

# RYKOWISKO

kwartalnik myśliwsko-przyrodniczy

Wydanie specjalnie z okazji Festiwalu Natury „Dziki Maszkiety” - kwiecień

REDAKCJA: Polski Związek Łowiecki. Zarząd Okręgowy Katowice

ISSN 2957-0484

Nr 1 Rok 2024

Świat zwariował, stanął na głowie i pędzi w odwrotnym niż zwykle kierunku. W czasach, gdy w świecie wielkiej polityki prawo naturalne nie jest w cenie, coraz więcej osób w kontrze do tego szaleństwa odnajduje się w objęciach Matki Natury, podnosząc świadomość duchową, poszukując jakościowej żywności i naturalnych lekarstw. Zapomniana wiedza przodków przeżywa swój wielki renesans. Coraz chętniej sięgamy do babcinych sposobów na katar i zapomnianych rytuałów kosmetycznych opartych na ziołach. Interesuje nas uzdrowienia ducha i ciała, bo wreszcie myślimy o nich jako o całości. Doceniamy produkty pszczelarskie, jeździmy po okolicznych miejscowościach w poszukiwaniu jajek od szczęśliwych kur, umorusanych ziemią warzyw od lokalnego rolnika, kraftowych trunków, domowych serów i królowej mięs - dziczyzny.

W dobie AI prawdziwy podziw budzą ludzie, którzy potrafią coś zrobić własnymi rękami. Młode pokolenie chętnie kupuje produkty od rękodzielników i artystów, bo to gwarantuje niepowtarzalność - tak bardzo upragnioną w zunifikowanej rzeczywistości globalnych koncernów. Starsi dbają o zdrowie, interesują się dietą, podchodzą do żywienia coraz świadomiej. Postępująca i narzucana nam odgórnie agresywna globalizacja wyzwoliła w nas bunt i w związku z nim swoiste przebudzenie do natury.

Wszyscy czujemy się jej integralną częścią, wszyscy kochamy piękne życie i dlatego właśnie narodziły nam się w głowach „Dziki Maszkiety”, które mają być naszym spotkaniem z naturą, jej festiwalem. To nasze małe lokalne Święto Wiosny, podczas którego będziemy mogli spotkać lokalnych wytwórców, posłuchać ciekawych wykładów i co najważniejsze pobyć wszyscy razem. A nad tym wszystkim czuwać będzie nasz mały patron - poczciwy śląski Hazok, czyli Zajaczek, który jest chyba jednym z najważniejszych symboli wiosennego odrodzenia. I z tego właśnie powodu najnowszy numer „Rykowiska” zdominowany jest przez tematy „hazokowe”, krążące wokół natury.

Zapraszamy do naszej wiosennej rzeczywistości.

Redakcja



zielarstwo  
pszczelarstwo  
kosmetyka naturalna  
terapię naturalne  
zdrowa żywność  
rękodzieło  
rzemiosło  
sztuka

**dziki  
Maszkiety**  
FESTIWAL NATURY

# Robimy to, co kochamy

Aleksandra  
Goniewicz

## i robimy to z pasji



### Turbo napęd

Czym jest ta iskra, która pcha nas do rzeczy niemożliwych? Czym jest energia, która przyciąga do siebie zupełnie obcych sobie ludzi, którzy z niewiadomego powodu podejmują wspólne działania? Ta niezwykła siła daje turbo napęd, przynosi radość i niezwykle poczucie spełnienia. Dzięki niej życie staje się pełniejsze i bardziej odczuwalne. To PASJA!

Często w odniesieniu do psów myśliwskich używamy pojęcia zwierzęta z pasją. Słyszymy komentarze pełne zachwytu – widać, że TEN pies TO ma pasję! Czym zatem ona jest? Czy można zarazić się nią jak wirusem? Czy jednak jedni ją mają, a innym nie dane było, by zakiełkowała?

### Niesforne zwierzę

Ostatni rok pokazał mi, jak „niesforne” jest owo zwierzę z pasją i jak trudno je okiełznać, a nawet spróbować ograniczać. Ten rok spowodował, że piętrzące się trudności i rozciągające w czasie dyskusje – wokół tematu kynologii łowieckiej, psa użytkowego, psa myśliwskiego – zadziały zupełnie odwrotnie. Można było spodziewać się, że pasjonaci pracy z psami znajdą sposób, by wyjść obronną ręką z owego impasu. Jak pokazać, że użytkowa rzeczywistość nie kręci się wokół nas, a wokół psów, z którymi i tak pracujemy na co dzień? Środowisko musiało jednak dokonać wyboru formalnego, choć w rzeczywistości i jednym i drugim przyświecał ten sam cel – praca z psem myśliwskim. Nie rozumiałam tylko jednego, dlaczego na szali kładzie się doświadczenie i wiedzę wielu pokoleń selekcjonerów, ekspertów, twórców ras myśliwskich? Praktycy i tak robili swoje, ruszając w łowisko, a pozostali kontynuowali pracę u podstaw. Postawiono na edukację, na organizowanie warsztatów dla psów oraz ich przewodników.



Uczestnicy warsztatów tropowych Regina z Atosem. Fot. Aleksandra Goniewicz, maj 2023.

### Warsztaty

W kwietniu w rejonie lublinieckim odbyły się „Warsztaty dla młodych wyźłów”. Przewodnicy mogli sprawdzić przydatność swoich psów do pracy w polu. Zajęcia prowadzone były dwutorowo – podstawy posłuszeństwa i apelu, reakcja na strzał. Kolejnym krokiem była indywidualna praca z przewodnikiem i psem w polu i w wodzie pod bacznym okiem instruktorów.

Maj przyniósł warsztaty dla tropowców i posokowców. W tym przypadku również postawiono na młodych przewodników, choć psy były mocno zróżnicowane wiekowo. I tym razem zajęcia na świeżym powietrzu rozpoczęły się od teorii po praktykę. Frekwencja sprzyjała pracy. Mieliśmy okazję trenować z przewodnikami o różnym stopniu zaawansowania od początkujących, po korygujących swoją teoretyczną wiedzę w praktyce. Takie spotkania to przede wszystkim możliwość wymiany doświadczeń.



*Dla niektórych z nas, poprzeczka musiała być podniesiona wyżej... No, może jeszcze ciut wyżej. Wszak pasja to energia wzmacniająca i próżni nie znosi. Coś musiało dziać się! Ale gdzie?!*



U nas w kraju możliwości wyczerpały się. I teraz obraz jak z filmu Zaorskiego „Piłkarski poker” bez parafrazy – „Ty mniej gorzałka pij, Ty więcej trenuj, Ty zagranica jedziesz, [CENZURA] Ty! No i pojechaliśmy do Szwecji – na konkurs, potem na Słowację – na konkurs i znów na Słowację – na warsztaty. Zapakowaliśmy swoje myśliwskie psy, by przejechać kilka tysięcy kilometrów z psiarzami do kolejnych psiarzy, by poznać siebie kulturowo, językowo i wymienić się doświad-

ceniami. Pomimo różnic językowych wszyscy mówiliśmy o jednym – o psach myśliwskich, o użytkowości, o tym jak to robią „oni”, a jak „my”. I wyszło nam to samo – wszyscy działamy z pasją, bo kochamy to, co robimy i nieważne w jakim języku o tym opowiadamy – wszystko brzmiało tak samo!



Pokaz psów ras myśliwskich. Fot. Elżbieta Płaza (ELLADIUM.PL), listopad 2023.

Udało nam się sprawdzić psy w odmiennych warunkach klimatycznych przy innych zasadach oceny ich pracy. Pięć psów stanęło do próby. Trzy z nich w klasie otwartej, a dwa w elitarnej. Jedynie nam się powiodło i pomimo trudnych warunków pogodowych – 25 stopni przy zerowej wilgotności – suka po znalezieniu ze-strzału, wypracowaniu tzw. „ringu” ukończyła ścieżkę tropową. Wszystkie psy otrzymały bardzo dokładne opisy pracy. I wtedy, gdy człapiasz po dukcie, a w głowie masz myśli o dobrze wykonanej robocie i gdy spoglądasz na zmęczonego, ale radosnego psa przy twoim boku, w tym dokładnie momencie przychodzi Ci do głowy kolejna myśl – co Cię tu wiodło, jaka to siła i skąd ta niesamowita radość, którą czujesz razem ze swoim psem? Co to za cząsteczki, które powodują, że więź między przewodnikiem a psem zacieśnia się bardziej i mocniej? Czas pokazał nam, że w warunkach naturalnych jest jeszcze piękniej!

### Po ciemku nie będziesz chodził

Po powrocie energia musiała pójść dalej. Jeden z uczestników naszej wyprawy zorganizował w swoim rejonie Leśnictwie Dębina (Nadleśnictwo Krzyż) warsztaty tropowców i posokowców, pt. „Pies przyjaciel myśliwego”. Łukaszowi zależało, aby myśliwi z jego otoczenia poznali jak można pracować z psem w łowisku, o co chodzi w użytkowości psa myśliwskiego – „Sam po ciemku nie będziesz chodził” – wspominał w rozmowie. Zorganizował teren, znalazł sponsorów, zaprosił instruktorów i myśliwych z rodzinami. Warsztaty zakończyły się pełnym sukcesem. W tym roku ruszy kolejna edycja. I znowu to nieodparte uczucie – skąd ta energia, dokąd ona zmierza?

Czy można ją zatrzymać?

### Przypadki ASF

W tak zwanym międzyczasie pojawiła się możliwość sprawdzenia psa w warunkach poszukiwania truchła padłej zwierzęcy. Głośno było o nowych przypadkach ASF, wirusa dziesiątkującego dzicze stada. Podczas szkolenia pies musiał przestawić się

z poszukiwania sfarbowanego tropu, na zapach truchła. Przy psie, posiadającym radość z pracy dla przewodnika okazało się to bardzo ciekawym doświadczeniem, którym chętnie podzielimy się z Wami przy następnej okazji.

### Pokaz psów

Listopad przyniósł niezwykle moment współpracy wielu komisji PZŁ Zarządu Okręgowego w Katowicach oraz Związku Kynologicznego w Polsce Oddział w Katowicach. Podczas pikniku patriotycznego odbył się m. in. pokaz psów myśliwskich i użytkowych. Uczestnicy mogli posmakować wyrobów z dziczyzny. Dla najmłodszych zorganizowano warsztaty plastyczne. Można też było samodzielnie zaprojektować i skonstruować budki lęgowe dla ptaków.

Zima. Styczeń zakończył pracę z psami. Można było pomyśleć o kolejnym sezonie. Opowiemy, co nowego przyniósł

Poplątania!



Orzeł „Czesiek” Fot. Elżbieta Płaza.

## Ile trzeba Cię cenić, ten tylko się dowie, kto Cię stracił...

Kamil Polkowski



I nie o zdrowie chodzi, a o czworożnego towarzysza łowów. Niby oczywista sprawa, ale jej prawdziwość wchodzi brutalnie pod skórę gdy rozpoczyna się sezon polowań na pióro, a myśliwy zostaje tylko z dwururką na ramieniu i pasem amunicji. Czyli w praktyce z niczym.

Ten tekst nie jest apelem o **szacunek** dla psa myśliwskiego. Nie musi nim być, bo my myśliwi jak mało kto wiemy, jak bardzo bezradni jesteśmy bez pomocy psiego nosa. Nasz przyjaciel nie jest zwykłym dojadaczem resztek z obiadu, nie jest maszynką ukierunkowaną na tryb pracy i spoczynku, nie jest pupilkiem rozpieszczanym do granic możliwości przez Pańnię i nie jest zwykłym stróżem

obejścia, który pełni wartość za stawę i pokornie. Dla nas myśliwych, aktywnie polujących jest częścią nas, jest częścią duszy nierozłącznie związaną z łowiecką egzystencją.

Ten tekst nie będzie też poradnikiem treningowo-wychowawczym. Nie o to chodzi, by pouczać nas o poprawnym apelu, o oddaniu aportu w pozycji siedzącej, o trzymaniu dystansu podczas głoszenia postrzałka, o spokoju i wytrwałości na ścieżce tropowej. Każdy z nas w obecnych czasach ma dostęp do dziesiątek książek dotyczących tej tematyki, do setek filmów szkoleniowych. Każdy psiarcz przechodził przez kolejne etapy układania psa i wie jak ciesz się pierwszą stójką, pierwszy aport, pierwszy odnaleziony postrzałek, pierwszy drapieżnik wypchnięty ze stogu.

Nie będzie też o warunkach, jakie powinniśmy psu zapewnić, jaką karmę powinniśmy dostarczać ze względu na porę roku, ze względu na wiek psa, na trwający właśnie okres laktacji u suk. Naprawdę muszę przyznać, że jako jedna z mniej licznych grup

wiemy doskonale jak o pracującego psa dbać. Zdarzyło mi się nawet usłyszeć:

– „Wstyd się przyznać, ale pana psy jedzą zdrowiej niż moje dzieci”.

Nie będzie ten tekst pouczał nikogo, jak ważny jest dla nas pies. Bo wbrew obiegowej opinii społeczeństwa, nie jesteśmy pozbawionymi emocji bydlętami. Tak, tak. Kochamy swoje psy tak samo jak wy, reszta zjadaczy chleba. O ile nie mocniej. Psy są od początków łowiectwa nieodłącznym jego elementem. Psy są częścią historii pisanej i odtwarzanej w różnoraki sposób. Czy to na obrazach, czy w barwnych opowiadaniach, czy też kinematografii z różnych epok. W dziecięcej pamięci utrwalają mi się obrazy chartów na dworach czy wizerunek Bogumiła Niechcica, któremu na włościach towarzyszyły wyły. Psy towarzyszyły nam na łowach od zawsze i myślę, że żadne chore ustawy i rozporządzenia tego nie zmienią. Mamy moralny obowiązek korzystać z ich pomocy oraz

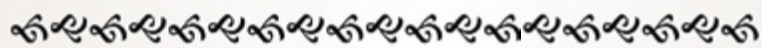
mamy przywilej kochania ich i bycia przez nie kochanym. Bo uwierzcie, że w oczach psa po udanym polowaniu widać spełnienie i miłość, spełnienie w realizacji swojej pasji, którą obdarzyła go natura i miłość do menera, który zabiera go na polowania.

Zatem o czym będzie ten tekst? O smutku i pustce jaki pozostawia po sobie pies. A raczej pusta buda, puste postanie, leżąca bez celu obroża i smycz. Wiedziałem, że kiedyś tak będzie, że psi koniec kiedyś nadejdzie, lecz nie wiedziałem jak bardzo boli. Wyjście na pierwsze bażanty czy kaczkę smakuje jak zupa z proszku. Odruchowo rozchyłam prawą rękę na wysokości biodra z nadzieją, że wślizgnie się pod nią ten brązowy łeb. Lecz nie wślizguje się.

A dlaczego ten tekst powstał? Dla **niemyśliwych**, którzy nas czytają. Dla naszych **przeciwników, wrogów** antagonistów. Dla osób mniej przychylnych. Wiedźcie moi drodzy, że nikt tak jak myśliwy nie potrafi **kochać psa**. Możecie obrzucać nas błotem, lecz tego nie zmienicie.



## Korona w zbożu



Monika Starowicz



Najbardziej lubię łowy w środku nocy i witanie świtu w łowisku. Nieważne czy zalegam wygodnie na ambonie czy włóczę się samotnie wśród pól z bronią i pastorałem – powitanie nowego dnia w miejscach uroczych wycisza serce i dodaje nowej energii. Tym razem czekałam na tajemniczego kozła, który objawił mi się w przebłysku burzy zeszłego tygodnia. To nie jest łatwy i oczywisty przeciwnik, bowiem stary rogacz jest skryty – chadza własnymi ścieżkami. Nieufność każe mu trzymać się daleko od miejsc, gdzie hałasują ludzie, a wysokie łany pszenicznego złota kryją jego milczącą obecność. Noc odchodziła pomalutku. Przysiadłam na mojej ulubionej ambonie, rozłożyłam wszystkie moje myśliwskie utensylia i otuliłam się kocem talizmanem, który należał do mojego Taty wsłuchując się w szepty zagajnika tuż za moimi plecami. Lubię ten moment tuż przed przebudzeniem natury. To jest dobry czas na myśli. Ciemne kształty zamajaczyły mi się gdzieś w oddali. Dziki? Spojrzałam w moją pancerną lornetkę. Te nieruchome baryłki to jedynie dzieła iluzji – krzewy lub wygniecenia w zbożu. A już miałam nadzieję... Ileż razy w ten sposób jawił mi się selekcyjny kozioł czy wataha dzików, które okazywały się zazwyczaj kępą krzaków przy precyzyjniejszym rozpoznaniu? Ponownie odpłynęłam ku swoim myślom lecz z zadumy wyrwało mnie złowieszcze szczeknięcie od strony, z której spodziewałam się tajemniczego rogacza, jednakże po chwili

ucichło. Najwyraźniej mój towarzysz łowów, który wędrował w tamtym rejonie za dzikami wyrwał go ze śródnocej drzemki. Po niespełna kwadransie z lewej strony przy wielkiej połaci koniczyny rozległo się histeryczne szczekanie innego rogacza. W drodze na ambonę przebiegł mi drogę w towarzystwie trzech szaraków i najwyraźniej krążył nadal po okolicy. Wschodzące słońce rozświetlało barwnie horyzont, koziołki ucichły, a ja wygrzebałam z plecaka wabik. Pomalutku rozpoczyna się ruja, a koziołki w tym czasie odkrywają jak co roku miłosny amok. Zaczynają uganiać się za swymi rudymi oblubienicami. Wabik pisnął i po chwili zawtórowała mu w oddali stęskniona koza. Najwyraźniej rozbawiło ją moje nieudolne wabienie i postanowiła nauczyć mnie skutecznego mikotu. Odczekałam chwil kilka i zawabiłam tęsknie naśladowując rozmarzoną siutę. Słońce dotknęło promieniem pola i to był moment, gdy pszeniczny ocean nagle rozświetlił się złotem jak potargany aksamit miejscami objawiając wygniezione przez zwierzyne i ludzi ciemniejsze fragmenty. Wzięłam ponownie lornetkę i wtedy zobaczyłam w oddali tę ciemną koronę wystającą lekko ponad złocisty łan. Był daleko ode mnie, a jednak imponował siłą i wielkością mimo tak dużego dystansu. Ukoronowany łeb ruszył w stronę remizy przy linii wysokiego napięcia, ale to wciąż było bardzo daleko ode mnie. Na tyle daleko, że nie zaryzykowałabym oddania strzału.

Nie strzelam na takie odległości, bo nie jest to rozsądne. Mogłabym zranić go i uszedłby gdzieś cierpiąc. Nie byłam pewna jak wyglądają te ogromne parostki – czy są regularne, czy przedziwnie asymetryczne, na co liczyłam. Ponadto ze zboża wystawała sama głowa, która co chwila zanurzała się w zbożu, aby wychylić się znowu kilkanaście metrów dalej. Chodź tu do mnie – wyszeptałam i ponowiłam mój niedoskonały mikot. Rogacz wychylił się znowu i podążył w moją stronę, jednakże zatrzymał się przy remizie skubiąc krzewy. Moje serce prawie oszalało i wyskoczyło by pewnie, gdyby rogacz zbliżył się do mojej ambony, ale on wciąż był za daleko... Chodźże tu... Magiczny mocarz znowu zmienił kierunek i zaczął oddalać się nurzając koronę w pszenicy. Mignął mi jeszcze na wzgórzu i milcząco zniknął na dobre. Próbowałam jeszcze przekonać go tym śmiesznym mikotem, ale nie powrócił. Nie pozostało mi nic innego jak tylko napić się ciepłej herbaty. Polowanie to loteria, a zwierzyna to materia nieprzewidywalna. Bywa, że na tego upatrzonego delikwenta czeka się długo, jednakże to oczekiwanie, emocje i obserwacja są niesamowitą frajdą. Dlatego za tydzień znowu tam wrócę i... Kto wie, co się wydarzy? Mam o czym myśleć.

Polski Myśliwy

<http://polskimysliwy.org/2020/07/27/korona-w-zbozu/>



Lupara, Lupara proszę wszystkich trzech Drogich Czytelników to instrument dobrze znany rodzimym konsumentom filmów o mafii włoskiej. Ten przyrząd do rozwiązywania konfliktów u naszych dalszych sąsiadów z dalszego południa ma postać krótkiej dubeltówki z obciętymi lufami. Jego nazwa ma pochodzenie przyrodnicze: wywodzi się od wilka – czyli lupusa Canisa. I służył ów instrument ongiś do ochrony stad owiec i kóz wypasanych w Apeninach przed cztero-, a czasami dwunożnymi drapieżnikami, spełniając w rękach mafijnych kilerów raczej funkcje uboczne.

Scena, którą mieszkańcy – położonego w malowniczej Toskanii miasteczka Scansano – ujrzeni w bożonarodzeniowy poranek Roku Pańskiego 2013 jako żywo przypominała kadr z filmu „Ojciec chrzestny” z Marlonem Brando. Jednak tym razem główny bohater tego przedstawienia leżał martwy na rynku, między urzędem miejskim a kinem. W nocy ktoś podrzucił na Piazza zabitego, zakrwawionego wilka. Nie wiadomo kto. Tak samo, jak nie wiadomo kto, położył kilkanaście dni wcześniej na środku ruchliwej drogi prowadzącej do pobliskiego Saturnia truchło zastrzelo-



## Quo vadis, canis lupus?

Andrzej Krysztofiński

nej lub otrutej, dwuletniej wilczycy. Prezes włoskiej WWF, Dante Caserta, bije na alarm: do początku stycznia br. w Toskanie, Umbrii i innych regionach słonecznej Italii zostało zabitych i ostentacyjnie wystawionych na widok publiczny co najmniej 10 wilków – zwierząt objętych w tym kraju ścisłą ochroną gatunkową, za których uśmiercenie grożą surowe kary. Niemiecka Frankfurter Rundschau, która tej wilczej story poświęciła cały artykuł, pisze o wojnie.

*Bo to jest wojna. Między „ekologami” – fanatycznymi zwolennikami ścisłej, bezkompromisowej ochrony gatunkowej tych drapieżników, urzędnikami i interesami lokalnej ludności, żyjącej z hodowli owiec, której ofiarami są wilki.*

W sierpniu ubiegłego roku Mario Mori, hodowca owiec z Palazzone w prowincji Siena ogłosił publicznie: „przyprawdźcie mi wilka, żywego lub martwego!”, oferując 1000 Euro premii i zachowanie pełnej dyskrecji i anonimowości. Deklarując jednocześnie, że ewentualne konsekwencje z powodu publicznego namawiania do popełniania przestępstw są mu obojętne, ponieważ nie ma nic do stracenia – podstawy jego egzystencji podgryzły wilki i zostały mu tylko ruiny z dobrze prosperującej hodowli owiec. Godne Francisa Forda Coppoli sceny z wilkiem w roli głównej w tokańskiej oprawie są z pewnością wynikiem miejscowych uwarunkowań – ewentualnych wad systemu rekompensat za szkody od wilków, braku akceptacji dla obecności drapieżników wśród lokalnej ludności, być może również

paru innych o charakterze lokalnym. Niezależnie od tego wilk, który sięgnął bruku na rynku miasteczka w północnych Włoszech symbolizuje generalny problem z zarządzaniem populacjami tego drapieżnika – spontaniczne sięgnięcie po instrument w postaci Lupary nie jest przewidziane w planach ochrony wilków (i innych gatunków zresztą też). Czy pomoże tutaj oddelegowanie do ochrony każdego wilka wędrującego po Apeninach patrolu Carabinieri? Albo wolontariuszy z Greenpeace czy innego WeWeeFu?

Można powiedzieć – OK. to są południowcy, mają taki temperament, a poza tym są potomkami Lukrecji Borgii, która wiadomo... na trutkach znała się lepiej niż reszta Europy. Ale wybierzmy się wobec tego trochę dalej, na trochę dalszą północ. Do kraju, który wziął swoją nazwę od preferowanej przez autorów tego bloga wódki. Czyli Finlandii. Takiego zadupia Europy, że można tam uprawiać tylko Fishing and Fucking. Jak wódki braknie. Ale wilki tam też są. Tylko coraz mniej. Do szanownego rządu fińskiego dotarło niedawno – via szanowna Komisja Europejska – zapytanie: jak to kurwa jest, że w ciągu jednej zimy tamtejsza populacja wilków zmniejszyła się o połowę? Poszły do Rosji, bo im Stolicznaja lepiej smakuje niż miejscowe wyroby? Rzuciły się przez morze na nasze polskie Pomorze – jak Czarniecki swego czasu? Tylko w drugą stronę? Niezależnie od tego, co tam wtedy szanowny rząd fiński dał w odpowiedzi, skala kłusownictwa, nielegalnego zabijania wilków, która jest przyczyną regresu fińskiej populacji wilka – objętej naturalnie ścisłą ochroną – zaczęła niepokoić nawet samych, flegmatycznych z natury, Finów i Finki też. Którzy dochodzą do wniosku, że w sumie źle się dzieje w państwie

fińskim. Przynajmniej z wilkiem. Nie z powodu baranów lecz raczej reniferów, dyrygowania ochroną tego gatunku z Brukseli i paru innych przyczyn także. Które doprowadziły do tego, że dziś dużo za dużo Finów traktuje szarego drapieżnika jak ciepłą wódkę czy zimną saunę. Czyli po prostu nienawidzi.

Mechanizm zjawisk obrazowanych powyżej na przykładzie jednego wilka i dwóch krajów, da się sprowadzić do tego, że rozchodzi się o kolizję. Konflikt interesów: po jednej stronie barykady urzęduje urzędowa i nieurzędowa ochrona przyrody – z jej celami i naiwnym, często wręcz infantylnym, wyidealizowanym postrzeganiem chronionych obiektów, z drugiej strony stoi część społeczeństwa, która z przedmiotem ochrony musi na co dzień żyć, pracować, zarabiać na kawałek chleba czy kieliszek wódki. Niekoniecznie się z celami tej ochrony przyrody identyfikująca, czasem zmuszona owe obiekty wręcz utrzymywać – kosztem mniej lub bardziej wymiernych zrzeczeń i wyrzeczeń. Na dodatek ta część społeczeństwa praktycznie nie partycypuje w procesach decyzyjnych dotyczących regulacji prawnych czy też celów ochrony tego lub innego bydłęcia, zdominowanych przez – TKM – lobby nazywane ekologicznym.

Warto w tym kontekście kiedyś – jak się ciepłej robi – wziąć flaszkę Finlandii, trochę Pecorino toscano na zakąskę i usiąść pod wierzbą płaczącą, by z tej perspektywy popatrzeć na to, co się gdzieś w połowie drogi między Karelią i Toskanią – czyli w Polsce – nazywa ochroną wilka szarego europejskiego.





## Wiosenny detoks z dzikimi roślinami

Roksana Kawka

Wiosna to nie tylko data w kalendarzu. Jej zapowiedzi wpadają nam przez okno wraz z promieniami słońca. Dzień staje się dłuższy, a codzienne wstawanie coraz przyjemniejsze. Słońce niezmiennie wpływa na naszą gospodarkę hormonalną. Naturalna medycyna wykorzystuje to zjawisko w światłolecznictwie. Wydłużenie dnia zmienia równowagę między melatoniną (hormonem regulującym pracę zegara biologicznego ssaków) a serotoniną (hormonem szczęścia). Helioterapia czy fototerapia wykorzystuje naturalne źródło światła. Pobudza ono do życia, przyspiesza przemianę materii, regeneruje i korzystnie wpływa na krążenie krwi. Cała masa dobra i to całkiem za darmo. Istnieje również aktynoterapia - to nic innego jak wykorzystanie sztucznych źródeł promieniowania świetlnego. Wyniki badań wskazują na to, iż pozwala ona stosunkowo szybko złagodzić stany zapalne i przywrócić równowagę immunologiczną skóry a tym samym poprawić jej wygląd.

Gdy przyroda budzi się do życia wydaje na świat skarby, dzięki którym w prosty sposób przeprowadzimy wiosenne sprzątnięcie naszego ciała, ale i wzmacniamy nasze zdrowie. Musimy to tylko zaplanować. Tak jak planujemy sprzątnięcie domu, garażu, mycie okien na święta czy wędzenie świątecznych wędlin z dziczyzny. Po prostu zaplanuj wprowadzenie dobrostanu do swojego ciała, pomóż mu odzyskać harmonię, pozbań się tego co niepotrzebne. Należy to zrobić i dać szansę na odnowienie każdej komórki w naszym ciele. Aby przyszło nowe stare musi odejść. Ta zasada obowiązuje nie tylko w ciele, ale i w duszy.

Wszystko co spotykasz teraz ma życiodajną moc. Zegary biologiczne tykają: ptaki budują gniazda, żaby wychodzą z odrętwienia zimowego, budzą się ślimaki (och i tu mogłabym opowiedzieć wam troszkę o krioterapii, ale poczekam z tym do zimy).

Na przełomie marca i kwietnia zaczynamy pozyskiwanie soku z brzozy - omszonej lub brodawkowatej. Najwięcej otrzymamy go z pnia poprzez nawiercenie otworu w drzewie (z obwodem większym niż 20 cm, powinno mieć co najmniej 10 lat, musi być zdrowe i rosnąć z dala od zanieczyszczeń w prywatnym lesie). Do otworu wkładamy miedzianą rurkę, a pod nią podstawiamy duży szklany słoik, do którego będzie spływał sok. Naczynie przykrywamy bawełnianą ściereczką. Czekamy. Sok najszybciej kapie rano. Gdy skończyliśmy pracę otwór zamykamy kawałkiem gałązki. Sok przechowujemy w lodówce do 3 dni.

### Właściwości soku z brzozy

Stymuluje on układ immunologiczny zwiększając odporność na zakażenia. Pobudza diurezę i wydalanie potu, a wraz z nimi opuści nas wiele szkodzących nam elementów. Oskole używać możemy również jako tonik do przemywania twarzy który odżywi nam skórę po zimie. Doskonale też uzupełnia nasz organizm w naturalne witaminy i związki mineralne a cukry proste w nim zawarte są składnikami prebiotycznymi. Oskole pobieramy z drzewa do momentu, aż nie zacznie puszczać pąków i aby obyło się to bez szkody dla niego nie ściągamy więcej niż 5 litrów.

### Pokrzywa

Każdy ma swoje ulubione rośliny jedną z moich wiosennych jest pokrzywa, która ma szerokie zastosowanie nie tylko kulinarne, ale i lecznicze. Wiosenna zupa z pokrzyw zawiera mnóstwo żelaza w formie niehemoowej (nie tak łatwo przyswajalnego jak w mięsie gdzie znajdziemy żelazo hemowe). Jest źródłem wielu pierwiastków takich jak wapń (budulec kości, zębów, ale i blaszki miążdżycowej), krzem (który daje nam młodość i jest na przykład antagonistą aluminium, bardzo silnej neurotoksyny). Jest wspaniałym eliksirem. Dodaje urody

i poprawia zdrowie. Wywary z ziela stosowane jako płukanki zagęszczają włosy i je odżywiają.

Polecam także czosnek niedźwiedzi, który wykorzystywany jest jako przyprawa w kuchni. Używamy go ogólnie do poprawy stanu zdrowia.

### Właściwości

Pobudza trawienie, usuwa toksyny z organizmu, poprawia pracę serca. Stosujemy go w stanach grypowych i przeziębieniach. Liczne badania potwierdzają, iż zapobiega on niektórym nowotworom. Z powodzeniem jesteśmy w stanie wysuszyć liście w domowym zaciszu, jednak lepiej sprawdzi się pokrojony i zamrożony. Ze świeżych liści przyrządzimy sałatkę, a zrobionym z niego pesto będziemy się mogli cieszyć jeszcze długi czas. Myślę, że każdy z was znajdzie swoje pomysły kulinarne do zastosowania czosnku niedźwiedziego. Polecam wam zrobienie nalewki z tej niezwykłej rośliny.

### Nalewka

Do jej wykonania potrzebujemy szklanek pokrojonych drobno liści oraz 1 l wódki (45% koniecznie zrobionej ze spirytusu). Każda roślina oddaje swoje właściwości do alkoholu do 2 tygodni. Po tym czasie przecedzamy roztwór do ciemnej butelki. Taką nalewkę wykorzystamy w chwilach przeziębienia czy grypy a ze względu na dużą zawartość siarki możemy ją użyć jako wcierki na skórę głowy, by pobudzić cebulki włosów do wzrostu. Jest wdzięczną rośliną również do kiszzenia oraz jako dodatek do kiszonych warzyw, które codziennie powinny gościć w naszej diecie.

W czasie wiosennego detoksu dobrze jest odpuścić sobie spożywanie mleka i produktów mlecznych. Nabiał wzmaga produkcję śluzu w przewodzie pokarmowym.

### Mniszek lekarski

Wraz z wiosną na łąkach możemy znaleźć świeże liście mniszka lekarskiego popularnie zwanego mleczem, który ma działanie moczopędne, pobudza wydzielanie soków trawienych zapobiegając powstawaniu zaparć i zaleganiu treści pokarmowych w żołądku. Liście i kwiaty być może mają specyficzny smak. Jako dodatek do sałatki na pewno doda jej wartości zdrowotnej. Gorzkiego smaku zdecydowanie za mało jest w naszej diecie, a jest on niezmiernie ważny. Nasze babcie mawiały „Dobra medycyna smakuje gorzko”. Kupki smakowe potrzebują około 2-3 tygodni by przywyknąć do zmiany. A po co nam ten gorzki smak? Ogólnie składniki gorzkie wspierają produkcję soków trawienych i pomagają wątrobie w odtruciu. Zdradzę wam sekret - by pozbyć się goryczki wystarczy liście bądź kwiaty zamoczyć w zimnej osolonej wodzie na 30 min. Cudownym dodatkiem do dzika są liście mniszka, podagrycznika i czosnku niedźwiedziego usmażone jak szpinak na patelni z masłem.

Korzeniem mniszka w szczególności powinni zainteresować się pano-

wie bowiem w medycynie ludowej ta część rośliny była nazywana „męska stałość”. Wykorzystywany był jako lek na potencję i pomocniczo przy raku prostaty. Korzeń zbieramy jesienią lub kupimy w sklepie zielarskim i po wysuszeniu zalewamy go alkoholem. Zwracam uwagę że używamy rozcieńczonego spirytusu. W ten sposób uzyskamy zdrowotną nalewkę. Kwiaty mniszka po oddzieleniu od zielonej części (tak by były same płatki) możemy zalać płynnym miodem i używać do herbaty. Apiterapia, czyli leczenie miodem i produktami pszczelimi jest to również jedna z metod stosowanych w medycynie naturalnej. Warto zatem wykorzystywać miód, kit, pierzge i mleczko pszczele. Jednak miód to produkt zawierający cukier i ma swoje ograniczenia. Jak to mówił Paracelsus



*„Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo tylko dawka czyni truciznę”.*



Odpowiedni sposób żywienia w dzisiejszych czasach jest bardzo trudny. Ze świecą trzeba by szukać ludzi którym nic nie dolega. A choroby nie oszczędzają też coraz to młodszych. Najlepszą profilaktyką jest mądrze dbać o swój organizm. Trzeba być czujnym i odpowiedzialnym. Bo przecież to chodzi o życie...

Dbajmy o siebie.



Ziela powszechnie występujące. H. Schuhmacher, *Rośliny wiosenne...*, Atlas. Źródło: Polona.



# dzikię Maszkiety

FESTIWAL NATURY

Według fizyki kwantowej nasze wnętrze, a więc nasze myśli, emocje, a przede wszystkim przekonania kreują naszą rzeczywistość. Każdy z nas jest kreatorem swojego życia według głównej zasady, co wysyłasz – wraca. Tak więc jeśli Twoją główną emocją jest na przykład złość to przyciągasz do swojego życia jeszcze więcej złości. Jeśli ciągle narzekasz jakie to Twoje życie jest beznadziejne otrzymasz jeszcze więcej sytuacji, w których tylko upewnisz się w swoim przekonaniu. Jeśli więc chcesz zmienić stan swojego zdrowia jak i jakość Twojego życia musisz zmienić swój stan umysłu. Świat zewnętrzny jest zawsze odzwierciedleniem naszego świata wewnętrznego, a więc jakakolwiek walka z naszą zewnętrzną kreacją niesie ze sobą zawsze przegraną. Tylko poprzez pracę nad samym sobą i zmianą naszych nawykowych reakcji na okoliczności zewnętrzne.

Wracając teraz do tematu tego artykułu nie zawsze praca nad tym co powyżej jest możliwa poprzez świadome wybory naszych reakcji, jak i zmiany naszych przekonań, ponieważ na nasze samopoczucie i prawidłowego działanie naszego mózgu, a co za tym idzie emocji w głównej mierze wpływa stan naszego układu pokarmowego. Zatem prawie każdy stan zapalny naszego mózgu jest odzwierciedleniem stanu zapalnego naszych jelit.

Wiadomo, że to mózg zarządza naszym ciałem. Robi to poprzez układ nerwowy, a zatem informacje idące z mózgu są priorytetem dla naszych komórek i są nad informacjami przekazywanymi przez układ hormonalny. Często możemy też usłyszeć, że jelita to nasz drugi mózg. Ale czy na pewno drugi? 90% impulsów elektrycznych, a więc informacji idzie z jelit do mózgu, a tylko 10% z mózgu do jelit. A więc w praktyce to jelita, a dokładniej mówiąc bakterie, które tam żyją zarządzają naszym mózgiem. Mózg jest tylko kierownikiem naszego ciała, ale jego szefem i zarządcą są bakterie, które zamieszkują nasz układ pokarmowy.

Co to oznacza? To, że bez prawidłowej ilości, jakości i różnorodności naszej mikroflory nasze zdrowie zarówno psychiczne jak i fizyczne jest po prostu niemożliwe. I w tym całe sedno podstaw działania naszego systemu służby zdrowia. Straszy nas się od lat, jak to bakterie są dla nas groźne i musimy się przed nimi chronić. Jak to trzeba myć ręce, chlorować wodę, używać środków dezynfekujących, unikać kontaktu z brudem, ziemią, zwierzętami, lasem, kleszczami i innymi źródłami bakterii. Przy każdej infekcji, trądziku, wrywaniu zębów, SIBO czy setkach innych czynności zaleca się podawanie natychmiast antybiotyku. I większość ludzi, a często i nasi podopieczni nieświadomie idą

# Co z tym cholesterolem?



Andrzej Kawka

w ten ślepy zaułek i wierzą, że bakterie są naszym wrogiem i zagrożeniem i często słyszę – no ale przecież wyrwałem zęba, albo mam SIBO, albo chorowałem już 5 dni i nic nie pomagało – więc musiałem zjeść antybiotyki. Otóż Kochani, że nie tylko nie musiałeś zjeść tego antybiotyku, a nawet ten antybiotyk spowodował jeszcze większe spustoszenie w Twoim organizmie. Ponadto jego podanie spowoduje u Ciebie w niedalekiej przyszłości jeszcze większe problemy zdrowotne.

To nie bakterie są naszym wrogiem i nie z nimi powinniśmy walczyć. Wręcz przeciwnie. To właśnie dobre bakterie chronią nas przed patogennymi i tylko zasiedlając nasz organizm poprzez jak największy kontakt z nimi możemy cieszyć się pełnią zdrowia.

Wyróżniamy uogólniając dwa typy bakterii. Probiotyczne czyli te które nam służą i spełniają funkcje zdrowotne i patologiczne lub oportunistyczne, które są naszym problemem tylko wtedy kiedy jest ich więcej niż tych dobrych. One też są nam potrzebne, do budowania odporności, funkcji naprawczych czy do zadań specjalnych jak na przykład strawienie węglowodanów złożonych i dwucukrów, które są dla nas po prostu toksyną. Nie możemy z nimi walczyć, gdyż każde ich wybicie powoduje również zmniejszenie ważnych szczepów bakteryjnych, a co za tym idzie jeszcze większy deficyt naszej odporności, co powoduje spadek odporności i kolejne kłopoty.

Im częściej przyjmujesz antybiotyk tym częściej i mocniej chorujesz. Dopóki nie zrozumiesz tego procesu Twoje zdrowie jak i samopoczucie będzie z roku na rok w coraz gorszej formie. I o to przecież systemowi zdrowotnemu chodzi. Na wszystko dajemy antybiotyki, wtedy mamy coraz więcej pacjentów. W gabinecie często słyszę – „Panie Andrzeju, 5 razy w roku biorę antybiotyk, bo ciągle mam anginę i bez antybiotyku nie mogę wyzdrowieć”. Albo: „nie mogę iść do lasu bo ugryzie mnie kleszcz i będę mieć boreliozę”. Albo: „ciągle mam infekcje dróg moczowych i tylko antybiotyk mi pomaga”. Każdy z tych przykładów jest odwróceniem naszej prawdziwej natury. Każde jednorazowe zjedzenie serii antybiotyku, wyniszcza Twoją florę bakteryjną tak bardzo, że jej odbudowa trwa minimum 6 miesięcy, a przy dużych zaburzeniach nawet dwa lata. Zjedzenie probiotyków z apteki czy też bezwartościowych produktów tak mocno polecanych przez internautów nic nie daje, dlatego że ich skład albo jest bardzo słaby, albo dostarczamy

tylko kilka szczepów, a zawsze przyjmujemy je zbyt krótko.

Co trzeba zrobić?

Po pierwsze jedynymi naturalnymi probiotykami są kiszony produkty nie tylko roślinne, ale przede wszystkim mleczne. To właśnie z mleka matki buduje się cała flora bakteryjna naszych jelit, a więc to ono powinno być podstawą naszego żywienia. Ale tu bardzo ważna uwaga.

Noworodki posiadają enzym zwany laktazą, który rozkłada dwucukier mleczny do cukrów prostych. W dorosłym życiu enzym ten zanika i laktoza czyli cukier mleczny nie jest już rozkładany w takim stopniu jak u dzieci, co powoduje, że to samo mleko staje się już pożywką nie dla dobrych bakterii, a oportunistycznych, których populacja nie powinna przekraczać 15%. A więc zwykle mleko w dorosłym życiu bardziej szkodzi niż pomaga.

Zanim wypijemy mleko należy zostawić je w temperaturze pokojowej na około 5 dni w szklanym słoiku. Przykrywamy górną część ręcznikiem papierowym i mocujemy go gumką recepturką. Po około 5 dniach przelewamy do litrowych słoików, zakręcamy i wkładamy do lodówki.

Tak przygotowany produkt nie zawiera już laktozy, gdyż została zjedzona przez ponad 400 różnego rodzaju probiotycznych szczepów bakteryjnych, dokładnie tych które powinny zasiedlać nie tylko jelito grube, ale cały nasz układ pokarmowy włącznie z jamą ustną. Jedynym wyjątkiem jest żołądek, który u ludzi jest w 100% mięsożerny i pH powinno być tam tak niskie, że żadna bakteria nie ma prawa tam żyć. Krótka dygresja – jak słyszę, że przecież mamy roślinożerny układ pokarmowy łapię się zawsze za głowę, jak można być, aż tak odrwanym od rzeczywistości. Mamy najbardziej mięsożerny żołądek ze wszystkich istot żyjących na tej planecie. Jego naturalne pH powinno być jeszcze niższe niż pH wilka czy lwa. Prawidłowe pH to 1 do maksymalnie 2,5 czyli tak naprawdę mamy nie tylko mięsożerne żołądki, a nawet padlinożerne. W żołądkach naszych trawimy tylko i wyłącznie białka, a dokładniej mówiąc rozkładamy je do peptydów poprzez kwas i pepsynę. Nic innego w żołądkach naszych się nie dzieje i nie ma prawa tam być ani pół bakterii jak u zwierząt roślinożernych. Oczywiście trawimy też niektóre rośliny, ale proces ten nie toczy się w żołądku tylko w innych odcinkach układu pokarmowego.

Żadna salmonella czy inne bakterie nam nie grożą, pod warunkiem, że mamy zdrowy żołądek i prawidłową mikrobiotę. Dlatego kleszcze nie są powodem boreliozy, a zniszczony teren. Gdyby było inaczej w lesie nie żyłoby żadne zwierzę, ponieważ każdego dnia każdy zwierzę w lesie żyje z kleszczem w swoim ciele. To tylko ludzie chorują lub zwierzęta domowe, które unikają bakterii i kontaktu z naturą. Zwierzęta w lesie nie tylko jedzą w zgodzie z naturą, ale jedzą również ziemię, nie myją rąk wynalazkami farmaceutycznymi tylko swoim językiem, a często się zdarza, że jedzą nawet odchody swoje poprzez lizanie czy innych zwierząt – gdyż jest to konieczny element utrzymania dla niech pełnej naturalnej mikrobioty. Ale nas uczy się umyć ręce po każdym przyjeździe do domu. Nie chodź do lasu. Dezynfekuj dłonie. Nie siadaj na ubikacji publicznej. Zakładaj buty. Myj się chemicznym mydłem. Chloruj wodę. Nie pij wody ze studni czy źródła. Jedz tylko zdezynfekowane jedzenie. I tym o to sposobem niszczymy wszystko co dla nas dobre – dając miejsce patogenym stworom i chorobom.

Wracając jeszcze do mleka. Nie tylko trzeba je pić codziennie, ale w formie zsiadłej, ale także należy unikać mleka od krów mlecznych i ze sklepu. Mleko w sklepie każde jest pasteryzowane, a więc poddawane obróbce termicznej. Podczas tego procesu znów niszczone są nie tylko zdrowe dobre bakterie, ale i enzymy trawienne niezbędne do jego strawienia. A więc każdy produkt mleczny kupiony w sklepie nie jest dla nas zdrowy, gdyż nie jest naturalny. Dzieci piją surowe mleko, nie gotowane. Tylko takie jest dla nas zdrowe. I kolejna kwestia to krowy biało-czarne mleczne, to genetycznie zmodyfikowany twór. Nie dają już naturalnego mleka, a produkt GMO o innym składzie i szkodliwej dla nas ludzi kazeinie. Dlatego wybieraj mleko prosto od zwierzęcia, nie pasteryzowane, nie gotowane najlepiej od kóz lub krów rasy Jersey. Ważne jest również to jak te zwierzęta żyją i co jedzą. Tylko mleko od zwierząt żyjących „na wolności” jedzących tylko trawę lub w zimę siano czy buraki jest dla nas wartościowym produktem.

Kiszony warzywa też będą dla nas dobrodziejstwem, gdyż są już odpowiednio strawione i zawierają poza bakteriami niewiele, lub wcale wartości antyodżywczych.

Często słyszymy, że po kiszonych lub zsiadłym mleku źle się czujemy.

To dlatego, że kwas mlekowy zabija patogenne bakterie i organizm się musi z nich oczyścić i z toksyn, które w tym procesie się pokazują, czyli tzw. LPS. To naturalny proces i konieczny, aby móc wrócić do zdrowia. W takim jednak przypadku zalecam przyjmowanie produktów kiszonych w takiej ilości, aby proces detoksykacji nie powodował u nas zbyt wielu towarzyszących mu dolegliwości.

Bakterie chronią również nasze jelita przed degradacją i innymi patogenami. Ale o tym opowiem trochę więcej na kolejnej konferencji „Czego Ci lekarz nie powie” 25 listopada w Gliwicach, na którą serdecznie Cię zapraszam. Podsumowując to Twoje jelita zarządzają Twoim mózgiem. Mózg zarządza ciałem i generuje Twoje reakcje na życie. Te reakcje, a więc Twoje emocje kreują całe Twoje życie.

Andrzej Kawka – naturoterapeuta, dietetyk kliniczny, promotor zdrowia. Kieruje zespołem terapeutycznym w Klinice Medycyny Zintegrowanej „KawkaJe” w Wyrach. Od ok. 20 lat zajmuje się tematem zdrowia i nieustannie poszerza swoją wiedzę poprzez udział w niezliczonej liczbie szkoleń, kursów, wykładów, a także poprzez studiowanie publikacji naukowych, książek związanych ze zdrowiem, żywieniem, ziołolecznictwem, suplementacją jak i akademickich książek medycznych. Miłośnik zdrowego stylu życia, naturalnych terapii i homeopatii. Specjalizuje się w szczególności w chorobach autoimmunizacyjnych i nowotworowych. Współzałożyciel Fundacji Zdrowie Wszystkich Pokoleń „KAWKAJE”, której celem jest m.in. organizowanie i niesienie pomocy w ramach ochrony i promocji zdrowia, zdrowego stylu życia oraz profilaktyki zdrowotnej.



Reklama sklepu J. Hieronymusa Loeschenko-hela, Wiedeń 1800(?). Źródło: Polona.

# MUMIO

## Moc i siła żywicy górskiej w profilaktyce zdrowia

Aleksandra Świecznik

W sercu wysokich, niedostępnych gór Azji Centralnej, gdzie niebo zdaje się dotykać ziemi, kryje się sekret zdrowia i długowieczności, który przez wieki był strzeżony przez naturę i lokalne społeczności. Mumio, znane również jako „żywica górska” czy „krew gór”, jest niezwykle substancją o bogatej historii i wielowymiarowym zastosowaniu w medycynie naturalnej. Jego odkrycie i wykorzystanie sięgają starożytnych cywilizacji, które żyły w harmonii z naturą, czerpiąc z niej wiedzę i zasoby niezbędne do utrzymania zdrowia i witalności.

Historia mumio jest równie fascynująca, co tajemnicza. Opowieści przekazywane z pokolenia na pokolenie opowiadają o starożytnych wędrowcach i zielarzach, którzy w górskich zakątkach Azji odkryli tę niezwykle substancję. Legenda głosi, że to właśnie obserwacja zwierząt górskich, które instynktownie lizały ciemną, lepka masę wydobywającą się ze skalnych szczelin, skłoniła ludzi do zbadania jej leczniczych właściwości. Z czasem mumio zyskało uznanie jako eliksir zdrowia, siły i regeneracji, doceniany przez wojowników, leczników i zwykłych ludzi szukających naturalnych sposobów na zachowanie dobrostanu.

W tym artykule zabierzemy Cię w podróż przez wieki, aby odkryć nie tylko tajniki składu i działania mumio, ale także by przyjrzeć się jego niezwykle wpływowi na zdrowie i profilaktykę. Od starożytnych receptur po najnowsze badania naukowe, mumio wciąż fascynuje i inspiruje, będąc mostem łączącym tradycję z nowoczesnością, naturę z nauką, dającym nadzieję na zdrowsze i pełniejsze życie.

### Zagłębienie w Historię Mumio

Mumio jest jak kapsuła czasu, przechowująca w sobie bogactwo historii starożytnych cywilizacji, które instynktownie odkryły i wykorzystywały jego niezwykle właściwości. Odizolowane górskie plemiona, wędrowcy, a nawet karawany kupieckie przemierzające Jedwabny Szlak, napotykać na mumio, dostrzegały

w nim coś więcej niż tylko substancję - widziały w nim dar od samych gór, eliksir życia, który był w stanie przywrócić zdrowie i siłę.

Historia mumio rozciąga się od surowych, nieprzeniknionych Himalajów, poprzez majestatyczne pasma gór Tian Shan, aż po dziewicze krajo-brazy Uralu. W każdym z tych miejsc mumio było cenione nie tylko za swoje właściwości lecznicze, ale i za jego głębsze, duchowe znaczenie. Wierzą, że ta mroczna, lepka substancja, wydobywana ze skalnych szczelin, jest istotą samych gór, skondensowaną i przekazaną ludziom jako środek oczyszczający, leczniczy i ochronny.

W tradycyjnych społecznościach, metody pozyskiwania mumio były pilnie strzeżonymi sekretami, przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Poszukiwacze mumio, często związani z plemionami nomadów, musieli wykazać się nie tylko głęboką wiedzą o górach i ich tajemnicach, ale również umiejętnościami przetrwania w surowych warunkach wysokogórskich. Pozyskanie mumio było rytuałem, obejmującym nie tylko jego fizyczne wydobycie, ale również składanie ofiar i modlitw górskim duchom, jako wyraz szacunku i wdzięczności.

Mumio było stosowane w szerokim zakresie dolegliwości - od zewnętrznych ran i złamań, po wewnętrzne problemy zdrowotne, takie jak zaburzenia trawiennego i układu oddechowego. W niektórych kulturach, mumio było również składnikiem eliksirów zapewniających długowieczność i witalność, a także talizmanów i amuletów, które miały chronić przed złymi duchami i wzmocnić ducha wojownika przed bitwą.

Odkrycie i zastosowanie mumio przez różne kultury świadczy o głębokiej intuicji i zrozumieniu naturalnego świata, którym kierowały się starożytne cywilizacje. Ta niezwykle substancja, będąca darem gór, stała się mostem łączącym ludzi z potęgą i mądrością natury, przynosząc ulgę, zdrowie i ochronę tym, którzy potrafiliby ją docenić i wykorzystać.

### Głębia Składu Mumio

Niezwykłe właściwości mumio, które od wieków przyciągają uwagę naukowców i poszukiwaczy naturalnych lekarstw, tkwią w jego unikatowej kompozycji. Ta naturalna substancja nie jest jednolitym tworem, ale skomplikowaną mieszanką bioaktywnych związków, których synergiczna interakcja otwiera przed medycyną naturalną nowe perspektywy.

Z naukowego punktu widzenia, to co czyni mumio tak cennym, to przede wszystkim jego bogactwo minerałów. Magnez, fosfor, wapń, i potas są tylko niektórymi z mikroelementów, które pełnią kluczowe role w utrzymaniu homeostazy organizmu. Mają one bezpośredni wpływ na zdrowie kości, krążenie krwi i funkcjonowanie nerwów. Ale to nie minerały same w sobie czynią mumio niezastąpionym - ich znaczenie wzrasta wielokrotnie dzięki obecności kwasów fulwowych i humusowych.

Kwasy humusowe są jak artyści alchemii gleby, przekształcając organiczne i nieorganiczne związki w formy łatwiej dostępne dla organizmów żywych. Są one kluczowym składnikiem humusu, który jest uważany za fundament zdrowej gleby - stąd ich nazwa. W medycynie mumio, kwasy humusowe odgrywają rolę naturalnych chelatorów, co oznacza, że mają zdolność do wiązania metali i innych minerałów, formując z nimi kompleksy, które nasz organizm może łatwiej transportować i wykorzystać. Ta chelatyzacja może być szczególnie korzystna, ponieważ ułatwia przyswajanie minerałów, takich jak żelazo, które są niezbędne dla wielu funkcji biologicznych, w tym tworzenia czerwonych krwinek.

Co więcej, kwasy humusowe wpływają na działanie układu trawiennego, promując rozwój korzystnej mikroflory w jelitach i wspierając zdrowie przewodu pokarmowego. Są to procesy, które mają zasadnicze znaczenie dla prawidłowego wchłaniania składników odżywczych i ogólnego zdrowia.

W kontekście immunologii, mumio z jego zawartością kwasów humusowych może przyczyniać się do optymalizacji metabolizmu komórkowego, co ma bezpośredni wpływ na system obronny ciała. Poprzez wsparcie funkcji komórek układu odpornościowego, w tym makrofagów i komórek naturalnego zabójcy (NK), wzmacnia naszą wewnętrzną obronę przed patogenami i wspomaga procesy regeneracyjne.

Współczesne badania wskazują również, że kwasy humusowe posiadają właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne, dzięki czemu mogą chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz spowalniać procesy starzenia.

Podsumowując, głębia składu mumio z jego bogatym zestawem minerałów, a zwłaszcza kwasów humusowych, stawia tę substancję w rzędzie czołowych naturalnych związków wspomagających zdrowie i długowieczność. To daje nam dostęp do zasobów natury, które mogą być wykorzystywane w profilaktyce oraz wspieraniu organizmu w codziennym funkcjonowaniu.

### Rola Kwasów Humusowych w Mumio

Kwasy humusowe, często opisywane jako esencja gleby, są w rzeczywistości jednym z najbardziej działających na wyobraźnię składników mumio. Ich rola w ochronie zdrowia komórkowego jest równie złożona, co fascynująca. Są one nie tylko strażnikami zdrowia, ale i architektami zrównoważonego środowiska wewnętrznego organizmu.

Przed wszystkim, kwasy humusowe są mistrzami w poprawianiu przyswajalności składników odżywczych. Dzięki swojej unikalnej strukturze, mogą zwiększać przepuszczalność ścian komórkowych, co pozwala na bardziej efektywny transport minerałów i witamin do wnętrza komórek. To kluczowe działanie ułatwia odżywianie komórek i przyspiesza ich regenerację, co ma bezpośredni wpływ na ogólną energię i witalność organizmu.

Kolejnym aspektem jest detoksykacja. W obecnym świecie pełnym zanieczyszczeń i toksyn, kwasy humusowe działają jak delikatne, lecz skuteczne środki oczyszczające, wiążąc i neutralizując toksyczne substancje w organizmie. Dzięki temu, redukują one obciążenie dla wątroby, która jest głównym organem odpowiedzialnym za neutralizowanie toksyn.

Również w regulacji równowagi elektrolitowej, kwasy humusowe odgrywają niezastąpioną rolę. W organizmie ludzkim elektrolity, takie jak sód, potas, magnez i wapń, są niezbędne dla wielu funkcji fizjologicznych, włączając w to między innymi przewodzenie impulsów nerwowych,

skurcz mięśni oraz utrzymanie odpowiedniego stopnia nawodnienia. Kwasy humusowe wspierają właściwe proporcje elektrolitów, co jest istotne nie tylko dla sportowców, ale dla każdego z nas w codziennym życiu.

Kiedy mówimy o układzie trawiennym, kwasy humusowe w mumio mają zdolność do działania jako prebiotyki, wspierając rozwój pozytywnej mikroflory jelitowej. Zdrowe jelita to podstawa ogólnego zdrowia, gdyż to właśnie tam zachodzi wchłanianie składników odżywczych oraz produkcja niektórych witamin i neuroprzekazników. Dodatkowo, kwasy humusowe mogą pomóc w ochronie i regeneracji błony śluzowej jelit, która często ulega uszkodzeniom w wyniku stresu, nieodpowiedniej diety lub stosowania niektórych leków.

Podsumowując, kwasy humusowe zawarte w mumio to nie tylko środek wspomagający zdrowie na poziomie komórkowym, ale też substancja o wielorakim działaniu, wspierająca homeostazę organizmu, ochronę przed toksynami, równowagę elektrolitową i zdrowie przewodu pokarmowego. Stanowią one fundament działania mumio, przyczyniając się do jego wszechstronnego, pozytywnego wpływu na zdrowie człowieka.

#### Mumio w Profilaktyce Zdrowotnej: Od Odporności po Regenerację

W dzisiejszym świecie, gdzie nasze ciała są nieustannie wystawione na próby przez przeciążenie, zanieczyszczenia i przyspieszony tryb życia, mumio jawi się jako naturalny

bastion wspierający naszą wewnętrzną siłę i odporność. Tradycyjne zastosowania tej substancji odzwierciedlają wiedzę przekazywaną przez wieki, a współczesne badania naukowe coraz częściej potwierdzają te dawne praktyki.

Potencjał mumio w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej wydaje się niemal nieograniczony. Szczególnie istotne jest jego działanie immunomodulujące, które sprawia, że może być ono cennym wsparciem w utrzymaniu i wzmacnianiu naturalnej odporności organizmu. Aktywne składniki mumio, w tym wspomniane już kwasy humusowe, mogą przyczynić się do zwiększenia aktywności limfocytów i makrofagów, które są pierwszą linią obrony przed patogenami, takimi jak wirusy i bakterie.

Ale odporność to nie jedyny obszar, w którym mumio wykazuje swoje korzystne działanie. Jako adaptogen, mumio może pomóc organizmowi w adaptacji do stresu zarówno psychicznego, jak i fizycznego, wspomagając układ nerwowy i endokryny. Dzięki temu, osoby korzystające z mumio mogą zauważyć poprawę koncentracji i wytrzymałości psychicznej, co jest szczególnie cenne w okresach wzmożonej pracy umysłowej oraz w stanach zwiększonego napięcia emocjonalnego.

Dla sportowców i osób prowadzących aktywny tryb życia, mumio oferuje dodatkowe korzyści. Jego właściwości przeciwzapalne i wspomagające regenerację sprawiają, że może

ono przyspieszać proces gojenia się tkanki mięśniowej oraz kości po urazach i kontuzjach. Ponadto, związek ten może pomóc w szybszej regeneracji po intensywnym wysiłku fizycznym, zmniejszając czas niezbędny do odzyskania pełni sił.

Mumio może również odgrywać rolę w profilaktyce i łagodzeniu objawów chorób przewlekłych, takich jak choroby serca czy cukrzyca, poprzez wspieranie metabolizmu i zmniejszanie stanów zapalnych w organizmie. Choć badania w tych obszarach wciąż trwają, obiecujące wyniki wskazują na potencjalne korzyści wynikające z dodawania mumio do codziennej rutyny zdrowotnej.

#### Podsumowanie: Mumio - Most między Przeszłością a Przyszłością Zdrowia

Mumio, uważane za eliksir życia przez starożytne cywilizacje, staje się obiektem rosnącego zainteresowania w dzisiejszym zglobalizowanym świecie, w którym ludzkość z nową dociekliwością zgłębia sekrety natury. Ten starożytny skarb, wydobywany z trzewi ziemi, jest niczym most między dziedzictwem przeszłości a innowacyjnymi podejściami do zdrowia i medycyny naturalnej, które rozkwitają w naszych czasach. Mumio, z jego bogatym zestawem bioaktywnych składników, oferuje unikatową harmonię z naturą, którą współczesny człowiek pragnie odzyskać.

W erze, gdy sztuczne dodatki i przetworzone żywności coraz bar-

ziej dominują naszą dietę, naturalne suplementy takie jak mumio przypominają o konieczności zachowania równowagi i czystości w tym, co konsumujemy. Z potwierdzonymi przez naukę korzyściami dla zdrowia, mumio zasługuje na rozpoznanie jako ważny element codziennej profilaktyki zdrowotnej. Jego zdolność do wspierania układu odpornościowego, regeneracji ciała, a także wpływ na dobre samopoczucie psychiczne, czyni go cennym sojusznikiem w dążeniu do lepszego zdrowia.

Nauka nie ustaje w badaniu tajemnic mumio, odkrywając coraz to nowe aspekty jego działania, które mogą mieć zastosowanie w nowoczesnej medycynie. Każde nowe odkrycie rozszerza naszą wiedzę o tym, jak starożytne remedium może przyczynić się do poprawy jakości naszego życia. Możliwości, jakie otwiera przed nami ta substancja, wydają się być tak obszerne jak same góry, z których pochodzi.

Mumio przekracza granice czasu, łącząc tradycję z postępem, przeszłość z przyszłością, oferując nam tym samym nie tylko wgląd w dawne metody leczenia, ale również inspirację dla przyszłych innowacji w dziedzinie zdrowia i dobrostanu. W miarę jak wkraczamy w nową erę medycyny, gdzie naturalne i holistyczne podejście zyskuje na wartości, mumio może stać się jednym z filarów wspomagających nasze dążenie do życia w pełni zdrowia i równowagi.



# Lakownice. Od starożytnych Chin do europejskich lasów

Łukasz Mazur

Grzyby z rodzaju *Ganoderma*, znane również jako Reishi w tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM), od wieków fascynują ludzi swoimi potencjalnymi korzyściami zdrowotnymi.

Są one szeroko stosowane w TCM jako adaptogen pomagający organizmowi przystosować się do trudnych warunków życia, stresu i wzmacnia jego naturalne mechanizmy obronne.

Reishi jest uznawana za eliksir długowieczności i jest stosowana w leczeniu różnych schorzeń, od problemów z układem odpornościowym po choroby serca i nowotwory.

Badania naukowe przeprowadzone na Reishi potwierdzają jej potencjał leczniczy.

Zawiera ona szereg aktywnych związków, takich jak polisacharydy, triterpenoidy, sterole i peptydy, które wykazują działanie przeciwutleniające, przeciwbakteryjne, przeciwnowotworowe i przeciwzapalne. Natomiast liczne badania kliniczne wykazały, że Reishi może pomóc w zwiększeniu aktywności układu odpornościowego, zmniejszeniu stresu, poprawie funkcji wątroby oraz redukcji objawów alergii i astmy.

Podobnie, jak rodzima dla europejskiej mykobioty Lakownica europejska (*Ganoderma adspersum*), odkrywana w lasach Polski, również posiada swoje niezwykle właściwości. Badania przeprowadzone na tym kontynencie wykazały, że ta lokalna odmiana również posiada substancje czynne, które mogą przynosić korzyści zdrowotne.

Badania przeprowadzone na *Ganoderma adspersum* rosnącej w Zachodniej Tracji w Grecji przyniosły interesujące rezultaty dotyczące potencjału leczniczego tego grzyba. Ekstrakty z *G. adspersum*, pozyskanej z drzew morwy białej, zostały poddane starannym badaniom, aby poznać ich substancje aktywne. Zidentyfikowano wiele bardzo interesujących związków, w tym nienasycone kwasy tłuszczowe, sterole i triterpenoidy typu lanostane, co świadczy o bogactwie chemicznym tego organizmu.

Badania skupiły się także na ocenie potencjału terapeutycznego ekstraktów *G. adspersum*. Ekstrakt metanolowy wykazał się szczególnie wysoką aktywnością przeciwutleniającą, co sugeruje jego potencjalne zastosowanie w terapii przeciwutleniającej. Co więcej, wyniki przeprowadzonych badań nad aktywnością przeciwbakteryjną wskazują, że wszystkie zbadane ekstrakty wykazywały aktywność.

Najlepsze rezultaty uzyskano dla ekstraktu eteru naftowego przeciwko *Escherichia coli* i *Aspergillus niger*, ekstraktu diklometanowego przeciwko *Staphylococcus aureus* i *Candida albicans*, oraz ekstraktu metanolowego przeciwko *Staphylococcus aureus* i innym badanym bakteriom.

Uzyskane wyniki potwierdzają wcześniejsze doniesienia naukowe, co potwierdza potencjał *G. adspersum* jako naturalnego środka przeciwbakteryjnego.

Najbardziej obiecujące wyniki pojawiły się jednak w ocenie aktywności cytotoksycznej *G. adspersum*.

Badania wykazały, że ekstrakt metanolowy wykazuje silne działanie przeciwnowotworowe przeciwko różnymittr liniami komórkowymi nowotworowymi. Dodatkowo izolowane związki wtórne również wykazywały obiecujące wyniki aktywności biologicznej, co sugeruje ich potencjał jako potencjalnych kandydatów na leki.

Analizy *In Silico* (metabolitów wtórnych) dodatkowo potwierdziły te wyniki, oferując wgląd w potencjalne cele leków i mechanizmy działania związków z *G. adspersum*. To kompleksowe podejście do badania potencjału terapeutycznego *G. adspersum* rzuca nowe światło na jego możliwości lecznicze i otwiera nowe możliwości w dziedzinie medycyny naturalnej.

Wniosek jest jasny: *Ganoderma adspersum* wyłania się jako obiecujący kandydat w dziedzinie medycyny naturalnej, dysponujący bogatym potencjałem leczniczym. W miarę jak badania nadal rozwijają się, istnieje ogromna nadzieja na wykorzystanie

tego grzyba w terapii wielu chorób w przyszłości.

Dlatego, choć Reishi może być gwiazdą medycyny chińskiej, nie można zapominać o bogactwie naturalnych skarbów, które znajdują się tuż za progiem. *Ganoderma adspersum* to tylko jeden z przykładów tego, jak różnorodne i fascynujące mogą być zioła i grzyby rosnące w naszych własnych lasach.

W miarę jak nauka nadal odkrywa tajemnice tych darów natury, zachęcamy do głębszego zanurzenia się w świat ganodermy i innych grzybów leczniczych, które mogą kryć się tuż za rogiem, w naszych własnych europejskich lasach.

Zanim *Ganoderma adspersum* zostanie szeroko zalecana jako suplement diety czy lek, konieczne jest uzyskanie wiarygodnych danych naukowych, które potwierdzą jej skuteczność i bezpieczeństwo. W związku z tym, osoby zainteresowane stosowaniem *Ganodermy adspersum* powinny śledzić postęp w badaniach naukowych i być gotowe dostosować swoje decyzje do nowych informacji. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości czy obaw zawsze zaleca się konsultację z lekarzem.

Link do materiału źródłowego: [jk](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10779304/)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10779304/>

Keywords: *Ganoderma*, Reishi, *Ganoderma adspersum*, tradycyjna medycyna chińska, adaptogen, Europa, zioła lecznicze, lasy europejskie, badania kliniczne.

z wykorzystania naturalnych środków w rolnictwie oraz zdrowym odżywianiu. Jestem również aktywnym propagatorem wiedzy na temat Ashwagandhy poprzez prowadzenie fanpage'a Ashwagandha Farm Poland. Przez ten kanał dzielę się swoją wiedzą na temat właściwości i korzyści zdrowotnych tej rośliny, dążąc jednocześnie do rozpowszechnienia jej uprawy w Polsce. Wprowadziłem w roku 2023 na polski rynek innowacyjne produkty kosmetyczne oparte na świeżym korzeniu Ashwagandhy, pochodzącym z lokalnych upraw oraz w marcu tego roku pod brandem Adaptogeny Polska wprowadziłem na rynek pierwszy, jawny produkt spożywczy na bazie ashwagandhy z uprawy w Polsce. Zajmuję się również prowadzeniem prelekcji dotyczących zagadnień o tematyce zielarskiej o zastosowaniu ziół i grzybów we wsparciu zdrowia.



Teofil Kwiatkowski, Myśliwy. Źródło: Polona.



Łukasz Mazur

**Naturopata. Jestem doświadczonym zielarzem, fitoterapeutą i pasjonatem mykologii oraz rolnikiem i propagatorem naturalnych metod uprawy i ochrony roślin. Moje zainteresowanie koncentruje się głównie na dziedzinie zielarstwa i naturopatii. Jestem znany z zaangażowania w promocję korzyści płynących**

# Zarządzani przez bakterie

**Andrzej Kawka**

Pomimo aktualnie dostępnej wiedzy - książek, publikacji, badań czy wykładów, wciąż występuje wiele sprzecznych informacji dotyczących cholesterolu. Z tego względu zostałem poproszony o napisanie artykułu opisującego to zjawisko. Długo zastanawiałem się co i jak napisać w tym temacie i postanowiłem, że nie będę wchodził głęboko w szczegóły, gdyż takie znajdziecie w wielu książkach (np. „Cholesterol naukowe kłamstwo” - Ravnskof Uffe, „Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów serca ... tylko my ludzie” Dr Matthias Rath) czy w wykładach np. Jerzego Zięby. Osoby obeznane w temacie medycyny holistycznej doskonale znają temat. W tym artykule chciałem trafić przede wszystkim do osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z wiedzą o zdrowiu i boją się prawidłowego poziomu cholesterolu, gdyż od czasu, kiedy pojawiły się w latach 80 na rynku statyny - czyli leki obniżające poziom cholesterolu norma tej podstawowej dla naszego zdrowia substancji została tak zaniżona, że praktycznie każdy zdrowy człowiek cierpi dziś na cholesterolamię.

Bardzo łatwo jest oszukać społeczeństwo w sytuacji, kiedy w tym samym czasie w wielu przypadkach danego schorzenia pojawiają się te same czynniki. Co to znaczy? Często, kiedy mamy problemy z układem sercowo-naczyniowym mamy również wyższy poziom cholesterolu. Więc łatwo było wmówić społeczeństwu, że skoro przy miażdżycy występował podwyższony poziom cholesterolu to na pewno ten cholesterol się do niej przyczynił. Ale prawda jest taka, że to nie cholesterol jest przyczyną chorych tętnic, a chore tętnice są przyczyną wyższego jego poziomu.

Jak to jest naprawdę. Odżywione i bez stanów zapalnych tętnice działają sprawnie i są całe i elastyczne. To jak ze świeżo kupionym węzłem ogrodowym. Nie ważne, ile razy na nim stajesz wraca cały do swojego pierwotnego kształtu. Tak samo jest ze zdrowymi tętnicami. Dlaczego piszę tętnice nie żyły, bo żyły są nie ruchome i tam nie dochodzi do uszkodzeń - w związku z tym organizm tam też nie odkłada ani cholesterolu, ani blaszek miażdżycowych. A co ma ruchomość do owego procesu. Kiedy wąż ogrodowy jest sparciąły, zaczyna pękać. To samo dzieje się z tętnicami, kiedy nie mają odpowiedniego budulca -

czyli wystarczająco dużo minerałów, kolagenu a do tego dochodzi stres, nadmiar węglowodanów, czyli zbóż i cukrów, rafinowane oleje roślinne. Czynniki te powodują kaskadę wolnych rodników, które przyczyniają się do stanów zapalnych i mikropęknięć. I właśnie, aby zmniejszyć stany zapalne potrzebne są antyoksydanty, którymi między innymi są właśnie kapsuły białkowe LDL. One krążąc w układzie krążenia zabezpieczają przed stanami zapalnymi. Cholesterol natomiast, który jest w środku służy do zaklejania mikropęknięć w tętnicach do momentu ich naprawy. I tu cholesterol odkładający się w naczyniach tętnicznych jest o wiele bezpieczniejszy od miażdżycy, gdyż jest to tłuszcz więc substancja miękka, tak więc tętnice dalej mogą pracować i być elastyczne. Kiedy natomiast w tętnicach odkłada się wapń - tętnice stają się jak kości. Do tego wysoki poziom homocysteiny i problemy gotowe. Tak więc cholesterol po pierwsze zabezpiecza przed rozpadem tętnic, a po drugie kapsuły w których jest transportowany neutralizują działanie wolnych rodników - a co za tym idzie, są również korzystne dla naszego zdrowia. Dlatego nie wolno zbijać sztucznie cholesterolu, bo to nasz największy przyjaciel. Oczywiście wysokie jego stany świadczą będą o tym, że trzeba coś poprawić, bo mamy nadmiar stanów zapalnych, ale naszym ochroniarzem jest właśnie cholesterol, więc zbijać go nie wolno statynami. Statyny uszkadzają również wątrobę i szlak metaboliczny odpowiedzialny za wytwarzanie koenzymu Q10 który jest niezbędny do prawidłowej pracy wszystkich mięśni w tym głównie mięśnia sercowego. Dlatego leki te nie tylko dają ryzyko chorób serca i brak sił do życia, ale i uszkadzają jakże ważny dla nas organ jakim jest wątroba, a do tego, kiedy organizm nie ma kapsuł antyoksydacyjnych jak LDL zaczynają zwiększać się stany zapalne. Organizm nie ma też kleju w postaci cholesterolu więc zaczyna zabezpieczać tętnice blaszką miażdżycową. Jak więc widać cholesterol nie jest więc przyczyną miażdżycy, a elementem przed nią zabezpieczającym właśnie. Na potwierdzenie tej tezy posłużyć mogą badania naukowe przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych, które opublikowała gazeta New York Times pokazujące, że u osób przyjmujących statyny blaszka miażdżycowa i patologie układu krążenia rozwijały

się dwa razy szybciej niż u osób, które statyn nie przyjmowały. Badania te przeprowadzone były na ponad 700 uczestnikach.

Cholesterol nie tylko potrzebny nam jest aby chronić tętnice. Spełnia jeszcze wiele innych bardzo ważnych funkcji. Jest niezbędny na przykład do produkcji wszystkich hormonów produkowanych przez korę nadnerczy, jak również hormonów płciowych jak testosteron, progesteron czy estrogen. Bez cholesterolu produkcja będzie zubożona co skutkować może rozregulowaniem układu hormonalnego w tym problemów z libido czy erekcją.

Jest również matką wszystkich prostaglandyn tzw. substancji hormonopodobnych, które regulują właśnie stężenie lipidów we krwi. Tak więc to właśnie cholesterol jest potrzebny, aby organizm mógł regulować poprzez prostaglandyny jego poziom w organizmie. Ale to nie wszystko. Prostaglandyny regulują również tworzenie się zakrzepów (udary, zawały), ciśnienie krwi, reakcje immunologiczne czy stany zapalne. Dlatego właśnie przemysł farmaceutyczny tak mocno chce go obniżyć, gdyż jest to idealna przyczyna do tego, aby stan zdrowia populacji był coraz gorszy. Biznes się kręci. Cholesterol jest również potrzebny do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego poprzez wpływ na układ hormonalny i nerwowy. To właśnie oba te układy leżą u podstaw systemu odpornościowego. Należy również wspomnieć o tym, iż bez odpowiedniej ilości cholesterolu mózg nie może działać sprawnie więc niski jego poziom będzie mocno wpływać na naszą umiejętność postrzegania świata takim jakim on jest, a nie takim jakim pokazują go w telewizji.

Badania pokazują również, że wyższy poziom cholesterolu przyczynia się do zmniejszenia możliwości wystąpienia demencji, powstania nowotworów, jak i chorób zakaźnych, poprawia natomiast pamięć i libido. Co dla mnie najważniejsze to osoby z wyższym poziomem żyją dłużej i są inteligentniejsi.

Pisząc same superlatywy należy jednak pamiętać, że każda nawet najcudowniejsza substancja powinna mieścić się w granicach jakiś norm, aby nie zaburzała pracy całego organizmu.

Jaki jest zatem idealny poziom. Trudno jednoznacznie stwierdzić, gdyż w zależności od innych parametrów i potrzeb na dany moment organizmu ten sam poziom może być dobry, ale i może być niebezpieczny.

Organizm może sobie pozwolić na bezpieczne podniesienie cholesterolu tylko w dwóch przypadkach. Mianowicie poziom trójglicerydów musi być poniżej 120 a najlepiej w okolicach 50, natomiast homocysteina również dobrze byłoby, gdyby była w normie to znaczy między 6 a 8. Jeśli chodzi o samą homocysteinę to tu na ogół wystarczy podawać w odpowiedniej ilości witaminy z grupy B w formie zmetylowanej. Z kolei, jeśli chodzi o trójglicerydy - tu już sama suplementacja nie wiele zmieni. Poziom trójglicerydów to nasz talerz. To jak jemy decyduje o elastyczności naszego metabolizmu, i to jest właśnie główna przyczyna wpływająca na poziom TG w naszej krwi. A że łatwiej jest zjeść tabletkę, niż przestać jeść pszenicę i słodycze, to nie jest już to takie proste.

Ale do rzeczy - dlaczego przy niskich TG organizm może pozwolić sobie na bezpieczne podniesienie cholesterolu, a przy wysokich już nie. Kapsuły białkowe LDL, które transportują jedną cząsteczkę cholesterolu mogą być małe i cienkie, ale mogą też być duże i puszyste. Jak już pisałem powyżej kapsuły te to nie tylko transportery, ale również antyoksydanty. Pływają więc w układzie krążenia i zabezpieczają go przed nadmiarem oksydacji związanej z wolnymi rodnikami. Tak więc im kapsuły są masywniejsze, tym dłużej będą spełniać swoją funkcję, a sam cholesterol wolniej będzie uwalniany do krwioobiegu. Dlatego organizm może pozwolić sobie na jego wyższy poziom wtedy, gdy tego potrzebuje. A kiedy potrzebuje? Gdy mamy za dużo stresu, za dużo węglowodanów i za dużo tłuszczów roślinnych wielonienasyconych. Głównie rozważamy tu teraz oczywiście olej rzepakowy czy słonecznikowy tak nagminnie używany w polskich kuchniach. Kiedy więc nasz styl życia jest nieodpowiedni, trójglicerydy idą do góry, kapsuły są coraz cieńsze i mniejsze i tylko w takiej sytuacji może nastąpić zbyt duży wyrzut do tętnic. Dlatego często jest tak, że u pacjentów, u których po wielu latach spadają trójglicerydy cholesterol idzie w górę, gdyż wreszcie

na to organizm może sobie pozwolić. Dlatego elementem nadrzędnym, jeśli chodzi o pomiar lipidów są właśnie trójglicerydy. Mając na względzie powyższe nigdy nie bierzemy pod uwagę tylko poziomu ogólnego cholesterolu, a całość. LDL nie jest mierzony we krwi tylko wyliczany. Dlatego jego poziom w zależności od trójglicerydów będzie przekłamywany, ale przecież właśnie o to chodzi w badaniach laboratoryjnych. Za wysoki poziom LDL stanowi podkładkę, aby podać statyny.

Przyjmuje się, że prawidłowy poziom cholesterolu u mężczyzn to około 240 do 250, a u kobiet 250 do 260. Poziom trójglicerydów powinien być poniżej 100, a HDL koniecznie powyżej 60. Do tego jak już wspomniałem homocysteina między 6 a 8. Taki wynik daje największe bezpieczeństwo i jest w zgodzie z naturą.

Czym regulujemy te poziomy? Przede wszystkim dietą i aktywnością fizyczną. Suplementy za wyjątkiem homocysteiny i zmetylowanych witamin z grupy B, są tu na ogół nie potrzebne. A jeśli już musimy je dawać mają być dodatkiem do stylu życia i jedzenia, a nie elementem nadrzędnym.

Jeśli cholesterol leci mocno w górę, nie obniżamy go lekami, tylko zmniejszamy stany zapalne układu krążenia, gdyż jest to objaw, a nie przyczyna.

Pomocne oczywiście mogą być takie witaminki takie jak A, D, E, K, C, witaminy z grupy B, minerały takie jak Krzem, Magnez a także Lizyna (jajka) i Prolina, którą nasz organizm produkuje sam. Trochę aktywności i kontaktu z naturą, odpowiednio dobrana dieta i wszystko będzie działać jak należy.

Na koniec warto dodać, że najczęstszą przyczyną śmierci są dziś choroby układu krążenia, a akurat ten układ jest najbardziej przebadany i najłatwiejszy do naprawy. I to są dobre wieści – tylko trzeba wiedzieć co zrobić, żeby nie dać się oszukać porądem internetowym czy telewizyjnym pod okiem wielkiego brata.



Mariusz Góral

### Lepszy niż „niebieska tabletką”

Sproszkowany róg jelenia uznawany jest w medycynie chińskiej za afrodyzjak i duża część zrzutów odnalezionych w naszych lasach trafia do chińskich aptek. Również u nas można nabyć preparaty zawierające zmielone jelenie rogi. Według zapewnień producentów komponent ten przyspiesza odbudowę uszkodzonej skóry, rogówki oka czy błon śluzowych.

### Na wyścigi

Poroże jelenia europejskiego jest jedną z najszybciej rosnących tkanek zwierzęcych na świecie. W najintensywniejszej fazie przyrost ten może osiągnąć nawet 2 cm na dobę.

### Czarodziejski eliksir

Lekarze już od dawna eksperymentują z komórkami macierzystymi pobranymi ze scypułu byków nakładających poroże. Badania pokazały, że komórki te mogą różnicować się we wszystkie rodzaje tkanek – mogą budować nie tylko tkankę kostną i łączną, ale również nabłonek, mięśnie, a nawet naczynia krwionośne i włókna nerwowe. Co więcej, regenerują tkanki, które dotąd uznawano za niezdolne do odrodzenia się. Po ich zastosowaniu laboratoryjnym myszom i królikom odrastała uszkodzona chrząstka ucha.

### Ratunek dla koni

W medycynie weterynaryjnej komórek macierzystych pobranych z jeleniego scypułu używa się do regeneracji ścięgien kontuzjowanych koni sportowych. Efekt jest tak dobry, że konie wracają do rywalizacji.

### Krocie za patenty

Preparaty medyczne i kosmetyki wytworzone z wykorzystaniem komórek macierzystych pozyskanych z jeleniego scypułu mogą zrewolucjonizować metody leczenia i dotychczasową wiedzę na temat regeneracji i odmładzania ludzkich tkanek. Być może już niedługo złamania, rozległe rany i stany zapalne będzie można wyleczyć w sposób, który dzisiaj można by określić mianem cudu. A wszystko dzięki cudownym właściwościom jeleniego poroża.

### Czy wiesz, że...

Najwięcej walorów zdrowotnych ma mięso z **jelenia, dzika i sarny**. Zawiera wiele potrzebnych naszemu organizmowi łatwo przyswajalnych witamin i minerałów. Znajdziemy w nim duże ilości magnezu, fosforu, wapnia, potasu i witamin z grupy B (B2, B5, B6). Składników tych jest w nim przeciętnie cztery razy więcej niż w mięsie zwierząt hodowlanych.

Dziczyzna zawiera także mniej tłuszczu – średnio około 2%. W dodatku skład tego tłuszczu też jest znacznie korzystniejszy – z mniejszą ilością kwasów nienasyconych i wielonienasyconych. Oczywiście mniejsza ilość tłuszczu sprawia, że dziczyzna jest mniej kaloryczna: 100 g mięsa z sarny to około 130 kcal, a z dzika jedynie 110 kcal (dla porównania 100 g wieprzowiny to blisko 300 kcal). Trzeba również pamiętać, że ogólnie dziczyzna zawiera więcej mioglobiny (o jej wysokiej zawartości świadczy mocno czerwony kolor), która jest źródłem bardzo dobrze przyswajalnego żelaza.

Zdrowe i pełne łatwo przyswajalnego białka (kreatyny) jest mięso z dzikich gołębi, kuropatw i bażantów. Ma ono zdecydowanie korzystniejszy skład chemiczny niż mięso drobiu hodowlanego, które jadamy na co dzień. Nie uczula, a ponadto jest wolne od szkodliwych substancji mogących przeniknąć do mięsa ze sztucznych mieszanek paszowych czy konserwantów.

Szczególnie cennym walorem „dzikiego” mięsa jest wysoka zawartość aminokwasów egzogennych, czyli takich, których organizm człowieka nie może syntetyzować samodzielnie. Aminokwasy te są odpowiedzialne m.in. za odpowiedni poziom cukru we krwi, wspieranie układu krążenia i ośrodkowego układu nerwowego, a także naturalnych mechanizmów obronnych.

Najbardziej lekkostrawne jest mięso młodych osobników. Z kolei najczęściej substancji odżywczych ma mięso sztuk pozyskanych jesienią i wczesną zimą. Związane jest to z metabolizmem dzikich zwierząt, który przygotowuje je do przetrwania zimy, a także z sezonowością ich diety i dostępnością w tym okresie wysoko zmineralizowanego i kalorycznego pokarmu.

Warto mieć na uwadze, że cenne substancje odżywcze znajdujące się w dziczyźnie są w większości łatwo rozpuszczalne w wodzie, dlatego należy przyrządzać mięso w taki sposób, aby zamknąć je w jego wnętrzu lub przechwycić w wywarze.

Jako myśliwi musimy też pamiętać, że jakość dziczyzny zależy od precyzji strzału, sposobu pozyskania zwierzyny, a także jej późniejszego sprawienia i wystudzenia oraz przechowywania mięsa.



ADRES REDAKCJI: Polski Związek Łowiecki. Zarząd Okręgowy Katowice, ul. Zwycięstwa 2, 41-103 Siemianowice Śląskie, kontakt: rykowisko.katowice@pzlow.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY: Aleksandra Goniewicz.

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Aleksandra Goniewicz, Miśka Starowicz.

AUTORZY TEKSTÓW: Aleksandra Goniewicz, Kamil Polkowski, Miśka Starowicz, Andrzej Krysztofiński, Roksana Kawka, Andrzej Kawka, Aleksandra Świecznik, Łukasz Mazur, Mariusz Góral.

SKŁAD I ŁAMANIE: Katarzyna Kiołbasa.

PROJEKT GRAFIK: Miśka Starowicz.

ZDJĘCIA ZE ZBIORÓW: Polona,

Nakład 2000 egz. Egzemplarz bezpłatny, ISSN 2957-0484

