



Zbigniew T. Nowak



# Zielony detoks

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

.....

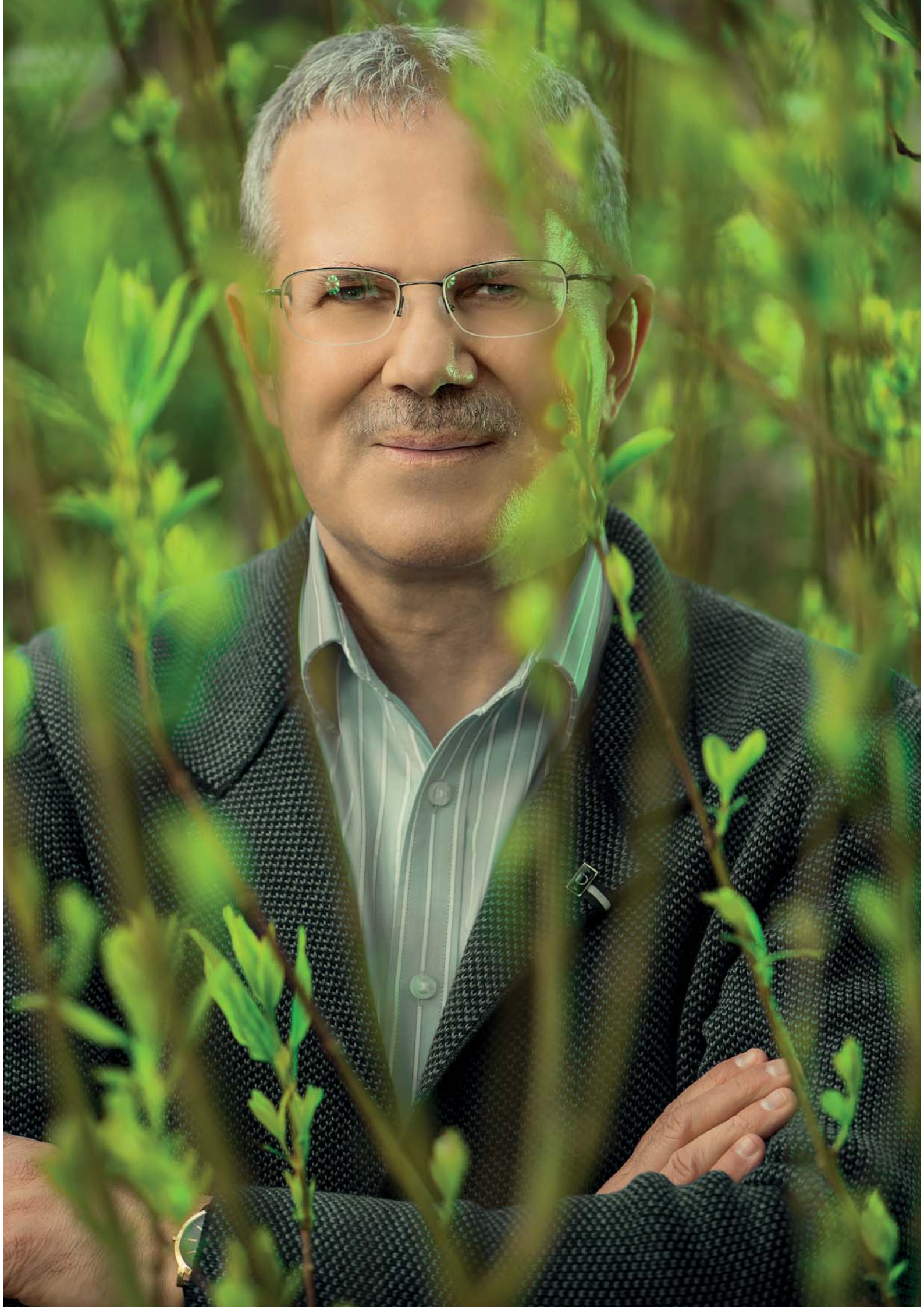
*Porady specjalisty,  
którego książki sprzedały się  
w setkach tysięcy  
egzemplarzy.*

.....



 **Eureka**

# Zielony detoks



Zbigniew T. Nowak

# Zielony detoks

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

---

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



# Spis treści

**Aronia czarnoowocowa** 12  
*Aronia melanocarpa*

**Bakopa drobnolistna** 24  
*Bacopa monnieri*

**Borówka czernica** 30  
(czarna jagoda)  
*Vaccinium myrtillus*

**Czosnek pospolity** 38  
*Allium sativum*

**Cebula zwyczajna** 54  
*Allium cepa*

**Cytryniec chiński** 62  
(schizandra)  
*Schizandra chinensis*

**Głóg jedno-  
i dwuszyjkowy** 73  
*Crataegus monogyna* i *C. oxyacantha*





**Porzeczka czarna 90**

*Ribes nigrum*

**Róża dzika i pomarszczona 98**

*Rosa canina i R. rugosa*

**Różeniec górski 114**

*Rhodiola rosea*

**Rokitnik zwyczajny 120**

*Hippophaë rhamnoides*

**Winorośl właściwa 130**

*Vitis vinifera*

**Wakrota azjatycka 148**

*Centella asiatica (syn. Hydrocotyle asiatica)*

**Tarczycza bajkalska 154**

*Scutellaria baicalensis*

**Żeń-szeń prawdziwy 160**

*Panax ginseng*

**Żurawina błotna  
i amerykańska 168**

**(wielkoowocowa)**

*Vaccinium oxycoccus i V. macrocarpon*

# Znajdziesz łatwiej

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

**astma** – cebula 61, tarczycza bajkalska 158

**Bacillus cereus** – cebula 58

**alergia** – tarczycza bajkalska 157, 158

**chemio- i radioterapia** – bakopa 37,

**Chlamydia pneumoniae** – czosnek 53

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



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

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

**dusznica bolesna serca** – bakopa 33

**geriatryczne choroby** – cytryniec 66, glóg 89

**gronkowiec złocisty** – cebula 58

**grzybica** – czosnek 42, cebula 58

**jaskra** – bakopa 37

**kamica żółciowa** - cebula 58

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

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



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

**otyłość** – cebula 56

**pamięć, koncentracja** – cytryniec 67, miłorząb 97

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

**Salmonella** – cebula 58

**SM** – cytryniec 68

**starzenie** – bakopa 25, rokitnik 126, wąkrota 151

**stres** – bakopa 34, cytryniec 66, 68

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

**układu krążenia choroby** – aronia 20

**wątroba** – cebula 58, cytryniec 71

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

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

**wybroczyny skórne** – porzeczka 94

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

**zakrzepica** – porzeczka 96, 97, żurawina 171

**zwyrodnienie plamki żółtej** – żurawina 176

**żyłaki** – winorośl 147







# Wstęp

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

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

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

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

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

Skorzystaj z recept biomedycyny XXI wieku.

# Aronia czarnoowocowa

*Aronia melanocarpa*

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

## ■ Krzew pełen zalet

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





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

**Ważne!**



## Ważne!

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

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

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

### ■ Co zawierają owoce aronii?

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

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

Owoce aronii są bezkonkurencyjne pod względem bogactwa cennych antocyjanów. Mają również sporo witamin C, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP, E i karotenu (prowitamina A). Stanowią źródło flawonoidów, kwasów fenolowych, a także soli mineralnych, w tym rzadkich mikroelementów, jak molibden, mangan, bor i jod. W owocach aronii znajduje się poza tym dużo błonnika.

## W domowej spiżarni

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

### ■ Potrafi uchronić przed chorobą wieńcową

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

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

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

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

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

**Ważne!**







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

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

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

### ■ Stanowi pomoc, gdy zagraża choroba Alzheimera

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


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

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

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

### ■ Idealny lek dla chorych na cukrzycę

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



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

**Ważne!**