



Zbigniew T. Nowak

Zielony detoks



Jak rośliny lecznicze wymiatają
z organizmu wolne rodniki
i gwarantują długie życie



.....

*Porady specjalisty,
którego książki sprzedały się
w setkach tysięcy
egzemplarzy.*

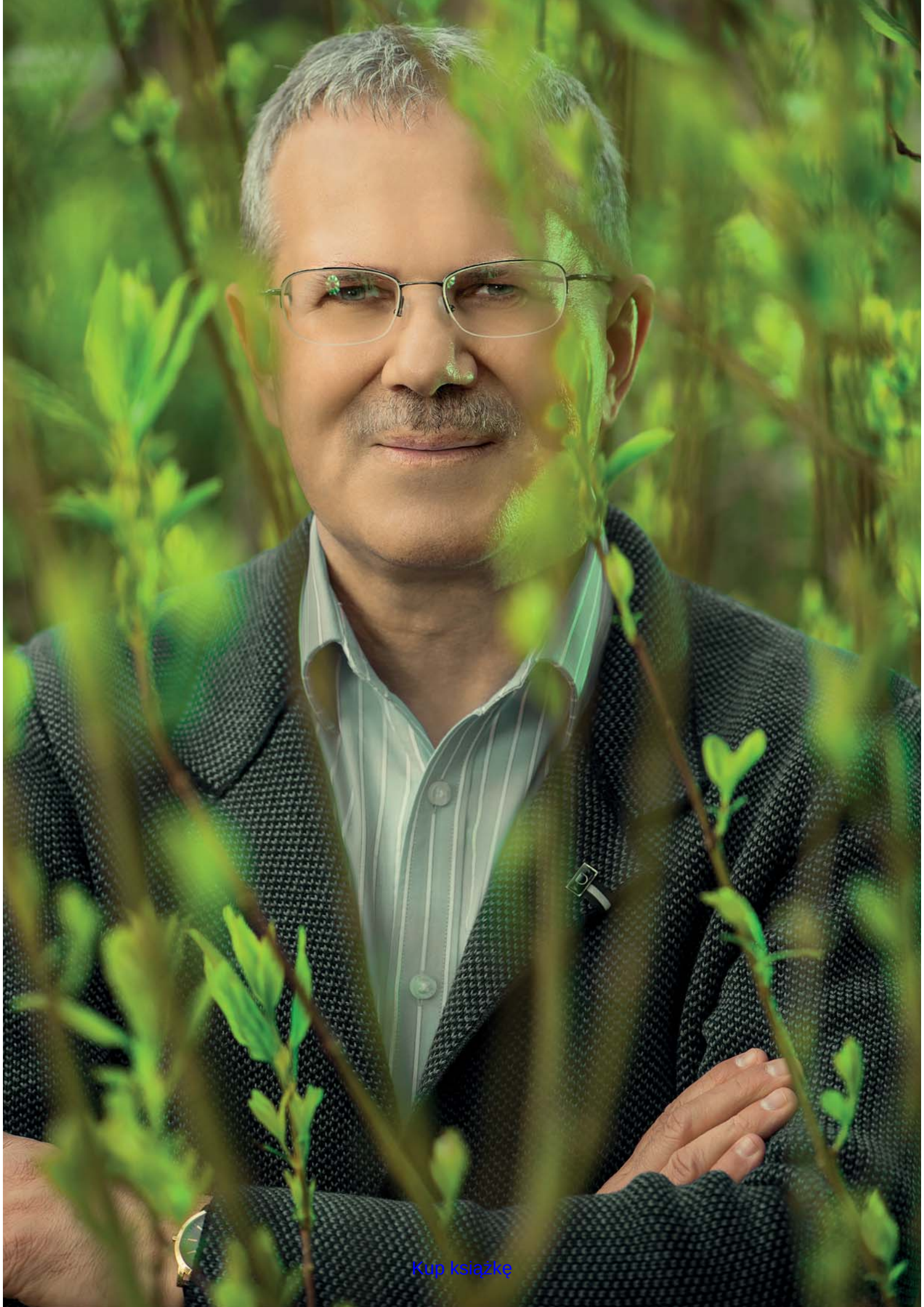
.....

 **Eureka**



Zielony detoks

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

Zbigniew T. Nowak

Zielony detoks

Jak rośliny lecznicze wymiatają
z organizmu wolne rodniki
i gwarantują długie życie

.....

*Porady specjalisty, którego książki
sprzedały się w setkach tysięcy egzemplarzy*



[Kup książkę](#)

Spis treści

Aronia czarnooowocowa 12

Aronia melanocarpa

Bakopa drobnolistna 24

Bacopa monnieri

Borówka czernica 30

(czarna jagoda)

Vaccinium myrtillus

Czosnek pospolity 38

Allium sativum

Cebula zwyczajna 54

Allium cepa

Cytryniec chiński 62

(schizandra)

Schizandra chinensis

**Głóg jedno-
i dwuszyjkowy** 73

Crataegus monogyna i *C. oxyacantha*





Porzeczka czarna 90

Ribes nigrum

Róża dzika i pomarszczona 98

Rosa canina i *R. rugosa*

Różeniec górski 114

Rhodiola rosea

Rokitnik zwyczajny 120

Hippophaë rhamnoides

Winorośl właściwa 130

Vitis vinifera

Wakrota azjatycka 148

Centella asiatica (syn. *Hydrocotyle asiatica*)

Tarczycza bajkalska 154

Scutellaria baicalensis

Żeń-szeń prawdziwy 160

Panax ginseng

Żurawina błotna i amerykańska 168 (wielkoowocowa)

Vaccinium oxycoccus i *V. macrocarpon*

Znajdziesz łatwiej

Alzheimerera choroba – aronia 15, 22, bakopa 25, 37, cytryniec 68, miłorząb 87, 89, róża dzika 117, winorośl 137, 143, wąkrota 151, 153

astma – cebula 61, tarczycza bajkalska 158

Bacillus cereus – cebula 58

alergia - tarczycza bajkalska 157, 158

chemio- i radioterapia – bakopa 37,

Chlamydia pneumoniae – czosnek 53

cholesterol – aronia 16, czosnek 44, 45, cebula 57, 61, winorośl 138, 144, tarczycza bajkalska 157, żurawina 176



cukrzyca – cebula 56, cytryniec 67, wąkrota 153,
żeń-szeń 164

depresja – cytryniec 68, róża dzika 113, rokitnik 127,
129, żeń-szeń 163, żurawina 173

dusznica bolesna serca – bakopa 33

geriatryczne choroby – cytryniec 66, glóg 89

gronkowiec złocisty – cebula 58

grzybica – czosnek 42, cebula 58

jaskra – bakopa 37

kamica żółciowa - cebula 58

miażdżycy – aronia 15, czosnek 51, cebula 57,
cytryniec 67, porzeczka 94, róża dzika 112, rokitnik
127, winorośl 135, 138, 144, 147, żurawina 175
nadciśnienie tętnicze – aronia 15, 22, bakopa 33, 37,
cebula 58, cytryniec 67, glóg 82, winorośl 147 tarczycy
bajkalska 157, żeń-szeń 164

nerwica – róża dzika 101, wąkrota 151, 153,
żurawina 171

nowotwory – aronia 19, bakopa 34, 35, czosnek 47, cytryniec 67, porzeczka 94, 97, róża dzika 112, winorośl 138, wąkrota 153, tarczycza bajkalska 157, 159, żeń-szeń 163, 164, żurawina 171, 172

otyłość – cebula 56

pamięć, koncentracja – cytryniec 67, miłorząb 97

Parkinsona choroba – aronia 15, 22, bakopa 25, 37, winorośl 143

Salmonella – cebula 58

SM – cytryniec 68

starzenie – bakopa 25, rokitnik 126, wąkrota 151

stres – bakopa 34, cytryniec 66, 68

szumy w uszach (zawroty głowy) – czosnek 53, miłorząb 89, winorośl 147

układu krążenia choroby – aronia 20

wątroba – cebula 58, cytryniec 71

wieńcowa choroba – aronia 23, bakopa 33, czosnek 44, 53, cytryniec 66, glóg 78, winorośl 135, 136, 137 142, żurawina 171

udar mózgu – bakopa 25, 33, cebula 61, porzeczka 94, 97

wybroczyny skórne – porzeczka 94

zawał serca – bakopa 33, czosnek 47, cebula 61, porzeczka 94

zakrzepica – porzeczka 96, 97, żurawina 171

zwyrodnienie plamki żółtej – żurawina 176

żylaki – winorośl 147







Wstęp

Choć naukowcy z całego świata w pocie czoła pracują nad lekiem długowieczności, efekty ich badań okazują się wciąż mizerne. Nie ustają jednak w wysiłkach stworzenia eliksiru życia w chemicznym laboratorium.

Tymczasem patent na bezpieczne i skuteczne leki przedłużające życie i poprawiające jego jakość posiada apteka natury. Od zawsze.

Słowo "detoks" robi teraz wielką karierę. Chcemy oczyścić organizm z obcych substancji, zagrażających naszemu zdrowiu. Zamiast kupować pigułki, sięgnijmy po zioła i owoce. Stanowią one nieprzebraną skarbnicę przeciwutleniaczy, które chronią przed niebezpiecznym stresem oksydacyjnym, ponoszącym winę za większość chorób cywilizacyjnych. Antyoksydanty pomogą powstrzymać przedwczesne starzenie się organizmu a także, umiejętnie stosowane, będą chronić przed nowotworami, miażdżycą i chorobą Alzheimera.

W oparciu o wiedzę, doświadczenie, a nade wszystko o najnowsze wyniki badań naukowych, proponuję w tej książce tanie kuracje wybranymi roślinami leczniczymi, które nie tylko pomogą przedłużyć nasze życie, ale i poprawić jego jakość.

Czas na restart zdrowia. Możesz zmienić swoje życie, nie uciekając się do skomplikowanych i drogich, wyszukanych specyfików.

Skorzystaj z recept biomedycyny XXI wieku.

Aronia czarnooowocowa

Aronia melanocarpa

- Kiedy w połowie lat 80. XX wieku jako jeden z pierwszych
- podjąłem się na łamach nieistniejącego już miesięcznika
- „Wiadomości Zielarskie” pochwały dobroczynnych owoców
- aronii, prawie nikt nie znał tego krzewu. Wprowadzano go
- dopiero do uprawy w Instytucie Sadownictwa i właśnie stamtąd
- pozyskałem pierwsze owoce. Dziś aronia stała się bardzo
- popularna. Doczekała się niezwykłego uznania autorytetów
- medycyny i farmacji. Jej owoce nazywa się też często lekarstwem
- współczesnego człowieka, ponieważ potrafią uchronić przed
- wieloma chorobami cywilizacyjnymi.

■ Krzew pełen zalet

Aronia jest też potocznie nazywana czarną jarzębiną. Tworzy rozłożyste krzewy wyrastające do wysokości 2-3 metrów. Jej kwitnienie przypada zwykle na początek maja, a kwiaty mają kolor kremowobiały. Liście ma ząbkowane po brzegu, w lecie są one ciemnozielone, lśniące, a jesienią nabierają koloru żółtego, pomarańczowego i jaskrawoczerwonego, potrafią pięknie zdobić ogród. Owoce aronii zaczynają dojrzewać zazwyczaj już w pierwszej dekadzie sierpnia, ale wtedy mają jeszcze cierpkawy smak, dlatego zbiera się je dopiero pod koniec sierpnia albo we wrześniu. Choć krzewy te nie gromadzą raczej w swoich owocach związków niebezpiecznych





Owoce aronii zaczynają
dojrzewać zazwyczaj już
w pierwszej dekadzie sierpnia,
ale wtedy mają jeszcze
cierpkawy smak, dlatego
zbiera się je dopiero pod koniec
sierpnia albo we wrześniu.

Ważne!

[Kup książkę](#)



Ważne!

Preparaty oparte na wyciągu z aronii aplikowano ludziom po zawale serca. Podczas testów klinicznych odnotowano obniżenie ciśnienia tętniczego pacjentów.

dla zdrowia, nie wymagają zresztą stosowania oprysków preparatami chemicznymi, starajmy się jednak wybierać owoce z upraw ekologicznych – położonych z daleka od ruchliwych dróg i zakładów przemysłowych oraz w miejscach, w których nie stosuje się nawozów sztucznych i herbicydów (środków chwastobójczych).

Krzewy aronii nietrudno również uprawiać na własnej działce czy w ogródku. Można z nich uzyskać co roku dość obfite plony owoców na nieocenione dla zdrowia przetwory.

■ Co zawierają owoce aronii?

Owoce aronii najlepiej jest zrywać na początku września lub pod koniec sierpnia, dobrze już dojrzałe, bo wtedy są mniej cierpkie. Można je suszyć w lekko podgrzanych piekarnikach lub jeszcze lepiej w minisuszarniach dostępnych w sklepach AGD. Szybko też schną, kiedy są rozłożone cienką warstwą w ciepłym i przewiewnym miejscu, np. na strychu. Po ususzeniu warto je rozdrobnić za pomocą blendera, aby uzyskać lepiej zaparzający się susz. Ten należy zawsze przechowywać w suchych i szczelnych pojemnikach. Zachowuje wartość leczniczą 2-3 lata, a nawet dłużej.

Na domowe lecznicze przetwory częściej jednak wykorzystuje się świeżo zebrane owoce tego krzewu. Przygotowuje się z nich np. soki, przeciery, kompoty. Można też je mrozić.

Owoce aronii są bezkonkurencyjne pod względem bogactwa cennych antocyjanów. Mają również sporo witamin C, B₂, B₆, PP, E i karotenu (prowitamina A). Stanowią źródło flawonoidów, kwasów fenolowych, a także soli mineralnych, w tym rzadkich mikroelementów, jak molibden, mangan, bor i jod. W owocach aronii znajduje się poza tym dużo błonnika.

W domowej spiżarni

- Wprawdzie świeże owoce aronii są cierpkawe i raczej niesmaczne, ale po przemrożeniu czy przetworzeniu na domowe przetwory – pożytek z nich jest przeogromny. Można z nich robić sok, przecier, dżem (np. w połączeniu z jabłkami czy gruszkami), kompot itp. Owoce te nie są drogie, dlatego można przygotować z nich tanie, a skuteczne lecznicze przetwory. Przechowywane w odpowiednich warunkach (ciemne i chłodne pomieszczenia) mogą służyć jako niezastąpione leki dla całej rodziny przez kilka lat, nie tracąc aktywności biologicznej.

■ Potrafi uchronić przed chorobą wieńcową

O korzyściach płynących z kuracji owocami aronii dla osób z chorobami serca, nadciśnieniem tętniczym i miażdżycą opublikowano w ostatnim czasie dziesiątki różnych raportów medycznych w renomowanych periodykach światowych.

Przydatność tych owoców w leczeniu i zapobieganiu nadciśnieniu tętniczemu wiąże się z niebywałą wprost ich zasobnością w cenne polifenole (antocyjany, katechiny, kwasy fenolowe), które od lat są uznawane w medycynie za nieocenione antyoksydanty (neutralizujące wolne rodniki). Wiadomo przecież, że jedną z wiarygodnych przyczyn nadciśnienia jest długotrwały stres oksydacyjny w organizmie.

Sok i preparaty z owoców aronii przebadano także bardzo dokładnie w polskich placówkach medycznych. Podczas jednego z badań chorym, u których zdiagnozowano zarówno nadciśnienie tętnicze, jak i wysoki poziom cholesterolu, podawano codziennie przez 3 miesiące 1 szklankę soku z tych owoców. Po zakończeniu eksperymentu okazało się, że znacznie obniżył się u nich poziom cholesterolu we krwi, jak również zmniejszyło się ciśnienie. Zauważono, że aronia ogranicza wydzielanie endoteliny-1, a więc substancji powodującej skurcz naczyń krwionośnych. Efektem takiego działania był spadek ciśnienia krwi.

Podczas innych testów klinicznych pacjentom podawano w ciągu dnia przez 6 tygodni 0,25 l czystego 100 % soku z owoców aronii. U nich także odnotowano m.in. obniżenie zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego ciśnienia tętniczego. Preparaty oparte na wyciągu z owoców tego krzewu aplikowano jeszcze ludziom,

Po 2 miesiącach podawania wyciągu z aronii odnotowano u badanych spadek poziomu cholesterolu o 24 %.

Ważne!



[Kup książkę](#)



k którzy przebyli zawał serca.
Tu badania trwały przez 6 miesięcy
i uzyskano podobny efekt leczniczy.

W innych badaniach klinicznych,
przeprowadzonych w Polsce u pacjentów z wysokim
poziomem cholesterolu we krwi, podawano im wyciąg
z owoców aronii – 300 mg na dobę. Po 2 miesiącach zauważono
u nich spadek poziomu cholesterolu całkowitego o 24 %.

Dodajmy jeszcze, że u osób o dużych skłonnościach do tworzenia się w naczyniach krwionośnych zmian miażdżycowych stwierdza się podczas badania krwi wysoki poziom białka ostrej fazy CRP, wskazującego na istniejący stan zapalny ścian tych naczyń lub śródbłónka naczyniowego. Niemniej już po 6 tygodniach regularnego stosowania soku lub preparatów z owoców aronii poziom tego białka się obniża, co świadczy o mniejszym ryzyku postępowania miażdżycy.

■ Stanowi pomoc, gdy zagraża choroba Alzheimera

Systematyczne spożywanie przetworów z owoców aronii (soki, przeciery, dżemy itd.) w sposób istotny poprawia ogólną sprawność umysłową, co wiąże się bezpośrednio z poprawą krążenia mózgowego. Lepiej dokrwione komórki mózgowe sprawniej komunikują się między sobą i szybciej przebiega w nich proces regeneracji, np. po dłuższym wysiłku czy podczas uszkodzeń spowodowanych przez wolne rodniki.

Zauważono, że osoby starsze z zaawansowaną miażdżycą naczyń mózgowych, prowadzące przez dłuższy czas kurację aronią, rzadziej uskarżały się na zawroty i bóle głowy.

Aronia wpływa poza tym neuroprotekcynie, a więc ochronnie na komórki nerwowe (neurony) narażone na uszkodzenie np. wskutek działania wolnych rodników, ponieważ w swoim składzie zawiera wiele najbardziej aktywnych antyoksydantów (w postaci polifenoli). Zapobiega również chorobom neurodegeneracyjnym, np. Alzheimera i Parkinsona, co także związane jest z bogactwem wspomnianych antyoksydantów. Ułatwia uczenie się (poprawia funkcje poznawcze), co udowodniono w badaniach laboratoryjnych przeprowadzonych na szczurach.

Należy koniecznie podkreślić, że dużo przetworów czy gotowych preparatów z owoców aronii poleca się ludziom, którzy przebyli udar lub uraz mózgu i mikrowylewy w jego obrębie.

■ Idealny lek dla chorych na cukrzycę

Owoce aronii właśnie dzięki antocyjanom pobudzają wydzielanie insuliny przez komórki β wysp trzustkowych. Podobne działanie wykazuje zawarty w tych owocach kwas chlorogenowy (związek niezwykle wartościowy z medycznego punktu widzenia). Ponadto uczeni spostrzegli, że kwas ten opóźnia wchłanianie glukozy w jelicie cienkim, co automatycznie zapobiega gwałtownemu wzrostowi jej poziomu we krwi, oraz że bierze aktywny udział w samym metabolizmie glukozy w organizmie.



Według najnowszych
doniesień naukowych
sok z aronii przedłuża życie,
bowiem nie tylko chroni przed
chorobami cywilizacyjnymi
(choroby układu krążenia
i nowotwory), ale również
skutecznie wspomaga
ich leczenie.

Ważne!

Kup książkę