

# Dieta bogata w zdrowie

natura  
& zdrowie



Zapraszamy do sklepu [naturabazar.pl](https://naturabazar.pl)

*Zdrowie czerpiemy z natury...*



# CZERPIEMY Z NATURY MĄDROŚĆ, ABY DŁUŻEJ ZACHOWAĆ ZDROWIE

*Czy zdrowie można czerpać z natury?*

Odpowiadamy: Oczywiście, że tak. Trzeba tylko wiedzieć jak.

Zapraszamy do lektury e-booka **Dieta bogata w zdrowie**, z którego dowiesz się m.in.: tego czy dieta może uchronić nas przed nowotworami, co jeść aby zachować zdrowie. A ponadto poznasz niezwykle superfoods czyli dostępne i naturalne produkty, które utrzymają Twój organizm w zdrowiu. Nie zapomnieliśmy również o pierwiastku zdrowia jakim jest miedź.

Miłej lektury.

PREZES FUNDACJI  
ARKADIUSZ WRZOS

*Zdrowie czerpiemy z natury...*



natura  
& zdrowie



# Dieta bogata w zdrowie

05 **Czy dieta może uchronić przed nowotworami?**

06 Dieta a proces nowotworowy

07 Suplementacja

08 Detoksykacja

10 **Niezwykłe SUPERFOODS**

11 Superfoods w zasięgu ręki  
Młody Jęczmień

12 Jagody acai i goji  
Nasiona chia

13 Czystek  
Płatki owsiane

14 Marchewka  
Pyłek pszczeli

15 Siemię Iniane  
Jarmuż

16 Cebula  
Czosnek

18 **Miedź - pierwiastek zdrowia**

19 Dieta bogata w miedź  
Dla umysłu i urody

*Zdrowie czerpiemy z natury...*





The image features a variety of fresh produce including tomatoes, cucumbers, lemons, and leafy greens like spinach and arugula. The text is centered in a glowing yellow script font. 

Czy dieta może  
uchronić przed  
nowotworami?



# Czy dieta może uchronić przed nowotworami?

Choroby nowotworowe są najczęstszymi przyczynami zgonu naszej populacji, co wynika m.in. z **niewłaściwego sposobu odżywiania**. W związku z tym, co pewien czas w mediach są publikowane różne diety przeciwnowotworowe.

W profilaktyce nowotworów najważniejsze jest **prawidłowe działanie układu odpornościowego**, ponieważ jeśli jest sprawny, potrafi likwidować pojedyncze, chore komórki. Jego właściwe funkcjonowanie w dużej mierze zależy od obecności w jelitach odpowiedniej ilości i jakości bakterii, nazywanych probiotycznymi. Aby to zapewnić, należy w diecie uwzględnić jogurty i kefiry, które sami wyhodujemy w warunkach domowych, wykorzystując w tym celu **„zakwaski bakteryjne”**. Ważną rzeczą jest dodawanie do nich **otrąb, mielonego siemienia lnianego, nasion szalwii hiszpańskiej (chia), nasionek babki płesznik czy innych dodatków zawierających błonnik**. Są one nie tylko bardzo ważne dla rozwoju bakterii w jelicie grubym, ale także pobudzają perystaltykę jelita grubego, przeciwdziałają zaparciom i przyczyniają się do usuwania z organizmu toksycznych produktów przemiany materii. Uważa się bowiem, że **uporczywe zaparcia są czynnikiem sprzyjającym powstawaniu nowotworów jelita grubego**.

Zapraszamy do sklepu [naturabazar.pl](http://naturabazar.pl)



*Zdrowie czerpiemy z natury...*



# Dieta a proces nowotworowy

Do rozwoju procesów nowotworowych przyczynia się nadmiar wolnych rodników powstających w wyniku przemiany materii oraz tworzących się w wyniku stresu, zatruc używkami i lekami. Zdrowy organizm ma skuteczne metody ich eliminacji.

Należą do nich enzymy, np. **katalaza, witaminy C, A, E, pierwiastki cynk i selen.**

Antywołnorodnikowe (antyoksydacyjne) działanie wykazują owoce o czarnej barwie skórki, jak: **aronia, jeżyny, winogrona, czarna porzeczka, jagody leśne i borówka amerykańska oraz żurawiny, owoce cytrusowe.** Dlatego w dietach profilaktycznych chorób nowotworowych należy uwzględnić ich znaczący udział. Podobnie istotną rolę odgrywają warzywa bogate w karotenoidy, jak marchew, papryka, brokuły. Ziołami mającymi właściwości usuwania wolnych rodników są natomiast **zielona herbata, owoce dzikiej róży, acerola, melisa, dziurawiec** i wiele innych. Uważa się, że w diecie przeciwnowotworowej należy zjadać w ciągu dnia 5 porcji warzyw i owoców. Za porcję przyjmuje się objętość, która mieści się w dłoni człowieka.

Badania wykazały, że jedzenie **czzerwonej kapusty** częściej niż raz w tygodniu obniża prawdopodobieństwo wystąpienia raka jelita o 66%. Dodatkowo **stymuluje ona system immunologiczny, zabija bakterie i wirusy,** a przy okazji potrafi **oczyścić krew i chroni przed infekcjami.** Im częściej sięgamy po kapustę, tym mniejsze ryzyko zachorowania na raka i większa odporność.

Dziś stosunkowo prosto można zbadać, czy dieta taka jest skuteczna. W tym celu pobiera się kilka kropli krwi i za pomocą specjalnego przyrządu ocenia, czy nie ma w niej nadmiaru wolnych rodników i czy ochrona antyoksydacyjna jest wystarczająca.

Zapraszamy do sklepu [naturabazar.pl](http://naturabazar.pl)



*Zdrowie czerpiemy z natury...*



Bardzo ważnymi składnikami diet przeciwnowotworowych są **witaminy i minerały**. Zapewnienie ich odpowiedniej ilości i jakości korzystnie wpływa na układ **odpornościowy oraz zmniejsza ryzyko rozwoju choroby**.

Dieta obfitująca w żywność po obróbce termicznej oraz przemysłowo przetworzone produkty spożywcze zawierające konserwanty, barwniki, środki aromatyzujące, stabilizatory – wpływa niekorzystnie na organizm i osłabia odporność przeciwnowotworową. Amerykańskie badania potwierdziły, że spożywanie mięsa i wędlin, do których peklowania dodano dużej ilości azotanów (saletry) powoduje powstanie w żołądku azotynów, których obecność sprzyja rozwojowi raka żołądka i jelita grubego. Dlatego też w dietach przeciwnowotworowych należy takich produktów unikać.

## Suplementacja

Wiele osób nie jest w stanie zapewnić sobie w posiłkach odpowiedniej ilości antyoksydantów. Rozwiązaniem jest dla nich wzbogacenie diety o suplementy zawierające **wyciągi z owoców i warzyw, najczęściej z dodatkami ziół, witamin i minerałów**. Skutecznie zwalczają one wolne rodniki, co potwierdziło wiele badań. Większość procesów nowotworowych rozwija się wtedy, gdy organizm nie jest w stanie pozbyć się związków toksycznych, które dostały się z pożywieniem, wodą, czy powstały w wyniku procesów metabolicznych. W takich przypadkach warto pamiętać o ziołach pobudzających pracę wątroby i nerek, takich jak: **dziurawiec, ostropest, karczochy, pokrzywa, rdest ptasi, jaskółcze ziele oraz o roślinie z Ameryki Południowej – Uncaria tomentosa** (vilcacora, czepota puszysta).

Zapraszamy do sklepu [naturabazar.pl](http://naturabazar.pl)



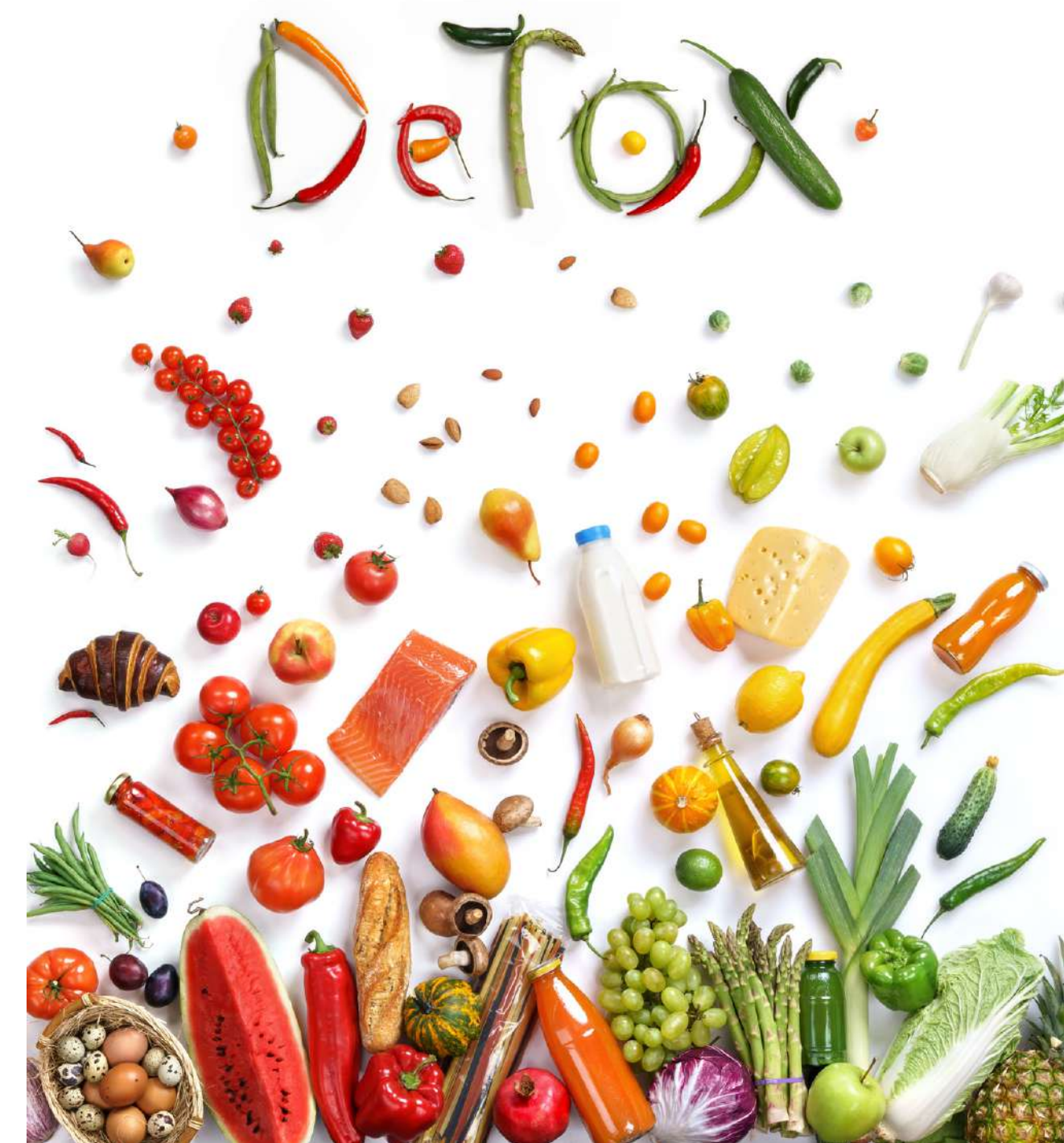
*Zdrowie czerpiemy z natury...*



## Detoksykacja

Nowotwory rozwijają się znacznie częściej u osób, w których organizmach stwierdza się **zbyt wysokie stężenie takich metali, jak rtęć, ołów i kadm**. Potwierdziły to badania wykonane w Szczecinie przez prof. Jana Lubińskiego. Ołów i rtęć mogą pochodzić z kosmetyków, źródłem kadmu są najczęściej papierosy. Dlatego tak ważne znaczenie mają wszelkie sposoby eliminacji tych metali z organizmu.

Dobrym sposobem detoksykacji jest **stosowanie sorbentów wchłaniających z przewodu pokarmowego toksyczne produkty przemiany materii oraz toksyny**, które dostały się tam z pożywieniem lub zostały wytworzone przez patologiczne szczepy bakterii. Należą do nich m.in hydrożel kwasu metylokrzemowego o nazwie handlowej Enterosgel, sorbenty węglowe, jak węgiel lekarski czy węglowy sorbent IV generacji.



*Zdrowie czerpiemy z natury...*





# Superfoods



# Niezwykłe SUPERFOODS

## Czyli zdrowe odżywianie na codzień

Obecnie furorę robi moda na **zdrowe odżywianie**. Producenci żywności i suplementów zasypują nas informacjami, co warto jeść, a co nas truje. Niedawno pojawiło się sformułowanie **superfoods**, będące określeniem najlepszej alternatywy dietetycznej. Czy to prawda?

## Superfoods

Superfoods to termin wymyślony przez marketingowców, aby w przyciągający sposób nazwać **nieprzetworzoną żywność pochodzenia naturalnego, bogatą w składniki odżywcze, korzystnie wpływające na organizm człowieka**. Mają one chronić organizm przed otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą, zapobiegać miażdżycy, osteoporozie, nowotworom, wydłużać i poprawiać jakość życia.

Zapraszamy do sklepu [naturabazar.pl](http://naturabazar.pl)



*Zdrowie czerpiemy z natury...*

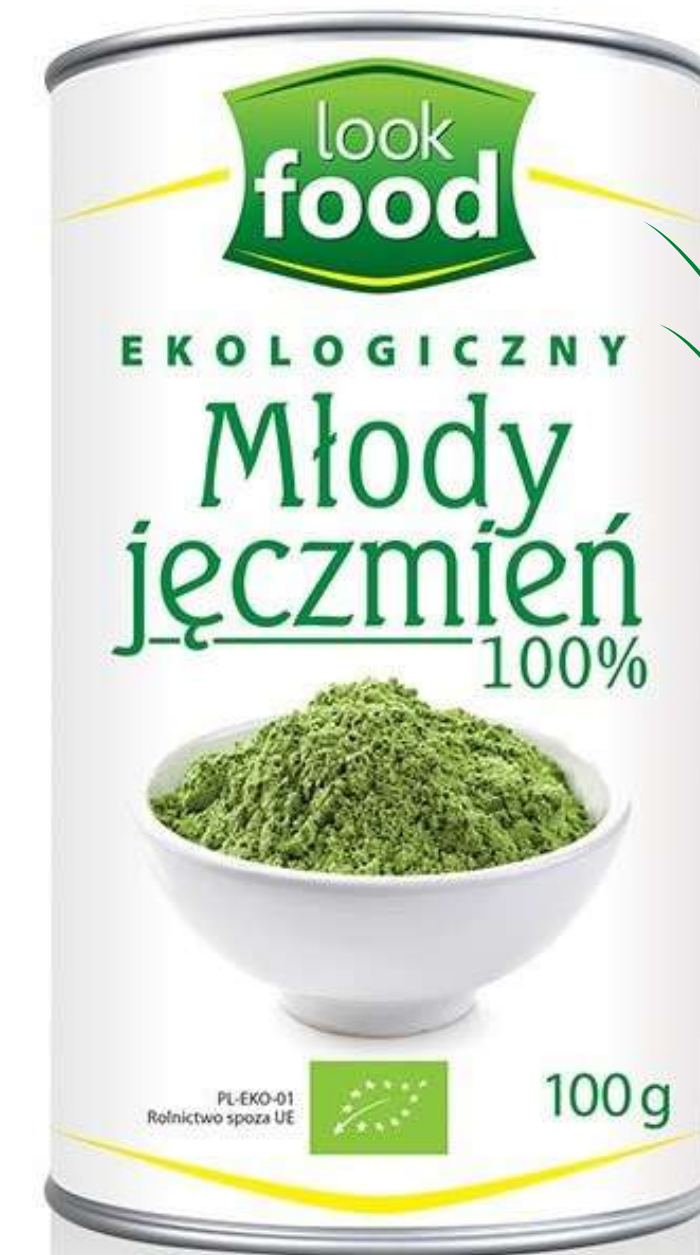


## Superfoods w zasięgu ręki

Dla większości z nas superfoods to egzotyczne, obco brzmiące produkty. Są i takie, ale część z nich mamy naprawdę na wyciągnięcie ręki. Nie trzeba mieć wcale grubego portfela, żeby zainwestować w swoje zdrowie. Poniżej przyjrzymy się najbardziej popularnym polskim i zagranicznym superfoods.

### Młody, zielony jęczmień

Ze względu na **bogactwo antyoksydantów** to roślina o wybitnych właściwościach przeciwnowotworowych. Ponadto znajdziemy w nim **dużo witamin** (C, z grupy B, E) i **mikroelementów** (wapń, magnez, żelazo, cynk). Do tego **przyspiesza metabolizm** oraz jest zasobny w błonnik.



*Zdrowie czerpiemy z natury...*



## Jagody acai i goji

Poza mnóstwem **witamin** i **minerałów** te egzotyczne owoce zawierają kilka substancji wyjątkowych, jak **zeaksantyna** i **kompleks polisacharydowy LPS**. Pierwsza z nich **zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej i chroni wzrok**. Druga to **silny antyoksydant**, który stymuluje układ immunologiczny, obniża poziom trójglicerydów i złego cholesterolu oraz stabilizuje poziom cukru we krwi.

## Nasiona chia

Ich najcenniejszym składnikiem aktywnym jest jeden z niezbędnych, nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) – **kwas alfa-linolenowy**. **Działa przeciwzapalnie** i dba o **dobrą kondycję skóry**, stąd poleca się go osobom z atopią i łuszczycą. Ponadto pełni istotną rolę w **profilaktyce nowotworów, chorób serca i cukrzycy**.



*Zdrowie czerpiemy z natury...*



## Czystek

Regularnie pity napar z czystka **usuwa wolne rodniki, działa przeciwzapalnie i stymuluje układ odpornościowy**. Poleca się spożycie około 3 herbatek dziennie w okresie jesienno - zimowym, aby ustrzec się przed infekcją. O czystku powinni pomyśleć również **alergicy** w sezonie największego pylenia, ponieważ **hamuje wydzielanie histaminy**.

## Płatki owsiane

Wysoka zawartość **białka, węglowodanów złożonych, błonnika, żelaza, fosforu, manganu, witamin z grupy B** czyni z tego produktu prawdziwy superfood. Owies **zapobiega chorobom układu krążenia i stabilizuje poziom cholesterolu**. W medycynie chińskiej od dawna wykorzystywany jest do **wzmacniania odporności i witalności**.



*Zdrowie czerpiemy z natury...*



## Marchewka

To jedno z najbogatszych źródeł **beta-karotenu**. Beta-karoten ma silne **działanie antyrodnikowe, wzmacnia układ immunologiczny** oraz zapewnia **ochronę przed zwyrodnieniem plamki żółtej i rozwojem zaćmy**. Marchewka poprawia również stan skóry, paznokci czy włosów, a nazywana jest „żeń-szeniem północy”

## Pyłek pszczeleli

Nie bez powodu nazywany jest cudowną odżywką, zawiera bowiem ponad **250 cennych substancji, w tym dużo białka, błonnika, NNKT, witamin**. Specjaliści polecają go osobom wycieńczonym i rekonwalescentom w celu wzmocnienia odporności. Podwyższa też sprawność fizyczną, psychiczną oraz pomaga w walce ze stresem. W medycynie chińskiej od dawna wykorzystywany jest do **wzmacniania odporności i witalności**.



*Zdrowie czerpiemy z natury...*



## Siemię Iniane

Z powodu bardzo dużej zawartości NNKT (głównie kwasu alfa-linolenowego) siemię i olej Iniany **zapobiegają chorobom serca, cukrzycy, dbają o właściwy poziom lipidów we krwi**. Są bogatym źródłem witaminy E, zwanej witaminą młodości. Len **łagodzi dolegliwości przewodu pokarmowego oraz leczy zaparcia**.

## Jarmuż

Ta roślina to prawdziwa skarbnica substancji odżywczych: **białka, błonnika, żelaza, wapnia, magnezu, fosforu, cynku**. Ceniona jest za **silne właściwości antyutleniające**, za co odpowiadają sulforafan, luteina i chlorofil. Dobrze sprawdza się na surowo albo w postaci soku – jedna szklanka zaspokoi 90% zapotrzebowania na witaminę C, 500% na witaminę K i 100% na witaminę A.



*Zdrowie czerpiemy z natury...*



## Cebula i czosnek

Oba warzywa zasługują na miano króla i królowej superfoods. Czosnek to w końcu **naturalny antybiotyk**, który **obniża ryzyko infekcji**, wykazuje **właściwości przeciwzakrzepowe, obniża ciśnienie, zmniejsza prawdopodobieństwo powstawania nowotworów**. W niczym nie ustępuje mu cebula bogata w **antyutleniacze, witaminę C, substancje grzybobójcze i bakteriobójcze**. Do tego dba o **poprawny poziom cholesterolu i testosteronu u mężczyzn**.

Nie sposób wymieniść wszystkie polskie hity żywieniowe. Wypada jeszcze wspomnieć choćby o buraku, orzechach włoskich, miodzie, żurawinie, jagodach, natce pietruszki, kaszy jaglanej, orkisz, dyni, czarnej porzeczce, a i to nie koniec listy.



*Zdrowie czerpiemy z natury...*





Miedź  
- pierwiastek  
zdrowia



# Miedź - pierwiastek zdrowia

Wraz z żelazem i cynkiem, miedź jest jednym z trzech najliczniej występujących pierwiastków śladowych w organizmie. Znajduje się we wszystkich tkankach, jest więc **niezbędna do prawidłowego rozwoju człowieka**. Jej niedobór oznacza zagrożenie dla zdrowia.

Jednym z ważniejszych zadań miedzi jest **utrzymanie prawidłowego napięcia mięśni**, co ma zasadnicze znaczenie również w przypadku ludzkiego serca. Odpowiedni poziom pierwiastka w organizmie może zapobiec chorobom kardiologicznym i układu krążenia. Miedź bierze także udział w **syntezie hemoglobiny, odpowiada za krzepliwość krwi i wchłanianie się żelaza**. Co ważne, **wzmacnia odporność**, dzięki czemu możemy zapobiec częstym infekcjom. Powinni zainteresować się nią również panowie – pierwiastek ten jest niezbędny do **prawidłowego przebiegu procesu spermatogenezy**.



*Zdrowie czerpiemy z natury...*

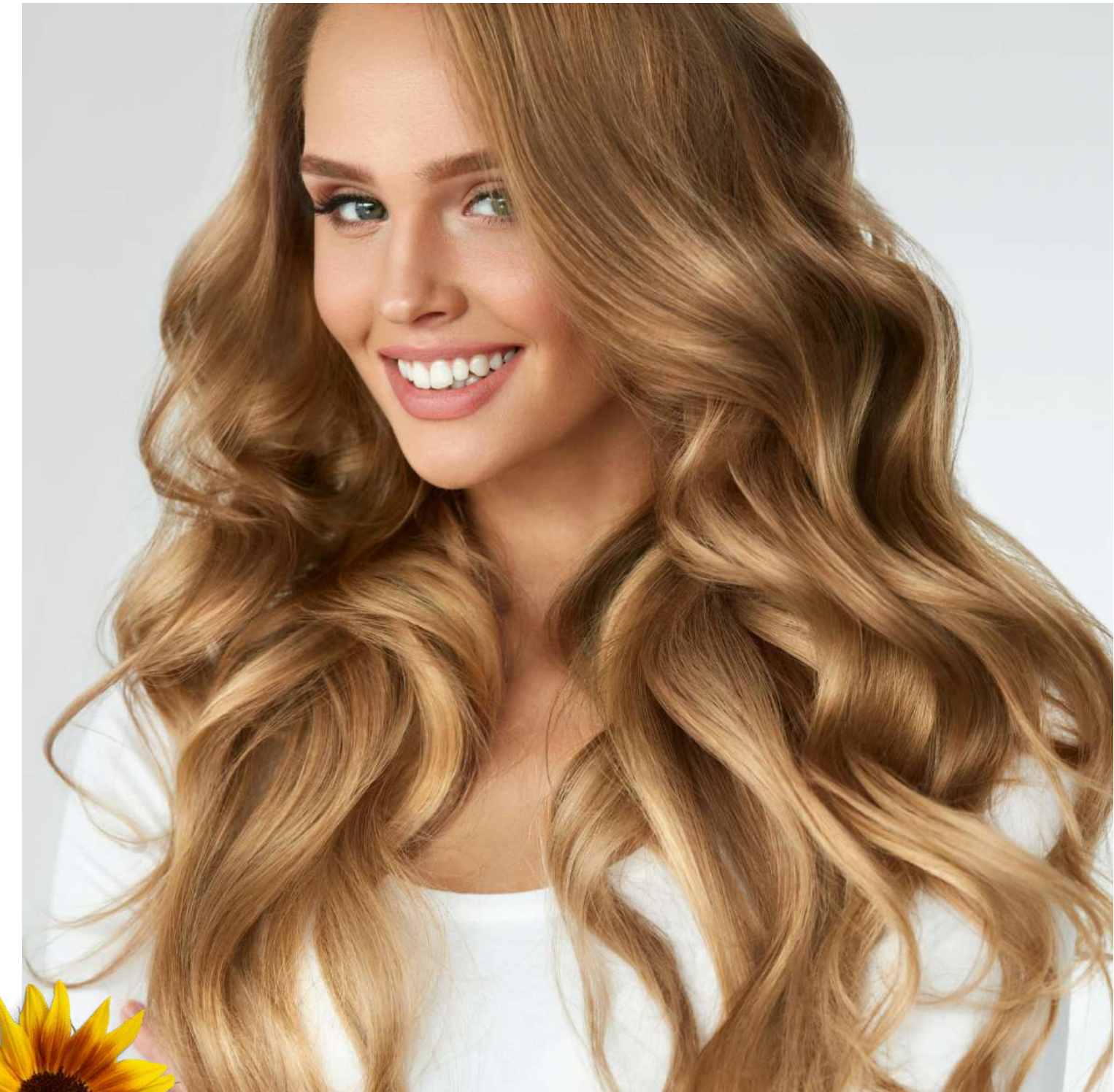


## Dieta bogata w miedź

Według zaleceń Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), minimalna dzienna dawka miedzi w przypadku dorosłych wynosi ok. 1 mg. U dzieci zapotrzebowanie jest mniejsze, a największych dawek potrzebują kobiety w ciąży i karmiące matki. W codziennej diecie powinny znaleźć się zatem produkty bogate w miedź: **wątróbka, otręby, płatki owsiane, makarony i pieczywo pełnoziarniste, nasiona słonecznika i pestki dyni, orzechy, kakao, a także większość warzyw**. Przystawianie miedzi poprawia dieta bogata w **białko zwierzęce** oraz **węglowodany** i **witaminę C**. Z kolei nadmiar żelaza, cynku, wapnia i fosforu zmniejsza jej przyswajalność. Niedobór pierwiastka powoduje problemy z koncentracją i pamięcią, kruchość kości, częste infekcje, a nawet anemię.

## Dla umysłu i urody

Od ilości miedzi zależy także praca mózgu – wpływa ona na **zdolność zapamiętywania** oraz **kreatywność**. Odpowiada też za przesyłanie impulsów nerwowych i poziom neuroprzekaźników. Chroni przed wolnymi rodnikami oraz uczestniczy w syntezie kolagenu i elastyny, które opóźniają starzenie się skóry, a także odpowiadają za zdrowy wygląd włosów i paznokci.



*Zdrowie czerpiemy z natury...*



# Dieta bogata w zdrowie

Jako **Fundacja Natura&Zdrowie** zależy nam na promowaniu zdrowia i naturalnych form jego utrzymania i poprawy. Za pomocą e-booka edukujemy i wzmacniamy zalety naturalnego podejścia do procesu zdrowienia i utrzymania holistycznej równowagi organizmu.

Dzięki naszej publikacji wiesz już jakie produkty mu służą i jak je wprowadzać do diety aby zachować zdrowie i formę na dłużej. Dowiedziałeś się też, co jeść aby ustrzec się poważnych chorób i schorzeń, oraz jak odtruć organizm a następnie prowadzić go w zdrowy, zbilansowany sposób, korzystając m.in.: z dostępnych na rynku suplementów diety.

Trzymamy kciuki za Twoją ścieżkę zdrowia.

Prezes Fundacji  
Arkadiusz Wrzos



natura  
& zdrowie

*Zdrowie czerpiemy z natury...*