp. z o.o. dołożyło wszelkich starań, aby wyeliminować z niniejszej publikacji wszystkie nieścisłości, i nie ponosi odpowiedzialności za błędne zastosowanie produktów zamieszczonych w publikacji oraz za treść reklam.

Zastrzeżenie

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam. Informacje zawarte na łamach czasopisma mają charakter edukacyjny i nie mogą być podstawą do rezygnacji z konsultacji lekarskiej. Redakcja dokłada wszelkich starań, by gromadzone informacje były rzetelne oraz obiektywne, zgodnie z najnowszą wiedzą medyczną, ale nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne skutki, wynikające z zastosowania informacji, pojawiających się w czasopiśmie. Zastrzegamy sobie prawo do adiacji i skracania materiałów, zmiany tytułów oraz ich wykorzystania w innych publikacjach naszego wydawnictwa.

Pierwiastek zdrowia i urody

Siarka to pierwiastek o szerokim spectrum działania i unikatowych właściwościach. Jako element struktury białkowej, siarka jest zawarta w każdej komórce ciała. Pełni istotne funkcje w organizmie, wspomaga leczenie wielu schorzeń i zapobiega ich rozwojowi, pomaga budować formę i zachować młodość.

Siarka należy do najbardziej fascynujących bioelementów. Trudno ją porównać z innymi substancjami aktywnymi w procesach przemiany materii. W organizmie człowieka jest ważnym elementem budulcowym aminokwasów – głównie metioniny i cysteiny – w 0,25 proc. wszyscy zbudowani jesteśmy z siarki. Znajdziemy ją m.in. w kwasie glutaminowym, niezbędnym dla funkcjonowania układu nerwowego i mózgu, w heparynie obniżającej ciśnienie krwi czy insulinie regulującej poziom cukru. Jest również w witaminach: B1 (tiamina), B7 (biotyna) i B5 (kwas pantotenowy). Siarka jest też bardzo silnym antyoksydantem chroniącym organizm przed nadmierną ilością wolnych rodników. Wchodzi w skład wszystkich komórek organizmu, zwłaszcza tych zawierających duże ilości białka, czyli włosów, skóry i mięśni. Stanowi budulec tkanki łącznej i wpływa na elastyczność stawów. Odpowiednie jej stężenie działa przeciwzapalnie, regeneracyjnie i uzupełniająco w obrębie chrząstek stawowych. Równie ważną rolę pełni w procesie przemiany tłuszczowej, węglowodanowej oraz w procesach energetycznych.

SIARKA – WAŻNA DLA ZDROWIA I URODY

Na włosy, skórę i paznokcie. Siarka jest podstawowym składnikiem keratyny, białka obecnego w naskórku, włosach i paznokciach oraz kolagenu, odpowiadającego za jędrność, natłuszczenie i na-

wilżenie skóry. Utrzymuje skórę w dobrej formie, przyspiesza jej regenerację i spowalnia procesy starzenia. To od niej zależy połysk włosów i twardość paznokci. Dzięki swym właściwościom siarka znajduje szerokie zastosowanie w kosmetyce. Wykorzystuje się ją do produkcji szamponów, bo znakomicie oczyszcza skórę głowy, pomaga pozbyć się łupieżu, odżywia włosy. Dostępne są całe serie kosmetyków z zawartością siarki: antybakteryjne mydła, toniki, sera i matujące kremy, które mają właściwości dezynfekujące i bakteriobójcze. Gładkość i elastyczność skóry zależy od siarki w dwojaki sposób. Po pierwsze siarka zapewnia właściwe nawilżenie i natłuszczenie skóry. Po drugie, zawierająca siarkę metionina zaopatruje miliardy komórek w tkance łącznej w nadzwyczaj aktywny mikroelement, jakim jest cynk.

Siarka pomaga także w leczeniu chorób, takich jak atopowe zapalenie skóry, trądzik, egzema, łuszczyca. Działa przeciwzapalnie. Preparaty z siarką polecane są osobom ze skórą tłustą, z powodu jej właściwości dezynfekujących, bakterio- i grzybobójczych. Reguluje ona też pracę gruczołów łojowych, hamuje łojotok i zwęża pory.

Wspiera układ pokarmowy. Siarka oczyszcza organizm, pomaga usunąć szkodliwe i toksyczne związki, wiąże metale ciężkie i nikotynę, ułatwiając ich wydalenie. Pomaga też w wydaleniu toksyn wydzielanych przez namnażające się w organizmie grzyby *Candida*. Wspomaga produkcję kwasów żółciowych, poprawiając trawienie, likwiduje objawy zgagi i niestrawności. Wspomaga wątrobę w wykonywaniu czynności odtruwania, ponieważ związki zawierające siarkę mają wpływ na mechanizmy detoksykacji. Prawie 75% siarki zatrzymywanej w organizmie jest utleniane do siarczanów i wydalane przede wszystkim z moczem. Siarka buduje również insulinę – hormon

SUFRIN®

ŹRÓDŁO SIARKI BIOPRZYSWAJALNEJ

SUFRIN® - to suplement diety, składający się wyłącznie z naturalnych składników, którego głównym aktywnym składnikiem są związki łatwo przyswajalnej przez organizm BIO-SIARKI, wzbogaconej olejkami terpentynowym i olejem lnianym. Preparat został stworzony ponad 400 lat temu i jest efektem pracy holenderskich alchemików, którzy na życzenie króla poszukiwali złota i eliksiru młodości. Choć alchemicy w dużej mierze działali w oparciu o intuicję i obserwację przyrody, współczesna wiedza potwierdziła korzystną rolę składników preparatu dla funkcjonowania organizmu człowieka. Dlatego też pomimo upływu lat receptura preparatu oraz sposób jego wytwarzania nie zostały zmienione do dnia dzisiejszego.



Ze względu na swe właściwości i rolę siarki w organizmie, preparat wspomaga:

- **sprawne funkcjonowanie mięśni i stawów** – BIO-SIARKA bierze udział w tworzeniu chondroitynosiarczanów, które wchodzi w skład tzw. „mazi stawowej”, przez co przyczynia się do **sprawnego funkcjonowania mięśni i stawów** oraz ułatwia ich elastyczność. Jest niezbędna do prawidłowego rozwoju chrząstek stawowych i ścięgien;
- **właściwy stan oraz wygląd włosów, skóry i paznokci** - BIO-SIARKA jest składnikiem kolagenu i keratyny, składników budulcowych włosów, skóry oraz paznokci i posiada znane od wieków w tradycji ludowej właściwości aseptyczne. BIO-SIARKA korzystnie wpływa na stan i wygląd włosów, skóry i paznokci oraz jest stosowana przy problemach skórnych. Ponadto olejek terpentynowy zawiera aktywne przeciwutleniacze zwalczające wolne rodniki;
- **prawidłowe funkcjonowanie wątroby** - BIO-SIARKA uczestniczy w wielu procesach enzymatycznych, m.in. procesach oczyszczania odbywających się w wątrobie. Przyczynia się do **prawidłowej czynności wątroby i wydzielania żółci**;
- **działanie antyoksydacyjne zwalczające wolne rodniki i pomagające w ochronie organizmu przed stresem oksydacyjnym** – BIO-SIARKA zawarta w preparacie w połączeniu z olejkiem terpentynowym wykazuje **bardzo silne działanie antyoksydacyjne** (wskaźnik ORAC - od ang. Oxygen Radical Absorbance Capacity wynosi 35 000), co przyczynia się do utrzymania **prawidłowego poziomu wolnych rodników** w organizmie.
- **prawidłowe funkcjonowanie górnych dróg oddechowych i płuc** – BIO-SIARKA posiada **kojący wpływ na drogi oddechowe**, ułatwia oddychanie, wspomaga pracę płuc i górnych dróg oddechowych, jak również bierze czynny udział w usprawnieniu oddychania komórkowego. Działa antyseptycznie. Wchodzi również w skład wielu związków o udowodnionym działaniu antybakteryjnym, przeciwgrzybicznym, przeciwwirusowym jak allicyna zawarta w czosnku i cebuli oraz izotiocyjaniany zawarte w chrzanie - **naturalnych składników**, które tradycyjnie są polecane w przypadku niedyspozycji dróg oddechowych. Ponadto siarka uczestnicząc w tworzeniu białek wspomaga również wytwarzanie immunoglobulin – przeciwciał obronnych organizmu.

Wyłączny dystrybutor : PW Evimax Vega, ul. Strzelecka 30, 26-600 Radom, tel. 608 837 820

Więcej o preparacie **SUFRIN®** i roli siarki w organizmie na www.sufrin.pl

odgrywający kluczową rolę w metabolizmie węglowodanów i odpowiadający za poziom glukozy we krwi. Przy niedoborze siarki wydzielanie insuliny jest ograniczone, a komórki trzustki działają nieprawidłowo, co grozi insulinopornością. **Na odporność.** Siarka działa antyseptycznie. Wchodzi również w skład wielu związków o udowodnionym działaniu antybakteryjnym, przeciwczybnym, przeciwwirusowym. Uczestnicząc w tworzeniu białek wspomaga również wytwarzanie immunoglobulin – przeciwciał biorących udział we wszystkich procesach odpornościowych oraz mobilizuje organizm do walki z chorobami.

Dla zdrowia stawów. Siarka jako podstawowy budulec tkanki łącznej i kolagenu, z których zbudowane są stawy, wpływa na prawidłowy rozwój chrząstek stawowych, ułatwia ich regenerację i sprawne funkcjonowanie. Przy niedoborach tego pierwiastka, tkanka chrzęstna traci właściwą przepuszczalność, przez co zaburzony jest proces jej odżywiania i oczyszczania z toksyn. Następstwem jest pojawienie się stanów zapalnych, a z upływem czasu dochodzi do deformacji, zgrubień i przerostów tkanki. Gdy poziom siarki jest odpowiedni, tworzy ona mocne struktury kolagenu, co poprawia stan ścięgien, więzadeł i chrząstek. Zmniejszają się bóle kostno-stawowe występujące w chorobach reumatycznych i zwyrodnieniowych. Siarka posiada właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu łagodzi dolegliwości narządów ruchu, stanów pourazowych i pooperacyjnych, stanów zapalnych innych narządów oraz zapobiega ponownemu nawrotowi ich dysfunkcji.

PRODUKTY BOGATE W SIARKĘ

Najbogatszym źródłem siarki jest czosnek i żółtka jaj. Siarkę organiczną znajdziemy również w białku zwierzęcym, m.in. w mięsie, podrobach, rybach morskich, nabiale oraz w roślinach strączkowych. Szukać jej warto w warzywach kapustnych – kapuście, jarmużu, rzeżusze, kalafiorze, brokułach oraz cebulowych – cebuli, porze. Także

w rzodkiewce i rzepie, szczypiorku, pietruszce, chrzanie, selerze. Niewielkie ilości siarki odnajdziemy też w owocach, np. w truskawkach, pomidorach, szparagach, czarnych i czerwonych porzeczkach, dyni, kukurydzy, figach, gruszkach. Oczywiście, siarkę najlepiej dostarczać w postaci pożywienia, jednak obecna żywność jest w znacznym stopniu przetworzona i pozbawiona wartościowych składników odżywczych, co zakłóca wchłanianie potrzebnych związków mineralnych. Ponadto w przypadku ludzi starszych pojawia się zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Jednak ze względu na współczesny tryb życia może to być niewystarczające. W sukurs przychodzą suplementy diety zawierające biosiarkę – biologicznie przyswajalne formy siarki organicznej nieutlenionej.

NIEDOBORY SIARKI

Siarka zajmuje czołowe miejsce w hierarchii makroskładników mineralnych potrzebnych organizmowi ludzkiemu. Niedostateczne spożywanie białka, a wraz z nim aminokwasów, w których obecne są związki siarki, powoduje niedobory tego pierwiastka. Niedobór siarki wywołuje różnorodne, niekiedy ciężkie zaburzenia. Jakie oznaki mogą nas zaniepokoić? Pogorszenie kondycji skóry i włosów. Włosy twardnieją i wypadają, skóra traci jędrność i blędnie, nasila się trądzik, łupież, a paznokcie zaczynają się łamać. Objawem niedoboru siarki może też być łuszczyca. Ponadto przy braku siarki potrzebne organizmowi minerały np.: magnez, krzem, sód, mangan, wapń, żelazo, chlor, jod i potas są trudno przyswajalne. Organizm traci wtedy większość pierwiastków, a metabolizm (głównie tłuszczów białek i cukru) znacznie się osłabia. O braku siarki w organizmie świadczą też zaburzenia emocjonalne: możemy odczuwać niepokój, przemęczenie. Inne przyczyny niedoborów to, np. usuwanie metali ciężkich, w likwidacji których uczestniczy siarka; niepełnowartościowa żywność oraz żywność przetworzona; wiek; choroby. ■

Sposób na łagodną menopauzę

Przekwitanie jest szczególnym, ale i trudnym okresem w życiu kobiety. W tym czasie organizm stopniowo zaprzestaje wydzielania estrogenów, czyli żeńskich hormonów płciowych. Pojawia się menopauza.

Menopauza to naturalny etap życia kobiety, którego efektem jest zanik menstruacji oraz płodności, wywołany stopniowo zmniejszającą się aktywnością hormonalną jajników. Ten proces zaczyna się na ogół od 45. roku życia. W tym czasie obniża się poziom estrogenów, progesteronu, inhibin, DHEA, hormonu wzrostu czy androgenów, które mają istotny wpływ na aktywność życiową. Dominującym symptomem menopauzy są objawy naczynioruchowe, np. uderzenia gorąca, związane z rozszerzaniem się naczyń krwionośnych skóry twarzy, szyi, karku, piersi, czego skutkiem jest nadmierna potliwość, problemy ze snem i ogólnie złe samopoczucie.

Zmiany zanikowe wywołane niedoborem estrogenów mogą także dotyczyć błony śluzowej pochwy i sromu, objawiając się obniżeniem wytwarzania fizjologicznej śluzowej wydzieliny, co określane jest jako nieprzyjemne uczucie „suchości pochwy”. Zaburzenia hormonalne mogą zwiększyć apetyt na słodycze, co w połączeniu ze zwolnieniem przemiany materii owocuje skłonnościami do tycia. Kłopoty dotyczą nie tylko sfery fizycznej, ale także psychologicznej. Mogą pojawiać się: nerwowość, chwiejność emocjonalna, reakcje niewspółmierne do sytuacji, wybuchy płaczu, złości. Ze względu na niski poziom hormonów kobiety są również bardziej narażone na rozwój osteoporozy i chorób serca.



CO ZROBIĆ?

Te objawy powodują, że konieczne jest wdrożenie farmakoterapii. W przypadku bardzo silnych dolegliwości menopauzalnych ginekologzy zalecają leczenie hormonalne zastępcze (HTZ). Niestety HTZ niekiedy zwiększa znacząco ryzyko zachorowania m.in. na nadciśnienie tętnicze, żylną chorobę zakrzepową. Alternatywą dla kobiet są naturalne metody łagodzenia objawów menopauzy, czyli stosowanie roślinnych preparatów zawierających fitoestrogeny, które imitują działanie hormonów żeńskich. Terapia preparatami roślinnymi jest zalecana u tych kobiet, u których występują przeciwwskazania do klasycznej HTZ. Fitoestrogeny pod względem budowy chemicznej przypominają naturalne

estrogeny, a dzięki połączeniu z tymi samymi receptorami naśladują ich działanie w organizmie kobiety. Dzięki temu łagodzą przykre symptomy przekwitania. I co ważne, nie wywołują niepożądanych objawów. Liderem jest czerwona koniczyna.

CZERWONA KONICZYNA

Jest wyjątkowo korzystna dla pań w okresie okołomenopauzalnym, ze względu na zawartość fitoestrogenów, a konkretnie izoflawonów. Fitoestrogeny występujące w koniczynie czerwonej to: genisteina, daidzeina, biochanina A i formononetyna. Poza izoflawonami znajdują się również antyutleniacze: kempferol i kwercetyna. Czerwona koniczyna to źródło bogate w witaminy (A, C i E i wit. z grupy B), mikroelementy (wapń, potas, magnez, selen, chrom), fenolokwasy i antocyjany, a także olejki eteryczne i garbniki. Kwas foliowy jest niezwykle ważny w okresie menopauzy, ponieważ pomaga w utrzymaniu zdrowej tkanki oraz zapobiega anemii megaloblastycznej. Natomiast magnez korzystnie wpływa na układ nerwowy i mięśnie, pomagając w redukcji skurczów mięśniowych charakterystycznych dla menopauzy.

Związki roślinne zawarte w wyciągu z czerwonej koniczyny powodują łagodzenie objawów towarzyszących klimakterium. Ich działanie na receptory estrogenowe jest słabsze niż estrogenów produkowanych przez jajniki przez co unika się niepożądanych działań, które najczęściej występują podczas stosowania klasycznej HTZ. Stosowanie preparatów zawierających wyciąg z czerwonej koniczyny pozwala złagodzić uderzenia gorąca, pocenie nocne, a także zaburzenia nastroju czy snu. Fitoestrogeny wpływają na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, obniżają stężenie frakcji cholesterolu LDL, hamują zmiany miażdżycowe, zmniejszają ryzyko rozwoju osteoporozy i hamują nowotwory piersi, jelita grubego, skóry i płuc. Izoflawonoidy z czerwonej koniczyny rozszerzają również tętnice wieńcowe i działają ochronnie na naczynia

układu sercowo-naczyniowego. Koniczyna czerwona w przeciwieństwie do soi, z której także pozyskuje się izoflawonoidy, nie zawiera uczulających białek, które często wywołują reakcje alergiczne. Izoflawonoidy z czerwonej koniczyny wpływają na zwiększenie wytwarzania kolagenu i elastyny, dzięki czemu opóźniają proces starzenia się skóry.

PIPERYNA – BEZ PRZYBIERANIA NA WADZE

Zaburzenia hormonalne pojawiające się w okresie menopauzy wpływają również na zaburzenie gospodarki lipidowej organizmu, a kobiety uskarżają się na wzrost masy ciała. Pomocna może tu okazać się piperyna – alkaloid znajdujący się w owocach pieprzu czarnego. Piperyna reguluje metabolizm organizmu przez wpływ na procesy trawienne. Zwiększa ona wydzielanie soku żołądkowego oraz pobudza czynność wydzielniczą trzustki i jelit. Nasila również wydzielanie adrenaliny i noradrenaliny w zakończeniach nerwów współczulnych. Zwiększa procesy metaboliczne organizmu oraz wpływa na przyspieszenie procesu spalania tkanki tłuszczowej. Piperyna stymuluje także układ immunologiczny. Zwiększa uwalnianie enzymów proteolitycznych trawiących białka i obniża pH soku żołądkowego.

Piperyna zwiększa odporność organizmu na bodźce bólowe, eliminację kwasu mlekowego z mięśni, a przez pobudzający wpływ na układ współczulny zwiększa koncentrację i gotowość do wysiłku fizycznego. Związek ten nasila także proces lipolizy, przez co wpływa korzystnie na redukcję masy ciała, co ma istotne znaczenie dla kobiet w okresie menopauzy. Piperyna ma również właściwości antybakteryjne, działa przeciwtleniająco, przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Zastosowanie piperyny w połączeniu z izoflawonami czerwonej koniczyny wpływa również na zwiększenie ich wchłaniania, co przekłada się na efektywność suplementacji. ■

Dawkowanie: TYLKO



Zmniejszenie zmęczenia



93%

zadowolonych
kobiet poleciłoby
FEMIFLAMAX
swojej przyjaciółce

Chcesz sprawdzić dlaczego?

BEZPŁATNA PRÓBKA
czeka na Ciebie 

dowiedz się więcej:

www.LAGODNAMENOPAUZA.pl



Fitoestrogeny

wielokierunkowa
aktywność
estrogenowa

40 mg

Standaryzowanych i mikronizowanych izoflawonoidów z czerwonej koniczyny o aktywności fitoestrogenowej (formononetyna, biochanina A, daidzeina i genisteina)



witamina **B₆**



kwasy foliowy

Mg

Magnez



Piperyna

Producent i podmiot prowadzący reklamę:
Salus International Sp. z o.o. Suplement diety.
Zawiera składniki, które wspomagają funkcje
organizmu poprzez uzupełnianie normalnej
diety. Nie ma właściwości leczniczych.

Jelita - pierwsza linia obrony organizmu

Liliann Kristinn Elmborg

PIĘKNO JEST ODZWIERCIEDLENIEM TWOJEGO WNĘTRZA

Stara prawda mówi, że piękno pochodzi ze środka. Wygląd zewnętrzny, stan cery, sylwetka, kondycja fizyczna i dobre samopoczucie w ogromnym stopniu zależne są od sprawnych organów wewnętrznych. Możesz utrzymać tę sprawność przez ich systematyczne oczyszczanie. Natura dała Ci najdoskonalszą pompę (serce), najlepsze na świecie filtry (wątrobę, nerki i skórę), elastyczne i aktywne przewody do transportu pożywienia oraz odpadów (jelita). Wszystkie te organy ściśle współpracują ze sobą. Warto więc o nie dbać, by sprawnie działały jak najdłużej. Nieoczyszczone jelita to nie tylko źródło problemów z trawieniem i wydalaniem, lecz także przyczyna otyłości i wzdęć. Ponadto złości powodują niedożywienie innych organów wewnętrznych, w tym serca i mózgu, oraz ogólne poczucie zmęczenia.

PASOŻYTY – CO TO WŁAŚCIWIE JEST?

W rozumieniu medycznym pasożyty to wszystkie wirusy, wiele bakterii (np. gronkowce, paciorkowce), niektóre grzyby (m.in. *Candida albicans*). Zalicza się do nich również tasiecmce, obleńce (np. glista ludzka, owsiki), włośnice i pierwotniaki, którymi możemy się zarazić od zwierząt. W rozumieniu potocznym nazwa ta kojarzy się wyłącznie z pasożytami zwierzęcymi. Nic bardziej mylącego! Pasożyty to nie tylko robaki widzialne gołym okiem. Pasożyty są wszędzie. Można się nimi zarazić od innych osób czy zwierząt domowych, po spożyciu niedosmażonego mięsa, a także nie przestrzegając podstawowych zasad higieny. Pasożyty są i będą wokół nas. Nasuwa się pytanie: co możemy zrobić, by nie zawładnęły naszym organizmem... jeśli już tego nie zrobiły! Nie sposób uniknąć kontaktów ze światem

pasożytów i drobnoustrojów, które powodują osłabienie organizmu i są odpowiedzialne za wiele chorób. Potwierdza to wielu lekarzy. Dr Anatol Rybczyński w swoich badaniach nad chorobami onkologicznymi stwierdził obecność grzyba (łac. *Penicillium* spp.) we wszystkich guzach nowotworowych. Dr Irena Warołowska, pediatra i alergolog, napisała: „Na obserwowanych 1748 dzieciach poczyniłam spostrzeżenia, że metabolity pasożytów są głównym alergenem uczulającym ludzki organizm. Zarobaczenie jest powszechne”. Dr Hulda Clark: „Istnieją dwa źródła naszych chorób: pasożyty i polutanty”. Na dodatek standardowe badania kału na obecność pasożytów są w stanie wykryć jedynie 50 procent z nich.

RZĄDZĄ NAMI PIGUŁKI

W naszej podświadomości zakorzeniło się przekonanie, że na każdą chorobę znajdzie się odpowiednia tabletka. Ale cudownej, uniwersalnej pigułki, która wyzwoli nas z każdej choroby nie ma i nie będzie. Co więcej, wielu specjalistów (m.in. duński onkolog Ulrik Dige) twierdzi, że stosowane dzisiaj środki lecznicze bardziej obciążają nasz organizm dodatkową porcją chemii, z którą nasz system odpornościowy musi sobie poradzić, zamiast pomóc nam w odtruciu i oczyszczeniu organizmu.

Dopóki zdrowie dopisuje, twój organizm jest w stanie zwalczać pasożyty i trucizny w stadium tak wczesnym, że nie zdążą one wyrządzić większych szkód. Niemniej ich obecność stanowi stałe zagrożenie, gdyż mogą one prowadzić do poważnych chorób w momencie osłabienia organizmu wskutek niewłaściwej diety, nieodpowiedniego stylu życia, obciążenia zanieczyszczeniami chemicznymi i złoгами czy zestresowania.

Kuracja na oczyszczenie jelit pomoże Ci na dłużej zachować piękno płynące z wnętrza. Przeprowadź ją, żeby:

- poprawić perystaltykę jelit,
- pozbyć się pasożytów i złożeń,
- uregulować ciśnienie krwi,
- obniżyć poziom cholesterolu,
- wzmocnić system immunologiczny,
- uzyskać świeży wygląd cery,
- wymodelować sylwetkę,
- podwyższyć poziom energii (uwaga panowie: podnosi również... poziom energii seksualnej).

Opis kuracji można otrzymać pisząc na adres: info@medi-flowery.com

Zapraszam na mój wykład pt. „Skuteczne kuracje oczyszczające”.

Link na stronie www.medi-flowery.com

Kontakt tel. 518 414 369



Odpowiednio skomponowany zestaw ekstraktów ziołowych z zielonego orzecha, goździków i piołunu oczyszcza jelita z nieproszonych gości, zgromadzonych złożeń pokarmowych i toksyn.

Nerwowy powrót z wakacji

Powroty z wakacji do codzienności często bywają trudne i stresujące. Szczególnie, kiedy robimy to gwałtownie, od razu rzucając się w wir zadań. Jak sobie radzić ze stresem?

Większość z nas potrzebuje czasu, by wrócić do zawodowej formy sprzed urlopu. Wracamy wypoczęci, ze świeżą głową, ale przyzwyczajeni jednak do znacznie wolniejszego, letniego tempa. Nie ma siły, by od razu działać na pełnych obrotach. Próba tak intensywnej pracy może skończyć się frustracją i zniecierpliwieniem. Ale na szczęście jest kilka sposobów, by powrót z urlopu tak bardzo nie stresował.

Jeśli wyjeżdżamy na wakacje, idealnie jest tak zaplanować sobie powrót, by mieć choć dzień, dwa zapasu po powrocie. To czas, by przestawić organizm z trybu letniego na zawodowy, np. spróbować pójść trochę wcześniej spać.

A po pracy, koniecznie trzeba zrobić coś przyjemnego. Można umówić się ze znajomymi na oglądanie zdjęć z wakacji, pójść do kina czy na spacer. Wszystkie metody są dobre, by zachować letnią energię jak najdłużej i wakacyjny klimat. Metod jest wiele: ćwiczenia, dieta, suplementy, sport, joga itp. Każdy z nas może znaleźć własny przepis w walce ze stresem – uzależnione to jest od naszego trybu życia, a przede wszystkim czasu, którego nam wszystkim wciąż brakuje. Jednakże dbałość o siebie powinna stanowić wartość nadrzędną. Warto wsłuchać się w swoje ciało i dobrać dla siebie odpowiednią formę relaksu, która sprzyjać będzie odzyskaniu harmonii ciała, umysłu i ducha.

W łagodzeniu skutków jednej z największych plag naszych czasów – stresu pomocne są zioła, m.in.

- kozłek lekarski (waleriana) – hamuje działanie ośrodkowego układu nerwowego redukując napięcie emocjonalne. Tłumi agresję, działa przeciwlękowo, a także sedacyjnie, czyli ułatwia zasypianie;
- melisa – obniża napięcie nerwowe, redukuje uczucie niepokoju oraz tonuje problemy związane z bezsennością.

Dodatkowo w składzie preparatów znoszących napięcie nerwowe można znaleźć także witaminy i minerały niezbędne dla prawidłowej pracy układu nerwowego, takie jak witamina B6 oraz magnez.



Nerwowy powrót z wakacji? Sięgnij po zioła w statusie leku!

ZIELNIK
APTECZNY



polpharma



działa
uspokajająco**



łagodzi
napięcia
nerwowe



likwiduje
dolegliwości
żołądkowo-jelitowe



pomaga
w zasypianiu

*Dotyczy to mono produktów zawierających Melisę w statusie leku; IQVIA, Sell out OTC, YTD 06/2024, Rynek Mono Melissa Officialis, Tea bags.
**Działanie wynika ze wskazanania w łagodnych stanach napięcia nerwowego.

Melisa Fix. Skład i postać: 1 saaszetka zawiera 2,0 g Melissa officialis L., folium (liść melisy). Zioła do zaparzania, w saaszetkach. **Wskazania:** Tradycyjny produkt leczniczy roślinny do stosowania w wymienionych wskazaniach, wynikających wyłącznie z jego długotrwałego stosowania. Tradycyjny produkt leczniczy roślinny stosowany w łagodnych objawach napięcia nerwowego oraz w celu ułatwienia zasypiania, a także w objawowym leczeniu łagodnych dolegliwości żołądkowo-jelitowych, w tym wzdęcia i oddawanie wiatrów. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL: 2019.10.16.

ZIEL/2024/2376

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

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

MELISA LEKARSKA – SIŁA SPOKOJU

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) to jedno z najbardziej znanych ziół. Melisa nazywana jest też cytrynowym zieleń ze względu na swój aromat. Powszechnie pije się ją przy problemach ze snem albo na uspokojenie. Jednak to nie jedyne lecznicze działanie melisy. Może ona m.in. wpływać korzystnie na procesy trawienne, łagodzić mdłości podczas ciąży czy być stosowana jako składnik płukanki do przetłuszczających się włosów.

Ziolo to w najlepszej postaci dostępne jest w różnych produktach aptecznych, a także sklepach zielarskich; można ją kupić w formie herbaty do zaparzenia, tabletek czy kapsułek. Właściwości lecznicze i prozdrowotne melisy wynikają z jej unikalnego składu chemicznego. Głównym składnikiem aktywnym liści melisy jest olejek eteryczny, który wykazuje działanie bakteriostatyczne, wirusostatyczne oraz spazmolityczne na ośrodkowy układ nerwowy. Znajdziemy w niej witaminy B1, B2, C, kumaryny, enzymy, cukry oraz cytral i cytronelol, które odpowiadają za charakterystyczny cytrynowy zapach olejku melisowego. Zawarty w melisie olejki eteryczny ukoji nerwy i rozluźni mięśnie. Sprawdzi się także, jeśli mamy problemy z zasypianiem lub częstym nocnym wybudzaniem.

WŁAŚCIWOŚCI

Działa uspokajająco. Melisa ułatwia zasypianie, łagodzi nerwy, uspokaja, redukuje stres, a także leczy stany lękowe. Związki zawarte w liściach tej rośliny zbawiennie wpływają na nerwicę serca oraz migrenowe bóle głowy. Regularne picie naparów spowoduje, że zasypianie będzie łatwiejsze, a sen spokojniejszy i dłuższy.

Ponadto wykazuje dobre działanie uspokajające przy nerwicach wegetatywnych, stanach lękowych, stanach pobudzenia nerwowego, stresu i rozdrażnienia.

Działa rozkurczowo i rozluźniająco. Rozkurcza mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, zatem można ją stosować przy problemach ze wzdęciami, kolkami. Przynosi także ulgę w bólach brzucha oraz łagodzi bóle mięśniowe. Sprawdzi się również

przy skąpych miesiączkowaniu lub jego nasileniu. Działa uspokajająco na żołądek i jelita, dlatego tak często polecana jest osobom z zespołem jelita drażliwego.

Działa antyoksydacyjnie. Obecne w melisie związki fenolowe obniżają ryzyko rozwoju takich chorób, jak miażdżyca, cukrzyca czy schorzenia neurologiczne.

Działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie oraz przeciwwirusowo. Można spożywać melisę wspomagająco w stanach obniżonej odporności oraz w trakcie infekcji bakteryjnych i wirusowych, oddziałuje m.in. na wirusa opryszczki. Napar może także posłużyć jako płukanka do ust, gdyż znakomicie zabija bakterie, neutralizując tym samym przykry zapach z ust.

Zwiększa wydzielanie soku żółdkowego i żółci, czyli ułatwia trawienie – po spożyciu tłustych i ciężkostrawnych posiłków takich jak bigos, grochówka czy dania z fasoli warto wypić filiżankę herbaty z melisy.

Liście melisy pomagają też na problemy z trawieniem, ponieważ pobudzają wydzielanie soku żółdkowego oraz żółci, a przez to przyspieszają trawienie nawet bardzo ciężkich potraw, takich jak grochówka, bigos czy dania z fasoli. Można ją podawać także na kolkę oraz przy zapaleniu dróg żółciowych. Melisa lekarska ma też działanie moczopędne.

Wzmacnia serce i układ krążenia, powodując łagodne rozszerzanie się naczyń krwionośnych, obniżając ciśnienie krwi.

Wspomaga pracę mózgu. Melisa zawiera eugenol, który niszczy wolne rodniki atakujące komórki mózgowe, chroni mózg przed uszkodzeniami, a tym samym wspomaga pamięć, poprawia funkcje poznawcze, jak rozpoznawanie, rozwiązywanie problemów, ułatwia myślenie, koncentrację oraz zapewnia spokój umysłowy.

Wspomaga walkę z nadciśnością tarczycy. Melisa dezaktywuje działanie receptora immunoglobuliny, zapobiegając i eliminując nadciśność tarczycy. ■

Potęża roślin

Aspiryna, chinina, morfina, antybiotyki – to tylko kilka substancji, które leczą, a które wymyśliła natura. Jest ich znacznie więcej. Co jeszcze potrafią rośliny?

Bardzo dużo leków, które kupujemy w aptece, to tylko odtworzenie lub naśladowanie substancji naturalnych. Warto sięgnąć do oryginałów i wykorzystać zasoby natury dla własnego dobra. Naturalne substancje pomogą np. zrzucić parę zbędnych kilogramów, szybciej zasnąć, lepiej się skoncentrować. Trzeba tylko wiedzieć, co wybrać.

ROŚLINY, KTÓRE POMAGAJĄ

Blisko 11% leków z listy leków podstawowych WHO to substancje wyłącznie pochodzenia roślinnego. Istnieje też mnóstwo leków, w których substancje roślinne są dodatkiem, a mniej więcej połowa nowych, syntetycznych jest w mniejszym lub większym stopniu wzorowana na substancjach pochodzenia roślinnego. W świecie roślin znaleźć można środki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne, hamujące krwawienie, zwalczające bakterie i wiele innych. Niektóre mają tyle zastosowań, że zapewne trafiłyby na listę składników eliksiru życia.

OSTROPEST PLAMISTY

Sylimaryna pozyskiwana z ostropestu od dawna stosowana jest w medycynie w leczeniu stanów zapalnych wątroby. Z metaanalizy danych klinicznych, przeprowadzonej przez szwajcarskich uczonych, wynika, że w przypadku marskości wątroby, głównie tej spowodowanej nadużywaniem alkoholu, w grupie stosującej sylimarynę śmiertelność była o 20% mniejsza niż w grupie zażywającej placebo.

MELISA LEKARSKA

Melisa ma działanie uspokajające, przeciwlękowe, przeciwwirusowe (zwłaszcza w przypadku opryszczki), przeciwbakteryjne, przeciwzakrzepowe i wiele innych. Kilka badań potwierdzi-

ło też poprawę jakości snu po zażyciu melisy. W różnych badaniach odsetek zadowolonych pacjentów był różny (od 33 do 90%), zawsze jednak większy niż w grupie przyjmującej placebo.

BAKOPA

Jest jedną z najważniejszych roślin w systemie tradycyjnej hinduskiej medycyny Ajurveda. Jest wykorzystywana w leczeniu padaczki, bezsenności, jako środek uspokajający, znoszący stany lękowe, polepszający pamięć i koncentrację zarówno u młodych, jak i starszych ludzi. Badania kliniczne potwierdzają dobre efekty stosowania tej rośliny w odbudowie funkcji mentalnych u dzieci cierpiących na ADHD, w polepszaniu funkcji poznawczych u osób po udarze mózgu. Związkami, którym przypisuje się powyższe działania są bakozydy, triterpenoidy należące do grupy saponin steroidowych. Bakopa wykazuje właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe, przeciwrzodowe, kardioprotekcyjne, goryczowe, chłodzące i przeczyszczające. Ponadto stosowana jest w przypadkach zapalenia skóry, niedokrwiistości, cukrzycy, w kaszlu, obrzękach, gorączce, stanach zapalnych stawów, braku apetytu, anoreksji, dyspepsji.

LUKRECJA GŁADKA

Korzeń tej rośliny, wykorzystywanej w medycynie od tysięcy lat, zawiera glicyryzynę, która ma wiele zastosowań: od zwalczania trądziku po ulgę w przypadku astmy. Jednym z najczęstszych zastosowań wyciągu z korzenia lukrecji jest jednak łagodzenie problemów żołądkowych. Ucenie wykazali, że przyjmowanie leku z glicyryzyną łagodzi objawy zgagi, niestrawności i wrzodów żołądka. Na dodatek, wstępne badania sugerują, że lukrecja może też zmniejszać ryzyko próchnicy, a nawet zachorowania na niektóre nowotwory, np. skóry, piersi i jelita. ■

red.

Zbawienna moc ziół

Zioła znajdują szerokie zastosowanie w leczeniu i kosmetyce. Na wiele dolegliwości potrafią pomagać tak samo jak leki.

Zioła stosowane są w leczeniu rozmaitych chorób i dolegliwości m.in. w chorobach skóry, układu pokarmowego, moczowego, nerwowego, oddechowego. Skutecznie obniżają cholesterol i trójglicerydy. Zawdzięczają to zawartości wielu cennych związków, z których najważniejsze to: azulany, garbniki, saponiny, pektyny, związki flawonowe i śluzowe.

Cholesterol jest substancją niezbędną do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jednak spożywanie w nadmiernych ilościach pokarmów z dużą zawartością cholesterolu i jednocześnie zwiększonym spożyciu nasyconych kwasów tłuszczowych, może przyczyniać się do podwyższenia poziomu cholesterolu we krwi. A zbyt wysoki jego poziom przyczynia się do powstania blaszki miażdżycowej, czyli złożeń, które zwężają naczynia krwionośne. To grozi zawałem serca lub udarem. Istnieją dwa rodzaje cholesterolu, egzogeny i endogeny.

Cholesterol egzogeny – dostarczany jest z pożywieniem. Źródłem są tłuszcze zwierzęce oraz produkty pochodzenia zwierzęcego, czyli mięso i jego przetwory, jaja, w mniejszym stopniu nabiał.

Cholesterol endogeny – produkowany jest w organizmie, głównie w wątrobie i jelitach.

CHOLESTEROL LDL

Cholesterol zawarty w LDL potocznie określa się jako „zły”. Wiąże się to z faktem, że LDL transportuje cząsteczki cholesterolu z wątroby do poszczególnych tkanek organizmu, czyli mówiąc w uproszczeniu, „rozprowadza” go po organizmie. Cząsteczki LDL są niewielkie i z łatwością przenikają przez ściany śródbłonna. Nadmiar

odkłada się na ściankach naczyń krwionośnych w postaci blaszki miażdżycowej, przyczyniając się do rozwoju wielu chorób układu krążenia.

CHOLESTEROL HDL

Z kolei cholesterol zawarty w HDL określany jest jako „dobry”. Bierze udział w odwrotnym transporcie cholesterolu z różnych tkanek organizmu do wątroby, gdzie są metabolizowane. Upraszczając cały proces, można powiedzieć, że HDL oczyszcza tkanki z nadmiaru cholesterolu i transportuje go do wątroby.

Prawie 20 mln osób w Polsce ma za duże stężenie cholesterolu we krwi. Za główną przyczynę uważa się niewłaściwą dietę i siedzący tryb życia. To jednak nie są jedyni winowajcy.

Styl życia, stres. Otyłość, brak ruchu i palenie papierosów, to czynniki podnoszące stężenie cholesterolu LDL oraz obniżające poziom HDL. Poziom cholesterolu można też powiązać ze stresem. Przewlekły stres rujnuje nam zdrowie na wiele sposobów. Zaburzeniom ulega też praca wątroby, głównego producenta cholesterolu.

Niektóre schorzenia oraz starzenie się. Cukrzycę charakteryzuje zwiększony poziom trójglicerydów i LDL oraz zmniejszenie stężenia HDL.

Za wysoki poziom cholesterolu mogą też odpowiadać chora tarczycza, przewlekłe choroby nerek. Także niektóre leki, w tym preparaty na nadciśnienie, kortykosteroidy, leki moczopędne, pigułki antykoncepcyjne.

ZIOŁA NA CHOLESTEROL

Cholesterol w dużych ilościach występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego, dlatego pierwszym działaniem powinno być ograniczenie w diecie ilości mięsa, wędlin, masła, serów czy śmietany. Unikać trzeba niezdrowych, nasyconych tłuszczów. Za to dobre tłuszcze obniżają

poziom LDL i podnoszą poziom HDL. Warto więc włączyć do codziennej diety oliwę z oliwek, olej rzepakowy, orzechy włoskie.

W walce ze złym cholesterolem skuteczny jest też błonnik. Jego źródłem są warzywa, owoce, nasiona strączkowe, kasze, płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste. Należy unikać cukru. Ważny jest również ruch. Liczy się każda aktywność, nawet regularny spacer poprawia pracę serca, pozytywnie wpływa na naczynia krwionośne i pomaga „spalić” zły cholesterol.

WPŁYW BERGAMOTY NA OBNIŻENIE POZIOMU CHOLESTEROLU

W regulacji poziomu cholesterolu i trójglicerydów we krwi będą pomocne suplementy diety, które zawierają substancje normalizujące metabolizm lipidów w organizmie. Dzięki nim można wesprzeć terapię farmakologiczną.

Liczne badania wykazały, że pomarańcza bergamota ma właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i rozkurczowe, co wykorzystuje się w terapii wielu

schorzeń. Naukowcy odkryli, że sok z owoców zawiera polifenole, a dokładniej flawonoidy: flawanony i flawony. Ich skład jest unikatowy, a stężenie najwyższe wśród wszystkich owoców cytrusowych. Wyodrębniono m.in. naringinę, neoeriocytrynę, neoheperydynę, melitydynę, rhoifolinę i poncirinę, które na drodze różnych mechanizmów wpływają korzystnie na profil lipidowy i na poziom cukru we krwi. Obniżają one stężenie cholesterolu całkowitego i LDL oraz podnoszą frakcję HDL, czyli tzw. dobrego cholesterolu. Zauważono również znaczącą redukcję poziomu trójglicerydów. Suplementy diety zawierające bergamotę, ekstrakt z czosnku i witaminę C doskonale uzupełnią codzienną dietę. Ekstrakt z czosnku dba o utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi, wspomaga mikrokążenie krwi oraz zdrowie całego układu krążenia, a witamina C wspomaga prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych i prawidłowy metabolizm. ■

red.



Wysoki cholesterol? Podwyższony poziom glukozy? Naturopatia jednym z rozwiązań.



**Wyciąg z miąższu bergamoty
obniża stężenie
cholesterolu LDL i trójglicerydów***

**Sprawdź w 100% naturalny
Bergamil Forte!**

**Dowiedz się więcej na:
www.xenico.pl**



Mumio – sekret zdrowia

Mumio to substancja znana i stosowana od tysięcy lat. Badania potwierdziły prozdrowotne właściwości tego balsamu.

Mumio jest w mieszaniną związków organicznych i nieorganicznych, gromadzącą się w niektórych masywach górskich. Występuje np. w wysokich górach Azji: Ałtaj, Himalaje, Karakorum oraz na Kaukazie. Tworzy się w zagłębieniach skał, gdzie szczątki roślin i zwierząt poddawane są długowiecznemu procesowi rozkładu w specyficznych warunkach surowego, wysokogórskiego klimatu. Konsystencją przypomina smołę – jest gęsta, z reguły ciemnobrązowa. Znajduje zastosowanie w medycynie naturalnej m.in. jako preparat przyspieszający procesy regeneracyjne w tkankach i organach. Wykazuje działania przeciwzapalne, antyoksydacyjne. Wzmacnia odporność organizmu.

ŻYWE MUMIO – BEZCENNY SKŁAD

Pierwotne mumio zawiera blisko 70 różnych składników niezbędnych do właściwego funkcjonowania organizmu. W składzie mumio występuje wiele komponentów archaicznych roślin, makro- i mikroelementów oraz pierwiastków, takich jak: potas, wapń, fosfor, magnez, sód, żelazo, mangan, miedź, chrom, cynk, kobalt, molibden. Ponadto

witaminy z grupy B, witaminy: A, C, bioflawonoidy, prowitamina D, aminokwasy, kwasy organiczne, kwas huminowy, hipurowy, albuminy, fosfolipidy, a także olejki eteryczne oraz pszczeli jad, żywice i substancje żywicopodobne. Dzięki tak bogatej zawartości mumio działa immunostymulująco oraz wspomaga leczenie wielu schorzeń.

Aminokwasy – to związki organiczne, pochodzące od organizmów żywych. Są niezbędne do prawidłowego przebiegu procesów życiowych. To podstawowy składnik białek budujących organizm. Biorą udział w produkcji hormonów, płynów ustrojowych, enzymów i neuroprzekazników. Odgrywają niezwykle ważną rolę w procesach funkcjonowania układu nerwowego i hormonalnego. Mumio zawiera: treoninę, walinę, metioninę, izoleucynę, fenyloalaninę, lizynę – aminokwasy egzogenne (dostarczane z pożywieniem) oraz glicynę, kwas asparaginowy, prolinę, kwas glutaminowy, serynę, cysteinę, argininę – aminokwasy endogenne (które organizm jest w stanie wytworzyć samodzielnie).

Glicyna wspomaga leczenie stanów zapalnych stawów, cukrzycy, niewydolności nerek oraz serca, a także wrzodów żołądka. **Kwas asparaginowy** jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego, poprawia koncentrację i sprawność umysłową. **Kwas glutaminowy** poprawia pamięć, wspiera trawienie, minimalizuje zmęczenie. **Metionina** zapobiega uszkodzeniom wątroby, np. po przedawkowaniu niektórych leków. **Prolina** jest składnikiem kolagenu, poprawia wygląd skóry, zwiększa jej elastyczność. **Fenyloalanina** działa na układ hormonalny, przekształcana jest w organizmie w tyrozynę, z której powstają hormony nadnerczy (adrenalina i noradrenalina) oraz tarczycy (tyroksyna i trijodotyronina). **Cysteina** natomiast jest antyoksydantem, który chroni komórki przed atakiem wolnych rodników.

Witaminy: **witamina B1** bierze udział w procesie łagodzenia zapaleń nerwów, a także wpływa na



wydolność serca i mięśni. Bierze udział w przetwarzaniu glukozy w związku wysokoenergetyczne oraz w produkcji erytrocytów. **Witamina B12** kontroluje produkcję czerwonych krwinek. Odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie systemu nerwowego. **Prowitamina D** ułatwia wchłanianie wapnia i fosforu oraz zapobiega ich nadmiernemu wydalaniu wraz z moczem. Dzięki temu chroni dzieci przed krzywicą, a dorosłych przed kruchością, łamliwością i osteoporozą. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, nerek, serca, mięśni. Jest niezbędna w procesach regeneracji kości. **Witamina P** zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych, chroniąc organizm przed ewentualnymi konsekwencjami ich nadmiernej kruchości. Poprawia przepływ krwi w organizmie i obniża jej ciśnienie. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie układu krwionośnego, blokuje powstawanie zatorów miażdżycowych, zapobiega wylewom i wybroczynom oraz krwawieniu z dziąseł.

Makroelementy tworzą strukturę kości i innych tkanek. Są jednym z najważniejszych elementów budujących nasz organizm. Utrzymują też równowagę kwasowo-zasadową we krwi i tkankach.

Mikroelementy są niezbędne w tworzeniu enzymów, hormonów i białek transportowych. Regulują też przebieg metabolizmu. Bez ich obecności organizm nie mógłby przyswoić wielu niezbędnych witamin.

Mumio można stosować jako dodatek do maści, kremów lub kompresów, które aplikuje się na rany, stłuczenia, zwichnięcia i zmiany skórne. Substancję można też pić w postaci wodnego roztworu o różnym stężeniu – w zależności od zapotrzebowania na składniki odżywcze. Nie należy przyjmować mumio jednocześnie z innymi lekami. Zaleca się zrobienie przerwy co najmniej 20 do 30 minut. ■

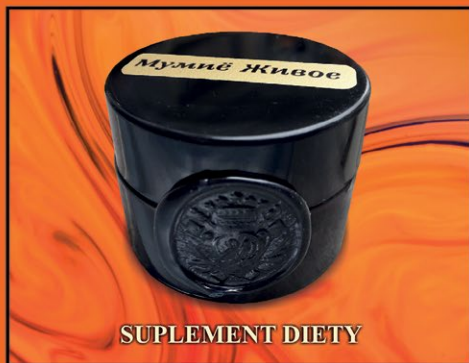
red.

MUMIO ŻYWE

Żywe Mumio przyspiesza procesy regeneracyjne w tkankach i organach. Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, ogólnie wzmacnia organizm, ułatwia regenerację w przypadkach obniżonego funkcjonowania nerwów peryferyjnych i centrów anlizy mózgu. Aktywuje biosyntezę kwasu dezoksyrybonukleinowego. Objawia się to w zmniejszeniu uczucia zmęczenia, poprawie nastroju, przyplwywie sił fizycznych i umysłowych.

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa



Miody

- nektar dla ciała i ducha

Pomaga w alergiach, przeziębieniach, chorobach układu pokarmowego i żołądka oraz w chorobach krążenia. Jest jednym z najskuteczniejszych środków wspomagających leczenie nadciśnienia.

Miód jest ceniony nie tylko ze względu na walory smakowe, ale również lecznicze właściwości, których skuteczność potwierdzają liczne badania naukowe.

Głównymi składnikami miodu są cukry – fruktoza i glukoza, występują również enzymy, kwasy organiczne (kwas mlekowy, jabłkowy, cytrynowy, octowy, szczawiowy), witaminy A, C, wit. z grupy B, aminokwasy (prolina, cholina, acetylocholina), makro i mikroelementy: magnez, żelazo, wapń, mangan, kobalt, potas, fosfor, olejki eteryczne. Miód jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy (im ciemniejsza barwa miodu, tym więcej antyoksydantów usuwających wolne rodniki) oraz substancji o działaniu przeciwbakteryjnym. W zależności od dominującego składnika zbieranego przez pszczoły w danym rejonie kraju lub okresie roku, wyróżniamy m.in. miód: wielokwiatowy, lipowy, gryczany, rzepakowy, spadziowy.

Każda z odmian charakteryzuje się innym smakiem i aromatem, ale co najważniejsze, także innym wpływem na organizm.

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE MIODU

Najczęstszym leczniczym zastosowaniem każdej odmiany miodu są choroby przeziębieniowe. Miód ma silne właściwości przeciwzapalne i nawilżające, pomaga więc złagodzić objawy towarzyszące przeziębieniu, szczególnie męczący kaszel oraz suchość błony śluzowej gardła. Może także

działać przeciwgorączkowo i przeciwbólowo. Do układów organizmu, które czerpią korzyści ze spożywania miodu można zaliczyć układ pokarmowy. Miód pomaga w gojeniu nadżerek przełyku, tak częstych w chorobie refluksowej, której manifestacją jest dokuczliwa zgaga. Ubytki w błonie śluzowej żołądka i dwunastnicy nazywane wrzodami, szybciej się goją pod wpływem miodu. Miód wzmacnia także perystaltykę jelit, co prowadzi do zwiększenia przemiany materii i ułatwia wypróżnienia. Przez zwiększone wchłanianie wody w przewodzie pokarmowym i efekt przeciwdrobnoustrojowy miód doskonale nadaje się do leczenia biegunki.

MIÓD NA SERCE

Każdy miód, bez względu na odmianę, przyczynia się do wzmocnienia siły skurczu mięśnia sercowego. Wpływa na to zawartość acetylocholino oraz potasu, który jest bardzo łatwo przyswajalny. W przypadku choroby niedokrwiennej serca najlepiej sięgnąć po miód gryczany, mniszkowy lub spadziowy. Miód gryczany wpływa korzystnie na serce za sprawą dużej dawki znajdującego się w nim żelaza oraz pochodnych rutyny. Zwiększają one wytrzymałość i elastyczność ścian naczyń krwionośnych. W dodatku zawarte w nim związki flawonoidowe pozytywnie wpływają na funkcjonowanie mięśnia sercowego, gdyż regulują one przepuszczalność naczyń włosowatych. Serce wspomogą również miód rzepakowy. Ponieważ w jego składzie znajdują się niemal wyłącznie cukry proste z przewagą glukozy, a także bioflawonoidy, biopierwiastki i enzymy. Zalecany jest szczególnie w stanach duszniczy bolesnej, w chorobach układu krążenia i na-

czyń wieńcowych. Jest niezwykle skuteczny na arytmie serca. Warto wymienić także miód lipowy, bardzo skuteczny w schorzeniach kardiologicznych ze względu na łagodne działanie rozkurczające i uspokajające.

Miód spożywany regularnie i w odpowiednio dużych ilościach skutecznie hamuje procesy miażdżycowe, a więc zapobiega odkładaniu w naczyniach krwionośnych cholesterolu i innych złogów tłuszczowych utrudniających krwi swobodny przepływ. W konsekwencji miód może zapobiegać tak poważnym stanom, jak choroba wieńcowa, zawał serca czy udar niedokrwienny mózgu.

Należy jednak pamiętać, że systematyczne spożywanie miodu może wystarczyć w profilaktyce, natomiast u pacjentów ze stwierdzonymi chorobami serca lub krążenia powinno jedynie uzupełniać i wspierać leczenie tradycyjne, a nie całkowicie je zastępować.

MIÓD NA NADCIŚNIENIE

W przypadku wystąpienia nadciśnienia tętniczego stosuje się preparaty rozkurczowe, a identyczne działanie na układ krwionośny wywiera właśnie miód. Na obniżenie ciśnienia bardzo skuteczny jest miód rzepakowy. Wysokie stężenie występujących w nim acetylocholino, potasu i magnezu czyni z niego remedium na ustabilizowanie ciśnienia krwi. Podobne działanie wykazują też miód lipowy i nostrykowy. W leczeniu miażdżycy najbardziej poleca się spożywanie miodu spadziowego (ze spadzi drzew iglastych), malinowego i gryczanego. Korzystny wpływ na leczenie nadciśnienia wywierać mogą też miody nektarowe z dodatkiem koncentratu z aronii i melisy.

Miód – znany i ceniony od wieków dar natury. Nie mylił się ci, którzy zalecali go w celach leczniczych zanim medycyna zaczęła opierać się na faktach naukowych. Dziś dzięki nowoczesnej technologii udało się potwierdzić wiele ze starych twierdzeń dotyczących miodu. ■

Izabela Kwiecińska



PŁYNNIE POKONAJ ZMĘCZENIE I ZNUŻENIE!

Organiczne żelazo, minerały i witaminy w formie płynnej na bazie miodu, ekstraktów ziołowych i skoncentrowanych soków owocowych.

Bioradix™ został przygotowany z myślą o kobietach, szczególnie w wieku około menopauzalnym, o osobach aktywnych i przemęczonych, a także odchudzających się, palących papierosy i narażonych na stres.



Diglicynian żelaza o zwiększonym wchłanianiu w postaci łagodnej dla przewodu pokarmowego



Witaminy C, B1, B2, B6 oraz aktywna Witamina B12 metylokobalamina dla lepszej biodostępności



Bez alkoholu, barwników oraz konserwantów



suplement diety

www.bioradix.pl

Propolis

- sposobem na odporność

Zioła na przeziębienie, trądzik, alergię, ból brzucha. Mogą pielęgnować i leczyć, a także wzmacniać odporność organizmu.

Propolis, popularnie zwany kitem pszczelim, wytwarzany jest przez pszczoły z żywicy pąków drzew. Barwa propolisu jest zróżnicowana – od żółtozielonkawej, przez brązową, brunatną, nawet do czarnej – w zależności od składu chemicznego, z kolei skład chemiczny i znaczne zróżnicowanie propolisu zależne jest od roślinności danego obszaru geograficznego, z którego pochodzi, od pory roku oraz rasy pszczół.

W skład propolisu wchodzi m.in.: żywice, wosk pszczeli, wosk roślinny, olejki eteryczne, pyłek kwiatowy, substancje garbnikowe.

WŁAŚCIWOŚCI PROPOLISU

Propolis może wiele zdziałać. Zawiera bowiem flawonoidy oraz kwasy fenolowe, które mają właściwości przeciwutleniające – zwalczają wolne rodniki i zapobiegają tworzeniu się zmian nowotworowych. Flawonoidy spowalniają utlenianie się witaminy C,

dzięki czemu zwiększa się jej skuteczność. Z tego powodu o propolisie warto pamiętać w okresie jesienno-zimowym, kiedy częściej łapiemy infekcje lub po prostu mamy słabszą odporność. W propolisie znajdziemy potas, który regularnie przyjmowany pomaga wyrównać ciśnienie krwi, sterole roślinne, które obniżają poziom cholesterolu, a w konsekwencji zapobiegają rozwojowi miażdżycy. Z jego właściwości przeciwzapalnych mogą skorzystać osoby zmagające się chorobą reumatyczną. Posmarowanie bolącego miejsca złagodzi stan zapalny, a tym samym nieprzyjemne dolegliwości.

W propolisie znajdziemy także witaminy grupy B, których potrzebuje skóra i układ nerwowy, oraz – ale w niewielkich ilościach – witaminę D, bezcenną dla kości.

Wyciągi z propolisu wykazują silne działanie przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, stymulujące układ odpornościowy. Propolis znalazł zastosowanie w profilaktyce oraz leczeniu przeziębień i grypy, a także w leczeniu zapaleń jamy ustnej i dziąseł oraz w terapii leczniczej paradontozy. Oprócz tego jest pomocny w nieżytach żołądka, przy leczeniu wrzodów i pełni funkcję ochronną dla wątroby.

Wiele bakterii wykazuje wrażliwość na działanie propolisu. Wykazano, że kit pszczeli blokuje rozwój szczepów bakteryjnych odpornych na antybiotyki.

NA PROBLEMY ZE SKÓRĄ

Po propolis coraz częściej sięgają też firmy kosmetyczne. Jest



NATURALNY WYBÓR

bowiem cennym źródłem cynku, miedzi oraz witaminy E. Tym samym często wchodzi w skład preparatów, które mają spowolnić procesy starzenia się skóry. Maści z jego domieszką polecane są osobom z trądzikiem, przyspieszają też regenerację skóry po oparzeniu. Niekiedy jest stosowany w leczeniu parodontozu. Badania pokazują również, że propolis łagodzi i przyspiesza gojenie się zmian skórnych charakterystycznych dla łuszczycy.

NA PROBLEMY Z UKŁADEM POKARMOWYM

Zawarte w propolisie substancje przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze doskonale sprawdzają się w walce z niektórymi chorobami układu pokarmowego. Preparaty na bazie kitu pszczelego polecane są szczególnie osobom z wrzodami żołądka czy dwunastnicy. Łagodzą także dokuczliwe objawy przy nieswoistym wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, przewlekłym zapaleniu okrężnicy. Terapia propolisem sprawdza się w leczeniu zapalenia oskrzeli oraz przewlekłego nieswoistego zapalenia płuc. W tych przypadkach najczęściej stosuje się propolis w formie nalewki czy kropeł. Można je dodawać w niewielkiej ilości np. do herbaty. Propolis można także łączyć z miodem, pyłkiem czy mleczeniem pszczelim. Mimo że kit pszczeli jest bezpieczny, to podobnie jak jad pszczoły, może uczulać. Jeśli na skórze pojawiły się zmiany lub niespodziewanie zaczął dokuczać nam katar, propolis trzeba natychmiast odstawić.

Osoby, które na stałe przyjmują leki zanim zaczną stosować propolis powinny skonsultować się z lekarzem i razem ustalić czy mogą go stosować i w jakich dawkach.

Za zdrowie organizmu odpowiada układ odpornościowy, którego główną funkcją jest ochrona przed zakażeniem drobnoustrojami. Sprawny układ odpornościowy jest w stanie skutecznie odeprzeć każdą infekcję. ■

red.

suplement diety

PROPOLIS PLUS



- * wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- * przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia



→ płyn 120 ml



→ 60 tabletek



→ 100 tabletek

- * cynk, witamina C
- * witamina C



APIPOLFARMA

FARMINA SP. Z O.O.
UL. LIPSKA 44
30-721 KRAKÓW
apiPOL.com.pl

OPRAC. 07.2024

Ziołowa tarcza ochronna.

Skąd się bierze ból gardła?

Gardło ze względu na swoje położenie, budowę i funkcje to idealne miejsce dla drobnoustrojów. Zaraz po nosie jest pierwszą linią obrony, na którą natykają się zarazki wdychane wraz z powietrzem.

Ból gardła jest najczęściej objawem zapalenia błony śluzowej gardła lub innego zakażenia górnych dróg oddechowych. Zakażenie to może być wywołane przez wirusy (znacznie częściej) lub bakterie (rzadko). Sprawcami mogą być też grzyby (np. skutkiem długotrwałej antybiotykoterapii). Czasem jest efektem podrażnienia śluzówki w wyniku reakcji alergicznej lub nadwrażliwości na zanieczyszczone albo klimatyzowane powietrze. W każdym przypadku choroba przebiega trochę inaczej, jednak wspólnym mianownikiem jest bolące gardło.

OBJAWY ZAPALENIA GARDŁA

Są zróżnicowane i zależą od nasilenia choroby oraz czynnika sprawczego. Przekrwiona błona śluzowa gardła oraz rozpulchnione i zaczerwienione migdałki z widocznymi na nich małymi pęcherzykami z płynem (tzw. wysięk surowiczy) oznacza infekcję wirusową. Zwykle przebiega ona dużo łagodniej niż infekcja o podłożu bakteryjnym. Rozwijają się powoli, a temperatura ciała podnosi się nieznacznie. Zapalenie gardła u dziecka w większości przypadków wywołwane jest przez wirusy. Często po prostu towarzyszy innym wirusowym chorobom, np. różyczce, odrze czy ospie wietrznej.

Bardzo ciemne, malinowe zabarwienie błony śluzowej gardła, mocno przekrwione migdałki z kremowobiałym nalotem, wysoka gorączka – ponad 38°C – to objawy bakteryjnego zapalenia



gardła, które na ogół jest powikłaniem infekcji wirusowej.

Infekcje grzybicze, które mogą być np. skutkiem długotrwałego przyjmowania antybiotyków, charakteryzują się białawym nalotem – zmiany tego typu nazywamy pleśniawkami. W odróżnieniu od ropnych zmian typowych dla infekcji bakteryjnej, pleśniawki łatwo dają się oddzielić od błony śluzowej.

Stan zapalny gardła oznacza bolesność, szczególnie przy przełykaniu, chrypkę, suchotę w gardle, kaszel związany z obecnością gęstej wydzieliny ściekającej po tylnej ścianie gardła. We wszystkich przypadkach okoliczne węzły chłonne są powiększone. Zapalenie gardła zarówno u dzieci, jak i dorosłych powoduje zmniejszenie apetytu i trudności ze spaniem. Tylko badanie laboratoryjne wymazu z gardła jednoznacznie wskazuje na typ zapalenia gardła.

LECZENIE

Wirusowe zapalenie gardła leczy się tylko objawowo. Przeważnie podaje się leki przeciwzapalne i przeciwbólowe. Przy bakteryjnym zapaleniu gardła należy rozpocząć leczenie antybiotykami.

DZIAŁANIE MIEJSCOWE

Z wyborem preparatów łagodzących objawy infekcji gardła nie będziemy mieć żadnych problemów. Są dostępne w postaci sprayów, płynów do płukania, inhalacji oraz tabletek i pastylek do ssania. Pastylki do ssania stosowane są w różnych schorzeniach – także w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych. Występują w nich substancje o działaniu miejscowym: nawilżającym, antyseptycznym, przeciwkaszlowym, wykrztuśnym, przeciwbakteryjnym, przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Efekt zdrowotny zależy od właściwości dodanych składników – ekstraktów roślin.

Doskonały wynik leczniczy gwarantuje preparat, w składzie którego odnajdziemy naturalne wyciągi z propolisu i kompleks witamin z grupy B. Wyciągi z propolisu wykazują silne działanie przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, stymulujące układ odpornościowy. Propolis znalazł zastosowanie w profilaktyce oraz leczeniu przeziębień i innych infekcji dróg oddechowych, bólu gardła oraz chorób krtani.

Witaminy z grupy B pomagają w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych oraz przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Kompozycja propolisu z wit. z grupy B działa ochronnie na błony śluzowe gardła w stanach podrażnienia wywołanych przeziębieniem czy alergią. Łagodzi suchość, pieczenie, ból i trudności w połykaniu, podrażnienia związane z chrypką. Przywraca naturalną wilgotność błony śluzowej i skutecznie eliminuje podrażnienia strun głosowych przy ich nadmiernym obciążeniu (centralne ogrzewanie, klimatyzacja, zanieczyszczenie powietrza, dym, kurz, smog).

red.

PROPOLIS FORTE

Ulgą dla gardła



SUPLEMENT DIETY

PROPOLIS FORTE

30 tabletek

o smaku pomarańczowym

z witaminami B1, B2, B6, B12

z ekstraktem z propolisu

z ekstraktem z szałwii

z ekstraktem z mięty

z ekstraktem z eukaliptusa

z ekstraktem z rozmarynu

z ekstraktem z tymianku

z ekstraktem z oregano

z ekstraktem z czarna

z ekstraktem z tymianku

z ekstraktem z oregano

z ekstraktem z czarna

z ekstraktem z tymianku

z ekstraktem z oregano

z ekstraktem z czarna

z ekstraktem z tymianku

z ekstraktem z oregano

z ekstraktem z czarna

z ekstraktem z tymianku

z ekstraktem z oregano

z ekstraktem z czarna

z ekstraktem z tymianku

z ekstraktem z oregano

z ekstraktem z czarna

z ekstraktem z tymianku

z ekstraktem z oregano

z ekstraktem z czarna

z ekstraktem z tymianku

z ekstraktem z oregano

z ekstraktem z czarna

z ekstraktem z tymianku

PROPOLIS FORTE tabletki o smaku pomarańczowym tabletki o smaku mentolowym

- polecane w przypadku drapania, suchości i uczucia dyskomfortu w gardle
- zawierają propolis i kompleks witamin z grupy B

PROPOLIS FORTE SPRAY

płyn do rozpylania w jamie ustnej

- pielęgnuje i łagodzi podrażnienia
- zawiera propolis, olejek ze słodkiej pomarańczy i olejek miętowy



OPRAC. 07.2024

FARMINA SP. Z O.O.
UL. LIPSKA 44
30-721 KRAKÓW
apipol.com.pl



APIPOLFARMA

(Nie)zwykły ozon zamknięty w oliwie

Jeżeli najwyższej jakości oliwę z oliwek poddamy procesowi ozonowania, powstanie doskonały preparat skutecznie kojący wszelkie dolegliwości skórne!

Ozonowanie olejów to alternatywna metoda terapeutyczna z użyciem mieszanki tlenu i ozonu. Charakteryzuje się szerokim spektrum działania i wysoką skutecznością.

Liczne badania dowiodły, że ozon posiada wyjątkowe właściwości natleniające organizm oraz bardzo silne właściwości bakterio-, wirus- i grzybobójcze. Dzięki korzyściom, jakie niesie terapia ozonowa, jest ona wykorzystywana m.in. w stomatologii, dermatologii, ortopedii, chirurgii, ginekologii czy okulistyce.

Ozonoterapia stosowana jest jako terapia uzupełniająca leczenie podstawowe. W medycynie wykorzystuje się jej działanie dezynfekujące, immunostymulujące, dodatkową jej zaletą jest zredukowanie dolegliwości bólowych w trakcie leczenia. Dużo prac naukowych potwierdza skuteczność zastosowania ozonu w wielu dziedzinach medycyny. W większości przypadków terapia ozonowa stosowana jest jako terapia uzupełniająca, np. w leczeniu ubytków skóry, trudno gojących się ran, owrzodzeń, odleżyn, ropnych przetok. Ozonoterapia umożliwia zmniejszenie pourazowych powikłań infekcyjnych, szybsze gojenie ran pooperacyjnych i przewlekłych stanów septycznych. Kuracja pobudza układ odpornościowy organizmu, głęboko regenerując uszkodzone tkanki. Z uwagi na wiele korzyści, jakie niesie zastosowanie ozonu, przy braku działań niepożądanych, terapia ta winna być szerzej rozpowszechniona.

Wyróżniamy cztery metody podawania ozonu:

- ozonowanie kroplówek – polega na odpowiednim nasyceniu ozonem, np. soli fizjologicznej i podaniu jej w postaci kroplówki;
- kąpiele ozonowe – stosowane głównie w leczeniu trudno gojących się ran, owrzodzeń, odleżyn, egzem;
- bezpośrednia aplikacja ozonu – czyli wstrzykiwanie ozonu o odpowiednim stężeniu np. do stawów czy przez odbyt;
- ozonowanie oliwy – polega na poddaniu ozonowaniu oliwy z oliwek tłoczonej na zimno lub oleju lnianego. W czasie kontaktu z wydzielinami i płynami ustrojowymi oliwa uwalnia aktywny wolny tlen, czyli ozon. Ozon zawarty w oliwie lub oleju lnianym dotlenia tkanki poprzez zwiększenie frakcji tlenu rozpuszczonego we krwi i jego absorpcji w pęcherzykach płucnych.

OLIWA OZONOWANA

Ozon zawarty w oliwie lub oleju lnianym jest skutecznym antyoksydantem neutralizującym działanie wolnych rodników. Niedobór tlenu przyspiesza procesy starzenia się komórek. Ozon stymuluje syntezę białek w tym elastyny i kolagenu przywracając skórze witalność i wygładzając zmarszczki. Nasza skóra staje się bardziej elastyczna, ujędrniona i odżywna. Ozon określa się mianem „oczyszczacza”, ponieważ usuwa wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia. Tworzy naturalną barierę hydrolipidową naskórka, która osłania skórę przed drobnoustrojami, utratą wody i niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych.

Jeżeli najwyższej jakości oliwę z oliwek poddamy procesowi ozonowania, powstanie doskonały preparat skutecznie kojący wszelkie dolegliwości skórne.

Naturalna oliwa z oliwek od lat wykorzystywana jest do łagodzenia wszelkich stanów zapalnych skóry. Zawarte w niej witaminy E i F oraz roślinne polifenole przywracają naturalną barierę lipidową naskórka. By wzmocnić działanie oliwy i ułatwić regenerację skóry powstał nowoczesny preparat, który łączy w sobie lecznicze właściwości zarówno oliwy z oliwek, jak i ozonu.

Ozonowanie olejów polega na przepuszczeniu gazowego ozonu zmieszanego z tlenem przez całą objętość surowca, co sprawia, że dana substancja uzyskuje nowe właściwości.

Wykorzystywanie tego typu substancji w przemyśle kosmetycznym pozwala na uzyskanie preparatów o naturalnie świeżym zapachu, zabezpiecza kosmetyki przedrobnoustrojowo, co oznacza, że nie trzeba wprowadzać do niego dodatkowych konserwantów, które często wywołują na skórze reakcje drażniące i stają się źródłem alergenów. Ozonowana oliwa z oliwek nie powoduje też rozwarstwienia emulsji w preparatach kosmetycznych, a do tego dość długo zachowuje swoje właściwości. Atrybuty ozonowanej oliwy z oliwek:

- nawilża i natłuszcza skórę, pozostawia na skórze „film”, niepowodujący uczucia lepkości;
- skutecznie rozwiązuje problemy z nadmiernym rogowaceniem i pękaniem naskórka;
- łagodzi podrażnienia wywołane otarciem oraz odparzeniami i przyspiesza regenerację naskórka;

- zmniejsza uczucie świądu i skutecznie zapobiega wtórnym zakażeniom;
- odbudowuje strukturę skóry, przyspiesza proces regeneracji uszkodzonych komórek i odtwarza naturalną zdolność skóry do zatrzymywania wody;
- pomaga w redukcji opryszczki;
- wspomaga łagodzenie egzem, łuszczycy, grzybicy, atopowego zapalenia skóry, wyprysku kontaktowego;
- łagodzi podrażnienia skóry spowodowane użyciem preparatów chemicznych i detergentów oraz uszkodzeniami mechanicznymi powstałymi wskutek m.in. depilacji czy golenia – niweluje „krostki”, które pojawiają się po zabiegach;
- redukuje cellulit – poprawia ukrwienie, wzmacnia strukturę skóry zapobiegając jej wiotczeniu, przez co zmniejsza efekt „skórki pomarańczowej” i wyraźnie wygładza skórę.

Ozonowana oliwa z oliwek może być stosowana przez nastolatki w okresie dojrzewania. Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybiczym właściwościom pomaga w niwelowaniu trądziku i łojotokowego zapalenia skóry. Skutecznie oczyszcza i wygładza skórę zapobiegając wtórnym zakażeniom. ■

red.

(NIE) zwykły Ozon zamknięty w oliwie

Naturalny skład 100% oliwy (OLIWA Z OLIVEK lub OLEJ LIANY) i OZON, bez parabenów, zagęszczaczy.

W 100% naturalny zapach i kolor. Przebadane dermatologicznie – polecane są osobom z dolegliwościami skórnymi. Hipoalergiczne. Każda posiada ocenę bezpieczeństwa.

OZONELLA – ozonowana oliwa z oliwek. Zawiera jednonienasycone kwasy tłuszczowe oraz dużą ilość witaminy E i roślinne polifenole.

OZONELLA LEN – ozonowany olej lniaany. Zawiera kwasy omega-3 i omega-6 oraz lignany.

OZONELLA i OZONELLE LEN regenerują strukturę skóry oraz łagodzą i wygładzają podrażnione miejsca przy:

- **podrażnieniach termicznych** (oparzeniach termicznych, słonecznych i radioterapii) – zdcydowanie łagodzą podrażnienia i przyspieszają regenerację naskórka
- **trądziku, opryszczki** – wyraźnie przyspieszają gojenie się opryszczki, w opinii testujących. Poprawiają wygląd i kolorystykę skóry
- **podrażnieniach z objawami dokuczliwego świądu** (np. AZS, łuszczycy) – skutecznie łagodzą objawy świądu, zmniejszając uczucie świądu
- **nadmiernym rogowaceniu i pękaniu naskórka** – wspomagają i przyspieszają regenerację skóry
- **otarciach, zderczeniach naskórka i związanych z tym stanami zapalnymi** – przyspieszają proces łagodzenia zmian i skutecznie zapobiegają wtórnym zakażeniom



OZONELLA

- **odparzeniach, poparzeniach** – skutecznie hamują objawy i przyspieszają regenerację naskórka
- **zmianach skórnych** (wykwity ropne) – przyspieszają proces łagodzenia zmian i skutecznie zapobiegają wtórnym zakażeniom.
- **pergaminowej, wyniszczonej i wysuszonej skórze u osób starszych, jak i wyniszczonych procesem chorobowym** – chronią i głęboko nawilżają skórę, pobudzają mikrokrążenie i odbudowę naskórka, natłuszczając ją i nawilżając, tworząc kompleks hydro-lipidowy.

Działają odstraszaają na komary i meszki, a w przypadku ugryzienia szybko łagodzą świąd i obrzęk.

OZONELLA LEN

Widoczne zmiany można zaobserwować już po 3 dniach stosowania 2 razy dziennie.

Więcej na www.ozonella.pl lub pod numerem 22 652 13 76

Nieoceniony kasztanowiec zwyczajny

Kasztanowiec zawiera tak wiele wartościowych substancji, że stał się rośliną często wykorzystywaną do produkcji środków leczniczych i kosmetyków.

Zainteresowanie leczniczymi właściwościami kasztanowca związanymi z powszechnym i dokuczliwym schorzeniem jakim jest żylakowatość sprawiły, że wiele firm podjęło prace nad preparatami na bazie kasztanowca. W lecnictwie stosuje się owoce, nasiona kasztanowca, a także korę, liście oraz kwiaty. Zawierają substancje niezwykle cenne i o silnym działaniu. W kwiatach kasztanowca (ale tylko białych), w korze, owocach, nasionach, a także w liściach są saponiny triterpenowe, z których najważniejsza jest escyna.

BEZCENNE SUBSTANCJE

Escyna wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe. Hamuje hialuranidazę, enzym rozkładający kwas hialuronowy, będący głównym składnikiem śródbłonna naczyń. Ze świeżych niedojrzałych owoców produkowany jest wyciąg, stosowany w leczeniu zakrzepów i zastojów żylnych.

Kora kasztanowca zawiera głównie kumaryny: eskulinę, eskuletynę, fraksynę, skopoletynę, a także garbniki, saponiny i flawonoidy. Garbniki działają ściągająco, przeciwzapalnie, przeciwkrwotocznie oraz przeciwbakteryjnie. Działanie to jest synergistyczne z eskuliną, również pochodzącą z kasztanowca.

Kwiaty i liście kasztanowca zawierają m.in. flawonoidy, kumaryny, fenolokwasy, garbniki, saponiny, adenozyne. Wyciągi zawierające escynę,

flawonoidy i kumaryny działają uszczelniająco na ściany naczyń włosowatych. Stosowane są w stanach zapalnych żył podudzi i w hemoroidach. Eskulina i flawonoidy zmniejszają kruchość naczyń krwionośnych, natomiast escyna i eskulina działają przeciwzapalnie i zapobiegają zastojom żylnym.

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE KASZTANOWCA

Wzmacnia naczynia krwionośne. Wyciągi z kasztanowca są ważnym składnikiem toników, kremów i maseczek przeznaczonych do pielęgnacji cery naczynkowej. Escyna bowiem uszczelnia naczynia włosowate, poprawia ich elastyczność i zwiększa ich odporność na rozszerzanie się i pękanie. Uszczelniająco i przeciwzapalnie działają także flawonoidy i kumaryny.

Łagodzi zaburzenia trawienne. Garbniki z kasztanowca wpływają na przewod pokarmowy rozkurczowo, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i łagodnie zapierająco. W razie zaburzeń trawiennych czy lekkiego zatrucia można ratować się naparem z kwiatów lub liści kasztanowca.

Usprawnia przepływ krwi. Escyna i flawonoidy opóźniają krzepnięcie krwi, zmniejszają jej lepkość i rozrzedzają ją. Dzięki temu usprawniony zostaje przepływ krwi w naczyniach żylnych i nie powstają zakrzepy wewnątrz naczyń, poprawia się krążenie obwodowe i ukrwienie wszystkich narządów, także skóry. Dlatego leki z kasztanowca stosowane wewnętrznie są wskazane w leczeniu hemoroidów, zastojów żylnych, zakrzepowego zapalenia żył, wszelkich zaburzeń

w ukrwieniu tkanek objawiających się m.in. bolesnością, uczuciem zimna, mrowieniem, kurczami mięśni.

Przeciwdziałła obrzękom. Dzięki temu, że substancje czynne z kasztanowca uszczelniają ściany naczyń krwionośnych i poprawiają ich elastyczność, zapobiegają wysiękom osocza krwi z naczyń do otaczających je tkanek i wynikającym z tego obrzękom. Dlatego preparaty z kasztanowca są polecane na tzw. ciężkie nogi, zwłaszcza osobom, które dużo czasu spędzają stojąc lub siedząc, ponieważ brak ruchu utrudnia przepływ krwi i sprzyja tworzeniu się obrzęków.

Leczy krwaki i odmrożenia. Właściwości przeciwzapalne kasztanowca, przeciwbakteryjne, usprawniające przepływ krwi i łagodnie ściągające są pomocne w leczeniu odmrożeń, oparzeń i innych uszkodzeń skóry, a także siniaków czy zapalenia ścięgien. Robienie okładów z naparów lub odwarów z kory, kwiatów albo liści poprawia krążenie krwi w skórze, przyspiesza wchłanianie się krwiaków, zmniejsza obrzęki.

Zapobiega żylakom. Escyna zwiększa napięcie ścian żył, jednocześnie zmniejszając ich pojemność – nie dopuszcza więc

do ich rozciągnięcia i deformacji, czyli do powstania żylaków.

W lecnictwie stosuje się wiele preparatów zawierających wyciągi z kasztanowca. Mają różne postacie. Doustnie stosuje się tabletki, kapsułki, płyny, zewnętrznie – maści, kremy, żele, a doodbytniczo – czopki. Preparaty z kasztanowca mają zastosowanie w leczeniu schorzeń żył kończyn dolnych, żylaków odbytu, zapalenia żył, zespołu pozakrzepowego, w zwalczaniu przewlekłej niewydolności żyłnej, a także niewydolności żyłno-limfatycznej. ■

red.



STWORZONY Z NATURY

ŻEL DO NÓG Z KASZTANOWCEM

Zmniejsza uczucie zmęczenia oraz ciężkości nóg
+OCIEŻAŁOŚĆ NÓG +SKURCZE +OPUCHLIŻNA

Dostępny w aptekach | www.mascalpejska.pl

Mniszek lekarski

- zdrowy „chwast”

Mniszek lekarski przez większość traktowany jest jak chwast, tymczasem jest rośliną leczniczą, stosowaną w chorobach wątroby, woreczka żółciowego, nerek, skóry i w profilaktyce cukrzycy.

ZWIĄZKI CZYNNE

Działanie lecznicze mniszka lekarskiego związane jest głównie z obecnością laktonów seskwiterpenowych. Przeważnie występują one w postaci glikozydów, co zwiększa ich rozpuszczalność i warunkuje obecność w naparach. Sok mleczny mniszka jest bogatym źródłem alkoholu triterpenowych. W kwiatach wykryto fitosterole. Znaczenie lecznicze mają występujące w liściach flawonoidy, białka i polifenolokwasy. Ponadto w mniszku występują karotenoidy, kumaryny, węglowodany – inulina, sole mineralne, wśród nich sole potasu, wapnia, magnezu, witamina C, aminokwasy oraz gumy, żywice, woski, cholina, białka, kwasy tłuszczowe, enzymy.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

Już księgi zielarskie średniowiecza udokumentowały lecznicze zastosowanie mniszka lekarskiego w chorobach wątroby, woreczka żółciowego, nerek, skóry i w profilaktyce cukrzycy. Z mniszka lekarskiego sporządza się napary, odvary, preparaty proste i złożone, które polepszają wydzielanie żółci, wzmagają diurezę, łagodzą stany zapalne, zapobiegają tworzeniu się piasku i kamieni w układzie moczowym, wspomagają terapię cukrzycy. Korzenie mniszka stosuje się jako lek goryczkowy i żółciopędny ze wskazaniem „do przywrócenia funkcji wątroby i woreczka żółciowego, przy niestrawnościach, przy braku apetytu”.

Wzmocnia odporność. Polisacharydy zawarte zwłaszcza w kwiatach i pyłku kwiatowym wywierają korzystny wpływ na komórki żerne, czyli fagocyty. Znajdują się one w węzłach chłonnych i mają zdolność do fagocytozy, czyli pochłaniania patogenów. Fagocytoza to najskuteczniejszy mechanizm obronny, który tworzy naturalną odporność organizmu.

Działanie żółciopędne, żółciotwórcze. Mniszek pobudza czynności wątroby, zwiększając ilość wytwarzanej żółci oraz ułatwiając jej przepływ. Działanie to uwidacznia się głównie po podaniu wyciągów z korzeni. Istotną rolę w tym procesie przypisuje się laktonom seskwiterpenowym. Związki goryczkowe pobudzają wydzielanie śliny i zwiększają wytwarzanie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie. Kwiat ma działanie podobne, ale silniejsze moczopędne i przeciwzapalne. Stosuje się go w zaburzeniach przepływu żółci, przy braku apetytu i niestrawności, a także do pobudzenia diurezy. Przetwory z mniszka zaleca się w schorzeniach powodujących uszkodzenie wątroby i zmniejszenie wytwarzania żółci, zwłaszcza w stanach rekonwalescencji po wirusowym zapaleniu wątroby, po zabiegach na drogach żółciowych, w zastoju żółci w pęcherzyku żółciowym.

Przeciw kamieniom. Przypuszcza się, iż działanie hamujące tworzenie kamieni w układzie moczowym związane jest z efektem dezynfekującym i diuretycznym oraz z obecnością saponin. Preparaty z mniszka pomagają przy obrzękach i niewydolności nerek, w przewlekłym zapaleniu pęcherza moczowego lub przewodów moczowych oraz w kamicy moczowej.

W terapii cukrzycy. Mniszek lekarski jest stosowany jako środek uzupełniający w leczeniu stanów



przedcukrzycowych i cukrzycy. Z działaniem tym, wiąże się także aktywność przeciwzakrzepowa. **Działanie antyoksydacyjne.** Liście mniszka charakteryzują się silniejszymi właściwościami przeciwutleniającymi niż korzenie. Składnikami odpowiedzialnymi za to działanie są prawdopodobnie polifenolokwasy i flawonoidy. Związki te znane są ze zdolności zmiatania wolnych rodników, hamowania aktywności enzymów odpowiedzialnych za utlenianie lipidów, wpływu na metabolizm ksenobiotyków.

ZASTOSOWANIE ZEWNĘTRZNE

Zewnętrznie używa się rośliny do kąpeli kosmetycznych, a świeży sok mleczny do okładów na brodawki, kurczaki i kłykciny. Wyciągi z mniszka działają regenerująco na skórę, przyspieszają bliznowacenie i znikanie uszkodzeń skóry. Kwiaty mniszka zaleca się w przewlekłym niezycie jamy ustnej, gardła i oskrzeli. Syrop z kwiatów mniszka, przygotowany w domowy sposób, działa korzystnie w chorobach gardła, jamy ustnej i oskrzeli, z uporczywym kaszlem, bólem i obrzękiem. Z uwagi na swe cenne właściwości, mniszek lekarski ma zastosowanie nie tylko w medycynie, ale także w dietetyce i kosmetyce. Młode liście mniszka służą

do przygotowywania wiosennych sałatek odtruwających i stanowią bogate źródło witaminy C.

NA WSZELKI WYPADEK

Mniszek lekarski generalnie jest uznawany za jedną z najlepiej tolerowanych roślin leczniczych. Istnieje jednak możliwość reakcji alergicznej u szczególnie wrażliwych pacjentów. Potencjalnym alergenem są pyłki mniszka mogące wywołać fotodermatozę kontaktową. Mniszek może też nasilać dolegliwości żołądkowe w przypadku nadkwaśności soku żołądka, tak jak inne surowce goryczkowe. Nie ma ograniczeń co do okresu stosowania mniszka, jednak przeciwwskazaniem do stosowania preparatów z liści i korzeni mniszka jest niedrożność dróg żółciowych, ropniak pęcherzyka żółciowego, niedrożność jelit. W kamicy żółciowej stosowany może być tylko w porozumieniu z lekarzem. Mniszek jest także zalecany w ogólnym osłabieniu u osób starszych i rekonwalescentów oraz w podatności na choroby infekcyjne i wirusowe. ■

Izabela Kwiecińska

Źródło: E. Mindell „Biblia ziół”.

Zdrowie jest czymś więcej...

niż brakiem choroby: fizyczną i duchową witalnością,
wewnętrzną równowagą i społeczną więzią.

Wszystko to sprawia, że czujemy się dobrze.

Nasze czasopisma informują, doradzają i towarzyszą
Państwu we wszystkich pytaniach związanych ze zdrowiem
i dobrym samopoczuciem: kompetentnie, zawsze na
aktualnym poziomie wiedzy, zrozumiale i ciekawie.

Apteka Media

www.aptekamedia.pl



Apteka Media Sp. z o.o.
ul. Krakowska 19–23, 50–424 Wrocław
tel 71 368 59 00, fax 71 368 59 19
e-mail: info@aptekamedia.pl
www.aptekamedia.pl