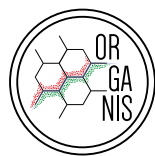


e-magazyn

nr 1 / 2021



ORGANIS
Zdrowa Strona Życia



ZIMNO?
ROZGRZEJ SIĘ!



www.organis.pl
tel. 507 653 704

SPIS TREŚCI

ROZGRZEWANIE CIAŁA - ZADBAJ O TO ZIMOWĄ PORĄ	1
ROZGRZEWAJĄCE PRZYPRAWY Z PÓŁKI KUCHENNEJ	4
MINI ZIELNIK- ZIOŁOWANIE NA ROZGRZANIE	7
ZRÓB TO SAM!	10
BIBLIOGRAFIA	13

ROZGRZEWANIE CIAŁA - ZADBAJ O TO ZIMOWĄ PORĄ

Utrzymanie prawidłowej ciepłoty ciała jest bardzo ważne, szczególnie w okresie zimowym. Wychłodzenie może doprowadzić do hipotermii, a następnie do poważnych powikłań. Na co zwrócić uwagę by zachować prawidłową temperaturę ciała?

Nasz organizm wytwarza ciepło poprzez przemiany metaboliczne. Dzięki temu możemy zachować stałą temperaturę ciała. Prawidłowa temperatura powinna wynosić 36,6 °C. Niska temperatura powietrza i wody, a także szybkie ruchy powietrza i brak izolacji termicznej prowadzą do spadku temperatury ciała. Kiedy temperatura ciała będzie wynosić 34-36 °C możemy zaobserwować objawy obronnej fazy hipotermii takie jak dreszcze i gęsia skórka. Jej przyczyną jest zbyt szybkie wychładzanie organizmu w stosunku do zdolności wytwarzania ciepła.

CZY UBIÓR MA ZNACZENIE?

Kiedy temperatura na zewnątrz jest niska, należy zakładać ubrania, które pełnią funkcję izolacyjną i chronią nas przed utratą ciepła. Poza ciepłą kurtką i butami bardzo ważną jest czapka. Wiele osób nie nosi jej ze względu na swój look, najczęściej by nie zepsuć fryzury. Skóra głowy jest bardzo cienka i niemal pozbawiona tkanki tłuszczowej, która jest naturalnym izolatorem, dlatego najszybciej

tracimy ciepło przez głowę. Włosy pełnią funkcję izolacyjną, jednak to zdecydowanie za mało. Mechanizmy wazokonstrykcyjne (wazokonstrykcja - obkurczenie naczyń krwionośnych) są w głowie bardzo słabo rozwinięte, co oznacza, że skóra głowy nie reaguje na niską temperaturę tak sprawnie jak na przykład skóra dłoni. Szczególnie dzieci i osoby starsze powinny nosić czapkę, ponieważ powierzchnia skóry głowy dziecka jest proporcjonalnie większa niż u osoby dorosłej. Im mniejsze dziecko tym większa głowa w stosunku do reszty ciała. Osoby starsze mają obniżone zdolności termoregulacyjne, a warstwa izolacyjna skóry głowy często u nich zanika. Ważną kwestią jest też ochrona uszu i rąk, które często ulegają odmrożeniom, dlatego poza czapką ważne są też ciepłe rękawiczki. Szal natomiast zabezpieczy nas przed utratą ciepła w okolicy szyi.

CIEPŁE POSIŁKI - SPOSÓB NA ZACHOWANIE CIEPŁA



Spożywając gotowane jedzenie, które jest ciepłe zapewniamy organizmowi dodatkową energię, ponieważ nie ponosimy strat energetycznych wykorzystywanych do ogrzania zimnego pokarmu. Latem spożywamy zimne pokarmy i napoje aby się ochłodzić, dlatego analogicznie zimową porą powinniśmy spożywać więcej ciepłych posiłków, które nas rozgrzeją od środka. Zwiększenie ilości gotowanych warzyw również jest pomocne, nie oznacza to jednak że powinniśmy całkowicie zrezygnować z surowych. Osoby, które marzną, czyli mają zimne stopy i dłonie oraz odczuwają zimno, powinny na jakiś czas zrezygnować z surowych pokarmów i zastąpić je gotowanymi.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Nie od dziś wiadomo, że sport dotlenia organizm i przyspiesza krążenie, a tym samym wydziela się ciepło które rozgrzewa organizm od środka. Zimowa pora nie powinna odstraszać od aktywności na zewnątrz. Wystarczy 20 minut szybkiego marszu,



oczywiście w ciepłym ubraniu, aby poprawić krążenie i zmusić organizm do wydzielania ciepła. To idealny czas na sporty zimowe, jeśli jesteś fanem jazdy na nartach, łyżwach lub snowboardzie to zdecydowanie aktywność fizyczna w zimę nie jest Ci straszna.

GORĄCA KĄPIEL LUB SAUNA

Zimna woda ochładza organizm 25 razy szybciej niż powietrze, a więc ciepła woda może go szybko rozgrzać. Pozytywnym aspektem działania gorącej kąpieli i sauny jest rozszerzenie naczyń krwionośnych i szybsze krążenie, które usprawnia pracę serca oraz obniża ciśnienie. Para wodna korzystnie wpływa na oczyszczanie dróg oddechowych. Kąpiel wycisza układ nerwowy i działa relaksująco na ciało oraz niweluje działanie stresu. Dodatkowo poprzez rozgrzanie działa kojąco na bóle stawów.

UWAGA! Jeśli wystąpiła hipotermia lub wychłodzenie nie zaleca się wskakiwania do ciepłej wody. Należy najpierw rozgrzać organizm od środka. Ciepła kąpiel rozszerzy



naczynia krwionośne, w których krąży "zimna krew", może to doprowadzić do szoku termicznego, dlatego ważne jest stopniowe rozgrzewanie ciała "od środka" nie przez skórę. Zdecydowanie lepszym pomysłem będzie wypicie ciepłego napoju rozgrzewającego oraz okrycie ciała ciepłym kocem.

ALKOHOL, CZYLI ZDRADLIWY ROZGRZEWACZ

W rzeczywistości alkohol ochładza. Uczucie ciepła jest fałszywe, odczuwalne tylko na skórze. Alkohol rozszerza naczynia krwionośne tak jak ciepła kąpiel, dlatego przez chwilę odczuwamy ciepło po jego spożyciu. W rzeczywistości rozszerzenie naczyń krwionośnych i przyspieszenie krążenia ma na celu utratę nadmiaru ciepła w związku z czym tracimy energię cieplną, której nie mamy w nadmiarze. Po spożyciu alkoholu przez chwilę więc czujemy ciepło, a następnie tracimy je dużo szybciej.



ROZGRZEWAJĄCE PRZYPRAWY Z PÓŁKI KUCHENNEJ

Wiele przypraw obecnych w naszych daniach ma nie tylko walory smakowe, ale także właściwości prozdrowotne, a także rozgrzewające, dlatego w okresie jesienno-zimowym warto sięgać po nie częściej. Jakie przyprawy powinny szczególnie wzbudzić zainteresowanie?

IMBIR

Idealny dodatek do dań orientalnych, a także napojów rozgrzewających i pożywnych koktajli. Imbir ma wiele właściwości prozdrowotnych. Oprócz działania rozgrzewającego może być przydatny w gubieniu zbędnych kilogramów. Ponadto wspiera układ immunologiczny i pokarmowy. Potrafi zniwelować nudności, dlatego jest polecany kobietom w ciąży.



CYNAMON

Przyprawa o wyrazistym smaku i aromacie. Ten popularny składnik deserów i ciast kryje w sobie wiele dobroczynnych właściwości. Wspomaga wspieranie odporności, dlatego przyda się w sezonie grypowym, wspomaga odchudzanie. Kumaryna zawarta w cynamonie ma właściwości uspokajające, przeciwobrzękowe i przeciwbólowe. Może zniwelować bezsenność, kolki, zaparcia, problemy z oddawaniem moczu, a także rozluźnić mięśnie gładkie i prążkowane. Kumaryna w dużych ilościach może negatywnie oddziaływać na wątrobę.



Najwięcej kumaryny ma chiński cynamon kasja, nie powinno się go stosować częściej niż raz w tygodniu w dawce nie przekraczającej 0,1 mg na kilogram masy ciała. Inne gatunki cynamonu można stosować bez obaw w większych ilościach.

- WAŻNE -

Przeciwwskazaniami do stosowania cynamonu jest ciąża, gdyż cynamon może wywołać poronienie. Nie powinny po niego sięgać osoby cierpiące na chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy oraz atopowe zapalenie skóry.

KURKUMA

Przyprawa korzenna o żółtej barwie. Kurkumina obecna w kurkumie wykazuje działanie oczyszczające, przeciwzapalne i antybakteryjne. Przyspiesza także metabolizm tłuszczu i rozgrzewa, wspomagając przy tym proces odchudzania, a jednocześnie regulując poziom cholesterolu. Jej spożywanie usprawnia również pracę układu pokarmowego, funkcjonowanie mózgu oraz spowalnia procesy starzenia.

CHILI

Swoje działanie rozgrzewające zawdzięcza kapsaicynie, która jest też składnikiem maści rozgrzewających. Spożywanie papryczek chili i dodawanie pieprzu cayenne do potraw pomoże w mgnieniu oka rozgrzać organizm od środka a tym samym przyspieszy odchudzanie i wspomogą trawienie. Alkaloid ten udrażnia naczynia krwionośne oraz reguluje poziom cholesterolu.

GOŹDZIKI

Możemy je spotkać w każdym markecie. Są idealnym dodatkiem do ciast i pierników oraz grzanego wina czy herbaty. Ich spożywanie wzmacnia układ odpornościowy. Ponadto mają działanie przeciwbólowe, dzięki substancji jaką jest eugenol. Goździki możemy wykorzystać jako środek łagodzący ból zębów,



wystarczy natrzeć dżiastła zmieloną przyprawą lub żuć goździki, by poczuć natychmiastową ulgę. Substancja ta ma działanie silnie antyseptyczne i przeciwzapalne, dlatego jest pomocna w stanach grypy i przeziębienia. Są uznawane za naturalny antybiotyk.

BAZYLIA

Można ją nazwać inteligentnym ziołem, ponieważ w zależności od potrzeb może zarówno zmniejszyć temperaturę ciała, a także ją podnieść, dlatego może być pomocna podczas sezonu grypowego. Posiada też wiele witamin i minerałów oraz garbniki i flawonoidy, które wspierają odporność.

CZOSNEK

Wykazuje działanie napotne i rozgrzewające, zbijające gorączkę i wspomaga leczenie infekcji dróg oddechowych, dzięki zawartym w nim olejkom eterycznym oraz lotnym związkom siarki. Czosnek jest skarbnicą wielu wartościowych witamin, minerałów, mikroelementów, aminokwasów, saponin, flawonoidów i związków śluzowych, dlatego znalazł się na liście żywności superfoods i uznawany jest za naturalny antybiotyk. Oddziałuje także pozytywnie na układ pokarmowy, oddechowy i sercowo-naczyniowy.



MINI ZIELNIK - ZIOŁOWANIE NA ROZGRZANIE

CZARNY BEZ

Przez zawartość flawonoidów, kwasów fenolowych, kwasów organicznych, steroli, garbników, soli mineralnych i triterpenów czarny bez ma właściwości napotne, przeciwgorączkowe, moczopędne i przeciwzapalne. Czarny bez jest także składnikiem preparatów aptecznych stosowanych w zaporciach i kłopotach z trawieniem. Przed naszą erą Hipokrates odkrył, że roślina ta jest przydatna w leczeniu schorzeń ginekologicznych i zaburzeń układu moczowego. Roślina ta wspomaga także regulację poziomu cukru i wspiera odporność. Nie powinno się spożywać surowych owoców, ponieważ zawierają szkodliwe glikozydy - prunazyne i sambunigrinę. Uteniają się one pod wpływem obróbki termicznej, dlatego przetwory z czarnego bzu są bezpieczne.

Czarny bez można stosować u dzieci od 2 roku życia.

KWIAT LIPY

Zawiera flawonoidy, olejki eteryczne i związki śluzowe, garbniki, leukoantocyjany, kwasy organiczne, triterpeny i fitosterole, składniki mineralne, witaminy (A, C). W olejku eterycznym lipy znajdują się bioaktywne i zapachowe substancje takie jak farnesol, geraniol, eugenol. Dzięki tym składnikom lipa wykazuje właściwości napotne, przeciwgorączkowe, przeciwzapalne. Dzięki związkom śluzowym działa osłaniająco na błonę śluzową dlatego jest polecana w celu oczyszczania dróg oddechowych, a także korzystnie wpływa na wyściółkę przewodu pokarmowego wspierając jego działanie. Lipa wspiera układ immunologiczny a także





obniża ciśnienie poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych.

Nie ma szczególnych przeciwwskazań do stosowania naparów czy preparatów z lipy, jednakże nie są one zalecane małym dzieciom, kobietom ciężarnym i karmiącym oraz osobom uczulonym na pyłki lipy. Kobiety ciężarne powinny omówić stosowanie z lekarzem. Powinny z niej zrezygnować także osoby obciążone chorobami serca.

BRZOZA BRODAWKOWATA

Kora brzozy wykazuje właściwości napotne i moczopędne, stosowana zewnętrznie odkaża. Pączki brzozowe mogą być przydatne w oczyszczaniu organizmu, a także powinny się nimi zainteresować osoby chcące wyregulować wydzielanie sebum przez gruczoły łojowe. Pączki brzozy wzmacniają włosy, poprawiają stan skóry i błon śluzowych. Stosowana zewnętrznie na skórę głowy skutecznie walczy z łupieżem. Preparaty uzyskiwane z brzozy wzmacniają organizm. Warto zainteresować się także czarną Hubą brzozową, która korzystnie wpływa na układ nerwowy, pamięć i koncentrację, a także wzmacnia cały ustrój.

Nie zaleca się stosowania w przypadku alergii na pyłek lub liście brzozy, niedrożności dróg moczowych, obrzęków spowodowanych niewydolnością nerek i/lub serca. Kobiety w ciąży i karmiące powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania preparatów z brzozy. Brak danych odnośnie bezpieczeństwa stosowania brzozy u dzieci.

WIĄZÓWKA BŁOTNA

Zawiera liczne flawonoidy, glikozydy fenolowe (salicyna), garbniki, kwasy organiczne (cytrynowy, salicylowy), sole mineralne i olejek eteryczny. Naparu z kwiatów wiązówki dzięki powyższym substancjom działa napotnie, przeciwgorączkowo, moczopędnie, przeciwskurczowo, ściągająco i antyseptycznie. Roślina wspomaga leczenie gośćca, a także stosowana zewnętrznie wspomaga leczenie chorób skóry. Jest przydatna w okresie grypowym, gdyż

wzmacnia odporność i przyspiesza powrót do zdrowia.

Przeciwwskazaniami do stosowania jest uczulenie na salicylany, stosowanie u dzieci poniżej 12 rż, ciąża i laktacja. Należy poradzić się lekarza jeśli jednocześnie są stosowane leki przeciwzakrzepowe, gdyż wiązówka nasila ich działanie i może prowadzić do krwawień.

WAWRZYN SZLACHETNY- LIŚĆ LAUROWY

Mało osób wie, że ta popularna w kuchni przyprawa jest rośliną leczniczą od wieków stosowaną w medycynie ludowej. Liść laurowy zawiera olejki eteryczne bogate w tlenki (fenolu, metylu, cyneol), eter (estragol, eugenol), pektyny, garbniki, żywice, gorzką substancję (lakton). Dzięki powyższym substancjom liść laurowy wykazuje właściwości moczopędne, napotne, wykrztuśne, oczyszczające i antyseptyczne. Dodawany do potraw wspomaga trawienie i dodaje aromatu.

Nie zaleca się stosowania wawrzynu w trakcie ciąży i w okresie laktacji ze względu na zbyt małą ilość danych dotyczących bezpieczeństwa.

- WAŻNE -

Stosując zioła działające napotnie i moczopędnie powinniśmy pamiętać o spożywaniu większej ilości płynów by zapobiec odwodnieniu.



ZRÓB TO SAM!

ROZGRZEWAJĄCA GORAĆA CZEKOLADA

Nie ma nic lepszego niż chwila słodkiej przyjemności po ciężkim dniu. Oprócz tego, że rozpieścimy kubki smakowe odrobiną słodyczy to skutecznie rozgrzemy organizm od środka. Chyba każdy uwielbia czekoladę, a sporządzenie rozgrzewającego słodkiego napoju jest świetną alternatywą dla czekolady w tabliczce. Przypadnie do gustu osobom lubiącym słodko-pikantne jedzenie.

Składniki (2 porcje):

- 100g deserowej lub gorzkiej czekolady
- 3 łyżeczki cukru
- 500ml mleka

- 5 łyżek śmietanki 30%
- ½ łyżeczki pieprzu cayenne
- ½ łyżeczki cynamonu

Sposób przygotowania:

Posiekać czekoladę na drobne kawałki. Do niedużego garnka wlać mleko i śmietankę, następnie dodać cukier, cynamon i pieprz cayenne. Zagotować na wolnym ogniu. Do gorącej mieszanki dodać posiekaną czekoladę i zagotować, cały czas mieszając, do momentu aż czekolada całkowicie się rozpuści.

Gotowy napój przelać do filiżanek i podawać na gorąco. Opcjonalnie można ozdobić bitą śmietaną, cynamonem i wiórkami czekolady.

ODŻYWKA POWIĘKSZAJĄCA USTA

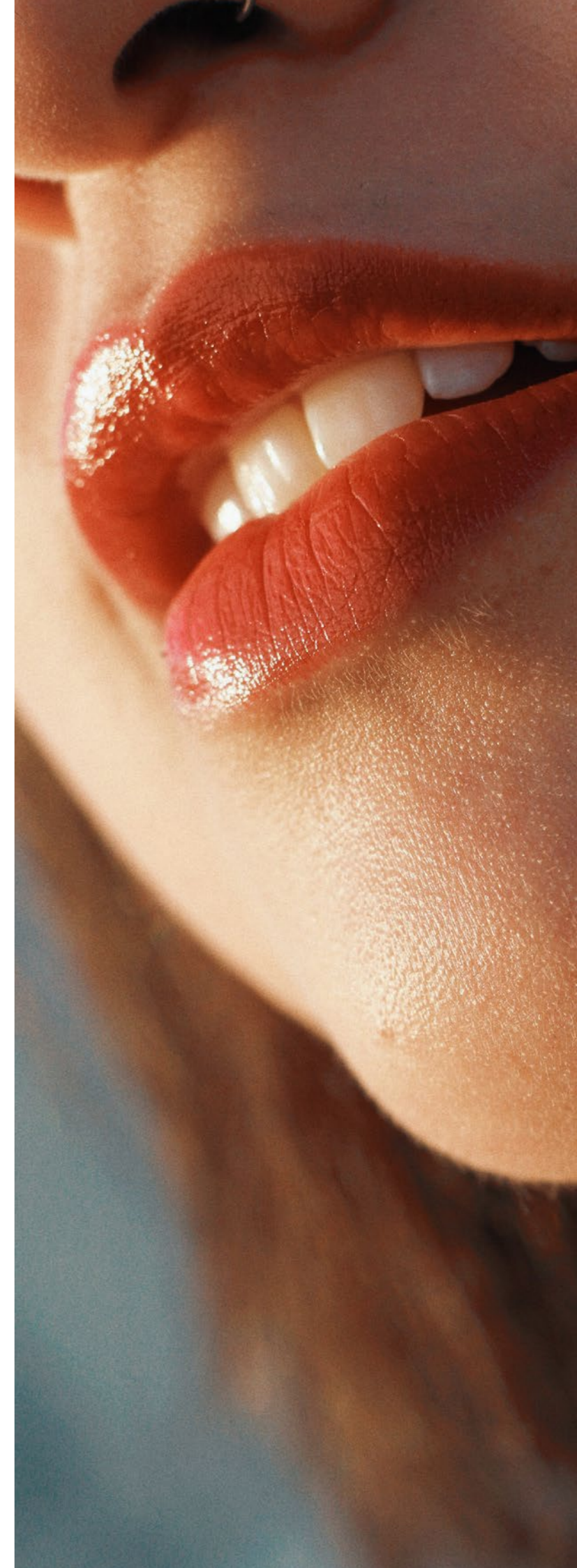
Obecnie wśród kobiet panuje moda na duże, pełne usta. Coraz więcej kobiet decyduje się na zabieg powiększania ust kwasem hialuronowym. Mamy dla was bezpieczne rozwiązanie na powiększenie ust, oczywiście nie permanentnie! Wystarczy zajrzeć jakie skarby są w kuchni.

Składniki (2 porcje):

- kilka kropli oliwy z oliwek/witamina A
- szczypta chili

Sposób przygotowania:

Na łyżeczkę wlej oliwę lub witaminę A. dodaj odrobinę chili i wymieszaj. Mieszankę nałóż na około 10 minut na usta. Po kilku minutach zaczniesz odczuwać delikatne pieczenie, a Twoje usta zostaną uwydatnione. Odżywka ta może zastąpić błyszczący powiększający usta.



MASECZKA CYNAMONOWA DO SKÓRY Z WYPRYSKAMI

Samodzielnie wykonane kosmetyki są dla nas najbezpieczniejsze. Dokładnie znamy ich stu procentowy naturalny skład, pozbawiony wspomagaczy i środków chemicznych. Cynamon ma właściwości odkażające, zapobiega przetłuszczaniu skóry i delikatnie wysusza istniejące wypryski, a do tego zmniejsza zaczerwienienie skóry.

Składniki:

- łyżeczka cynamonu
- 1-2 łyżeczek mleka/maślanki/jogurtu naturalnego/miodu

Sposób przygotowania i stosowanie:

W małym naczyniu wymieszać cynamon z mlekiem/maślanką/jogurtem lub miodem. Powinna powstać półpłynna masa. Jeśli mieszanka będzie zbyt gęsta możemy dodać więcej produktu, który wybraliśmy jako

główny płynny składnik maseczki.

Zanim użyjemy maseczkę na twarz należy sprawdzić na skórze przedramienia czy nie wywoła ona podrażnienia lub reakcji alergicznej. Nakładamy odrobinę na skórę przedramienia i zostawiamy na 5-10 min, następnie zmywamy papkę ciepłą wodą i smarujemy skórę ulubionym kremem nawilżającym lub łagodzącym. Pieczenie jest naturalnym efektem działania maseczki, jednak jeśli będzie zbyt silne należy jak najszybciej zmyć mieszankę. Jeśli nie wystąpiła reakcja alergiczna na skórze przedramienia możemy powyższe czynności powtórzyć na skórze twarzy.

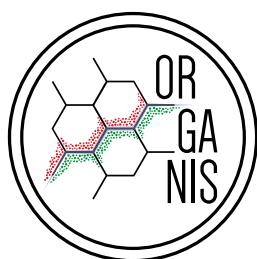
Maseczkę zaleca się stosować 2-3 razy w tygodniu.

Nie należy stosować maseczki na skórze suchej, wrażliwej, naczynkowej i atopowej.

BIBLIOGRAFIA

1. "Farmakologia Goodmana & Gilmana" Redakcja: L.L. Brunton, J.S. Lazo, K.L. Parker // Redakcja naukowa wydania polskiego: Włodzimierz Buczek, Tadeusz F. Krzemiński, Stanisław J.
2. <https://www.crazynauka.pl/czy-to-prawda-ze-najwiecej-ciepla-ucieka-przez-glo>
3. "Rośliny lecznicze" Państwowe wydawnictwo Rolnicze i leśne, Warszawa 1976
4. "Rośliny użyteczne człowiekowi" Krystyna Bonenberg, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1988 "Przyprawy, które leczą". K.Szaciłło, M.Szaciłło, Wydawnictwo Zwierciadło 2018





www.organis.pl
tel. 507 653 704