

Renata Zarzycka

POLINEZYJSKI OWOC

NONI



Lecznice korzyści dla zdrowia

Mgr Renata Zarzycka

Polinezyjski owoc noni

Lecznicze korzyści dla zdrowia

Rzeszów 2021

Wydanie II

<https://renatazarzycka.com>

mgr Renata Zarzycka

Polinezyjski owoc noni

Lecznicze korzyści dla zdrowia

Wydanie II

ISBN 978-83-929883-9-7



AKADEMIA ROZWOJU
Redakcja: mgr Renata Zarzycka

Skład: Renata Zarzycka
Projekt okładki: Michał Korbut
Skład wersji elektronicznej: Akademia Rozwoju „Coaching Życia”

Wydanie elektroniczne II

Rzeszów 2021

ISBN 978-83-7853-544-7

RenataZarzycka.com

Copyright for this edition by Wydawnictwo Akademia Rozwoju Coaching Życia, Renata Zarzycka, Rzeszów 2021. All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich. Zezwalamy na udostępnianie okładki książki w Internecie.



AKADEMIA ROZWOJU „Coaching Życia”

ul. Hr A. Potockiego 51, 35-322 Rzeszów

tel. 730970880 – redakcja (sesje terapeutyczne i konsultacje)

Organizacja szkoleń i warsztatów, konsultacje indywidualne.

Szkolenia i wykłady: renatazarzycka.com

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp	6
W poszukiwaniu owocu noni...	10
Na plantacji	13
Historia noni	20
Noni, jako lecznicza roślina wszech czasów	24
Badania naukowe	34
Naukowo o korzyściach zdrowotnych noni	35
„Zielone berety” systemu immunologicznego	40
Podstawą działania jest synergizm	46
Regulator systemu kontroli podziałów komórkowych	51
Serotonina zwana hormonem szczęścia	54
Serotonina niezbędna w depresji	57
Nastroj i koncentracja	57
Ból w organizmie, ból głowy i migrena	58
Skopoletyna zawarta w owocu noni	59
Życiodajny tlenek azotu (NO)	60
L-glutation – „enzym młodości”	67
„Polinezyjska penicylina” i fitoncydy	70
Zakażenia wirusowe i proces starzenia się organizmu	72
Rola bioflawonoidów zawartych w surowych owocach	75
Noni, jako adaptogen	78
Noni posiada klucz, który otwiera drzwi do komórki	82
Porządki we własnym domu	85
NONI-PPT „wysprząta i przewietrzy organizm”	86
„Wmieszać w coś” - zioła, suplementy i leki	87
Zadziwiające działanie soku z noni	90
Pozytywne działanie uboczne	91
Dawkowanie noni	94
Kuracja w beznadziejnych przypadkach	96
Jak długo stosować sok z noni?	98
Roślinny bioenergoterapeuta	103
Co z bioenergią roślin?	105

Noni a rak	109
Historia z życia wzięta – rak	124
Noni a cukrzyca	127
Wytwarzanie insuliny i glukagonu	130
Noni, jako „klucz” do wnętrza komórki	131
Śpiączka cukrzycowa i działanie noni	132
Historie ludzi stosujących kurację z noni	134
Z mojej praktyki	134
Z moich doświadczeń	148
Jakie noni kupić?	157
Procesy przetwarzania owocu noni	158
Zakończenie	166
Bibliografia	168
CALINEWS California Fitness; od 1998 do 2020.	170
Czasopisma i strony www w Internecie	170
Naukowe materiały źródłowe	171
Materiały promocyjne	173

Wstęp

Niewiele już pozostało na ziemi miejsc niespustoszonych przez cywilizację bądź turystów. Niewątpliwie jednym z nich jest Polinezja Francuska. I choć jest to niezwykle atrakcyjny turystycznie zakątek, odległość od kontynentów (Ameryka Południowa i Australia) jest na tyle duża, że liczba docierających tam zwiedzających jest ograniczona.

Na Polinezję Francuską najłatwiej dostać się samolotem, przelot trwa jednak wiele godzin. Europejscy turyści przybywający na te tereny mają naprawdę daleko, bo Polinezja Francuska to po prostu antypody Europy.

Polinezja to miejsce, które rozsławione zostało przez niezwykle piękno krajobrazu. O bajecznej wyspie Bora-Bora mówi się często, że to raj na ziemi. Panujący tam niezwykle klimat powoduje, że roślinność zachwyca wszystkich przybywających. Wulkaniczna gleba, bogata w mikro- i makroelementy, rodzi niezwyklej urody rośliny i kwiaty, które stały się istotnym elementem kultury polinezyjskiej. Kobiety i mężczyźni odżywiający się nimi mają silne, zdrowe organizmy, co przejawia się, choćby wizualnie, w pięknych, bujnych i puszystych włosach. Kultura wytworzona na tamtych

terenach jest ekscytująca dla mieszkańców wszystkich pięciu kontynentów, zwłaszcza tych najbardziej oddalonych.

Owoce, które tam dojrzewają, smakują wyjątkowo. Tak soczystych ananasów, o niezwykłym aromacie i smaku, jak na sąsiadującej z Tahiti wyspie Moorea, nie jedliśmy nigdzie na świecie. Bogactwo ryb i innych stworzeń z czystych wód Pacyfiku, wyławianych do celów kulinarnych, jest oszałamiające. Przyrządzone w tradycyjny polinezyjski sposób smakują wybornie. Zaś legendarna uroda mieszkańców, pogodne usposobienie i ich gościnność powodują, że oczarowani przybysze chcą tam wracać po raz kolejny i kolejny...

Polinezja Francuska przyciąga od wieków. W przeszłości wielu żeglarzy, po zejściu z okrętu na stały ląd, zostawało już tam na zawsze. Obecnie to nie żeglarze, ale turyści, zachwyceni pięknem wysp, archipelagów i bogatą paletą barw oceanicznej wody, zaczynającą się od jasnej zieleni, przez wszystkie kolory turkus i niebieskiego, aż do ciemnego granatu, chcą tu pozostać albo przynajmniej wrócić następny raz.

Brak industrializacji wysp spowodował, że prędzej trafimy tu na rekina czy płaszczkę w wodzie niż na jakiś wieżowiec na lądzie. Zresztą pływanie w Pacyfiku z rekinami i zabawy z płaszczkami należą na Bora-Bora do atrakcji turystycznych.

Mimo że na wyspach istnieje infrastruktura turystyczna, można twierdzić, że Polinezja Francuska wciąż pozostaje obszarem niemal dziewiczym.

Polinezja Francuska może pochwalić się jeszcze jednym cudem natury. Jest nim drzewo rodzące owoce noni (*Morinda citrifolia*) o niezwykłych, leczniczych właściwościach. I właśnie wiadomości o tym owocu przyciągnęły nas w to miejsce.

Polinezja to nie jedyne miejsce na ziemi, gdzie rośnie noni. Duże uprawy znajdują się również na Hawajach. Spotykaliśmy go również w Ameryce Południowej w Hondurasie, odwiedziliśmy plantację noni na Tahiti.

W tej książce chcę opowiedzieć o owocu noni i produkowanym z niego soku, przedstawić jego niezwykle walory zdrowotne, które zaprezentowano nam na Tahiti, a które potem potwierdziły się w mojej wieloletniej praktyce zawodowej, w tym z sokiem noni, od 2002 roku. Wiele z tych informacji może wywołać zdumienie, ale już na wstępie mogę zapewnić, że podaję same fakty, a nie przypuszczenia czy fantazje. Mam nadzieję, że wiadomości zawarte w tej książce przysłużą się skutecznie do utrzymania zdrowia Czytelników i ich najbliższych, a być może w wielu wypadkach, będą także pomocą w powrocie do zdrowia.

UWAGA!

Książka ma charakter wyłącznie informacyjny, jej celem jest promocja profilaktyki i utrzymanie zdrowia. W żadnym wypadku nie może zastąpić diagnozy lekarza. Aby walczyć z chorobą, należy ją dobrze poznać, jej skutki, jak i jej liczne, możliwe przyczyny, które tkwiły w organizmie wiele dni, miesiące, a nawet lat.

Warto pamiętać, iż noni nie jest lekiem farmakologicznym. Należy do grupy składników pokarmowych, podobnie jak marchewka, buraki czy sok malinowy. Kiedy je spożywamy, nie pytamy nikogo o zezwolenie, ale zgodnie z potrzebą, stosujemy tyle pokarmów, ile potrzebujemy.

Publikacja zawiera informacje, które pozyskałam od mieszkańców wysp Polinezji Francuskiej, gdzie odbyłam podróż w 2007 roku. To także moje przemyślenia wynikające z wieloletniego doświadczenia, książka przedstawia mój osobisty pogląd w tej sprawie.

Autorka nie ponosi żadnej odpowiedzialności za skutki i efekty samodzielnych terapii sokiem z owoców noni.

Renata Zarzycka

W poszukiwaniu owocu noni...

Na temat noni docierały do mnie szczątkowe informacje. Tworząc w 2003 roku własny, obszerny serwis internetowy na temat soku z tego owocu, postanowiłam wybrać się w najdalszą z naszych licznych podróży, tym razem na Polinezję Francuską, w poszukiwaniu wiedzy i informacji na temat noni u źródeł. Chciałam zobaczyć, jak wygląda uprawa i produkcja soku.

Krążące od wieków legendy o Polineezji Francuskiej, jako raj na ziemi, pociągały mnie, podobnie jak pierwszych Europejczyków, którzy na te wyspy przybyli już w 1767 roku (Samuel Wallis). Dwa lata później dotarł tam chyba najśłynniejszy światowy żeglarz i odkrywca, angielski kapitan James Cook. Kolejni podróżnicy wracający z tych wysp do Europy przywozili opowieści o tym miejscu, nazywając go rajem na ziemi. Cudowne plaże, wspaniałe warunki klimatyczne, krystalicznie czysta woda, której przejrzystość sięga 40 metrów, bogactwo roślin i ryb, przyjaźnie nastawiony do przybyszów tubylczy lud i nieziemsko piękne polinezyjskie kobiety, które chętnie obdarowywały przybyszów ze Starego Świata, cielesnymi przyjemnościami.

Pod koniec XVIII w. na Polineezji Francuskiej pojawili się rozochoceni pikantnymi opowieściami wielorybnicy. Przywieźli

jednak ze sobą wiele chorób, na które Polinezyjczycy nie byli odporni. Wraz z wielorybnikami przybyli misjonarze, których zadaniem była chrystianizacja polinezyjskiej ludności i ubranie kobiet (po samą szyję) oraz położenie kresu powszechnie panującej, ich zdaniem, rozpuście.

W pierwszej połowie XIX wieku nad wyspami przejęli kontrolę Francuzi i kolejno dołączali je do swoich zamorskich kolonii. Polinezja Francuska, obszar składający się ze 150 wysp i pięciu archipelagów na Oceanie Spokojnym, została ogłoszona zamorskim terytorium Francji w 1946 roku.

Na wyspach Polinezji Francuskiej obowiązują bardzo wysokie ceny, mimo to nie brak tu turystów. Ponieważ mieszkańcy wysp nie płacą podatków od dochodu, to na turystów w sporej części spada ciężar utrzymania państwa.

W opinii wielu podróżników i turystów (również mojej), miejscem o niedoścignionym, absolutnie doskonałym, naturalnym pięknie, jest leżąca o godzinę lotu samolotem na północny zachód od Tahiti wyspa oraz otaczający ją atol Bora-Bora. To na niej fotografowaliśmy rosnące na drzewach owoce noni.

Jeszcze przed wylotem z kraju wiedzieliśmy, że cel naszej podróży, czyli wizyta na plantacji noni na Tahiti, będzie zrealizowany. Później dowiedzieliśmy się, jak niełatwe zadanie mieli organizatorzy tej wyprawy. Zanim dolecieliśmy do Papeete,

stolicy Tahiti, odwiedziliśmy po drodze Argentynę i Chile, a także Wyspę Wielkanocą, leżącą na Pacyfiku w odległości sześciu godzin lotu samolotem z Santiago de Chile. Dopiero po kolejnych sześciu godzinach lotu z Rapa Nui (Wyspa Wielkanocna), wylądowaliśmy w Papeete.

Gdyby ktoś pokusił się o to, by policzyć odległość ze środka Europy do brzegów Tahiti, to z pewnością wynik pokazałby mu więcej niż połowę obwodu kuli ziemskiej. By dotrzeć na Tahiti, przelecieliśmy około dwudziestu dwóch tysięcy kilometrów, co zajęło nam blisko trzydzieści godzin.

Zmęczeni ostatnim, wielogodzinnym lotem postanowiliśmy wypocząć w hotelu do rana. Po śniadaniu w poszukiwaniu noni udaliśmy się na, położony w odległości 350 m od hotelu niezwykle kolorowy targ. Oprócz dobrze nam znanych tropikalnych owoców, na straganach leżało wiele zupełnie nam obcych. I tu spotkało nas pierwsze rozczarowanie. Pomimo wielu stoisk z owocami, po przejściu całego targu, nie tylko nie kupiliśmy ani jednego owocu noni, ale nawet nie zobaczyliśmy, jak on wygląda w rzeczywistości. Sprawa wydawała nam się niecodzienna i zagadkowa, bo wiedzieliśmy, że drzewa noni owocują przez okrągły rok, a owoce zrywane są non stop. Nie wiedzieliśmy jednak, dlaczego noni nie można nigdzie kupić. Wydawało nam się to dość dziwne. Na naszych rodzimych

targowiskach i w sklepach nie ma żadnego problemu z kupieniem owoców chyba, że są to owoce sezonowe, takie jak truskawki czy wiśnie.

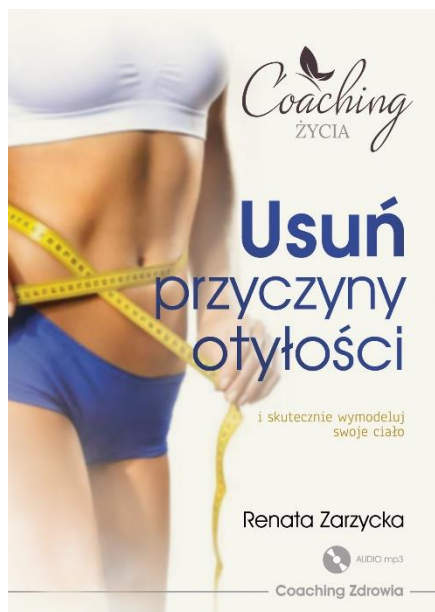
Na każdym straganie widzieliśmy domowej produkcji butelki soku z noni z dodatkiem soków z innych owoców. Nie było butelek z czystym sokiem. To też było zagadkowe, ale jednocześnie bardzo dla nas interesujące, a nawet intrygujące. Już wtedy zrozumieliśmy, że mamy do czynienia z czymś niezwykłym i ekscytującym. W ciągu kilku następnych godzin wszystko się wyjaśniło...

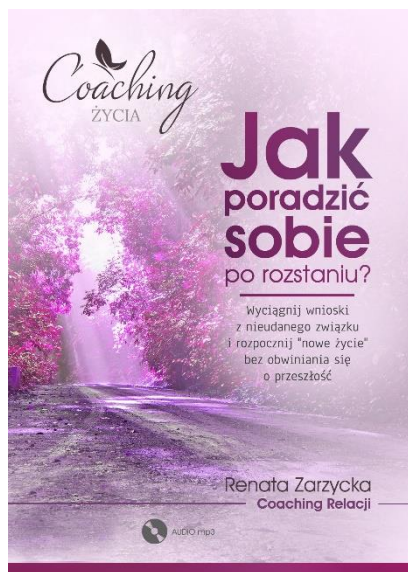
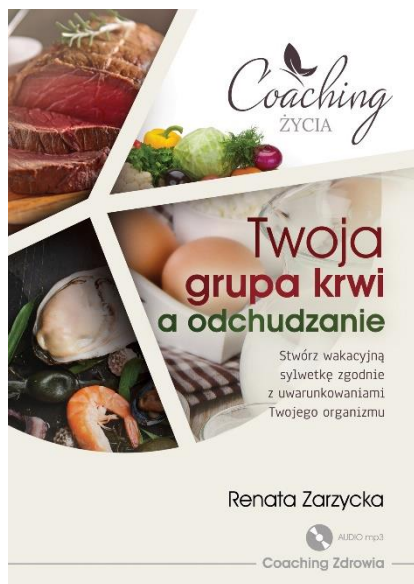
Na plantacji

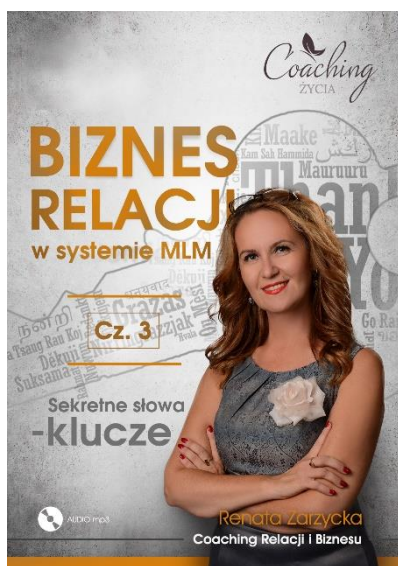
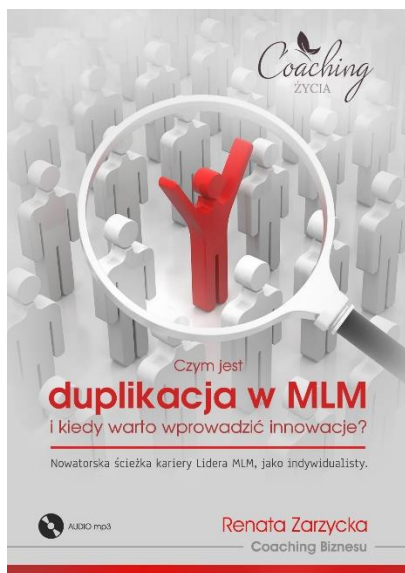
Nasza ciekawość została zaspokojona dopiero po wizycie na prywatnej plantacji noni, która wyglądała jak las młodych brzózek o liściach jak fikus. Pomimo dość dużych liści siedmioletnie drzewa dawały niewielki cień, a patrząc w stronę słońca bez trudu odnajdywaliśmy kolejne dojrzewające owoce. Temperatura przekraczała nieco ponad 30 stopni Celsjusza, było parno i wilgotno. Ponieważ na Tahiti kilka razy dziennie przez kilka minut rzęsiście pada deszcz, widzieliśmy, że mały pośpiech będzie naszym sprzymierzeńcem.

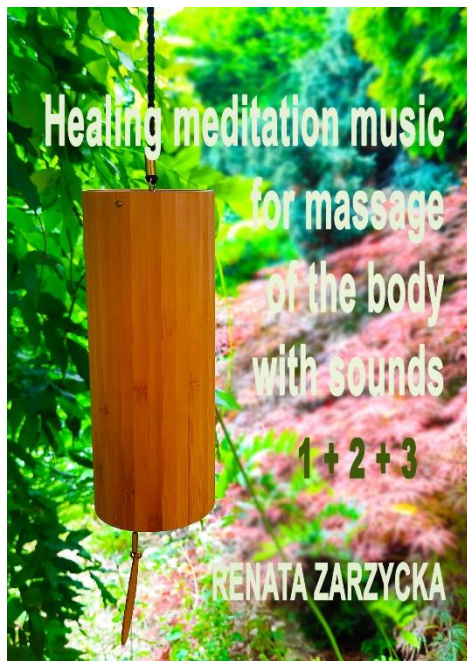
Materiały promocyjne











W czasach, kiedy systematycznie rośnie liczba zachorowań na raka, cukrzycę i inne choroby cywilizacyjne, kiedy ciągle pojawiają się nowe szczepy wirusów i bakterii, bardzo skutecznym przeciwnikiem w walce z tymi dolegliwościami okazuje się być noni.

Noni reguluje ciśnienie, poziom cukru, cholesterol. Pomocne jest w przeciwdziałaniu alergii i astmie, a w chorobach wirusowych jest wprost bezcenne. Wspomaga układ pokarmowy i reguluje jego pracę. Uwalnia organizm od toksyn, przeciwdziałając najważniejszej przyczynie chorób - toksemii.

Ilość prokseroniny, substancji mającej zdolność naprawy chorych komórek nowotworowych, jest niespotykana w żadnej innej roślinie w tak dużej ilości. Dzięki temu noni posiada zdumiewające, potwierdzone w wielu badaniach naukowych, właściwości terapeutyczne i lecznicze. Noni można stosować na różnego rodzaju groźne dolegliwości: miażdżycę, choroby serca, cukrzycę i inne.

Zalety noni jako medykamentu Polinezyjczycy znają od wieków. Europejczycy stosunkowo niedawno odkryli leczniczą moc tego owocu. Czas abyś i Ty poznał niezwykle zdrowotne właściwości owocu noni!

