

## Czerwcowe Hity Czytelni Głównej

### Zdrowie bez leków

Czy witamina C pomoże w walce z rakiem?

Witamina C ma bardzo szerokie zastosowanie. Sprawdza się jako niezwykle skuteczny czynnik przywracający zdrowie – zarówno w wielu poważnych chorobach sercowo-naczyniowych, jak również w bardzo poważnych chorobach wirusowych. Czy może również mieć znaczenie w leczeniu raka? Okazuje się, że zdecydowanie tak. Dzieje się tak dlatego, że w istotny sposób wpływa na wzmocnienie całego układu immunologicznego, a ten jest kluczowym orędnikiem w walce z wszystkimi rodzajami komórek nowotworowych. Takie podejście do postępowania terapeutycznego mieści się w coraz popularniejszym nurcie immunoterapii i jest jedyną sensowną drogą do pokonania epidemii nowotworowych. Komórka nowotworowa podobnie jak sepsa, gdy pojawi się w ustroju, zawsze wywołuje produkcję olbrzymiej liczby wolnych rodników, czyli atomów lub cząsteczek zawierających niesparowane elektrony, które inicjują mutację genów i poruszając się w sposób chaotyczny po całym organizmie, niszczą go. W tej sytuacji, jak wskazują badania naukowe zbawienna okazuje się właśnie witamina C, która jest uznawana za jeden z najlepszych „wymiataczy” wolnych rodników. Oczywiście podawana dożylnie w odpowiedni sposób i w odpowiednio dużej dawce – to znaczy powyżej 40 g.

Polecamy bardzo interesujący artykuł na temat witaminy C w czerwcowym miesięczniku „Zdrowie bez leków”.

**Czy witamina C pomoże w walce z rakiem / dr Michał Lange // Zdrowie bez leków. - 2024, nr 6, s. 70-71**

---

### Zielono mi czyli psychologia wzmocniona naturą

Co daje psychicznie kontakt z naturą?

Kos śpiewa w parku. Może by pójść posłuchać? Bardzo dobra myśl, ale przegrywa z nowym odcinkiem serialu czy newsami na komórce. Pamiętamy chwile bliskości z naturą, ale rzadko dbamy, żeby przydarzały się na co dzień. Warto to zmienić, zachęca nas psycholog dr Ryszard Kulik w artykule w najnowszym numerze „Twojego Stylu”. Autor książki „**Wystarczająco dobre życie**” przekonuje jak ważny dla każdego z nas jest kontakt z przyrodą, przed czym chroni i jakie moce rozbudza. Podkreśla, że uważny człowiek przygodę życia może znaleźć na łące między blokami. I może to być dla nas prawdziwy mikrokosmos i źródło relaksu. Niektórzy lekarze w Japonii przepisują pacjentom las na receptę. Kąpiele leśne traktują jako element ekoterapii, aby zazielenić techniki leczenia ciała i psychiki. W wielu krajach kontakt z przyrodą jest już elementem rekonwalescencji po chorobach i operacjach. Jeśli nauczymy się obserwować zmurzałe pnie, zaakceptujemy rzeczy nieidealne i przestaniemy zdręzczać siebie i innych perfekcjonizmem. Warty uwagi artykuł o tym co człowiekowi bardzo służy, niesie zbawienny efekt, a do tego wszystkiego jest zupełnie za darmo.

**Zielono mi! / Jagna Kaczanowska // Twój Styl. - 2024, nr 6, s. 88-91**

---

### Bliskie spotkania z górami

Dałaś radę kobieto!

Reżyserka, podróżniczka i alpinistka Eliza Kubarska zaczęła się wspinać dopiero po zaginięciu Wandy Rutkiewicz. Jednak oglądając jej ostatni dokument „Ostatnia wyprawa”, trudno uwierzyć, że się nigdy nie poznały. Podobieństwo przeżył sprawiło, że tylko ona mogła z taką empatią opowiedzieć historię legendarnej himalaistki. W swoim materiale dokumentalnym przedstawia Wandę Rutkiewicz, nie tylko jako wybitną wspinaczkę, ale przede wszystkim jako kobietę charyzmatyczną, nieugiętą, z niebywałą potrzebą zdobywania szczytów, które w tamtych czasach

---

zarezerwowane były wyłącznie dla mężczyzn. Ważną rolę w poznaniu himalaistki odegrał znaleziony w jej materiałach autopamiętnik, w którym zawarte są najskrytsze jej myśli, refleksje i uczucia. Pozwala to poznać ją z zupełnie innej strony. Fascynujący artykuł dla miłośników historii o niezwykłych kobietach już do państwa dyspozycji w czerwcowym „Zwierciadle”.

**Dałaś radę kobieto / Angelika Kucińska // Zwierciadło. -2024, nr 6, s. 62-66**