

natura & zdrowie

GreenPort

Bezpłatny e-book
dla czytelników portalu
o tematyce zdrowia
holistycznego
naturazdrowie.com

ZDROWIE · URODA · ODŻYWIANIE · MEDYCYNĄ NATURALNA · ROZWÓJ · EKOLOGIA

Geny to nie wyrok.

Czym jest epigenetyka i holistyczne longevity?

Ziołowi strażnicy młodości.

Adaptogeny w walce ze stresem komórkowym

Paliwo dla stulatka.

Dieta pro-longevity i moc fitoskładników

Jelita jako drugi mózg i centrum młodości.

Mikrobiom a starzenie

Stan zapalny – cichy zabójca

Jak zioła gaszą „inflammaging”?

Mitofagia i autofagia.

Jak zmusić komórki do samoczyszczenia?

Sen jako najtańszy kosmetyk i lek.

Regeneracja układu glimfatycznego

Ruch, który odmładza.

Aktywność fizyczna bez barier i kontuzji

Detoksykacja i wsparcie narządów filtrujących.

Wątroba i nerki w medycynie naturalnej

Umysł stulatka.

Psychika, neuroplastyczność
i japońskie Ikigai



Geny to nie wyrok.

Czym jest epigenetyka i holistyczne longevity?

Współczesna nauka, a dokładniej epigenetyka, udowadnia, że geny to zaledwie scenariusz filmu. To, czy dany gen zostanie „włączony” (ulegnie ekspresji) i zagra główną rolę, czy też zostanie na zawsze wyciszony w montażu, zależy od reżysera. A tym reżyserem jesteś Ty – Twoje widelce, Twoje myśli, Twoje zioła i Twój sen.

Wiek z dowodu kontra wiek Twoich komórek.

W świecie longevity (nauki o długowieczności) rozróżniamy dwa pojęcia:

Wiek chronologiczny – liczba świeczek na Twoim torcie urodzinowym.

Wiek biologiczny – faktyczny stan zużycia Twoich tkanek, naczyń krwionośnych i organów.

Na pewno znasz 60-latków, którzy tryskają energią, biegają maratony i mają skórę promieniającą zdrowiem, oraz 40-latków, którzy ledwo wchodzą na drugie piętro. Kluczem do tej różnicy są telomery – ochronne czapeczki na końcach naszych chromosomów. Z każdym podziałem komórki telomery się skracają. Kiedy znikną całkowicie, komórka umiera.

Co mówi nauka?

Przełomowe badania dr Elizabeth Blackburn (laureatki Nagrody Nobla w 2009 roku) wykazały, że chroniczny stres, zła dieta i brak ruchu drastycznie przyspieszają skracanie telomerów. Co jednak najważniejsze – Blackburn udowodniła, że dzięki zmianom w stylu

życia i wprowadzeniu odpowiednich fitoskładników możemy aktywować telomerazę – enzym, który te czapeczki odbudowuje! Możemy dosłownie cofnąć zegar biologiczny.

Holistyczne longevity, czyli spójrz na siebie jak na ekosystem

Medycyna akademicka przyzwyczaiła nas do szufladkowania: kardiolog leczy serce, gastrolog jelita, a psychiatra głowę. Medycyna holistyczna patrzy na organizm jak na gęstą sieć naczyń połączonych.

Jeśli masz przewlekły stres w pracy, ucierpi na tym Twój żołądek. Jeśli masz stany zapalne w jelitach, Twój mózg wejdzie w stan mgły umysłowej. Longevity nie polega na łykaniu jednej „magicznej tabletki na starość”. To system naczyń połączonych, w którym ziołolecznictwo i medycyna naturalna stanowią potężne spoivo.

Zrób audyt stresu: Stres generuje kortyzol, który dosłownie „pali” Twoje telomery. Znajdź dziś 10 minut na głębokie oddychanie przeponowe (metoda box breathing: 4 sekundy wdechu, 4 sekundy wstrzymania, 4 sekundy wydechu, 4 sekundy wstrzymania). To darmowy i natychmiastowy zabieg epigenetyczny.





DUSZA MITOCHONDRIÓW 5000-letni Sekret Długowieczności



GRANGO® – jedyny na rynku suplement nutraceutyczny zawierający cenną i trudno dostępną 40% punikalaginę wystandaryzowaną z skórki granatu, aktywującą MITOCHONDRIA.

Co się musi stać, żebyś zaczął myśleć o sobie?

Mitochondria to centra energii Twojego organizmu – ich sprawność decyduje o Twojej sile, vitalności i zdolności do codziennego działania. To właśnie w mitochondriach zachodzi proces metabolizmu energetycznego, podczas którego wytwarzana jest energia (ATP) niezbędna do życia. Im lepiej działają mitochondria, tym skuteczniej zarządzasz energią, co przekłada się na większą siłę, kondycję, odporność, szybszą regenerację i mniejsze uczucie zmęczenia. Dobre funkcjonowanie mitochondriów to podstawa zdrowia i długiego życia.

Punikalagina z granatu – perspektywa długowieczności

Granat od tysięcy lat uznawany jest za symbol życia, siły i długowieczności dzięki zawartej w nim cennej punikalaginie. Ceniony w kulturach starożytnych za swoje wyjątkowe właściwości, od zawsze stanowił klucz do wsparcia mitochondriów i przekładał się na niesamowitą odporność, siłę, kondycję fizyczną i psychiczną, a przede wszystkim energię niezbędną do codziennego funkcjonowania. Ponadto granat jest bogaty w witaminy: A, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, E, K oraz pierwiastki mineralne: cynk, magnez, potas, żelazo, wapń, fosfor.

Badania ujawniają, dlaczego granat jest owocem życia

Punikalagina, kluczowy polifenol z granatu, wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, wspierając zdrowie mitochondriów. Badania wykazały, że punikalagina daje granatowi wyjątkowe właściwości antyoksydacyjne, z czego 87% tych właściwości przypisuje się właśnie jej działaniu. Hamuje procesy zapalne w komórkach mikrogleju, chroniąc neurony oraz zapobiega glikacji białek, która prowadzi do ich uszkodzenia. Dzięki temu punikalagina przyczynia się do poprawy funkcjonowania mitochondriów.

Generuj energię, która odpowie na potrzeby XXI wieku

Mitochondria są niezwykle wrażliwe na współczesne szkodliwe czynniki. Styl życia pełen permanentnego stresu, braku odpoczynku, przewlekłych stanów zapalnych, ekspozycji na toksyny środowiskowe, siedzącego trybu życia, niezdrowej diety oraz niedoboru snu, znacząco przyczynia się do ich uszkodzeń. W konsekwencji dochodzi do spadku wydolności fizycznej i umysłowej,

przewlekłego zmęczenia oraz zwiększenia ryzyka rozwoju poważnych chorób, takich jak choroby serca, nadciśnienie, cukrzyca, miażdżyca czy nowotwory.

Zainwestuj dziś w swoją kondycję za 30–40 lat

Dbając o mitochondria, zyskujesz energię, która pozwala czerpać z życia pełnymi garściami, co pozytywnie wpływa na Twoje emocje – odczuwasz większą radość życia, wewnętrzny spokój i harmonię. Dodatkowo oszczędzasz pieniądze, gdyż rzadziej potrzebujesz lekarstw i wizyt lekarskich. Chronisz także swój czas, który musiałbyś poświęcić na leczenie i rehabilitację, wykorzystując go na realizację pasji, czas z bliskimi i życie pełne satysfakcji. Czy można wyobrazić sobie lepszą inwestycję?

GRANGO® – Twój największy zwrot inwestycji!

Doceniona Polską Nagrodą Jakości, uznana przez Forbes Marka Premium – GRANGO® to jedyny producent, który wykorzystuje ekstrakt z granatu o najwyższym stężeniu DER 40:1, równoznacznym aż 40 kilogramom granatów. Kluczowy składnik – punikalagina standaryzowana na aż 40% – stanowi podstawę najwyższej jakości suplementów, a już w lutym 2025 roku zadebiutuje również w kosmetykach.



Teraz już wiesz, że punikalagina działa u źródła i wspiera Twoje mitochondria. Zacznij od dziś – zamów GRANGO® dla siebie, dla rodziny, dla swoich klientów lub pacjentów, przekazując starożytną moc granatu w nowoczesnej formie, która od 5000 lat wspiera zdrowie i długowieczność.

Beata Skomro
CEO GRANGO®

Ziołowi strażnicy młodości.

Adaptogeny w walce ze stresem komórkowym



Gdybyśmy spytali starożytnych medyków w Chinach czy Tybecie o receptę na długowieczność, bez wahania wskazaliby na rośliny, które dziś nazywamy adaptogenami. To absolutna elita w świecie zielarstwa. Nie działają jak kawa (która daje chwilowy zastrzyk energii, a potem odcina prąd) ani jak leki uspokajające (które otumaniają). Adaptogeny to inteligentni modulatorzy. Jeśli Twój organizm jest przemęczony – dodają energii; jeśli jest przebudźcowany – wyciszają go.

Jak rośliny rozmawiają z naszymi komórkami?

Stres komórkowy to stan, w którym w Twoim ciele powstaje zbyt wiele reaktywnych form tlenu (wolnych rodników), niszczących białka i DNA. Adaptogeny wchodzą do gry jak elitarna jednostka straży pożarnej. W badaniu opublikowanym w *Pharmaceuticals* (Panossian & Wikman, 2010) wykazano, że adaptogeny działają na poziomie komórkowym jak tzw. „łagodny stresor” (proces hormezy). Stymulują one produkcję białek szoku cieplnego (Hsp70), które naprawiają uszkodzone komórki i chronią je przed przedwczesną śmiercią.

Wielka Trójka Długowieczności

Oto trzy najważniejsze rośliny adaptogenne, których działanie zostało podbite pieczęcią współczesnej nauki:

1. Ashwagandha (*Withania somnifera*) – a stres i kortyzol

To flagowe zioło ajurwedyjskie. Jej główną supermocą jest obniżanie poziomu kortyzolu i wspieranie układu nerwowego.

Dowód naukowy: W randomizowanym badaniu klinicznym z podwójną ślepą próbą opublikowanym w *Indian Journal of Psychological Medicine* (2012), pacjenci przyjmujący wysokiej jakości ekstrakt z Ashwagandhy przez 60 dni wykazali redukcję poziomu kortyzolu we krwi o niemal 28% oraz znaczną poprawę jakości snu i samopoczucia.

2. Różeniec Górski (*Rhodiola rosea*) – Paliwo dla Mitochondriów

Nazywany „złotym korzeniem”. Różeniec drastycznie zwiększa produkcję ATP (czystej energii komórkowej) w Twoich mitochondriach. Idealny dla każdego, kto czuje chroniczne zmęczenie psychiczne i fizyczne.

Dowód naukowy: Badania opublikowane w *Phytomedicine* potwierdzają, że Rhodiola nie tylko poprawia funkcje poznawcze pod wpływem stresu, ale również wykazuje działanie kardioprotekcyjne – chroni serce przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki.

3. Traganek (*Astragalus membranaceus*) – Strażnik Telomerów

W tradycyjnej medycynie chińskiej uważany za zioło tonizujące energię Qi. Współczesne longevity kocha go z jednego, konkretnego powodu: zawiera cząsteczkę o nazwie TA-65 (cykloastragenol).

Dowód naukowy: Badania opublikowane w *Journal of Immunology* wykazały, że substancje czynne zawarte w traganie mają unikalną zdolność do aktywacji telomerazy w ludzkich komórkach odpornościowych, co bezpośrednio spowalnia starzenie się układu immunologicznego (tzw. immunostarzenie).

ŚCIĄGAWKA SUPLEMENTACJI ADAPTOGENÓW

Zioło	Najlepsza pora	Główny cel
Różeniec Górski	Rano (do śniadania)	Energia, Mózg
Traganek	Popołudnie	Odporność
Ashwagandha	Wieczór (do kolacji)	Sen, Relaks

Wprowadź do swojej rutyny standaryzowany ekstrakt z Ashwagandhy (szukaj w składzie oznaczenia min. 5% witanolidów). Przyjmuj go wieczorem przez 6 tygodni. Po tym czasie zrób 2 tygodnie przerwy, aby receptory w Twoim mózgu zachowały pełną wrażliwość.



Herbata, która opowiada historię

Nallati
Ceylon Tea

Niektóre smaki pamiętamy przez lata. Nie dlatego, że były wyjątkowo intensywne, ale dlatego, że tworzyły pewną całość – miejsce, zapach, rozmowę i chwilę, do której chcemy wracać.

Z herbatą jest podobnie. Dobra filiżanka zaczyna się dużo wcześniej niż w czajniku. Jej historia rodzi się na plantacji, w klimacie, w sposobie zbioru i w jakości liści, które trafiają do naszej filiżanki. W świecie herbat istnieje jednak coś, o czym wielu konsumentów nigdy nie słyszało.

To **Ceylon Tea Lion Logo**.

Niewielki symbol przedstawiający złotego lwa z mieczem można znaleźć tylko na herbatkach pochodzących ze Sri Lanki, które spełniają wymagania Ceylon Tea Board, dotyczące autentycznego pochodzenia i jakości. Nie jest to element marketingu ani ozdoba opakowania. To znak, który potwierdza, że herbata rzeczywiście została wyprodukowana z cejlońskich liści.

Barwny świat herbat

Nie oznacza to oczywiście, że wyłącznie herbaty ze Sri Lanki są warte uwagi. Świat herbat jest niezwykle różnorodny – doskonałe liście pochodzą także z Chin, Japonii, Indii czy Kenii. Jeśli jednak sięgamy po herbatę opisaną jako cejlońska, warto wiedzieć, że właśnie znak lwa jest najprostszym sposobem potwierdzenia jej autentycznego pochodzenia.

To ważne, ponieważ charakter naparu tworzy przede wszystkim sam liść. Dodatki mogą wzbogacić kompozycję, ale nie zastąpią jakości surowca.

Dobrze pokazuje to klasyczne połączenie czarnej herbaty z pomarańczą i kardamonem.

Pomarańcza wnosi delikatną świeżość i lekko cytrusowy akcent. Kardamon – przyprawa od wieków

obecna w kulturze parzenia herbat na Bliskim Wschodzie i w Azji – dodaje subtelnych korzennych nut. Gdy podstawą takiej kompozycji jest wysokogatunkowa herbata cejlońska, wszystkie składniki pozostają w równowadze. Żaden nie dominuje.

Razem tworzą spokojny, harmonijny smak, który szczególnie dobrze sprawdza się podczas wieczornego odpoczynku.

Świadomy wybór wysokiej jakości produktów

Coraz więcej osób wybiera dziś produkty świadomie. Czyta etykiety, sprawdza skład, interesuje się pochodzeniem żywności. Herbata nie jest wyjątkiem. Warto więc zwracać uwagę nie tylko na nazwę smaku, ale również na to, skąd pochodzi liść i jakie oznaczenia znajdują się na opakowaniu.

Marka NALLATI opiera swoje kompozycje właśnie na autentycznej herbacie cejlońskiej, oznaczonej znakiem **Ceylon Tea Lion Logo**. Jedną z nich jest mieszanka z pomarańczą i kardamonem – stworzona z myślą o tych, którzy cenią spokojne wieczory, wyważone smaki i przekonanie, że dobra herbata zaczyna się od jakości liścia.

Paliwo dla stulatka.

Dieta pro-longevity i moc fitoskładników



Gdybyś pojechał na Sycylię, do Okinawy czy na grecką Ikkarię – do tzw. Niebieskich Stref (Blue Zones), gdzie ludzie dożywają stu lat w pełnym zdrowiu – nie zobaczyłbyś tam cateringów pudełkowych ani liczenia kalorii na kalkulatorze. Zobaczyłbyś lokalne, proste jedzenie naszpikowane fitoskładnikami. Nauka o longevity wzięła te tradycje pod mikroskop i odkryła coś fascynującego: dietetyczny sekret długowieczności opiera się na dwóch filarach: Sirtuinach oraz Głodówce Komórkowej.

sirtuiny – białka uczestniczące w regulacji procesów komórkowych

Sirtuiny (SIRT1–SIRT7) to rodzina białek enzymatycznych, które w naszym organizmie pełnią funkcję brygady remontowej. Naprawiają DNA, zmniejszają stany zapalne i regulują metabolizm tłuszczów.

Aby je aktywować, potrzebujemy specyficznych cząsteczek roślinnych – polifenoli.

Resweratrol: Znajdziesz go w skórkach ciemnych winogron, jagodach i rdest ptasi. W słynnych badaniach dr. Davida Sinclaira z Harvard Medical School, resweratrol podawany organizmom testowym aktywował gen SIRT1 i wydłużał ich życie o kilkadziesiąt procent, naśladując efekty restrikcji kalorycznej.

Kwercetyna: Obecna w kaparach,

czerwonej cebuli i lubczyku. To potężny przeciwutleniacz, który uszczelnia naczynia krwionośne.

Kurkumina: Składnik aktywny kurkumy, który wyłącza główne ścieżki zapalne w organizmie.

post Przerwany (IF) – dlaczego lekki głód uzdrawia?

Większość z nas żyje w stanie permanentnego przejedzenia. Jemy od momentu przebudzenia do późnej nocy. Dla naszych komórek to sygnał: „Jest mnóstwo zasobów, nie musimy nic naprawiać, możemy tylko rosnąć”. Stały wzrost (stymulacja ścieżki mTOR) w dorosłym wieku przyspiesza starzenie.

Kiedy jednak przestajesz jeść na kilkanaście godzin, poziom insuliny spada, a organizm wchodzi w stan hormezy – pozytywnego stresu. Wyłącza się ścieżka wzrostu (mTOR), a włącza się ścieżka naprawy i oszczędzania energii (AMPK).

Dowód naukowy: Wieloośrodkowe badanie CALERIE (Clinical Assessment of Ischemic Heart Disease Long-Term Registry), wspierane przez amerykański Narodowy Instytut Starzenia (NIA), wykazało, że umiarkowana restrikcja kaloryczna u ludzi obniża ciśnienie krwi, poprawia wrażliwość na insulinę, drastycznie redukuje markery stanu zapalnego (CRP) i odmładza profil metaboliczny.

Zioła w kuchni jako tarcza antyoksydacyjna

Zapomnij o soli i sztucznych mieszankach przypraw. Prawdziwe longevity ukryte jest w ziołach prowansalskich i śródziemnomorskich. Rozmaryn, tymianek, oregano i szalwia zawierają kwas rozmarynowy i karwakrol. To jedne z najsilniejszych naturalnych substancji wymiatających wolne rodniki. Dodawanie ich do potraw tłustych zapobiega utlenianiu się cholesterolu w trakcie trawienia. Ciekawostka naukowa: Badania opublikowane w Journal of Medicinal Food pokazują, że regularne spożywanie ziół z rodziny jasnotowatych (rozmaryn, melisa, szalwia) znacząco poprawia pamięć roboczą u osób starszych poprzez hamowanie acetylocholinoesterazy – enzymu rozkładającego kluczowy neuroprzekaźnik w mózgu.

Przejdź na model Postu Przerwanego 16/8. Przez 16 godzin (np. od 20:00 do 12:00 następnego dnia) pij tylko wodę, czarną kawę lub niesłodzone napary ziołowe. Swoje 8-godzinne okno żywieniowe zacznij od posiłku bogatego w polifenole: dorzuć do niego garść borówek, czerwoną cebulę i obficie posyp potrawę świeżym rozmarynem.

Zeszyt babci, warmińska wieś i troska o zdrowie

Karina Szarama o tworzeniu naturalnych kosmetyków dla domu

Karina Szarama



Zaczęło się od spaceru na warmińskiej wsi, niechęci do gumowych rękawic i... starego zeszytu z domowymi recepturami. Dziś Klareko to polska manufaktura, która pokazuje, że dom oparty na bardziej świadomych wyborach może stać się elementem codziennej troski o domowników i środowisko. Z KARINĄ SZARAMĄ, współzałożycielką marki, rozmawiamy o odczarowywaniu prania i sprzątania oraz tradycyjnych recepturach.

Zacznijmy od początku. Skąd wziął się pomysł na Klareko?

Wszystko narodziło się na Warmii, na spacerach z Martą, moją ówczesną współpracowniczką. Mieszkałyśmy w niewielkiej wsi pod Olsztynem, gdzie sąsiada od sąsiada dzieli las albo łąka, więc rozmów było sporo. Marta miała już wtedy dużą wiedzę o naturalnej produkcji kosmetyków, a ogromną inspiracją stał się dla nas stary zeszyt jej babci z autorskimi przepisami. Kiedyś silna chemia nie istniała na co dzień, a nasze babcie wspaniale sobie radziły, wykorzystując to, co daje natura. Połączyłyśmy te siły i zaczęłyśmy przygotowywać pierwsze mikstury dla siebie, bez planu na biznes. Feedback znajomych był tak entuzjastyczny, że pomyślałyśmy: warto spróbować na poważnie. Wystartowałyśmy w garażu, jak niejeden start-up, w 2017 roku.

A skąd nazwa Klareko?

Zależało nam na czymś prostym i zapadającym w pamięć. „Klar” nawiązuje do porządku i klarowności, „eko” mówi samo za siebie. Konsekwentnie mówimy też o kosmetykach dla domu, nie o środkach czystości, bo chciałyśmy odczarować samo sprzątanie i pranie – dbanie o dom nie musi kojarzyć się z agresywną chemią i pięknymi dłońmi.

Co odróżnia produkty Klareko od tego, co stoi na sklepowych półkach?

Od początku stawiałyśmy na krótkie, proste i przejrzyste składniki, które klient może samodzielnie sprawdzić. Świadomie nie zdecydowałyśmy się na certyfikację ekologiczną – jej proces jest kosztowny i sformalizowany, dlatego uznaliśmy, że większą wartość przyniesie inwestowanie w jakość receptur, transparentność składów i edukację konsumentów.

Dlaczego w ogóle warto zastanawiać się nad tym, czym sprzątamy i w czym pierzemy?

Bo wiele osób zakłada, że skoro produkt stoi na sklepowej półce, to musi być w 100% bezpieczny. Tymczasem to, czego używamy do mycia naczyń czy piekarnika, ma bezpośredni kontakt z naszą skórą i jedzeniem, a ubrania wyprane w silnych syntetykach mają styczność z naszą skórą przez całą dobę! Receptury naszych babć – oparte na sódzie, occie, mydle czy kwasku – pokazują, że skuteczne sprzątanie jest możliwe również przy prostszych recepturach.



Jakie jest największe wyzwanie w przekonywaniu ludzi do zmiany nawyków?

To, że środki czystości są produktem pierwszej potrzeby. Zakup kosmetyku czy jedzenia planujemy z wyprzedzeniem, a płyn do naczyń czy proszek kupujemy dopiero, gdy się skończy, najczęściej w najbliższym marketcie, byle szybko. Dlatego zachęcam, żeby nie czekać na ten moment, tylko już dziś zrobić przegląd domowej szafki. Małymi krokami: najpierw jeden produkt, potem kolejny.

Jak wygląda dzisiaj Wasza firma?

Wciąż jesteśmy manufakturą, dużą część pracy wykonujemy ręcznie. Sprzedajemy online i stacjonarnie, a nasze produkty trafiają też do zielarni w całym kraju. Mamy około 30 bazowych produktów w wielu wariantach zapachowych.

Jakie plany na przyszłość ma Klareko?

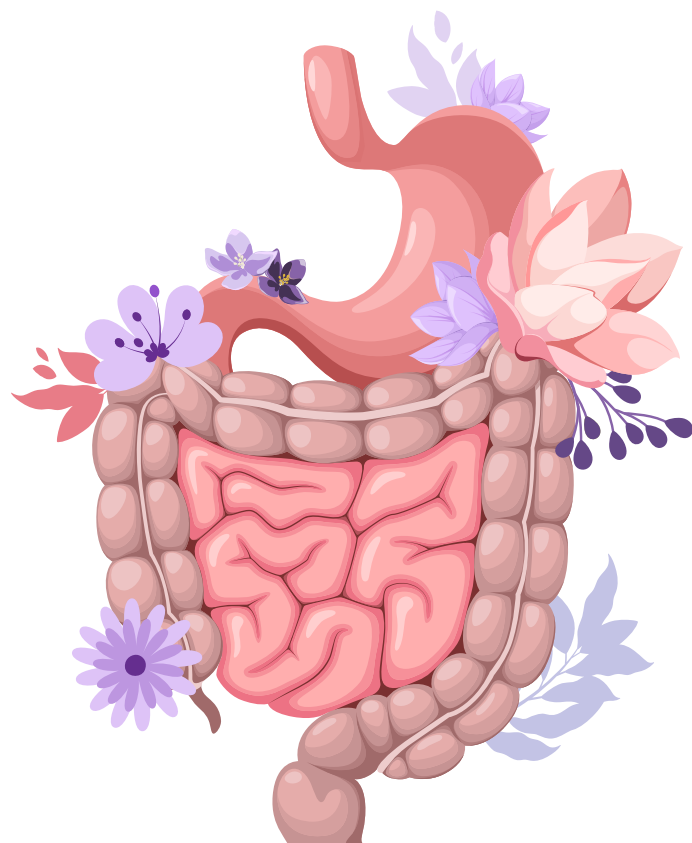
Zostajemy w segmencie pielęgnacji domu, ale szykujemy kilka nowości. Marzy mi się, żeby za pięć lat rynek ekologicznych środków do prania i sprzątania był tam, gdzie dziś jest rynek kosmetyków naturalnych: dojrzały, świadomy i będący oczywistym wyborem.

Co powiedziałyby Pani czytelniczkom i czytelnikom, którzy jeszcze wahają się przed pierwszym zakupem?

Zacznijcie od jednego produktu. Sprawdźcie skład, pocujcie zapach naturalnych olejków eterycznych, przekonajcie się, że dłonie po sprzątaniu mogą pozostać gładkie. Każda drobna zmiana w domu to krok w stronę bardziej świadomych wyborów.

Jelita jako drugi mózg i centrum młodości.

Mikrobiom a starzenie



Gdybyś mógł zajrzeć do wnętrza swoich jelit, zobaczyłbyś tętniącą życiem metropolię. Mieszka tam około 39 bilionów bakterii, które wspólnie ważą niemal tyle samo, co Twój mózg. Przez lata traktowaliśmy je wyłącznie jako „maszynę do trawienia”. Dzisiejsza nauka o longevity nie pozostawia jednak złudzeń: Twoje jelita to kokpit zarządzający tempem Twojego starzenia.

W miarę jak upływają lata, w naszym mikrobiomie dochodzi do niebezpiecznego zjawiska zwanego dysbiozą. Drastycznie spada liczba dobroczynnych bakterii (takich jak *Akkermansia muciniphila* czy *Bifidobacterium*), a ich miejsce zajmują szczepy prozapalne. Ten mikrobiologiczny zwrot akcji bezpośrednio wpływa na długość naszego życia.

Oś jelitowo-mózgowa: Dlaczego nastrój rodzi się w brzuchu?

Czy wiesz, że ponad 90% serotoniny (hormonu szczęścia) oraz około 50% dopaminy powstaje nie w głowie, a właśnie w jelitach, przy czynnym udziale bakterii? Jelita komunikują się z mózgiem za pomocą nerwu błędnego – to autostrada informacyjna, na której ruch odbywa się w obu kierunkach. Gdy równowaga w jelitach zostaje zburzona, toksyny bakteryjne (LPS

– lipopolisacharydy) przedostają się przez rozszczerzoną barierę jelitową do krwiobiegu. Zjawisko to nazywamy „cieknącym jelitem” (leaky gut). Kiedy LPS trafia do mózgu, wywołuje neurostan zapalny, objawiający się mgłą mózgową, stanami lękowymi, a w dłuższej perspektywie – przyspieszonym starzeniem neuronów.

Dowód naukowy: W przełomowym badaniu opublikowanym w renomowanym czasopiśmie *Nature Medicine* (2021) naukowcy przeanalizowali mikrobiom ponad 9000 osób w różnym wieku. Odkryli fascynującą prawidłowość: u osób, które dożywały ponad 85 lat w doskonałym zdrowiu, mikrobiom z wiekiem stawał się coraz bardziej unikalny i zachowywał wysoką różnorodność. U osób starzejących się w gorszym zdrowiu, struktura mikrobiomu była zatarta i zdominowana przez bakterie patogenne.

Ziołowi ogrodnicy Twojego mikrobiomu

Medycyna holistyczna nie opiera się na syntetycznych antybiotykach, które działają jak bomba atomowa na florę bakteryjną. Wykorzystuje za to rośliny, które działają jak selektywni ogrodnicy – eliminują chwasty, a odżywiają piękne kwiaty.

Zioła goryczkowe (Goryczka, piołun, Tatarak): Zawarte w nich substancje gorzkie stymulują wydzielanie kwasu żołądkowego i żółci. Odpowiednie pH żołądka to pierwsza linia obrony przed patogenami.

Rumianek i Nagietek:

To duet o potężnym działaniu przeciwzapalnym i gojącym. Zawarty w rumianku chamazulen dosłownie „gasi” stany zapalne śluzówki jelita.

Babka płesznik i babka jajowata:

Źródła śluzów i rozpuszczalnego błonnika. Stanowią one doskonały prebiotyk – pokarm dla Twoich dobrych bakterii, z którego produkują one krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), w tym maślan, będący głównym paliwem regenerującym komórki jelitowe.

Wprowadź do swojej diety „ziołowy tonik jelitowy”. Raz dziennie, na 15 minut przed głównym posiłkiem, wypij pół szklanki naparu z krwawnika i melisy. Dodatkowo, raz w tygodniu zjedz porcję tradycyjnych kiszzonek (kapusta, ogórki, zakwas z buraka) – to naturalny, żywy zastrzyk probiotyczny dla Twoich jelit.

Biovellé

Suplementy diety

Dla tych, którzy nie idą na
kompromisy



www.biovelle.pl



czysty skład



kapsułka pullulanowa



vegan



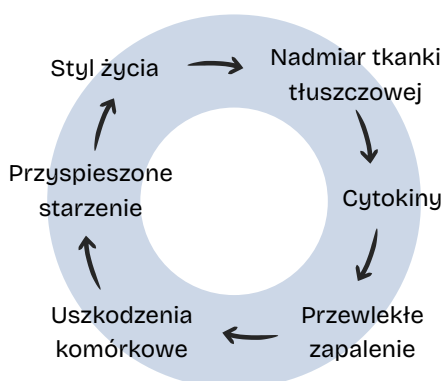
Stan zapalny – cichy zabójca

Jak zioła gaszą „inflammaging”?

Gdy skaleczysz się w palec, miejsce to staje się czerwone, ciepłe i opuchnięte. To ostry stan zapalny – genialny mechanizm obronny Twojego ciała, który ratuje Ci życie przed infekcją. Istnieje jednak inny, mroczny rodzaj stanu zapalnego. Nie boli, nie daje wyraźnych objawów, potrafi tlić się w ukryciu przez 20, 30 lat i powoli trawić Twoje tkanki od środka.

W medycynie anti-aging proces ten zyskał osobną nazwę: inflammaging (połączenie słów inflammation – zapalenie oraz aging – starzenie). To właśnie ten cichy, przewlekły pożar o niskim nasileniu jest podłożem większości chorób cywilizacyjnych: od miażdżycy, przez cukrzycę typu II, aż po nowotwory i chorobę Alzheimera.

PĘTLA INFLAMMAGINGU



Skąd bierze się ten pożar?

Głównym paliwem dla inflammagingu jest permanentny nadmiar energii

(kalorii), stres psychiczny, toksyny środowiskowe oraz gromadzenie się w ciele tzw. komórek starzejących się, które wydzielają burzę prozapalnych cząsteczek (tzw. fenotyp SASP).

Dowód naukowy:

Badania opublikowane w The Lancet (2019) potwierdzają, że markery stanu zapalnego o niskim nasileniu, takie jak białko C-reaktywne o wysokiej czułości (hs-CRP) oraz interleukina-6 (IL-6), są najdokładniejszymi predyktorami śmiertelności u osób starszych. Im wyższy poziom tych białek we krwi, tym szybsze starzenie biologiczne.

Roślinna straż pożarna: Inhibitory COX-2 i NF-kB

Zamiast sięgać po niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), które przy długim stosowaniu niszczą żołądek i obciążają nerki, medycyna holistyczna sięga po fitoskładniki, które blokują te same ścieżki zapalne, ale w sposób bezpieczny i harmonijny dla organizmu. Kurkuma (*Curcuma longa*): Zawarta w niej kurkumina to absolutna królowa medycyny przeciwzapalnej. Blokuje ona NF-kB – cząsteczkę sygnałową, która podróżuje do jądra komórkowego

i „włącza” geny odpowiedzialne za stan zapalny.

Złota zasada: Kurkumina sama w sobie słabo wchłania się z układu pokarmowego. Musisz łączyć ją z piperyną (czarnym pieprzem), która zwiększa jej przyswajalność o rekordowe 2000%!

Kadzidłowiec (*Boswellia serrata*): Kwas bosweliowy zawarty w żywicy tej rośliny są silnymi inhibitorami enzymu 5-LOX (5-lipooksygenazy). To sprawia, że *Boswellia* jest badana pod kątem gaszenia stanów zapalnych stawów oraz jelit.

Imbir (*Zingiber officinale*): Gingerole zawarte w kłączu imbiru działają podobnie jak kwas acetylosalicylowy (aspiryna), hamując produkcję prozapalnych prostaglandyn.

Wprowadź do swojej kuchni zasadę „przeciwzapalnego shota”. Każdego ranka wyciśnij sok z 2 cm świeżego kłącza imbiru, 2 cm kurkumy, dodaj sok z połowy cytryny, łyżeczkę oliwy z oliwek (tłuszcz ułatwia wchłanianie kurkuminy) oraz solidną szczyptę świeżo mielonego czarnego pieprzu. Wypij jednym haustem.

Roślina	Główny związek	Cel molekularny	Zastosowanie w Longevity
Kurkuma	Kurkumina	NF-kB, COX-2	Ochrona naczyń, antynowotworowa
Boswellia	Kwasy bosweliowe	5-LOX	Elastyczność stawów, zdrowie jelit
Imbir	Gingerole	COX-1, COX-2	Układ krążenia, profil gęstości krwi

Purity of nature

SUPLEMENTY DIETY

Z NATURY PŁYNĄCE ZDROWIE



Czysty skład

bez zbędnych dodatków



Płynna formuła

lepsze przyswajanie



Wysoka jakość

potwierdzona badaniami



z kodem **PURITY10** 10% rabatu!

www.naturabazar.pl



Mitofagia i autofagia.

Jak zmusić komórki do samoczyszczenia?

Większość ludzi uważa, że kluczem do zachowania młodości jest nieustanne dostarczanie organizmowi nowych składników: witamin, minerałów, antyoksydantów. To jednak tylko połowa prawdy. Druga, ważniejsza połowa brzmi: musisz regularnie wynosić śmieci.

Wewnątrz naszych komórek nieustannie dochodzi do uszkodzeń. Powstają zdeformowane białka, a nasze wewnętrzne elektrownie – mitochondria – zużywają się i zaczynają „dymić” wolnymi rodnikami zamiast produkować czystą energię (ATP). Proces oczyszczania komórki z tych odpadów nazywa się autofagią (dosłownie: samozjadaniem), a recykling uszkodzonych mitochondriów to mitofagia.

Dowód naukowy:

W 2016 roku japoński biolog Yoshinori Ohsumi otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny za rozwikłanie mechanizmów autofagii. Udowodnił, że komórka pozbawiona zewnętrznych źródeł pożywienia zaczyna trawić własne, uszkodzone elementy, przekształcając je w czystą energię i nowe, w pełni funkcjonalne białka. Gdy autofagia kuleje, w ciele

drastycznie rośnie ryzyko chorób neurodegeneracyjnych (Parkinson, Alzheimer).

Roślinne senolityki – niszczyciele komórek zombie

Z wiekiem część komórek wchodzi w stan tzw. senescencji. Przestają się dzielić, ale odmawiają umierania. Zamiast tego krążą w tkankach jak komórki senescentne, potocznie określane jako „komórki zombie”, wydzielając toksyczne substancje i zmuszając zdrowe, sąsiednie komórki do przejścia na ciemną stronę mocy. Nauka o longevity poszukuje związków zwanych senolitykami – substancji, które potrafią selektywnie identyfikować i eliminować te komórki zombie. Okazuje się, że natura stworzyła je na długo przed powstaniem laboratoriów farmaceutycznych.

Fisetyna: Polifenol obecny w truskawkach, jabłkach oraz w rdeście japońskim. Badania na Mayo Clinic (2018) wykazały, że fisetyna jest jednym z najpotężniejszych naturalnych senolityków – potrafi zredukować liczbę komórek zombie w tkankach

o blisko 50%, znacznie wydłużając zdrowy czas życia organizmów testowych.

Kwercetyna: W połączeniu z zieloną herbatą wykazuje silne synergistyczne działanie, zmuszając stare komórki do wejścia na ścieżkę apoptozy (naturalnej śmierci).

Spermidyna: Związek pierwotnie odkryty w płynie ustrojowym, ale występujący w dużych ilościach w kietkach pszenicy, dojrzałych serach oraz grzybach shiitake. Spermidyna jest bezpośrednim i potężnym aktywatorem autofagii.

Raz w roku przeprowadź kontrolowaną „dieta senolityczną” lub włącz do codziennej suplementacji wysokiej jakości zieloną herbatę bogatą w EGCG (galusan epigallokatechiny).

Pamiętaj: aby uruchomić autofagię, Twoje komórki muszą odpocząć od ciągłego trawienia – zachowanie odpowiednich przerw między posiłkami (min. 4-5 godzin bez podjadania) to podstawa, by komórkowa ekipa sprząająca mogła w ogóle wejść do akcji.

Twoje zdrowie zaczyna się na talerzu



Dołącz do Akademii Świadomego Odżywiania i odkryj, jak jedzeniem odzyskać energię, równowagę i radość życia

Kuchnia, która leczy – czy to naprawdę możliwe?

Od tysięcy lat jedzenie było traktowane nie tylko jako źródło energii, ale przede wszystkim jako lekarstwo. W dawnych kulturach nie pytano pacjenta: „Jakie leki bierzesz?”, lecz: „Co masz dziś na talerzu?”.

Dziś nauka wraca do tych korzeni, pokazując, że to, co jemy, ma bezpośredni wpływ na stan naszych jelit, odporność, poziom energii, a nawet równowagę emocjonalną.

Nie chodzi więc tylko o kalorie i witaminy – kuchnia terapeutyczna to świadomy wybór produktów, które nie zatrują, lecz wspierają procesy regeneracji organizmu. To sposób gotowania, który łączy smak, naturę i profilaktykę zdrowia w jednym.

Dlaczego ta Akademia jest wyjątkowa?

Akademia Świadomego Odżywiania powstała jako część **Ogólnopolskiej Akademii Profilaktyki Zdrowia** – inicjatywy, której celem jest upowszechnianie wiedzy o zdrowiu w sposób dostępny dla każdego.

To projekt współfinansowany w ramach systemu wsparcia ekonomii społecznej (OWES), dzięki czemu możesz korzystać z materiałów tworzonych przez ekspertów – lekarzy, dietetyków i praktyków

z 80% zniżką czyli w cenie zaledwie 59 zł

To wiedza premium w cenie dla każdego. Dzięki temu płacisz mniej, a otrzymujesz znacznie więcej, niż się spodziewasz – praktyczne narzędzia, które naprawdę zmieniają codzienność i zdrowie.

Co znajdziesz w Akademii

4 godziny materiałów wideo
+ 23 pliki PDF do pobrania

- ✓ praktyczne ebooki
- ✓ gotowe checklisty
- ✓ plany posiłków
- ✓ przepisy terapeutyczne
- ✓ ściągawki do druku
- ✓ i wiele innych narzędzi,

które pomagają świadomie dbać o zdrowie



Dlaczego właśnie teraz

Bo zdrowie nie poczeka. Każdy dzień zwłoki to kolejne złe nawyki, które stają się częścią Twojego życia. A przecież wystarczy jeden krok, by zmienić kierunek, bo zdrowe odżywianie oraz stosowanie żywności nieprzetworzonej i Super Foods to najprostsza droga, by zmniejszyć farmakoterapię i naturalnie chronić się przed nowotworami.



akademiaswiadomegoodzywania.natureclinic.eu

Sen jako najtańszy kosmetyk i lek.

Regeneracja układu limfatycznego



Gdyby na rynku pojawiła się tabletką, która redukuje ryzyko Alzheimera o połowę, wygładza zmarszczki, reguluje poziom cukru we krwi i drastycznie zmniejsza ochotę na podjadanie słodczy, ludzie staliby po nią w wielogodzinnych kolejkach, płacąc fortunę. Tymczasem ten lek jest darmowy, powszechnie dostępny i czeka na Ciebie każdego wieczoru w Twojej sypialni. Nazywa się głęboki, niezakłócony sen.

Przez lata uważano, że sen to czas, kiedy mózg po prostu „wyłącza się”, by odpocząć. Nic bardziej mylnego. Noc to faza najbardziej intensywnego sprzątania i przebudowy architektonicznej w Twojej głowie.

Układ limfatyczny – nocna ekipa sprzątająca Twój mózg

W 2012 roku dr Maiken Nedergaard z University of Rochester dokonała odkrycia, które wstrząsnęło światem neuronauki. Odkryła w mózgu unikalny system samooczyszczania, który nazwała układem limfatycznym.

Jak on działa? Podczas fazy snu głębokiego (NREM), komórki glikowe w Twoim mózgu kurczą się o blisko 60%. Dzięki temu przestrzeń między nimi się powiększa, a płyn mózgowo-rdzeniowy zaczyna przepływać przez tkankę mózgową niczym fala w pralce automatycznej. Co jest tym brudem, który zmywa? Przede wszystkim beta-amyloid oraz białko tau – toksyczne złoży białkowe, które uważa się za

główną przyczynę demencji i choroby Alzheimera.

Dowód naukowy:

Badania dr Nedergaard opublikowane w czasopiśmie Science wykazały, że układ limfatyczny działa niemal wyłącznie wtedy, gdy śpimy. Przewlekły niedobór snu lub jego niska jakość (spowodowana np. alkoholem lub przebudzowaniem) sprawia, że toksyny kumulują się w mózgu noc po nocy, przyspieszając procesy neurodegeneracyjne nawet o kilkanaście lat.

Ziołowa kołysanka dla Twojego układu nerwowego

Zamiast sięgać po syntetyczne leki nasenne, które uzależniają i zaburzają architekturę snu (skracają kluczową fazę snu głębokiego i fazę REM), medycyna holistyczna wykorzystuje rośliny wspierające naturalną produkcję neuroprzekaźnika GABA – hamulca bezpieczeństwa dla Twojego przebudzowanego mózgu.

Męczennica cielistą (Passiflora incarnata): To potężne zioło, które genialnie wycisza gonitwę myśli. Badania kliniczne dowodzą, że działa na te same receptory w mózgu co popularne leki anksjolityczne, ale nie wywołuje porannego otumanienia.

Kozłek lekarski (Valeriana officinalis): Klasyk ziołarstwa. Składniki aktywne waleriany (kwas walerenowy)

hamują rozpad GABA, wprowadzając ciało w stan głębokiego fizycznego rozluźnienia.

Szyszki chmielu (Humulus lupulus):

Zawierają lupulinę, która obniża temperaturę rdzeniową ciała i zwalnia akcję serca – a to dwa niezbędne warunki, by organizm zapadł w regenerujący sen.

Zasada Digital Sunset, czyli ograniczenie korzystania z urządzeń ekranowych przed snem

21:00 - Wyłącz ekrany (koniec emisji niebieskiego światła)

21:30 - Wypij napar z Męczennicy i Chmielu

22:00 - Przewietrz sypialnię (idealna temperatura to 18-19°C)

22:30 - Sen głęboki (układ limfatyczny rusza do pracy)

Do wdrożenia od dziś:
Wprowadź zasadę „Ziołowego Zmierzchu”. Na godzinę przed snem zaparz napar z tyżeczki pasiflory i tyżeczki melisy (parz pod przykryciem przez 10 minut). Podczas picia zrezygnuj z przeglądania telefonu – niebieskie światło blokuje wydzielanie melatoniny, hormonu, który jest nie tylko strażnikiem snu, ale też jednym z najsilniejszych antyoksydantów w Twoim ciele.

Ruch, który odmładza.

Aktywność fizyczna bez barier i kontuzji

Istnieje powszechne przekonanie, że aby zachować młodość, trzeba wyciskać siódme poty na siłowni, biegać maratony i nieustannie przesuwąć granice wytrzymałości. Dla biologii Twojego organizmu to błąd. Zbyt intensywny, katorżniczy trening bez odpowiedniej regeneracji drastycznie podnosi poziom kortyzolu i generuje potężny stres oksydacyjny. W longevity nie chodzi o to, by biegać najszybciej. Chodzi o to, by biegać (lub chodzić) najdłużej w swoim życiu.

Magia Strefy 2 (Zone 2 Cardio) i walka z sarkopenią

Dwoma największymi zagrożeniami dla sprawności seniora są sarkopenia (utrata masy mięśniowej wraz z wiekiem) oraz dysfunkcja mitochondriów. Aby z nimi walczyć, potrzebujemy dwóch konkretnych rodzajów ruchu:

Trening w Strefie 2 (Zone 2):

To aktywność o niskiej lub umiarkowanej intensywności (np. szybki marsz, jazda na rowerze), podczas której możesz swobodnie rozmawiać, ale czujesz już lekki oddech. W tej strefie Twoje komórki spalają niemal wyłącznie tłuszcz i zmuszają mitochondria do maksymalnej wydajności i namnażania się.

Trening oporowy (siłowy): Mięśnie to nie tylko kwestia estetyki – to Twój największy organ metaboliczny i tarcza ochronna dla stawów. Utrzymanie masy mięśniowej gwarantuje prawidłową wrażliwość na insulinę.

Dowód naukowy:

Wieloletnie badania epidemiologiczne prowadzone przez dr. Petera Attia (jednego z czołowych ekspertów medycyny longevity na świecie) wykazują, że wydolność krążeniowo-oddechowa (VO2 max) oraz masa mięśniowa są dwoma najsilniejszymi czynnikami korelującymi z długością życia. Osoby o wysokim VO2 max mają ryzyko przedwczesnej śmierci mniejsze nawet o 400% w porównaniu do osób o siedzącym trybie życia!

Zioła wspierające układ ruchu i adaptację wysiłkową

Trening to mikro-uszkodzenia mięśni. Aby przyspieszyć ich naprawę i chronić stawy przed zużyciem, zielarstwo holistyczne oferuje naturalne rozwiązania regeneracyjne: eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*), dawniej określany jako żeń-szeń syberyjski: To adaptogen dedykowany sportowcom. Zwiększa wychwyt tlenu przez komórki, redukuje akumulację kwasu mlekowego w mięśniach i przyspiesza powrót do pełnej sprawności po wysiłku.



Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*): Stosowany wyłącznie zewnętrznie (np. w formie maści lub okładów). Zawiera alantoinę, która stymuluje proliferację komórek i przyspiesza gojenie mikrourazów ścięgien oraz stawów.

Kora wierzby białej (*Salix alba*): Nazywana roślinną aspiryną. Zawiera salicynę, która łagodzi potreningowe bóle mięśni i stawów, nie obciążając przy tym śluzówki żołądka.

Do wdrożenia od dziś:

Zrezygnuj z windy na rzecz schodów – zawsze. Wprowadź do swojego tygodnia trzy 45-minutowe sesje marszu w Strefie 2 (tak szybki krok, by móc rozmawiać, ale nie móc śpiewać). Po powrocie do domu, wmasuj w kolana i mięśnie maść żywokostową z dodatkiem boswellii.

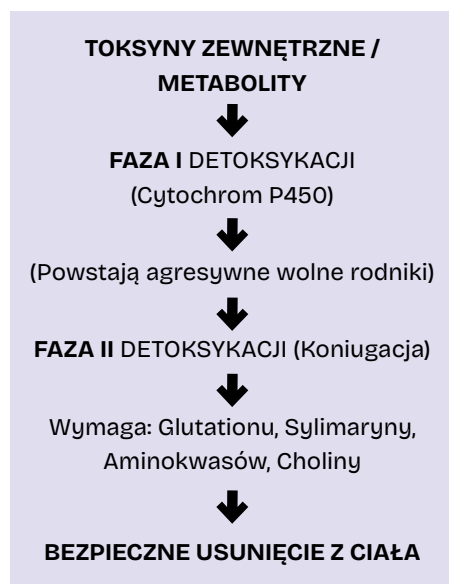
Detoksykacja i wsparcie narządów filtrujących.

Wątroba i nerki w medycynie naturalnej



Żyjemy w świecie, którego nasi przodkowie nie byłoby w stanie sobie wyobrazić. Z każdym kęsem jedzenia, łykiem wody i oddechem do naszego ciała trafiają tysiące syntetycznych związków chemicznych: bisfenole (BPA), ftalany, mikroplastik, metale ciężkie oraz pozostałości pestycydów.

Medycyna konwencjonalna często wyśmiewa modne „detoksy sokowe”, twierdząc, że od oczyszczania mamy wątrobę i nerki. To prawda. Zapomina się jednak o jednym: te narządy nigdy w historii ewolucji nie były tak przeciążone jak dziś. Wsparcie procesów detoksykacji to fundamentalny warunek zachowania młodości komórkowej.



Fabryka glutationu – jak odciążać wątrobę?

Detoksykacja w wątrobie zachodzi w dwóch fazach. W Fazie I toksyny są rozkładane na mniejsze, często bardziej toksyczne cząsteczki pośrednie. Dopiero w Fazie II (koniugacji) są one neutralizowane za pomocą m.in. glutationu – najsilniejszego wewnętrznego antyoksydantu ludzkiego ciała. Jeśli Faza II nie nadąży za Fazą I, wolne rodniki niszczą komórki wątroby (hepatocyty) i przyspieszają starzenie całego ustroju.

Dowód naukowy:

Badania opublikowane w Journal of Hepatology wykazują, że poziom glutationu w tkankach drastycznie spada wraz z wiekiem (po 40. roku życia nawet o 1-2% rocznie). Osoby, które zachowują wysoki poziom glutationu w starości, charakteryzują się znacznie lepszym zdrowiem układu krążenia, mniejszą podatnością na infekcje i dłuższą oczekiwaną długością życia.

Roślinni obrońcy filtrów biologicznych

Natura dała nam potężne narzędzia do regeneracji i stymulacji naszych wewnętrznych filtrów:

Ostropest plamisty (Silybum marianum): Zawiera sylimarynę –

kompleks flawonolignanów, który stabilizuje błony komórkowe hepatocytów, uniemożliwiając przenikanie toksyn do ich wnętrza. Co więcej, sylimaryna bezpośrednio stymuluje syntezę białek w wątrobie, przyspieszając jej samoregenerację i podnosząc poziom glutationu.

Karczoch zwyczajny (Cynara scolymus): Bogaty w cynarynę, która stymuluje produkcję i odpływ żółci. Żółć to główna rzeka, którą wątroba spławia zneutralizowane toksyny do jelit, by wydalic je z organizmu.

Pokrzywa zwyczajna (Urtica dioica): Królowa wsparcia nerek. Działa łagodnie moczopędnie, przyspieszając usuwanie z organizmu produktów przemiany materii (takich jak kwas moczowy), a jednocześnie dostarcza bogactwa minerałów.

Kup cały, ekologiczny ostropest plamisty w ziarnach. Codziennie rano zmiel w młynku do kawy jedną czubatą łyżeczkę tych ziaren i zjedz je, popijając ciepłą wodą z sokiem z cytryny (sylimaryna nie rozpuszcza się dobrze w wodzie, dlatego jedzenie zmielonego ziarna jest skuteczniejsze niż picie naparu). Przez cały dzień pij herbatę z liści pokrzywy, by odciążać i przepłukać nerki.

Umysł stulatka.

Psychika, neuroplastyczność i japońskie Ikigai



Możesz mieć idealną dietę, pić codziennie zieloną herbatę, biegać w Strefie 2 i łykać najdroższe wyciągi z ostropestu. Jeśli jednak Twoja głowa tkwi w toksycznym uścisku przewlekłego stresu, samotności, pesymizmu i braku celu, Twoje komórki będą starzeć się w zastraszającym tempie. Medycyna holistyczna nie oddziela mózgu od reszty ciała. Twój umysł to potężna apteka, która – w zależności od Twoich myśli – produkuje albo uzdrawiające hormony, albo niszczący koktajl biochemiczny.

Neuroplastyczność, czyli jak utrzymać młody mózg

Przez długi czas sądzono, że rodzimym się z określoną liczbą neuronów, która z wiekiem bezpowrotnie maleje. Dziś wiemy, że nasz mózg posiada niezwykłą cechę zwaną neuroplastycznością. To zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, synaps, a nawet nowych neuronów (neurogeneza) w obszarze hipokampa – centrum naszej pamięci. Mózg działa jak mięsień: nieużywany zanika (atrofia), ale rzucając mu odpowiednie wyzwania intelektualne, możemy utrzymać jego biologiczną młodość do setnych urodzin.

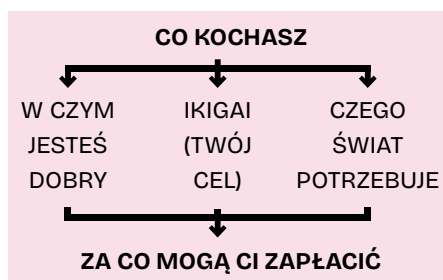
Dowód naukowy:

Słynne „Badanie Zakonnicek” (The Nun Study), zapoczątkowane przez dr. Davida Snowdona, objęło analizę życia i mózgów kilkuset sióstr zakonnych. Wyniki były zdumiewające: u wielu z nich sekcje pośmiertne wykazały fizyczne zmiany typowe dla zaawansowanej choroby Alzheimera (plaki starcze), mimo że do ostatnich dni życia siostry te cieszyły się pełną sprawnością umysłową, pisały eseje i uczyły w szkołach. Kluczem okazała się stała aktywność intelektualna, silne więzi społeczne i poczucie misji, które zbudowały ogromną rezerwę

poznawczą – alternatywną sieć połączeń w mózgu.

Japoński sekret Niebieskich Stref: Ikigai

Mieszkańcy japońskiej wyspy Okinawa żyją dłużej niż jakakolwiek inna populacja na Ziemi. Ich sekret kryje się w słowie Ikigai (jap. 生き甲斐), co w wolnym tłumaczeniu oznacza „powód, dla którego budzisz się rano”. To punkt wspólny czterech elementów: tego, co kochasz, w czym jesteś dobry, czego potrzebuje świat i za co świat może Ci zapłacić.



Stulatkowie z Okinawy nie znają pojęcia „emerytury” w zachodnim rozumieniu. Pracują w swoich ogrodach, opiekują się prawnukami i angażują w lokalne społeczności (Moai) do ostatnich dni. Poczucie celu działa jak potężny modulator układu odpornościowego, drastycznie obniżając poziom cząsteczek prozapalnych (IL-6) w organizmie.

Ziołowi przyjaciele geniusza: Nootropy i Grzyby Witalne

Aby wspomóc neuroplastyczność i chronić neurony przed stresem oksydacyjnym, medycyna holistyczna sięga po substancje nootropowe pochodzenia naturalnego: Soplówka jeżowata (Hericium erinaceus): Ten niezwykły grzyb witalny zawiera związki zwane hericenonami i erynacynami. Badania wykazują, że potrafią one przenikać barierę krew-mózg i stymulować produkcję NGF (Nerve Growth Factor) – czynnika

wzrostu nerwów, który bezpośrednio odpowiada za regenerację i powstawanie nowych neuronów.

wąkrotka azjatycka (Centella asiatica / Gotu Kola): W medycynie ajurwedyjskiej uważana za zioło długowieczności. Poprawia mikrokążenie w naczyniach włosowatych mózgu, zwiększając jego dotlenienie oraz gęstość połączeń synaptycznych.

bakopa drobnolistna (Bacopa monnieri): Zawiera bakozydy, które naprawiają uszkodzone neurony w hipokampie i poprawiają szybkość przetwarzania informacji oraz pamięć roboczą.

Zacznij uczyć się czegoś zupełnie nowego – języka obcego, gry na instrumencie, a nawet nowego szlaku spacerowego (zmienność stymuluje neuroplastyczność). Rano, do ulubionej herbaty, dodaj łyżeczkę sproszkowanego ekstraktu z Soplówki jeżowatej (Lion's Mane). I najważniejsze: zadzwoń dziś do kogoś bliskiego. Poczucie przynależności i głębokie relacje społeczne to najsilniejsza, biologicznie udowodniona polisa na długie życie.

PODSUMOWANIE

Gratulacje! Przeszedłeś przez dziesięć fundamentów holistycznego longevity. Pamiętaj, że długowieczność to nie wyścig ani sztywny zestaw zakazów. To codzienne, drobne wybory: chwila głębokiego oddechu, filiżanka adaptogennego naparu, spacer w słońcu i spokojny, ciemny wieczór bez ekranów. Twoje ciało posiada genialną, naturalną mądrość samooczyszczania i samoregeneracji. Dałeś mu właśnie mapę drogową. Czas ruszyć w podróż po długie, zdrowe i pełne pasji życie.