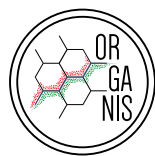


# e-magazyn<sup>nr 4</sup>



ORGANIS  
Zdrowa Strona Życia



BRAKUJE CI ENERGII?  
POZNAJ MOC ZIÓŁ!



# JAK DZIAŁAJĄ POPULARNE NAPOJE POBUDZAJĄCE?

Dzięki nam dowiesz się jak skutecznie poradzić sobie z osłabieniem w naturalny sposób! Jesteś smakoszem kawy, napoi energetycznych, herbaty, kakao, coli, ale po dłuższym stosowaniu nie odczuwasz już zadowalających efektów ich działania, a twój stan zdrowia się pogarsza? Czy zastanawiałeś się czym jest to spowodowane?

www.organis.pl  
tel. 507 653 704

## SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| JAK DZIAŁAJĄ POPULARNE NAPOJE POBUDZAJĄCE? | 1  |
| PRZYCZYNY BRAKU ENERGII                    | 3  |
| DIETA I STYL ŻYCIA                         | 5  |
| MINI ZIELNIK OBUDŹ CIAŁO I UMYŚŁ           | 6  |
| ZRÓB TO SAM!                               | 12 |
| BIBLIOGRAFIA                               | 14 |

### **KOFEINA - JAK DZIAŁA?**

Podstawową substancją aktywną, która odpowiada za działanie pobudzające w tych napojach jest kofeina. Ma ona szerokie spektrum działania na organizm. Po spożyciu kawy kofeina wchłania się przez około 45 min a następnie utrzymuje się w nim 4-6h.

Kofeina jest metabolizowana w wątrobie do 3 związków:

- paraksantyny, która zwiększa rozpad lipidów w krwioobiegu
- teobrominy, która rozszerza naczynia krwionośne, pobudza czynność serca
- teofiliny, która rozluźnia mięśnie gładkie i ma działanie zwiotczające

Kofeina działa pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy oraz poprawia metabolizm, zwiększa wydzielanie neuroprzekaźników takich jak: serotonina, adrenalina, dopamina i noradrenalina.

Zmniejsza ryzyko cukrzycy i chorób serca,



zmniejsza uczucie zmęczenia, poprawia wydolność fizyczną, ma właściwości przeczyszczające i moczopędne.

**- UWAGA! -**

Czy wiesz, że dzienna dawka kofeiny to 600mg, czyli 2-3 filiżanki kawy.

**- UWAGA! -**

Dopuszczalna dawka kofeiny w ciąży to 300mg. Większe dawki mogą powodować zaburzenia pracy serca.

Kofeina może wpływać niestety negatywnie na organizm, powodując zwiększone odczuwanie lęku i niepokoju ze względu na swoje właściwości anksjogenne. Napoje, które zawierają kofeinę wyplukują magnez z organizmu co może powodować osłabienie pamięci, równowagi, drżenie palców i dłoni.

### **CZY TO PRAWDA, ŻE KOFEINA UZALEŻNIA?**

Kofeina jest substancją psychoaktywną i po długotrwałym stosowaniu w zbyt dużych dawkach możemy zaobserwować wystąpienie zespołu abstynencyjnego spowodowanego jej nagłym odstawieniem, jednak wynika to bardziej z uzależnienia psychicznego niż fizycznego, nie tak jak w przypadku innych używek. Uzależnienie objawia się pogorszeniem nastroju, koncentracji, poczuciem zmęczenia, sennością i bólem głowy kiedy zaprzestaniemy spożywania kofeiny.

### **ZASTANAWIAŁEŚ SIĘ JAKIE SĄ OZNAKI PRZEDAWKOWANIA KOFEINY?**

Poniżej znajdziesz symptomy jakie powinny wzbudzić Twój niepokój. Jeśli zaobserwowałeś któryś z nich u siebie, lepiej zamień miłość do napojów kofeinowych na miłość do ziół!

Po czym rozpoznasz objawy przedawkowania?

- Odczuwasz niepokój, czyli pocenie rąk, kołatanie serca i zdenerwowanie.
- Twój mocz zmienił zabarwienie na pomarańczowy lub ciemnożółty - jest to skutek odwodnienia spowodowany

- właściami moczopędnymi kofeiny.
- Odczuwasz zżagę, ponieważ kofeina powoduje rozluźnienia mięśnia zwieracza przełyku oraz wzmacnia produkcję kwasu żołądkowego.
- W godzinach popołudniowych brakuje Ci energii, jest to spowodowane nagłym spadkiem ciśnienia kiedy poziom kofeiny w organizmie gwałtownie spada.
- Cierpisz na bezsenność. Kofeina utrzymuje się w organizmie kilka godzin po spożyciu, dlatego napoje kofeinowe spożywane w godzinach wieczornych mogą powodować problemy z zasypianiem.

### **DLACZEGO HERBATA MOŻE NEGATYWNIE WPLYWAĆ NA ORGANIZM. JAKI SKŁADNIK ZA TO ODPOWIADA?**

W herbacie również znajdziemy kofeinę jednak w znacznie mniejszych dawkach niż w kawie. Głównym związkiem występującym w herbacie jest teina - pochodna kofeiny. Różnica między nimi polega na tym, że teina uwalnia się stopniowo, dlatego po wypiciu herbaty nie odczuwamy zastrzyku energii tak jak po spożyciu napoju na bazie kofeiny. Powinniśmy jednak uważać na ten pozornie bezpieczny napój, ponieważ nadmierne jego spożywanie może prowadzić do zaburzeń wchłaniania żelaza z pokarmów roślinnych. Garbniki obecne w liściach herbaty mogą podrażnić błonę śluzową przewodu pokarmowego prowadząc do nudności i bólu brzucha, dawka powodująca te objawy jest uzależniona indywidualnie od organizmu i nie u każdego ten efekt wystąpi. Zarówno herbata jak i kawa zmniejszają wchłanianie substancji odżywczych, dlatego należy być ostrożnym, zwłaszcza osoby z zaburzeniami wchłaniania i chorymi m.in. na osteoporozę czy artretyzm powinny ograniczyć ich spożywanie.



# PRZYCZYNY BRAKU ENERGII

Odczuwasz ciągłe zmęczenie, jesteś ospały, masz problemy z koncentracją i nie masz siły niezależnie od pory dnia? Koniecznie sprawdź stan swojego zdrowia!

### **CO WPLYWA NA SAMOPOCZUCIE?**

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że na samopoczucie jakie nam towarzyszy ma wpływ wiele czynników. Nieodpowiednia dieta, stres, a także liczne choroby mogą wywoływać przewlekłe zmęczenie. Całkiem możliwe, że cierpisz na CFS, czyli zespół chronicznego zmęczenia. Nigdy nie bagatelizuj sygnałów jakie wysyła Ci organizm.

### **CFS - ZESPÓŁ CHRONICZNEGO ZMĘCZENIA**

Jest uznawany za dolegliwość cywilizacyjną, objawia się przewlekłym, niewytłumaczalnym zmęczeniem zarówno psychicznym jak i fizycznym trwającym co najmniej 6 miesięcy,

nawet po odpoczynku. Nie można jednak nazwać go chorobą, ponieważ nie znajduje się w międzynarodowym spisie chorób rozpoznawanych przez lekarzy. Diagnoza CFS jest bardzo trudna, ponieważ opiera się na wykluczeniu wszystkich chorób i czynników mogących mieć wpływ na chroniczne zmęczenie. Naukowcy wciąż przeprowadzają badania szukając przyczyn występowania CFS. Na podstawie dotychczasowej wiedzy zalicza się do nich m.in. czynniki immunologiczne np. alergie i zakażenia infekcyjne, zakażenia grypopodobne tuż przed wystąpieniem objawów CFS, ciężki przebieg mononukleozy lub wirus EBV występującym po jej bezobjawowym przebiegu, zaburzenia metabolizmu kwasu mlekowego w mięśniach, obecność RNA enterowirusa w mięśniach, niedobory składników odżywczych,



zaburzenia w wydzielaniu hormonów nadnerczy. Leczenie CFS opiera się głównie na psychoterapii, fizjoterapii, leczeniu bólu, a także hipnozie.

Najbardziej narażone na CFS są osoby, które żyją w ciągłym stresie i biegu, prowadzące niezdrowy styl życia, osoby starsze, a także niektóre grupy zawodowe np. lekarze, pielęgniarki, nauczyciele, duchowni, u których obserwuje się tzw. wypalenie zawodowe.

Objawami towarzyszącymi CFS mogą być:

- ból gardła,
- bolesne powiększone węzły chłonne (zwłaszcza szyjne i pachowe),
- bóle mięśni i stawów pozbawione cech zapalenia i obrzęków,
- bóle głowy (o innym charakterze niż bóle, które pojawiały się przed chorobą),
- złe samopoczucie po wysiłku (utrzymujące się ponad 24 godziny),
- zaburzenia pamięci i koncentracji,
- zaburzenia snu, często silniejsze zmęczenie po przebudzeniu niż przed pójściem spać.

## WYKLUCZENIE SCHORZEŃ POWODUJĄCYCH CHRONICZNE ZMĘCZENIE

Kiedy nagle zaczyna nam brakować energii, stajemy się ospali, mamy problemy z koncentracją i pamięcią może to być sygnał, że z organizmem dzieje się coś złego. Konieczne jest więc zrobienie badań i wykluczenie chorób, które mogą powodować nagłe pogorszenie stanu zdrowia.

Jakie choroby mogą powodować zmęczenie?

- anemia,
- niedoczynność tarczycy,
- cukrzyca,
- choroby serca, płuc, wątroby, nerek;
- zakażenie wirusem HIV,
- stwardnienie rozsiane,
- nowotwory,
- borelioza,
- zatrucie ołowiem i alkoholem etylowym,
- uzależnienie od środków psychoaktywnych,
- niektóre zaburzenia psychiczne,
- obecność stanu zapalnego w organizmie.



# DIETA I STYL ŻYCIA

Sposób w jaki się odżywiamy znacząco wpływa na to jak się czujemy. Aby być w jak najlepszej formie zarówno psychicznej jak i fizycznej konieczne jest dostarczanie odpowiedniej ilości makro i mikroelementów wraz z pożywieniem, ponieważ z niego czerpiemy energię.

Ilość dostarczanych składników oraz ich jakość przekłada się na nasze zdrowie i samopoczucie.

W przypadku ciągłego uczucia zmęczenia powinniśmy:

- spożywać dużą ilość warzyw i owoców, ponieważ są one bogatym źródłem witamin i minerałów;
- co najmniej raz w tygodniu spożywać ryby. Są źródłem kwasów omega 3, które wpływają korzystnie na układ nerwowy;
- wybierać produkty pozbawione konserwantów, sztucznych barwników, GMO, antybiotyków, pestycydów oraz innych szkodliwych substancji;
- unikać produktów ciężkostrawnych i tłustych, ponieważ odbierają nam dużą ilość energii, która jest wykorzystywana do ich strawienia;
- ograniczyć spożywanie cukrów, zwłaszcza prostych. Dają one chwilowy zastrzyk energii, który szybko znika i zostawia uczucie zmęczenia;
- odpowiednio nawadniać organizm. Pić co najmniej 1,5 litra płynów dziennie.

Przyjmuje się także ilość 30-60 ml płynów dziennie na kilogram masy ciała;

- zadbać o odpowiednią ilość aktywności fizycznej. Wpływa ona korzystnie na pracę wszystkich układów i narządów, dotlenia organizm. Podczas ćwiczeń wytwarzane są endorfiny i energia, która wypiera uczucie zmęczenia i senność;
- unikać stresu,
- dbać o jakość i ilość snu. Ważne aby pomieszczenie w jakim śpimy było wywietrzone. Materac powinien być wygodny. Optymalna ilość nieprzerwanego snu powinna wynosić 8 godzin, jednak niektórym osobom wystarcza 5-6 godzin aby wypocząć i nabrać sił;
- unikać używek,
- spożywać orzechy. Zawierają wartościowe związki fitochemiczne, takie jak karotenoidy, kwasy fenolowe, fitosterole i flawonoidy. Te składniki odżywcze sprzyjają fizycznemu i psychicznemu samopoczuciu.



# MINI ZIELNIK OBUDŹ CIAŁO I UMYSŁ

Być może jeszcze nie wiesz, że istnieją rośliny które pobudzą Cię lepiej niż kawa czy popularny napój energetyczny, a Twoja energia pozostanie z Tobą na dłużej niż zaledwie kilka godzin. Istnieje wiele roślin które skutecznie zabiją zmęczenie, nie powodując przy tym uzależnienia i nieprzyjemnych skutków ubocznych. Poznaj naszych faworytów, którzy pobudzą Twój umysł i ciało.

## **ŻEŃ-SZEŃ**

Ziele to od ponad 4000 lat wykorzystywane jest w medycynie naturalnej Dalekiego Wschodu. Ma wiele właściwości prozdrowotnych, które zawdzięcza obecnym w nim ponad 200 substancjom aktywnym. Najważniejszą substancją aktywną są ginsenozydy, które zwiększają zdolność hemoglobiny do wiązania tlenu, co korzystnie wpływa na dotlenienie wszystkich tkanek i narządów. Roślina ta stosowana regularnie dodaje energii, zwiększa możliwości fizyczne oraz intelektualne, opóźnia procesy starzenia. Stosowana jest także wspomagająco w łagodzeniu objawów menopauzy i andropauzy, poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego, posiada właściwości hipoglikemiczne więc wspomaga obniżanie poziomu cukru u osób chorujących na cukrzycę, zwiększa siły witalne organizmu, pomaga w stanach chronicznego zmęczenia, chroni przed negatywnymi efektami stresu, reguluje przemianę materii i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy

ciała. Jest też źródłem wapnia, miedzi, fosforu, cynku, potasu, żelaza. dzienna maksymalna dawka wysuszonego korzenia wynosi 0,5-2,0 g i zalecana jest do spożycia w godzinach rannych. Cała kuracja nie powinna trwać dłużej niż 2 miesiące. Według medycyny chińskiej osoby młode mogą stosować ją 2 razy do roku - wiosną i jesienią. Stosowanie zgodnie z zaleceniami nie powoduje skutków ubocznych. Przeciwwskazaniami do stosowania są choroby serca, nadciśnienie, hipoglikemia, hemofilia, ciąża, laktacja, stosowanie u dzieci, przyjmowanie leków z warfaryną gorączka, stany zapalne.

**UWAGA! Nie łączyć z innymi substancjami o charakterze stymulującym!**



## **SARSAPARILLA**

Zwana także korzeniem kolcorośli. Roślina ta występuje najczęściej w Ameryce Środkowej i południowej, chociaż kojarzy się z Meksykiem, gdzie jest stosowana od setek lat przez tamtejszą ludność. Ziele jest bogatym źródłem minerałów, wśród których znajdziemy siarkę, krzem, cynk, sód, jod, żelazo, miedź i mangan. Ponadto zawiera wiele cennych witamin t.j A, B, C, D. Roślina skutecznie poprawia samopoczucie, dodaje energii i uspokaja dzięki zawartości fitosteroli, polisacharydów, aminokwasów oraz licznych alkaloidów. Korzystnie wpływa na potencję dzięki obecności sarsapogenin, które są roślinnymi odpowiednikami męskich hormonów płciowych i działają jak testosteron. Ponadto, dzięki sarsaparilli procesy starzenia organizmu mogą ulec opóźnieniu, gdyż roślina działa hipoglikemicznie i hipotensyjnie, a więc pomaga obniżyć poziom cholesterolu

we krwi oraz ciśnienie tętnicze. Fitochromy obecne w roślinie działają jak afrodyzjak, który wspomaga w zwiększeniu możliwości seksualnych. Regularne stosowanie może pozytywnie wpływać na walkę z trądzikiem oraz problemy z impotencją i przedwczesnym wytryskiem.

Przewlekłe stosowanie nie wywołuje skutków ubocznych.

## **RÓŻENIEC GÓRSKI**

Występuje na górskich terenach Ameryki Północnej i Eurazji. W Polsce można go spotkać na niektórych obszarach Sudetów i Karpat. Ludy eurazjatyckie stosowały go jako roślinę leczniczą i do dziś jest ona uprawiana w tych celach. Swoje właściwości lecznicze zawdzięcza rosawinie i rodiolozydowi. Kłącza wraz z korzonkami zawierają inne cenne substancje m.in. p-tyrosol, flawonoidy, fitosterole, fenolokwasy, katechiny, proantocyjanidyny. Jest adaptogenem, który



wpływa na działanie układu nerwowego. Wspomaga odporność organizmu na stres. Substancje aktywne różenia wspomagają również pracę mózgu, a w szczególności mają pozytywny wpływ na koncentrację i procesy uczenia się i zapamiętywania. Leki mające w składzie wyciągi z korzenia różenia są stosowane pomocniczo w zespołach otępiennych i chorobach degeneracyjnych mózgu. Sportowcy korzystają z jego właściwości wspomagających podnoszenie wydolności organizmu, więc śmiało można go nazwać naturalnym dopingiem. Roślina wspomaga także układ odpornościowy. Należy trzymać się ściśle dawkowania, ponieważ przedawkowanie może negatywnie wpływać na pracę układu nerwowego. Przeciwwskazaniami do stosowania jest ciąża i laktacja, nie powinno się łączyć ziela Różenia z innymi adaptogenami.

wysiłek, redukowały stres i dostarczały podstawowych składników mineralnych do organizmu. Yerba to napar przyrządzany z ostrokrzewu paragwajskiego. Napój ten jest świetną alternatywą dla kawy. Posiada właściwości pobudzające, oczyszczające, wzmacniające i regulujące na organizm. Znajdziemy w niej wiele substancji bioaktywnych m.in ksantyny odpowiedzialne za właściwości pobudzające i wspomagające pracę umysłową. Polifenole zawarte w Yerbe posiadają właściwości antyoksydacyjne i przeciwmutagenne, saponiny działają przeciwzapalnie, wspomagają metabolizm i wyrównują poziom cholesterolu. Liście mate są źródłem minerałów takich jak: magnez, potas, fosfor, mangan, cynk, miedź, chrom i krzem, a także witamin: A, B1, B2, C, E, PP, H niezbędnych do prawidłowej pracy ustroju. Odwar działa wspomagająco w leczeniu



### **YERBA MATE**

Została odkryta przez Indian z plemienia Guarani. Zabierali oni liście mate na polowania, gdyż hamowały wojownikom apetyt, zwiększały odporność na długotrwałe

cukrzyca, chorób serca. Yerba może być spożywana przez osoby zmagające się z depresją, zaburzeniami koncentracji i uwagi, zaburzeniami emocjonalnymi, chorobą Parkinsona, zaburzeniami ze strony układu pokarmowego, zespołem abstynencyjnym, syndromem odstawienia nikotyny.



### **GUARANA**

W jej składzie znajdziemy pobudzające ksantyny, głównie kofeinę, której dawka jest dwukrotnie wyższa niż w kawie, dlatego dzienna zalecana dawka to 50-75mg przed południem w 1 dawce lub maksymalnie 2 dawki po 50 mg - jedna po przebudzeniu, druga po południu. Katechiny oraz procyanidyny obecne w roślinie mają działanie pobudzające i psychostymulujące, dlatego guarana świetnie wspomaga organizm w stanach przemęczenia psychicznego i fizycznego, braku energii, a także korzystnie wpływa na zwiększenie sprawności intelektualnej poprawiając koncentrację i zapamiętywanie. Może być stosowana wspomagająco jako środek likwidujący bóle głowy oraz migreny. Wpływa wspomagająco na układ odpornościowy oraz pomaga w odchudzaniu dzięki obecności kofeiny która przyspiesza metabolizm i ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej oraz może działać wspomagająco w leczeniu zaburzeń erekcji.

Nie powinno się przekraczać zalecanej dawki ze względu na skutki uboczne przedawkowania kofeiny. Przeciwwskazania do stosowania to nadciśnienie, choroby serca, cukrzyca, refluks żołądkowy, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.

### **KORZEŃ MACA**

Od wieków jest ceniony przez Indian peruwiańskich za posiadanie właściwości przeciwdziałających osteoporozie, wspomagających w utrzymaniu zdrowych kości, a także łagodzących dokuczliwe objawy menopauzy i miesiączki, poprawiających sprawność seksualną oraz zwiększających płodność. Jest też bogatym źródłem składników odżywczych, dlatego mąka

z korzenia maki jest wykorzystywana jako pożywienie dla astronautów. Obecność steroli wpływa na zwiększenie masy mięśniowej, dlatego poleca się go kulturystom i sportowcom. Indianie stosują go jako środek rewitalizujący, energetyzujący i wzmacniający odporność. Jest polecany w stanach wycieńczenia, osłabienia, niedożywienia, osłabionej odporności. Działa wspomagająco w zespole chronicznego zmęczenia i depresji oraz jest polecany osobom wykonującym intensywny wysiłek zarówno psychiczny jak i fizyczny, gdyż może wpływać korzystnie na poprawę pamięci i funkcji umysłu.



### **WĄKROTKA AZJATYCKA**

Zwana też Gotu Kola, jest rośliną docenianą za właściwości lecznicze, stosowana od wieków w naturalnej medycynie Indyjskiej - Ajurwedzie. Używana jako środek poprawiający pamięć i koncentrację, zmniejszający uczucie wyczerpania fizycznego, psychicznego i niepokój w stresowych sytuacjach. Przypisuje się jej właściwości odmładzające oraz pozytywnie wpływające na pracę mózgu. Stosowana w Ajurwedzie podczas leczenia zmian skórnych m.in trądu, bielactwa, łuszczycy, egzemy, a także chorób zapalnych dróg moczowych, syfilisu, astmy, anemii cholery, nadciśnienia, biegunek, czerwoności, bólu brzucha i niestrawności. Naukowcy dowiedli, że wąkrotka aktywuje

uwalnianie białka, które pobudza tworzenie nowych komórek mózgowych, a także chroni mózg przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i neurotoksyn oraz przyczynia się do rozwoju dendrytu komórek nerwowych. Wpływa korzystnie na układ sercowo-naczyniowy, pokarmowy, immunologiczny. Istnieje wiele badań naukowych na temat wpływu wąkrotki azjatyckiej na organizm, z którymi warto się zapoznać. Przeciwwskazaniami do stosowania jest ciąża i laktacja.



### **KORZEŃ IMBIRU**

Jest popularną przyprawą używaną w kuchni na całym świecie. Poza walorami wzbogacającymi smak potraw ma też właściwości energetyzujące i wspomagające organizm. Używany był od wieków w stanach przeziębienia i grypy ze względu na właściwości antyseptyczne i rozgrzewające. Pomaga w dolegliwościach ze strony układu pokarmowego, niweluje wzdęcia, zwiększa wydzielanie śliny, działa żółciopędnie i rozkurczowo. Istnieją badania naukowe potwierdzające wpływ imbiru na zmniejszenie nudności u kobiet w ciąży. Imbir może więc być wykorzystywany wspomagająco w leczeniu choroby lokomocyjnej. Ponadto działa także łagodząco na obrzęki i wspomaga usuwanie nadmiaru wody z tkanek, a także przyspiesza metabolizm i walczy z cellulitem, dlatego stosowany jest w balsamach modelujących sylwetkę. Przeciwwskazaniami do stosowania jest choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, refluks przełyku, nadciśnienie tętnicze, stosowanie u dzieci poniżej 12 msc życia.

### **MIŁORZĄB JAPOŃSKI**

Jest drzewem rosnącym głównie w Chinach, jego liście wykazują wiele właściwości prozdrowotnych wykorzystywanych kiedyś w naturalnej medycynie Chińskiej, dziś jego działanie jest cenione na całym świecie. Wyciągi z liści zalecane są do stosowania w terapii schorzeń układu nerwowego t.j choroba Alzheimera, szumy uszne, miażdżyca naczyń mózgowych, demencja naczyniowa oraz zaburzenia koncentracji i uwagi. Flawonoidy i terpeny zawarte w liściach miłorzębu wykazują właściwości antyoksydacyjne, ochronne na komórki nerwowe, zapobiegają tworzeniu skrzepów w naczyniach krwionośnych. Badania wykazały, że ekstrakt z miłorzębu zapobiega uszkodzeniom mózgu spowodowanych niedokrwieniem wskutek zatoru naczyń mózgowych, a także, że ekstrakty z rośliny pozytywnie wpływają na funkcje seksualne. Przeciwdziałają też zwyrodnieniu płamki

oka, jak również wspomagają leczenie astmy oskrzelowej. Przeciwwskazaniami do stosowania jest ciąża, karmienie piersią, stosowanie poniżej 13 r.ż, przyjmowanie leków antyagregacyjnych, przeciwzakrzepowych i przeciwdrgawkowych, hemofilia i zaburzenia krzepnięcia, zabiegi chirurgiczne.

### **- UWAGA! -**

Dla swojego bezpieczeństwa warto spytać lekarza czy możemy stosować dane zioła, jeśli przyjmujemy leki. Wszystkie zioła należy stosować zgodnie z zaleceniami.



# ZRÓB TO SAM!

Nie ma nic lepszego od tego co daje nam natura. Z prostych składników, które znajdziesz w każdym markecie lub na kuchennej półce możesz stworzyć w swoim domu naturalny kosmetyk i nie tylko. Oprócz tego, że będziesz znać jego dokładny skład zaoszczędzisz także swoje pieniądze.

## PEELING KAWOWY

Kosmetyk ten idealnie sprawdzi się w walce z cellulitem, a także złuszczy martwy naskórek, kawa i cynamon dodatkowo pobudza komórki skóry do regeneracji i odnowy.

### Składniki:

- 3 łyżki mielonej kawy
- 2 łyżki gorącej wody
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek lub innego wybranego oleju
- pół łyżeczki mielonego cynamonu lub kilka kropli olejku cynamonowego

### Sposób przygotowania:

do dowolnego naczynia wsypujemy kawę, następnie zalewamy ją gorącą wodą. Dodajemy do mieszanki olej i cynamon, a następnie wszystkie składniki mieszamy ze sobą do otrzymania gęstej papki. Zaleca się zużyć zaraz po przygotowaniu.

### Stosowanie:

gotową mieszankę wmasowujemy kolistymi ruchami w skórę, zwracając szczególną uwagę na partie ciała objęte cellulitem. Czynność tą najlepiej wykonywać pod prysznicem tuż po kąpieli. W ostatnim kroku dokładnie spłukujemy peeling z ciała.



## NAPÓJ ENERGETYZUJĄCY Z IMBIREM

Rozgrzewający a do tego niezwykle pyszny sposób na dodanie sobie energii do działania, w szybki i zdrowy sposób. Warto sięgać po niego także w stanach osłabionej odporności i sezonu grypowego oraz w chłodne wieczory.

### Składniki:

- 1.5 łyżeczki miodu,
- około 200 ml gorącej wody,
- kawałek świeżego korzenia imbiru,
- ¼ łyżeczki zmielonego kardamonu,
- ¼ łyżeczki kurkumy

### Sposób przygotowania:

imbir pokroić w plastry i ułożyć na dnie kubka (można także zmiksować lub rozgnieść). Dodać pozostałe składniki i zalać gorącą wodą, a następnie wymieszać łyżeczką.

### Stosowanie:

gotowy napój odstawić do ostygnięcia, a następnie spożyć tego samego dnia. Można podawać z cytryną.



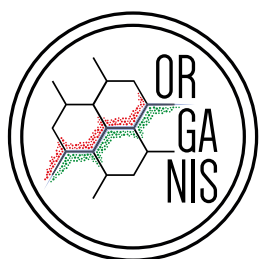


---

## BIBLIOGRAFIA

1. Lani Kingston "How to Make Coffee" 2017
2. M. Jarema, J. Rabe-Jabłońska „Psychiatria”, red. naukowa, wyd. PZWL, Warszawa 2011
3. B. K. Puri, I. H. Treasaden "Psychiatria. Podręcznik dla studentów", red. wyd. I polskiego J. Rybakowski, F. Rybakowski, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2014
4. healthline.com
5. Robin Nelson Shellenbarger "Making Natural Sodas with Roots & Herbs: Ginger Ale, Root Beer, Sarsaparilla, Birch Beer & More"
6. J. Lutomski., Maca – żywność energetyzująca czy lek?, „Postępy Fitoterapii” 2001, nr 2-3
7. Heinrichs R., Malavolta E. (2001) Mineral composition of a commercial product from mate-herb (*Ilex paraguariensis* St. Hil.).





[www.organis.pl](http://www.organis.pl)  
tel. 507 653 704