

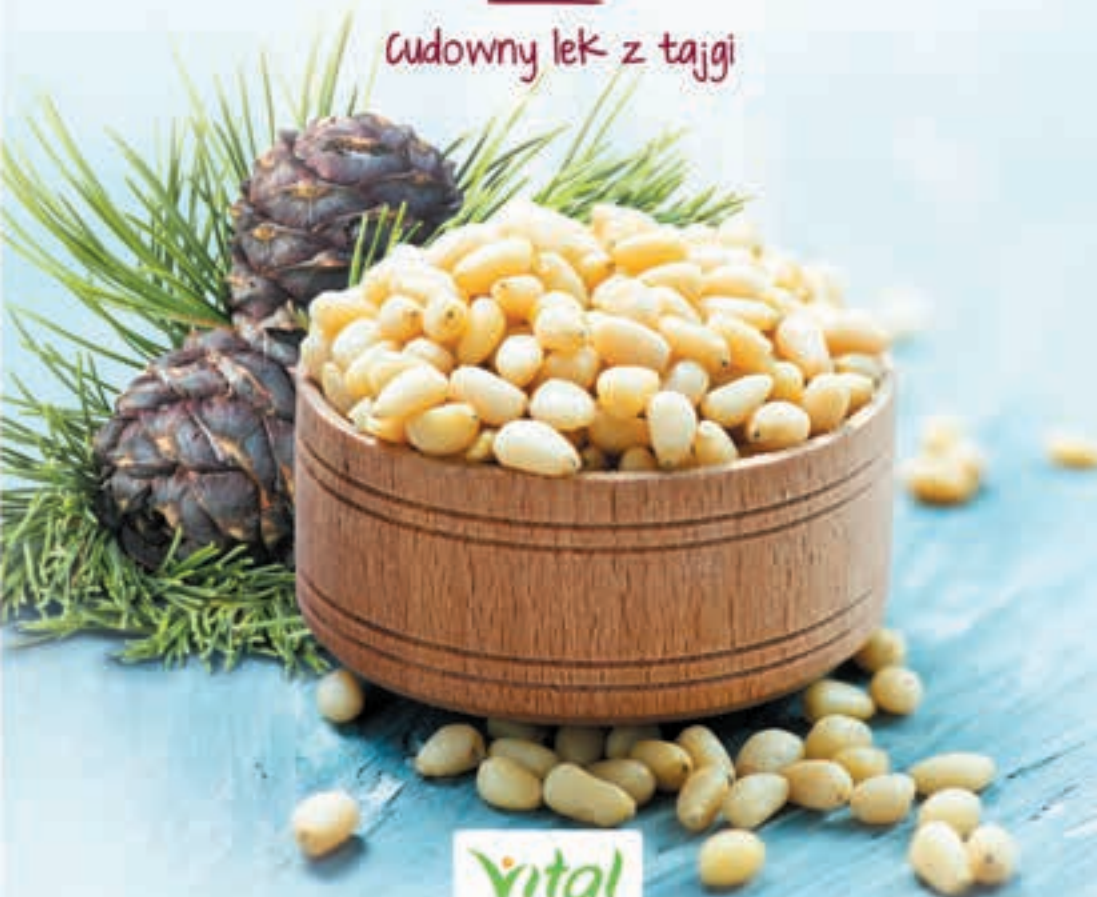
Zdrowie z natury



Barbara Simonsohn

SYBERYJSKIE ORZESZKI CEDROWE

Cudowny lek z tajgi



vital
zdrowie z natury

SYBERYJSKIE
ORZESZKI CEDROWE



Barbara Simonsohn

SYBERYJSKIE
ORZESZKI CEDROWE

Cudowny lek z tajgi



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Chomik

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-28-0

Tytuł oryginału: *Sibirische Zedernüsse: Das Gesundheits-Wunder aus der Taiga*
© 2016 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Rady zawarte w książce zostały starannie dobrane i dokładnie sprawdzone. Należy jednak zaznaczyć, że nie zastępują one kompetentnej konsultacji medycznej; mogą za to stanowić jej uzupełnienie oraz pobudzić siły samoleczenia organizmu. Tym samym ani autorka ani wydawnictwo nie ręczą za nie oraz nie dają gwarancji ich skuteczności; nie ponoszą oni także odpowiedzialności za powstałe szkody osobiste, rzeczowe czy też majątkowe.

W publikacji zawarte są także adresy stron internetowych, jednak wydawnictwo nie ma żadnego wpływu na treści w nich zawarte; nie daje także gwarancji ich skuteczności. Odpowiadają za nie ich właściciele.

Wszelkie prawa rozpowszechniania poprzez radio, telewizję i inne media oraz jakiegokolwiek rodzaj publikacji również fragmentów książki – zastrzeżone.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIIS TREŚCI

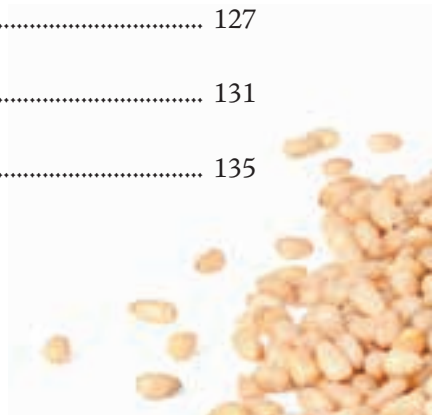
Wstęp	9
Orzech cedrowy w książkach z serii „Anastazja”	12
Uzdrowiające moce sosny syberyjskiej	14
Dlaczego orzechy?	17
Botanika sosny syberyjskiej	21
Uprawa sosny syberyjskiej w domu	29
Wartościowe składniki – przegląd	33
Analiza poszczególnych składników i ich znaczenie	37
100 g orzechów cedrowych	38
Orzechy sosny syberyjskiej – <i>super food</i>	60
Wyniki badań naukowych nad orzechami cedrowymi	63
Nasiona sosny syberyjskiej – lek chroniący serce	66
Sosna syberyjska – działanie lecznicze od A do Z	69
Alergie	71



Astma	71
Choroby pęcherzyka żółciowego	72
Cukrzyca	72
Działanie antybakteryjne	73
Egzema i problemy skórne	74
Jelito	74
Kaszel	75
Kosmetyki	75
Nadwaga	76
Osteoporoza	76
Pamięć	77
Płodność	77
Potencja	78
Problemy ze snem	78
Przewidywana długość życia	79
Rak	80
Reumatyzm	81
Serce	81
Smog elektryczny	83
Syndrom wypalenia zawodowego (<i>burn-out</i>)	84
Układ odpornościowy	84
Waga ciała	85
Wątroba	86
Wyczerpanie	87
Wysokie ciśnienie krwi	88
Zapalenia	89
Zapalenie błony śluzowej żołądka	90
Zapalenie stawów	91
Zapalenie żołądka (<i>gastritis</i>)	91



Zespół jelita drażliwego	92
Zespół nadpobudliwości ruchowej (ADHD)	92
Preparaty lecznicze oraz kosmetyki naturalne do samodzielnego przyrządzenia	93
Mydło cedrowe	93
Pielęgnacja skóry orzechami cedrowymi	94
Szampon cedrowy	94
Aromat cedrowy do sauny	95
Likier z orzechów cedrowych	95
Wódka z szyszek sosny	96
Zastosowanie orzechów cedrowych dla poprawy potencji	97
Orzechy cedrowe a problemy z sercem	98
Przepis na spadek aktywności	99
Pielęgnacja włosów z zastosowaniem oleju z orzechów cedrowych	99
Przepisy na potrawy sporządzone z orzechów sosny syberyjskiej	101
Śniadanie (dla jednej osoby)	103
Dania główne (dla czterech osób)	105
Sałatki (dla czterech osób)	109
Desery (dla czterech osób)	116
Zdrowie – co się na nie składa?	121
Spis literatury	127
O Autorce	131
Spis zdjęć	135



WSTĘP

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, jak mieszkańcom Syberii udaje się zachować długowieczność w tamtejszych warunkach pogodowych – mrozie sięgającym nawet -65°C ? Naród ten potrafi jak żaden inny na ziemi cieszyć się życiem i radować każdym dniem.

Przynajmniej część sekretu witalności mieszkańców tego regionu możemy zdradzić już teraz: syberyjski cedr oraz jego orzech, ze względu na swoje właściwości lecznicze, od lat określany jest mianem „drzewa życia”. Ten fakt dotyczy także północnoamerykańskich Indian, którzy przed dwunastoma tysiącami lat zaludniali kontynent od Syberii po Alaskę. Widać zatem, że podwaliny indiańskiej medycyny leżą na obszarach Syberii. Według mitologii germańskiej świat znajduje się na pradrzewie – Yggdrasil, którego gałęzie sięgają wysoko ku niebu, a jego trzy korzenie porastają świat ludzi, olbrzymów oraz zmarłych. Badacze kultury twierdzą, że Yggdrasil jest cedrem syberyjskim zwanym także sosną syberyjską (łac. *pinus sibirica*), która porastała tajgę syberyj-



ską w czasie ostatniej epoki lodowcowej. Pierwsze drzewa tego gatunku rosły zatem w towarzystwie mamutów, bizonów oraz nosorożców włochatych.

Mieszkańcy Syberii uważają tę roślinę za drzewo życia, dawcę mocy, a także symbol długowieczności, zdrowia i odporności. Szamani syberyjscy traktują ją jako odzwierciedlenie porządku panującego na świecie: korzenie mają symbolizować ziemię, prapodstawę pochodzenia człowieka; z kolei korona drzewa – niebo, w którym

żyją dusze przodków oraz dusze nienarodzone. Życie człowieka jest według nich podróżą wzdłuż drzewa, która kończy się spotkaniem z duszami naszych przodków. Cedr syberyjski uchodzi za roślinę chroniącą i strzegącą wszelkiego życia oraz miłości. Z tego powodu na północy Rosji sadzono ją w pobliżu osad i skupisk ludności. Matki przygotowywały swoim dzieciom na śniadanie mleko z orzechów cedrowych.

Sosna syberyjska jest olbrzymim drzewem odpornym nawet na najsilniejszy mróz. Badania archeologiczne dowiodły, że roślinę tę czczono na Syberii już w VI wieku p.n.e. ze względu na zawartą w niej boską



energię mądrości. Drzewo osiąga wysokość pięćdziesięciu metrów, a średnica pnia może wynosić nawet dwa metry. Nasiona znajdujące się w jego szyszkach – orzechy cedrowe – określa się mianem „chleba z tajgi”. Zawierają one nawet do 68% wysokowartościowego tłuszczu oraz około 20% wysokowartościowego białka. Tym samym można stwierdzić, że sosna syberyjska posiada najbardziej odżywcze nasiona. Poza tym należy nadmienić, że jej drewno oraz żywica są również bardzo wysokiej jakości. Wszystko to sprawia, że cedr syberyjski określa się mianem najbardziej wartościowego drzewa na ziemi.

W dzisiejszych czasach, które charakteryzuje pośpiech oraz szybkie tempo życia, dużo uwagi poświęca się takim kwestiom, jak tak zwana rezyliencja, czyli uodparnianie się na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych. Wielu z nas odczuwa zmęczenie i wyczerpanie, a niektórzy cierpią na syndrom wypalenia zawodowego (*burn-out*). Spożywamy produkty, które zawierają coraz mniejszą ilość składników odżywczych i witalnych, zapominając o tym, że narażeni na codzienny stres potrzebujemy ich dużo więcej niż dawniej.

Mam nadzieję, że wielu czytelników po lekturze tej książki przekona się, że orzechy sosny syberyjskiej, wytworzone z nich wartościowe oleje, a także drewno tego gatunku pomagają nie tylko mieszkańcom zimnej Syberii w odzyskaniu witalności i poprawie odporności, lecz także sprawdzają się w naszych warunkach klimatycznych. Książki bestsellero-
wej serii „Anastazja” Władimira Megre przybliżyły zwałsz-

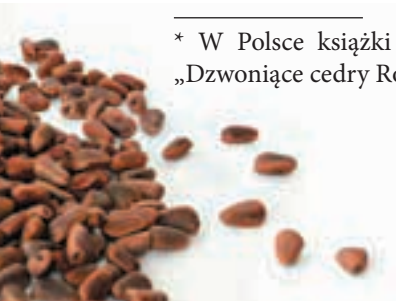


cza w Niemczech osobom zainteresowanym duchowością działanie sosny syberyjskiej. Należy jednak zaznaczyć, że także wszystkie osoby dbające o swoje zdrowie mogą na tym skorzystać. Nawet jeśli uważamy się za kompletnych laików w tym temacie, po lekturze niniejszej książki będziemy mogli się przekonać, że nie bez powodu orzechy cedrowe zaliczane są do grupy wysokowartościowych produktów nazywanych *super food* nie tylko na Syberii, ale coraz częściej także na Zachodzie.

ORZECH CEDROWY W KSIĄŻKACH Z SERII „ANASTAZJA”

Po raz pierwszy przeczytałam o orzechach cedrowych w książkach Władimira Megre bestsellerowej serii „Anastazja – córka tajgi”^{*}. Czy ta kobieta, która dorastała wśród zwierząt i potrafiła posługiwać się wieloma językami, istniała naprawdę? Szczerze mówiąc, nie ma to większego znaczenia. Należy jednak podkreślić, że w książkach z tej serii można znaleźć wiele mądrości; stanowią one także źródło inspiracji. Podczas lektury możemy doświadczyć tego samego, co podczas noszenia cedrowego amuletu: lekkości, radosnego rozluźnienia, spokoju i beztrioski. Czy Anastazja ukazuje alternatywną postawę do obecnie panującego eko-

^{*} W Polsce książki o Anastazji ukazały się jako seria zatytułowana „Dzwoniące cedry Rosji” (przyp. tłum.).



logicznego i duchowego upadku? Uważam, że jak najbardziej. Być może ma ona nawet rację, podkreślając rolę orzecha cedrowego w tym procesie. Dzięki publikacjom z tej serii nasiona sosny syberyjskiej stały się popularne na całym świecie, a każda stosująca je osoba z pewnością prędzej czy później natknie się na książki o Anastazji. W ten sposób zamyka się obieg informacji, a jedno łączy się z drugim.



W tajdze syberyjskiej mamy do czynienia ze zjawiskiem dzwoniących drzew cedrowych. Władimir Megre w pierwszej książce z serii* opisuje drzewo, które zostało posiekane na wiele drobnych kawałków. Z nich wytworzono cedrowe amulety. Noszone przy sercu chronią przed wszelkimi chorobami oraz sprawiają, że ich właściciel staje się bardziej serdeczny. Przynoszą mu szczęście i pomyślność, co mogę osobiście potwierdzić.

Mieszkańcy Syberii wierzą, że cedry są magazynami energii kosmicznej. Drzewa te poprzez miliony swoich

* Megre, Władimir: *Anastazja istnieje dla tych, dla których istnieje*, tom 1. Satja Juga, Wiślica 2014.



igieł pobierają przez całą dobę energię świetlną. Po upływie pięciuset lat swojego życia zaczynają one dzwonić, przekazując w ten sposób ludziom informację, że mogą zostać ścięte i rozdane. Wtedy zmagazynowana energia może pójść w świat.

Władimir Megre opisuje także, jak poproszony przez Anastazję położył swoje ręce na pniu drzewa. Natychmiast poczuł pewnego rodzaju mruczenie oraz potrzaskiwanie – to właśnie było zjawisko dzwoniących drzew sosny syberyjskiej.

UZDRAWIAJĄCE MOCE SOSNY SYBERYJSKIEJ

W Rosji każdej z części cedru syberyjskiego – od igieł po korę – przypisuje się działanie uzdrawiające. Igły sosny syberyjskiej zawierają fitoncydy, które mają działanie dezynfekujące powietrze. Z kolei drewno cedrowe, podobnie jak drewno sosny, ma bardzo przyjemny zapach z delikatną nutą migdałów i miodu. Umieszczone w pomieszczeniu skutecznie działa przeciwko molom. Im bardziej na północ rośnie cedr, tym lepsza jest jego jakość oraz moce uzdrawiające. Uczony P.S. Pallas już w roku 1792 pisał, że orzech cedru syberyjskiego ma działanie poprawiające potencję, wzmacniające układ odpornościowy oraz pomagające zachować młodość do późnych lat życia.



Władimir Megre zapytał Anastazję: „Czy olej z orzechów cedrowych ma silniejsze działanie uzdrawiające niż kawałki drewna dzwoniącego cedru?” Jej odpowiedź brzmiała: „Działanie jest jednakowe, jeśli orzechy zostaną zebrane w odpowiednim czasie, a do drzew podejdziemy z właściwym nastawieniem. Tylko wtedy samo da nam swoje owoce”. Olej z nasion sosny syberyjskiej pozyskiwano dawniej przy użyciu specjalnych pras do drewna stosowanych w wielu wioskach tajgi syberyjskiej. Jego jakość zależy zarówno od momentu zbioru, jak również od sposobu przetwarzania nasion. Obecnie proces ten jest wciąż ulepszany, a doskonałej jakości olej z orzechów cedrowych można nabyć także na Zachodzie.

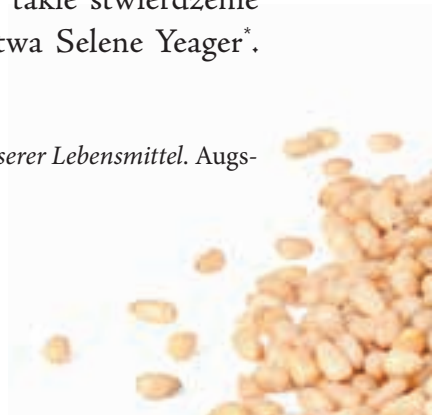


DLACZEGO ORZECHY?

Orzechy zalicza się do najbogatszych w witaminy oraz najzdrowszych produktów żywnościowych. Zawierają one wszystko, co roślina (oprócz światła słonecznego) potrzebuje do prawidłowego wzrostu. To w nasionach każdej rośliny znajduje się bowiem to, co w niej najcenniejsze oraz to, co decyduje o jej przyszłym kształcie. Jeśli zatem chętnie i często jemy nasiona i orzechy, dostarczamy naszemu organizmowi wielu składników odżywczych. Orzechy to naładowane energią nasiona o wysokim poziomie koncentracji składników witalnych, które optymalnie odżywiają młodą roślinę w początkowej fazie jej wzrostu. Łupina orzecha chroni go przed jełczeniem oraz wszelkimi zabrudzeniami.

„Orzechy posiadają same zalety” – takie stwierdzenie możemy przeczytać w książce autorstwa Selene Yeager*.

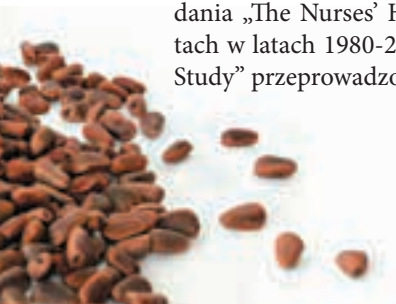
* Yeager, Selene: *Das Arzneibuch der Heilkraft unserer Lebensmittel*. Augsburg, Weltbild 2002.



Osoby regularnie spożywające orzechy żyją statystycznie dłużej. Według „Harvard School of Public Health”^{*} ich optymalna dawka to garść dziennie. Warto jednak nadmienić, że nawet jeśli będziemy spożywać je tylko raz w tygodniu obniżymy ryzyko przedwczesnej śmierci o 7%; jeśli dwa do czterech razy w tygodniu – nawet o 20%. Poza tym okazało się, że osoby jedzące orzechy są szczuplejsze niż te, które ich unikają. Całkowicie niezrozumiałe jest wykluczenie tego produktu z diety ze względu na jego wysoką zawartość tłuszczu. Choroby serca i układu krążenia, które są najczęstszą przyczyną śmierci, występowały u osób spożywających orzechy o 29% rzadziej; ryzyko śmierci spowodowanej rakiem obniżyło się u nich o 11%. Znacznie zmalało także prawdopodobieństwo wystąpienia kamieni w pęcherzu żółciowym, cukrzycy typu II, stanów zapalnych, chorobowej otyłości oraz podwyższonego cholesterolu we



^{*} „New England Journal of Medicine”, listopad 2011, na podstawie badania „The Nurses’ Health Study” przeprowadzonego na 76 464 kobietach w latach 1980-2010 oraz badania „Health Professionals’ Follow-Up Study” przeprowadzonego na 42 498 mężczyznach w latach 1986-2010.



krwi. Autor tego raportu – Ying Bao pracujący w szpitalu Brigham and Women’s Hospital – podkreśla, że „wszystkie przeprowadzone badania potwierdziły, iż im większe jest spożycie orzechów, tym mniejsze ryzyko przedwczesnej śmierci w okresie trzydziestu lat badań”. Pozytywne efekty zaobserwowano także u wielu cierpiących na schorzenia przewlekłe. Nie dziwi zatem fakt, że amerykańska Agencja Żywności i Leków FDA (Federal Drug Agency) zaleca dzienną dawkę orzechów w ilości 1,5 uncji (42 g) w ramach profilaktyki chorób serca i układu krążenia.

Inne badania* przeprowadzane przez okres dziesięciu lat dowiodły, że u osób spożywających dziennie przynajmniej około 10 g orzechów ryzyko śmierci obniżyło się o 23%. Zaobserwowano również ich działanie ochronne w przypadku chorób układu oddechowego, schorzeń neurodegeneratywnych oraz cukrzycy. Zapalenie płuc, a także zapalenie oskrzeli występowały o 45% rzadziej. Całe orzechy ziemne mają podobne działanie jak orzechy włoskie; należy jednak zaznaczyć, że masło orzechowe nie wykazuje żadnego działania prozdrowotnego**.

Orzechy to źródło bardzo wartościowej energii, a do tego są one bogate w białko oraz błonnik. Warto podkreślić, że

* „International Journal of Epidemiology”, czerwiec 2015, na podstawie badania przeprowadzonego na uczelni „Maastricht University of the Netherlands”.

** Badania „Netherlands Cohort Study” przeprowadzane od roku 1986 roku na 120 000 Holendrach między 55 a 69 rokiem życia.



jest to produkt dostępny przez cały rok. Orzechy włoskie oraz syberyjskie orzechy cedrowe zawierają kwas elagowy, który, według doktora Garego D. Stonera^{*}, eliminuje wolne rodniki, a tym samym zapobiega namnażaniu się substancji wywołujących raka.



Orzechy działają także korzystnie na serce, gdyż przyczyniają się do udroźnienia żył i jednocześnie do lepszego przepływu krwi. Odpowiadają za to zawarte w nich kwasy tłuszczowe oraz aminokwas – arginina, który ma działanie poszerzające żyły oraz zapobiegające sklejaniu się płytek krwi. Do tego zawarta jest w nich duża ilość naturalnej witaminy E, która unie-

możliwia oksydację tak zwanego złego cholesterolu LDL. Warto również podkreślić, że w takich produktach jak syberyjskie orzechy cedrowe znajdują się duże ilości miedzi i magnezu. Minerale te obniżają zbyt wysokie ciśnienie krwi, a magnez zapobiega zaburzeniom rytmu serca.

^{*} Stoner, dr Gary D.: *Berries and Cancer Prevention*. New York, Springer 2011.

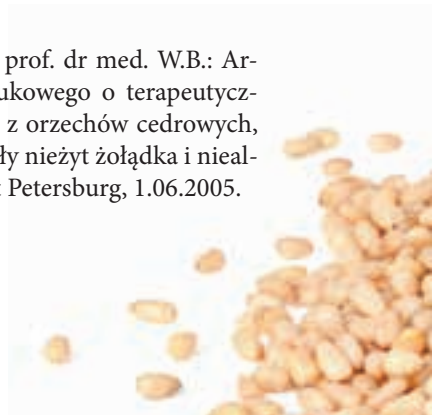


WYNIKI BADAŃ NAUKOWYCH NAD ORZECHAMI CEDROWYMI

Każda część sosny syberyjskiej – kora, igły, drewno, orzechy – ma od wieków zastosowanie w rosyjskiej medycynie ludowej. Wyniki współczesnych badań potwierdzają to, co szamani z tajgi wiedzą od wielu lat: olej z orzechów cedrowych ma działanie antybakteryjne, pomaga w gojeniu się ran, łagodzi dolegliwości reumatyczne. Nie bez powodu cedry w Syberii uważane są za symbol młodości i długowieczności.

Wiosną 2005 roku na Akademii Medycznej w Sankt Petersburgu* przeprowadzono badanie odnośnie wpływu na stan zdrowia osób z przewlekłym nieżytem żołądka oraz zapa-

* Lobsin, prof. dr med. hab. J.W., Grinewitsch, prof. dr med. W.B.: Artykuł na temat przeprowadzonego badania naukowego o terapeutycznym działaniu suplementu diety, jakim jest olej z orzechów cedrowych, w kompleksowym leczeniu chorych na przewlekły nieżyt żołądka i niealkoholowe stłuczeniowe zapalenie wątroby. Sankt Petersburg, 1.06.2005.



leniem wątroby (niealkoholową hepatozą) przy zastosowaniu oleju z orzechów cedrowych. Został on opisany jako „środek o różnorodnej klinicznej efektywności”, który wyróżnia się

„pozytywnym działaniem na mechanizmy regulacji układu wątroba-woreczek żółciowy”. Dzięki jego zastosowaniu

zaobserwowano zrównoważenie

działania tych narządów. W artykule wspomina się również

o „unormowaniu struktury wątroby”. Okazało się, że w metabolizmie tłuszczów zachodzi

wyraźna poprawa po zażyciu

dwa razy dziennie trzech gramów oleju z orzechów cedrowych, gdyż dzięki temu obniżony

zostaje poziom ogólnego cholesterolu. Dzieje się to zaledwie w przeciągu

trzech tygodni. Poziom ogólnego cholesterolu

obniża się przy jednoczesnym wzroście poziomu tak zwanego dobrego cholesterolu HDL, co przyczynia się do poprawy

stanu naczyń krwionośnych. W czasie badań stwierdzono, że poziom cholesterolu HDL wzrósł o 19%, a LDL (zwanego

złym cholesterolem) obniżył się o 17%. Środki obniżające poziom cholesterolu zmniejszają wprawdzie koncentrację LDL,

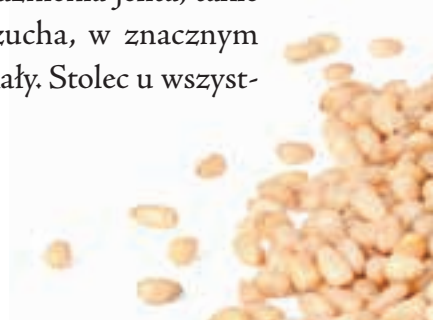
jednak dotyczy to również HDL. Ogólna zawartość cholesterolu w serum krwi u pacjentów stosujących olej z orzechów



cedrowych spadła ze 147 mg na dl krwi do 120 mg. Warto zdawać sobie sprawę, że złogi na ścianach naczyń krwionośnych – główny czynnik ryzyka występowania zawału serca oraz udaru – składają się głównie z cholesterolu. Widać zatem, że olej z orzechów cedrowych oraz same orzechy cedrowe stanowią znakomity środek zapobiegawczy chorobom serca i układu krążenia.

Olej z orzechów cedrowych wykazał w badaniu bardzo pozytywny wpływ na poziom glukozy – zmniejszył się on w znacznym stopniu. Tym samym widać, że nasiona sosny syberyjskiej oraz pozyskany z nich olej stanowią doskonałą profilaktykę cukrzycy. W samych Niemczech na cukrzycę nabytą (typu II) choruje ponad osiem milionów ludzi, a najprawdopodobniej kolejny milion lub dwa nie ma jej oficjalnie zdiagnozowanej.

Bardzo przekonujące wyniki uzyskano podczas badania przeprowadzonego w czasie leczenia zapalenia śluzówki żołądka (*gastritis*), które może prowadzić do powstania wrzodów. Jako ciekawostkę warto wiedzieć, że Napoleon Bonaparte zmarł właśnie z powodu pękniętego wrzodu żołądka. Dolegliwości związane z zapaleniem śluzówki tego narządu w czasie badania zanikały całkowicie, albo przynajmniej w połowie. Z kolei dolegliwości pacjentów chorych na zapalenie wątroby – hepatozę (głównie nudności) – zmniejszały się o jedną trzecią; podrażnienia jelita, takie jak uczucie przejedzenia czy bóle brzucha, w znacznym stopniu ustępowały lub całkowicie zanikały. Stolec u wszyst-

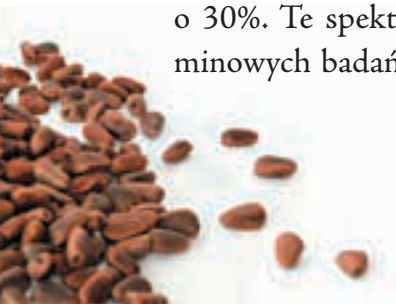


kich pacjentów, którzy dotychczas mieli z nim problemy, normalizował się. Z tego powodu kierownik badań zalecił olej z orzechów cedrowych „jako przyszłościowy środek kompleksowej terapii chorób charakteryzujących się postępującymi zaburzeniami metabolizmu tłuszczów”.

Na Syberyjskim Państwowym Uniwersytecie Medycznym w Tomsku tamtejszy badawczy Instytut Onkologiczny potwierdził lecznicze właściwości orzechów cedrowych u pacjentów chorych na raka oraz osób, które były poddane promieniowaniu radioaktywnemu po katastrofie w Czarnobylu. Ponadto, według badaczy, olej z orzechów cedrowych zapobiega powstawaniu miażdżycy żył, pylicy krzemowej płuc, marskości wątroby, zapalenia trzustki; obniża także zbyt wysokie ciśnienie krwi. Stosowany terapeutycznie sprawdza się w przypadku stanów zapalnych żołądka oraz jelita. Naukowcy dowiedli, że osoby regularnie spożywające olej cedrowy znacznie rzadziej zapadają na gripę.

NASIONA SOSNY SYBERYJSKIEJ – LEK CHRONIĄCY SERCE

Wiele badań potwierdza fakt, że już dwie łyżeczki orzechów cedrowych dziennie zmniejszają ryzyko śmierci spowodowanej zawałem serca nawet o 47%, a prawdopodobieństwo zachorowania na choroby serca i układu krążenia obniżają o 30%. Te spektakularne wyniki są rezultatem długoterminowych badań przeprowadzonych na setkach uczestni-



ków – „The Physicians’ Health Study” oraz „The Nurses Health Study”. Za ochronę serca odpowiadają kwasy alfa-linolenowe, kwasy tłuszczowe omega-3, magnez, wapń oraz witamina E zawarte w orzechach – w skoncentrowanej dawce znajdują się one właśnie w orzechach syberyjskich. Kolejne badania* potwierdziły zażywanie zaledwie dwóch łyżeczek oleju cedrowego dziennie przez okres trzech miesięcy w celu obniżenia zbyt wysokiego poziomu tłuszczów we krwi nawet o 31,9% oraz poziomu tak zwanego złego cholesterolu LDL średnio o 20,9% i wzrostu dobrego cholesterolu HDL średnio o 29%. U pacjentów ze zbyt wysokim ciśnieniem krwi odnotowano załagodzenie systolicznego (skurczowego) ciśnienia krwi o 19,5 mmHg, a diastolicznego (rozkurczowego) średnio o 12,2 mmHg. Obniżyła się także o 9,8% wartość indeksu Body-Mass-Index. Takie wyniki z pewnością można uznać za spektakularne. W Niemczech ponad połowa osób dorosłych ma zbyt wysokie ciśnienie krwi, co



* Bakhtin, Budaeva, Vereshchagin et al.: Über die Wirkung von Zedernöl der Sibirischen Zeder.



może prowadzić do zawałów serca oraz udarów. W przypadku tych dolegliwości leki usuwają jedynie objawy chorobowe, a do tego mają wiele skutków ubocznych. Z tego powodu radziłabym wszystkim pacjentom zastosowanie oleju z orzechów cedrowych w ilości dwóch łyżeczek dziennie. Wszyscy wiemy, że to co zdrowe, zazwyczaj nie jest zbyt smaczne, jednak w przypadku oleju wytworzonego z cedru syberyjskiego mamy do czynienia z czymś zupełnie odwrotnym – każdy z uczestników badania chwalił jego smak.





Barbara Simonsohn jest specjalistką w dziedzinie holistycznego podejścia do zdrowia. Od ponad 20 lat zmienia życie ludzi poprzez propagowanie zdrowego odżywiania. Prowadzi szkolenia i seminaria. Ma na swoim koncie wiele bestsellerów, w tym *Nasiona chia* i *Konopie – cud natury*.

Czy zastanawiałeś się, dlaczego mieszkańcom Syberii udaje się zachować długowieczność, choć żyją w trudnych warunkach pogodowych i mrozie sięgającym nawet minus 65 stopni Celsjusza? Okazuje się, że podstawowym źródłem ich pokarmu są orzechy cedrowe. Przygotowują z nich pyszną mąkę, olej, śmietanę i mleko. W kuchni używają ich do wypieku chleba, przyrządzania sałatek, deserów oraz panierek.

Dzięki tej książce:

- ✦ poznasz sekret długowieczności,
- ✦ dowiesz się jak wzmocnić organizm,
- ✦ odkryjesz sposoby na wyleczenie chorób cywilizacyjnych, degeneracyjnych i psychicznych,
- ✦ stworzysz własne, pachnące cedrem mydła, szampony i inne środki pielęgnacyjne,
- ✦ poznasz przepisy na wyśmienite i bardzo odżywcze dania.

Poznaj leczniczą moc cedru



Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65846-28-0



9 788365 846280